



さいたま市

サバイバル  
カード



総務局 危機管理部 防災課  
第2版 平成27年7月  
(令和6年9月一部修正)

### 災害用伝言サービス について

家族間で電話会社が異なっても  
安否確認出来ます。

#### 【概要】

これまでの災害時でも、ご家族等の  
安否確認をしようとしても、一般電  
話や携帯電話は、非常につながりに  
くい状態となっております。こうし  
た事態に対応するため電話・通信会  
社では、災害時お互いの安否情報  
を伝える手段として「**災害用伝言サ  
ービス**」を提供しております。

#### 【体験】

毎月1日、15日、正月3日が、防災の  
日(9月1日を含む1週間)、防災とボ  
ランティア週間(1月17日を含む1週  
間)には、災害用伝言サービスの体験  
ができます。

### 帰宅するか迷ったら

#### まずはスマートフォン等で情報確認

- ・余震がおさまってから帰宅する。
- ・日没までに帰宅できるか考える。  
(日の出・日没時刻参照)
- ・日没までに帰宅が難しい時は、**職場  
や学校等に留まり、外出先であれば一  
時滞在施設や避難場所を利用する。**
- ・徒歩で帰宅する場合の目安  
(歩速毎時2.5Kmで計算すると  
10Kmは4時間を要する)  
(革靴では10Kmが限度)  
(運動靴を常備しよう)
- ・同一方面の者と集団帰宅する。
- ・幹線道路を使い帰宅する。

むやみに帰宅せずに状況確認を!

### 災害が発生したら

1. 地震発生直後は慌てずに、まず身  
の安全を図る。
2. 揺れが落ち着いたら、火気使用時  
には火を消し、火災防止のため電気の  
ブレーカーを切り、出口を確保する。
3. 火災が発生した場合は消火器等で  
初期消火を行い、119番通報する。
4. 自分と家族の安全を確保したら、  
職場に携帯メール等を利用して安否  
の報告、また余裕があれば周囲の被災  
状況を報告する。
5. 知人等への安否報告として、災害  
用伝言サービス等に登録しておく。
6. 可能であれば、周辺の火災に対す  
る消火活動、倒壊建物からの救出等、  
地域での被害の拡散防止にあたる。

### 地震がきたら!

緊急地震速報時と同様の動作を  
**グラッ→「地震だ!」**  
**と大声で呼びかける**

#### <屋内にいるとき>

1. 設備から離れ、机の下へ
2. 揺れがおさまったら火を消す
3. ドア・窓を開けて出口を確保
4. 外に飛び出さないこと

#### <屋外にいるとき>

1. カバン、着衣、ヘルメット等で  
頭を保護して広い安全な場所へ。  
ガラス飛散範囲→建物高さの1/2
2. 塀や門柱等に近寄らないこと

### 揺れが治まってから行動

#### 安全確保後、仲間や隣人を救助

#### <避難時の注意>

1. ガラス・塀に注意、亀裂のある  
壁・傾いた柱は倒壊の恐れ
2. 狭道・崖、川、海沿いを避ける
3. マスクや濡れタオルを携行
4. ヘルメット等着用
5. 火災時は風上へ。車は路肩に寄  
せて停める
6. 切れた電線に触らない・踏まな  
い

### 市の連絡先

さいコール 048-835-3156(8時~21時)  
さいたま市役所 048-829-1111 (代表)  
西区役所 048-622-1111 (代表)  
北区役所 048-653-1111 (代表)  
大宮区役所 048-657-0111 (代表)  
見沼区役所 048-687-1111 (代表)  
中央区役所 048-856-1111 (代表)  
桜区役所 048-858-1111 (代表)  
浦和区役所 048-825-1111 (代表)  
南区役所 048-838-1111 (代表)  
緑区役所 048-874-1111 (代表)  
岩槻区役所 048-790-0111 (代表)

市ホームページ

<https://www.city.saitama.lg.jp/>

### 災害用伝言ダイヤルの使い方

「171」をダイヤル

【音声ガイド】

「1」⇒録音 「2」⇒再生

【音声ガイド】

被災地の方は自宅の電話番号を、  
被災地以外の方は被災地の方の電話番  
号を市外局番からダイヤルする

【音声ガイド】

「1#」

【音声ガイド】

録音・再生〔録音30秒以内〕

「9#」

【音声ガイド】

事前に下記ホームページもご参考に

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

### 災害発生時に

#### かかりやすい電話

- ・公衆電話(停電時はテレフォンカー  
ドは使えないので10円玉を用意)

災害時は電話がつながりにくくなるの  
で、災害用伝言ダイヤル、災害用伝言  
サービス、Eメール、SNS等、複数の手  
段であきらめずに連絡を。

### 日頃のチェック事項

チェック項目	○/×
避難所の確認(職場・家)	
避難所までのルート確認	
勤務先運動靴保管	
徒歩での帰宅ルート確認	
ヘルメット	
非常食、水(1人/1日/3L)	
懐中電灯+予備電池	
携帯電話+予備電池	
携帯ラジオ+予備電池	
常備薬	
応急処置セット	
ホイッスル	
寝袋又は毛布	

### 日の出・日没時刻(目安)

悪天候のときは1時間程度早く暗くなる

【埼玉】

3/20	05:46	17:53
6/20	04:25	19:01
9/20	05:27	17:42
12/20	06:47	16:31

### 市からの情報発信方法

市公式ホームページ  
市 SNS (LINE、X)  
市防災アプリ  
防災行政無線

テレビ  
テレ玉 3ch

ラジオ  
REDS WAVE 78.3 MHz  
FM NACK5 79.5 MHz

### 日頃からの行動

- 最低でも3日分の飲料水、食料、電池  
を備蓄
- 寝所の回りには家具を置かず、靴を  
置いておく
- 地域の一時避難場所、避難所を把握
- 災害時帰宅支援ステーション(※)  
の確認(コンビニ、ファミリーレスト  
ラン、ファストフード店 等)

※このステッカーが目印



### 非常持出袋を準備しておこう

- ・現金、印鑑、通帳、保険証
  - ・飲料水、非常食、簡易毛布
  - ・常備薬
  - ・めがね
  - ・携帯電話+予備電池(充電器)
  - ・自己の情報(血液型、持病等)
  - ・家族の写真(はぐれた時の確認用)
  - ・レジ袋、ティッシュ、マスク、新聞紙、  
ライター(マッチ)
  - ・タオル(複数枚)
  - ・懐中電灯+予備電池、ランタン
  - ・携帯ラジオ+予備電池
  - ・ボールペン、油性マジック、ガムテープ
  - ・大きめのラップ(保温や応急手当て)
  - ・ゴム張り軍手、簡易トイレ
  - ・ホイッスル
  - ・雨具、カイロ、シート
  - ・下着、着替え
- \*これらは一例です。各自必要なもの  
準備を!

### 私の情報

(ふりがな)  
名前

生年月日 年 月 日 性別

住所 さいたま市 区

勤務先

緊急連絡先  
① ( )  
② ( )  
③ ( )

### 私の病院の情報

今、治療中の病気

現在服用している薬剤

通院している病院、担当医名

アレルギー  
食物 ( + - )  
薬剤 ( + - )

その他伝えたいこと

血液型

### 避難所・親戚連絡先

宛先: \_\_\_\_\_  
TEL: \_\_\_\_\_

日頃から家族で話し合い、自宅から  
避難しなければならない時の避難先  
や連絡先を決めておくこと