

女性のための 帰宅困難

マニュアルカード



朝霞市女性センター
それいゆぷらざ

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。

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!



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。

これを普段から備えておこう

安心♪バックに入れておきたい

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



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

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

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>



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