



Oh!  
地震がきましたぞあ〜



はじめに「天災は忘れた頃にやってくる。備えあれば憂いなし!」



みなさん  
こんにちは!

わたくし  
社長の  
宮本です

わあ  
ほあ  
ほあ  
ほあ  
ほあ



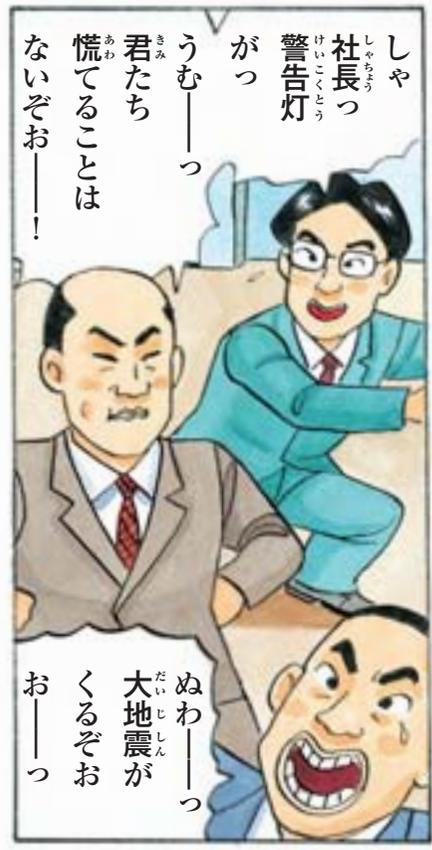
ごぞんじのように  
日本は地震大国  
もし地震が  
起きた場合は

自分と家族の  
安全を  
まず確認して  
それから  
行動しましょう



清水建設には  
被害を受けたビルや  
道路を早急に復旧させる  
という役割があります

だから  
社員みんなで  
日ごろの準備と  
訓練をしています



しゃ  
社長っ  
警告灯  
がっ  
うむ——っ  
君たち  
慌てることは  
ないぞお——!

ぬわ——っ  
大地震が  
くるぞお  
お——っ



おおっ!

ひぽぽぽっ  
ひぽぽぽっ

## — もくじ —

### 巻頭まんが

- はじめに「天災は忘れた頃にやってくる。備えあれば憂いなし！」

### まんがと解説

- 第一話「大地震が来たぞお～」  
まず何をすればよいか? …………… 2
- 第二話「安全、よお～し！」  
揺れが収まったら…………… 4
- 第三話「姉ちゃんは無事か？」  
安否確認いろいろ…………… 6
- 第四話「父は行かねばならんのだっ！」  
シミズ社員としての使命…………… 8
- 第五話「子どもたちに誇れるしごとを。」  
私の震災体験…………… 10

### 大地震が来る前に

- 建物まわりと室内の準備…………… 12
- 家具の固定方法いろいろ…………… 14
- 非常持ち出し品と備蓄品…………… 16

### 家族で話し合おう

- 被害の想定・家族の連絡手段…………… 18
- 避難経路・危険箇所の確認…………… 20

## — 主な登場人物紹介 —



**僕(とまら\*)** ……陽気で前向きな小学生。父ちゃんが好き。勉強は嫌い。

**姉ちゃん(りか)** ……ケイタイを使いこなす今どきの中学生。

**父ちゃん** ……43歳の工事長。休みの日は、トドみたい。だけど、昼間は光ってる(らしい)。「子どもたちに誇れるしごとを。」が口癖。

**母ちゃん** ……心配性の41歳。芯は強い。

**宮本社長** ……シミズの社長。とっても背が高い。いざという時に頼りになる人。

**石井センセイ** ……技術研究所の工学博士。大地震が来る前に準備しておくべきことについて、いろいろとアドバイスしてくれる。

※ とまら家族は「とまとボーイ!」(©田村信)のキャラクターです。

第一話「大地震が来たぞお〜」



んわ  
——  
きや  
——  
じ  
地震じや  
地震じや  
地震じや  
——  
つ



家具は  
ちやんと  
地震対策済み  
——  
ガッガッ  
——  
ゴゴゴ  
——  
おおつ  
えらいぞ  
とーちゃんっ



机の下に  
隠れるの  
じや——  
つ  
きや——  
——  
ゴゴゴ  
——  
ううっ  
せ  
せまい



わしらの  
揺れも  
対策済み  
——  
ゴゴゴ  
——  
ガッガッ  
——  
おおつ



ガラスも  
対策済み  
——  
ゴゴゴ  
——  
ガッガッ  
——  
おおつ

## まず何をすればよいか？

大地震が発生したその瞬間、私たちはまず何をすべきなのでしょう？

何よりも大切なことは、自分自身の安全を確保することです。例えば、室内にいる場合は、頭を保護しながら、机やテーブルの下に隠れてください。火の始末はもちろん大切ですが、大きな揺れのさなかに火に近づくのはかえって危険です。

揺れが収まるまでは無理をせず、身の安全を第一に考え、落ち着いて行動してください。特に、あわてて外に飛び出すのは大変危険です。

## 大地震の揺れは凄まじい

大地震が発生すると、震源の近くでは、震度六以上の揺れに襲われる可能性があります。この大きさの揺れでは、ほとんどの人は立っていることすらできません。

家の中では、食器棚の食器や本棚の本がものすごいスピードで飛び出し、私たちに襲いかかってきます。そして床は、割れたガラスや食器でいっぱいになり、とても裸足では歩くことができません。

倒れた家具が廊下をふさいでしまったり、ドアがゆがんで部屋や家から出られなくなることもあります。さらに、断水、停電に加え、火災の危険もあります。

## 緊急地震速報を活用しよう

気象庁では、地震に関するリアルタイム情報「緊急地震速報」を一般に提供しています。これは、地震の最初の小さな揺れをキャッチしてから数秒で、震源地や予想される震度についてテレビやラジオなどを通じて知らせる仕組みです。

場所によっては大きな揺れが来る前に地震の情報を得られるため、身の安全を確保したり、火災などの二次災害を防止する上で大変に役立ちます。シミスでは、独自のシステムを開発し、この情報を携帯メール、館内放送などのさまざまな方法で社員に伝達しています。

● 一般的には大きな揺れの数秒～数十秒前に伝達されますが、震源地に近い直下地震の場合は揺れが来る前に速報が間に合わない場合もあります。



石井センセイの  
ワンポイント・  
アドバイス①

## ガラスには飛散防止フィルム

地震の後片付けの最中に、ガラスの破片でケガをする人がたくさんいます。ガラスに飛散防止フィルムを貼っておくと、ガラスの散乱はかなり少なくなり、安心です！

## 高層マンションでは…

一般に、高層ビルの上の階では地震の揺れが大きくなり、家具の転倒被害も大きくなります。

下の階ではほとんど家具が倒れていないのに、上の階では、半数以上の家具が倒れていた例もあります。上の階に住んでいる方は、特に注意して地震に備えてください。



(詳しくは、12～15頁を見てね！)



まてい

早く外に逃げる  
のじゃつ



揺れが  
収まったぞつ

おおつ



しゃまき

しゃまき

まずは  
指さし  
確認  
——つ



ほっほっほ

なんちゆう  
避難バック  
じゃ



そして  
避難路の  
確認——つ

母さんは  
火の始末  
を

はい  
——つ



ははつ

とまとらつ  
日頃から用意  
してある避難  
バックをもてい

### 揺れが収まったら

地震で何よりも恐ろしいのは火災です。揺れが収まったら、余震に注意しながら、まずは火の始末を確認します。ガスの元栓を締めたり、電気のブレーカーを落としておくことも、火災防止に役立ちます。

次に、避難路を確保します。ただし、床に割れたガラス等が散乱していることがあるので、厚底のスリッパなどを履いて足を保護しましょう。もし、玄関がゆがんで開かないようでしたら、別の出口を確保してください。

集合住宅の場合、ベランダにある隣戸との隔て板を破って隣の家から脱出したり、廊下に面した窓を蹴破るなどの行動が必要なものもあります。低層の場合は、避難はしごやロープで、窓から脱出することも考えられます。

●避難路については、普段から複数検討しておくことが重要です。

### 避難グッズの確保

避難路が確保できたら、「非常持ち出し品」を点検します。非常持ち出し品は、「被災した際に持ち出すもの」で、地震が来る前にあらかじめ準備しておく必要があります。16頁のチェックリストを参考に、あな

たの家族に必要なものを検討し、いざというときに持ち出せるようコンパクトにまとめておいてください。

また、非常持ち出し品は、置き場所についてもよく考えておく必要があります。万一、地震の際に取り出せなくなるような場所では、いざというときに役に立ちません。複数の箇所に備えておくのも有効です。

●非常持ち出し品に加え、「ライフラインが止まったときのために家庭に準備しておくもの」として「備蓄品」があります。詳しくは、17頁をご覧ください。



石井センセイの  
ワンポイント・  
アドバイス②

ちゃんと背負えますか？

必要なものは家族構成で変わります。あなたの家族に必要なものを考えてみましょう。必要なものが決まったら、実際に荷物をつくり、持ち出せる重さかどうか確認してください。

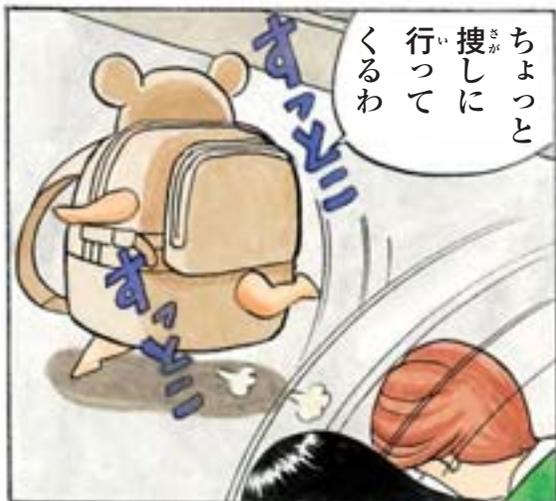
置き場所も重要です。非常持ち出し品がタンスにつぶされて、取り出せなくなった例もあります。玄関のそばや寝室など複数準備しておけば安心です。

あれば便利ないろいろ！

食品ラップを食器にかけて使えば、食器を洗わずに済みます。また、大型のビニール袋（ゴミ袋）は、重ねて水を入れるポリ容器がわりや簡易トイレなどに使えます。

避難所での生活には、物干し用のロープ、アイマスク、耳栓などもあると便利です。

（詳しくは16〜17頁を見てね！）



ちよっと  
さが  
捜しに  
行って  
くるわ



ややつ  
そういや  
ねー  
ちゃんか  
いない  
ぞつ  
うわーつ  
そうだった  
——つ  
きや——つ  
あなた——つ



こういう  
時は  
電話は  
通じん  
から  
安否確認  
システムを  
使うのじゃ  
おおつ



あんたは  
行か  
なくて  
よろ  
しいつ  
なんで  
じゃつ  
お前が  
行方不明に  
なつて  
お前を  
探す方が  
大変じゃ——つ



おおつ  
無事  
じゃつ  
よかつた  
よかつた  
よかつた  
なんでまた  
そこに  
もどるのよ

「では  
おち合い  
場所」



あつ  
パパだわつ  
だいじょうぶ  
「大丈夫よ  
友だちも  
いっしょ」

## 知って安心、豆情報

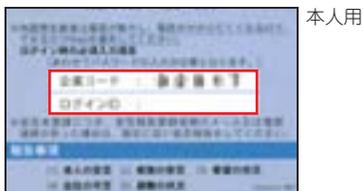
### シミズの安否確認システム

パソコンや携帯電話の場合は…

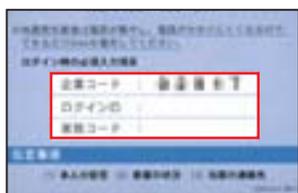
<http://www.mc-anpi.com>

上記にアクセスする際には、以下の情報が必要です。「安否報告カード(本人用、家族用)」をご確認ください。

- ・企業コード …カードに記載の5桁の数字
- ・ログインID …8桁の数字
- ・家族コード …01から05まで2桁の番号。あらかじめイントラネットで登録。家族のみ入力
- ・パスワード …社員のみ入力



本人用



家族用

電話の場合は…

フリーダイヤル **0120-155-209** (本人)

フリーダイヤル **0120-155-219** (家族)

### 災害用伝言板についてのホームページ

NTTドコモ

「iモード災害用伝言板サービス」

<http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>

au

「災害用伝言板サービス」

[http://www.au.kddi.com/notice/saigai\\_dengen/index.html](http://www.au.kddi.com/notice/saigai_dengen/index.html)

SoftBank

「災害用伝言板サービス」

<http://mb.softbank.jp/scripts/japanese/information/dengen/index.jsp>

## 安否確認いろいろ

もしも被災時に家族がバラバラだったら、すぐにでもお互いの安否を確認したくなるものです。しかし、大地震が発生すると、携帯電話、固定電話とも通話が殺到するので、なかなか通じなくなります。また、救援や救出を求める緊急連絡を優先させるためにも、安否確認に一般電話を利用することは避けた方がよいと思われれます。安否確認には、専用のシステムを利用しましょう。

## シミズの安否確認システム

シミズの安否確認システムは、家族の方でも利用できます。パソコンや携帯電話で左記の専用ウェブサイトへアクセスするか、またはフリーダイヤルへ電話すれば、本人

の安否や家屋の状況、当面の連絡先などのメッセージを入力したり、確認することができます。

なお、地震の発生直後は電話が集中してかかりにくくなることもあり、できる限りウェブサイトを優先的に利用してください。ウェブサイトへのアクセスには、清水建設の企業コードとログインIDなどが必要となります。これらが記載された「安否報告カード(本人用、家族用)」をパスケースなどに入れて常時携帯しておくことで安心です。

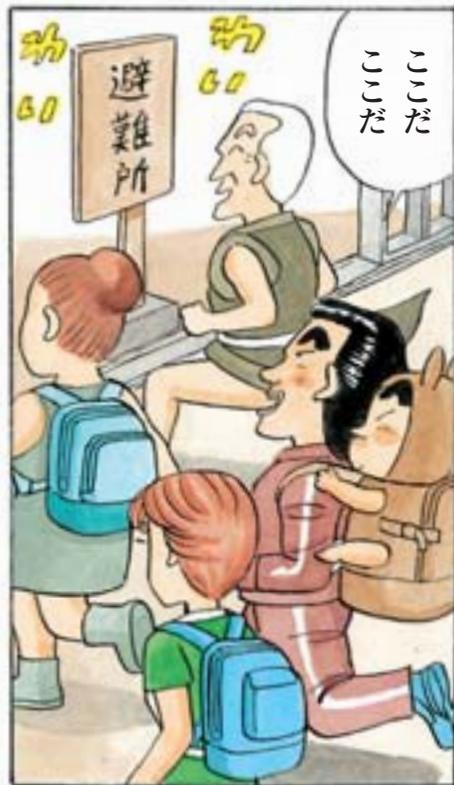
また、災害時には災害用伝言ダイヤルが使用可能となります。例えば、NTTが提供する「171」にダイヤルすれば、音声による伝言でお互いの安否を確認することができます。

他にも、携帯電話各社が提供している災害用伝言板があります。インターネットや携帯メールなどのパケット通信は、災害時でも比較的通じやすいと言われていますが、ただし、電話同様、災害時には多くの人が使うことになり、必要ないメールの送信は控えましょう。

●災害伝言ダイヤル「171」や携帯電話各社が提供している「災害用伝言板」については、一月を除く毎月一日に体験サービスを行っています。

●安否確認の方法については、あらかじめ家族で話し合っておき、きちんと決めておくことが何よりも大切です。詳しくは、18頁の「家族で話し合おう」をご覧ください。

第四話「父は行かぬばならんのだっ！」



## シミズ社員としての使命

シミズの社員は、震度六弱以上の大地震が発生した場合、まずは本人および家族の生命を守り、その安全を確保することを第一に行動します。その上で、一人ひとりがあらかじめ決められている役割に応じて復旧活動に従事することになっています。

例えば、緊急要員と呼ばれる社員の場合は、対策本部や拠点立ち上げる人、作業所やお客様の会社へ駆けつける人、被害を調査して応急措置にあたる人など、二次災害防止や早期復旧の鍵を握るさまざまな役割を担っています。

また、緊急要員ではない社員も、地域の復旧活動に力を尽くすことはもちろんですが、出社可能となれば会社でやらなければ

ならない仕事が多くあります。

これは、建設会社として被災地の安全を確保し、社会基盤の復興に貢献するというシミズの社会的使命でもあるのです。

## 具体的に何をやるの？

具体的には、次のような仕事があります。

### 【自社施設・作業所保全】

本社・支店・営業所・作業所などの被害を把握し、業務ができる状態に復旧させます。

### 【社会貢献】

国や自治体等からの要請により、被災地の救援復旧活動に協力します。

### 【対策本部・拠点の立ち上げ】

震災対策活動の中心となる本部・拠点に迅速に集まり、情報収集などの対策活動を開始します。

また、地震発生地域の地域に居住していても、他地域への支援・協力業務があります。

### 【お客様対応】

お客様の施設の被害状況を確認したり、要請により、早期の業務復旧を支援します。

### 【被害調査・応急復旧】

二次災害を防止するための応急復旧や、建物使用の可否の判断（被災度調査）を専門的に行います。

## 日曜日午前8時、大地震発生！ 清水工事長の一日

- 08:05** 震度6弱か…とんでもない揺れだったな。だが、幸い家族にケガはない。ご近所にも、倒れた家はないし、火災も起きていない。停電はしているが、とりあえずは一安心だ。
- 08:15** 携帯で安否確認システムへアクセス、安否報告完了。さて、作業所は無事か？…部下へ電話してみたが、やはり通じない。メールを入れておこう。
- 08:30** 家族と一緒に家の中を片付けながら、ラジオで情報収集。停電・断水しているところもずいぶんあるようだ。電車も止まっているらしい…。
- 10:00** 相変わらず電車は動いていない。それに、至るところで通行止めだという。だが、作業所に行かなくては…歩くしかないか。作業所までは約10Km、普段でも2時間半はかかる距離だ。今はもっとかかるな。念のため、水と食料をバックに入れて…さあ、出発だ。

---

- 13:00** 作業所まで3時間かかった。さて、躯体、外部足場は損傷なし…事務所も入れそうだが…しかし、電気は…ダメ…電話も相変わらず不通か。しかも、中はぐちゃぐちゃだ。とりあえず片付けなくては。
- 13:30** ラジオで情報収集。携帯ウェブとメールで作業所の状況を報告。お客様と当社営業マンにもメールで連絡。
- 14:00** 部下が到着。手分けして作業所の状況を確認。近くにある避難所の方がいらして、ブルーシートを分けてほしいというので協力。
- 17:00** 電気、電話が復旧した。よし、取引業者との連絡開始だ。各社とも作業員との連絡はまだ取れていないようだ。A社に緊急復旧資材を発注したが、応えられないとの返事。しかたない、他を当たるか…。
- 18:30** 家族に連絡。「父さんだ。そっちはどうだ？…そうか、わかった…しばらくの辛抱だ。頑張るんだぞ。何かあったら、すぐに連絡しなさい。夕食？ああ、さっきコンビニで買って食べたよ。こっちは大丈夫だ。当分帰れないかも知れないけど、毎日連絡するからな」。
- 20:00** うお～疲れたあ…。今日はここまでにしておくか。明日も大変だぞ…。



## 私の震災体験①

### 人事担当者

携帯ウエブで安否報告してもらえた人は安否の確認が速やかにできたんですが、普通の電話や携帯電話がとにかく通じにくかったのが、最後の一人まで安否を確認するのが本当に大変でしたね。

被災地の従業員の皆さんとは、安否確認後も毎日のように連絡を取り合って、本人やご家族の健康状態や精神状態を確認したり、必要な物資をできるだけ届けたり、ずっとケアをするように心がけていました。

シミズの従業員には責任感が強い人が多いので、自宅が被災していることや、家族が怪我をしていることを伏せて復旧作業に当たっている人もいましたから、ひたすら声をかけながら一人ひとりの状況を把握するようにしていました。

## 私の震災体験②

### 得意先担当者

被害の激しかった地域では、停電や道路の陥没、交通の混乱などで、とうとう被災当日にたどり着けない場所もありました。何とかお客様の施設に到着できたとしても、そこが無人の状態、外壁を目視することしかできなかったというケースも少なくありませんでした。

幸い、その後にお客様と連絡を取ることができたので、被害の状況をお伝えしたと

ころ、とても感謝していただきました。

特に、当社の技術陣による被災度判定調査はお客様に大変好評でしたね。次々と追加調査の依頼が舞い込んできました。調査に当たった人たちは休みなしで対応していましたね。

それから、会社を定年で辞められたOBの方々がたくさん対策本部にいられて、いろいろとお手伝いしていただいたのが、本当に嬉しかったですし、助かりましたね。

## 私の震災体験③

### 復旧工事担当者

いち早く対応をしたゼネコンがお客様から評価される、これは当たり前ですね。しかし、余震が続く中で作業を進めるべきかどうか、とても難しい判断を何度も迫られました。

ただ、本社や他の支店から早期に応援の部隊が来ましたし、多くの物資も届いたので、すべてとは言いませんが、しっかりと対応ができたと思います。

お客様はできるだけ早い復旧を望んでいらっしゃると思います。だからといって、当社もできることに限りがあります。とにかくお客様に、復旧の手順やスケジュールの見通し、費用など、きちんとご説明し、こまめにフォローしていくことがとても重要でしたね。

## 皆さん、知っていますか？

### 帰宅困難者の話

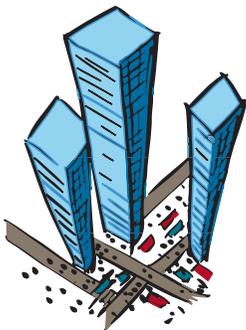
皆さんは「帰宅困難者」という言葉を聞いたことがありますか？

首都圏では、平日の昼間に大地震が発生した場合、交通機関の麻痺により、徒歩で帰宅しようとする人で街全体が満員電車のような状態になってしまう可能性があります。

また、大震災地帯に遭遇する危険や、余震により建物から危険物が落下、散乱する恐れもあり、1時間に1キロメートルも歩くことができません。

途中、トイレも水もない状態で、多くの人々がすぐには帰宅することができなくなります。こうした帰宅困難者は、首都圏大地震の場合、六五〇万人になると予想されています。

お互いの安否だけは何とか確認して、あとはしばらくの間、辛抱です。連絡手段の確保、食料・日用品の備蓄、そして、心の準備が必要です。



家の耐震診断を受け、必要な補強をしましょう

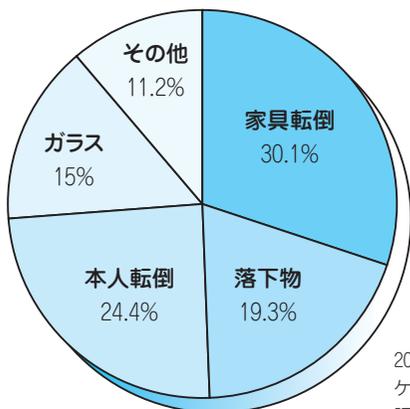
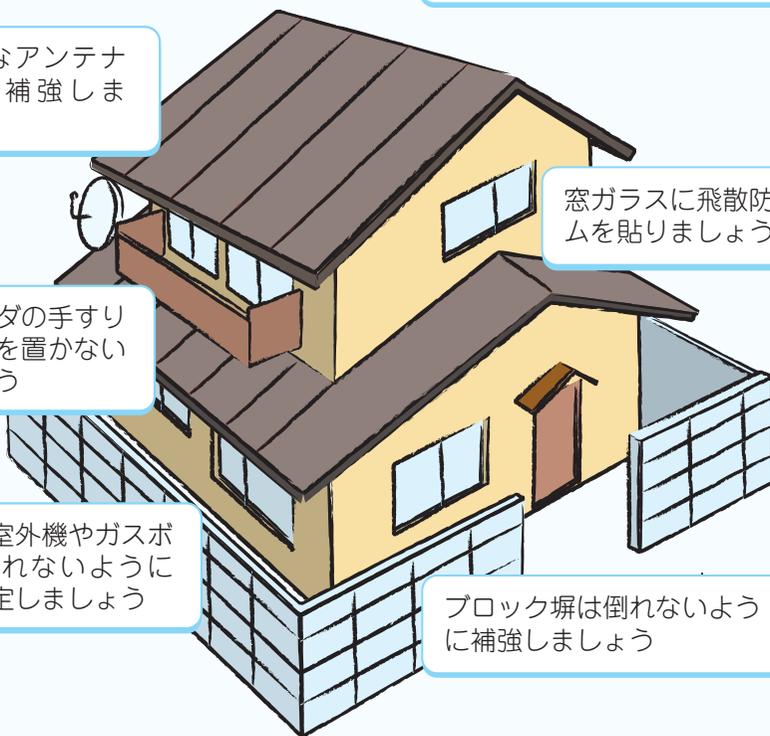
屋根に不安定なアンテナや瓦があれば補強しましょう

窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう

塀の上やベランダの手すりに、植木鉢などを置かないようにしましょう

エアコンの室外機やガスボンベは、倒れないようにしっかり固定しましょう

ブロック塀は倒れないように補強しましょう

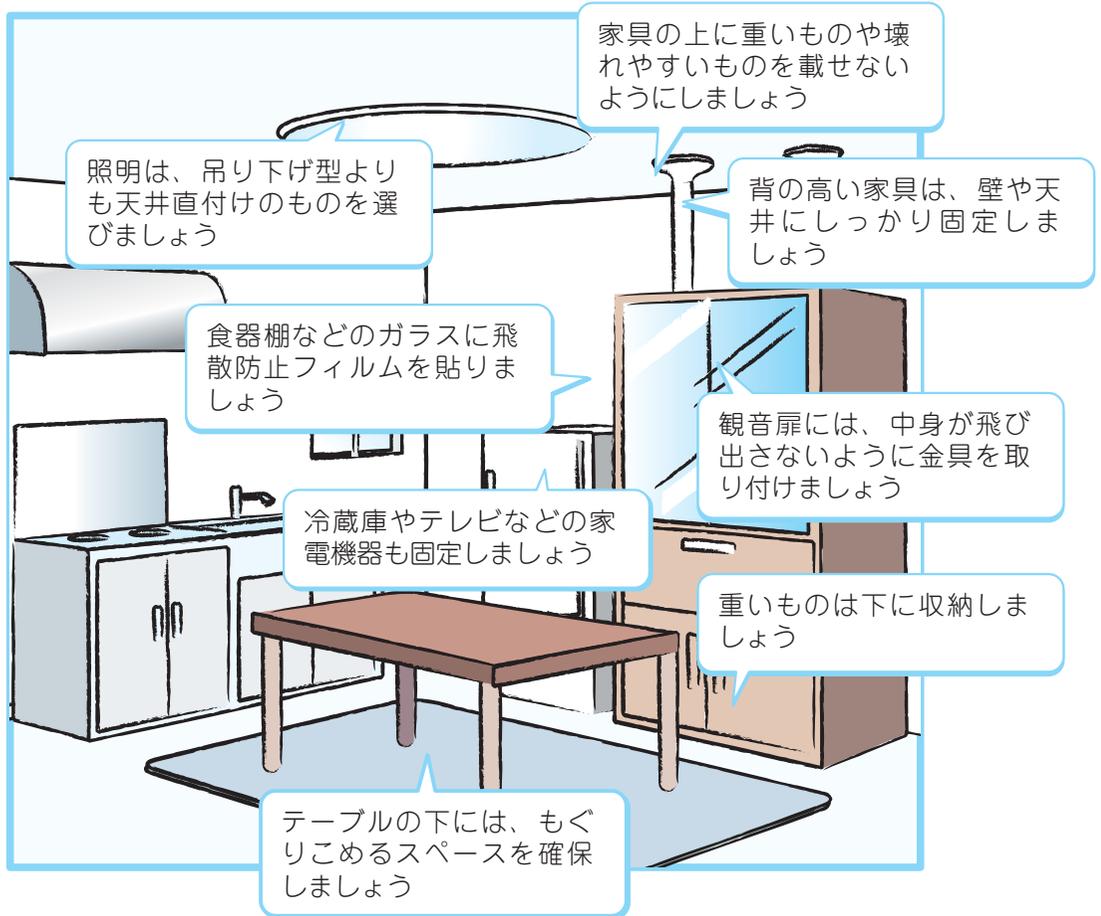


2003年宮城県北部地震のケガの原因（東京消防庁調べ）

地震でケガをした人の原因を調べると、半数近くが家具の転倒や落下物によるものでした。また、地震の後の片付けのときに、ガラスの破片でケガをする人もたくさんいます。ガラスの飛散防止には、飛散防止フィルムを貼ることや、厚手のカーテンを掛けることが役に立ちます。



石井センセイの  
ワンポイント・  
アドバイス③



阪神・淡路大震災による高層マンションの被害例

	負傷者数	重傷者数	収納家具・主な家電機器の転倒割合
上層	19人	3人	6割以上
中層	15人	1人	約4割
下層	6人	0人	約2割

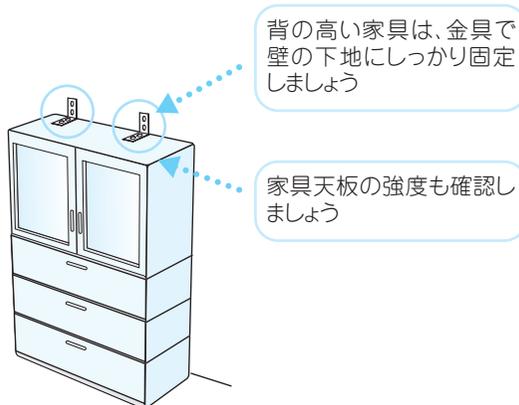
日本建築学会の報告書より

一般に、高層ビルの上の方の階では、地震の揺れが大きくなり、家具の転倒などの被害も大きくなります。上の階に住んでいる方は、特に注意して地震に備えてください。



石井センセイの  
ワンポイント・  
アドバイス④

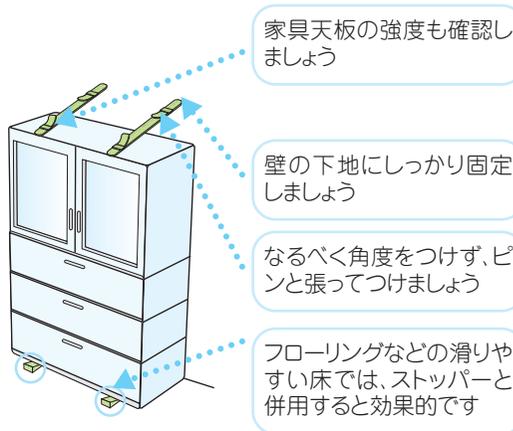
### ■ L型金具による固定



背の高い家具は、金具で壁の下地にしっかり固定しましょう

家具天板の強度も確認しましょう

### ■ ベルトによる固定



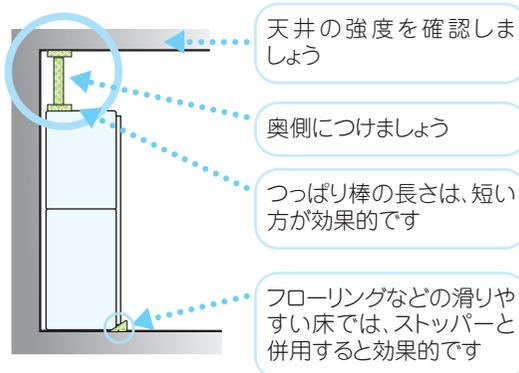
家具天板の強度も確認しましょう

壁の下地にしっかり固定しましょう

なるべく角度をつけず、ピンと張ってつけましょう

フローリングなどの滑りやすい床では、ストッパーと併用すると効果的です

### ■ つっぱり棒による固定



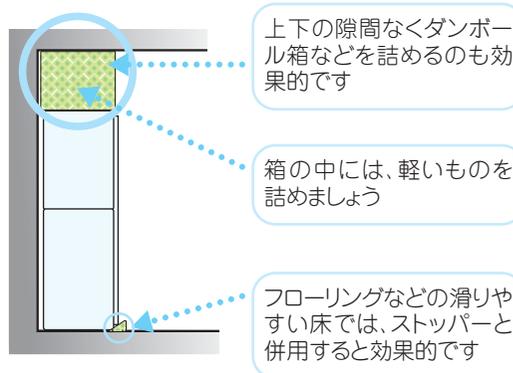
天井の強度を確認しましょう

奥側につけましょう

つっぱり棒の長さは、短い方が効果的です

フローリングなどの滑りやすい床では、ストッパーと併用すると効果的です

### ■ ダンボール箱などによる固定

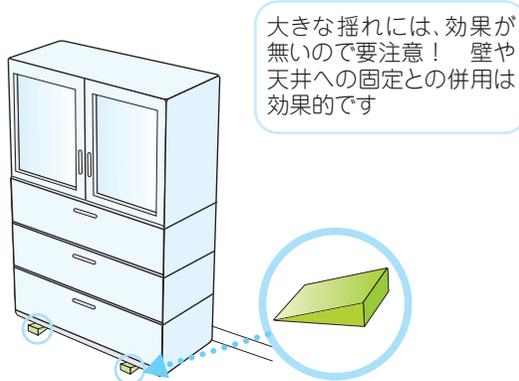


上下の隙間なくダンボール箱などを詰めるのも効果的です

箱の中には、軽いものを詰めましょう

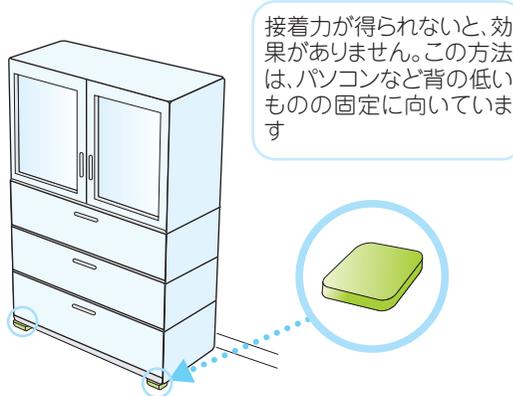
フローリングなどの滑りやすい床では、ストッパーと併用すると効果的です

### ■ ストッパーによる固定



大きな揺れには、効果が無いので要注意！ 壁や天井への固定との併用は効果的です

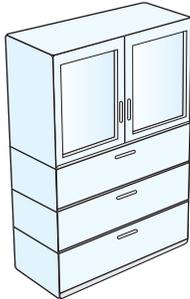
### ■ 粘着マットによる固定



接着力が得られないと、効果がありません。この方法は、パソコンなど背の低いものの固定に向いています

## ■二段に分かれた家具

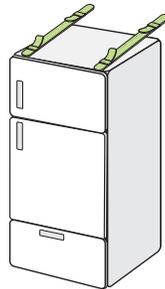
二段に分かれた家具は、上段と下段をしっかり固定した上で、壁や天井に固定しましょう



## ■家電機器の固定の例

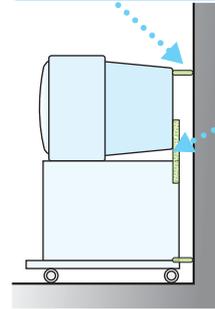
家電機器は形状がさまざまなため、基本的にはメーカーの推奨する方法で固定しましょう。

転倒防止用ベルト



キャスターをロック

ベルト・紐で壁に固定



バンドや金具でテレビをテレビ台に固定



寝ているところに家具が転倒したり、重いものが落ちたりしないように、家具の置き場所を工夫しましょう。  
家具を出入りの少ない部屋にまとめておくのも一つの方法です。

足元に樹脂性のストッパーなどはさんで、家具を壁側に傾けるように置いている例も多く見られますが、大きな揺れに対しては、ほとんど効果のないことが清水建設の実験で確認されています。むしろ、何もしないときより倒れやすくなることもあります。背の高い家具は、壁や天井にしっかりと固定しましょう（壁や天井に固定し、足元にストッパーをはさむ合せ技は効果があります）。

家具が倒れてケガをするのを防ぐためには、固定するほかに、左図のように家具の置き場所を工夫することも有効です。皆さんも、いろいろ工夫してみてください。



石井センセイの  
ワンポイント・  
アドバイス⑤



避難通路に家具が転倒したり、物が散乱して避難の妨げにならないようにしましょう。  
火気のそばに倒れやすい家具を置かないようにしましょう。

## 非常持ち出し品

(被災したときに持ち出すもの)

### 避難用品

- ヘルメット・防災頭巾  厚底のスニーカー  地域の防災マップ

### 水・食料品

- 非常食 ★  飲料水  キャンプ用食器セット  缶切り・栓抜きセット

### 貴重品

- 保険証のコピー ★  通帳など貴重品の控え ★  現金

### 情報収集品

- 携帯ラジオ ★  筆記用具 ★  携帯電話 ★  携帯電話充電器  
 安否報告カード (緊急連絡先・避難予定場所を記入済のもの) ★  小銭 (公衆電話用) ★  
 家族の写真 ★

### 便利品

- 懐中電灯 ★  非常用給水袋  ピニール袋 ★  ホイッスル ★  保温シート  
 使い捨てカイロ  軍手・ゴム手袋  食品ラップ  ライター・マッチ  電池  
 アーミーナイフセット

### 衛生用品

- ウェットティッシュ ★  トイレットペーパー  ティッシュペーパー  携帯用トイレ  
 下着  着替え  タオル  常備薬  キズ薬  マスク  雨具・防寒具  生理用品  
 メガネ・コンタクトのスペア  石鹸  歯ブラシ

### 乳幼児用品

- ミルク用飲料水 ★  粉ミルク ★  ほ乳びん ★  母子健康手帳 ★  紙オムツ  
 おしりふき  離乳食  おんぶヒモ  子どものおもちゃ

あなたのお家で必要なものを、家族で話し合って書き出しましょう

- 

★は普段から持ち歩くと便利なもの



## 備蓄品

(ライフラインが止まったときのために家庭に準備しておくもの)

### 水・食料品

- 飲料水 (3リットル×3日×人数)  食品 (3日分)  カセットコンロ・カセットボンベ

### 情報収集品

- 携帯ラジオ  電池  緊急連絡先一覧表

### 便利品

- 懐中電灯  飲料水用ポリタンク  ビニールシート  使い捨てカイロ  ロープ  
 非常用ロウソク・マッチ  ビニール袋  食品ラップ

### 衛生用品

- ウェットティッシュ  トイレットペーパー  災害用トイレ  常備薬  救急箱  生理用品  
 メガネ・コンタクトのスペア  水のいらないシャンプー

### 乳幼児用品

- 粉ミルク  紙オムツ  おしりふき

### その他

- 地域防災マップ  消火器  お風呂の水の汲み置き  
 救出救助用具 (ジャッキ・ハンマー・バール・のこぎりなど)

あなたのお家で必要なものを、家族で話し合って書き出しましょう

- 

### 枕元に置いておきたいもの

- 懐中電灯  携帯ラジオ  スリッパ  ホイッスル  小型の非常用持ち出し袋





直下型の大地震が起こると、家族はどんな状態になるのでしょうか？

休日にかかるのか、それとも平日にかかるのか、昼間か夜中か…いつ地震が起こるかによって、状況はまったく異なります。

家族がケガをすれば、まず病院に行かなければなりません。病院はどこにありますか？ また、崖崩れやブロック塀の倒壊により、道路が寸断されているかもしれません。別のルートも探しておくなくては…。

家の被災状況はどうでしょうか。我が家が無事でも、近所の火災が延焼してくる可能性もあります。地域の避難場所はどこでしょうか。持ち出す物は準備できていますか？

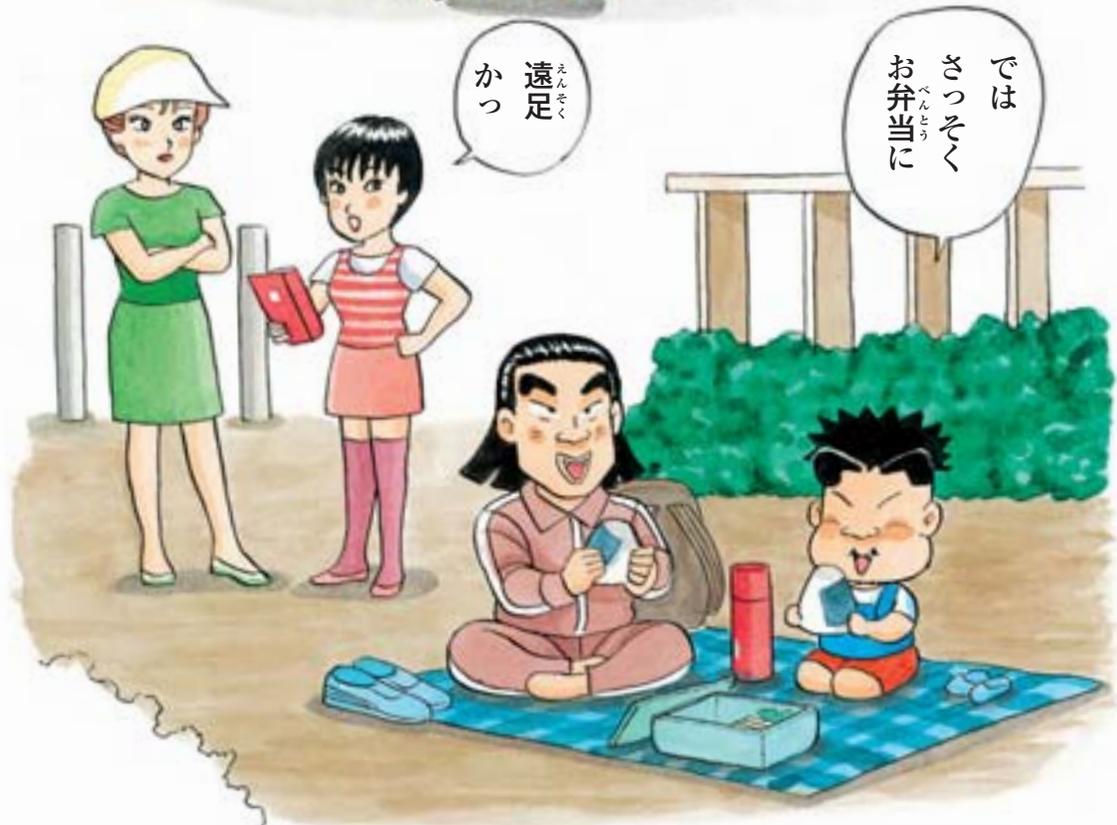
昼間に家族がバラバラの場合は、どのように安否を確認しますか？ 携帯電話が使えない場合は、シミズの安否確認システムが役に立つかもしれません。さまざまな状況を想定しながら、いざというときのことを家族で話し合ってみてください。

家族で話し合う際には、紙に書いてみると、よりイメージが具体的に近づいてきます。備蓄品の準備や、家の地震対策は、できることから進めてみましょう。一度にすべてできるとは限りません。「今年中にこまでやる」という目標を書き出してみるのも、良い方法かもしれません。

Date

## 「我が家の震災ルール」

Date	
1. 安否確認	
・ケータイ通話がダメなら、メール	
・メールがダメなら、 <u>安否確認システム</u>	
→ケータイに <u>ウェブのアドレス</u> を登録	
→ <u>家族カード</u> をサイフに入れる！	
・田舎のおばあちゃんの連絡先	
「〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇」	
2. 病院情報	
・最寄りの病院	
「〇〇病院」	
・百分の血液型、アレルギー情報	
→メモをサイフに入れる！	
3. 避難場所	
・避難勧告が出ていたら、避難所で合流	
→避難所「〇〇中学校」	
・避難所までの行き方、途中の危険箇所の確認をする	
(次頁の「災害図上訓練」を参照してください)	
4. 非常持ち出し品・備蓄品	
・非常持ち出し品	
→置場は、玄関の下駄箱の上	
→リュックは各百1つ準備	
(16頁のリストを参照してください)	
・備蓄品	
→水・食糧、生活必需品は倉庫に	
→枕元に置くものをリストアップ！	
(17頁のリストを参照してください)	
5. 家の地震対策	
・家具の転倒防止	
・ガラスの飛散防止	
→来週ホームセンターに行ってみる	
・寝室に家具をできるだけ置かない	
6. その他	
・ペットはどうなる？	
→避難所に連れて行けるのか、自治体に確認してみる	



家族で災害図上訓練

災害図上訓練とは、下の図のように地図を使って、地域の災害対策を検討する訓練のことです。避難場所や避難経路、また、想定される事態や危険が予測される場所（例えば、地震時に倒れてくるかも知れない塀の位置など）を、参加者全員で話し合いながら、地図に書き込んで情報を共有していきます。

災害 (Disaster)、想像力 (Imagination)、ゲーム (Game) の頭文字をとって、DIG (ディグ。災害図上ゲーム) と呼ばれることもあります。

実際に歩いてみよう

DIGをやってみた後は、実際に歩いてみましょう。

自宅から、避難所までの間に、危険な箇所はありませんか。狭い道路は、周辺の塀が崩れただけで、歩くことさえできなくなります。代わりの道を探してみましよう。最寄りの病院、かかりつけの病院までは歩いて行けますか？ いざという時は、どうやって行きますか？

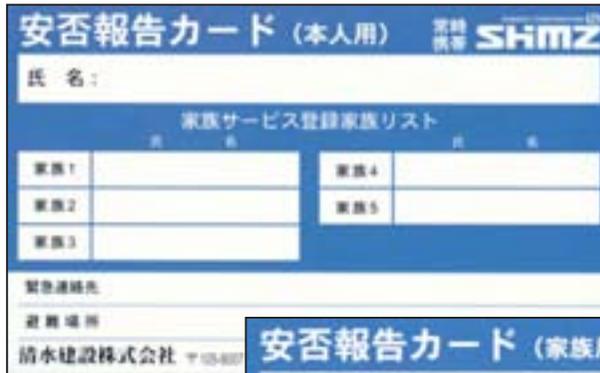
家族みんなで歩いてみると、いろいろと発見があるはずです。帰ってからも一度DIGをやり直してみてもいいですね。



子どもたちに誇れるしごとを。

あんぴほうこく  
**安否報告カード**

いざという時のために、パスケースなどに入れて携帯しましょう。



安否報告カード (本人用) 登録  
共有 SHMZ

氏名: \_\_\_\_\_

家族サービス登録家族リスト

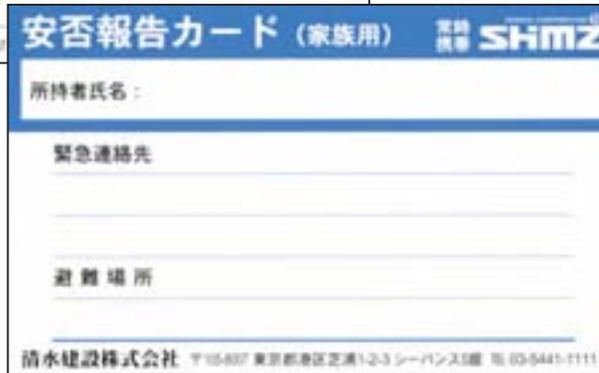
氏名	氏名
家族1	家族4
家族2	家族5
家族3	

緊急連絡先 \_\_\_\_\_

避難場所 \_\_\_\_\_

清水建設株式会社 〒105-8007

安否報告カード  
(本人用)



安否報告カード (家族用) 登録  
共有 SHMZ

所持者氏名: \_\_\_\_\_

緊急連絡先 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

避難場所 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

清水建設株式会社 〒105-8007 東京都港区芝浦1-2-3 シーバンスS館 電話 03-5441-1111

安否報告カード  
(家族用)

あんぴかくにん  
**安否確認システム**

<http://www.mc-anpi.com>

または

フリーダイヤル **0120-155-209** (本人用)

フリーダイヤル **0120-155-219** (家族用)

※詳しくは、本誌の7頁を見てね!

編集・発行

清水建設株式会社 BCP 推進委員会

〒105-8007 東京都港区芝浦1-2-3 シーバンスS館 TEL. 03-5441-1111(代表)