

通过接收信息做好准备！

发生灾害时，有必要自行获取信息。
为了应对灾害，本市通过各种渠道来发布信息。

通过防灾行政专用无线广播发布信息

平时，该广播用于发布天气相关的提醒以及协寻失踪者的寻人启事。发生灾害时，这个防灾行政专用无线广播就会用于向市民提供信息。无线广播的播送内容，也会通过邮件推送、甲府市防灾 App，以及防灾门户网站发布。



防灾行政专用无线电话服务

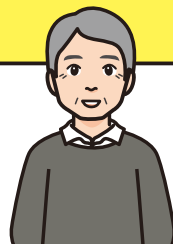
可以通过电话收听防灾行政专用无线广播的播放内容。
当听不清广播内容或想重复收听时，可以利用该服务。

☎ 055-298-4471

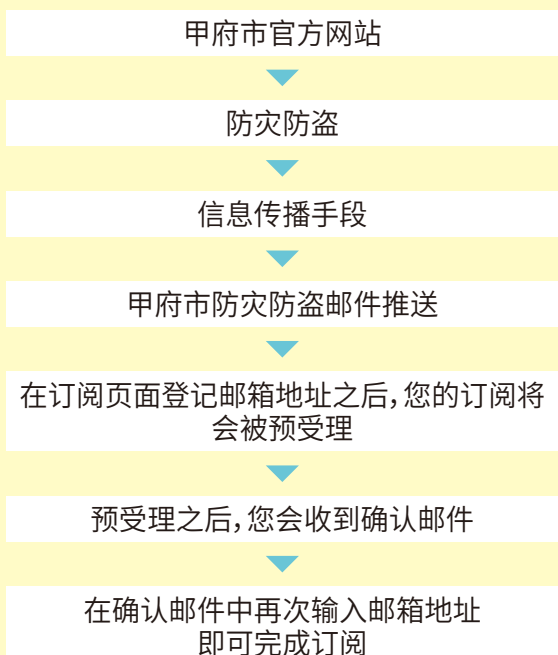
- 该服务将会产生通话费用。
- 无法收听播送后超过 24 小时的内容。

甲府市防灾防盗邮件推送

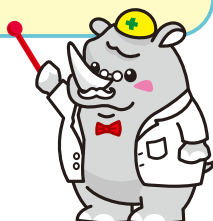
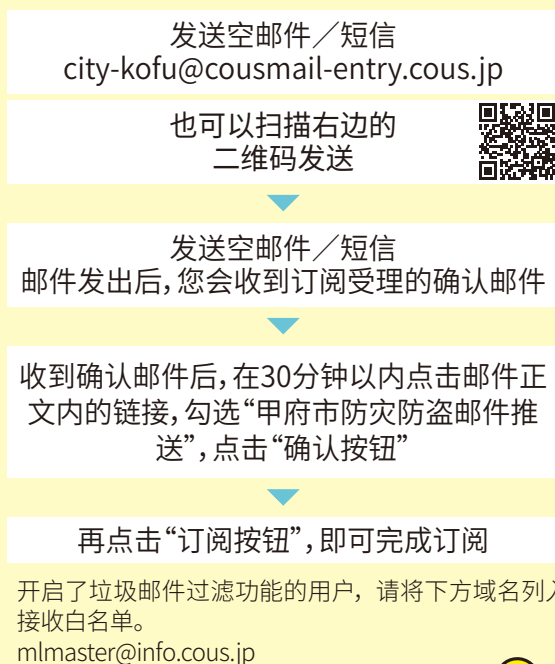
防灾行政专用无线广播的播放内容和各种灾害相关情报，会以电子邮件的形式推送到手机上。欢迎订阅。
(订阅时需要输入电子邮箱地址)



在电脑上订阅



在手机上订阅



通过甲府市官方网站及App发布信息

市政府日常会在官方网站发布防灾防盗信息。
发生灾害时，会随时在首页显眼的地方更新灾害信息。



把网站添加进收藏夹，以备
不时之需吧。

【甲府市官方网站】

<https://www.city.kofu.yamanashi.jp/index.html>



甲府市防灾门户网站

本市的避难信息、避难点启用信息等防灾资讯，都会实时在门户网站上更新。



<https://kofu-city.my.salesforce-sites.com/>

甲府市防灾App

除了发生灾害时，平时也可以通过 App 获取防灾信息。欢迎下载使用。



<https://www.city.kofu.yamanashi.jp/bosaitaisaku/bousaiapuri.html>

甲府市官方 X(原 Twitter)、Facebook

关注后，会自动推送本市官网上的信息。
可以从本市官网上访问。



甲府市官方Facebook



甲府市官方X(原Twitter)

官方账号平时会发布本
市官网的最新消息、旅
游资讯等信息。



● Twitter 是 Twitter, Inc. 在美国以及其他国家的注册商标。● Facebook 是 Facebook, Inc. 的注册商标。

通过交流做好准备

平日里也和家人邻居商谈防灾措施,提前考虑灾害来临时如何帮助老人和残障人士吧。

开家庭会议吧!

决定确认安危的方式、集合地点以及家人的分工。

- 避难目的地、如何确认家人朋友的安危
- 准备灾害来临时随身携带的用品、决定谁负责携带
- 决定谁负责灭火
- 决定谁负责关掉供电总闸
- 决定谁关闭燃气总阀门
- 决定谁负责关门窗

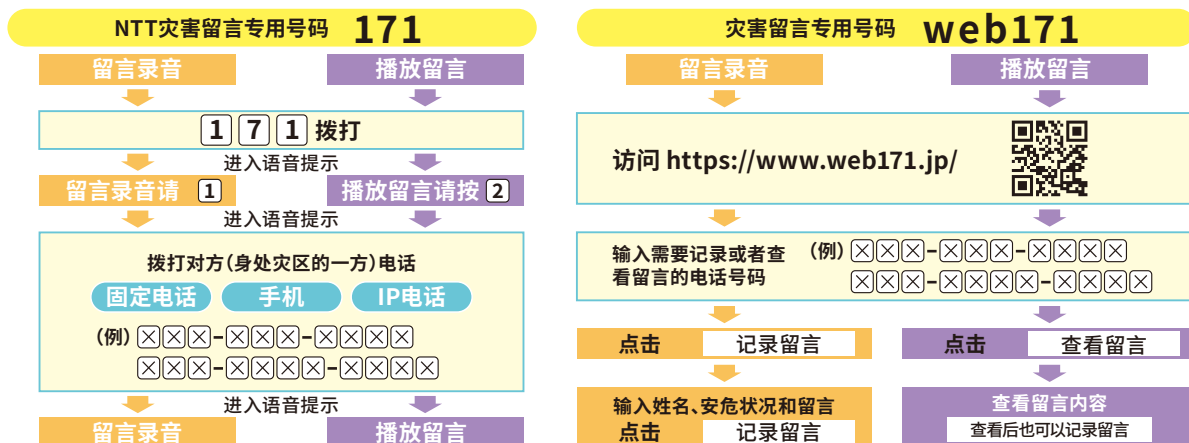
除此以外的灾害来临时的注意事项,也提前和家人商量好。



确认如何与学校取得联系

提前确认发生灾害时应该如何和小孩的托儿所、幼儿园、小、中、高等学校取得联系吧。

灾害时确认安危的方法



除了NTT东日本和NTT西日本,其他通信运营商也会在发生灾害时提供灾害专用留言板。
可访问各运营商的官网主页,查看详情。※此服务有每月1日、15日等体验日。

实际走到避难点,确认一下避难点的位置、距离和避难所需时间。

为了在需要避难时可以第一时间前往避难点,平时可以散步走到避难点,实际体验一下避难点的位置、距离、以及会因昼夜和天气变化而有所不同的避难所需时间。

看视频学习吧!

避难点散步的建议



※ 在部分类型的设备上可能无法观看。

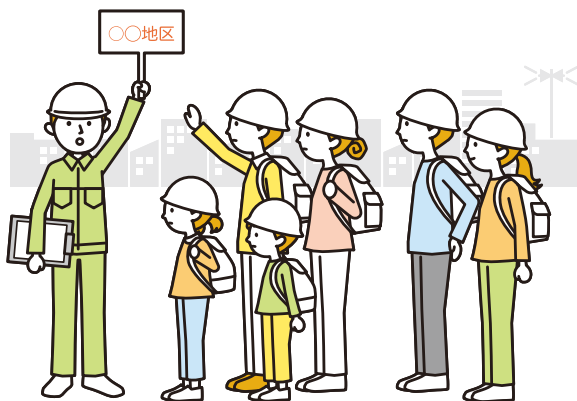


参加地区的防灾活动吧！

发生大规模灾害的时候，需要居民齐心协力参与抗灾活动。地区的自主防灾组织，本着“自己的地区由自己守护”的精神，推进防灾减灾活动。

日常多多参与自主防灾组织的防灾活动吧！

此外，每年11月第二个星期日，是甲府市综合防灾演练的日子。演练日当天，各地区的会场里会进行避难、初期灭火、流动厨房、避难点运作等的模拟演练，大家来积极参与，做好准备应对灾难吧！



甲府市防灾领头人

甲府市防灾领头人，是负责加强地区防灾备灾能力的人才。在完成“防灾领头人指导培养学习会”的培训后，即可登记成为甲府市防灾领头人。防灾领头人的目的在于培养和加强地区的自主防灾组织，为此普及自身学到的知识与技能，并在灾害发生时支援抗灾行动。



向需关照人士伸出援手！

需关照人士包括老年人、残障者、孕妇、婴儿以及外国人等人士，他们往往在获取灾害信息或者避难行动上有困难，需要他人帮助。平时多多关照邻近的需关照人士，一旦发生灾害，也主动帮助他们避难吧。对于需关照人士中特别需要避难支援的人们，本市会将他们登记在“避难行动需支援者名册”上。

“避难行动需支援者名册”有两种。

- ①已同意平时即向自主防灾组织等提供信息的人士的名册
- ②灾害发生时，无需名册登记对象的同意，依据法律、政令向自主防灾组织等提供的名册

避难行动需支援者名册

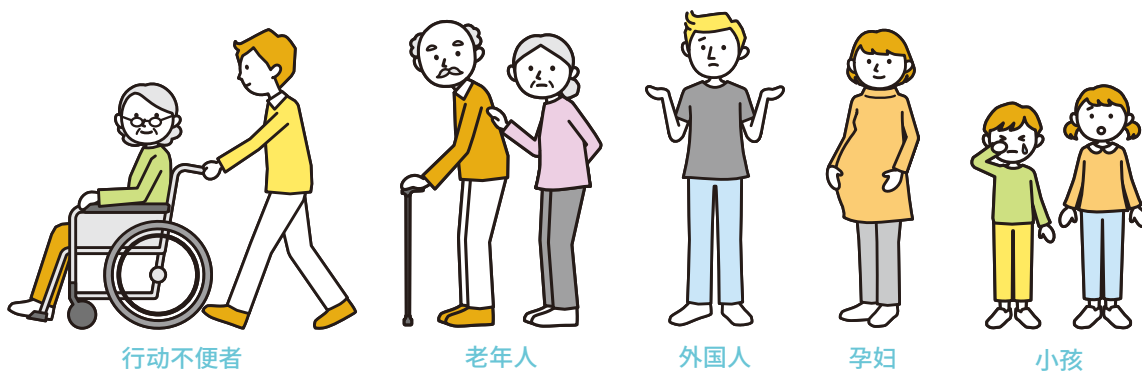
已同意平时提供名册信息的人士

平时即会向自主防灾组织等分发名册，共享信息。

不同意平时提供名册信息，或没有回答是否同意的人士

灾害发生时，无论是否已取得同意，将在进行避难支援必要的范围内提供、共享名册信息。

请将同意提供信息的人士的名册信息，在自主防灾组织内部共享，利用此信息研讨避难支援的方法、准备支援所需的器材物资以及进行地区防灾演练。



行动不便者

老年人

外国人

孕妇

小孩

准备紧急时的携带用品和储备物品!

检查一下!



准备好避难时能迅速带走的“紧急携带用品”吧。

为了避免物资不足,做好物资储备十分关键。

此外,别忘了定期检查包内物品。



避难时将物品放进背包,以便腾出双手。

紧急时的携带用品(例)

- ☐ 饮用水(500ml×2瓶×家庭人数)
- ☐ 便携食品(免煮应急食物×3餐×家庭人数)
(速食米、饼干、巧克力、营养补充食品等)
- ☐ 卫生纸、纸巾、湿巾
- ☐ 便携收音机
- ☐ 手电筒
- ☐ 干电池、充电宝
- ☐ 塑料袋
- ☐ 毛巾、内衣裤(最好是一次性的)、袜子
- ☐ 一次性暖贴
- ☐ 保险证的复印件、做笔记用的纸、笔
- ☐ 现金(准备好零钱)
- ☐ 多功能小刀
- ☐ 包装食品的保鲜膜
- ☐ 牙刷
- ☐ 口罩、创可贴
- ☐ 野餐垫
- ☐ 塑料杯、纸盘
- ☐ 折叠伞、雨衣
(有需要的人)
- ☐ 处方药、常用药
- ☐ 用药手册
- ☐ 纸尿裤、婴儿辅食、婴儿奶粉(小条装)
- ☐ 卫生用品、生理用品
- ☐ 假牙、隐形眼镜、眼镜
- ☐ 防疫用品(口罩、体温计等)



为了在紧急时可以马上带走,提前确认好这些东西的放置位置。

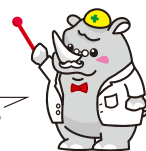
- ☐ 驾驶证
- ☐ 健康保险证
- ☐ 用药手册
- ☐ 养老金手册
- ☐ 印章
- ☐ 家人的照片
- ☐ 存折



避难时的穿着(例)
建议放在玄关附近。

- ☐ 头盔或者防灾头巾
- ☐ 方便行动的衣服
- ☐ 舒适的厚底鞋
- ☐ 劳保手套
- ☐ 哨子





储备品(例)

在自家避难时，准备好**7天量**的储备品吧

食 品

- ☐ 饮用水(1人1天3升×7天×家庭人数)
- ☐ 主食(速食米饭、面、米糕等)
- ☐ 主菜(速食食品)
- ☐ 蔬菜汁
- ☐ 不需要加热的食品
(鱼糕、奶酪等)
- ☐ 零食(巧克力等)
- ☐ 营养补充食品

生活用品

- ☐ 生活用水(入浴剩下的水)
- ☐ 急救箱
- ☐ 纸巾
- ☐ 卫生纸
- ☐ 湿巾
- ☐ 一次性暖贴
- ☐ 打火机
- ☐ 移动电源
- ☐ 垃圾袋、大型塑料袋、
塑料袋
- ☐ 便携收音机
- ☐ 劳保手套
- ☐ 手电筒
- ☐ 干电池
- ☐ 简易厕所
(有需要的人)
- ☐ 生理用品
- ☐ 奶瓶
- ☐ 助听器

其他

其他必需品写在这里吧



看视频学习吧!



防灾包开 包视频!

(仅作为示例以供参考)



※在部分类型的设备上可能无法观看。



“少量多买，持续储备”是指平时及时补充消耗掉的食物和生活必需品，这样可以保证一直有应急食品的储备。



平时先从生产日期较早的开始吃

保护宠物的防灾措施

在突然发生的自然灾害中能保护宠物，是它的主人。
为了和宠物一起挺过灾害，主人在平时就要做好准备。

避难时可以有宠物同行

“同行避难”是指发生灾害时与宠物一同前往指定避难点避难。本市接受“同行避难”，但“同行避难”并不意味着人和宠物可以在居住在同一空间里，因此在避难时，宠物需要前往专用的避难场所。

宠物的避难场所由各个指定避难点的运营委员商议决定。

例外：由于视障人士的导盲犬不能和主人分开避难，这种情况下，将为他们准备专门的避难场所。

驯养和健康管理

基本的驯养程度

狗

- 听得懂“等等”、“过来”、“坐下”、“趴下”等命令
- 不随便吠叫
- 不会对人或其它动物产生恐惧或攻击性
- 在指定的地方排泄

猫

- 不会对人或其它动物产生恐惧
- 在指定的地方排泄
- 尽量在室内饲养（避免灾害时走失）

平时的健康管理

狗

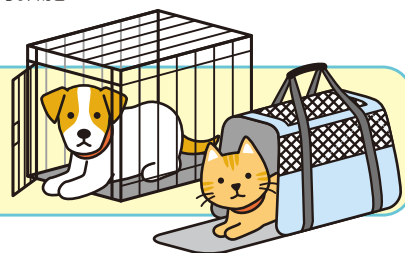
- 义务接种狂犬病疫苗
- 做好犬丝虫、跳蚤、蜱螨等寄生虫的预防和驱除工作
- 定期洗澡、修剪毛发，保持身体清洁
- 根据需要做绝育措施

猫

- 接种各类疫苗
- 驱虫
- 根据需要做绝育措施

让宠物习惯笼子或外携包

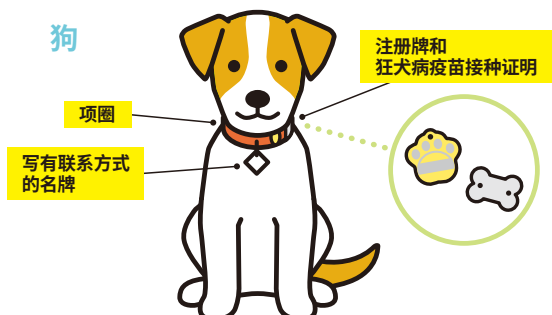
让宠物认为笼子或外携包是可以安心的地方，当灾害发生时，笼子或外携包可以成为它们躲藏的地方，在避难点生活时也能减轻它们的精神压力。



如何防止宠物走失

在宠物身上明确标示宠物的主人，这样即使在前往避难时不得不留下宠物，或与宠物走散的情况下，也能让宠物可以回到主人身边。

狗



猫

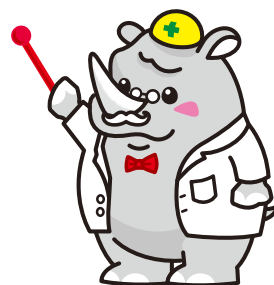


甲府市指定避难点的物资储备

甲府市的指定避难点的储备物资，是根据当地居民的人口准备的。

储备物资清单

- 防疫用品套装（手部酒精消毒液、口罩、非接触式体温计、面罩等）
- 避难点启用套装
（文具、表格（包括避难点记录表、避难者名册、避难点情况报告表等）、小型收音机等）
- 储备大米、米饼
- 饮用水
- 隔间套装
- 毛毯
- 避难点专用的垫
- 发电机
- 投光灯
- 组装式厕所
- 汽油罐
- 用于流动厨房的炉灶
- 锅
- 水壶
- 拖车
- 净水器
- 担架
- 扬声器
- 奶粉
- 如厕湿巾
- 一次性奶瓶
- 用作哺乳室的帐篷
- 纸尿片（新生儿用、小、中、大、特大号、成人用）
- 哺乳用的床
- 老年人用的洗手间（设有扶手、靠背）
- 需关照者专用洗手间（轮椅用）



甲府市的储备仓库



防疫用品套装



发电机



组装式厕所