## インターネット防災訓練の手引き



# 困った時に、スマホはこんなに便利!

2022



### ご挨拶

「インターネット防災訓練」は、スマホ初心者の方と、すでにスマホを 利用している方が一緒に学べるように企画しました。仙台市をはじめと する全国のボランティアが協力しあいながらZoomを利用して実施します。

自治会・町内会で行われる防災訓練に参加することが難しい方や、お忙 しい方でも気軽にご参加できるようにリーフレットを作成しました。

![](_page_1_Picture_3.jpeg)

災害時でも、ふだんからの「訓練」や「心がけ」で被害を小さくするこ とができます。

ご家族、地域の方々との「助け合い」や、遠方からでも心の通う「支え」があれば、被災 された方の暮らしと心は守ることができます。

ぜひ皆様の地域でも「インターネット防災訓練」に取り組んでいただければと思います。 今回このリーフレットを作成するにあたっては、若宮正子さん(NPOブロードバンド スクール協会 理事)から全面的なご協力をいただいたことに感謝申し上げます。

インターネット防災訓練研究会 代表 坪田 忠宏 (元仙台市若林区長)

![](_page_1_Picture_8.jpeg)

日にち 6月1日、7月1日、8月1日、9月1日、10月1日 時間 14:00~15:00

## Zoomで行うインターネット防災訓練への参加方法

インターネット防災訓練の日程は「NPOブロードバンド スクール協会」のホームページでご確認ください。参加を希 望される個人、団体の方はNPOブロードバンドスクール協 会のホームページからご連絡ください。参加は無料です。

![](_page_1_Picture_12.jpeg)

#### 事前準備

Zoomミーティングにスマホで参加するには
事前にZoomアプリをインストールしておきます
インターネットを利用しますので、光回線などがあればWiFiを利用しましょう。
Playストアで「ずーむ」と検索し、Zoomアプリをインストールします

![](_page_1_Picture_15.jpeg)

### 手順1

「NPOブロードバンドスクール協会」からのインターネット防災訓練のZoom 招待 をメール等で受け取ります。

![](_page_2_Picture_0.jpeg)

## 手順2

 GmailやLINEを開き、開始時刻になったら招待メールの URLをタップします (「アプリで開く」が表示された場合は「Zoom」を選択し、 「常時」をタップします)
※ URLから Zoom アプリに移動できない場合は、Zoom アプリから参加しましょう

.......

![](_page_2_Picture_3.jpeg)

![](_page_2_Picture_4.jpeg)

出」をタップして、 次に表示される

「ミーティングを 退出する」をタッ

プします。

みなとみらい

midorin

![](_page_3_Picture_0.jpeg)

で **OR**コード

![](_page_3_Picture_2.jpeg)

2 次元バーコードともいいます。 このリーフレットの QR コードを読み 取っていただくと、それぞれのアプリ の使い方を動画やウェブサイトで 紹介しています。

QR コードをカメラが読み取る機能 があります。カメラで読み込めない スマホ機種の場合には、アプリストア から「QR コードリーダー」を検索 して、ダウンロードしてください。

![](_page_3_Picture_5.jpeg)

## 2 災害用伝言板 web171

![](_page_3_Picture_7.jpeg)

web171 ショートカット 震度6強以上の地震の時にはすべての電話会社が 171の安否確認情報サービスを提供してくれます。 スマホの画面にショートカットをいれておきましょう。 電話回線がつながりにくい時でも文字や音声で伝言

を残すことができます。画面や音声の指示にしたがって操作します。 171の伝言板サービスでは固定電話からスマホに伝言できますが、 電話番号を市外局番から入れるようにという音声が流れますが、 スマホの場合は、スマホの電話番号を入力します。

![](_page_3_Picture_11.jpeg)

![](_page_4_Figure_0.jpeg)

正月三が日 1月1日00:00~ 1月3日24:00 防災週間 8月30日9:00~ 9月5日17:00 防災とボランティア週間 1月15日9:00~ 1月21日17:00

![](_page_4_Picture_2.jpeg)

## radiko もしくは radiko+FM

![](_page_5_Picture_1.jpeg)

Δ

radiko はスマートフォンやアプリ・パソコン でラジオが聴ける無料サービスです。 スマホのラジオはインターネットを利用して 受信するラジオなので、WiFi 環境のある場所 で使いましょう。

radiko + FM に対応する機種のスマホでは、 インターネット通信がない場所でも、FM 放送 の電波で受信することができます。

<u>災害時の無料無線 LAN(Wi-Fi)「00000JAPAN(ファイブゼロジャパン)」</u> 災害時には WiFi を使うための、「00000JAPAN(ファイブゼロジャパン)」とい う無料 WiFi サービスが利用できます。

スマートフォンの WiFi 画面のネットワーク一覧から「00000JAPAN」を選んで接続 するだけで利用できます。また、通常は利用登録などが必要なフリー WiFi も災害時には、誰でも簡単に利用できることができるように しているサービスもあります。ふだんから公共施設や空港、携帯ショップ などの WiFi スポットを確認しておきましょう。

しかし、無料 WiFi、フリー WiFi を使用する時は、パスワードや認 証が必要ないため、個人情報をふくむ情報のやりとりは控えましょう。

## Y! 防災速報

![](_page_5_Picture_8.jpeg)

5

Y! 防災速報は、地震、津波、豪雨など、災害情報 をいち早く提供してくれるサービスです。

#### 防災情報通知

Y! 防災速報

さまざまな防災情報が迅速にプッシュ通知されま す。例えば、地震速報、豪雨予報など、今発表さ れている防災情報がすぐわかります。

#### <mark>災害マップ</mark>

どんな災害がどこまで迫っているかがわかります 防災手帳

普段の備えや、困った時の情報などがわかります

![](_page_5_Picture_16.jpeg)

FREE

Wi-Fi

radiko+FM

使い方

![](_page_5_Picture_17.jpeg)

![](_page_6_Picture_0.jpeg)

![](_page_6_Picture_1.jpeg)

Voice Tra

スマホに話しかけると 31 の国の言葉を翻訳して くれるアプリです。

自分と相手の使用する言語を選んでお互いの声で 操作します。スマホが外国語の文字と音声で通訳 してくれるのでにぎやかな場所や、高齢で聞こえ にくい被災者にも便利です。

![](_page_6_Picture_5.jpeg)

Google 翻訳

仙台の町内会では2011年の東日本大震災時に、 避難所へ避難してきた外国人と言葉が通じないの で、とても困ったそうです。でも、会話ができ れば協力しあえます。

![](_page_6_Picture_8.jpeg)

災害に備えてモバイルバッテリーを用意しましょう

災害時に困ったことの第1位は携帯電話のバッテリーがなくなったことです。 災害時に備えてモバイルバッテリーを用意しておきましょう。

モバイルバッテリーは大容量の充電式や乾電池で利用できるものなどがあります。 緊急時に備えて外出時には携行し、本体の充電や乾電池の残量チェックを忘れな いようにしましょう。

![](_page_6_Picture_12.jpeg)

印刷・イラスト制作 ハリウ コミュニケーションズ株式会社 https://www.zundanet.co.jp/

# 災害時の緊急情報リスト

![](_page_7_Picture_1.jpeg)

このリストを作成して、あなたの"もしも"に備えましょう。

お名前	電話番号	メールアドレス

![](_page_7_Picture_4.jpeg)

避難先からかかりつけ医が遠くても、電話で相談すると、薬を 処方してもらえます。外出が不安な場合は電話で医師に相談 してみましょう。救急安心センター(#7119)のある自治体 もあります。地域の情報を確認しましょう。

かかりつけ医	医院名	電話番号	
かかりつけ薬局	薬局名	電話番号	
薬の名前		1日( )錠	
健康保険証番号			

自宅が被災した場合にお住いの市町村から罹災証明が発行してもらえます。 罹災証明の申請にマイナンバーカードが身分証明書として利用できます。

金	融	機	関	名	電話番号	
マイナンバーカード番号			ード者	番号		

スマホの基本操作から主要なアプリの使い方が学べる総務省 のデジタル活用支援ポータルサイトを活用しましょう。 <u>本文の★印はデジタル活用支援ポータルサイトの動画です。</u>

![](_page_7_Picture_10.jpeg)