



# 緊急連絡メモ



名前	
生年月日	大正・昭和・平成・令和 年 月 日
血液型	型
住所	
自宅電話	0595 - -
携帯電話	

## 家族及び親族等の緊急連絡

名前	連絡先・メモ

## 119番通報マニュアル

消防署「火事ですか？救急車ですか？」  
 あなた「かじです。」  
 消防署「場所（住所）はどこですか？」  
 あなた「伊賀市 番地です。」  
 「目標は の近くです。」  
 消防署「何が燃えていますか？」  
 あなた「あるいは「どうされましたか？」  
 あなた「台所が燃えています。」あるいは  
 「心臓が苦しいと訴えています。」  
 消防署「あなたのご住所、お名前、今お使いの電話番号を教えてください。」  
 あなた「伊賀市 番地」  
 「電話は - 番です。」  
 消防署「ただ今、△△時△△分です。消防車（救急車）出動します。サイレンが聞こえましたら、誘導をお願いします。」

救急車	119
消防署	119
警察	110
神戸駐在所	38-1110
災害用伝言ダイヤル	171
ガス( )	-
電気(中部電力)	21-3215
水道(伊賀市水道部)	24-0001
総合危機管理課	22-9640
災害本部①(神戸小学校)	38-1004
災害本部②( )	-
神戸地区市民センター	38-1300
区長( )	-
防災会長( )	-
民生委員( )	-
浅野整形外科内科	36-2550



☆必ず記入しておきましょう

## 建物の中で地震が起きたら

### ●まず身の安全を確保する

- ・家具の転倒や落下に気をつける
- ・丈夫なテーブルや机の下で身を守る



### ●台所などで火を使っていたら

- ・火が出ても落ち着いて初期消火を行う
- ・大きく揺れているときに火を消そうとすると大やけどをする場合があるので注意を！

**お風呂やトイレ**  
 比較的安全な場所です。扉を開け揺れが治まるまで待ちましょう。

**室内のガラス破片に気をつけよう**

ガラスなどを踏むことがあるので必ず靴を履いて出ましょう。身近に懐中電灯スリッパ、ラジオなどを置き、停電時に備えましょう。

**慌てて外に飛び出さないように**

落ち着いて行動できるよう日頃から気をつけましょう。

### ●扉を開けて、出口を確保

- ・戸が開かなくなることがあるので、避難出口を確保する



### ●寝室にいたら

- ・まくらを抱え、ふとんやベッドの下に隠れて頭を守る
- ・倒れてくる家具などから頭を守り、安全なところに移動する

## 消火器の使い方

消火器で消せるのは、天井や壁に広がらない規模までです

### ①安全栓を引き抜く



### ②ホースをはずし、火元に向ける



### ③レバーを強くにぎる



## 非常持ち出し品

日頃から非常時に備え、持ち出し品を用意しておきましょう。

<b>食料品</b>  インスタントかんづめ、水、ラーメン、乾パン、ビスケット、粉ミルク	<b>衣類</b>  下着、タオル、手袋、携帯レインコート、くつ下
<b>安全具・救急品</b>  救急箱、ヘルメット、三角巾、包帯、清毒剤	<b>道具類</b>  懐中電灯、ライター、ロウソク、携帯ラジオ
<b>貴重品</b>  現金、通帳、印鑑	<b>その他</b>  乾電池、ナイフ、ビニール袋、ロープ

## 災害用伝言ダイヤルのご利用方法



※電話番号はどちらでも、市外局番からダイヤルします。  
 ※詳細は「NTT西日本災害伝言ダイヤルホームページ」  
<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/> をご覧ください。