

这时怎么办?

主要灾害气象信息

分类和发布时间	特别警报 [特别警报]	预警数十年1次的大灾害时
	泥石流警戒警报 [土砂災害警戒警报]	因持续大雨可能发生泥石流时
	警报 [警报]	可能发生重大灾害时
	警告 [注意报]	可能发生灾害时

避难相关信息

分类和发布时需采取的行动	避难指示 (紧急) [避难指示]	<ul style="list-style-type: none"> 立即完成避难。 无法避难时，迅速采取保护生命安全措施，如到邻近或室内安全的地方（没有淹水和泥石流危险的地方或高层等）避难等。 	紧急程度 ↑
	避难劝告 [避难劝告]	<ul style="list-style-type: none"> 前往避难场所开始避难。 无法避难时，迅速采取保护生命安全措施，如到邻近或室内安全的地方（没有淹水和泥石流危险的地方或高层等）避难等。 	
	避难准备、老年人等避难开始 [避难准备 高齢者等避难开始]	<ul style="list-style-type: none"> 做好随时都能去避难的准备。 老年人等避难需要时间的人员开始避难。 	

※根据地势和具体情况，也有可能不需要去避难的情况。平时事先掌握身边各种自然灾害的危险性，根据具体情况判断是否需要避难。

1 保护人身安全 发生地震

在家或建筑物内时

- 迅速转移至安全场所
- 用靠垫等保护头部
- 在允许的范围内熄灭所有火源
- 不要盲目冲到外面

要是摇晃的话...



在户外时

- 注意广告牌和瓦片等坠落物，保护头部
- 远离围墙和自动售货
- 不要原地不动，保护好头部，前往空地和公园避难

在电梯中

- 按下所有楼层按键
- 被困在电梯时，通过“紧急呼叫按键”等与外界联系

远离危险场所

从容冷静，切勿慌张




驾车时

- 打开双闪灯，缓慢减速，靠道路左侧停车
- 插上车钥匙，不要锁车，步行避难
- 通过车内收音机获取信息

在海边时

- 警惕海啸
- 前往高台或坚固的大楼顶层避难

在悬崖附近时

- 立即离开悬崖
- 注意收听紧急广播等

在电车等车厢内时

- 双手抓紧吊环和把手
- 听从乘务人员指示冷静行动

迅速行动




2 确认情况 停止摇晃后


沉着冷静，确认周边情况

- 打开门窗，确保出口
- 穿好鞋或拖鞋，以防受伤
- 确认家人安全
- 熄灭火源，如已着火，进行初期灭火
- 检查住宅，如有倒塌的危险即刻避难

3 获取正确信息 灾害告一段落后

获取正确信息，左邻右舍互相帮助

- 通过电视、广播、网络等确认信息
- 不要轻信谣言
- 闻讯邻里，确认平安与否
- 协助邻里，帮助灭火，救助受伤人员



4 沉着行动 在出行时


注意安全，前去避难或回家

- 不要开车，以确保紧急车辆正常通行
- 离家前去避难时，关好煤气总阀，拉下电源总闸
- 时间充裕的话，锁好门窗再出门以防盗
- 留下便条，让人知道自己的去向
- 冷静判断是否应该避难
- 市内公共交通工具停止运行时，确认周边安全后再出行（回家等）

遭遇暴雨台风

暴雨和台风来临前.....

- 检查自家周边
- ※检查要点
 - 外墙、屋顶和围墙等是否有裂缝、错位和破损等?
 - 排水管、排水沟和下水道是否堵塞?
- 将晾衣杆、花盆、自行车等容易被风吹跑的物品搬至室内
- 有淹水风险的地区，将食物、衣服、被褥移放到高处
- 确保生活用水，如使用浴缸储水等





暴风洪涝灾害时的要点

- 留意电视、广播、网络等的最新气象信息，积极获取信息
- 在能够安全避难时，自发避难
- 不要接近涨水的河流和悬崖等危险的地方
- 有泥石流危险时要立即避难

泥石流的危险信号

- ①地面出现裂纹
- ②听到树木炸裂的声音
- ③山体轰鸣
- ④沼泽或井水变浑浊
- ⑤河水浑浊，并开始夹杂出现漂流木
- ⑥河流发出石头被冲下的轰隆隆声
- ⑦小石块哗啦啦地坠落
- ⑧持续降雨，河水水位却下降
- ⑨山坡喷水

避难所

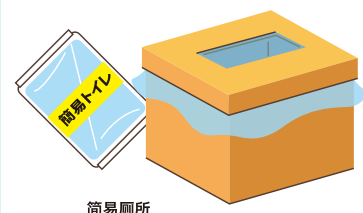



暴风洪涝灾害时避难

- ①穿运动鞋避难
 - ※长筒靴在水中难以步行。
- ②紧急备用品背在身后，腾空双手
- ③招呼左邻右舍，步行避难
- ④注意脚下安全
 - ※在积水中，水沟和排水道等有很多危险。可将长棍充作拐杖使用
- ⑤万一没来得及避难，在安全的建筑物高处等候救援

《小知识》厕所

发生灾害时，厕所问题很严重。准备简易厕所，以备不时之需。没有简易厕所时，将报纸揉成团装在塑料袋中，可以替代简易厕所使用。



防灾 备灾!

获取正确的灾害信息

提供丰田市的灾害信息等

电视、广播

向日葵网

- 向日葵12（电视12频道）
- 生活信息频道（CATV126ch）

FM丰田“Radio Loveat” 78.6MHz

邮件

- 区域邮件、紧急预警邮件
向市内的手机（支持该功能的机种）发送邮件
- 丰田紧急邮件
向预先注册的邮箱发送
紧急信息和气象信息



网络

丰田市官网

http://www.city.toyota.aichi.jp/

手机版官网

http://mobile.city.toyota.aichi.jp/

防灾行政无线广播、防灾广播

发生灾害时，通过声音和警报进行通知。

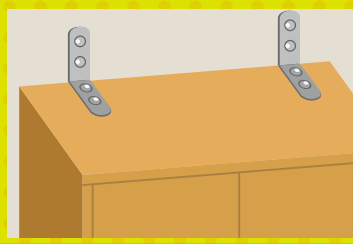
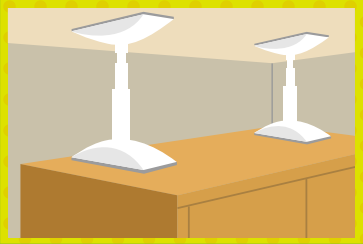
防灾电话服务

能够通过电话确认防灾行政无线广播的内容。

- 0120-34-0174（免费电话）
- 0565-37-3530（收费电话）

固定家具

- 尽量不要放置家具和容易掉下来的东西
※特别要注意卧室和儿童房间的安全
- 根据居住环境不同，合理固定家具，防止翻倒和掉落
《例如》
 - 带脚轮的家具要固定住脚轮，以防止移动。
 - 因窗户和家具玻璃破碎会飞溅，须采取对策
 - 为预防餐柜内物品不飞落出来，要将柜门固定好
- 巧放家具，即便翻倒也不影响避难



小知识 “百元店”

即便在百元店，也能购买到实用的防灾用品。比如固定家具用的粘胶、防止玻璃破碎飞溅的薄膜。还有拖鞋、哨子、电池、塑料袋、保鲜膜等。不妨去看看，如何？

防灾 手册

便携式

时刻防灾!

丰田市

平成31年2月制作

紧急联系方式

火灾·急救119 警察110

名称	电话号码
丰田市役所	0565 - 31 - 1212
消防局	- -
警察局	- -
天然气	- -
电力	- -
自来水	- -
医院	- -

准备紧急用品和储备用品

- 分别准备好避难时携带的最低限度“紧急用品”和家中生活用的“储备用品”
- 和家人商量好放置位置，储备物内容
- 定期检查。确认衣物等是否符合季节，还有确认食品的保质期



紧急用品

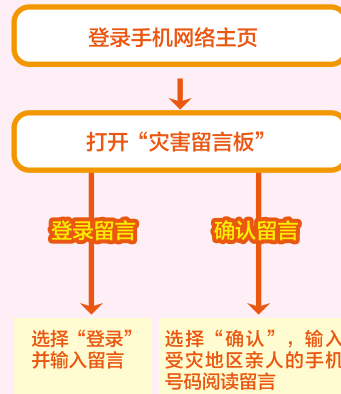
- 避难时可携带最低限度的必需品
- 事先放在背包中
- 实际可携带的重量（男性约为15kg、女性约为10kg）

储备用品

- 避难后暂时回家时，可用于避难场所，或留在家里生活的物品
- 最少准备3天的量，可以的话准备7天的量
- 放在厨房、车库、储藏室、阳台等便于拿取的地方
- 多准备一些日常食品，按先后顺序补充已使用的部分，即灵活运用“活动库存”

灾害时的联络方法确认

手机灾害用留言板（邮件）



灾害用留言拨打电话“171”



- ▶使用手机和电脑的邮件功能
•比直接通话更容易连接
- ▶使用公用电话
•灾害时不受通信管制
- ▶创造在异地的联络中转站
•由受灾地打电话到外界比较容易接通
- ▶灵活使用SNS

所谓的SNS...?

“twitter”和“LINE”、“Facebook”之类的SNS（即社交网络媒体服务）是通过网络平台进行交流的服务。可作为信息交换和确认平安与否的方法，灵活使用。

※事先和家人决定好万一分开时的联系方式、会合地点

家庭成员之间确认并填写

●和家人的联系方式

① _____

② _____

③ _____

●家人的会合地点

●就近的避难场所①

场所 _____

●就近的避难场所②

场所 _____

本人纪录

本人姓名 _____

_____ 男·女

手机号码 _____

家庭住址 _____

_____ 男·女

手机号码 _____

出生年月 _____ 血型 _____

姓名 _____ 男·女

手机号码 _____

邮箱地址 _____

职业·学校 _____

出生年月 _____ 血型 _____

姓名 _____ 男·女

手机号码 _____

邮箱地址 _____

职业·学校 _____

出生年月 _____ 血型 _____

所患疾病 / 过敏 / 常备药 _____

健康保险证号码 _____

经常就医的医院等 _____

家庭成员纪录

姓名 _____ 男·女

手机号码 _____

邮箱地址 _____

职业·学校 _____

出生年月 _____ 血型 _____

姓名 _____ 男·女

手机号码 _____

邮箱地址 _____

职业·学校 _____

出生年月 _____ 血型 _____

姓名 _____ 男·女

手机号码 _____

邮箱地址 _____

职业·学校 _____

出生年月 _____ 血型 _____

便笺

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

和家人商量防灾相关问题，完成最适合您的防灾手册。



也可
下载其他
语言版本

扫描二维码
(丰田市官网)



- English
- 中文 (简体字)
- Português
- やさしい日本語

※“日文版”也可下载

紧急用品清单

物品名	检查日期	确认
<input type="checkbox"/> 纸巾·消毒纸巾		
<input type="checkbox"/> 毛巾		
<input type="checkbox"/> 简易外套		
<input type="checkbox"/> 口罩		
<input type="checkbox"/> 手机充电器		
<input type="checkbox"/> 印章		
<input type="checkbox"/> 现金 (含停电时可使用公用电话的10日元、100日元硬币)		
<input type="checkbox"/> 止血物品		
<input type="checkbox"/> 手电筒		
<input type="checkbox"/> 打火机		
<input type="checkbox"/> 内衣裤·手套		
<input type="checkbox"/> 收音机		
<input type="checkbox"/> 食品 (可立即食用的食物)		
<input type="checkbox"/> 安全帽		
<input type="checkbox"/> 干电池		
<input type="checkbox"/> 饮用水		
<input type="checkbox"/> 眼镜·隐形眼镜		

储备用品清单

物品名	检查日期	确认
<input type="checkbox"/> 盛水容器		
<input type="checkbox"/> 盒式煤气炉		
<input type="checkbox"/> 储气罐		
<input type="checkbox"/> 烹饪用水		
<input type="checkbox"/> 生活用水		
<input type="checkbox"/> 饮用水 (3L/1人·1天)		
<input type="checkbox"/> 食品 (袋装熟米饭·罐头·速食食品·营养辅助食品·零食等)		
<input type="checkbox"/> 起罐器		
<input type="checkbox"/> 毛毯		
<input type="checkbox"/> 衣物		
<input type="checkbox"/> 蜡烛		
<input type="checkbox"/> 简易厕所		
<input type="checkbox"/> 牙齿湿巾		
<input type="checkbox"/> 消毒纸巾		
<input type="checkbox"/> 抗菌·除臭剂		
<input type="checkbox"/> 急救箱		
<input type="checkbox"/> 清扫用具 (扫帚、簸箕)		
<input type="checkbox"/> 生理用品		

这些物品也是需要的

- 有婴儿的家庭
离乳食·奶粉·加热烹饪器具·消毒用品·纸尿裤·婴儿湿巾·一次性怀炉 (保暖用) 等
- 慢性病患者、老年人
常备药·主治医生联系方式
慢性病药物笔记 (药物手册复印本等) 拐杖·急救哨等
- 有宠物的家庭
兽医联系方式·牵引绳·宠物笼具·宠物食品·排泄用品·名字挂牌等

出自：爱知县「防灾·减灾备用L指南」