

防灾 虎之卷

携带用

时常微笑，时刻防灾！

丰田市

令和6年(2024年)3月编制

随时可能发生的南海海槽大地震

南海海槽地震在哪里发生？

这是从静冈县骏河湾到宫崎县日向滩外海的南海海槽沿线发生的巨大地震，如果发生此地震，预计将造成极其严重的灾害。地震大约以100至150年的周期发生一次，80年前曾发生过昭和东南海地震和昭和南海地震。因此南海海槽目前被认为是“随时都有可能发生地震的时期”。

时间间隔发生地震！

过去，曾有过在南海海槽东侧发生巨大地震后，大约经过32小时或2年左右前后，西侧也发生了巨大地震的一例。

什么是南海海槽地震临时信息？

该系统着眼于南海海槽东西两侧有可能时间差发生地震的机制，当发生南海海槽地震的可能性大幅度增加时，由气象厅将发布相关信息。信息共有四个关键词，分别是“调查进行中”“巨大地震警报”“巨大地震注意”“调查结束”，将根据已发生的事态内容状况其进行发布。



关键词	临时信息发布期间的行动指南
调查进行中	根据各自的情况，采取准备行动或开始避难等防灾应对措施，并密切关注后续发布信息。
巨大地震警报	除了再次确认平时的地震防灾的准备之物之外，更要务必做好地震一旦发生即可立即避难的准备。对于地震发生后，无法即时从海啸中避难的居民，需要提前一周采取避难※的行动。
巨大地震注意	除了平时时常确认地震防范准备之物外，务必做好地震一旦发生即可立即避难的准备。
调查结束	在保持日常生活正常进行的同时，也要充分注意地震发生的可能性。务必牢记，这并不意味着巨大地震发生的可能性已经完全消失。

※丰田市没有沿海地区，不会受到海啸影响，因此不是事先避难对象区域。

〈参考资料〉·《南海海槽地震—防范措施—》宣传册（内阁府）

泥石流灾害的危险信号

- ① 地面出现裂缝
- ② 传来树木断裂的声音
- ③ 听到山体轰鸣声
- ④ 沼泽或井水变得浑浊
- ⑤ 河水变得浑浊，开始夹杂漂浮木
- ⑥ 听到河水中石头滚动的声音
- ⑦ 小石块开始不断滚落
- ⑧ 明明持续降雨，河流水位却下降
- ⑨ 斜坡处开始喷出水流



摇晃停止后 确认状况

保持冷静，确认周围的情况

- 打开门窗，确保逃生出口。
- 穿鞋子或拖鞋，以免受伤。
- 确认家人的安全。
- 迅速切断火源，如果发生火灾，进行初期火灾扑救。
- 检查自宅安全状况，如存在倒塌危险，则立即避难。

警戒级别 4 立即避难!!

警戒级别 3 老年人等开始避难!

警戒级别	应采取的避难行动等	避难信息 (由丰田市发布)	参考气象信息示例 (由气象厅、爱知县等发布)
警戒级别 5	灾害已经发生。采取 保护生命 的最佳行动。	紧急安全确保	如大雨特别警报、发生河流泛滥信息等
警戒级别 4	尽快前往避难地点避难。 如果前往安全避难地点的途中存在危险时，在附近坚固的建筑物内或在自宅中相对安全的区域保护自身安全。	避难指示	如泥石流灾害警戒信息、河流泛滥危险信息等
警戒级别 3	撤离避难需要较长时间者（如高龄老年人、残障人士、婴幼儿等）及其支援者采取避难行动。 其他人则做好避难准备。	老年人等避难	如洪水警报、河流泛滥警戒信息等
警戒级别 2	为防备避难，通过灾害风险地图等 确认自己的避难行动计划。	未发布	如大雨注意报、洪水注意报等
警戒级别 1	提高对灾害的防范意识。	未发布	早期注意信息

※根据地形和具体情况，也可能出现不需要避难的情况。在平时就了解周围地区发生各种自然灾害时的风险状况，并根据实际情况判断是否需要避难。

风水灾篇

防备暴雨和台风



在暴雨或台风来临之前

- 检查房屋周围情况
 - 外墙、屋顶及围墙等处是否出现裂缝、移位或损坏？
 - 雨水槽、排水沟及下水道是否堵塞？
- 将晾衣杆、花盆及自行车等容易被风吹走的物品搬入到室内。
- 处于有可能浸水风险的地区，将食物、衣物、及床上用品等转移到较高处。
- 确保日常生活用水，如储存自来水或保留浴缸余水。
- 检查应急携带物品，确保随时可以携带避难。

持续性降水时……

- 注意市政府发布的警戒级别等紧急信息。
- 通过电视、广播、互联网等手段积极收集最新气象信息及河流水位等相关信息。
- 根据所收集的信息及周围环境状况等，冷静判断是否需要采取避难行动。
- 一旦决定避难，则立刻采取避难行动。

避难时应如何行动？

- 穿运动鞋进行避难。
※如穿雨靴，鞋内进水，可能导致行走困难。
- 把应急携带物品用背包等方式背在身上，解放双手保持自由活动。
- 注意脚下安全。
※排水沟或水渠可能被水淹没而看不见，可用长棍代替拐杖探路行走。◎

要点 事先考虑避难地点

前往市政府指定的紧急避难场所，并不是唯一的避难方式！

- 自宅…在家中确保安全
※自宅周边风险较低时
- 亲戚·熟人家中…在安全区域的亲戚或朋友家 ※平时就应提前沟通商量
- 自主避难场所…地区指定的避难场所
- 车内住宿…有助于确保个人隐私
※确保安全区域停留，并注意健康管理

地震篇

采取行动减轻灾害损失

1 地震发生时 保护自身安全

在家中或建筑物内时？



- 快速转移到安全区域。
- 使用靠垫等物品保护头部。
- 可能范围内迅速切断火源。

- 不要慌张跑出室外。

在电车等车厢内时？

- 双手抓紧吊环或扶手。
- 遵从工作人员的指示，并冷静行动。

在街道上时？

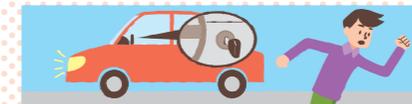
- 用手或包保护头部，以免发生招牌或瓦片等坠落物造成伤害。
- 远离围墙和自动售货机。
- 不要原地停留，保护好头部，立即前往空旷地带或公园避难。



远离危险区域

在驾驶车辆时？

- 打开危险报警闪光灯（双闪灯），逐渐减速，并将车停放于道路左侧。
- 通过车载收音机或手机等收集信息。
- 若需弃车避难时，注意不要妨碍紧急车辆通行。



在电梯内时？

- 按下所有楼层按钮。
- 若被困，使用“紧急呼叫按钮”等手段与外界进行联系。



保持冷静，不要慌张

在海边时？

- 警惕海啸。
- 立即避难到地势较高地段或坚固建筑物的高层。

在悬崖附近时？

- 立即远离悬崖边缘。



迅速行动

3 冷静下来后 获取正确信息

获取准确的信息，与邻里间相互照应，相互救助

- 通过电视、广播、互联网等确认信息。
- 不要被谣言迷惑。
- 与邻里相互打招呼，并确认彼此安全。
- 与邻里相互协助，进行灭火、救出和救护受伤人员等工作。

4 移动时 保持冷静 并采取行动

采取避难行动或返回家时，充分注意安全

- 冷静判断是否需要采取避难行动。
- 若需从家中避难，关闭煤气总阀并切断电源开关。
- 为防止盗窃，离开自宅前必须锁好门窗。
- 向邻居或社区负责人等告知前往的地点。
- 为避免妨碍紧急车辆通行，不要使用车辆。
- 如果城市地区内公共交通停止运行时，先确认周围环境是否安全后，再移动（如返回家中等）。

获取准确的灾害信息

提供丰田市的灾害相关信息等。

电视·广播

- 向日葵网络
 - 向日葵12频道(地上12ch)
 - 生活信息频道(CATV126频道)
- 丰田FM广播电台「Radio Loveat」78.6MHz

防灾行政无线·防灾广播

发生灾害时,将通过语音或警报声通知紧急信息。

电子邮件

- 区域电子邮件·紧急速报电子邮件
向市内的手机(支持机型)发送邮件。
- 丰田紧急电子邮件
向事先注册的电子邮件地址发送紧急信息和气象信息。

防灾应用程序

- 向日葵应用程序(Himawari App)
可以查阅由市政府发布的防灾信息。
- Yahoo!防灾速报应用程序
通知所设定地区的防灾信息。



电脑/智能手机



功能手机(普通手机)



向日葵应用程序

互联网

- 丰田市官方网站(电脑版) <http://www.city.toyota.aichi.jp/>
- 丰田市官方网站(手机版) <http://mobile.city.toyota.aichi.jp/>
- 丰田市防灾气象信息网站 <http://toyota-city.bosai.info/>

提前确认灾害风险地图(Hazard Map)



※也可下载“日文版”。

准备应急携带物品和储备物品吧

- 分别准备在避难时所需携带的“应急携带物品”和为了待在家中生活时所需的“储备物品”。
- 与家人一起讨论放置位置和准备物品内容。
- 定期检查物品内容和食物保质期,并根据季节准备其适合的衣物类等。

应急携带物品

- 将避难时携带的最基本必需品装入背包或其他类似容器中。
- 准备实际能携带的分量。(男性约15Kg、女性约10Kg为参考)



储备物品

- 为在公用事业或物流中断期间维持生活,准备所需及必要物品。
- 至少准备3天份,最好尽量准备7天份的量。
- 将物品放在厨房、车库、储物间或阳台等便于拿取的地方。
- 平时充分常备一些常用食材,并活用“滚动式库存法(Rolling Stock)”方式,按照从旧到新的顺序补充使用过的食材。



小知识“百元店”

在百元店也可以购买到防灾相关实用物品。例如用于固定家具时的黏胶凝胶、防止玻璃碎片飞散的保护膜。另外也可以购买到拖鞋、哨子、电池、塑料袋及保鲜膜等。不妨去百元店逛一逛,会有惊喜的收获。

应急携带物品清单

物品名称	检查日期
<input type="checkbox"/> 湿纸巾	
<input type="checkbox"/> 毛巾	
<input type="checkbox"/> 防疫用品(口罩、消毒湿巾等)	
<input type="checkbox"/> 手机、便携式充电器	
<input type="checkbox"/> 印章	
<input type="checkbox"/> 现金(10日元、100日元硬币)	
<input type="checkbox"/> 止血物品	
<input type="checkbox"/> 手电筒	
<input type="checkbox"/> 内衣、手套	
<input type="checkbox"/> 雨具、保暖衣物	
<input type="checkbox"/> 收音机、电池	
<input type="checkbox"/> 食品(可立即食用食物)	
<input type="checkbox"/> 饮用水	
<input type="checkbox"/> 安全帽	
<input type="checkbox"/> 眼镜、隐形眼镜	
<input type="checkbox"/> 保险证复印件	
<input type="checkbox"/> 塑料袋(大、小)	
<input type="checkbox"/> 室内鞋	
<input type="checkbox"/> 哨子	

储备物品清单

物品名称	检查日期
<input type="checkbox"/> 储水水桶	
<input type="checkbox"/> 卡式炉、燃气罐	
<input type="checkbox"/> 生活用水	
<input type="checkbox"/> 饮用水(每人每天3升)	
<input type="checkbox"/> 食品(速煮米、罐头、即食食品、营养补充食品、零食等)	
<input type="checkbox"/> 开罐器	
<input type="checkbox"/> 保鲜膜、铝箔纸	
<input type="checkbox"/> 毛毯	
<input type="checkbox"/> 衣物	
<input type="checkbox"/> 灯笼/照明灯	
<input type="checkbox"/> 简易厕所	
<input type="checkbox"/> 抗菌·除臭剂	
<input type="checkbox"/> 牙齿清洁湿巾	
<input type="checkbox"/> 湿毛巾	
<input type="checkbox"/> 急救包	
<input type="checkbox"/> 清洁用具(扫帚、簸箕)	
<input type="checkbox"/> 卫生用品	
<input type="checkbox"/> 卫生纸	

这些物品也很重要

■有婴儿的家庭
婴儿辅食、奶粉、哺乳披肩、加热烹饪器具、消毒用品、纸尿裤、婴儿湿巾、一次性暖宝宝(保温用)等。

■持有慢性疾病患者或老年人
常备药物、主治医生联系方式、用药手册、假牙清洁剂、助听器、拐杖等。

■有宠物的家庭
宠物医院联系方式、牵引绳、宠物笼具、宠物食品、排泄用品、宠物名牌等。

确认灾害时的联络方式

手机灾害用留言板(电子邮件)



灾害用留言电话「171」



※请事先与家人约定好万一分散时的联系方式和集合地点。

我的记录

本人姓名 _____ 男/女

手机号码 _____

电子邮箱 _____

住 址 _____

手机号码 _____

出生日期 _____ 血 型 _____

慢性病/过敏/常备药物 _____

健康保险号码 _____

经常就诊医院等 _____

家人的记录

姓 名 _____ 男/女

手机号码 _____

电子邮箱 _____

职业·学校 _____

出生日期 _____ 血 型 _____

姓 名 _____ 男/女

手机号码 _____

电子邮箱 _____

职业·学校 _____

出生日期 _____ 血 型 _____

姓 名 _____ 男/女

手机号码 _____

电子邮箱 _____

职业·学校 _____

出生日期 _____ 血 型 _____

- ▶使用手机或电脑的电子邮件。
 - 比打电话更容易接通。
- ▶使用公用电话。
 - 灾害时不会受到通话限制。
- ▶在远程地区建立联络中继点。
 - 从灾区拨打到灾区外的电话相对更容易接通。
- ▶善用社交媒体(SNS)。

所谓的SNS是…?

像“Instagram”、“LINE”、“Facebook”、“X(原Twitter)”这类SNS,是可以透过互联网进行信息交流的社交网络服务。可以作为信息共享和确认他人平安与否的手段来灵活利用。

●与家人的联络方式

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

●家人的集合地点

●就近的避难场所①

地 点 _____

●就近的避难场所②

地 点 _____

紧急联系方式

火灾·急救119 报警110

名 称	电话号码
丰田市役所	0565 - 31 - 1212
消防署	- -
警察署	- -
燃气公司	- -
电力公司	- -
自来水公司	- -
医 院	- -