

【緊急時対応ポケットブックのご紹介】

令和6年12月

建設コンサルタンツ協会近畿支部 BCP 委員会

1.ポケットブックのテーマ

「社員と家族・大切な人をつなぐポケットブック」

建設コンサルタントの社員やその家族・親戚・知人がいざというとき、「つながる」ようにすること。いざというときのお互いの行動を事前に「共有」することで、少しでも安心して、「はたらく」ことができるように支援するためのツール。

2.対象

- ・社員個人用、その家族・知人用

3.使用方法

- ・A4片面印刷（PDF ページサイズ処理「実際のサイズ」又は「合わせる」）
- ・1/8サイズ折りたたみ
- ・各個人毎に作成し、財布やスマホケースに携帯

4.項目

[表紙] 行動フロー

[1] 地震災害の備え

[2] 風水害への備え

[3] 避難（避難時の心得、避難所マップ※各自作成）

[4] 本人情報と緊急連絡先（家族・親戚・知人など）

[5] 緊急避難便利アイテム（適宜追記）

[6] 災害用伝言板（使い方、QR コード）

[7] 情報収集用 QR コード集、メモ欄

[参考] QR コード集、ハザードマップの確認、マイタイムラインの作成



5.ご意見・ご感想

今回、「社員と家族・大切な人をつなぐポケットブック」として試作しましたが、これで終わりではなく、今後とも改良が必要と考えています。そのため、実際に使って頂き、ご意見・ご感想を頂けないでしょうか。

以下の建設コンサルタンツ協会近畿支部 HP のお問合せフォームにより、お願い致します。
※備考に「BCP 委員会 ポケットブック 意見」等の記入をお願いします。

<https://www.kk.jcca.or.jp/contact/>

社員と家族・大切な人をつなぐ ポケットブック

建設コンサルタンツ協会近畿支部 BCP 委員会

地震発生 ⇒ [1]

- ①命を守る
★地震おさまる（余震に注意）
- ②出口確認
- ③火の始末
- ④情報入手 ⇒ [7]



台風・大雨 ⇒ [2]

- ◎情報入手 ⇒ [7]
高齢者等避難
【警戒レベル3】
↓ 早めの避難
- ◎全員避難
避難指示
【警戒レベル4】



⑤安否確認 ⇒ [4] [6]

★津波・土砂災害の可能性有、自宅・会社施設に被害有の場合

●命を守る行動
垂直避難等高い場所へ
緊急安全確保
【警戒レベル5】

⑥避難先に移動 ⇒ [3] [5]

↓ ★ケガ等なし・移動手段ありの場合

⑦帰宅判断

災害の収束

[1] 地震災害の備え

- ①命を守る [事前：転倒防止措置・飛散防止フィルム]
・タンス、テレビなど落下しそうなものから離れ、机などの下に隠れ安全を確保
- ②出口確認 [事前：安全な場所確認]
・火の手が上がっていない方向の出口確認
・床にガラス等の散乱ないか確認
- ③火の始末 [事前：感震ブレーカー設置推奨]
・出火時は近隣と協力して初期消火。119 通報
・火の手が天井到達時は**危険のため避難**
- ④情報入手 [事前：情報入手手段・アプリ等確認]
・TV（データ放送）、スマホ・PC、ラジオ ⇒ [7]
・自宅：TEL、SNS、災害用伝言ダイヤル（開設時）
・会社：+安否確認システムに返信
- ⑤安否確認 [事前：安否確認方法確認] ⇒ [4] [6]
・自宅：TEL、SNS、災害用伝言ダイヤル（開設時）
・会社：+安否確認システムに返信
- ⑥避難先に移動 [事前：避難経路・避難先確認] ⇒ [3]
・電気ブレーカー落とし、[事前：避難アイテム] ⇒ [5]
・ガス元栓閉め、戸締り
・徒歩圏内は徒歩避難
・近隣、地域の安全も確認（声掛け）避難
・移動時に被災者 ⇒ 救出・救助支援
・ケガ等なければ避難先では運営支援
- ⑦帰宅判断 [事前：帰宅条件を検討]
・余震や大雨が収まり、ケガ等なし・自宅無事⇒帰宅



[2] 風水害への備え

台風や大雨時の心得

- リスクの確認
・ハザードマップ等で自宅・会社・学校やその経路の浸水深さを把握
- 気象情報に注意
・インターネットやテレビ等で正確な情報をキャッチ
- 屋内等での準備
・風で飛ばされやすいものは屋内に移す
・食料や衣類等の生活必需品は水の浸からない高いところへ移す
・停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオを準備
・断水に備えて、浴槽に水を確保



土砂災害の種類とその前兆

土石流	崖崩れ	地すべり
<p>【前兆】 ●山鳴りや立木の裂ける音、石がぶつかり合う音がする ●川の水が濁ったり、流水が流れてくる ●雨が降り続けていて、川の水位が下がると、川の腐った匂いがする</p>	<p>【前兆】 ●小石がバラバラと落ちる ●崖から水が湧いてくる ●崖にひび割れができる ●崖から木の根が切れる音がする</p>	<p>【前兆】 ●地面にひび割れができる ●地面の一部が陥没する ●穴や井戸の水が濁る ●崖や斜面から水が噴き出す ●樹木や電柱が傾く</p>

[3] 避難

避難時の心得

- 浸水前の早めの避難を
・動きやすい服装で足元や水深に注意（歩行可能な水深は 50 ㎝が目安）
・浸水が始まる前に早めに避難することを心がける（2 人以上で行動）
・雨によりマンホール蓋が外れる危険があるため近寄らない
- 川の流れ・土石流に対し直角に逃げる
・洪水や土石流が発生する前に逃げるのが基本だが、万が一遭遇した場合には、濁流や土砂の流れに対して直角に逃げる
- 時間がない場合は垂直避難を
・安全な場所まで避難する時間がない場合等やむを得ない場合は、上階へ（浸水深 5m⇒3F 以上）、斜面と反対側の部屋に避難し、窓から離れる



避難所 MAP

避難場所

普段から家族で避難場所や順路を決めておきましょう。そうすれば、連絡がとれない時でも落ち合うことができます



[4] 本人情報と緊急連絡先

●本人情報

ふりがな 氏名			
血液型	A・B・AB・O (RH)	性別	男・女
生年月日	西暦 年 月 日 (歳)		
連絡先	自宅	住所	
		電話	
勤務先	住所		
		電話	

●緊急連絡先（家族・親戚・知人など）

氏名	続柄	血液型
連絡先		
氏名	続柄	血液型
連絡先		
氏名	続柄	血液型
連絡先		
氏名	続柄	血液型
連絡先		

[5] 緊急避難便利アイテム

いつでも避難できるようにしておきましょう
最低でも 2～3 日分、家族みんながしのげる量を用意しましょう

非常食品	貴重品
<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 割り箸 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 身分証明書 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
衣類・日用品	救急用具
<input type="checkbox"/> 下着・肌着 <input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 歯ブラシセット <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> きず薬 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
感染症予防グッズ	照明器具
<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 除菌シート <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー <input type="checkbox"/> 非接触型体温計 <input type="checkbox"/> 石けん <input type="checkbox"/> 上履き・スリッパ <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
その他便利グッズ	<p>年に 1、2 回はチェックしないよね</p>
<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 携帯充電器 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 防災ズキン(帽子) <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> キャリーカート <input type="checkbox"/> メモ帳 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	

[6] 災害用伝言板

災害用伝言ダイヤル「171」

- ① 171 へ電話をかける
 - ② 録音の場合「1」、再生の場合「2」
 - ③ 電話番号(市外局番から)を登録
- ※伝言は 30 秒以内、10 件まで登録可能
※録音した伝言は 48 時間保存



災害用伝言板

QR コードを携帯電話のカメラで読み取り、
サイトへアクセス



docomo au softbank web171

[7] 情報収集用 QR コード集

災害に備える



災害時の情報収集



防災アプリ



[参考] QRコード集

○防災情報について解説しているサイト

防災の手引き(首相官邸) https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html	
国土交通省 防災ポータル https://www.mlit.go.jp/river/bousai/bousai-portal/index.html	
災害リスク・防災情報(NHK) https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/	
防災・減災情報(東京海上日動) https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/world/egao/	

○災害情報収集に役立つサイト

気象庁 https://www.jma.go.jp/jp/yoho/	
気象庁 キキクル https://www.jma.go.jp/bosai/risk/	
NHK https://www.nhk.or.jp/kishou-saigai/disaster/	
国土交通省 川の防災情報 https://www.river.go.jp/index	

○防災アプリ

NHK ニュース・防災アプリ https://www3.nhk.or.jp/news/news_bousai_app/index.html	
Yahoo! 防災速報 https://emg.yahoo.co.jp/	
大阪防災アプリ https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000345020.html	

○災害時の行動について

防災マニュアル(消防庁) https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html	
心肺蘇生について解説(日本赤十字社) http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/airway/	
応急手当 Web http://www.hokkaido.med.or.jp/firstaid/index.html	

[参考] ハザードマップの確認

○ハザードマップポータルサイト
<https://disaportal.gsi.go.jp/index.html>



重ねるハザードマップ
～災害リスク情報などを地図に重ねて表示～

洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます。

[地図を見る](#)

場所を入力
例: 茨城県つくば市北郷1 / 国土地理院

表示する情報を選ぶ

- 洪水(想定最大規模)
- 土砂災害
- 高潮(想定最大規模)
- 津波(想定最大規模)
- 道路防災情報
- 地形分類

[過去の代表的な災害事例をみる](#)

わがまちハザードマップ
～地域のハザードマップを入手する～

各市町村が作成したハザードマップへリンクします。地域ごとの様々な種類のハザードマップを閲覧できます。

[地図で選ぶ](#)

まちを選ぶ
都道府県: 市区町村:



[参考] マイ・タイムラインの作成

○マイタイムライン検討ツール「逃げキッド」
(河川情報センターHPより)
マイ・タイムラインは、河川の氾濫が起きそうな時に、余裕をもって逃げるために事前に考えておく、一人一人の生活に合った、オリジナルの避難行動計画です。「逃げキッド」は、そんなマイ・タイムラインを作るお手伝いをするための入門的なツールです

【ダウンロード】

http://www.river.or.jp/jigyo/my-timeline_download.html




逃げキッド
マイ・タイムライン 検討ツール

3日前

市 区 町 村 地区 家 マイ・タイムライン