

大災害に備える！家族との安否確認ガイド

職場にいるときに大震災が発生した場合、一番に心配なのはご家族の安否ではないでしょうか。しかし、災害発生時は、普段使用している電話やスマートフォンが通信制限や回線混雑によりつながりにくく、通常通りに使用できない可能性があります。この機会に、災害時の安否確認方法をご家族と検討しましょう。

STEP 01 事前準備「家族との連絡方法を決める」

災害時は、「通話」や「メール」による連絡は利用できない可能性があります。
あらかじめご家族と使いやすい連絡方法を複数決めておくことが重要です。
利用する安否確認ツールをご家族と相談してください。

< 安否確認の方法（例） >

- ☒ 「災害伝言サービス（災害用伝言ダイヤル<171> 等）」の活用
*各通信キャリアでサービスを実施しています
- ☒ 防災アプリのサービスを活用
- ☒ SNS（LINE・X・Facebook等）を利用
*過去の発災時、通話やメールが利用できなかった場合にSNSが利用できたケースがあります

STEP 02 訓練実施①「自分の安否情報を登録する」

「防災週間（8月30日～9月5日）」や「防災とボランティア週間（1月15日～21日）」等の日程で、各種災害伝言サービスや各種安否確認ツールが試験的に体験できます。
ご家族と決めた連絡手段を実際に試してみてください。

< 家族に伝えるメッセージ内容の例 >

- ☒ 自分の状態 （例：無事です／軽い負傷をして手当を受けています…等）
- ☒ どこにいるか （例：会社にあります／外出先で〇〇駅にあります…等）
- ☒ 今後の予定 （例：今夜は会社に留まります／〇〇に避難します…等）

※各種安否確認ツールに関する詳細等は、各社ホームページ等でご確認ください。

※災害発生時には、安否確認ツールの体験利用ができない可能性があります。ご自身で各ウェブサイト等をご確認ください

< 過去に訓練を実施したことがある方へ >

以前に決めた連絡方法を再度試してみましょう。ご家族の電話番号など、連絡先は変更されていないでしょうか？この機会に確認してみましょう。
また、一度決めた手段以外にも、ぜひ複数の手段を試してみてください。

STEP 03 訓練実施②「家族の安否情報を確認する」

ご家族にも安否確認ツールで情報を登録してもらい、内容を確認してください。
なるべく複数の手段を試し、ご家族で使いやすいサービスをみつけましょう。



ご家族の連絡先（電話番号、メールアドレス、SNSのアカウント名など）をメモしておきましょう。連絡先の変更がある際は常に最新情報に更新しましょう。

STEP 04

安否確認ツールを使えない家族との連絡手段を確認

保育園・学校・塾にいるお子様や、病院・介護施設にいるご家族など、安否確認ツールを使えないご家族の安否は、直接その施設に問い合わせる必要があります。あらかじめ連絡方法を確認し、連絡先を手元に控えておきましょう。

主な連絡先の確認事項：☒ 電話番号 ☒ 住所 ☒ メールアドレス
☒ 公式ホームページのURL
☒ SNS（X・Facebook等）アカウントの有無

STEP 05

会社への報告方法を確認

ご自身・ご家族の安否が確認できた際の、会社への報告・連絡方法が決まっている場合は、報告手段を確認しておきましょう。

Point

災害時は、スマートフォンが使用できない事態も想定されます。連絡が取れない場合の最終的な集合場所を、あらかじめ決めておくことも大切です。

コラム

災害発生時、なぜすぐに帰ってはいけないの？

首都直下地震等の大災害が発生した際には、公共交通機関の運行が停止することが想定されます。その際、多くの方が一斉に帰宅して道路・歩道が混雑すると、最優先すべき人命の救助や救援活動を阻害してしまう可能性があります。また、帰宅中に余震等の二次被害に遭う可能性もあります。

このような視点から、東京都は2013年に「東京都帰宅困難者対策条例」を施行しました。事業者に対しては、従業員が安心して事務所にとどまれるよう、従業員の3日分の水・食料の備蓄などを努力義務としています。

また、都民に対しても、主に以下の内容呼びかけています。

<条例の主な内容（都民向け）>

- ①大規模災害発生時にむやみに移動を開始しないでください。
 - 安全を確認した上で、職場や外出先等に待機してください。
- ②家族との連絡手段を複数確保するなどの事前準備
 - 安心して職場に留まれるよう、あらかじめ家族と話し合っ
て連絡手段を複数確保するようにしてください。
 - 混乱収拾後の徒歩帰宅に備え、あらかじめ経路を確認する
とともに、歩きやすい靴などを職場に準備しておいてください。



東日本大震災時の帰宅困難者の様子
道路・歩道が大混雑した（品川駅前）