

3-1. 日常防灾准备

① 确认房屋周围的情况



屋顶

□ 天线、铁皮、瓦片是否有松动。

窗户

□ 窗框、窗户外防风雨隔板是否松动。

阳台

□ 是否存在有掉落危险、飞散危险的物品。

房顶层檐上的雨水输排到地面的管道

□ 接口是否脱落、涂装是否剥落、有无腐蚀。

外墙

□ 墙壁是否有裂纹。

排水沟

□ 排水沟是否被垃圾或泥沙堵塞。

家庭用品

□ 是否已提前将不能沾水的物品搬移至较高的场所。

其他

□ 是否对庭院中的树木使用了支撑杆。

□ 围墙是否坚固。

□ 丙烷煤气瓶是否用链子牢牢地固定。

② 了解在紧急情况下可以在家中采取的防淹措施

可以用家居用品代替沙袋或止水板来减轻淹水。

【例1】垃圾袋和纸板

- ① 将两个垃圾袋套在一起，其中装入约半袋水
- ② 放入纸板箱中，并将纸板箱紧密摆放连接起来

【例2】如图的大容器罐及野餐垫

- ① 大容器罐中装满水
- ② 用野餐垫包裹并连接起来

【例3】花盆和野餐垫

- ① 装有土的花盆
- ② 用野餐垫包裹并连接起来

③ 和家人一起开防灾会议

灾害突然来袭。为了将灾害发生时的损失降至最低，请提前检查住所内外的危险场所，并和家人商量出各自应该做的事情、避难方法、联系方式等。

● 确认避难所和避难路线

- 请有效利用灾害地图确认避难所。事先决定多条避难路线，全家一起走一次路线，确认是否有危险是否便于移动，并在灾害地图上进行标注。
- 不仅是距离住所最近的避难场所，还要确认距离工作单位和常去场所最近的避难所。



● 确认集合场所和会合方式

- 灾害发生时，有可能家人分散在外，如在工作地、学校、外出地等。预计电话也会很难接通，因此请事先确认好行动。
- 事先确认好托儿所、幼儿园、学校有关灾害发生时接孩子的规定。



● 确认家人的联系方式

- 事先确认家人的工作单位和学校地址、电话号码。
- 事先确认亲戚和朋友等的紧急联系方式。
- 请事先确认灾害留言电话“171”和灾害用留言板等紧急联系方式，并掌握其使用方法。

灾害用
留言电话
171



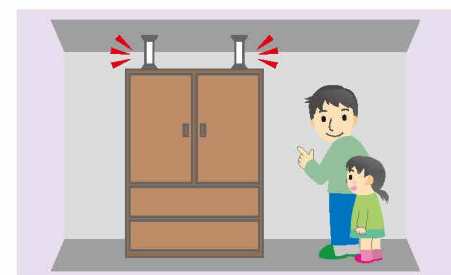
● 检查应急随身物品和应急储备品

- 确认家人所需物品是否齐全及其存放场所。
- 定期更换饮用水和应急食品，并定期确认手电筒和收音机是否正常运转。



● 检查住所内的危险区域

- 请思考家中哪里最安全。
- 请对家中的家具、玻璃等进行安全检修。
- 请对屋顶和房子周围（煤气罐、围墙等）的危险区域进行检修和加固。



④ 应急随身物品、应急储备品

发生灾害后，有可能无法立即送达公共救援物资。便利店等商品也有可能被抢购一空。因此，在家中储备应急食品等防灾物资很重要。

应急随身物品

应急随身物品在避难时随身携带。请尽量减少随身物品，并放入背包等方便解放双手的袋子中。

贵重物品

- 个人证件 (在留卡、驾照、个人编号卡等)
- 医疗保险卡
- 签名印章 存折
- 现金 (准备零钱)



医药品类

- 处方药/常备药 口罩
- 用药手册 体温计



袋子类

- 塑料袋
- 带拉口的塑料袋 (例冷冻袋类)

水、食物等

- 饮用水 (500ml×2瓶×家人数量)
- 便携食品 (饼干、巧克力、膳食补充剂等)



其他

- 消毒酒精 餐巾纸/湿纸巾 劳动用的棉麻手套 雨具、防寒衣物 拖鞋 野餐垫
- 内衣、外套等换洗衣物 纸笔等文具 卫生用品/生理用品 一次性暖宝宝贴
- 毛巾/袜子 多功能刀 牙刷 塑料杯/纸餐盘

应急储备品

应急储备品是灾害发生到混乱平息为止过程中的必需物品。请最少储备3天的量，尽可能储备1周的量。

- 饮用水、生活用水
- 应急供水袋
- 应急食品 (脱水快餐米饭/阿尔法米、即食的灭菌方便食品等)
- 便携式灶具、储气罐
- 保鲜膜、锡纸
- 卫生用品
- 雨具
- 一次性暖宝宝贴
- 备用电池



使用滚动储存法!

您是否认为“紧急时刻吃应急食品”呢?

紧急时刻食用的并非必须是应急食品，吃日常食物也可以。比如罐头、杯面、灭菌食品等。

您可以在日常购物时稍微多购买并储存一点这些食物，并注意补足平时消耗的量，这样无需特殊准备和费用即可储备食物。



3-2. 地区防灾活动

① 关于自助、互助、公助



常言道“自助”、“互助”、“公助”。为了将灾害损失降至最低，重要的是要将自助、互助及公助相结合，多措并举，不断提高应对灾害的能力。

自助



由己之身保护自己

由己之身保护自己的准备工作和行动称为自助。请利用灾害地图等掌握灾害相关知识，正确了解灾害，思考应该准备什么，做好应对灾害的准备。

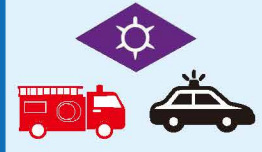
互助



自己保护自己所在地区

为保护所在地区而与附近居民合作进行的准备工作和行动称为互助。灾害发生时，需地区共同努力将损失降到最低，并救助受灾人员。在平时，重要的是提前建立起协助应对灾时的体制。

公助



行政机构等公共机构的应对

由市、警察局、消防署、县、国家的行政机构和管理水电煤气等民生问题的公共机构采取灾害应对措施称为公助。各机构都做好了灾难发生后尽快采取应急措施的准备。

② 关于地区防灾计划

2017年、2018年，甲府市的全体居民自治会举办了防灾研讨会，并为每个自治会编制了“地区防灾计划”，就地区的防灾活动做出了规定。请再次确认您所在地区的防灾计划。

地区防灾计划的内容

- 班组的组成和分工
- 推进家庭防灾对策
- 防灾知识的普及启蒙
- 掌握灾害危险区域
- 避难场所 (集合地、避难地、避难所)
- 确认安危和调查受灾情况
- 实施防灾训练
- 储备防灾物资器材和食品等
- 灾时的活动计划



等

3-4. 个人防灾行动计划 【※制作方法请参照第40页。】

我的避难行动计划 (个人防灾行动计划)

警戒等级		1	2	3	4	5
避难信息	催促市民行动的通知 ※警戒等级达到3后由 市政府发布通知	通过电视、广播、网络、手机等确认气象信息，做好避难准备。		老年人等进行避难	避难指示	紧急安全措施
气象信息、 水位信息等	大雨	预警概率		大雨注意报	大雨警报	大雨特别警报
	泥石流灾害			洪水注意报	洪水警报	洪水特别警报
	洪水			泛滥注意通知	泛滥警戒通知	泛滥发生通知
	指定河流的洪水预报			泛滥注意水位	避难判断水位	发生泛滥
	河川水位信息 (暴风)	预警概率	强风注意报	暴风警报		暴风特别警报
必要行动	<ul style="list-style-type: none"> 确认气象信息、避难信息 做好避难准备，如确认避难路线、确认应急随身物品等 		老年人等避难时需要花费较长时间的人群撤离危险场所进行避难	全员撤离危险场所进行避难	危及生命 立即行动以保安全!	

我的避难地

避难方法

到达避难地需要的时间

我的行动

避难准备

<input type="checkbox"/> 确认避难地、避难路线	<input type="checkbox"/> 采购必要物品
<input type="checkbox"/> 火源、门锁、电源闸	<input type="checkbox"/> 将避难地告知家人和 亲戚

确认应急随身物品、储备品

<input type="checkbox"/> 食物·饮用水	<input type="checkbox"/> 医疗保险卡	<input type="checkbox"/> 现金
<input type="checkbox"/> 手机	<input type="checkbox"/> 常备药	<input type="checkbox"/> 雨具、替换衣物

等级 4
 所有人避难!

※个人防灾行动计划只是大概的行动标准。请仔细并频繁多次确认避难信息和气象信息，并根据情况随机应变。

1 了解灾害
2 思考避难
3 做好准备应对灾害

1 了解灾害
2 思考避难
3 做好准备应对灾害