

2 外出しているとき

●身の安全を守る

頭を持ち物か両手で保護しながら、安全と思われる場所に移動しましょう（やみくもに人のあとについて動かないこと）。

ブロック塀や建物、自動販売機のそばからすばやく離れましょう。



●状況を知る

駅、デパート、ホールなどの施設では、誘導や案内を良く聞いて従いましょう。

混乱が大きい場合は、警察や消防などの防災関係機関に保護を求めましょう。

まわりの方に状況を確認したり、援助を依頼する場合には、あせらず、あきらめず、筆談または口頭でゆっくり伝えましょう。



援助者は

●子どもには

日ごろから安全行動を徹底しておきましょう。

火の始末・脱出口の確保など全体の安全確保をすばやくすませてから子どもをしっかり保護しましょう。非常持ち出し品を持たせるなど、なんらかの役割を持たせることも効果的です。

●あいまいに対応しないこと

音声に障害があるためにこちらに的確に伝わり難い面もありますが、よく聞いて、メモに書き取ったりして十分に受け止めましょう。

十分理解できなかったのに分かったふりをしたり、あいまいに受け答えたりしないようにしましょう。



1 家にいるとき

●身の安全を守る

揺れを感じたらすぐに頭を両手か座布団など身近なもので守りましょう。

むりな動作をしないように注意しましょう。

車椅子を使用している場合は、大きな家具や冷蔵庫からすばやく離れて、ブレーキをかけ、頭を守りましょう。

あわてて外に飛び出すのは、落下物や塀などの倒壊でかえって危険です。ただし、倒壊の危険性の高い建物の場合は、すばい判断で外へ逃げ出すことも必要となります。

んなでデマに惑わされないようにしましょう。

〔区内の災害情報はエフエム世田谷83.4MHz〕



●火の始末のアピールを

家族に大声で「火の始末！」「火の用心をして！」などと注意を呼びかけましょう。また、自分でできる範囲の火の始末をしましょう。電気器具のコンセントを抜くのを忘れないようにしましょう。

●火が出たら

大声で家族に知らせる。一人のときは近所に大声で知らせ、消防への通報と消火の応援を求めましょう。

逃げ遅れないよう、早めに外へ避難する、あるいはさせてもらいましょう。

身近に消火器があり、チャンスがあれば初期消火にあたりながら大声で火事を知らせましょう。ただし、自分で消火することにこだわる必要はありません。

部屋から避難するときは、煙に巻かれないように低い姿勢で移動します。



●正しい情報を聞く

テレビ、ラジオの放送や防災関係機関の広報をよく聞き、正しい情報に接して、み



●避難に備える

大きな揺れがおさまったら、いつでも避難できるように身じたくをしておきましょう。

●一人のとき

一人のときは、遠慮や躊躇をしないで近所に応援を頼み、火の用心や安全行動の確保の援助をしてもらいましょう。

援助者は

●家族の行動

日ごろの対応

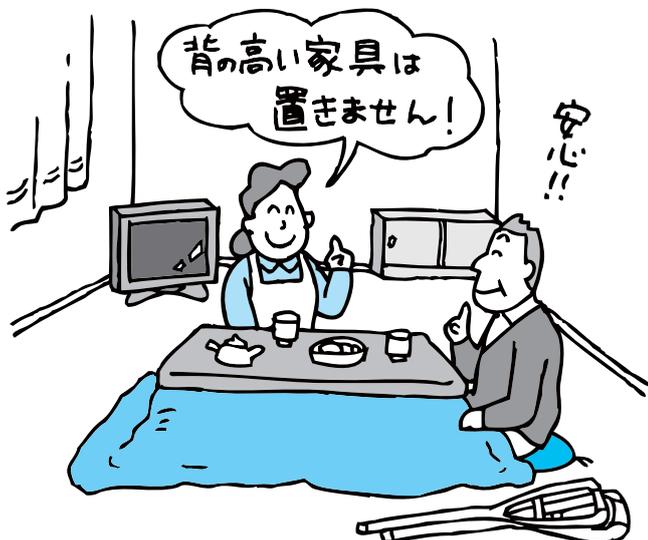
なるべく大型家具や落下物のない安全な部屋をつかって、そこで過ごさせるようにしましょう。

障害のある方を一人にするような場合には、近所にひと声かけて出かけましょう。

地震発生時の家族の対応

すばやく脱出の出口を確保しましょう。

火の始末と出火防止やガスもれなどの



チェックをすばやくすませてから、余震にも備えて安全な部屋へ移動させるようにしましょう。

避難する場合に備えて、身じたくを整えてあげ、必要な道具（車椅子など）や非常持ち出し品を入れた袋などを身近に用意しましょう。

●近所の方は

高齢者世帯や肢体が不自由な方のいるご家庭には、すばやくかけつけて、火の用心や安全確保、負傷の手当てなどの援助をしましょう。

避難に備えて、あらかじめの準備を手伝いましょう。

避難勧告や避難指示が出されたら、優先的に行動開始し、避難場所へ同行、介助しましょう。



2 外出しているとき

●身の安全を守る

頭を持ち物か両手で保護しましょう。

人に押されないように身を引いて安全を確保し、少し様子を見ましょう。ただし、ブロック塀や自動販売機、建物のそばなどからはできるだけ早く離れましょう。

警察（交番）などの防災関係機関や施設の事務所などに保護を求めましょう。

●状況を知る

交通機関の様子、電話の不通、自宅までの道路の状況などを知るとつとめ、やみくもに帰宅をめざさないようにしましょう。



●車椅子での外出の場合

近所までの外出でも、途中の状況（火災発生や道路欠損など）を知るとつとめ、障害物があるときは周囲の方に応援を頼みましょう。

介護者とともに交通機関で遠距離外出している場合、駅など行き合わせた所の公共施設に保護を求め、様子を見ましょう。状況をよく判断して行動を起こしましょう。



援助者は

●まわりの方は

肢体が不自由な方がいたら、優先的に安全な場所などを譲りましょう。

なにかを依頼されるようなことがあれば、こころよく引き受け、あるいは進んで援助を申し出ましょう。

階段での車椅子の移動の手伝いは、進んで行いましょう。



●車椅子の手伝いのしかた

道路や通路の段差は、ステッピングバーを片足で押さえてから、ハンドグリップ(椅子の握り柄)を手前に軽く引くようにして前輪(キャスター)を上げ、ゆっくり前進させます。後輪が段差に当たってからハンドグリップをもとにもどして、静かに押し乗り越えましょう。前輪を上げるときは、声をかけて相手の気持ちを準備させてから行いましょう。

階段の移動は3～4人で行いましょう。上りも下りも、つねに車椅子の人が階段上方を見る向きで移動します。車椅子のブレーキはかけておきます。みんなで声をかけ合って呼吸を合わせて行いましょう。運ぶ人は無理な姿勢がないようにしましょう(持ち物をわきの下などにはさんだりしないようにする)。

傾斜の急な坂道は後ろ向きにして移動しましょう。ブレーキも軽くかけておくとよいでしょう(乗っている人に恐怖感を与えない、安全を期すというのが基本です)。※普通は、前輪が小さく後輪が大きいですが、逆の場合もあります。

●背負って移動する場合

おぶい紐、帯などを使用し、背負っている人は両手を空けて自由を確保しておきましょう。



人工透析を受けている方、糖尿病で自己注射をしている方、心臓疾患で治療を受けている方など

1 日ごろの心がまえ

かかりつけの医療機関が大きな被害を受けて診療ができなくなった場合の対処を、あらかじめ医師と相談しておきましょう。

また、交通機関などが不通の場合の対処も、自分で決めておきましょう。

緊急時の対応は、家族などとよく話し合っておきましょう。

外出時には、病歴や常用薬、医療機関、主治医などを記入した「緊急連絡カード」を身につけておきましょう。



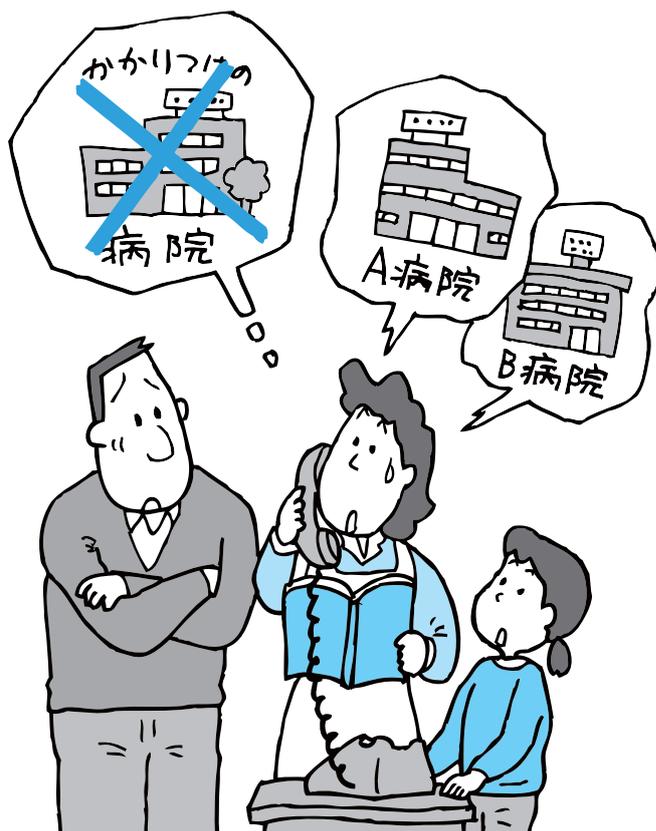
●特に注意してほしいこと

薬が確保できないこともあるため、3日分ほどを常備して、いざという時に持ち出せるよう準備しておきましょう。

2 地震の後

かかりつけの医療機関の様子をすぐを知るようにしましょう。

かかりつけの医療機関に受診できなくなった場合の代替医療機関を決めておきましょう。



援助者は

●家族の心構え

地震の被害でかかりつけの医療機関にかかれなない場合の対処をよく知っておき、早急に対応しましょう。

かかりつけの医療機関の指示に基づく対処がすぐにできるようにしておきましょう。



●まわりの方たちの協力

障害のある方や家族からの依頼を受けたら、医療機関や救急（119番）その他への連絡などの協力をしましょう。

（外出先で）本人からの依頼があった場合、緊急連絡先や家族への連絡、救急（119番）への連絡など、十分協力しましょう。



どんな場所でも

●身の安全を守る行動

まず、動揺している気持ちを落ち着かせるようにしましょう。

「大丈夫」「安心して」などと声をかけ、安心させてください。

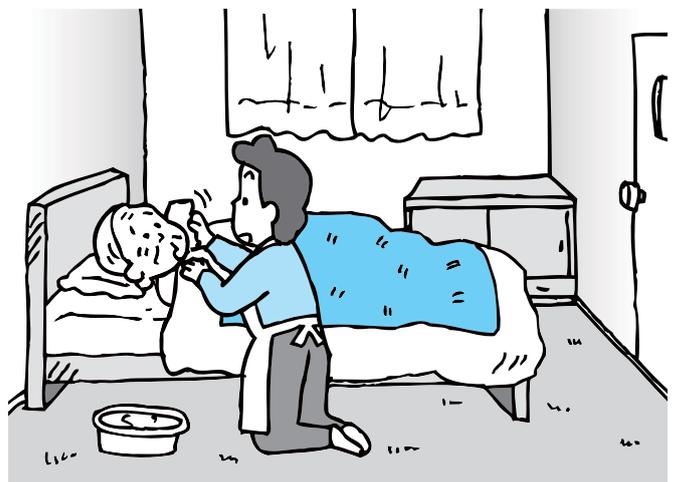
言葉で理解されない場合は、手を引いて安全な行動ができるように誘導しましょう。



援助者は

家庭では、転倒物、落下物がないように、十分に室内の安全確保をしておきましょう。

まわりの方たちは、わかりやすく簡単な言葉を使って話してください。話は短く切って、一問一答のように確認しながら話してください。



援助者は

援助者は

●家族の行動

揺れがおさまったら、火の始末を確認しましょう。それからすぐ本人の気持ちを落ち着かせるなどのケアをしましょう。

余震に備えてさらに十分に室内の安全確保をしましょう。

出火や崩壊などの危険が大きいときは、すぐに避難しなければなりません。近所に大声で応援を求めましょう。

●避難移動のとき

避難勧告や避難指示などで避難する場合、家族だけで困難なときは遠慮なく隣近所など地域の人たちに手助けを依頼しましょう。



●近所や自主防災組織の協力

寝たきりの高齢者世帯から、非常ベルが鳴るなど援助の求めがあったときは、かけつけて必要な措置をしましょう。救急（119番）への連絡、医療機関への搬送、出火に対する初期消火や緊急搬出、避難など急を要することもありますので、人員や用具の用意も怠りのないようにしましょう。



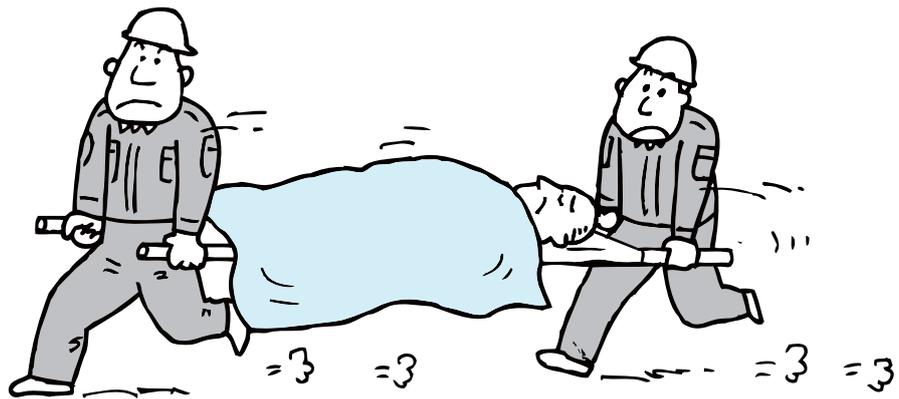
援助者は

●緊急移動のしかた

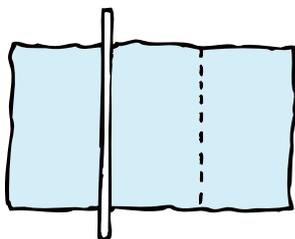


1人で移動させなければならないときは、シーツや毛布を利用しましょう。その両端を結んで、その中にくるむように乗せて引っ張って移動します。

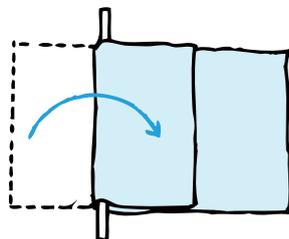
2人いれば、物干し竿2本と毛布を利用して応急担架をつかって搬出しましょう。



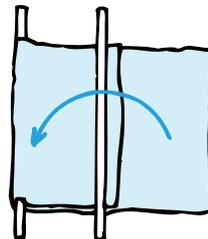
●棒（竿だけなど）を利用した応急担架



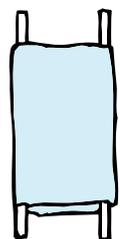
①毛布を広げて3分の1のところに棒を置く。



②毛布を折り返してその棒を包む。



③折り返した毛布の端にもう1本の棒をおき、同じように包む。



④できあがり。



第12章 「緊急連絡カード」のひな型

(外側)

<h3 style="margin: 0;">緊急連絡カード</h3>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">非常の場合の連絡先 (医療機関等)</th> </tr> <tr> <td style="width: 20%;">名 称</td> <td></td> </tr> <tr> <td>所在地</td> <td></td> </tr> <tr> <td>電 話 F A X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>担当医</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">火災・救急は119 警察は110</td> </tr> </table>	非常の場合の連絡先 (医療機関等)		名 称		所在地		電 話 F A X		担当医		火災・救急は119 警察は110	
非常の場合の連絡先 (医療機関等)													
名 称													
所在地													
電 話 F A X													
担当医													
火災・救急は119 警察は110													

(中側)

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">氏名</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">男</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">女</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">(年 月 日生)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">住所</td> </tr> <tr> <td colspan="2">電話</td> </tr> <tr> <td colspan="2">FAX</td> </tr> <tr> <td>血液型</td> <td>備考</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">◎非常の場合、次のところへ 連絡してください。</td> </tr> </table>	氏名	男		女	(年 月 日生)		住所		電話		FAX		血液型	備考	◎非常の場合、次のところへ 連絡してください。		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">非常の場合の連絡先</th> </tr> <tr> <td style="width: 20%;">名 称</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住 所</td> <td></td> </tr> <tr> <td>電 話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>FAX</td> <td></td> </tr> <tr> <td>名 称</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住 所</td> <td></td> </tr> <tr> <td>電 話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>FAX</td> <td></td> </tr> </table>	非常の場合の連絡先		名 称		住 所		電 話		FAX		名 称		住 所		電 話		FAX	
氏名	男																																		
	女																																		
(年 月 日生)																																			
住所																																			
電話																																			
FAX																																			
血液型	備考																																		
◎非常の場合、次のところへ 連絡してください。																																			
非常の場合の連絡先																																			
名 称																																			
住 所																																			
電 話																																			
FAX																																			
名 称																																			
住 所																																			
電 話																																			
FAX																																			



第12章 「緊急連絡カード」のひな型

(耳が不自由な方、音声言語障害のある方向け)

(外側)

緊急連絡カード	
ふりがな	
氏名	
血液型	
生年月日	
住所	
電話	
FAX	

私は耳・言葉が不自由です。
恐れ入りますが、ご協力をお願いします

自宅へ電話をかけてください
 筆談をお願いします
 私のかわりに電話をしてください
 今何が起きているのか教えてください

(中側)

○家族名	○かかりつけの病院
○私との関係	電話 (FAX)
○携帯電話番号	○施設・職場名
○障害の種類	電話 (FAX)
○治療中の疾患・合併症	○避難場所
○常備薬	○その他



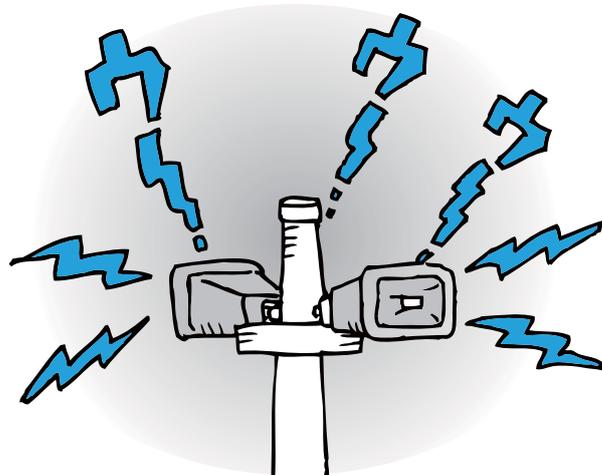
第13章 避難に備えて

1 いつ避難したらよいか

●避難はいつするか

次のようなときに避難します。

- ・区や、防災関係機関の避難勧告や避難指示があったとき。
- ・自主防災組織などが判断したとき。
- ・初期消火に失敗し、火災が広がったとき。
- ・周辺地域に火災が発生し、延焼して危険なとき。
- ・がけくずれなどの危険が高いとき。



「地震が発生したから」といって直ちに避難するというものではありません。しかし、火災が追ってきた場合など、必要なときはいつでも避難できるように、高齢者世帯や障害のある方のご家庭では特に早めに身じたくなどを整えるようにしましょう。また、近所の方々もその準備に協力しましょう。



第13章 避難に備えて

2 避難するときには

避難が必要なときは、高齢者世帯や障害のある方のご家庭に声をかけ、援助しましょう。

避難する前に電気器具のコンセントを抜き、ブレーカーを落とし、ガスは元栓を締めるなど、火の始末を徹底しましょう。

非常持ち出し品は必要最小限にし、背負えるようにしましょう。

活動しやすい服装、丈夫な履物にし、軍手、帽子（ヘルメット）を着用しましょう。

防災関係機関や自主防災組織のリーダーの指示のもとに、集団で協力しあって避難しましょう。

自動車、バイク、自転車の使用はやめましょう。

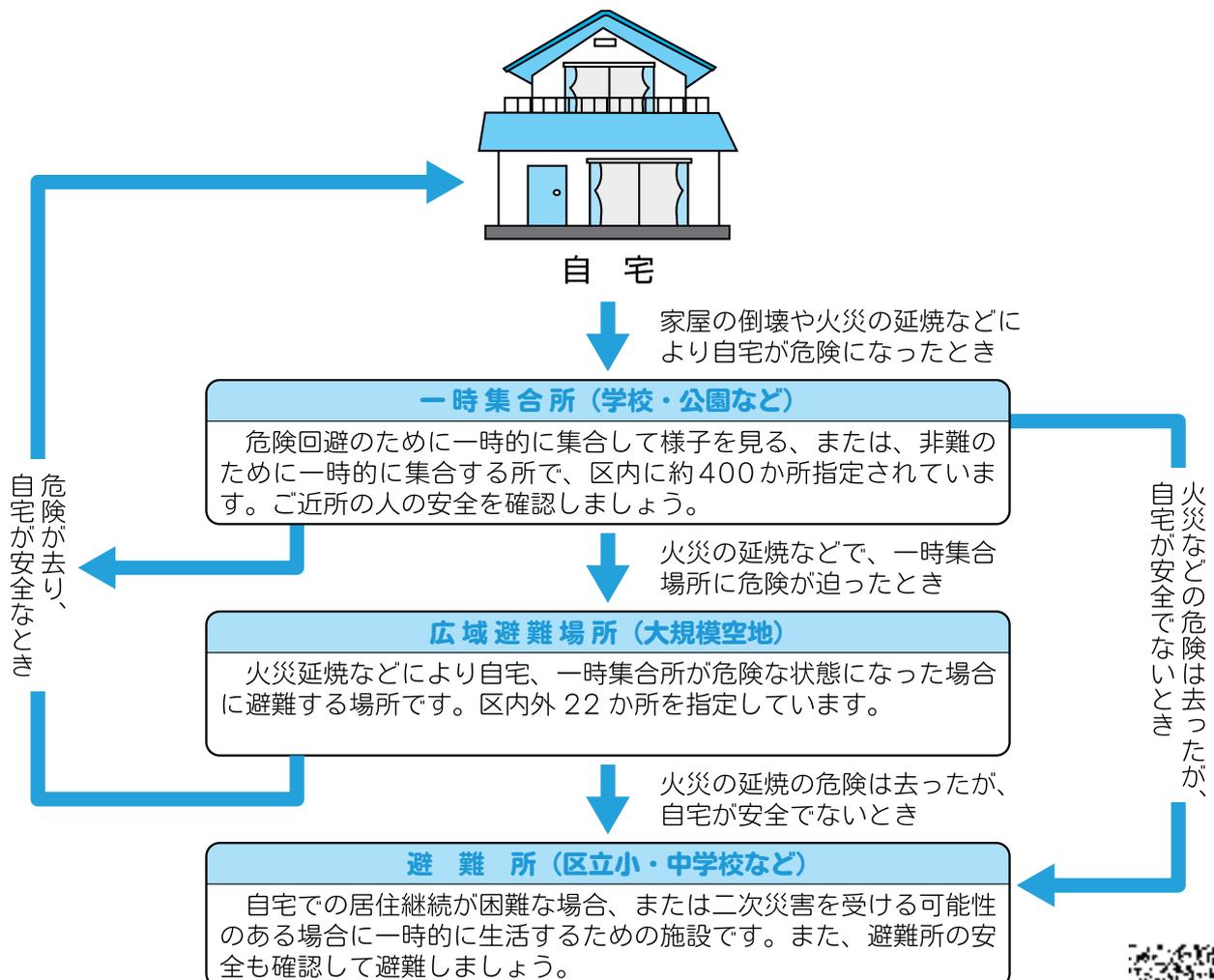


第13章 避難に備えて

3 避難のしかた

<p>① 一時集合所</p> <p>いっときしゅうごうじょ</p> <p>↓</p>	<p>□集合する時：自宅等が危険になった時</p> <p>危険回避のために一時的に集合して様子を見る場所。 町会・自治会・事業所等の集団で行動し、周囲の状況を確認します。 場所：区内約400か所指定。(公園・広場・学校等)</p>
<p>② 広域避難場所</p> <p>↓</p>	<p>□避難する時：一時集合所が危険になった時。</p> <p>火災の延焼などで自宅・一時集合書が危険な状態になったときに避難する場所。 場所：区内外22か所指定。</p>
<p>③ 避難所</p>	<p>□避難する時：自宅での居住困難な時・二次災害を受ける可能性のある時。</p> <p>一時的に生活をするための施設。避難所の安全も確認して避難しましょう。 場所：区立小・中学校指定。</p>

■危険が去り、自宅等が安全になった時は、自宅や事業所へ戻ります。



第14章 世田谷区の災害対策

1 耐震支援制度 問合せ先：都市整備部建築調整課耐震促進担当（裏表紙参照）

【家具転倒防止器具取付支援制度】

高齢者、障害者等がお住まいの居室・寝室等にある家具で、地震時に転倒の恐れがある場合、転倒防止器具の取付工事を区が支援します。

詳しくはお問い合わせください。

【耐震診断、耐震改修工事の助成制度】

木造住宅に無料で耐震診断士を派遣する制度や木造以外の建築物に耐震診断に要する費用の一部を助成する制度等があります。対象となる建物には条件がありますので、詳しくはお問合せください。

2 家庭用防災用品のあっせん

家庭用防災用品などのあっせんを行っています。ホームページ、パンフレット（災害対策課、総合支所地域振興課などにあります）などで確認のうえ、その申し込み方法に従って購入してください。

あっせんの内容は変更になることがあります。参考にあっせん内容を以下に示します。

- 【防災用品】
- ・家具転倒防止板・家具転倒防止具・乾パン・おかゆ
 - ・ガラス飛散防止フィルム・保存用即席乾燥餅・アルファ米
 - ・簡易救急セット・非常用持出袋・避難21点セット・保存水
 - ・非常時用排便収納袋・家庭用簡易トイレ・吸水バッグ（土のう）
- 【消火器等】
- ・ABC粉末消火器（5型・6型・10型）・強化液消火器
 - ・住宅用火災警報器（煙式・熱式）

※悪質な訪問販売等にご注意ください

区や消防署では家庭を訪問し、防災用品・消火器・住宅用火災警報器等の点検や売り込みをすることはありません。区や消防署の名をかたった訪問販売にはご注意ください。あやしいと思ったら、区役所または総合支所、最寄りの消防署等へご連絡ください。



第15章 必要な情報はこうして手に入れる

1 地震情報・避難情報入手の方法

●テレビ・ラジオ

地震情報、余震情報はテレビ・ラジオを通じて知ることができます。

●エフエム世田谷（周波数FM83.4MHz）

区内の地震情報、被害情報や安否情報、生活情報などを放送します。

●ケーブルテレビ（イツ・コミュニケーションズ、ジェイコムイースト）

ケーブルテレビ各社では、身近な災害情報等を提供します。

●防災行政無線

区内187ヶ所に設置された防災無線塔から地震情報や余震情報などを放送します。

●防災無線電話応答サービス 【専用電話番号03-5481-4701】

24時間以内に防災無線塔から放送された内容を聞くことができます。

●世田谷区ホームページ（<http://www.city.setagaya.lg.jp/>）

防災・災害対策のページで、災害情報等を知ることができます。

●広報車

世田谷区の広報車が直接地域を巡回し、避難情報等をお知らせします。

●雨量・水位情報ホームページ（<http://micos-sb006.on.arena.ne.jp/setagaya/>）

区内の雨量・水位情報のほか、区内中小河川に設置された水位監視カメラの映像をリアルタイムに提供しています。

●災害・防犯情報メール配信サービス

あらかじめメールアドレスを登録された方を対象に、地震発生時や気象警報が発令された場合、雨量・河川水位が一定の基準値を超えた場合に注意喚起のメールを送信するほか、防犯に関する情報を送信します。

登録方法は、<http://www.bousai-mail.jp/setagaya/> をご覧下さい
(パソコン・携帯電話共通)

●災害情報テレホンサービス **0180-99-3151**

大雨などで災害が発生する恐れがあるとき、または発生してしまったときに、世田谷区からの災害に関する情報を電話でお聞きになれます。

音声自動応答による災害情報で、通話料がかかります（情報料無料）。PHSなど、一部の電話からはご利用になれません。



●緊急速報メール

災害・避難情報に関する緊急性の高い情報を、世田谷区内にいる方の携帯電話に対してメール配信します。

配信事業者：(株)NTT Docomo・ソフトバンクモバイル(株)・KDDI(株)

受信できない携帯電話もありますので、詳しくは各事業者にお問合せください。

●世田谷区ツイッター

世田谷区の公式ツイッターアカウントです。

ツイッターに登録した上で@city_setagayaをフォローすると情報が入手できます。

2 防災に関する啓発物

区では、災害に事前に備えるために必要な情報をまとめ、次のような広報物を災害対策課や各総合支所地域振興課等で配付しています。

◇災害時区民行動マニュアル（冊子版）

家庭で話し合ったことを書き込むことで「家庭防災計画」になる、災害時の行動や備えへの手引き。

◇災害時区民行動マニュアル（マップ版）

防災地図及び災害対策についての情報が簡潔にまとめられたもの。

◇世田谷区地震防災マップ

地震発生時の揺れやすさや地域の危険度、区の耐震施策等に関する情報を記載したマップ。

◇世田谷区洪水ハザードマップ

区内に大雨が降った際の浸水予想区域や浸水の程度、避難所の位置、区からの情報提供方法等を記載したマップ。

◇災害時に徒歩で帰宅される方へ～災害時帰宅困難者行動マニュアル～

世田谷区帰宅支援ルートマップ及び外出先での突然の災害に備えた情報提供。エイドステーション（帰宅困難者支援施設）の紹介など。



3 家族の安否情報

●災害用伝言ダイヤル「171」

■内容：被災地の方が録音した安否などに関する情報を他の地域の方がお聞きいただけるほか、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ることも可能です。

■利用方法：「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生を行ってください。

■ご利用にあたっては、通話料がかかります。

問い合わせ：「116番」、お近くのNTT東日本支店・営業所の窓口まで。

ホームページ：【<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>】

●災害用伝言板「web 171」

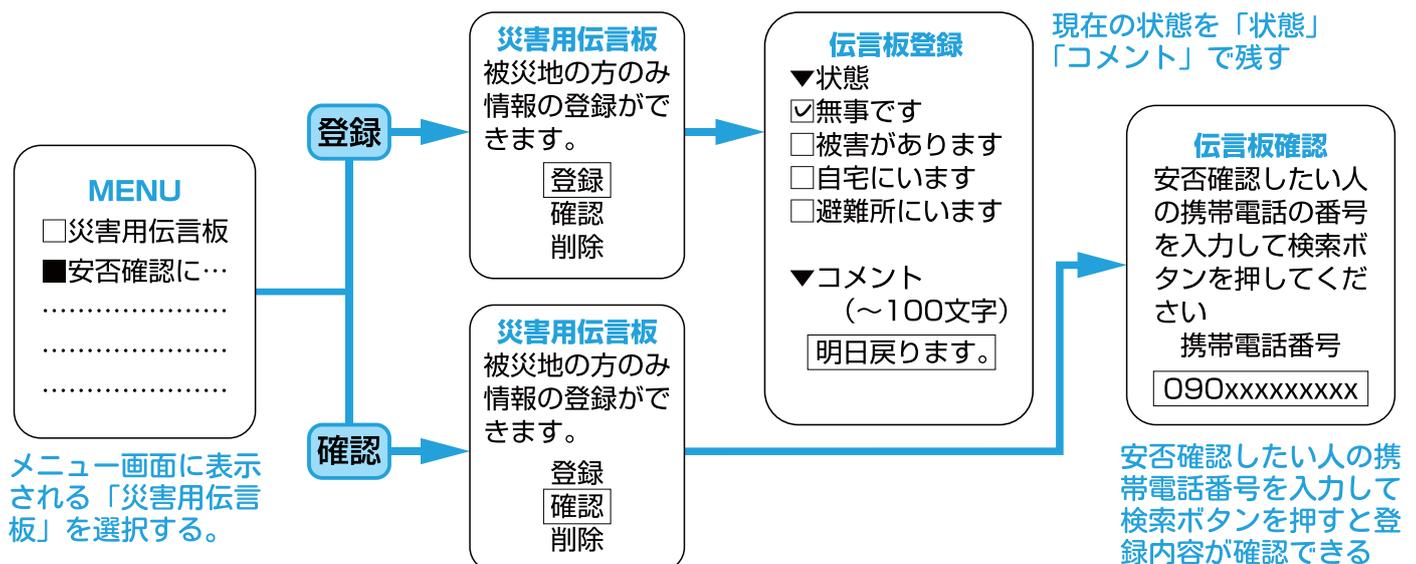
■内容：被災地域の居住者が、電話番号等をキーとして伝言情報の登録をすることができます。

■利用方法：【<https://www.web171.jp>】へアクセスし、画面に従って伝言情報の登録及び閲覧を行ってください。

●災害用伝言板サービス

■内容：大規模な災害時は、携帯電話のインターネット接続メニューのトップに「災害用伝言板サービス」が表示され、利用者の安否情報の登録や確認ができるようになります。

全社一括検索が可能ですので、お使いの携帯電話会社の災害用伝言板で、他社携帯電話等をご利用の方の情報を検索することができます。



第16章 地震の知識

1 地震発生メカニズム

地球の表面にある岩盤（プレート）がぶつかり合って地震を引き起こしています。

●プレート境界型地震（海溝型）

海にあるプレートが海溝で沈み込む時に陸地のプレートの端が巻き込まれます。やがて巻き込まれた陸のプレートの端は反発して跳ね上がり、巨大な地震を引き起こします。

●プレート内地震（内陸型・直下型）

海のプレートの動きにより、陸のプレートが圧迫されて起こる地震です。都市直下の浅い場所が震源だった場合、大きな被害をもたらします。

2 マグニチュードと震度

●マグニチュード……地震そのもののエネルギーの大きさを表す尺度。

マグニチュードが1大きくなる→地震のエネルギー規模は約32倍

マグニチュードが2大きくなる→地震のエネルギー規模は約1000倍

●震度……気象庁が決めた地震による各地点の揺れの大きさを表す尺度。

震度0	人は揺れを感じない。
震度1	屋内で静かにしている人の中には、わずかに揺れを感じる人がいる。
震度2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。
震度3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が目覚ます。
震度4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが揺れを感じる。眠っている人のほとんどが目覚ます。
震度5弱	大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
震度5強	大半の人が物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障が生じる。
震度6弱	立っていることが困難になる。
震度6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。
震度7	



いざという時のために

高齢者・障害者を地震災害から守るための
本人・家族・地域社会の行動マニュアル

平成24年11月

発行

世田谷区 危機管理室災害対策課

〒154-8504 世田谷区世田谷4-21-27

電話 5432-2262

FAX 5432-3014

編集・印刷

株式会社 アライ印刷

〒156-0042 世田谷区羽根木1-12-7

電話 5376-9123

広報印刷物登録番号 No.989



防災に関する問い合わせ先

機 関 名	電 話 番 号	FAX 番 号
世田谷区 危機管理室災害対策課	5432-2262	5432-3014
世田谷 総合支所地域振興課地域振興・防災担当	5432-2831	5432-3032
北 沢 総合支所地域振興課地域振興・防災担当	5478-8028	5478-8004
玉 川 総合支所地域振興課地域振興・防災担当	3702-1603	3702-0942
砧 総合支所地域振興課地域振興・防災担当	3482-2169	3482-1655
烏 山 総合支所地域振興課地域振興・防災担当	3326-9249	3326-1050
都市整備部建築調整課耐震促進担当	5432-2468	5432-3036
世田谷 警察署	3418-0110	
北 沢 警察署	3324-0110	
玉 川 警察署	3705-0110	
成 城 警察署	3482-0110	
世田谷 消防署	3412-0119	3418-7570
玉 川 消防署	3705-0119	3705-0124
成 城 消防署	3416-0119	3415-1190
東京都水道局お客さまセンター	5326-1101	3344-2531
東京都下水道局南部管理事務所	5734-5031	5754-6400
東京電力カスタマーセンター	0120-995-002	
東京ガスお客様センター (携帯・PHSから)	0570-002211 3426-1111	
NTT (故障などの問い合わせ) (携帯・PHSから)	113 0120-444-113	

機 関 名	電 話	機 関 名 等	電 話
世 田 谷 区 役 所	5432-1111(代)		
〔 〕 総合支所			
〔 〕 出張所			
〔 〕 警察署			
〔 〕 消防署			
かかりつけの病院			
〔 〕			
〔 〕			
〔 〕			

●家族の連絡先

氏 名	電話(会社・学校)	住 所	メモ

