



梅田防災スクラム

みんながみんなを守るまち
梅田連絡マニュアル



©NPO法人プラス・アーツ+文平銀座 2021年9月発行

教え合う。学び合う。競い合う。
防災はそうやって、お互いを高め合う
ことが大切です。人、企業、エリアが、
スクラムを組むようになつちりと
手を組むこと。そして、
誰かに助けてもらうという発想ではなく、
積極的に助け合うこと。
梅田防災スクラムは、それを実現する
ための合言葉。まいにち梅田にいる人も、
ときどきくる人も、じぶんにできること、
できないことを考えたり。
周りの人とそのことを話したり。
この連絡マニュアルを捨てずに活用したり。
あなたの小さな取り組みが、「みんなが
みんなを守るまち 梅田」への
大きな一歩になります。

梅田防災スクラム ▶▶▶



災害時の STOP! 一斉帰宅

**1 むやみに移動を
開始しない**
まずは身の安全を
確保し、落ち着いて
状況を把握しましょう。

**2 行動パターンの
基本ルール**
自宅に近い場合 ▶▶▶ 自宅で待機
職場に近い場合 ▶▶▶ 職場で待機
外出中の場合 ▶▶▶ 周辺の安全な
場所で待機
出典：大阪府危機管理室

あなたの避難先は

一時避難場所

災害時避難場所

広域避難場所

津波避難ビル

災害時無料Wi-Fi
00000JAPAN
(ファイブゼロジャパン)

災害情報収集
大阪
北広防災
マップ

おおさか
防災
ネット

**あの手この手の
「連絡」ツール**

集合場所・避難場所
別々に被災した時に
どこで落ち合うか、どこに避難
するか、あらかじめ決めておく。

連絡手段を決める
メールやSNS、災害用伝言サービスな
ど、どのように連絡を取るかを決めてお
く。普段から使い方の確認を。

大切な人とは、電話だけでなく、
SNSなど複数の連絡手段を。

SMS(ショートメッセージ
サービス)やメール、グ
グルパーソンファイナ
ダーのほか、ライン、ツイ
ッター、フェイスブックなど
主要 SNS でも安否確認
ができます。

**災害用伝言ダイヤル
の使いかた**

1 「171」をダイヤルする。
携帯電話や
公衆電話でも OK。

2 録音
録音のときは「1」を。
再生のときは「2」を、
ダイヤルする。

3 録音
録音は「自分の番号」、
再生は「相手の番号」
をダイヤルする。

4 再生
音声ガイダンスに
したがって、伝言を
録音または再生する。

使用する電話番号

**災害用伝言板 の使いかた
(携帯電話・スマートフォン・PHS)**

1 公式メニューや専用
アプリから「災害用伝
言板」にアクセスする。

2 登録
登録のときは「登録」、
確認のときは「確認」
を選択する。

3 登録は「状態」とコメ
ントを確認は「相手の
携帯番号」を入力。

4 「登録」を押して完了する。
確認は登録済の伝言を
閲覧する。

スマートフォンの場合、機種によっては、専用アプリからのみ
アクセスできます。あらかじめダウンロードしておきましょう。

所属職場の連絡先

職場名

電話番号

**職場で指定された社員の連絡先
(職場の緊急連絡網など)**

名前

電話番号・携帯番号

名前

電話番号・携帯番号

**家族や安否確認を
とりたい人の連絡先**

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール



災害時、自分や周りの人を
助けるための技やアイテムを
まとめました。普段から携帯し、
いざというときに活用しましょう。

©NPO法人プラス・アーツ+文平銀座 2021年9月発行

**自分自身の身を守る
ための安全行動**

火元や
たおれやすい
ものから離れる。

姿勢を低くし、
頭を守る。

慌てて外に
飛び出さない。

避難するための
出入口を
確保する。

AEDの使いかた

1 電源スイッチを
押して、AEDの電源を
オンにする。

2 パッドに描いてある図
をよく見て、2つの
パッドを胸に貼る。

3 音声メッセージに
したがって、離れて体に
触れないようにする。

4 赤いボタンを押すと、
電気ショックが
作動する。

※フタをあけると自動で電源が入る機種もあります。

止血の方法

1 レジ袋などに手を入れ、
直接血液に触れない
ようにする。

2 清潔なガーゼや
ハンカチなどを傷口に
あて強くおさえる。

3 傷口を心臓よりも高く
あげる。

4 止血ができれば、包帯
やハンカチ、ネクタイ
などで固定する。

骨折の応急処置

1 折れた骨を支えるため
のそえ木になるものを
用意する。

2 折れた骨の両側の
関節とそえ木を、布など
で結び固定する。

3 三角巾やビニール袋
などを使って、固定した
腕を首からつる。

4 より安定させるため、
つり下げている布を
胸にしぼりつける。

**職場に滞在するときの
ための必須アイテム**

ヘルメット・運動靴
たためるタイプの
ヘルメットと自分のサイズ
にあった運動靴を。

**エマージェンシー
ブランケット**
インフラが止まり、
オフィスが寒くなった
ときの防寒用に。

着替え(下着も含む)
気温にあったものを。

**電池交換式
バッテリー**
電池は長期間保管可能。

発災後、出勤するためのリュックにいれておくこと。

**自分で備えておくべき
おすすめアイテム**

非常食
クラッカー、乾パンなど
そのまま食べられる
ものを、1日3食。

水
1日あたり、1人3リットル
必要。サイズは移動時に
便利な500mlを。

常備薬
最低3日分は準備。

携帯トイレ
持ち運びもしやすい
コンパクトなものを
少し多めに。

目安として、それぞれ3日分の準備をしよう。

**被災した街を移動する
ときのお役立ちアイテム**

けがの
応急処置に
粉塵を防ぐ
マスクに

防風
防雨に
防塵に

大判ハンカチ

レインコート
サイズがあったものを。

ヘッドライト
両手が使えように。

お菓子・パンなど
疲れたときに
口にできるもの。

なるべく軽量でコンパクトなものを選んでおくこと。

おすすめアイテムリスト

服 装

☐ リュックサック
☐ 歩きやすい靴
☐ ヘッドライト
☐ レインコート
☐ 革手袋
☐

滞在時(持ち歩き)

☐ 常備薬
☐ 救急医療薬品類
☐ 着替え
☐ 充電器
☐ 飲料水
☐

移動時

☐ 大判ハンカチ
☐ 帰宅支援マップ
☐ お菓子など
☐ 携帯ラジオ
☐

滞在時(職場に保管用)

☐ 敷物
(ビニールシート等)
☐ 口腔ケア用
ウェットティッシュ
☐ からだ拭き
ウェットタオル
☐ 簡易トイレ