

## トッパン 震災時行動マニュアル

(2012年11月発行)

会社名

所属名

ふりがな  
氏名

- ※会社への連絡事項
- ・自身と家族の安否
  - ・自宅の被災状況
  - ・現在地・出社可否
  - ・避難先と連絡方法

### 基本情報(パーソナルデータ)

住所 \_\_\_\_\_

自宅 \_\_\_\_\_

緊急時  
連絡先 会社職場 \_\_\_\_\_  
(電話・メール) 家族 他 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_

■ 健康状態

血液型 Rh + - 型

持病など \_\_\_\_\_

服用薬 \_\_\_\_\_

特記(アレルギー等) \_\_\_\_\_

■ 自宅からの避難場所・家族との待ち合わせ

避難所 \_\_\_\_\_

その他 \_\_\_\_\_

### 家族・会社との安否確認方法

#### ■ 安否確認システム (エマージェンシーコール)

<https://asp9.emc-call.jp/toppan/>

会社への安否連絡の他、  
家族間等で利用できる  
伝言サービス機能あり。

※常に最新の連絡先を登録  
しておく。



#### ■ 携帯電話用災害伝言版サービス

各社トップメニュー(docomohiMenu)  
より「災害用伝言板」を選択する。

登録は、自分のキャリアからのみ可能。  
伝言確認は、他社キャリアやPCでも可能。

※スマートフォンでの登録は、事前にアプリダウン  
ロードが必要。

#### ■ 災害用伝言板(Web171)

<https://www.web171.jp>

PC、スマートフォン、携帯電話で利用可能。

※事前に利用者登録が必要。

#### ■ 災害用伝言ダイヤル

伝言の録音と再生方法

- ① **1711** にダイヤル  
ガイダンスが流れます
- ② **録音の場合** **再生の場合**  
**1** をプッシュ **2** をプッシュ

- ③ 電話番号入力 (XXXX)XX-XXXX

※数字ボタンを押すごとに「ピッ・ポッ・パッ」となるプッシュ式電話機は、ガイダンスに従い、1#(録音)、9#(再生)の操作が必要。公衆電話は、停電時テレフォンカード使用不可(10円玉を用意)。

#### ■ J-anpi ~安否情報まとめて検索~ <http://anpi.jp/>

通信各社の災害伝言板やNHK等が収集した安  
否情報の一括検索ができる。PC、スマートフォン、  
携帯電話で利用可能。

※「171」の録音データは非対象。

### 震災発生時の行動基準①(在宅時)

#### 地震発生時

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見る。

#### 地震直後

- | 室内  | 屋外   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 火の始末は慌てず揺れが収まってから行う。</li> <li>● 出火時は、落ちついて消火する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 転倒・落下した家具類やガラスの破片等に注意する。</li> <li>● 瓦、窓ガラス等が落ちてくるので外に飛び出さない。</li> </ul> |
| 揺れが収まった時に避難ができるよう、出口を確保する。  | 屋外で揺れを感じたら、ブロック塀等には近寄らない。  |

#### 地震後

- | 情報確認                     | 安否確認・救出   |
|--------------------------|---|
| ラジオやテレビ等から正しい情報を得る。      | わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。  |
| 避難時は、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締める。 | 転倒家具等の下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。  |
|                          | 避難  |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 火災の危険がせまったら、一時集合場所や避難場所へ避難する。</li> <li>● 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台等に素早く避難する。</li> </ul> |

参照資料：東京消防庁「地震その時10のポイント」

- ① 身の安全を確保したら、会社への安否連絡を行い、出社の判断を会社と相談する。
- ② 会社と連絡がつかない場合は、次の優先順位で行動する。 1) 自宅待機 2) 出社

### 震災発生時の行動基準②(就業中/外出時)

#### ■ 就業中(社内)

- ① 地震発生直後は、身の安全を図る(机の下に入る、窓際から離れる、什器落下に注意する)。外へ逃げる場合は、落下物に注意し、エレベータは使用しない。
- ② 揺れが収まったら、火元始末、初期消火、負傷者救出、応急手当を行う。
- ③ 避難時は会社指示、自衛消防隊等の誘導に従う。
- ④ 緊急時の役割がある場合は、予め定められた方法に従い、行動する。
- ⑤ 点呼、安否確認システム等により自身の安否を報告する。
- ⑥ 家族等への安否連絡を行う。

- 職場再入場、帰宅・残留については、会社の指示に従い、勝手に移動しない。

#### ■ 外出時

##### 【電車・バス】

- ① 座っている場合は、低い姿勢をとり頭部をかばん等で保護。立っている場合は手すりやつり革にしっかりつかまる。
- ② 停車後は、乗務員の指示に従う。

##### 【車利用時】

- ① 徐々にスピードを落とし、道路左側に停車。
- ② エンジンを切り、揺れが収まるまでは車外に出ない。
- ③ 避難する場合は、車のキーはつけたまま、ドアをロックせず、窓を閉める。
- ④ 連絡先が見える場所に書き、車検証等の貴重品を持ち、徒歩で避難する。

##### 【エレベータ】

- ① 全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる(慌てず、階の状況を見極める)。
- ② 閉じこめられても、焦らず冷静になって「非常用呼び出しボタン」等で連絡を取り続ける。

##### 【身の安全を確保したら】

- ① 家族・会社への安否連絡をする。
- ② 出社・帰社、帰宅の判断を会社と相談する。
- ③ 連絡がつかない場合は、次の優先順位で行動する。
  - 1) 帰宅又は近くの避難所へ
  - 2) 出社・帰社

※事前に家族間で安否確認方法を取り決めておく。また、URLは予め登録しておく。

## 徒歩で帰宅するなら

- むやみに行動せず、まずはラジオ等で情報収集し、周辺の状況を確認する。
- 余震が収まってから行動する。
- 日没までに到着できるか考える。  
※徒歩での移動時間目安：10kmで4時間程度。
- 夜間の移動は危険なので無理せず、会社・避難所などで待機する。
- 幹線道路を使って帰宅する。
- なるべく同一方面の人で集団帰宅する。
- 適宜休憩をとり、水分補給する。
- 災害時帰宅支援ステーション等を利用する。  
※コンビニ、ファミレス、ファーストフード、ガソリンスタンド等で、水道水、トイレ、道路情報等の提供を受けられる。



このマークが目印→

※徒歩で会社へ向かう場合も、同様に無理せず、十分配慮して行動すること。

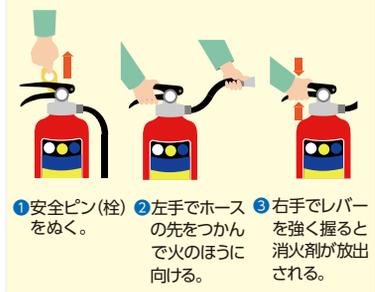
## 火災が起こったら

### 1 とにかく知らせる

- 「火事だ!」と大声で知らせる。
- やかん等の金物をガンガン叩く。
- 非常ベル等を鳴らす。

### 2 初期消火

#### 消火器の使い方



※危険と感じたら、とにかく逃げること。

### 3 煙の中を逃げる時

- できるだけ姿勢を低くし、濡れハンカチやタオルで口を覆い、煙を吸い込まないようにする。

## ケガ人の手当をするなら

### 切りキズ等による 出血

キズの手当ては、①出血を止める、②細菌の侵入を防ぐ、③痛みをやわらげる、の3点を意識して行う。

1. 出血箇所を完全におおえる大きさの清潔なガーゼや布でやや強く押さえ、止血する。
2. 患部を清潔に保ち、包帯等を巻く。
3. 直に血液にふれぬようビニール・ゴム手袋を利用する(スーパーの袋等も可)。

### やけど

1. 流水で患部を冷やすのが一番よいが、水が出ない時は、水で濡らした清潔なガーゼやタオルをひんぱんにかえて冷やす。
2. 水ぶくれは破らないようにする。
3. 消毒ガーゼかきれいな布を当て、包帯をする。

#### 注意

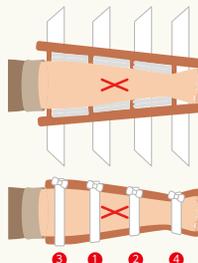
※キズ、やけどの場合、やたらに医薬品を使うのはやめる。※キズ口に直接、綿やチリ紙を当てない。

### 骨折

1. 出血時は、その手当をする。
2. 動かないよう副子を当て、痛くない位置で固定する。副子は骨折箇所の上下の関節より長くする。
3. 骨が突き出している時は、その上に清潔なガーゼか布を当て、シーツなどでくるむ。

#### 足の固定

1. 骨折箇所の両側から、副子を当てる。
2. 関節が動かないよう、①～④の順番に固定する。



#### 腕の固定

1. 骨折箇所に副子を当て、その上下を固定する。
2. 三角きんでつついたあと、さらに胸部に固定する。



**注意**  
※骨折箇所はしっかり固定して動かさない。※骨がとび出しているも、元に戻さない。またキズ口は洗わない。※固定が強すぎると血の流れが悪くなり、危険な時もあるので、その観察のために、指先や足先が見えるようにしておく。

### ねんざ

1. 患部は冷やす。
2. 靴はそえ木のかわりになるので、脱がないでその上から三角きんや布等で固定する。



1. 三角きん1枚を用意し、たたみ、中央を足の裏に当てる。
2. 三角きんの両端を足首の後ろに引き上げて交差させてから、足の甲の方に回し、足首で交差させる。
3. 三角きんの両端をかかとと斜めに巻いた三角きんの内側に通す。
4. 三角きんの両端を足首の前で結ぶ。

## 人が倒れていたら

### 1 意識があるか調べる

- 呼びかけて返事をするか。
- 手足を動かしているか。
- 話ができるか。
- 痛みに対して反応はあるか。

### 2 5つの観察と応急手当

#### 周囲の安全確保

倒れている場所が安全か確認し、危険なら安全な場所に移動する。

#### 出血の観察

大出血があったらすぐ止血する。

協力者を求め救急車を呼ぶ  
意識の有無を確認し、意識がなければ近くの人に協力を求め、救急車を呼ぶ。

#### 気道の確保

意識がない時は呼吸がしやすいよう空気の通り道を確認する。

#### 呼吸の観察

呼吸が止まっていたら、すぐに人工呼吸を行う。

詳しい応急手当の手順は、



東京消防庁モバイルHP

#### 心肺蘇生(人工呼吸)

1. 親指と人差し指で、鼻をつまみ鼻の孔をふさぐ。
2. 大きく口をあけて静かに1回2秒かけて息を吹き込む。
3. 抵抗なく息が入れば、もう一回息を吹き込む。

#### 心肺蘇生(胸骨圧迫)

1. 胸のまん中に手を重ね、垂直に体重をかけ、胸骨が4cm～5cm下方に圧縮されるように1分間100回の早さで30回圧迫する(肘は曲げない)。
2. 30回圧迫後、人工呼吸を2回行う。この操作を一定間隔で繰り返す。

#### AED

1. 電源を入れる。
2. 電極パッドを胸に貼る。体が汗や水で濡れていたらタオルで拭く。
3. 電気ショックの必要性をAEDが判断。解析中は誰も傷病者に触れない。
4. ショックボタンを押す。誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押す。
5. 以後は、AEDの音声メッセージに従う。

※心肺蘇生とAEDは、救急隊に引継ぐか、何らかの応答、嫌がる等目的のある仕事や普段通りの息が出戻るまで続ける。

参照資料:総務省消防庁「わたしの防災パylハンドブック」