

災害時に役立つ  
スマホ活用術

# 困った時に、 スマホはこんなに便利！

操作は機種によって異なります

地震で  
停電

夜、  
スマホは  
非常灯に



スマホ  
で  
探せる

Googleマップで周辺情報を収集



ビデオ  
通話  
で相談

離れた場所に  
居る人とも  
顔を見ながら  
話せます



災害用伝言版  
web171に  
音声録音

**web171**

ウェブ171に  
メッセージを登録



LINE  
(SNS)  
で安否確認

LINE  
グループに  
メッセージ、  
位置情報を  
送ってみよう



スマホ  
で  
情報確認



翻訳アプリで  
コミュニ  
ケーション



## ご挨拶

インターネット防災訓練は、2021年10月から始まったスマホやPCを使ってネットで参加する防災訓練です。自治会や町内会の防災訓練は昼間や平日では参加しにくいという方も気軽にネットを通じて地域の人たちとの顔の見える交流できる機会になればと考えて企画いたしました。



これまで14回の訓練を実施し、災害用伝言版の使い方など知っておきたい情報サービスを学び、仙台市や新潟市、人吉市などで災害を体験された方のお話、内閣府の防災担当参事官の方から2025年に改正された災害救助法についてお話などをホームページから公開しています。

このリーフレットは、地域で防災活動に取り組んでしておられる防災士や防火クラブ、消防団の皆様がスマホ活用に詳しいデジタル推進委員やスマホサポーターの皆様と連携して地域の防災訓練活動でご活用いただけるよう作成しました。

ふだんからの心がけや訓練で被害を小さくできます。助かる命が助かるように、「情報」を活用できる知識をごいっしょに学んでまいりましょう。

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)

## インターネットで行う 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はZOOM、TEAMS、LINEなどの会議サービスを利用して行います。

主催する団体、参加する人たち、会場に応じて方法を決めましょう。

地区センターや公民館、あるいはご自宅でお友達を招いてスマホだけで行う方法や、テレビとつないでグループで参加するなどさまざまな方法があります。



インターネット  
防災訓練研究会



世界最先端のSmartNation（スマート国家）シンガポールでは、政府が主導して国家まるごとDXに取り組んでいます。

AIによる交通渋滞、洪水予測、自動運転バスなど新技術の実証、データ活用が進み、IT教育、リスクリング研修制度が充実しています。

住民むけの行政サービスのデジタル化は必須であるとして医療、金融などの各種申請は便利になる一方、新しい技術になじめない高齢者たちへの利用支援員として全国で「デジタルアンバサダー」が活躍しています。デジタルアンバサダーは高齢者にマンツーマンでスマホの使い方、ネット詐欺などに合わないよう注意点などを教えてくれます。地域のセンターには予約なしでも相談できる窓口があり、若者からシニアまで多くのボランティアも高齢者のデジタル化を支援しています。

防災スマホ講座講師のマーちゃんこと若宮正子さんと、スマホ講座で「てぬぐい体操」の指導してくれている服部真湖さんはシンガポールのデジタルアンバサダーの活動拠点のひとつ「HeartBeat@Bedok」を訪問しました。

シンガポール社会科学大学のケルビン タン教授は、シニアに人気のタイコエクササイズを日本のシニアといっしょにやりましょうとレッスンビデオ「YMCA」を送っていただきました。

## シンガポールのデジタルアンバサダー



## HeartBeat@Bedok で講演するマーちゃん



タイコエクササイズ動画▶



写真提供元 SG Digital Office, IMDA



# 災害時に役立つ

Wi-Fi 環境で  
利用  
しましょう

## スマートフォン(以下スマホ)の アプリ・サービス



1

キューアール

### QRコード



QRCode

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。

カメラで  
QRコードを  
撮って動画を  
みましょう



2022年第1回  
インターネット  
防災訓練の  
様子動画

2

### 災害用伝言板 web171



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は流れますが、  
スマホの場合は、スマホの電話番号を入力します。

web171  
の使い方





LINE



GoogleMap

文字や写真、電話、ビデオ通話、スタンプなどいろいろなコミュニケーションができるSNSのLINEは、災害時の安否確認や仲間相互の情報共有ができる最強の災害支援アプリです。カメラで被災記録も撮影できます。



災害時に「LINE 安否確認」が画面に出現し、友だちに状況を共有することができるようになります



GoogleMap アプリは地図アプリケーションです。災害にあった時には、現在地の確認などに使用できます。

- web171 体験利用提供日**
- 毎月1日、15日  
00:00 ~ 24:00
  - 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



## 4

## 災害時の無料無線 LAN (Wi-Fi)

## 「00000JAPAN (ファイブゼロジャパン)」



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。



## 5

## Y! 防災速報



Y! 防災速報

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**

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。

**災害マップ**

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



▲ Y! 防災速報の使い方



# 翻訳アプリ VoiceTra/Google 翻訳

ホ イ ス ト ラ



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。

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。



Google 翻訳



◀ 翻訳アプリの  
使い方動画



◀ VoiceTra  
の使い方動画

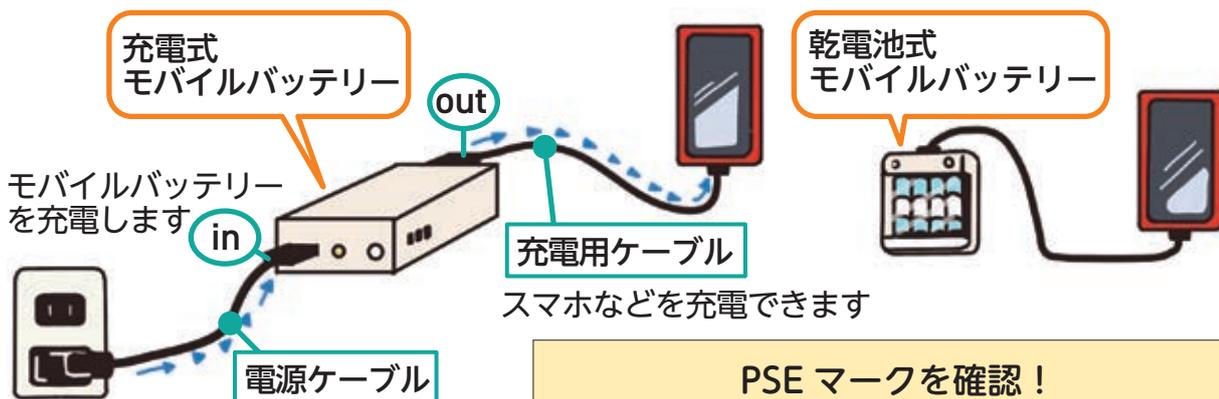
## 災害に備えてモバイルバッテリーを用意しましょう

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。



自分のスマホや  
用途に合わせ  
モバイルバッテリー  
は選びましょう

### PSE マークを確認！

PSE マークは電気用品の安全性確保について定められた「電気用品安全法」の基準をクリアした電化製品に付けられるマークです。モバイルバッテリーを購入する際には、このマークがついていることを確認しましょう。



# 災害時の緊急情報リスト



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



## 健康情報

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			

NPO  
ブロードバンドスクール協会



デジタル推進委員の取組  
デジタル庁

