

とつぜん じしん こま 突然の地震で困ったら…

しょうがい ほう たす ひつよう かた じょうほう
～障害のある方、助けが必要な方へ 情報をシンプルにしたものです～

しょうがい かた えんりよ たす もと
! 障害のある方は、遠慮なく助けを求めましょう

じぶん み あんぜん かくほ
! まずは自分の身の安全を確保しましょう

じしん ゆ おさ
地震の揺れが収まったあと・・・



いえ たお
家が倒れていない



ざいたくひなん いえ なか
⇒ 在宅避難 (家の中にいること)



いえ たお きけん
家が倒れる危険がある



ひなんじょ ひなん
⇒ 避難所に避難する

たいとうくぼうさい
台東区防災アプリ



アンドロイド用



アイフォン用

さいがいじ ひなんじょ
災害時のあなたの避難所

～わからないことがあったときの問い合わせ先～

たいとうくしょうがいふくしか
台東区障害福祉課

03-5246-1058

たいとうくきき さいがいたいさくか
台東区危機・災害対策課

03-5246-1092

どこのひなんじょあ
この避難所が開いているかなど
さいしん さいがいじょうほう はいしん
最新の災害情報をアプリで配信
しています！

●避難するとき…

○ テレビやラジオで最新の情報を確認しましょう。



○ 身に危険を感じたら、近くの人に助けを求めましょう。近くの
人に助けを求められなかったら、親しい人(家族、友人、ヘル
パーなど)に電話しましょう。

○ 一人で逃げず、人と行動しましょう。

○ ガスの元栓、電気のブレーカーを
切りましょう。



●非常持ち出し品

□ 貴重品(現金、身分証明書、手帳のコピー、
医療保険証のコピー、薬、お薬手帳など)

□ 情報を得る物(携帯電話、ラジオなど)

□ 生活用品(タオル、懐中電灯、軍手、雨具、カイロなど)

□ 衛生用品(マスク、ティッシュ、簡易トイレ、生理用品、
紙パンツなど)

□ 飲み物



☞ その他にも自分に必要な物を用意しておきましょう

※詳しくは、危機・災害対策課発行の「台東区安全・安心ハンドブック」を見てください。

なに 何かあったとき、
こま 困ったとき
れんらく 連絡する人
ひと

なまえ
お名前

でんわばんごう
電話番号

さいがいでんごん
●災害伝言ダイヤル

じしん 地震などの災害時、
さいがいじ 携帯電話が繋がりにくくなった時、
けいたいでんわ つな 親しい
ひと ぶじ かくにん 人の無事を確認し
こえ でんごんばん 出来る声の伝言板です。



つか かた
～使い方～



でんわ けいたいでんわ か 電話（携帯電話も可）で
にゅうりよく 171を入力して、はじめます。

した ひと でんごん のこ お
・ 親しい人に伝言を残すときは1を押します。

した ひと ぶじ かくにん ばあい お
・ 親しい人の無事を確認する場合は2を押します。

おんせいあんない すす
そのあとは音声案内のとおりに進みます。

まいつきつたち にち たいけんりよう
毎月1日・15日に、体験利用できます

ふあん かた れんしゅう
不安な方は練習してみましよう



ぶじ
無事です
ひなんじよ
避難所にいます