

ぼう さい
防災
ハンドブック



もしものときに備えよう

災害発生！そのときどうする？

ケータイを上手に活用しよう





日本は、気象、地形、地質などの自然条件からほかの国に比べて災害が発生しやすく、これまでも幾度となく大きな災害に見舞われてきました。



外出先やご自宅で大地震が発生したら、あなたはどうしますか？

経験したことがなく、想像もしていないような出来事に、すぐに対応することは難しいもの。

だからこそ、普段から災害に備えることは大切なことです。

自分の命を守るのはあなた自身、そして、災害に備えるための“出発点”もあなた自身です。



目次

1. もしものときに備えよう!	3
大切な人とつながろう.....	4
家の安全対策をしよう.....	5
非常時にまず持ち出すもの.....	6
備蓄しておくもの.....	7
2. 災害発生!そのときどうする?	8
浸水、土砂災害.....	10
3. ケータイを上手に活用しよう!	11
☐「災害用伝言板」を利用しよう.....	12
「災害用伝言板」の使い方.....	14
「災害用伝言板」の登録方法.....	15
「災害用伝言板」の確認方法.....	16
☑「どこでも災害・避難情報」を利用しよう.....	18
「どこでも災害・避難情報」の使い方.....	19
受信エリアの登録方法.....	20
お知らせSMS・全国の配信履歴の確認方法.....	21
☑緊急速報「エリアメール」.....	22
☑バックアップ.....	23
☑いろいろな情報収集手段を確認しよう.....	24
ドコモの災害対策.....	27

1 もしものときに備えよう!



災害は突然発生します。私たちはいつ予想しない出来事にあうか分かりません。

もしものときのために、事前の備えをすることが大切です。

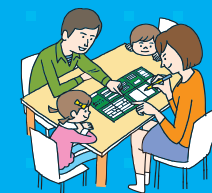


家族防災会議を開催しよう

家族で防災会議を開いて、必要なことの確認をしておくで安心。

会議で確認すること

- 大切な人の連絡先
- 持出品、備蓄品
- 家の中の安全対策



大切な人とつながろう

▶ 連絡手段を確認しておこう！

災害時には、被災地域内で電話がつながりづらくなることが想定されます。災害用伝言板などを利用できるよう、大切な人の連絡先電話番号を確認しておきましょう。→詳細は12pへ

■体験サービスを使ってみよう

大規模災害発生時に安否確認に使える災害用伝言板を活用しましょう。

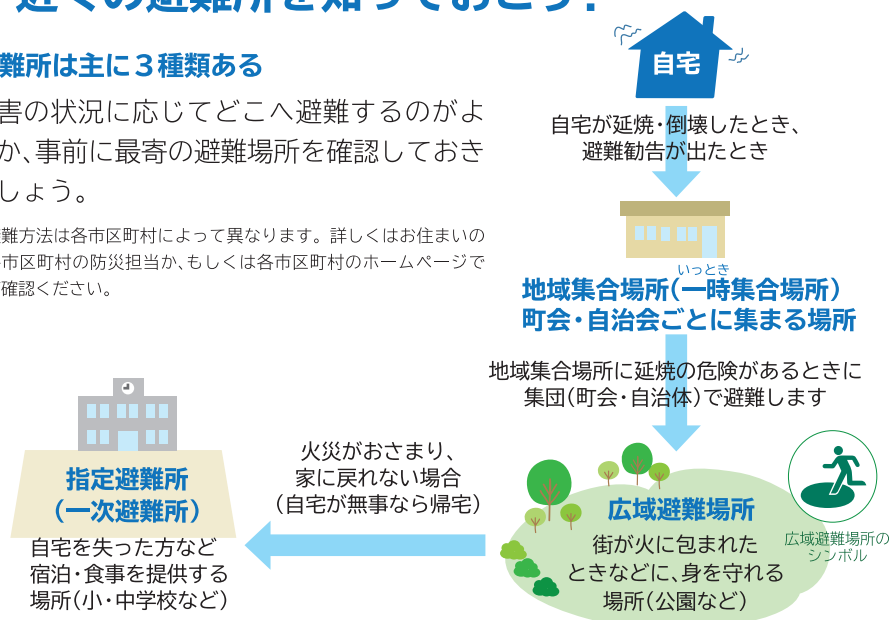
毎月1日、15日、防災週間(8月30日~9月5日)などに、災害用伝言板が体験できるので使ってみましょう。

▶ 近くの避難所を知っておこう！

避難所は主に3種類ある

災害の状況に応じてどこへ避難するのがよいか、事前に最寄の避難場所を確認しておきましょう。

※避難方法は各市区町村によって異なります。詳しくはお住まいの各市区町村の防災担当か、もしくは各市区町村のホームページでご確認ください。



家の安全対策をしよう

阪神・淡路大震災では、**死因の8割以上は木造住宅などの倒壊した建物や家具の転倒による圧死・窒息死**で、このうち9割の方が地震発生から15分以内に亡くなっています。大切な命を守るため、家具の固定や配置に注意し、耐震補強も検討してみましょう。



台所・食堂の安全チェック

台所は重量のある家具、刃物、われ物などの他、火もあるので危険な場所です。

- 台所の家具を固定し、重いものを下にしまっていますか？
- 台所に簡易消火器を用意していますか？
- 食堂のテーブルの下に避難することが可能ですか？

風呂・トイレの安全チェック

風呂やトイレは比較的安全な場所ですが、無防備な状態で避難が遅れる可能性があります。また地震後ドアがゆがむと閉じ込められる可能性があります。

- 風呂場にガラス製品などわれ物はありませんか？
- トイレで揺れを感じたらすぐにドアを開けるよう家族に徹底していますか？

廊下・玄関の安全チェック

廊下・玄関も安全な場所ですが、飾りのガラス製品などが倒れたりすると避難の妨げになります。

- 廊下に避難を妨げるような荷物が置いてありませんか？
- ガラス製品などの飾りに対して地震対策がされていますか？
- 玄関付近のわかりやすい場所に非常用持ち出し袋を用意されていますか？

家屋の安全チェック

築30年以上の建築物は耐震診断と耐震補強工事が必要です。

- 自宅の耐震診断はすんでいますか？
- 十分な地震対策は行われていますか？

住宅の倒壊に関する被害は、建築基準法の耐震基準が現行のものに改正される(1981年6月1日)前に建てられた建物に集中していました。

非常時にまず持ち出すもの

避難する際に、まず最初に持ち出すものを用意しましょう。
置き場所を決めておき、いつでも持ち出しできるようにしましょう。

- 財布
- 貴重品(預金通帳、印鑑、健康保険証など)
- メガネ、コンタクトレンズ
- 常備薬、お薬手帳
- 携帯電話
- 非常食
- 懐中電灯、電池
- 携帯ラジオ、電池
- マスク
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- 衣類、下着
- 使い捨てカイロ
- 防寒着、雨ガッパ
- 家の合鍵、車の合鍵
- ペットボトルの水(500ml×2本)
- 毛布、タオル、洗面用具
- 医療品(ばんそうこう、包帯、消毒液など)
- 筆記用具(油性ペン、ノート)
- サバイバルシート
- ウェットティッシュ
- ケータイの充電器
- モバイルバッテリー
- その他

非常用持出袋(持出袋に入れておくもの)

持っておくと便利に使える
多機能グッズ使用例



乳幼児…ミルク、紙おむつ、ほ乳びんなど
女性…生理用品など
高齢者…大人用おむつなど

家を出るときは、鍵を閉め、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。

備蓄しておくもの

避難場所から一時的に自宅に戻れた場合に避難所などで使用する、
または自宅で過ごすための備蓄品です。

- 飲料水(1人3ℓ×家族の人数/日)※最低3日分
- 食料(レトルト食品、缶詰など)※最低3日分
- 食器(プラスチック)
- ラップ、アルミホイル
- ナイフ、缶切り、栓抜き
- カセットコンロ、カセットボンベ
- 梱包用ひも、風呂敷
- ポリタンク(給水用15~20ℓ)
- はさみ、カッター
- 着替え(衣類、下着)
- 洗面・風呂セット
- 大きめのレジ袋・ゴミ袋(45ℓ)
- 新聞紙
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- ろうそく、マッチ、ライター
- アウトドアグッズ
(簡易テント、寝袋、ランブなど)

持っておくと便利に使える
多機能グッズ使用例



防災資材

- ハンマー、スコップ
- ヘッドバンド付ライト
- ノコギリ、バール、ジャッキ、斧
- ロープ、ハシゴ
- 消火器

※阪神・淡路大震災では、要救助者の約7割が近隣住民に助けられました。
救助のための防災資材を準備しておきましょう。

2 災害発生！そのときどうする？

地震が起きたとき、どこにいても慌てず落ち着いて行動するために、行動パターンを知っておきましょう。

地震発生

- ▶緊急地震速報「エリアメール」を受信したら、すぐに身の安全を確保しましょう。受信後わずか数秒で揺れがきます。
- ▶津波警報「エリアメール」を受信したら高台へ避難しましょう。

～10分

数時間後

自宅

火を消すよりも自分の身を守る

炊事中なら危険の多いキッチン周辺からはすぐに離れてください。震度5強相当以上の場合、ガスは自動的に止まります。目の前にあるとき以外ならガス栓よりも自分の安全確保を優先します。裸足で歩き回らないようにします。



自宅周囲の安全も確認

揺れがおさまったら自宅周囲の安全を確認し、もし火災が発生していたら初期消火に協力しましょう。近隣の消火訓練にも、積極的に参加することにより、周囲の安全意識も高まります。

メモ書きは玄関扉の内側に貼る

家族と連絡がとれないときに、伝言や避難場所を玄関の外側に貼り出すと空き巣に入られてしまいます。メモ書きはかならず玄関扉の内側の、目立つ場所に貼りましょう。



学校

広い場所で姿勢を低くする

外で遊んでいるときに地震があったら、落ちてくる物がないところで姿勢を低くして、その場でまず揺れが止まるのを待ちましょう。

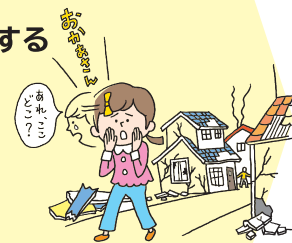


学校では先生の指示に従う

一人で行動をしないようにしましょう。津波発生時のサイレンが聞こえたら、高台を目指しましょう。大きな揺れがなくても津波は発生することも忘れずに。

大人と一緒に行動する

地震の後に一人で行動をすると危険なことが多くなります。安全になるまで、大人と一緒に、集団で行動しましょう。



職場

耐震性の高い建物なら建物内の安全な場所へ

耐震性の高い建物では、揺れが始まったら建物内での安全な場所、廊下や踊り場などに移動しましょう。動けないような強い揺れならデスクの下などに避難して安全を確保します。



職場の被災状況を確認

まずは職場周辺の被災状況を確認。道路の安全が確保されていない場合は職場で留まります。職場近くの避難所確認もしておきましょう。

地域の安全が確保されるまで待機

職場では地域の安全が確保されるまで、社員は社屋内に留まるのが基本。車での避難行動が周辺に渋滞を巻き起こし、被害を拡大させることがあります。



地震発生前に やっておくこと

自宅

安全な場所を確保

大きな揺れがあっても安全な場所（頑丈な机の下や玄関付近など）を家の中で確保して、特にこどもに覚えさせます。寝室の家具を固定すること、棚の上に重い物を置かないようにするのも大切です。

職場

デスク周辺の安全確保

ロッカーやコピー機の固定、デスク下の退避スペースなどを全員が確認しましょう。また、数日分の飲料水や食料、医療品などを社員の人数分用意しておきましょう。

家族

待ち合わせの場所を確認

家族がばらばらにならないように、全員が待ち合わせの場所（避難場所）を確認。連絡手段を複数持つこと、玄関内側のメモ書きなども有効です。



ご近所

近所の方と仲良くしておく

災害時には遠くの親類よりも、近所の友人・知人が頼りになります。地震災害で救出された人の多くは近隣の人により助けられました。

浸水、土砂災害

県や市区町村から出される避難指示や勧告などの情報をテレビ、ラジオ、行政無線放送などから収集するようにしましょう。

▶ 浸水

梅雨や台風の時期には、大雨や豪雨による浸水にも注意が必要です。大雨のときにはなるべく外出は控えます。周囲が浸水した場合には、建物の2階以上に避難、土砂災害警戒情報が発令されたら、地盤の高い場所への避難を急ぎましょう。



▶ 土砂災害

雨などの影響で土砂災害が予想されるときには、地盤の脆弱な所には近寄らないようにし、自宅であれば2階以上に避難します。短時間でも集中豪雨に見舞われたときは、避難所などへ急ぎましょう。



●主な前兆(前兆現象なしに土砂災害が発生する場合があります。)

- ・大きな音や異様な音が聞こえる。(山鳴り、石のぶつかる音等)
- ・土や木の葉が腐ったような異様な臭いがする。
- ・急に川が濁り、流木が混ざってくる。
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる。
- ・斜面に割れ目が見える。
- ・斜面から水が湧き出るようになる。

3 ケータイを上手に活用しよう!

災害時は、電話が集中してつながりづらい、ケータイの充電がなくなってしまった、故障・紛失してしまったなどの状況が考えられます。そんなときに備えて、ケータイを安心してお使いいただくための方法をご紹介します。

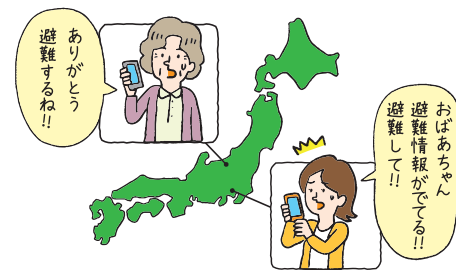
1 災害用伝言板

音声発信が集中することにつながりにくくなった場合に、携帯電話やスマートフォンからご自身の安否状況を登録し、登録された情報がインターネットなどを通じて、ご家族などが確認できる災害時用のサービスです。



2 どこでも災害・避難情報

「どこでも災害・避難情報」はあらかじめ登録した地域で、災害・避難情報などが配信された際にSMSでお知らせするサービスです。離れて暮らす家族に、いち早く避難するよう促すなど、災害時の行動支援が可能です。



3 緊急速報「エリアメール」

気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報等、国・地方公共団体が配信する災害・避難情報を受信することができるサービスです。



4 バックアップ

■ケータイデータお預かりサービス

携帯電話の「電話帳」や「スケジュール」などを、自動でお預かりセンターへ保存する機能。携帯電話を紛失したり誤ってデータを削除した際でも、お預かりセンターに保存されたデータを使用して復元できるサービスです。



■ドコモ電話帳

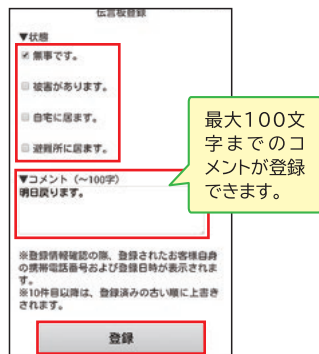
電話帳データ(docomoアカウント)がドコモクラウドに自動でバックアップされます。クラウドデータ復旧機能をONにしていれば復元できます。

1 「災害用伝言板」を利用しよう

▶「災害用伝言板」とは?

携帯電話やスマートフォンから自分の安否状況を登録することができ、登録された安否情報は、大切な人や家族がインターネットなどを通じて確認できる災害時用のサービスです。電話(音声通信)がつながりづらいときでも、比較的つながりやすいパケット通信を利用したサービスです。

災害時は自分の安否状況を登録することで、家族・大切な人が安否の確認をすることができます。



「災害用伝言板」を体験できます

メッセージの登録・確認を体験できます。体験サービスを機会に、災害時の連絡手段やご利用方法について、ご家族や大切な人達と話し合っておきましょう。

※実際に災害が発生した場合は体験利用ができない場合があります。

- 毎月「1日」「15日」(午前0時～午後11時59分)
- 正月三日(1月1日正午～3日午後11時)
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)

スマートフォン (Android/iOS端末)	docomo 災害用キット ▶ 災害用伝言板
ドコモ ケータイ(spモード)	Menuボタン▶ あんしん▶ 災害用伝言板▶ 災害用伝言板体験サービス
ドコモ ケータイ(iモード)	☰Menu▶ お知らせ▶ 災害用伝言板▶ 体験サービスのご案内▶ 体験サービスへ

- メッセージ登録件数は、1携帯電話番号あたり10件です。
※10件を超えるメッセージは古いものから順次上書きされます。
- 他社のケータイ、PHSから登録された安否情報の確認もできます。
※ご利用にあたってはアプリ一覧より「災害用キット」アプリを起動し「災害用伝言板」を選択してください。



便利な機能

1 音声ガイド機能

スマートフォンの場合は、災害用キットを使用して、災害用伝言板の登録・確認時に音声ガイドが利用できます。

※災害用キットの準備については裏表紙をご確認ください

例.Android端末の場合



- 1 災害用キットを押下
- 2 ご覧になりたいサービスを選択

音声ガイド
安否状況を登録したい場合は「登録する」を、ご家族や友人の安否状況を確認したい場合は「確認する」をタッチしてください。

2 Wi-Fi環境での使用

スマートフォンからWi-Fi(インターネット)環境にて登録・確認が可能です。ご利用になるときは、災害用キットから「災害用伝言板」を選択してください。

3 伝言板へ安否情報を登録したことを「登録お知らせメール」で通知できます

伝言板登録状況をメールで通知できる

ファミ割メンバーに伝えられる(事前設定不要)

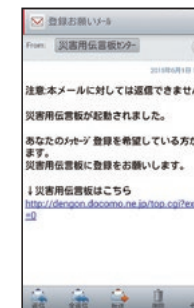
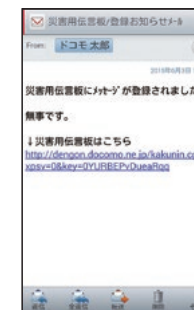
事前に設定した方※最大5件の宛先まで伝えられる

※他社のケータイやパソコンのアドレスも設定できます

スマートフォン (Android/iOS端末)	dメニュー▶ My docomo ▶ 設定 ▶ 災害用伝言板登録お知らせメール設定
ドコモ ケータイ(spモード)	dメニュー▶ My docomo ▶ 設定 ▶ 災害用伝言板登録お知らせメール設定
ドコモ ケータイ(iモード)	☰Menu▶ お知らせ▶ 災害用伝言板▶ 登録お知らせメール設定はこちら

4 メッセージの登録を促す「登録お願いメール」

被災地にいるご家族や友人のメッセージが登録されておらず、安否が確認できなかった場合は、メッセージの登録を被災地のご家族や友人宛にメールで依頼できます。



「災害用伝言板」の使い方

「災害用伝言板」の登録方法

スマートフォン(Android / iOS端末)

災害用キット
推奨



Android端末

iOS端末



災害用キットから「災害用伝言板」を選択することで、音声ガイダンスを利用して登録することができます。

登録方法へ
→確認方法は16pへ



1 「登録する」を選択します。



2 現在の状態について「無事です」などの4つの中から選択するか、任意で100文字以内のコメントを入力します。



3 「登録する」を押すと伝言板への登録が完了となります。

※iOS端末は一部表示が異なります

スマートフォン(Android / iOS端末)

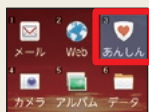


災害時に、「dメニュー」のトップに表示される「災害用安否確認」を選択します。

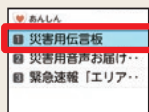
ドコモ ケータイ(spモード)



メニューボタンを選択します。



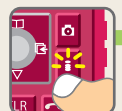
メニューより、「あんしん」を選択します。



災害用伝言板を選択します。

登録方法へ
→確認方法は16pへ

ドコモ ケータイ(iモード)



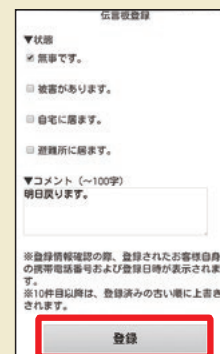
iメニューボタンを選択します。



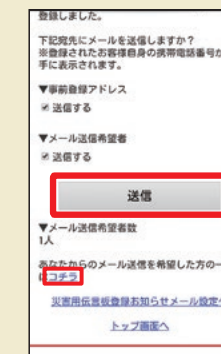
災害時に、「iメニュー」のトップに表示される「災害用安否確認」を選択します。



1 「災害用伝言板」の中の「安否の登録」を選択します。



2 現在の状態について「無事です」などの4つの中から選択し、任意で100文字以内のコメントを入力します。「登録」を押すと伝言板への登録が完了となります。



3 登録お知らせメールを送信する場合は「送信」を押してください。「コチラ」を押すと、メール送信希望者一覧が表示されます。

「災害用伝言板」の確認方法

スマートフォン
(Android / iOS端末)



1 「確認する」を選択します。

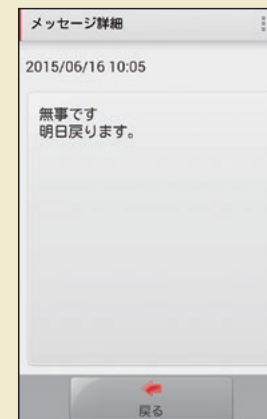


2 安否を確認したい人の携帯電話番号を入力し「決定」を選択します。
※電話帳や履歴等から確認が可能

※iOS端末は一部表示が異なります



3 メッセージの登録がある場合、メッセージ一覧が表示されます。確認したいメッセージを選択します。

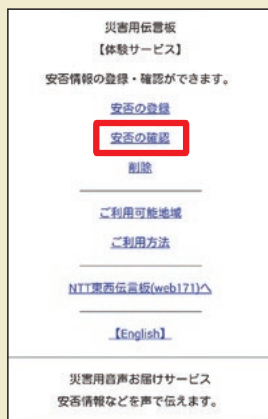


4 メッセージを選択すると、メッセージ詳細を確認できます。

※iOS端末は一部表示が異なります

ドコモ ケータイ
(spモード)

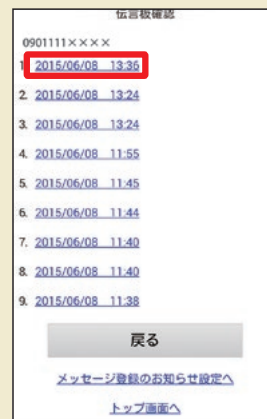
ドコモ ケータイ
(iモード)



1 「災害用伝言板」の「安否の確認」を選択します。



2 安否を確認したい人の携帯電話番号を入力して「検索」を選択します。



3 メッセージの登録がある場合、メッセージ一覧が表示されます。確認したいメッセージを選択します。



4 メッセージを選択するとメッセージ詳細を確認できます。

2 「どこでも災害・避難情報」を利用しよう

▶ 「どこでも災害・避難情報」とは？

「どこでも災害・避難情報」はあらかじめ登録した地域で、災害・避難情報などがエリアメールで配信された際に、配信対象の地域にいないくても、SMSで通知を受け取ることができるサービスです。

SMSに記載されたURLからWebページにアクセスすることで、過去3日間に配信された全国の災害・避難情報などが確認できます。



どこでも災害・避難情報

■ お申込み不要 ※1 ※2 ■ 月額使用料・・・無料 ※3

※1 「受信エリアの登録」「お知らせSMSの受信」には5G・LTE・FOMAサービスのご契約が必要です。
 ※2 「全国の配信履歴の確認」はドコモのケータイ回線をお持ちでない方でもご利用になれます。
 ※3 全国の配信履歴の閲覧や受信エリアの登録を行う際にはパケット通信料がかかります。

便利な機能

■ あらかじめ登録した地域の災害・避難情報などをSMSでお知らせします

事前に登録した地域で災害・避難情報が配信された際にSMSでお知らせします。離れて暮らす家族や友人に避難を呼びかけることができます。

■ 全国の災害・避難情報の配信履歴を確認することができます

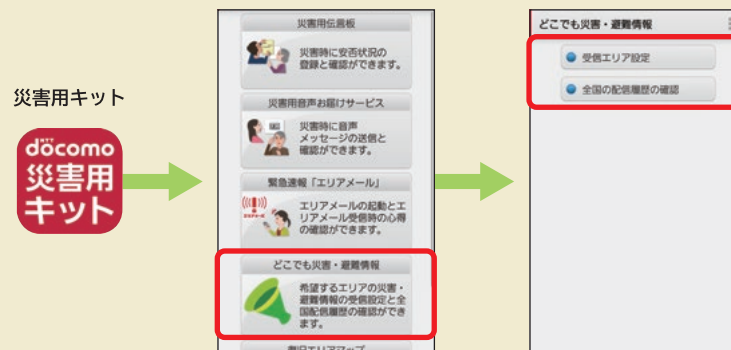
過去3日間に配信された全国の災害・避難情報などをWebサイトで確認できます。

■ 「逃げなきゃコール」について

「どこでも災害・避難情報」は「逃げなきゃコール」に対応したサービスです。「逃げなきゃコール」とは、国土交通省が推進する、離れた場所に暮らす家族に危険が差し迫った場合、家族が直接電話をかけて避難行動を呼びかける取り組みです。

「どこでも災害・避難情報」の使い方

■ スマートフォン (Android / iOS 端末)



「どこでも災害・避難情報」を選択します。

■ 受信エリアの登録方法

「受信エリア設定」を選択

■ 全国の配信履歴の確認方法

「全国の配信履歴の確認」を選択

■ パソコン

ドコモホームページ > お知らせ > 災害時に知っておきたいこと > どこでも災害・避難情報 > ご利用方法

■ 受信エリアの登録方法

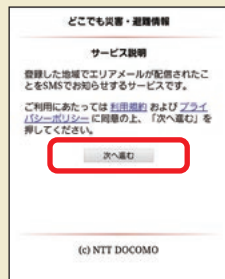
「受信エリア設定」を選択

■ 全国の配信履歴の確認方法

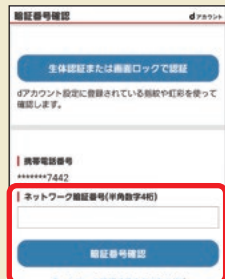
「全国の配信履歴の確認」を選択

受信エリアの登録方法

災害・避難情報のお知らせSMSを受信したい地域を登録します。

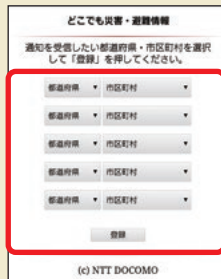


1 利用規約などを確認し、「次へ進む」を選択

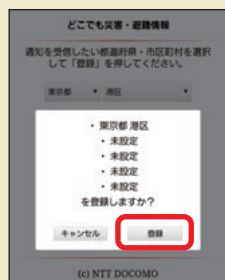


2 ネットワーク暗証番号を入力し、「暗証番号確認」を選択

※Wi-Fi環境もしくはパソコンをご利用の場合はdアカウントの入力画面が表示されます。お使いのdアカウントを入力してください



3 お知らせSMSを受信したい都道府県・市区町村を選択し、「登録」を選択



4 登録内容を確認し、「登録」を選択



5 「OK」を選択



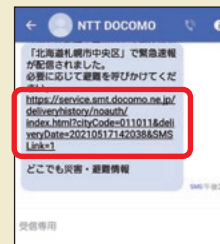
6 受信エリアの登録が完了しました。登録を削除したい場合は「削除」を選択してください。

※受信エリアは最大5件登録できます

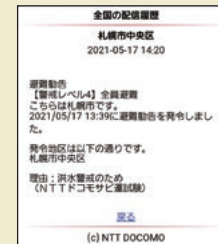
※Wi-Fi環境もしくはパソコンで受信エリアを登録するにはdアカウントが必要です

お知らせSMSの確認方法

受信エリア登録した地域にエリアメールが配信されるとSMSが届きます。



1 届いたSMSのURLを選択



2 Webブラウザが起動し配信内容の詳細を確認できます

※お知らせSMSの受信を停止したい場合は、受信エリアの登録を削除してください

※配信内容に「訓練」が含まれる災害・避難情報はSMS通知されません

全国の配信履歴の確認方法

エリアメールで配信された災害・避難情報の配信履歴を確認できます。



1 配信履歴を確認したい都道府県を選択

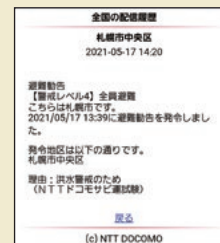


2 配信履歴を確認したい市区町村を選択

※配信のない市区町村は表示されません



3 配信履歴を確認したい配信日時を選択



4 配信内容の詳細を確認できます

※過去3日分の配信履歴が表示されます

※配信内容に「訓練」が含まれる災害・避難情報は表示されません

3 緊急速報「エリアメール」

▶ 緊急速報「エリアメール」とは？

気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報等、国・地方公共団体が配信する災害・避難情報を受信することができるサービスです。



**エリアメール対応機種なら
事前のメールアドレスの
登録は不要！！**

- お申込み不要
- 通信料・月額使用料・情報料
…無料

エリアメールを受信すると…

- 1 全画面にポップアップ表示します。
- 2 緊急地震速報、津波警報および災害・避難情報はそれぞれ異なる専用警告音でお知らせします。
- 3 受信メールボックスに専用アイコン表示で保存されます。



▶ 災害情報の種類

緊急地震速報▶ 気象庁から配信された「一般向け緊急地震速報」を利用して、最大震度5弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ(震度4以上)の地域で受信できます。

津波警報▶ 気象庁が配信する大津波警報、津波警報を該当する沿岸地域で受信できます。

災害・避難情報▶ 全国の地方公共団体から配信される津波や土砂崩れなど自然災害の情報や、それらに伴う避難情報、住民の安全に関わる様々な情報を受信できます。

※iPhoneは受信メールボックスにエリアメールが保存されません。受信時のポップアップ表示または通知で確認してください。

※iPadではエリアメールは非対応です。

※通話中やiモードなどのパケット通信中、その他の通話中、電源を切っている場合、機内モードを設定している場合、電波状態が悪い場所ではエリアメールを受信することができません。ただしLTEネットワークによるパケット通信中(VoLTEやVoIPによる音声通話を含む)の場合、エリアメールを受信できます。

※一部の対応機種をご利用のお客様は、あらかじめ携帯電話のエリアメール設定から受信設定が必要です。(例)メール設定⇒エリアメール設定⇒受信設定⇒(注意事項の確認の上)利用する。

緊急地震速報
○○沖で地震発生。
強い揺れに備えて下さい(気象庁)

津波警報発表
沿岸部の方は直ちに高台など安全な場所へ避難して下さい(気象庁)

津波準備情報
○○地区にお住まいの方は、△△小学校へ避難して下さい(□□市)

4 バックアップ

▶ バックアップサービスを活用しよう

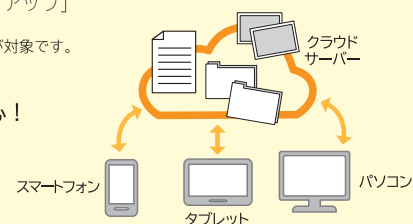
災害によるケータイの故障・紛失に備えて、電話帳などの大切なデータをバックアップしておきましょう。

スマートフォン・タブレット[ドコモクラウドでバックアップ]

ドコモ電話帳 ※docomoアカウントの電話帳データが対象です。

電話帳データをドコモクラウド上に自動でバックアップしてくれるので、破損・紛失時も安心！

- お申込み不要
- パケット定額推奨
- 月額使用料…無料



ドコモ ケータイ(iモード)[ドコモお預かりセンターでバックアップ]

ケータイデータお預かりサービス

電話帳などの大切なデータを「ドコモお預かりセンター」へバックアップ。

- お申込み必要
- iモード31日間無料・パケット定額推奨
- 月額使用料…110円(税込)



▶ 停電時でも使えるモバイルバッテリーを準備しよう

モバイルバッテリーの「充電」と「持ち歩き」を心がけましょう。

モバイルバッテリーの場合は普段から充電しておくことが大切です。また、電池式モバイルバッテリーも用意しておくとう便利です。困る場面が多くなるのが外出時ですので、常に持ち歩くように心がけましょう。

いろいろある
モバイルバッテリーの例



ポケットチャージャー 03



ポケットチャージャー 05

5 いろいろな情報収集手段を確認しよう

▶ SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)

TwitterやFacebookなどのSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)は、Webサイトを通じてコミュニケーションができるサービスです。情報交換や安否確認の手段として活用できます。



▶ ラジオで情報収集

情報収集の手段の一つとして、ラジオが挙げられます。小型ラジオなどを持ち歩くのが一番ですが、スマートフォンならアプリを利用してラジオを聴くことができます。

アプリ

NHKネットラジオ らじる★らじる

ラジオ第1・ラジオ第2・FMの番組を、インターネットを通して放送と同時に提供。

●月額情報料・・・無料 ●提供：NHK(JAPAN BROADCASTING CORP.)

災害救助法適用地域の支援措置

月額基本料の減額、料金お支払い期限の延期、故障修理代金の一部減額および携帯電話の貸出等を災害救助法が適用された地域のお客様に対して支援を実施します。災害時に公式ホームページの「ドコモからのお知らせ」に掲載されますので詳細については公式ホームページをご参照願います。

復旧エリアマップ

災害時に被災地支援・通信復旧状況がひとめでわかるエリアマップを提供。中断したエリアの復旧状況や、無料携帯電話サービスなどの提供場所を地図上でわかりやすく表示し、日々変わっていく状況をお知らせします。



▶ dメニュー災害情報

災害時に知りたい情報をまとめて確認することができるページです。お客様が設定された地域の警報や地震の情報を素早く「dメニュー」トップページ上でお知らせいたします。



アイコンをクリックするだけ!!

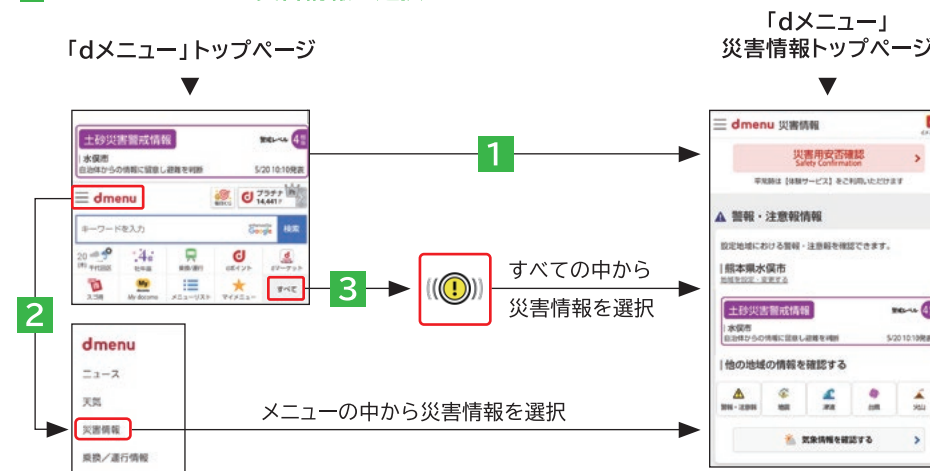
■お申し込み不要

■月額使用料・情報料・・・無料※

※通信料は別途かかりますので定額制を推奨します。

災害情報ページへのアクセス方法▶

- 1 警報情報をタップする(警報発令時)
- 2 「dメニュー」から災害情報を選択
- 3 カテゴリボタンから災害情報を選択



災害情報ページで確認できる情報▶

警報・注意報情報	設定した地域に発令中の警報・注意報情報などが確認できます
災害に関するニュース	災害に関連するニュースが確認できます
避難所・避難場所情報	設定した地域に登録のある避難所・避難場所が確認できます
ドコモの災害対策	ドコモネットワークの状況や無料充電スポットなどが確認できます
路線情報	設定した路線の運行状況が確認できます
高速道路	高速道路の交通状況が確認できます


▶ +メッセージ

電話番号を知っている相手に対してのテキスト、音声や写真などの情報を送受信することができるメッセージングサービスです。1対1でのメッセージのやりとりだけでなく、複数人でのグループメッセージもできます。

電話番号認証なので安心安全！
アカウント作成不要で、すぐにはじめられます。

- お申込み不要
※spモード契約またはahamoインターネット接続サービス契約が必要になります。
- 月額使用料・・・無料
※パケット通信料がかかります。
- ご利用には、+メッセージアプリのダウンロードが必要です。

ダウンロードはこちら





+メッセージでできること▶

- すべてのスタンプが無料でダウンロード可能です。人気クリエイターのスタンプも期間限定で配信中！
- 公式アカウント機能で、ドコモの審査を通過した安全な企業とメッセージのやりとりをすることができます。
- +メッセージサービス利用者同士なら、パケット通信料でメッセージのやりとりをすることができます。

▶ +メッセージの公式アカウント『ドコモ災害対策』

+メッセージのドコモ公式アカウント「ドコモ災害対策」では、災害発生時に家族や知人の安否をWeb上で確認できる「災害伝言板」「どこでも災害・避難情報」へのリンクや災害対策に役立つ情報を配信しお届けします。



アカウントから確認できる情報▶

下記のメニューから災害発生時にご利用いただけるサービスへのアクセスが可能です。サービス概要や知っておきたい情報などを確認することができます。

■ 災害用伝言板

1. 「利用する」⇒サービス画面へ遷移し災害用伝言板の利用ができます。
2. 「災害用伝言板とは？」⇒利用方法やサービス概要などを確認できます。

■ どこでも災害・避難情報

1. 「受信エリアの登録」⇒サービス画面へ遷移し受信エリアの登録ができます。
2. 「全国の配信履歴の確認」⇒サービス画面へ遷移し配信履歴の確認ができます。
3. 「どこでも災害・避難情報とは？」⇒利用方法やサービス概要などを確認できます。

■ 防災情報

1. 「全国の警報・注意報」⇒dメニュー天気サイトへ遷移し確認ができます。
2. 「その他の防災情報」⇒dメニュー天気サイトへ遷移し以下の情報を確認できます。
地震、津波、台風、雷、火山情報

■ 災害時に知っておきたいこと

1. 「災害用キット」⇒利用方法やサービス概要などを確認できます。
2. 「緊急速報エリアメール」⇒利用方法やサービス概要などを確認できます。
3. 「今すぐにできる備え」⇒防災ハンドブックやNTTドコモの災害対策などのデータファイルをダウンロードできます。



ドコモの災害対策

ドコモでは、災害時の通信を確保するために「システムとしての信頼性向上」や「重要通信の確保」、「通信サービスの早期復旧」など災害に強い通信ネットワークの構築を図るとともに、ネットワークの安全性と信頼性の向上に努めてまいりました。また平成11年からは指定公共機関として行政機関や自治体とも連携を図り、災害時における通信サービスの確保に向けて様々な取り組みを行っています。



<https://www.nttdocomo.co.jp/corporate/csr/disaster/>

ドコモの災害対策 検索



総合お問い合わせ(ドコモ インフォメーションセンター)

各種ご注文、紛失による利用中断・再開なども受付しております。

●ドコモの携帯電話からの場合

(局番なし) **151** (無料)

受付時間 午前9:00～午後8:00(年中無休)

※一般電話などからはご利用できません。

●一般電話などからの場合

0120-800-000

受付時間 午前9:00～午後8:00(年中無休)

※一部のIP電話からは接続できない場合があります。

※番号をよくお確かめのうえ、おかけください。

ドコモのホームページ

ドコモのニュース、工事、製品、サービスなどの情報をご覧ください。

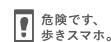
●パソコン・ドコモ スマートフォンなどから

www.nttdocomo.co.jp

●iモードから Menu▶お知らせ

パケット通信料無料 ※海外からのアクセスの場合は有料となります。

掲載されている会社名、商品名は株式会社NTTドコモあるいは各社の商標または登録商標です。本冊子の写真、画像、イラストに関してはすべてイメージです。※「Wi-Fi」は、Wi-Fi Allianceの登録商標です。※「Twitter」はTwitter, Inc.の商標です。※「Facebook」はFacebook, Inc.の商標です。※「Google Play」はGoogle Inc.の商標です。※App Storeは、米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標または登録商標です。



本冊子の内容は2021年8月現在のものです **2021.08**

株式会社NTTドコモ



地震!



- 1 身の安全の確保
- 2 火の始末
- 3 出口を確保
- 4 安否確認



災害用キットの準備について

Android端末

iOS端末



ドコモでご購入の端末は
既にアプリがインストール
されています



災害用伝言板

スマートフォン(Android/iOS端末)



▶ 災害用伝言板

ドコモ ケータイ(spモード)

メニューボタン ▶ あんしん ▶ 災害用
伝言板

ドコモ ケータイ(iモード)

iメニューボタン ▶ iMenuのトップ表示

どこでも災害・避難情報

スマートフォン(Android/iOS端末)



▶ どこでも災害・避難情報

復旧エリアマップ

スマートフォン(Android/iOS端末)



▶ 復旧エリアマップ

災害用伝言ダイヤル

1 7 1

 をダイヤル

ガイダンスにしたがって
ご利用ください