

## 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



帰宅が困難な場合は、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       消毒液
- 飲用水       携帯カイロ
- 簡易食 (飴・チョコなど)
- ホイッスル・防犯ブザー
- メモ帳・ペン
- 携帯トイレ
- 救急用品、常備薬
- 小型懐中電灯
- 生理用品



## 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 や Twitter、Facebook 等も活用しましょう。)

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。  
(\*一部の通信事業者を除く)

### 災害用伝言ダイヤル171

#### 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

# 帰宅支援

女性のための

## 7. 避難所開設時の相談窓口

避難所での困りごとやトラブルに関する相談は、朝霞警察署または各避難所の相談窓口、朝霞市女性センターへ！

◆朝霞警察署(事件・事故・盗難など)

電話番号：048-465-0110

※緊急時は110番！

◆朝霞市役所

(避難所での困りごとなど)

電話番号：048-463-1111

◆朝霞市女性センター (DV相談)

電話番号：048-463-0356

火曜日～日曜日

午前9時～午後5時