

わが家の防災メモ

家族会議を
開きましょう！

●避難場所（方向の違う2ヶ所を避難経路も含め決めておきましょう）

連絡場所1	
連絡場所2	

●非常持出し品の準備（チェックリスト以外の個々の必需品）

家族名	必需品		

●家族の役割分担（非常品持出し、火の元確認など）

●緊急連絡先

連絡先	電話番号

禁断転載・複写

本ハンドブックの内容は2016年6月現在の関西エリアのものです。

株式会社NTTドコモ
関西支社 災害対策室 監修 2016.6

NTT docomo

いざ！ というときの BOUSAI 防災 ハンドブック H A N D B O O K

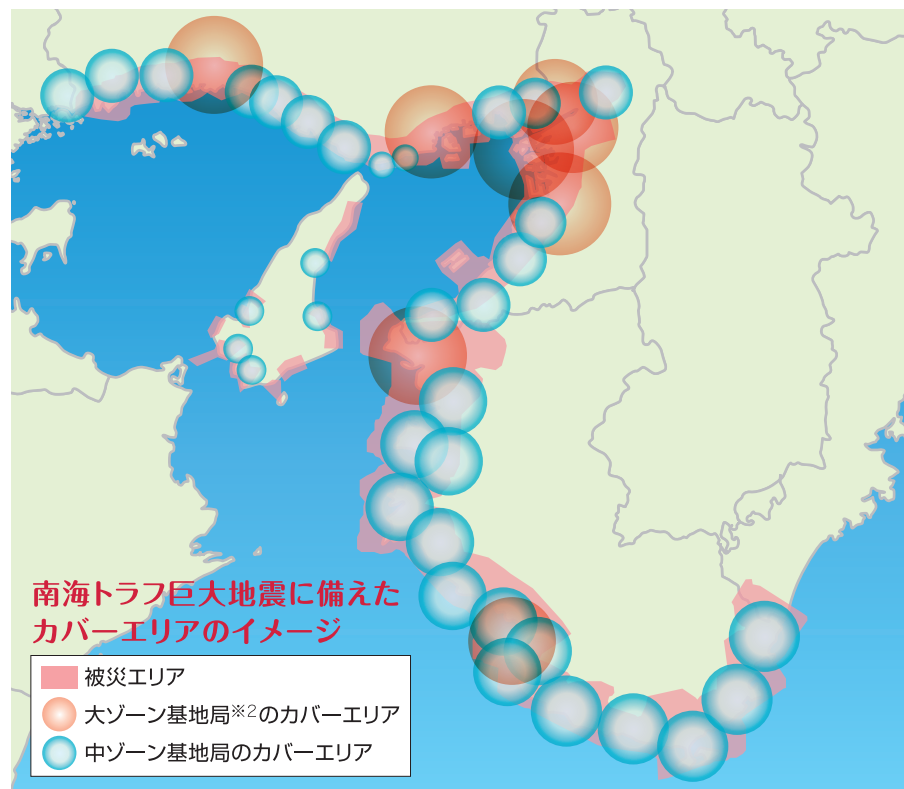
私たちが、わかりやすくご説明します！



『南海トラフ巨大地震』に備えた災害対策のご紹介

『南海トラフ巨大地震』が発生すると沿岸部(和歌山県・兵庫県・大阪府)では、津波により基地局への有線伝送路が切れたり、電気が途絶えることで、携帯電話を使えなくなることが想定されます。

そこで、津波の影響を受けない基地局の災害対策を強化(中ゾーン基地局と呼びます)し、被災エリアでも、ほぼ携帯電話を使えるようにしました。※1



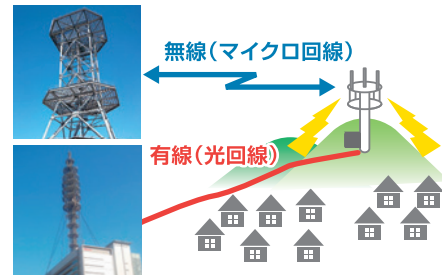
※1: 想定被災エリアでご利用いただいている約96%のお客様の通信を確保することが可能となりました。

※2: 大規模な災害時にサービス提供する基地局

■中ゾーン基地局の対策内容

1 伝送路の2重化

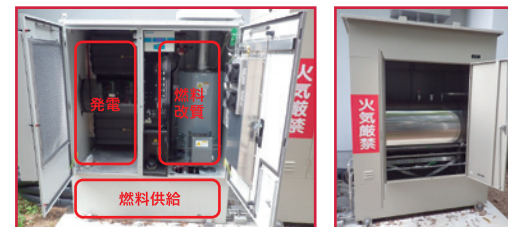
津波などで有線(光回線)の伝送路が断線してしまった場合でも、無線(マイクロ回線)で2重化しておくことで、通信を確保。



2 通信用補助電源の長時間化

燃料電池を利用して、通信装置の電源を3日分確保。

※燃料電池は燃料を補給することで、連続運転が可能です。

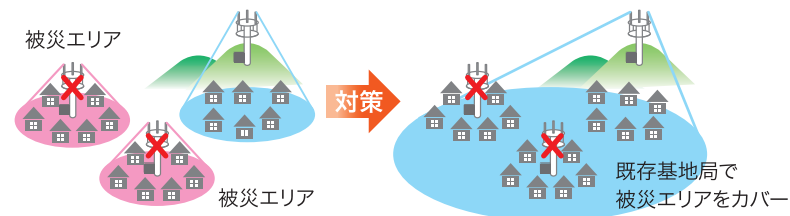


本体

外部タンク

3 遠隔からのエリアコントロール

遠隔での操作によりエリアを広く取り、被災エリアをカバー



Introduction 01 『南海トラフ巨大地震』に備えた災害対策のご紹介

PART 1 03 災害が起こったら、どうしますか？

PART 2 19 いざというときの連絡や安否確認

- 19 災害時に役立つ4つのサービス
- 20 緊急速報『エリアメール』
- 22 安否確認サービスを事前に体験！
- 24 『災害用伝言板』を活用！
- 26 iモード災害用伝言板の使い方
- 30 スマートフォン災害用伝言板(簡易版)の使い方
- 34 『災害用音声お届けサービス』を活用！
- 36 iモード災害用音声お届けサービスの使い方
- 40 スマートフォン災害用音声お届けサービスの使い方
- 44 復旧エリアマップ

PART 3 45 いざというときの心構えや準備

- 45 地震が発生したら(自宅・職場・外出先)
- 46 地震が発生したら慌てず安全確保！
- 47 津波発生時の対応
- 48 火災への心構え
- 49 水害への心構え
- 50 局地的大雨(ゲリラ豪雨)への心構え
- 51 避難場所と避難経路を確認！
- 52 非常持ち出し品を準備！

登場人物 安住(あずみ)家



守(まもる) 愛子(あい) 俊平(しゅんぺい) キット 保(たもつ) 和枝(かずえ)

●本冊子掲載の写真・画像・イラストはイメージです。●本冊子のマンガはフィクションです。●掲載のサービス内容は予告なしに変更する場合がございます。●掲載サービスの対応機種についてはドコモホームページで確認ください。●本冊子を許可なく転記、複写することを禁じます。



ん!!?
エリアメールだ!

詳細は20ページへ

緊急地震速報
〇〇沖で
地震発生。
強い揺れに
注意してください。

うわ!
地震がくるぞ!

大きいぞ!

テーブルの下へ
隠れろ!!

大地震は
突然襲ってきた!

そろそろ
収まったかな...

お前たち、
だいじょ-
ぶか!?

ええ、
大丈夫...

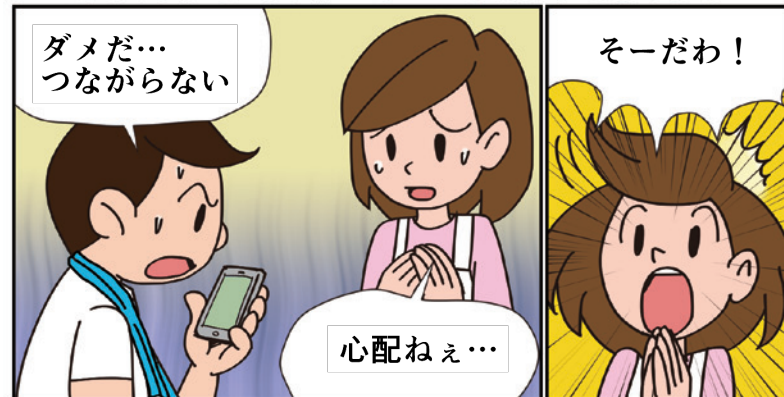
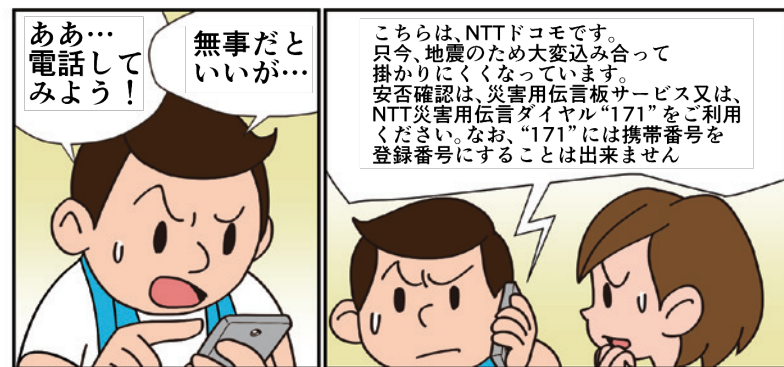
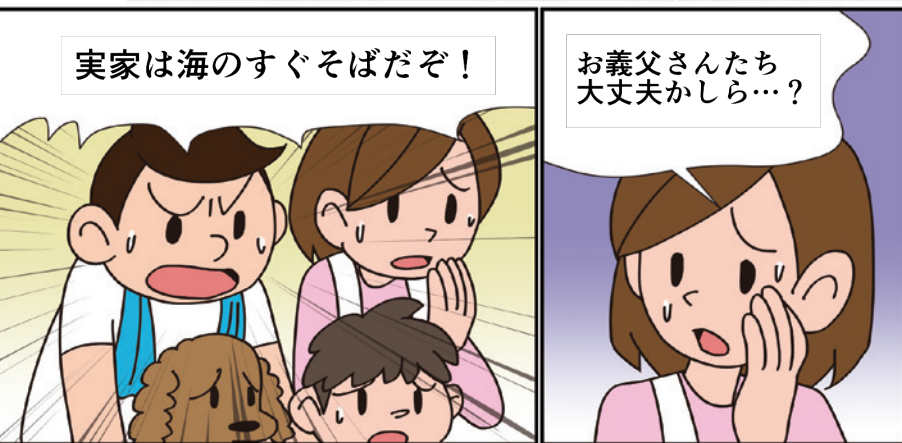
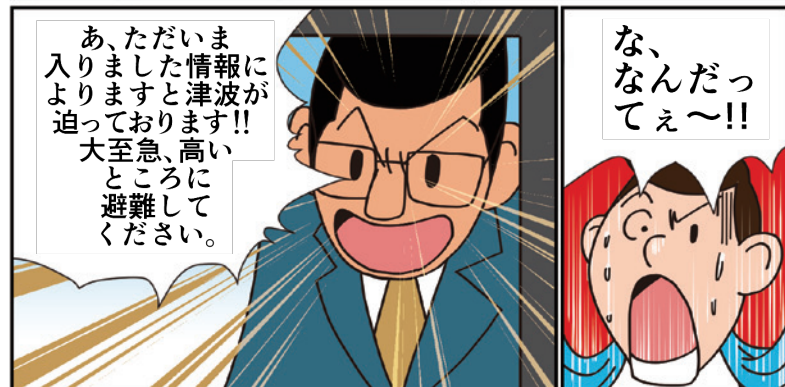
それにしても
ズイブン大きく
揺れたなあ...

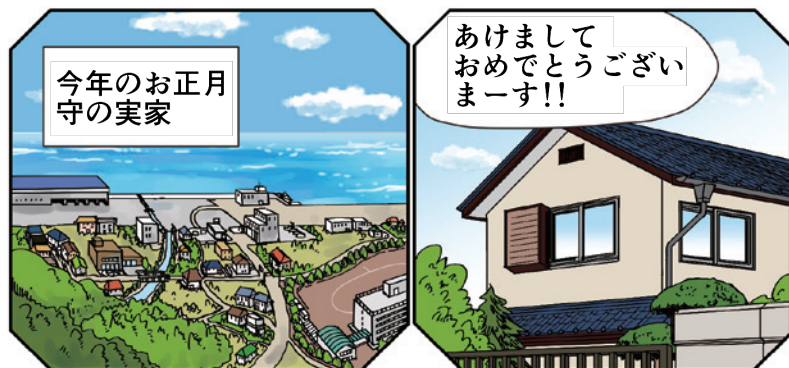
どこが震源
なのかしら?

ウチがこんなに揺れたんだから
実家はもっと揺れた
はずだぞ!!

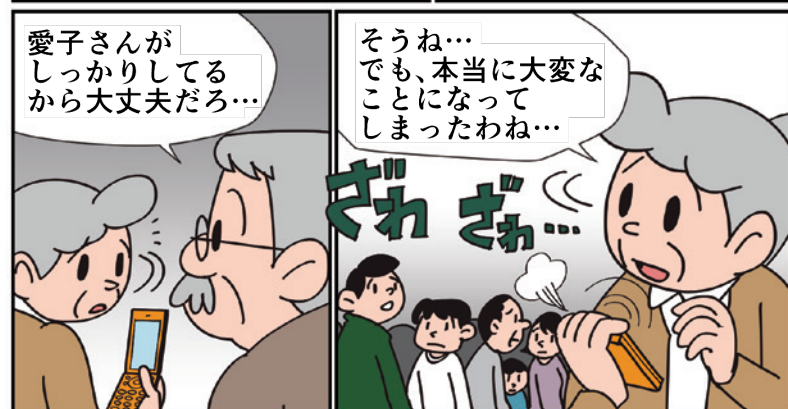
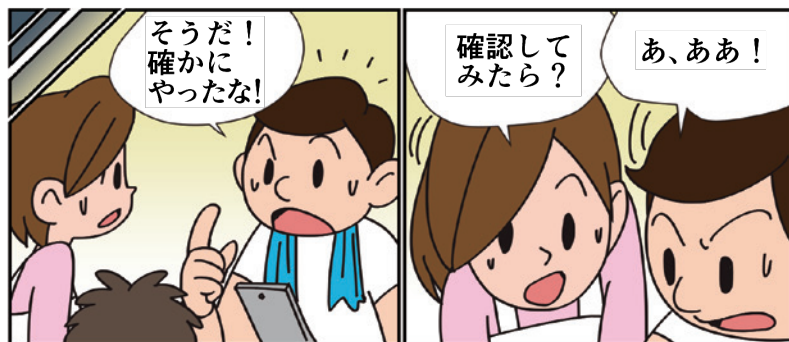
〇〇沖だって?!
俺の実家の
方だぞ!!

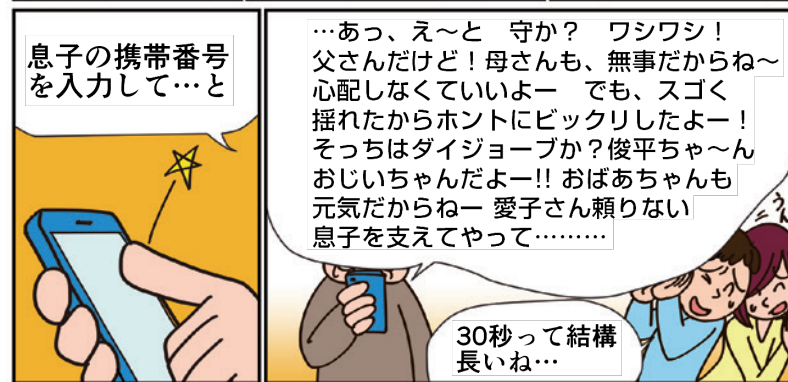
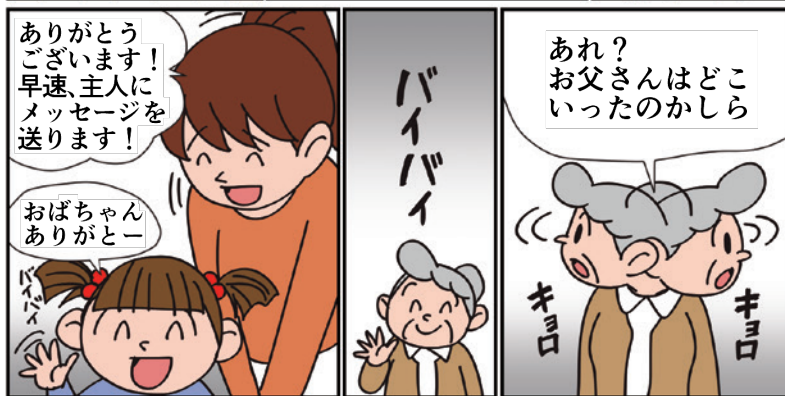
そうね...













災害時に役立つ4つのサービス

携帯電話を活用して、災害に備える方法や、災害が発生したときの安否確認・情報収集の方法など、すぐに使える“もしもの備え”を確認しましょう！



今はほとんどの人がケータイを持っているから、便利に使えて助かるね。

だから、すぐにでも家族みんなそろって確認や体験ができるのがいいんだよね！



緊急速報「エリアメール」

4種類の災害情報を、登録不要・通信料無料で受信

詳細は
20
ページへ



災害用伝言板

自分の安否の登録や、家族・友人の安否の確認が「文字メッセージ」のできるサービス

まずは
22
ページを
チェック！



災害用音声お届けサービス

自分の安否などを「自らの音声メッセージ」で録音し伝えたい相手にお届けできるサービス

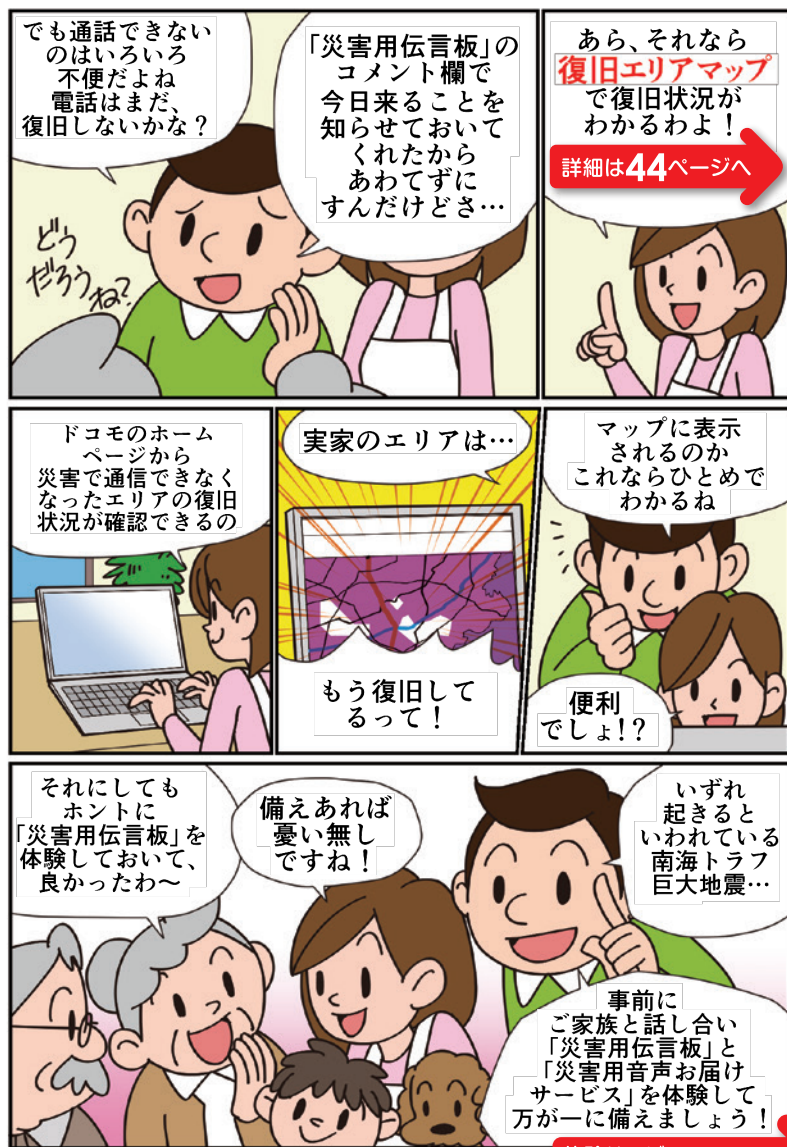
まずは
22
ページを
チェック！



復旧エリアマップ

災害時に通信復旧状況や被災地支援情報を地図で表示

詳細は
44
ページへ



体験サービスについては**22ページ**へ

緊急速報「エリアメール」

緊急速報「エリアメール」は、気象庁が配信する緊急地震速報や国、地方公共団体が配信する災害・避難情報を受信することができるサービスです。



これは特に登録したりしなくても届くんだよな？

『エリアメール』対応機種なら、事前に登録しなくても、緊急速報が配信されたエリア内で受け取れるから、外出先でも速報が受信できるよ。
対応していない機種は、前もって受信設定が必要なので、準備を整えておかねえとね！



《注意》一部対応機種をご利用のお客様は、あらかじめ携帯電話のエリアメール設定にて、注意事項に同意の上で受信設定が必要です。

(例)メール設定 → エリアメール設定 → 受信設定 → (注意事項を確認の上) 利用する
※設定方法は、機種によって異なります。詳しくはドコモホームページをご覧ください。

『エリアメール』を受信すると

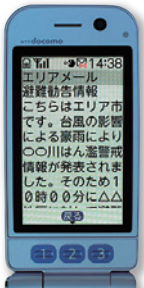


画面にポップアップ表示だけでなく、専用の警告音(ブザー音)とバイブレーションで知らせてくれるから、万に備えられるんだ。

スマートフォンの画面



iモードケータイの画面



●受信メールボックスに専用アイコン表示で保存されます

お申込不要 送信料・月額使用料・情報料 無料

※通話・iモード等の通信中および電波状態の悪い場所では受信できません。
※端末により上記サービスがご利用いただけない機種もございます。詳しくはドコモホームページをご覧ください。

！ 配信内容と確認について

1 4種類の災害情報を一斉発信



『エリアメール』は地震のときだけでなく、被災の恐れのあるエリアに4種類の災害情報が一斉発信されるんだな。



緊急地震速報

強い揺れが想定されるエリアで受信



津波警報

高い津波が予想され、災害のおそれのあるエリアで受信



災害・避難情報

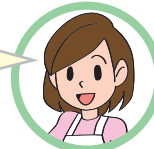
自然災害や避難など、住民の安全に関わる情報を受信



気象等に関する特別警報

大雨や大雪など、数十年に一度程度起こるような気象特別警報を受信

3つめの「災害・避難情報」を配信する国の機関や地方公共団体などがこのQRコードから確認できますよ。



2 身の安全を確保するために、専用ブザー音を確認！



『エリアメール』は専用ブザー音が鳴るみたいだね。前もってどんな音が知っておきたいけど…

ドコモスマートフォンなら『災害用キット』(A)
パソコンならドコモのホームページ(B)
から確認できるんだ。



A『災害用キット』で確認

『緊急地震速報』
専用ブザー音が確認できます！

Bドコモのホームページから確認

すべてのブザー音や動作を
動画で確認できます！



受信時の端末動作
確認ページはこちら



安否確認サービスを事前に体験！

まずは、
“体験サービス”を
試してみましょう！

“体験サービス”が使えます

毎月1日・15日 午前0時～午後11時59分

本当の災害に
遭う前に、ぜひ
試してみよう！

文字と音声の
2つのサービス
があるのよ。

文字
メッセージ
にする

音声
メッセージ
にする

今日は
1日か
15日
ですか？

はい

いいえ

2つの安否確認サービスを
ご家族と一緒にお試しください！

体験サービスを機会に、
災害時の連絡手段や
ご利用方法について、
ご家族や友人たちと
話し合っておきましょう。

別の日にチャレンジ！

ほかにも体験できる日があるので、
家族がそろうタイミングで試しましょう。

- ▶ 正月三が日
(1月1日正午～1月3日午後11時)
- ▶ 防災週間(8月30日～9月5日)
- ▶ 防災とボランティア週間
(1月15日～1月21日)

※実際に災害が発生した際には体験利用が
できない場合があります。

災害用伝言板



安否などを伝える文字
メッセージの登録・確認が
無料^{※1}で体験できるんだ！



上のQRコードを
読み込むと詳しい
説明が読めるのね。



iモード
ケータイ
の方

詳細は
24
ページへ

スマホ
の方



スマートフォンには
災害用キットが必要です！

最近のスマホには、
この専用アプリが入って
いるんだよ。ホーム画面に
アイコンがあるか確かめて！



無料アプリなのね。
画面になかったら
早速ダウンロード
しましょ！



- ダウンロード方法は、
それぞれの使い方の詳細ページ
(右記表示)をご参照ください。

※ダウンロードにかかるパケット通信料は有料になります。

災害用
伝言板

詳細は
24
ページへ

音声
お届け
サービス

詳細は
34
ページへ



災害用音声お届けサービス



安否などを伝える音声
メッセージの登録・確認が
無料^{※1}で体験できます！



上のQRコードを
読み込むと詳しい
説明が読めるのか！



スマホ
の方

iモード
ケータイ
の方

詳細は
34
ページへ

※1：ご利用状況によってはパケット通信料がかかる場合があります。詳しくはドコモのホームページでご確認ください。



『災害用伝言板』を活用！

ご自身の安否の登録や、ご家族・友人の安否の確認がインターネットなどを通じて全世界から文字メッセージで見ることができる、災害時専用のサービスです！

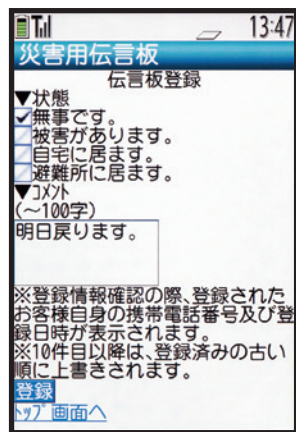


どういうサービスなんだろうね？

震度6弱以上の地震等の大規模な災害が発生した場合に、iモードケータイやスマートフォンで、安否情報を知らせたり確認することができるサービスなんだよ。



〈iモードケータイの画面〉



〈スマートフォンの画面〉



自分の状況を、4つの中から選んで送れるようになってるのは、簡単で助かるわね。

慌ただしい時にもね。もちろん、自由なコメントも送れるよ。



- 登録されたメッセージは1つの災害でのサービスが終了するまで保存されます
- ドコモ以外の携帯電話・PHS用の災害用伝言板サービスに登録された安否情報の検索も可能

！ 使い方の特徴と便利な機能

1 『登録お知らせメール』で伝言板への登録をお知らせ



文字通り、登録した伝言を知らせてくれるってことかな？

自分が被災したときに、伝言板に登録した安否情報を『ファミリー割引』グループ内の家族や事前に設定した宛先*にメールで通知してくれる機能だよ。

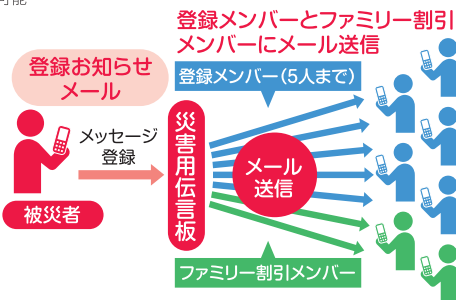


※ドコモ以外のケータイやパソコンのアドレスも可能

伝言板登録状況をメールで通知できる！

一度に5人 + ファミリー割引メンバーに伝えられる！

常に最新の安否情報を伝えられる！

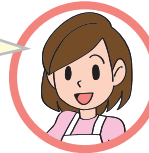


2 安否が確認できないときは『登録お願いメール』で依頼



被災地で伝言を登録してくれないと、安否が確認できないわね…。

その場合は、メッセージの登録を促すよう、被災地にいる家族や友人宛にメールで依頼することができる機能もあるんですよ。



3 スマートフォンなら、使い方を音声でアドバイス



専用アプリの『災害用キット』による音声に従って操作するだけで、使えるようになるとは…ものぐさな私にはありがたい。

※ご利用にあたってはアプリ一覧より『災害用キット』アプリを起動し、『災害用伝言板(簡易版)』を選択してください。

※災害用伝言板の「安否の登録」にはモードまたはスマートフォン契約が必要です。
※詳しくはドコモのホームページでご確認ください。



☺モードボタンを押して目次ページが出てきたら「☺Menuを見る」などを選んで、決定ボタンを押す。これで☺MENUページへ行くとよ。

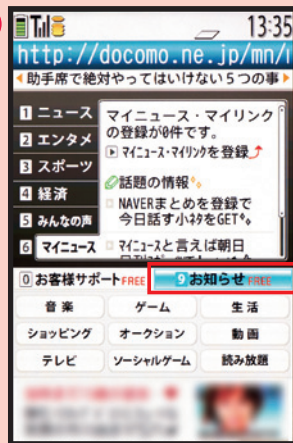
1モード災害用伝言板の使い方①



※写真は「らくらくホン」です。
機種によって操作方法是異なります。

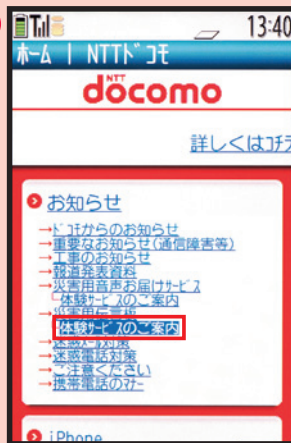
まずは、体験サービスへ！

1



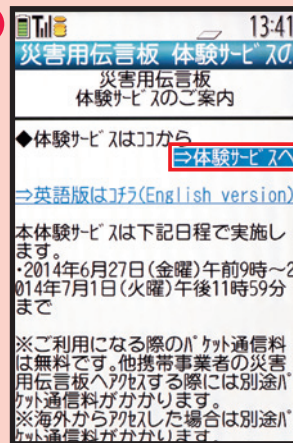
☺MENUから「お知らせ」を選んで。

2



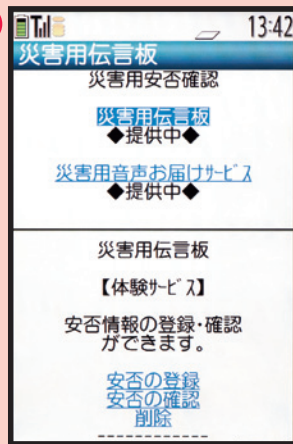
「災害用伝言板」の下に「体験サービスのご案内」があるわね。

3



次に「体験サービスへ」を選択してスタートするんだよ。

4



「災害用伝言板」体験サービスの画面が出たわ！

伝言の「登録」のしかた

1



☺MENUから「災害用安否確認」を選んで。

※震度6弱以上の地震など、大規模な災害等が発生した時に表示されます。

1らくらくホンの場合



「☺メニューを見る」を選び、「決定」を押して「災害用安否確認」を選んだら、「決定」を押そう。

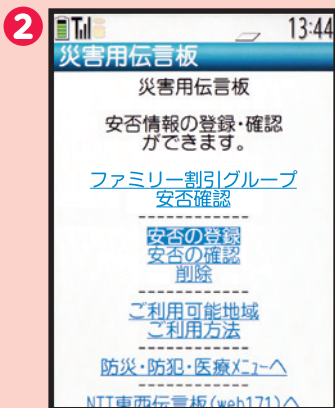
※画面表示はイメージです。機種により文字の大きさや太さは異なります。内容等は一部変更される場合があります。※詳しくはドコモホームページでご確認ください。

※以下のご利用についてはパケット通信料がかかります。ドコモ以外の携帯電話会社が提供する災害用伝言板サービスへのアクセス・インターネット上の安否情報サービスへのアクセス・国際ローミングでのアクセス・登録お知らせメールの受信・防災・防犯・医療メニューへのアクセス(1モードご利用のお客様)



モード災害用伝言板の使い方②

伝言の「登録」のしかた(続き)



「安否の登録」を選ぼう。メッセージは最大10件まで登録できるよ。(10件以上は古い伝言から順次上書き)

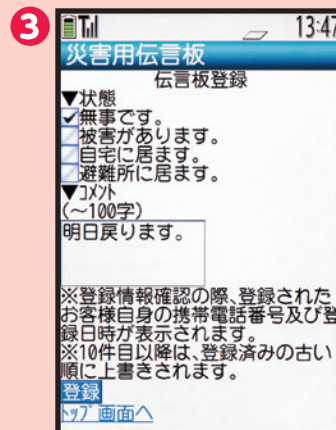
ファミリー割引対象者

お客様が登録したメッセージを、ファミリー割引グループメンバーの「ファミリー割引グループ安否確認」の一覧に表示させるか選べます。
その際、ファミリー割引グループにお客様の携帯電話番号が表示されます。

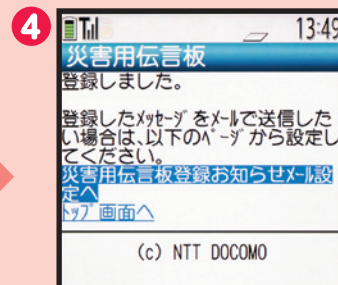
※お客様がファミリー割引グループの安否を確認する際は、お客様自身のメッセージは表示されません。

ファミリー割引対象者以外

29ページ③の画面へ移動します。



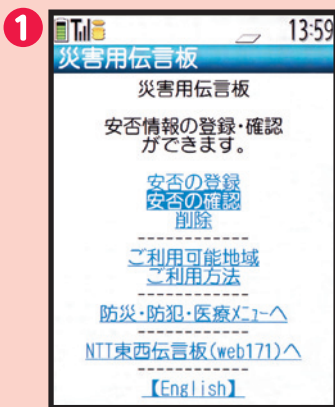
自分の状態を4つの中から選ぶか、100文字までのコメントを入力して「登録」を選ぼう。両方でも可能だよ。



「登録お知らせメール」を送信する場合は、送信先グループを選んで、「送信」を選べばいいのね。※1

※1:「登録お知らせメール」の受信にはパケット通信料がかかります。

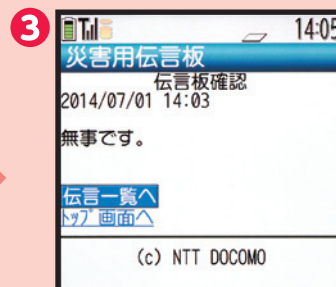
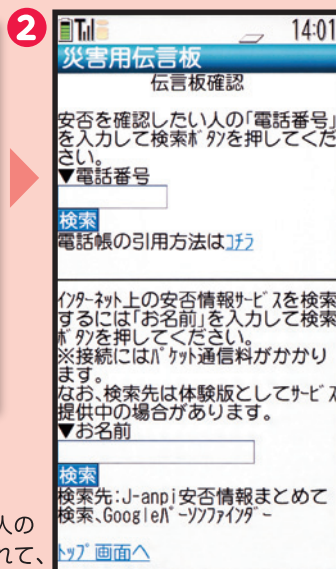
伝言の「確認」のしかた



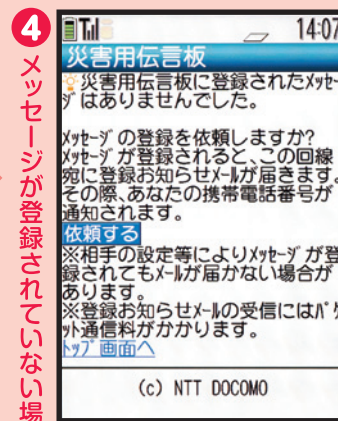
「災害用伝言板」の中の「安否の確認」を選んで。



安否を確認したい人の携帯電話番号を入れて、「検索」を選ぶのね。



登録されているメッセージが表示されるよ。



相手にメッセージの登録してほしい場合は、「依頼する」を選択するのね。

動画でも確認！



『災害用キット』を使った災害用伝言板（簡易版）の使い方が動画で見られるよ。



こちらのQRコードから



ダウンロードしたら、メイン画面にアイコンが表示されたわ。



あとの操作は、『伝言の「登録」のしかた』（下段）と一緒にだよ。

※画像や表示内容は機種により異なります。
【ご利用可能機種】 iPhoneおよび、Android™OS2.2以降のスマートフォン、タブレット（L-04C、L-06C、F-01D、SC-01D、Sony Tablet™ P、Sony Tablet™ S、dtab 01は対象外となります）
【注意事項】 Wi-Fi経由で各サービスをご使用される場合は、『災害キット』のバージョン10.0.0以上が必要です。
※TM and © 2016 Apple Inc. All rights reserved.
Apple, Appleのロゴ、iPad、iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。App Store、AppleCare、iCloudは、Apple Inc.のサービスマークです。
※「Android」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。
※「Sony Tablet」は、ソニー株式会社の商標です。
※「Wi-Fi」は、Wi-Fi Allianceの登録商標です。
※詳しくはドコモホームページでご確認ください。

docomo 災害用キット



体験サービスを利用するには『災害用キット』というアプリが必要なんだ。ドコモのスマートフォンは、「dメニュー」または「Google Play™」から、iPhoneは、「App Store」からダウンロードできるよ。



まずは、体験サービスへ！

スマートフォン災害用伝言板（簡易版）の使い方①

伝言の「登録」のしかた



「災害用キット」を選んで。

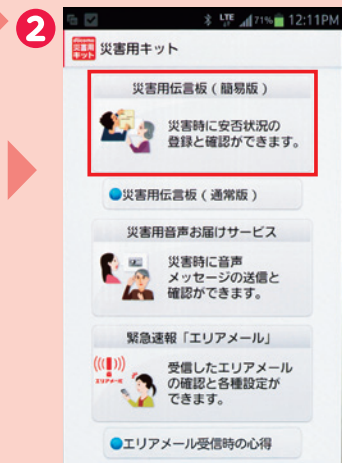
① 1 くらいスマートフォンの場合



画面をスクロールして「あんしんツール」の「開く」を押すんだよ。



「災害用キット」のアイコンを押すのね。



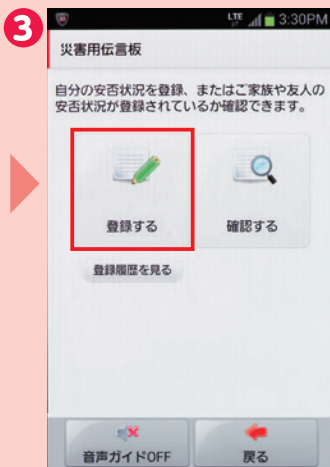
「災害用伝言板（簡易版）」を選んで。

次ページへつづく



スマートフォン災害用伝言板（簡易版）の使い方②

伝言の「登録」のしかた（続き）



「登録する」を選んで。



4つのメニューから伝えたい状況を選べばいいのね。

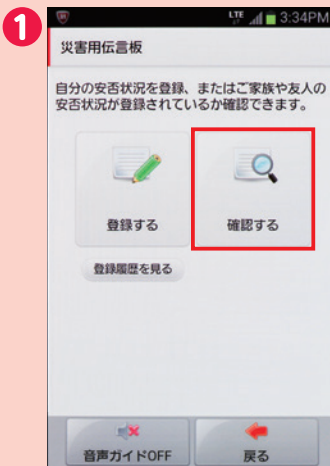


登録が完了できたよ。

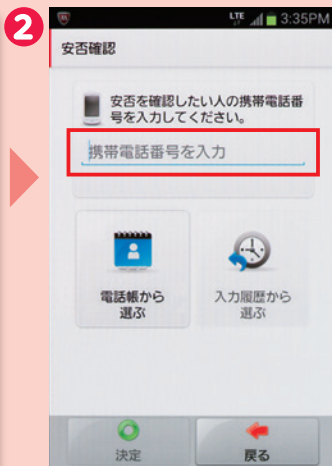
※BlackBerry® Bold™(ソフトウェアバージョン5.0.0へのバージョンアップが必要です)、BlackBerry® Curve™ 9300、BlackBerry® Bold™ 9700、BlackBerry® Bold™ 9780、BlackBerry® Bold™ 9900をご利用のお客様は『docomo service portal』より災害用伝言板がご利用いただけます(別途『docomo service portal』のインストールが必要です)。
『BlackBerry』および関連する名称、ロゴは、Research In Motion Limitedの商標または登録商標です。

※以下のご利用についてはパケット通信料がかかります。・ドコモ以外の携帯電話会社が提供する災害用伝言板サービスへのアクセス・インターネット上の安否情報サービスへのアクセス・国際ローミングでのアクセス・登録お知らせメールの受信・登録お申し込みメールの受信(スマートフォンをご利用のお客様)・dメニューへのアクセス(スマートフォンをご利用のお客様)

伝言の「確認」のしかた



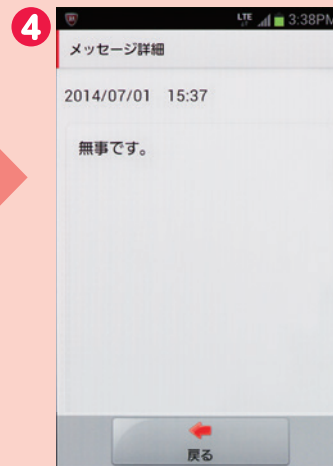
「確認する」を選んで。



相手の電話番号を選んで(または入力して)「決定」を押すのね。



メッセージ一覧から確認したいメッセージを選ぶよ。



確認できたわ。

※画面表示はイメージです。機種により文字の大きさや太さは異なります。内容等は一部変更される場合があります。
※詳しくはドコモホームページでご確認ください。



『災害用音声お届けサービス』を活用！

大規模災害時に電話がつながりにくい場合でも、パケット通信を利用して、ご自身の安否などを自らの音声メッセージで録音し、伝えたい相手にお届けすることができるサービスです！



大勢の人が電話することにつながりにくくなる『ふくそう』という状態になるけれど、でも、どうやって音声をお届けするのかな？

音声通話と比べてつながりやすいパケット通信を利用しているんです。電話がつながりにくいときに、家族や友人等に「声を直接伝えたい」という要望を実現したサービスで、震度6弱以上の地震等の大規模な災害が発生した場合に開始するんですよ。



①メッセージ送信

守さん宛の音声デジタルメッセージ化して送信

パケット
通信
ネットワーク

②守さんへSMS通知

守さんへメッセージが届いたことを通知

着信側



メッセージ送信

再生のお知らせ

③和枝さんへSMS通知

守さんがメッセージを再生されたことを自動通知

守さんの
メッセージ
ボックス
(ドコモセンター)

受信のお知らせ

④メッセージ受信

メッセージをダウンロードし、音声で再生



和枝さん

守さん

※災害用音声お届けサービスのご利用には、FOMAまたはXi契約（音声契約あり）で、かつモード、スマートフォンまたはmopera Uの契約が必要です。※モード契約の方は、音声メッセージ送信および受信共に国内では無料でご利用いただけます。海外では音声メッセージの受信のみご利用いただけます。パケット通信料は無料です。※スマートフォン契約の方は、音声メッセージ送信および受信共に国内では無料でご利用いただけます。海外では音声メッセージの受信のみご利用いただけます。パケット通信料がかかります。※mopera U契約の方は、国内外問わず、音声メッセージ送信および受信共にパケット通信料がかかります。海外では音声メッセージの受信のみご利用いただけます。パケット通信料がかかります。※詳しくはドコモホームページでご確認ください。



使い方の特徴と便利な機能



1 使い慣れた音声通話に近づけた、カンタン操作



相手の携帯電話番号を入力すれば、音声を録音できるのか…電話をかけるのと同じような操作なんだな。子どもや私のような高齢者でも安心して簡単に使えるぞ。



iモードケータイは電話のように持って、スマートフォンなら画面に向かってメッセージを吹き込めばいいんですよ！しかも、他社^{※1}の携帯電話番号ともメッセージを送受信できますし、申し込みは不要で、利用料もパケット通信料もかからないんですよ！



※1: au、ソフトバンク
モバイル、
ワイモバイル



2 最大30秒のメッセージが残せる



20件まで10日間保存してくれるんだね。

20件を超えると、古いメッセージから順番に上書きされるんだよ。

※保存期間経過後は削除されます。



3 メッセージが相手に届き再生されると、SMSでお知らせ



音声メッセージが届いたのかはもちろんだけど、再生してくれたのかかわからないと心配だなあ…

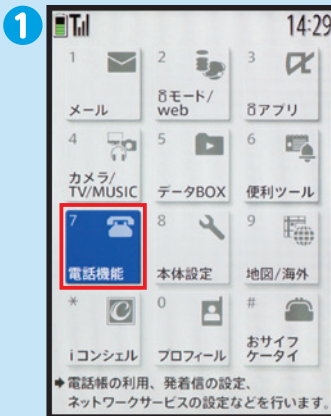
届いたときも、再生されたときも、SMS（ショートメッセージサービス）で知らせてくれます。圏外や電源OFFだったりで、録音を知らせるSMSを受信できなかった場合でも、保存期間内なら通信可能な状態になったときに、一括受信できるので安心ですよ。



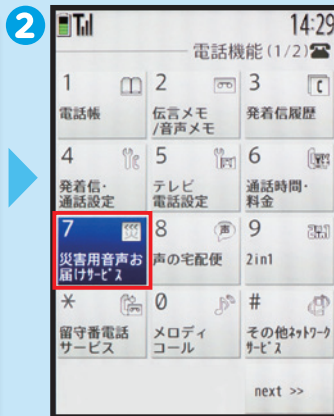


「iモード災害用音声お届けサービス」の使い方①

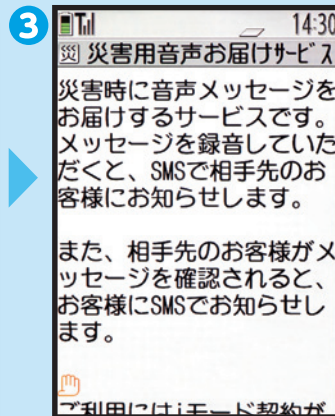
まずは、体験サービスへ！



メニュー画面から「電話機能」を選んでください。

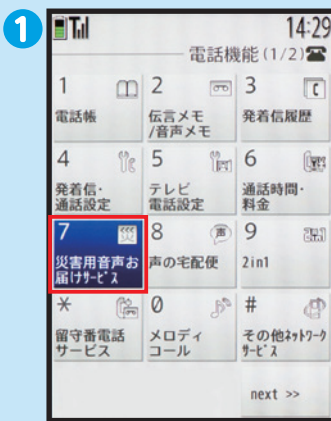


次に「災害用音声お届けサービス」を押すんだね。

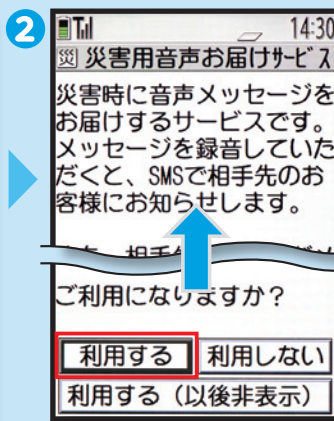


「災害用音声お届けサービス」の体験サービスの画面が出てきますよ。

メッセージの送信方法

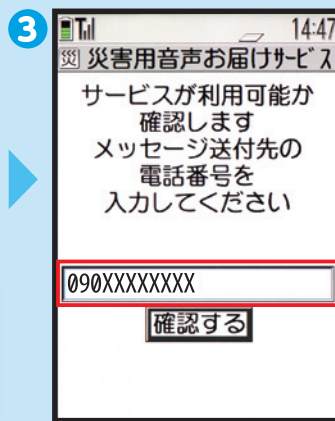


体験サービスと同じように、メニューから電話機能を選んで、「災害用音声お届けサービス」を押してくださいね。

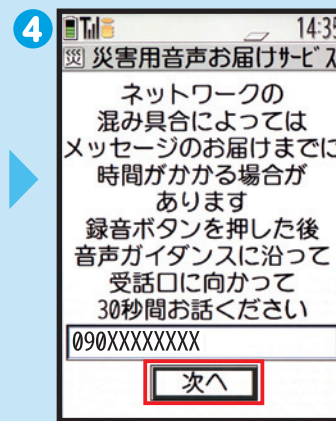


利用許諾画面を確認した後、使う場合は「利用する」を押せばいいんだね。

※「利用する（以後非表示）」を選択すると、以降ご利用の際に本画面は表示されなくなります。



相手の電話番号を入れてから「確認する」を押します。



入力した電話番号確認したら、「次へ」を押すんだね。

次ページへつづく



モード災害用音声お届けサービスの使い方②

メッセージの送信方法(続き)

5

「録音する」を押して、電話するように耳に当ててください。

6

ガイダンスのあとに「ピー」という発音がするので、メッセージを話します。

7

録音が終わったら、「完了」を押して、メッセージ送信、っと。

※終話キー押下でも録音を終了します。
※メッセージの録音が30秒を超えた場合は自動で送信画面に移ります。

8

これで送信が完了しましたよ。

メッセージの確認方法

1

受信したSMSの「URLリンク」を選びます。

2

「再生」ボタンを押すんだね。

3

おっ! メッセージが再生されたぞ。

4

ダウンロードしたメッセージを保存したい場合は、「保存」を押してくださいね。

動画でも確認！



『災害用キット』を使った災害用音声お届けサービスの使い方が動画で見られます。



こちらのQRコードから



ダウンロードしたら、メイン画面にアイコンが表示されたぞ。



あとの操作は、『伝言の「登録」のしかた』（下段）と一緒にですよ。

※画像や表示内容は機種により異なります。
【ご利用可能機種】iPhoneおよび、Android™OS2.2以降のスマートフォン、タブレット(L-04C、L-06C、F-01D、SC-01D、Sony Tablet™ P、Sony Tablet™ S、dtac 01は対象外となります)
【ご注意事項】Wi-Fi経由で各サービスをご使用される場合は、『災害キット』のバージョン10.0.0以上が必要です。
※TM and © 2016 Apple Inc. All rights reserved.
Apple、Appleのロゴ、iPad、iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。App Store、AppleCare、iCloudは、Apple Inc.のサービスマークです。
※「Android」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。
※「Sony Tablet」は、ソニー株式会社の商標です。
※「Wi-Fi」は、Wi-Fi Allianceの登録商標です。
※詳しくはドコモホームページでご確認ください。

docomo 災害用キット



体験サービスを利用するには『災害用キット』というアプリが必要です。
ドコモのスマートフォンは、「dメニュー」または「Google Play™」から、iPhoneは、「App Store」からダウンロードできます。



まずは、体験サービスへ！

スマートフォン災害用音声お届けサービスの使い方①

伝言の「登録」のしかた

1



「災害用キット」を選びます。

1 うちうちスマートフォンの場合



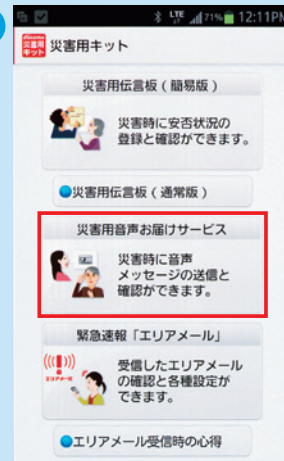
画面をスクロールして「あんしんツール」の「開く」を押します。

2



「災害用キット」のアイコンを押すんだね。

2



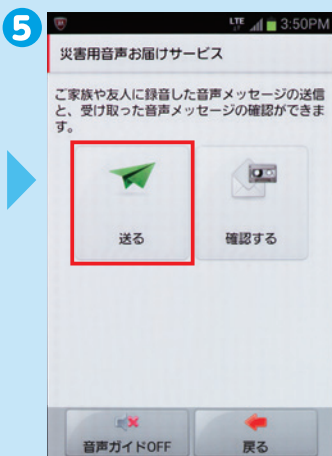
「災害用音声お届けサービス」を選びます。

次ページへつづく

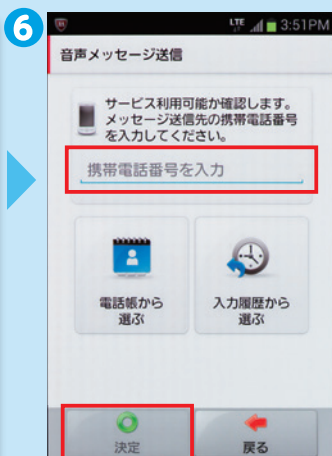


メッセージの送信方法（続き）

スマートフォン災害用音声お届けサービスの使い方②



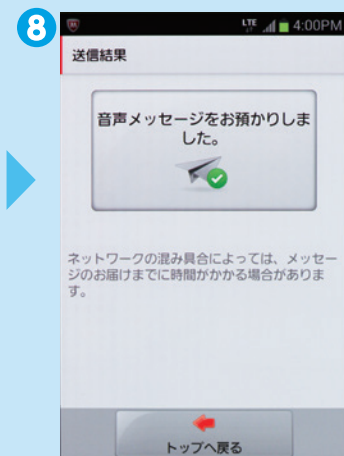
「送る」を選ばいいんだな。



相手の電話番号を入力して「決定」を押します。

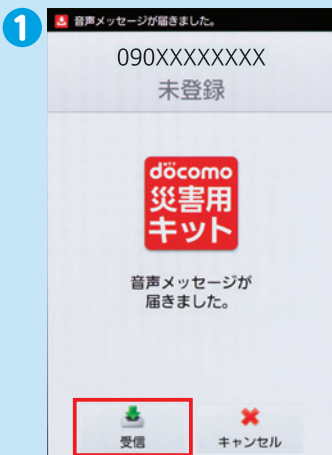


利用確認後に「録音」を押すと、録音を開始しますよ。



録音を終えたら、「送る」を押して、メッセージ送信の完了だ！

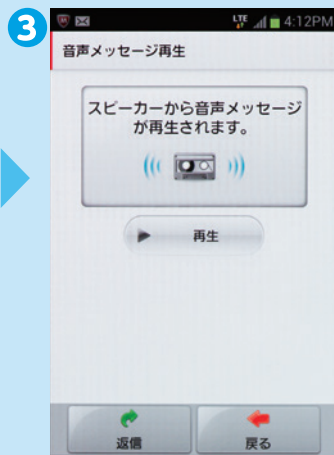
メッセージの確認方法



受信したSMSから「受信」を選びます。



「再生」ボタンを押すんだね。



メッセージを受け取れだぞ。



受け取れたら、「再生」を押して確認してください。

※画面表示はイメージです。機種により文字の大きさや太さは異なります。内容等は一部変更される場合があります。
※詳しくはドコモホームページでご確認ください。

いざというときの心構えや準備

地震が発生したら(自宅・職場・外出先)

! どこでも、これは忘れずに!

- ▶ 丈夫な机やテーブルの下にもぐり、身の安全を守る
- ▶ 倒れ易い・割れ易い物から離れる
- ▶ 身近にある丈夫な物で頭を保護する
- ▶ 脱出用にドアや窓を少し開けておき、避難口を確保する

! 台所で調理していたら

- ▶ すぐに消せる状態なら火を消す。大きな揺れの場合は身を守ることを優先
- ▶ 揺れが収まったら、割れた物に気をつけて火の始末をする

! リビングや自室にいたら

- ▶ 消せる状態なら、ストーブなど暖房器具はすぐに消す

! トイレや入浴時

- ▶ 四方が柱で囲まれ比較的 안전한場所なので、慌てず割れ物に注意する

! 庭などにいたら

- ▶ 門や塀、石垣の近く、屋根瓦が落下する危険がある軒下からはすぐ離れる

! 職場などにいたら

- ▶ 館内放送や誘導員の指示に従って、冷静に行動する

! 学校にいたら

- ▶ 教室では、教職員の指示に従う
- ▶ 廊下、運動場、体育館では中央部に集まりしゃがむ
- ▶ 実験室では薬品や火気に注意し避難

! 映画館・劇場・百貨店等にいたら

- ▶ 停電しても誘導灯や非常灯がつくので慌てず行動する
- ▶ 揺れが収まっても出口に殺到せず、係員の誘導に従う

! エレベーターに乗っていたら

- ▶ 全ての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りる
- ▶ 万一、階の途中で止まったら、慌てずに連絡用送受話器で連絡をとり、係員の指示に従って救出を待つ
- ▶ 天井の点検口やドアをこじ開けて無理に出ようとしない

! ビル街にいたら

- ▶ 落下物に注意し、鞆などで頭を守りながら、近くの空き地や公園に避難する
- ▶ 近くの丈夫なビルへ逃げ込む

! 車を運転していたら

- ▶ 地震を感じたら、徐々に車を左へ寄せてエンジンを停める
- ▶ カーラジオ等で情報を得て、規制に従い行動する
- ▶ 車を離れ避難するときは、エンジンキーを付けたままドアロックしない

! 電車に乗っていたら

- ▶ 急停車することもあるので、つり革や手すりにしっかりつかまる
- ▶ 停車したら、係員の誘導に従って落ちついて行動する



復旧エリアマップ

災害時に、通信の復旧状況や被災地支援情報を地図でわかり易く表示して確認できるサービスです。



どうやって使うものなんだろう?

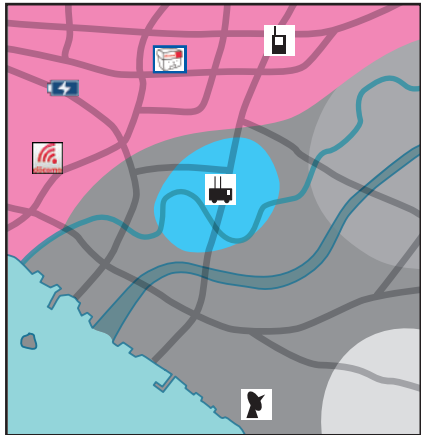


災害時に携帯電話が使える場所と使えない場所、無料充電サービスやWi-Fiサービスの設置場所、ドコモショップの営業状況などの支援情報を、パソコンや携帯電話、スマートフォンなどから、地図によって一目で確認できますよ。



〈復旧エリアマップイメージ〉

携帯電話が使える範囲が色分けされたり、アイコン表示になっていてわかり易いなあ。



震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した際に運用を開始するんです。災害時にはドコモホームページのトップページにある「重要なお知らせ」から確認できますよ。



津波発生時の対応

津波の場合、横への避難だけでなく、
高いビルなど縦方向への避難も重要です！

1 地震の揺れを感じたら
津波に注意！

揺れを感じたら、まず身を守り、火の始末を。一旦身の安全が確保されたら津波に関する情報を確認する。

3 避難情報が出たらすぐ避難！

防災行政無線や携帯電話のメール、テレビ・ラジオ等で避難情報が出たら率先して避難する。
たとえ、避難情報が出る前でも、早めの自主避難を心掛ける。

5 海辺や川べりには近づかない！

海岸に近づかないことはもちろん、津波は市街地よりも川を早くそじょうするので、避難時は川に近づかず避難する。

7 「遠く」より「高く」へ避難！

すでに浸水が始まってしまった場合は一刻を争うので、「遠く」よりも「高い」場所に避難する。近くのマンションやビルの3階以上に逃げ込むようにする。

2 テレビ・ラジオや市の広報
などで正しい情報を！

テレビ・ラジオやインターネットなどで正しい情報を入手し、過去の経験にとらわれず避難する。

4 避難は徒歩で！

避難は徒歩が原則。車による避難は渋滞を引き起こし、一刻を争う津波からの避難にはかえって危険。



6 地域での協力が大切！

避難の時にはご近所にも声を掛け合い、みんなで怪我や病気の方などの手助けを行うなど、地域で協力し合う避難を心掛ける。

8 水が引いても安全が確認
できるまで戻らない！

津波は何度もやってくるので、津波注意報の解除など安全が確認できるまで避難場所等に留まるように。



地震が発生したら慌てず安全確保！

地震発生からの一連の流れを体に馴染ませておく、
いざというときに慌てずに行動できますよ！



発生！

- ▶ まず身を守ることに徹する。机やベッドの下に身を隠し、寝ている時は布団や枕で頭を守る
- ▶ 小さな揺れでも火を消す習慣を身につけておく。ただ、自動的にガス供給を遮断するガスマイコンメーターが設置されているので、無理をしてはいけない
- ▶ ドアや窓を開けて脱出口を確保する。集合住宅はドアが開かなくなることもあるが、窓は比較的開きやすくなっている

1～2分後

- ▶ 火の元の確認と初期消火をする
- ▶ 室内でも靴を履いてガラスなどから足を守り、すぐに避難できるようにしておく
- ▶ 家族の安全を確認し、倒壊やけが崩れなどの危険があれば避難する。外出の際は頭上の落下物に注意する
- ▶ 非常持ち出し品を用意する



3～5分後

- ▶ 近所の安全、出火状況などを確認する
- ▶ 地域の要介護者の安否を確認する
- ▶ ラジオなどから正しい情報を収集し、デマに惑わされないようにする

5～
10分後

- ▶ 余震や家屋の倒壊、火災の延焼の危険があれば避難する
- ▶ 子どもを学校などに迎えに行く
- ▶ 自宅を離れる時は、ガスの元栓や電気のブレーカーをしっかりと確認する。また行き先をメモに書いて玄関の目立つ所に張っておく

10分後～
数時間後

- ▶ 消防への通報、さらには自主防災組織や隣り近所と協力して救助・救出、消火活動をする
- ▶ 避難は徒歩で集団行動し、ブロック塀や垂れ下がった電線、また看板やガラス片など上からの落下物に注意する

～3日

- ▶ 市町村の広報活動やラジオなどから情報を収集する
- ▶ 自宅から自足のための非常用備蓄品を取り出す
- ▶ 自主防災組織を中心に行動する。地域での助け合いも必要

火災への心構え

火災が起きたら、①通報、②初期消火、③避難の順番で、速やかに行動してください！



！地震時に火を消す3度のチャンス！

①小さな揺れを感じた時

最初の地震はそう強い衝撃ではないはず。「グラッ」ときた時の2、3秒の瞬間を捉えて使用中の火を消す。

②大きな揺れを感じた時

大きな揺れの時は、火を消すことは困難。一度机の下などに身を伏せ、揺れが収まるのを待ってから火を消す。

③出火した時

もし出火しても1～2分程度では燃え広がらない。手近にある消火器で消せるはずだが、天井に火が入るまでが限度なので、早く近所に知らせ燃え広がる前に協力して火を消す。

東京消防庁
ホームページより引用



！火元毎の初期消火方法

油なべ

毛布や大きいタオルをぬらして火の手前からかぶせ空気を遮断する。



石油ストーブ

真上から一気に水をかける。灯油がこぼれて広がったら、毛布などで覆って水をかける。

電気製品

まずコンセントを抜いて感電を防止してから消火する。



カーテン・ふすま

天井に燃え移らないよう、カーテンは引きちぎり、ふすまは蹴り倒して消火する。

本当に怖いのは煙！

煙は有毒ガスを含み、吸うと死につながるほど大変危険。姿勢を低くし、タオルや衣類を口に当て、煙を吸わないように避難しましょう。

！火災からの避難ポイント

- ▶ 天井に火が移った時が避難の目安
- ▶ 避難はお年寄り、子ども、病人を優先する
- ▶ 服装や持ち物にこだわらず、なるべく早く避難する
- ▶ 炎の中を逃げる時は、なるべく姿勢を低くする
- ▶ 一旦逃げ出したら、再び中には戻らない
- ▶ 逃げ遅れた人がいる時は、消防隊にすぐ知らせる

水害への心構え

人によって状況は違うので、避難は自ら判断して適切な行動をとりましょう！



！まずは気象情報

大雨注意報・洪水注意報

大雨や洪水による災害の恐れ（危険）がある場合に注意を呼びかける。警報となる可能性がある場合に注意報の中でその旨を知らせる。

大雨注意報・洪水警報

人命や財産に重大な影響を及ぼす災害の危険がある場合に、警戒を呼びかける。警報本文中に「××では過去数年間で最も危険が高い」とある場合は特に警戒を。



危険を感じたら、すぐに自主避難することね！

！行政からの情報

避難準備情報

事態の推移により避難勧告や避難指示が予想され、避難準備を呼びかける。

避難勧告

居住者に立ち退きを勧め促すもの。

避難指示

被害の危険が切迫した時に発せられ、「勧告」よりも拘束力が強くなる。

最寄りの避難所へ早めに避難しよう！



！洪水からの避難アドバイス

履き物

裸足や長靴は禁物。紐で締められる運動靴で！

歩ける深さ

男性で約70cm、女性で約50cm。腰まである深さでは無理は禁物！

足元に注意

長い棒を杖代わりに、足元の安全を確認して歩く！



互いの体をロープでつなぐ

特に子どもは、はぐれないように結んで！

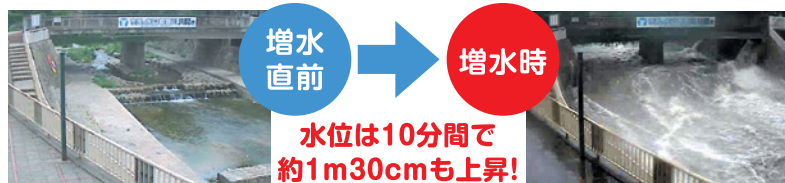
子どもやお年寄りの安全

お年寄りは背負い、幼児は浮き輪、乳児はベビーバスを利用して安全を確保！



局地的大雨(ゲリラ豪雨)への心構え

最新の気象情報を確認するとともに、空や川の変化の様子を観察し、危険を感じたらすぐに避難するようにしましょう！



平成20年7月8日、局地的大雨によって神戸市灘区の都賀川が急激に増水。河川内の親水公園で水遊びをしていた子どもらが流され、5人が亡くなりました。写真提供：神戸市

！局地的大雨(ゲリラ豪雨)から身を守る

短時間で強い雨を降らせる局地的大雨により事故が多く発生しています。

局地的大雨は、積乱雲(雷雲)によって急に強い雨が降り、雨水が低い所へ一気に流れ込むため、総雨量が少なくても、10数分で甚大な被害が発生することがあります。どんな場所でどんな災害が発生するのか、被害をイメージできることが重要です。また、河川の近くに行くときは天気予報などで局地的な雨の心配がないか確認して十分な注意を！

こんな場所にいるときは
注意しましょう！

- 川釣り
- 川原でバーベキュー
- 親水公園で水遊び
- 溪流・河川工事
- アンダーパス
- 地下街・地下ガレージ

！こんな時は、要注意！

- ▶空が真っ黒になり、雷鳴や稲妻を確認した時
- ▶ヒヤッとした冷たい風が吹き出した時
- ▶大粒の雨や雹(ひょう)が降り出した時
- ▶川の水かさが増したり、濁ってきた時
- ▶雨の日に周囲より低い位置にいる時
- ▶避難を呼びかけるサイレンの音が聞こえた時



危険を感じたら、直ちに避難しましょう！

参考文献：
気象庁『局地的大雨から身を守るために』

避難場所と避難経路を確認！

避難場所を確認できたら、本誌裏表紙の『わが家の防災メモ』に書いておきましょう！



！避難場所

一時避難場所

一時的に身を守るために避難する場所
(例) 地域の学校のグラウンド・公園・神社など



広域避難場所

地域全体が危険になった時に避難する場所
(例) 大規模な公園・大学など
10ヘクタール以上の規模



具体的な避難場所は在住する市町村のホームページなどで確認しましょう！

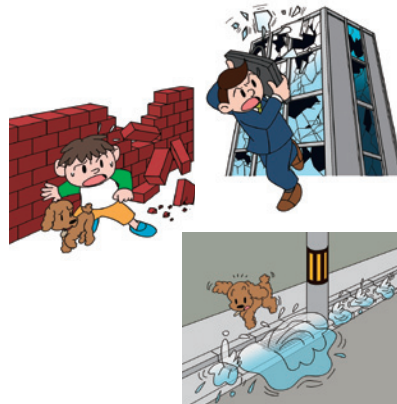
！避難経路

避難経路は大事なポイント！

なぜなら、自宅などから一時避難場所への経路は自身で十分に注意を払う必要があるからです。

頭上からの落下物、ブロック塀の倒壊、水害時は側溝など、危険箇所は回避するよう心掛けましょう。

なお、一時避難場所から広域避難場所への移動は原則的に行政や公安機関が誘導します。



自宅付近の危険箇所をチェックするとともに、避難場所までの安全な経路をマップ化して家族会議で確認しましょう！

非常持ち出し品を準備！

非常時に備える2ステップ。まずは、**1次** から。ついで **0次** も

減災グッズを備えよう！『2ステップ』チェックリスト

1次の備え「非常持ち出し品」

家庭や勤務先など1日の多くを過ごす場所に備えよう！
万一の時、すぐ持ち出せるコンパクトな1バッグ。「これだけは必要」という物や頭・足元を守る最低限の備えを、玄関・寝室など持ち出しやすい所に！



0次の備え「いつもケータイ！」

『非常持ち出し品』として備える物の中から、携帯できそうな物は、いつも使うバッグやポケットに入れ、身につけておきましょう！
いつどこで被災するかわからない“災いへの安心感”を持ち歩きましょうね。



備えを進める減災グッズ チェックリスト

■ 基本品目			
分類	品 目	1 次	0 次
バッグ	非常持ち出し袋	●	●
水	飲料水	●	●
		1次:一人1.5ℓ程度、0次:500mℓ	
食	携帯食	●	●
		チョコレート、キャンディー、栄養補給・調整食品など	
	非常食	●	●
		乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べられる物	
装備	ヘルメット・防災すきん・帽子など	●	●
		頭を保護して逃げられる物	
	ホイッスル	●	●
	手袋（作業用）	●	●
		革製など丈夫な素材の物を	
	運動靴	●	●
道具	懐中電灯（予備電池・電源も）	●	●
		0次はミニライト等携帯用。発電・充電式も参照	
	万能ナイフ類	●	●
		ハサミ、ナイフ、カンキリなどの複合ツールが便利	
	ロープ（10m）	●	●
		救助、避難ばしごの代用。体重を支えられる太さ	
情報	携帯ラジオ（予備電池も）	●	●
		複合機能（ライト・携帯電話充電など）の物もある 1次はスピーカー付き、0次では携帯性重視が良い	
	携帯電話（充電器・バッテリーも）	●	●
	連絡メモ・備えリスト	●	●
	身分証明書（そのコピー）	●	●
		健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など	
	筆記用具（メモ帳とペン）	●	●
	油性マジック（太）	●	●
		伝言を書く	
	現金（10円・100円硬貨含む）	●	●
		公衆電話用に必要。携帯・自宅電話がつかない時	

分類	品 目	1 次	0 次	メ モ
救急	救急用品セット	●	●	消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などケガの手当て用品をひとまとめに。救急袋
	毛抜き	●	●	とげ抜き、ピンセットとして使える
	持病薬・常備薬	●	●	合わせて処方箋のコピーも
衛生	マスク	●	●	防寒用としても重要
	簡易トイレ	●	●	非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻
	ティッシュ・トイレットペーパー	●	●	トイレットペーパーは汎用性が高い
	ウェットティッシュ	●	●	水がない時、役に立つ
	歯磨きセット	●	●	
防寒	使い捨てカイロ	●	●	
	サバイバルブランケット	●	●	非常時の軽量簡易防寒具
汎用	ハンカチ（大判）・手ぬぐい	●	●	
	タオル	●	●	汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用度
	安全ピン	●	●	タオルを留めて下着の代用として使うこともできる
	ポリ袋	●	●	大小あわせて10枚程。汎用性が高い
	ビニールシート類	●	●	レジャーシート・ブルーシート
	ライター（マッチでも）	●	●	暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い
	布ガムテープ	●	●	多用途。屋外に伝言メモを貼るなど、便利あり

■ 個別に検討する品目			
乳幼児	母子手帳	●	●
障害者・外国人など	障害者手帳	●	●
	移動を助ける手段	●	●
		杖、白いテープ、おんぶひも、など	
	情報を得る手段	●	●
		ラジオ、ワンセグ、拡大鏡、など	
	コミュニケーションを助ける手段	●	●
		筆記用具、レコーダー、コミュニケーションボード、など	
	落ち着ける・安心できるもの	●	●
		お気に入りのグッズ、など	
	要援護者と確認できる外装	●	●
		ゼッケン、ワッペン、など	
ペット	ペット用品	●	●
		迷子札、など	

■ 備蓄する生活用品目			
衣	雨具（ポンチョ・雨合羽 など）	●	●
		両手が使え作業しやすい。防寒着にもなる	
食	保存食類	●	●
		お米、乾・干物、豆、根菜類、乾パン、アルファ化米、切り餅、インスタント食品、缶詰類など。嗜好とも照らして	
住	ふるしき	●	●
		何かを包む、敷いて防寒対策など汎用性が高い	
	予備電池（バッテリー）	●	●
汎用品	新聞紙・ダンボール	●	●

参考文献：阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター『減災グッズを備えよう！ チェックリスト活用版』より抜粋

より詳しいチェックリストはこちらから！

http://www.dri.ne.jp/wordpress/wp-content/uploads/bousai_goods.pdf