

1. 帰宅する？しない？

大地震の後には、強い余震がくることもあります。しばらくは安全確保に努めましょう。

私は帰れる？チェック

- ☐ 自宅までのルートがわかる
- ☐ 徒歩2時間以内で帰宅できる
- ☐ 日没までに帰宅できる
- ☐ 移動中にとる水・食料がある
- ☐ 体力に自信があり、体調も良い
- ☐ スニーカーなど歩きやすい靴だ

以上は、帰宅について考えるときに判断するための参考項目です。帰宅が困難と判断した場合は、無理に移動しないことが大切です。



2. これを普段から備えておこう

安心♪バッグに入れておきたい

非常用アイテム

(ポーチにまとめておくと便利です)

- ☐ 現金 (公衆電話用に小銭も必ず！)
- ☐ マスク ☐ 生理用品
- ☐ 飲用水 ☐ 簡易食 (飴・チョコなど)
- ☐ ホイッスル・防犯ブザー
- ☐ メモ帳・ペン ☐ 消毒液
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 救急用品、常備薬
- ☐ 小型懐中電灯

※季節ごとにアイテムの変更や期限の確認をしましょう。



3. 安否確認どうやって連絡する？

- ・家族・勤務先への安否報告
- ・災害用伝言サービスの活用

災害発生直後は、電話が通じにくくなり、家族の安否確認が困難になります。

前もって家族で話し合い、電話以外での連絡方法についても決めておきましょう！(LINE等のメッセージアプリも活用しましょう。)

また、災害用伝言ダイヤルや、災害伝言板を利用しましょう。

いずれも毎月1・15日や、防災週間(8/30~9/5)などに体験利用ができます。

4. 帰宅することになったら

災害時帰宅支援ステーション
(コンビニ・ファミレスなど
賛同店舗)

防犯・防災協力店セーフティ・ステーション

(ガソリンスタンド)

各市の一時滞在施設

を利用し、休みをとりながら
一人きりにはならないよう注意して
移動しましょう。

知らない人からの声掛けに注意！

「うちはお風呂が使えるからどうぞ」と家に誘い、女性に暴力をふるう事件がありました。

5. 災害用伝言ダイヤル

▶災害用伝言ダイヤル(NTT)

災害時に限定して利用可能です。
被災地内の固定電話*および携帯電話*
公衆電話等から伝言を録音できます。

(*ご契約の各通信事業者にお問合せください)

災害用伝言ダイヤル(171)

※はじめに、171をダイヤルする

伝言を録音する

1を押す
自分の電話番号
市外局番から入力
30秒で伝言を入れる

伝言を再生する

2を押す
相手の電話番号
市外局番から入力
伝言を聞く

6. 災害用伝言板

▶災害用伝言板(web171)(NTT)
インターネットを利用して、被災地の携帯・パソコンから、伝言を文字で登録・閲覧することができます。*連絡先の事前登録もできます。

災害用伝言板(web171)のサイト

<https://www.web171.jp>

伝言を登録する
自分の電話番号
を入力後、伝言
を書き込み登録

伝言を確認する
相手の電話番号
を入力し、確認
伝言の有無と内容表示



女性のための

朝霞市女性センター

のための女性

7. 相談について

・性犯罪や窃盗などの犯罪について
朝霞警察署に通報しましょう。
緊急事案は110番してください。

◆朝霞警察署(事件・事故・盗難など)

電話番号：048-465-0110

・DV・ストーカーについて

◆朝霞市役所(困りごとなど)

電話番号：048-463-1111

◆朝霞市女性センター(DVなど)

電話番号：048-463-0356

火曜日～日曜日 午前9時～午後5時
※災害時には、電話がつながりにくくなる場合があります。