

# 以防万一

## 灾难发生前能做的事情

### “防灾指南”的目的

行田市有洪水、内涝泛滥、暴风等风灾水害以及地震的灾害风险。

我们无法阻止自然灾害的发生。但只要每位市民提高对防灾的关心，平时做好准备，就能减少灾害带来的损失。

行田市制作了《行田市防灾指南》，旨在告诉人们如何应对灾害以及发生灾害时的行动。

本指南中记载了减少受害应做什么准备，各次风灾水害·地震需要采取怎样的对策，进行避难时应该如何行动等内容。

请参考指南，再次确认您在家庭或地区能做的事情，以防“万一”。



### 自助、互助、公助的活动

受灾后，行政支援很难迅速到达所有现场。首先要“保护好自己和家人，通过邻里等地域社区的互助将损失降到最低”，这样才有助于保护每个人宝贵的生命。

同时，市内为了加强地区的防灾能力，还采取了培养地区防灾负责人等多种措施。

#### 自助

每个人都要保护自己和家人的生命安全

- ◆发生灾害后最少能度过 3 天的家庭储备
- ◆住宅抗震化，防止家具倾倒
- ◆确认避难场所和避难路线
- ◆确认紧急联络方式

#### 共助

地区和身边的人互相帮助

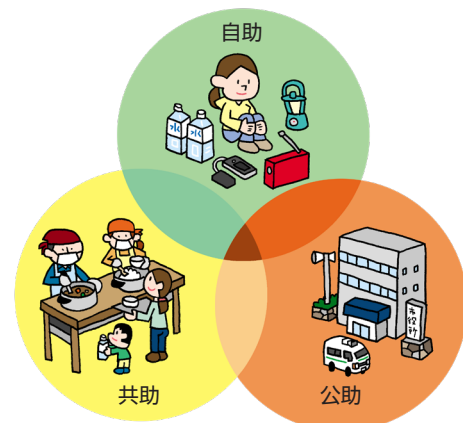
- ◆参加自主防灾组织的活动
- ◆地区的防灾检查
- ◆协助避难所的经营
- ◆对地区的高龄者、残疾人等需要照顾者进行支援

#### 公助

行政机构进行救助、支援活动

- ◆完善防灾设备（防灾行政无线、储备仓库等）
- ◆制定地区防灾计划
- ◆灾害发生时的救助活动
- ◆对自助与共助的支持
- ◆推进防灾士\* 资格的取得

※防灾士是 NPO 法人日本防灾士机构授予的民间资格。完成机构规定的课程和考试，参加急救讲座之后，可认定为具有防灾相关的正确知识、技能和意识的人。



### 您是否知道自主防灾组织？

自主防灾组织是以自治会为基础，为实现“自己保护自己的地区”而开展活动的组织。

平时互相认识非常重要，以备不测。灾害发生时，地区居民要互相帮助，协助自主防灾组织开展活动，让受灾降到最低。

## 紧急携带物品和储备品

在发生大规模灾害时，由于物流停滞导致物资不足以及生命线受到损害，水、电、煤气等都可能停止。请准备好“紧急物品”，以便能立即携带最低限度的必需品，并准备好应对在自家进行避难生活的“储备品”。

### 紧急携带品和储备品的例

#### 饮用水

作为全家人的饮用水，以1人1天3升，1周1周量为标准。



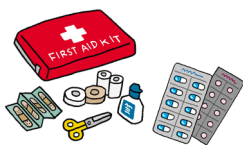
#### 食品

不需要烹饪的食品等以1周的量为标准。



#### 医药品、常备药

因为受灾地区药品往往不足，每个家庭都要充分准备。



#### 擦纸巾 湿毛巾

不洗澡的时候保持身体的清洁。



#### 口腔护理用品

如果口腔不卫生，容易引起肺炎。



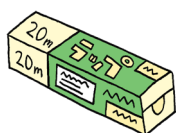
#### 贵重物品

驾驶证、健康保险证、个人编号卡等身份证明。准备零钱现金比较方便。



#### 保鲜膜

铺在餐具上使用可以节约洗碗水。



#### 塑料袋

可用于搬运水、代替雨具、防止厕所倒流(水袋)等多种用途。



#### 光源、小提灯

停电时的照明。LED的话可以保持更长时间的明亮。



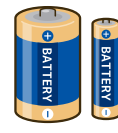
#### 可更换电池

手机等没电时作为备用电源随身携带。



#### 干电池

多准备一些用于更换式电池。



#### 卡式炉、卡式气瓶

热食的必需品。多准备一些备用气瓶。



#### 毛毯

避难所的储备有限，准备能搬运的物品。



#### 报纸

可用于纸质餐具、厕所的吸水、裹在身上御寒等。



#### 紧急厕所

断水的话家里的厕所无法使用。以1人1天5次为大致标准。



#### 生理用品

根据自己的使用时间准备惯用品。



#### 传染病对策用品

避难所往往缺乏口罩和消毒液等。



关于紧急携带品和储备品，也可在行田市的主页上确认。

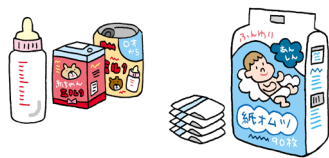


### 根据家庭情况，必需品有所不同。

在讨论紧急携带品和储备品时，根据婴幼儿、孕妇、需要看护的人、有无宠物等情况，家庭需要准备的物品也不一样。需要按各个家庭的情况做相应的准备。

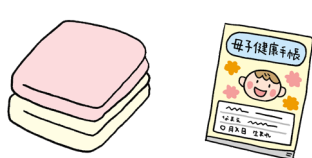
#### 有婴幼儿时

奶粉、液体奶粉、奶瓶、纸尿裤、擦纸巾、玩具、母子健康手册等



#### 有孕妇时

纱布、腹带、分娩用品及新生儿用品、母子健康手册等



#### 有需要看护的人时

看护用品、假牙、助听器、成人尿布、常备药、老花镜等



#### 有宠物时

笼子、引导绳、宠物食品、餐具、厕所用品、饲养人的信息等



### 边使用边储备的“滚动储备”

“滚动储备”是指多买一些平时吃惯、用惯的物品，及时补充日常生活中消费的部分，随时保持一定储备量的方法。

除了灾害用保存食品外，罐头和速食食品等保质期限长的食品也适合滚动储备。

#### 【特别重要的要点】

- ◆ 饮用水及食品至少要保证3天的量，最好是1周的量。
- ◆ 根据家庭情况（婴幼儿、高龄者、食物过敏等）准备相应的食品。
- ◆ 准备自己和家人想吃的东西。
- ◆ 用惯的日用品等也准备同等程度的量。



## 火灾对策

不要认为可独自灭火，要向邻居通知火情，并迅速拨打 119。如果初期灭火无法将火扑灭，请迅速撤离。



### 初期灭火 3 原则

#### 1 尽早通知

- ◆大声呼喊“着火了！”通知家人和邻居。
- ◆即使是小火也要拨打 119 报警，并告知起火地点和情况。



#### 2 尽快灭火

- ◆刚起火后的初期灭火非常重要。在火蔓延到天花板前可以灭火。
- ◆除了水和灭火器外，还可以使用打湿水的毛毯等覆盖，活用身边的物品。



#### 3 尽快逃离

- ◆如果火势蔓延到天花板，将很难扑灭。迅速避难
- ◆避难时，应关闭着火房间的窗户和门，隔绝空气。



### 平时防备火灾的要点

#### 不离开灶台

- ◆灶台周围不要放置易燃物。
- ◆离开燃着火的灶台时一定要熄灭。

#### 严禁睡觉吸烟、乱扔烟头

- ◆不要放任点燃的香烟不管。
- ◆吸烟时使用较深的烟灰缸，扔烟头时必须将烟蒂浸入水中。

#### 布线周围保持干净

- ◆不要把多根电线集中在一起，也不要一个插板插多个电线。
- ◆电线上放物品比较危险。
- ◆插座周围定期打扫。

#### 整理火炉周围

- ◆不要在火炉周围放置衣服、被褥等可燃物品。
- ◆不要在家具旁边放火炉。
- ◆在附近晒衣服比较危险。

#### 注意儿童玩火

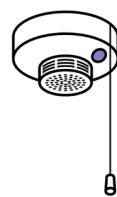
- ◆告诉孩子用火的安全方法和危害性。
- ◆不将火柴或打火机放在孩子可拿取的地方。

#### 做好防火对策

- ◆在指定日的早上扔垃圾，房子周围不要放置易燃物。
- ◆不要忘记关闭车库、储物间等的门户。

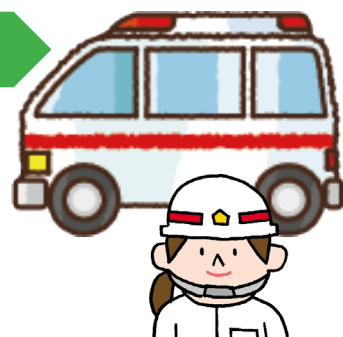
### 住宅用火灾警报器的安装、维护管理

发生火灾时能第一时间报警的是“住宅用火灾警报器”。自从住宅用火灾警报器的强制要求安装后，很多家庭都已安装。但住宅用火灾警报器时间长后，因电子零部件老化和电池没电等原因会感应不到火灾，所以要定期进行检查，大致 10 年左右更换一次。



## 急救

在突如其来的灾难中，可能需要很长时间才能得到医生的治疗。即使在平时，在出现伤病员的情况下，为了保护宝贵的生命，请掌握知识和技术，冷静地观察和判断，采取正确的救命措施。



### 掌握急救处置的方法

迅速的救命措施可以挽救宝贵的生命。

消防总部为了向各位市民普及急救知识，正在开展急救讲座和急救指导。

详情请在行田市主页上确认。



### 记住 AED 的设置地点

除了市政府、公民馆、学校等公共设施外，便利店、大型商业设施等各个场所也设有 AED。

请结合急救处置的方法，事先确认 AED 的设置地点。



## 自家的防灾备忘录

家人要事先决定好紧急情况下的避难场所、联系方式等。

自家的避难场所	家人的集合场所

家人、亲戚等联系方式

名字	血型	电话号码	公司、学校名称	公司、学校的联系方式
	型			
	型			
	型			
	型			
	型			

### 确认家人的安危

发生灾害时，电话难以接通。为了确认家人是否平安，请事先准备好多种确认平安的方法。

NTT 灾专用留言电话

拨打“171”，根据语音提示进行留言的录音和播放。

**短信录音：171 → 1 → 区号到电话号码 → 短信录音**  
**收听短信：171 → 2 → 区号到电话号码 → 播放短信**

NTT 灾难留言板 (web171)

主页 <https://www.web171.jp/>

灾害发生时可以在网上注册留言和确认。  
 此外，各手机公司也有灾难留言板服务。使用方法请在各公司的主页上确认。



## 获取防灾信息

发生灾害时，第一时间获取防灾信息非常重要。当地的气象信息和避难信息等由市政府和公共机构通过各种方式发布。为了在灾害中保护自己和家人的生命，平时请确认好获取信息的方法。

### 行田市官方 SNS



行田市官方的 LINE、Twitter、Facebook 等，平时会发布市政府的通知和活动信息。

灾害时将发布避难信息和避难所开设信息等防灾信息。



### 防灾行政无线



发生灾害时，通过设置在市内的 152 个广播电台，用语音通知紧急信息。防灾行政无线的广播内容可以在广播后的 24 小时内可通过防灾行政无线语音确认服务进行确认。

电话 0120-360-100 (免费)

### 浮城街道安全·安心信息邮件



将防灾和防止犯罪的信息发送至手机和电脑上。

需要事先注册。

请向“gyoda.bouhan@mpme.jp”发送空邮件，完成注册手续。设置了垃圾邮件对策措施时，请设定域名“mpme.jp”可以接收。



### 紧急速报“地区邮件”·紧急速报邮件



同时向市内基站区域内的手机发送避难信息等。

不需要事先注册。

### 电视



NHK 和埼玉电视台可通过数据广播（按遥控器上的 d 键）确认市政府发布的避难信息和避难所开设信息。

### 广播



在签订了灾害时支援协定的 FM Kumagaya(87.6MHz)，将通过广播大范围宣传防灾信息。

### 互联网



◆ 行田市主页  
 市的避难信息和避难所开设信息等防灾信息  
<https://www.city.gyoda.lg.jp/index.html>



◆ 埼玉县危机管理·防灾·防止犯罪等 彩之国的安心·安全  
 县内的避难信息和紧急信息  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/>



◆ 气象厅  
 台风、大雨、龙卷风等气象信息  
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



◆ Yahoo! 防灾速报  
 已注册地区的气象信息和防灾信息  
<https://emg.yahoo.co.jp>

