

自助与互助指南

保存版

应对地震
的准备

是否充分？



目 录

防灾对策从平时的准备开始	1
--------------	---

自助

应对灾害的准备	2
1. 召开家庭防灾会议	3
2. 确认家人安危	4
3. 紧急随身物品·应急物品	5·6
4. 地震突然来袭，我该怎么办？	7
5. 东海地震的预测信息与警戒宣言	8
1) 地震预测	8
2) 发布东海地震预测相关的信息	9
3) 警戒宣言的发布	9
6. 东海地震注意信息发布之后的情形 警戒宣言发布之后的情形	10
1) 社会状况	10
2) 我们该怎么办呢？	11
3) 防灾信息的获取方法	12
4) 紧急地震速报发出后该怎么办？	13

互助

地区居民通力合作，相互帮助

7. 参加地区的防灾训练	14
8. 自主防灾组织	15
9. 火灾预防对策	16
10. 对需要特殊关照者的救助和关心	16·17

公助

主要的公助措施	18
---------	----

防灾对策从平时的准备开始

烧津市配备了在灾害发生时因应灾情的体制，全力开展灾害应急活动。

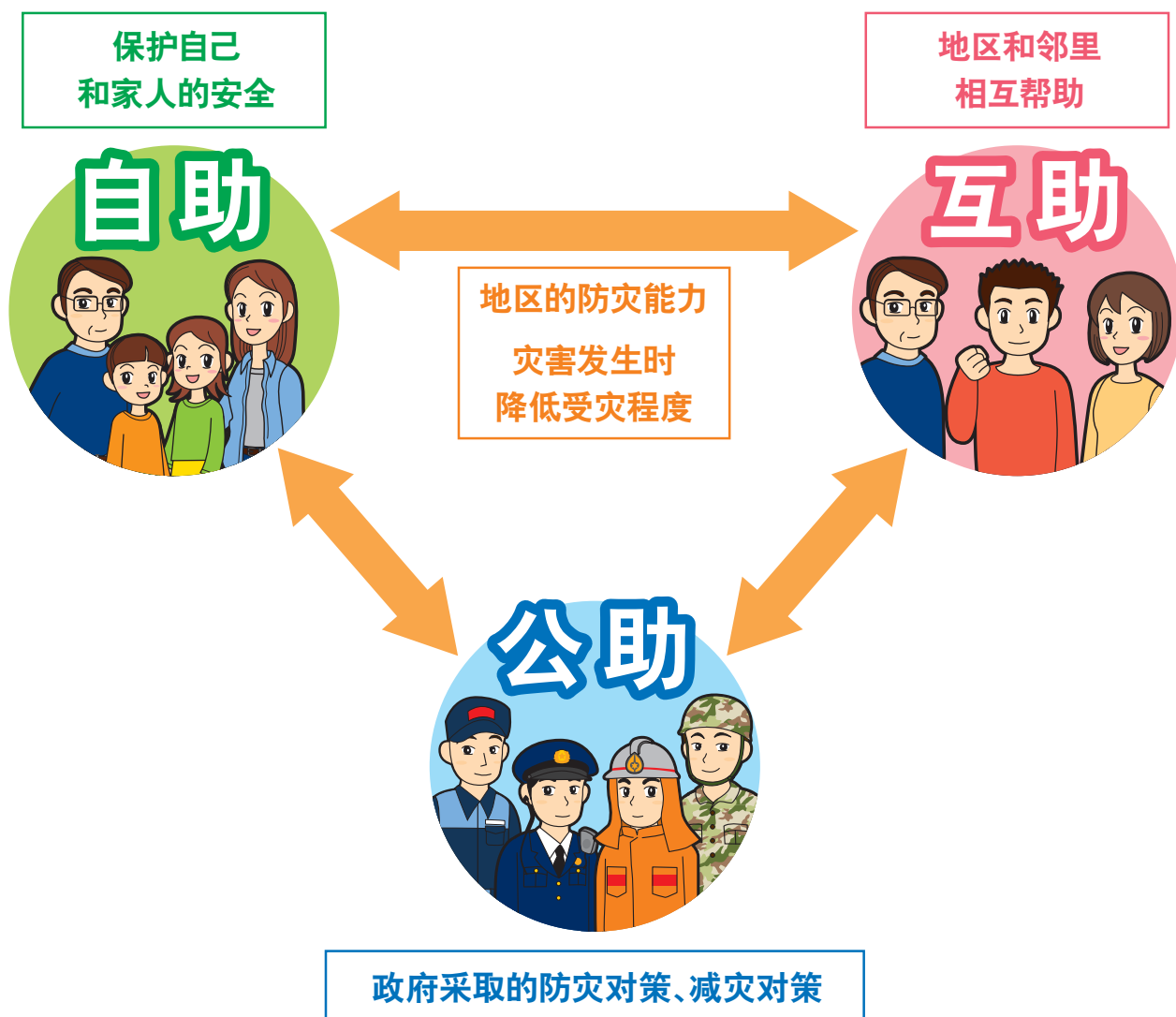
但是，为防患于未然，同时在灾害发生时将受灾控制在最低限度，必须采取“自助”、“互助”、“公助”一体联动的措施。

“自助” 自己保护自己 and 家人的生命和财产安全的行动和准备

“互助” 减少我们共同的地区、社会的受灾，保护共同家园的行动和准备

“公助” 政府和公共机关承担的职能和准备

虽然灾害的发生防不胜防，但我们可以通过自助、互助和公助的联动，减少受灾的程度。为了“保护自己的生命”，“保护我们共同的家园”，从平时起就要努力投入到防灾对策之中。



自助

灾害不知在什么时候、什么地方就发生了。

大地震等自然现象，靠人力是无法阻止的，但因此的受灾，却是我们大家可以通过平时的努力而减少的。

灾害发生时，首先应该保护自己的安全。要想帮助自己周围的人，必须先保证自己的安全，否则谁都无法帮助。

让我们从“自助”的措施开始，用自己的双手保护自己和家人的安全吧！

——应对灾害的准备——

我放心、家人放心

灾害并非只会在家人团聚时才发生，也可能在家人分开时发生。一旦遇到紧急情况，为了能够镇定地采取妥当的行动，那么在灾害发生前做好准备，就显得非常重要了。

从平时起就准备好必需的物品，同时和家人一起交流讨论灾害发生时正确的避难行动和安危的确认方法等。



1 召开家庭防灾会议

为了在灾害发生时全家人能够镇定地行动，应预想实际灾害发生时的情况，定期召开家庭防灾会议。

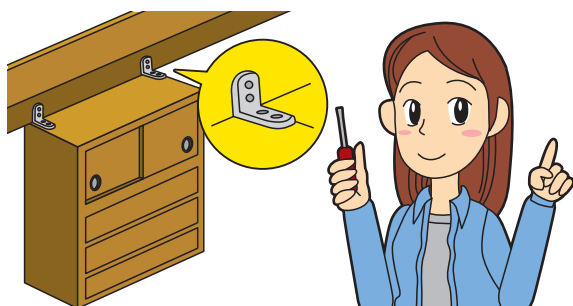
1 应确定每个人的职责分工

- 应预先确定日常防灾的分工和灾害发生时的分工。
- 如果家里有老人或婴幼儿，最好还要事先确定由谁照顾谁。



2 应检查家里的危险空间

- 要检查住宅内外是否存在危险空间。
- 对危险的空间，应探讨如何进行修理和加固。



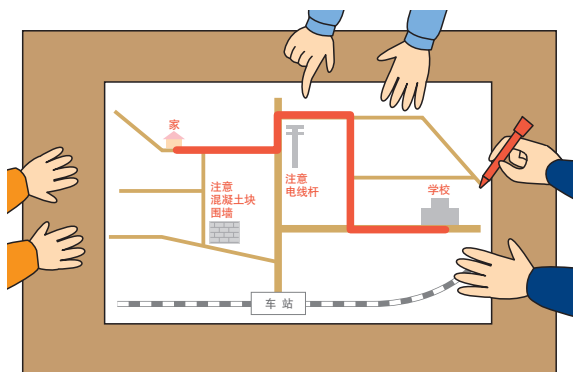
3 应检查紧急随身物品·应急物品

- 在考虑家庭成员构成的基础上，确认必需物品是否齐全。
- 定期检查保存状况和消费期限，必要时应进行更换。



4 应确认灾害发生时的联系方式和避难场所

- 要确认家人不在一起时的联系方式和当地的避难场所。
- 交流讨论避难途经路线的危险场所，最好在休息日大家一起去踩点。



5 应和街坊邻里打个招呼

- 在获得灾害的信息时，或避难信息发布时，应和街坊邻里互相打个招呼，以便一旦出现紧急情况时做好准备。

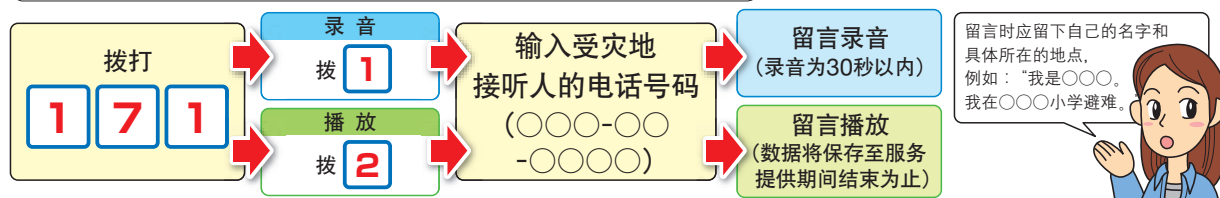
2 确认家人安危

在地震等大规模灾害发生时，由于同一时间段内很多人争相联系，电话可能很难打通。为了在这种情况下能够取得联系，事先应该和家人商量好，提前确定几种确认安危的手段。

灾害专用留言热线

灾害发生后，如果想确认家人或亲戚是否安全，可拨打NTT的“灾害专用留言热线”（171）。可以通过设置在全国各地的“灾害专用留言热线中心”获取受灾方的录音，以确认其是否安然无恙。还有使用互联网的“灾害专用留言板”（web171）。

录音/播放时的拨号方法 录音时间/1条留言30秒以内



※无法拨打移动电话的号码。（仅限固定电话）

服务开始时期

- ◆发生烈度6弱以上的地震
- ◆灾害发生导致电话线路繁忙
- ◆警戒宣言发出后，根据实际状况而定
(每月1日和15日、1月3日、防灾周、防灾与志愿者周，可全天24小时体验使用情况)

服务内容概要

- ◆留言保存时间约48小时（但体验使用时为6小时）
- ◆录音时间，1条留言为30秒以内（每个电话号码最多只能留言20条）※根据灾害的情况有所不同
- ◆也可通过手机·PHS留言（部分单位除外）

灾害专用留言板

灾害发生时（震度6弱以上的地震等），使用各移动电话运营商推出的“灾害专用留言板”，可以登记和确认安危信息。请从各自的手机“主菜单”上选择“灾害专用留言板”。

※检索受灾地区信息时，因为所有移动电话公司采用的是“全部公司统一检索”的模式，因此不需要区分对方的移动电话运营商。

灾害专用留言板的使用方法，请参考各移动电话运营商网站的说明。

NTT docomo	http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster
au	http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/
Softbank mobile	http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
Y!mobile	http://www.ymobile.jp/service/dengon http://www.ymobile.jp/service/dengon_voice/

灾害专用留言板体验日

每月1日与15日、1月3日
“防灾周”〈8/30~9/5〉
“防灾与志愿者周”〈1/15~1/21〉

其他可使用的联系方法

· 公共电话

在发生大规模灾害时，与普通电话相比，公共电话的线路得到优先确保，而且在灾区还可以免费使用。近年来由于公共电话的数量减少了，平时应预先确认一下公共电话的设置点。

· 外地长途中转站

灾害发生时，有可能从灾区拨往灾区外的电话比较容易接通。那么请灾区以外的亲戚、朋友作为中转站而互相取得联系，也是一种有效的方法。

3

紧急随身物品 · 应急物品

1) 紧急随身物品

我们应在考虑家庭成员结构的基础上，事先准备好紧急随身物品。制作“我们家的紧急随身物品清单”，并定期检查，装入紧急随身包中，放在随时能够取出带走的地方。

要点



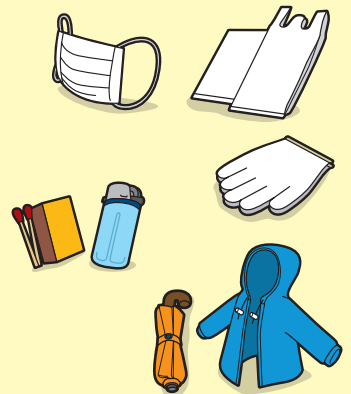
- 紧急随身物品应事先装在双肩包里备好。
- 为了不妨碍避难，应以轻便为宜。
- 准备时应根据自身情况确定必要物品的优先顺序。
- 应定期检查物品内容。

贵重物品

- 现金（包括零钱）
- 车、家里的备用钥匙
- 备用的眼镜、隐形眼镜等
- 存折、保险证、驾照的复印件
- 母子健康手账
- 用药手册

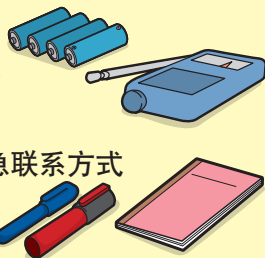


- 口罩
- 塑料袋
- 保温铝布
- 拖鞋
- 军用或皮手套
- 火柴或打火机
- 供水袋
- 雨具（雨衣、雨鞋等）



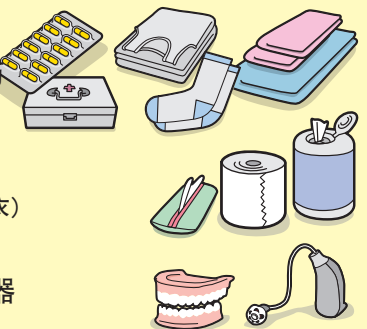
信息收集用品

- 手机（包括充电器）
- 便携收音机（包括备用电池）
- 家人照片（走散时用于认人）
- 家人、亲戚、朋友的紧急联系方式
- 笔记用具·笔记本



清洁健康用品

- 急救包
- 常备药、慢性病药
- 毛巾
- 卫生纸、面巾纸
- 换洗衣服（包括内衣）
- 湿纸巾
- 备用假牙、助听器
- 牙刷套装



食品等

- 食品（3天的量）
- 饮用水（3天的量）



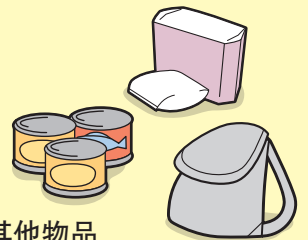
便利品等

- 头盔·防灾头巾
- 手电筒（包括备用电池）
- 头灯
- 哨子、蜂鸣器（可以发出声音让别人知道你在哪儿的东西）
- 多功能刀
- 勺子·筷子·杯子
- 保鲜纸类
- 一次性暖宝宝



其他

- 纸尿裤（幼儿、老人用等）
- 女性生理用品
- 奶粉、奶瓶（婴儿必备用品）
- 宠物食品
- 自己生活不可或缺的其他物品






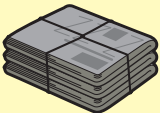




请根据自身的情况，准备必需的物品。

参考日本红十字会东京都支部编写的“紧急随身物品和应急物品检查清单”

2) 应急物品

应急物品是指紧急避难后，在自己家里或避难所生活时所必需的物品。水、食品、日用品等应按7天左右的使用量进行准备。

- | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食品 |  | <input type="checkbox"/> 文具 (油性笔、圆珠笔、透明胶带、防水纸等) |  |
| <input type="checkbox"/> 饮用水 |  | <input type="checkbox"/> 垫布 |  |
| <input type="checkbox"/> 多功能刀 | | <input type="checkbox"/> 帐篷 |  |
| <input type="checkbox"/> 勺子·筷子·杯子 | | <input type="checkbox"/> 铁挺、千斤顶 |  |
| <input type="checkbox"/> 保鲜纸类 | | <input type="checkbox"/> 摩托车、自行车 (最好是非充气轮胎类型) |  |
| <input type="checkbox"/> 一次性暖宝宝 | | <input type="checkbox"/> 报纸 |  |
| <input type="checkbox"/> 灾害应急厕所 | | <input type="checkbox"/> 毛毯或睡袋 | |
| <input type="checkbox"/> 湿纸巾 | | <input type="checkbox"/> 军用手套 | |

灾害发生后，即便是在自己家里生活，水、食品也请储备1周以上的使用量。

1周的量
(1人份)

饮用水



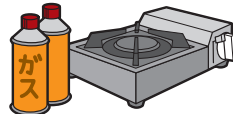
1天3升×7天=21升

食品



3餐×7=21餐

卡式炉·卡式气罐

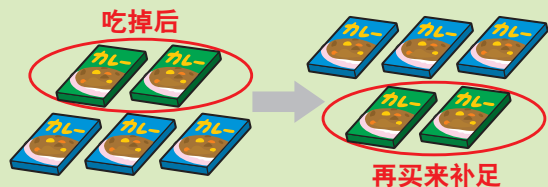


想要吃到暖暖的食物，那就要事先储存一些，有备无患。

1个气罐容量有1.5升，大概可以烧10次热水。

滚动
存储法
(滚动储备)

这个方法是对日常使用的食材和应急使用的食品边消费边储备的做法。而且还可以在收纳时下些功夫，让自己能先食用快到期的食品，这样就能玩转滚动式存储法了。饮用水等最好利用家里的空间进行储备。



食品的例子

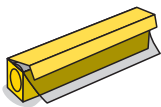
软硬罐头食品、方便面、意大利面类、调味料、干货、根菜类(可常温保存的蔬菜)、冷冻干燥处理的蔬菜、水果干等...

- 思考一下这些食材的量是否够做1周饮食。
- 要养成定期消费罐头、干货等食材的习惯。
- 食用后，要买来补足，确保应急食品的新鲜度。
- 从平时起，就要对软硬罐头食品进行研究挑选，找到自己中意的口味。

紧急关头能派上用场的小妙招

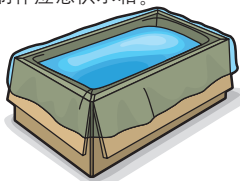
用保鲜膜作紧急处理

遇到骨折或扭伤又没有三角布和绷带时，可以使用保鲜膜临时替代。



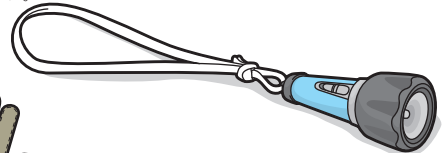
应急供水箱的制作方法

用纸箱和塑料袋可以制作应急供水箱。



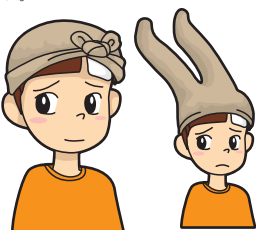
给手电筒穿上细绳

夜间地震发生时，手电筒是必不可少的工具。给手电筒穿上细绳挂在脖子上，就可以解放双手，方便行动。



用长筒袜止血

头部受伤或手腕、脚止血时，可以用长筒袜代替绷带使用，长筒袜具有伸缩性且不会滑动，可以成为简单易用的万能绷带。



锅也能用作应急头盔

地震发生剧烈摇晃时，赶快用身边的东西保护好头部。如果旁边没有头盔或防灾头巾，煮锅或者煎锅、塑料桶等都能起到防护的作用。



皮手套更安全

戴着军用手套、布手套，会被碎玻璃等刺穿。而皮质的厚手套(工业用手套)等更安全。

涂上夜光涂料

为便于停电时使用，最好给手电筒涂上夜光涂料，放在枕头旁。即使在黑暗中也可以马上找到。

用塑料袋灭火

在发生火灾而灭火器用完的情况下，可用薄塑料袋装水投入火中。

当人处于较高较远的位置时，这种办法会有效果。



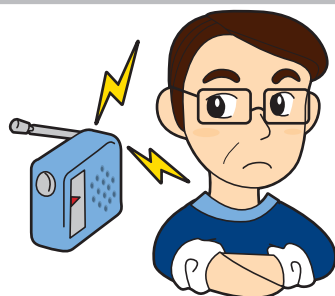
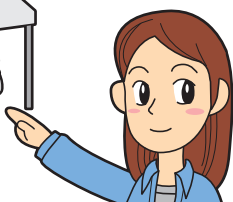
4 地震突然来袭，我该怎么办？

- 1 ● 激烈晃动大概会持续2~3分钟。切勿慌忙逃往室外。首先要保持冷静。
● 地震放生后，首先要确保自身的安全。
● 主震结束后，还会有余震来袭。
● 如有轻伤，由家人进行处理。



- 2 ● 火源周围切勿放置其他物品。
● 即使发生火灾，也不要慌忙灭火。应先确认火源是否安全。
● 如果邻居家着火怎么办？召集街坊邻里同心协力，一起灭火！

- 3 ● 离开家时，要确认家人的安危和行踪等，请使用“留言热线171”或“灾害专用留言板”。
● 拧紧天然气的阀门，断掉电源。
● 别忘了锁好门。



- 4 ● 注意识别谣言。准确把握最新信息。
● 尽量减少使用电话。传达安全信息，请使用“留言热线171”（手机为“灾害专用留言板”）。

- 5 ● 避难所是共同生活的场所。应遵守规则，相互帮助，相互扶持。
● 对残障人士或伤员等，应多加照顾。



- 6 ● 地震发生后，短时间内可能没有外来的物资救援。这时能够深切体会到平时的储备是多么重要。可能在一段时间内，需要靠紧急随身物品或应急食品维持生活。

5 东海地震的预测信息与警戒宣言

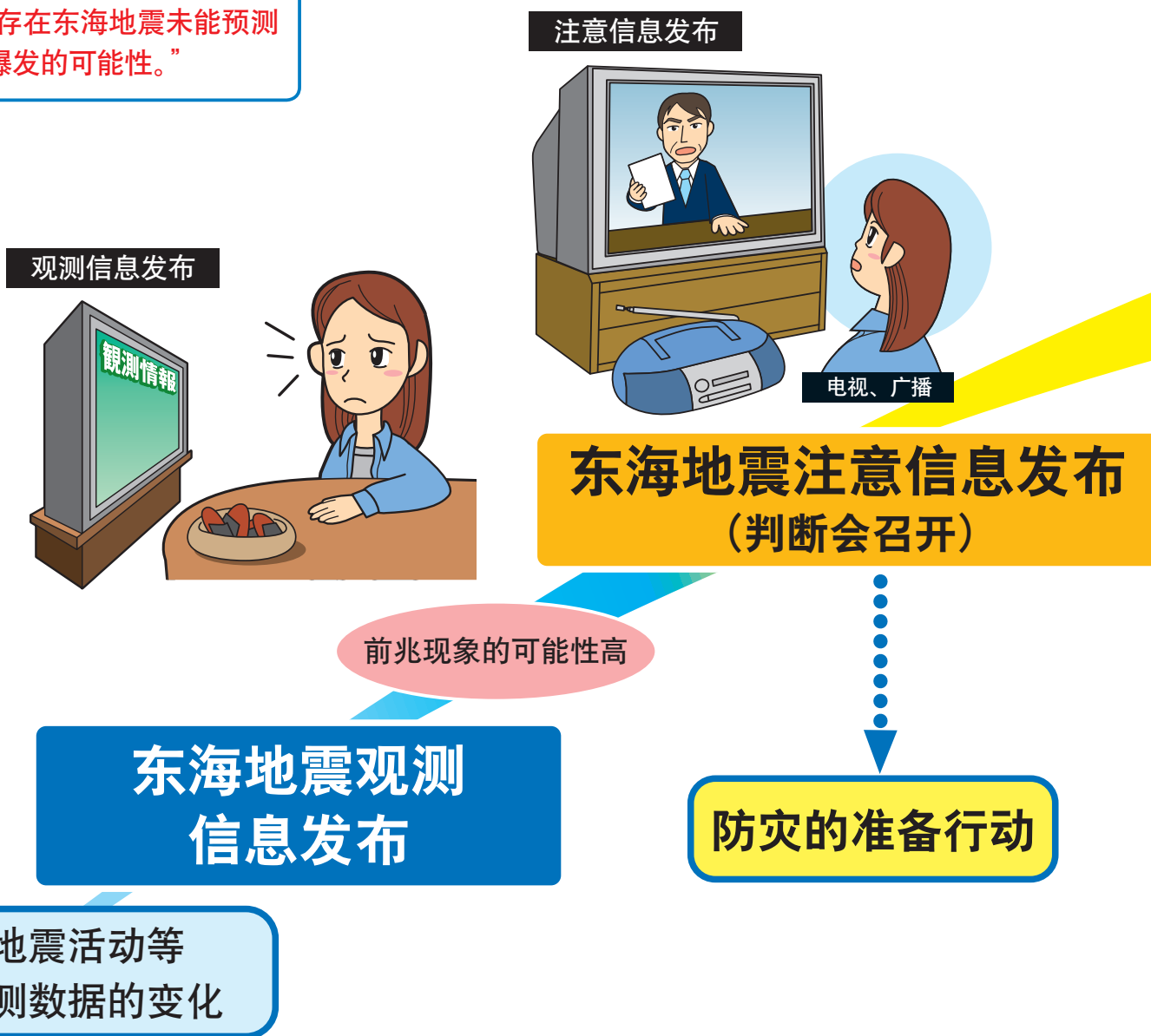
1) 地震预测

一般而言“地震预测是非常困难的”，但东海地震属于震度8级的海沟型地震，由于设置了高密度的预测观测网，可以认为震前预测是可能实现的。

东海地震的预测使用应变仪进行24小时的监控，掌握观测数据的变化趋势，由此判断该变化趋势是否引发东海地震。

突然爆发的可能性

服务于东海地震震前预测的观测技术每年都在进步，但目前除了可以震前预测的情形，还“存在东海地震未能预测而突然爆发的可能性。”



2) 发布东海地震预测相关的信息

借助于科学技术的进步，在达到发布警戒宣言程度之前，可以对观测数据的变化趋势进行说明，揭示东海地震前兆现象的可能性程度的信息，按如下三种类别进行发布。

东海地震相关调查信息（蓝色预警）

调查信息包括临时与常规两类。

临时 当观测数据中出现异于寻常的变化时，随时发布。

常规 经每月的判断会评估之后所发布的调查结果。

东海地震注意信息（黄色预警）

当认为前兆现象的可能性高时发布。该预警一旦发布，即启动准备行动。

东海地震预测信息（红色预警）

有发生东海地震的风险、警戒宣言发布时所发布的信息。（各信息发布后，若判断东海地震发生的风险不复存在时，则通过各信息发布这一判断。）

东海地震预测信息发布

立即开展
防灾对策

有发生东海
地震的风险

警戒宣言发布

警戒宣言发布

内阁总理大臣

3) 警戒宣言的发布

当观测数据的异常增大、有发生东海地震的风险时，收到气象厅长官的报告后，内阁总理大臣将面向包括静冈县在内的“地震防灾对策强化地区”，发布“警戒宣言”。

这时，气象厅将同时发布东海地震预测信息。

何为“警戒宣言”

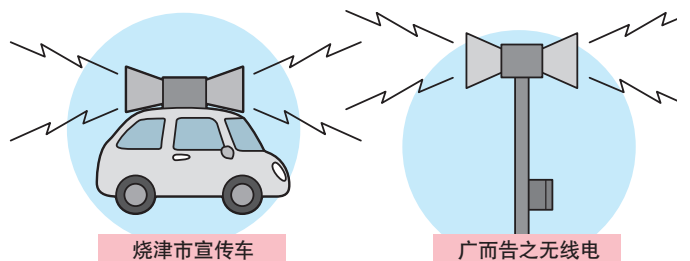
即“2、3天以内（或数小时以内）将发生震度为8级左右的大地震（东海地震），包括静冈县全县在内的地区将遭受震度6弱以上地震的震动侵袭”的警告，以及“因应大规模地震的发生，请开展确保安全和防灾的准备”的指示。

（注）警戒宣言一旦发布，即可认为距离地震发生只有很短的时间。

东海地震注意信息等的发布和警戒宣言的发布，会通过电视、广播进行报道。

另外，还会通过市里的宣传车和同时广而告之无线电进行宣传。

特别是警戒宣言将会鸣响警笛。



6

东海地震注意信息发布之后的情形 警戒宣言发布之后的情形

东海地震注意信息发布之后，警戒宣言发布之后，我们周围会出现什么变化？

一旦警戒宣言发布，大家就会一起开始准备行动，因此可以预想到到处都会出现混乱。应切实了解我们周围环境会有哪些变化，掌握社会的动向，尽早采取安全的行动，这一点很重要。



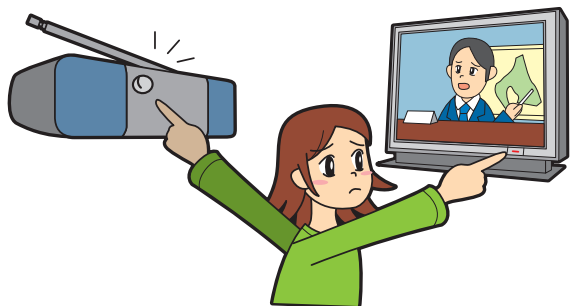
1) 社会状况

	东海地震注意信息发表时	警戒宣言发表时
水电气	可以使用 (事先存储自来水)	可以使用, 但尽量不使用
电话	可以使用 (但使用人数剧增时, 会采取通话管制措施)	可以使用 (使用人数剧增时, 很可能采取通信管制措施)
公共汽车	原则上照常运行	运行至最近的、安全的公交车站, 停止运行
铁路	原则上照常运行	运行至最近的、安全的车站, 停车
公路	可照常通行	为确保避难通道, 对干线道路等实施交通管制 (车辆慢行)
百货商店	部分或分阶段暂停营业	暂停营业 (但具有一定抗震性的店铺可继续营业)
便利店等	照常营业	具有一定抗震性的店铺可照常营业
银行	照常营业	暂停营业 (但部分ATM机照常营业)
医院等	原则上限制接收新病人 (急病除外)	暂停接收新病人 (急病除外)
学校·幼儿园	在需要避难的地区, 考虑儿童等的人身安全, 采取放学或让监护人带领回家的措施。 (残疾人学校等可提前放学等)	学校、幼儿园暂时停课, 儿童等放学回家, 或由监护人带领回家。 (部分教职员工待命)

2) 我们该怎么办呢？

通过电视和收音机了解相关信息

- 了解准确的信息是非常重要的。
- 注意辨别谣言。



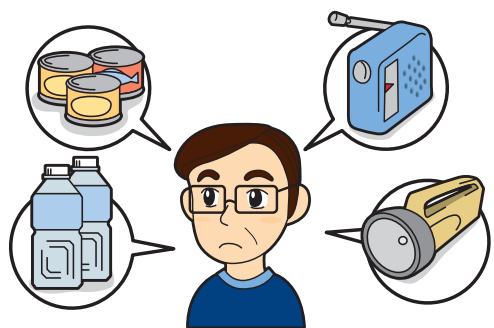
家长接回儿童·学生（注意信息）

- 从平时起就注意与学校保持联系。



再次检查应急随身物品（注意信息）

- 根据确认清单（第6页，第7页）进行再次确认。



再次检查家中情况（注意信息）

- 家庭成员按照事先商定好的分工、计划行动。
- 否将物品置于高处了？
- 家具和橱柜是否已加固？
- 不要忘记确保进退路线的通畅。



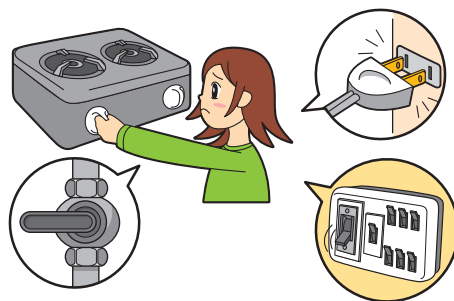
居住在被事先指定为危险地区的居民立刻进行避难（警戒宣言）

- 海啸、山体滑坡等危险地区的居民应迅速避难。
- 其他地区的居民应待在室内外安全的地方，以备地震发生。



防范起火的对策（警戒宣言）

- 尽量不要用火。
- 不得不使用时，一定要小心使用，不可远离火源。
- 关闭燃气总闸，使用煤气罐的，需拧紧阀门。
- 不用的电器要拔掉电源，外出时要拉下断路器，切断屋内电源。可能引发火灾的物品，需要移至安全的场所。



3) 防灾信息的获取方法

为了保护自身免于受灾，迅速获得灾害信息就非常重要。

烧津市为了确切地提供紧急时和灾害时等的信息，借助于各种各样的手段，向各位市民发布信息。

电视、广播



通过遥控器的“d键”可以切换到数据播放频道，确认各种信息（画面提供：静岡放送）。



按电视机遥控器的d键，就可以浏览数据播放。电视屏幕显示市内每隔10分钟的降水量、所发布的注意信息和警报、避难所的开设状况等。

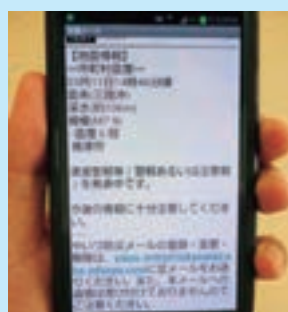
不同的电视台显示的内容有所不同，请在平时进行确认。

广而告之无线电



向市内一起播放灾害信息、紧急信息等。如果因为雨声风声而听不清楚，可以通过电话应答装置（☎656-2727）确认内容。

烧津防灾邮件



可以通过邮件的方式，接收面向市内全境播放的广而告之无线电播放内容。

注册方法请参阅下一页。

发布项目（注册时可选择）

【地震海啸信息】

- 地震信息
- 东海地震相关信息
- 海啸信息

【火灾信息】

- 火灾发生、救火、扑灭

【广而告之无线电播放内容】

- 室外的广而告之无线电播放内容

【气象信息】

- 气象警报
（大雨、洪水、暴风、波浪、大浪）
- 气象特别警报
（大雨、暴风、波浪、大浪）
- 泥石流灾害警戒信息
- 创纪录的骤雨信息

宣传车



宣传车在市内一边行驶，一边向各位市民传达避难信息。

电话



利用自主防灾会的联络网等，向各位市民传达避难信息。

主页



遇上台风、震灾等的紧急状态时，在烧津市的主页上部会刊登“紧急信息”。

紧急速报邮件



这是移动电话公司提供的一项服务，将气象厅发布的紧急地震速报、海啸警报以及国家和地方公共团体发布的灾害和避难信息一齐发送给特定地区的手机用户。

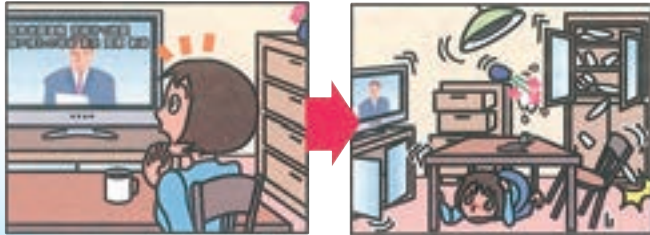
· 其他信息传播的方法，还包括使用facebook、twitter等SNS工具在各位市民之间的传播，也是有效的手段。
· 还应该提前考虑一下停电时的防灾信息获取方法。

4) 紧急地震速报发出后该怎么办？

不要慌张，首先最重要的是确保自己的安全。请平时有空时参考《利用心得》，好好思考下，紧急地震速报发出后自己该如何行动。

在家里

- 保护好头部，藏到结实坚固的桌子下面。
- 切勿慌忙冲向屋外。
- 如果太勉强，不必关掉火源



在拥挤的场所

- 听从工作人员的指示
- 冷静行动
- 切勿慌忙奔向出口



紧急地震速报 《利用心得》

冷静地确认周围情况
首先确保自身安全！

听到或看到紧急地震速报后，离强烈震动来袭可能只有数秒到数十秒的时间。
需要在短时间内采取行动，保护自身安全。

开车中

- 切勿慌忙减速。
- 打开危险提示灯，引起周围车辆的注意。
- 切勿急刹车，应逐渐放缓速度。
- 感到强烈震动时，应靠公路左侧停车。



在室外



- 注意混凝土块围墙坍塌等
- 注意有商店招牌或玻璃碎片掉落
- 如果身处抗震性强的建筑物旁，应到该建筑物内避难

火车·公共汽车上

- 紧紧抓稳吊环和把手。



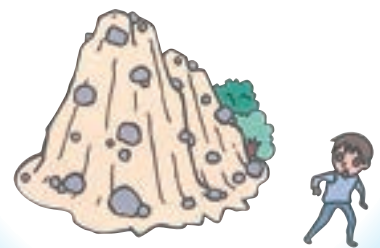
电梯中

- 让电梯停在最近的一层楼，立刻下电梯。



山里或山崖附近

- 注意滚石和山体滑坡



(出处：气象厅资料)

互助

除了自己和家人以外，与町内会、自治会等的人士一起配合，相互帮助，致力于整个地区的防灾和减灾工作，就是“互助”。

通过自助活动确保自己和家人的安全之后，还应该与周围一起配合，防止灾害的扩大。

地区居民通力合作，相互帮助

7 参加地区的防灾训练

自力更生，自助自救。生活的家园，靠大家一起守护。
每一个人都是自主防灾组织的一分子。

●有防灾训练时，一定要全家总动员。

• 8月30日-9月5日为防灾周

……9月1日“防灾日”。烧津市在8月的最后一个星期天举行综合防灾训练

• 11月为地震防灾强化月

……11月5日为海啸防灾日。县内各地举办防灾展和演讲会等

• 12月第一个星期日为地区防灾日 ……假设大规模地震突然发生，并开展训练

• 1月15日-1月21日为防灾与志愿者周 ……1月17日为“防灾与志愿者日”

• 包含3月11日在内的3月上中旬为海啸对策推进期间（10天） ……灾害刚发生时的训练

●发生大规模灾害后，要积极进行初期灭火和救出救助活动。

●地区内有许多人都在为防灾作出努力。一旦灾害发生，一定要互救互助，同心协力，开展防灾活动。



通过参加防灾训练…

- 可以加强与地区居民之间的联系
- 可以掌握灾害的基础知识

- 可以获得防灾器材的使用经验
- 可以理解自己在地区的作用
- 可以确认避难场所和避难通道

8

自主防灾组织

为了在东海地震这类大地震发生后，保护自己和家人的生命安全，从平日起就应未雨绸缪，做好各种准备。但是，仅靠个人和家人，依然有力不能及之处。这时就需要邻里之间的相互帮忙，积极有组织地展开防灾活动。

灾害发生时，平日起大家一起开展防灾活动而结成的组织，就自然而然成为了“自主防灾组织”。应听取男女老少、残障人士、年轻人、外国人等各类人群的个人意见，将之吸收体现在自主防灾组织的运营中。

1) 平时·灾害时的活动

平时	地区内的安全检查	巡逻检查、调查危险场所等
	防灾知识的普及·启蒙	地区灾害危险度、家庭对策、了解哪些人是灾害时需要救护的人员等
	防灾训练	训练的企划与实施、急救处理的讲习等
灾害发生时	初期灭火	呼吁制定起火防止对策、初期灭火、火灾的警戒
	救出·救助	救出·救助、与防灾机构的合作
	急救处理·搬运	急救处理、家庭医药品的利用、对搬运目的医院状况的确认
	信息的收集·传达	信息的收集传达、防止谣言蔓延、向防灾机构报告灾情
	引导避难	呼吁避难、引导安全避难、确认避难人员姓名等
	避难所的运营·管理	帮助分配物资、流动厨房、调整与确定生活规律

2) 防灾物资器材的配备

自主防灾组织所必需的防灾物资器材，应根据地区的实际情况，探讨具体需要的用品及其数量，如果有不足或者需要新增的必需器材，应予以配备。同时，还要注意配备女性和老年人都能方便使用的器材。

但是，不管配备了多少防灾物资器材，如果灾难发生时使用不了，那就失去了意义。平时就应预先开展检查、操作训练、消耗品检查等。

【消防团展示的防灾物资器材(示例)】

目的	防灾物资器材
①用于信息收集、传播	对讲机、扩声器、便携式收音机、袖章、住宅地图、道林纸、笔记本、油性笔（用作确认安危、受灾情况等信息收集和提供时的笔记用具）等
②用于初期灭火	可移动式动力泵、可移动式喷水装置、防火水槽、消防水管、消防栓、工具一套、街头用灭火器、防火服、消防钩、头盔、水桶、防火井等
③用于防水	救生艇、救生衣、防水布、铁锹、洋镐、小铲子、绳索、榔头、桩子、沙袋、橡胶手套等
④用于救人	铁挺、梯子、锯子、小铲子、柴刀、千斤顶、条凳、锤子、绳索、链锯、动力锯、吊葫芦、油压式救助器具、可移动式绞车、防烟防尘口罩等
⑤用于救护	担架、急救箱、帐篷、毯子、毡布、简易床等
⑥用于避难所、避难	两轮拖车、发电机、警报器具、投光机、标识板、标旗、强光灯、简易厕所、睡袋、组合式淋浴等
⑦用于供食、供水	炊事装置、锅、炉子、储气罐、供水罐、应急滤水装置、饮用水槽等
⑧用于训练和防灾教育	模拟灭火训练装置、广播设备、119号训练用装置、组合式水槽、烟雾机、试听设备（视频、放映机等）、火灾实验装置、训练用灭火器、心肺复苏用训练人模、住宅用训练火灾警报器等
⑨其他	建议物资器材仓库、塑料袋、手机充电器、防水蓝布等

出处：根据消防厅发行的《自主防灾组织入门》（消防厅）依由星光社印刷株式会社依据 https://www.fdma.go.jp/html/life/bousai/bousai_2304-all.pdf 编制

9 火灾预防对策

平时就应假设“如果着火了该怎么办”，确认家里什么地方存在“火患”，提前想好防火对策。只有平日里做好准备，才能在出现火灾苗头时成功灭火。地区举行的防灾训练务必参加，并与邻居一起合作，努力实施防火对策。

●必须配备灭火器。提前了解使用方法。

干粉灭火器可用于各种类型的火灾。

灭火器和灭火器具一定要放在显眼、易于取出的地方。

●水桶（多个）装满水，常备。

●易燃物品等尽量远离火器。

●燃气罐、灯油容器要防止翻倒。

●燃气总闸、电闸的位置要求全家人都必须知晓，并能够熟练操作。

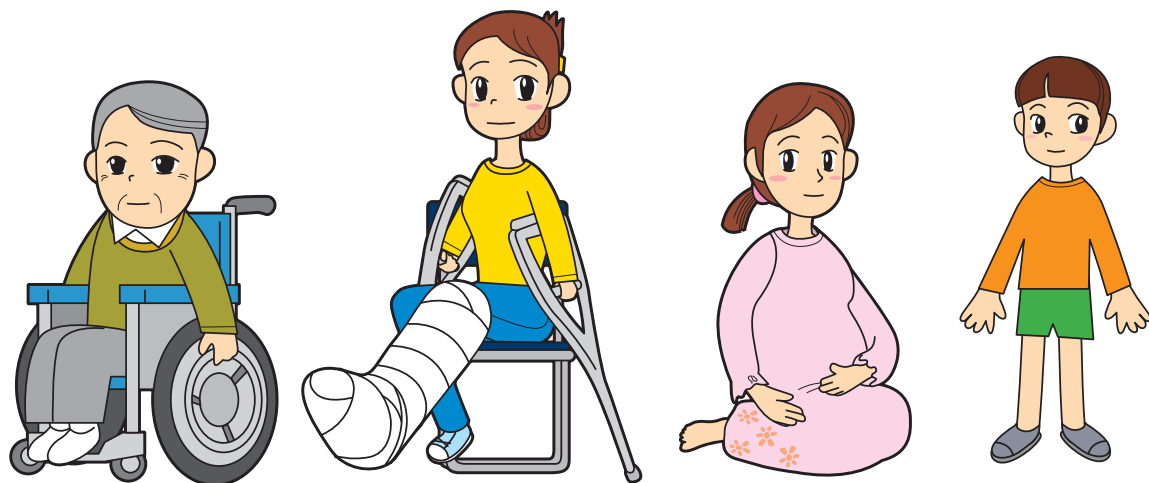


10 对需要特殊关照者的救助和关心

灾害发生时，对于平时就需要各种帮助的人士而言，在安全的场所避难以及在避难处继续生活会出现很大的困难。我们将这些人士称为“需要特殊关照者”。

灾害发生时，为需要特殊关照者施以援手的，是周围居住的各位人士。

除了平日里的照顾以外，当灾害发生时，还请给予需要特殊关照者更多的关心。



① 需要特殊关照者需要以下帮助。

●老年人

- 需要迅速准确的信息传达。
- 需要引导避难、转移的帮助。

●视觉、听觉、声音和语言功能有障碍的人士

- 需要根据不同的残障，准确地传达信息。
- 残障人士避难需要帮助。

具体的对待

对待有视觉障碍的人士

- 应一边告知前行的目的地和方向等，一边引导。
- 应提醒注意台阶等的落差，缓步行走。

对待有听觉、声音和语言功能障碍的人士

- 应通过笔谈、动作手势等传达信息。
- 有些人士也可以通过读唇语理解意思，应张开口说话。

●肢体有障碍的人士

- 需要帮助转移。

●内脏有障碍的人士

- 根据障碍内容的不同，需要帮助转移。
- 需要帮助与医疗机构取得联系等。

●认知、发育、精神方面有障碍的人士

- 需要帮助避难。
- 在避难所，根据障碍的程度等，需要与周围的环境作隔断。

●孕妇、哺乳期母亲

- 避难所需要对隔音和卫生方面特别注意。

●不懂日语的外国人

- 需要准确地传达信息。

② 自主防灾组织对需要特殊关照者的对策

- 从平时起就应该重视交流沟通，同时健全体制，预先制定单独的计划（针对无法独立避难的需要特殊关照者，确定信息传达、避难帮助的步骤），当灾害发生时，整合地区之力为需要特殊关照者提供支持。

- 防灾训练时，也应该积极邀请需要特殊关照者参加，从平时起就提前了解需要提供什么样的帮助。

③ 需要特殊关照者自己也应谨记以下事项！

- 一旦灾害来临，需要地区居民的帮助，因此应尽可能参加地区的活动等，与地区的居民建立良好的关系。
- 从平时起就应努力依靠自己保护自己的人身安全。

公助

市、县、国、消防等政府机关所构成的防灾体制，称为“公助”。

具体而言，市政厅、静冈县、消防、自卫队、海上保安厅、警察等各机关都已作好准备，从灾害发生起就能够尽可能及早行动，投入开展应急对策活动之中。

另外，还与市民和相关机构合作，围绕灾害时和灾害以前的防灾和减灾对策，采取各种各样的应对措施。

主要的公助措施

●确定防灾相关机关的灾害对策等，制定地区防灾计划

●制定烧津市地震、海啸对策行动计划2014、制定烧津市海啸防灾地区建设推进计划等

●健全信息传播功能

参考P16

- 利用烧津防灾邮件
- facebook · 网页等
- 充实防灾行政无线电
- 与自治会建立热线连接



●健全避难所功能

- 应急物品的储备和管理

●对自助的支持

- 通过举办下基层宣讲、散发宣传手册等加强宣传教育等



●对互助的支持

- 自主防救助队训练（提高救助技术）



- 防灾领导培养课程



- 下基层防灾宣讲



- 通过下基层宣讲宣传自主防灾活动
- 为自主防灾活动提供经费补助
- 救命讲习

●灾害发生时的救助活动（人命救助、修复与重建等）

●电力、燃气、自来水等生命线的应急对策

●防灾训练（加强与自主防灾会、相关机构的合作）

●修建防灾设施（防灾应急物品储备仓库、抗震蓄水槽等）

●修建海啸避难设施

- 修建海啸避难塔



- 修建高台



●配置海啸救生艇

