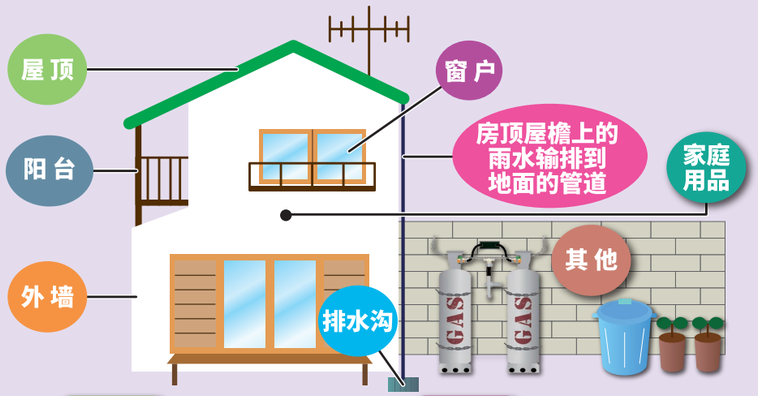
3-1. 日常防灾准备

①确认房屋周围的情况



家庭用品
□是否已提前将不能沾水的物品搬移至较高的场所。

屋顶
□天线、铁皮、瓦片是否有松动。

窗户
□窗框、窗户外防风雨隔板是否松动。

其他
□是否对庭院中的树木使用了支撑杆。
□围墙是否坚固。
□丙烷煤气瓶是否用链子牢牢地固定。

阳台
□是否存在有掉落危险、飞散危险的物品。

房顶屋檐上的雨水输排到地面的管道
□接口是否脱落、涂装是否剥落、有无腐锈。

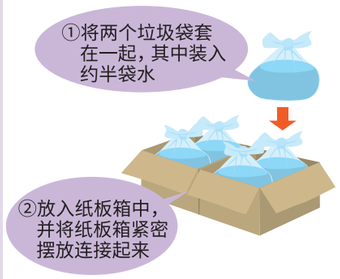
外墙
□墙壁是否有裂纹。

排水沟
□排水沟是否被垃圾或泥沙堵塞。

②了解在紧急情况下可以在家中采取的防淹措施

可以用家居用品代替沙袋或止水板来减轻淹水。

【例1】垃圾袋和纸板



【例2】如图的大容器罐及野餐垫



【例3】花盆和野餐垫



③和家人一起开防灾会议

灾害突然来袭。为了将灾害发生时的损失降至最低，请提前检查住所内外的危险场所，并和家人商量出各自应该做的事情、避难方法、联系方式等。

● 确认避难所和避难路线

- 请有效利用灾害地图确认避难所。事先决定多条避难路线，全家一起走一次路线，确认是否有危险是否便于移动，并在灾害地图上进行标注。
- 不仅是距离住所最近的避难场所，还要确认距离工作单位和常去场所最近的避难所。



● 确认集合场所和会合方式

- 灾害发生时，有可能家人分散在外，如在工作地、学校、外出地等。预计电话也会很难接通，因此请事先确认好行动。
- 事先确认好托儿所、幼儿园、学校有关灾害发生时接孩子的规定。



● 确认家人的联系方式

- 事先确认家人的工作单位和学校地址、电话号码。
- 事先确认亲戚和朋友等的紧急联系方式。
- 请事先确认灾害留言电话“171”和灾害用留言板等紧急联系方法，并掌握其使用方法。



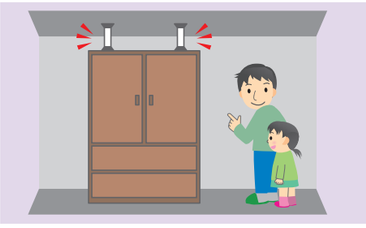
● 检查应急随身物品和应急储备品

- 确认家人所需物品是否齐全及其存放场所。
- 定期更换饮用水和应急食品，并定期确认手电筒和收音机是否正常运转。



● 检查住所内的危险区域

- 请思考家中哪里最安全。
- 请对家中的家具、玻璃等进行安全检修。
- 请对屋顶和房子周围（煤气罐、围墙等）的危险区域进行检修和加固。



④应急随身物品、储备品

发生灾害后，有可能无法立即送达公共救援物资。便利店等商品也有可能被抢购一空。因此，在家中储备应急食品等防灾物资很重要。

应急随身物品

应急随身物品在避难时随身携带。
请尽量减少随身物品，并放入背包等方便解放双手的袋子中。

贵重物品



□个人证件
（在留卡、驾照、个人编号卡等）
□医疗保险卡
□签名印章　□存折
□现金（准备零钱）

小件工具类



□手电筒、前照灯
□干电池　□收音机
□手机、充电器

医药品类



□处方药/常备药　□口罩
□用药手册　□体温计

袋子类

□塑料袋
□带拉口的塑料袋（例冷冻袋类）

水、食物等



□饮用水
（500ml×2瓶×家人数量）
□便携食品（饼干、巧克力、膳食补充剂等）



其他

□消毒酒精　□餐巾纸/湿纸巾　□劳动用的棉麻手套　□雨具、防寒衣物　□拖鞋　□野餐垫
□内衣、外套等换洗衣物　□纸笔等文具　□ 卫生用品/生理用品　□ 一次性暖宝宝贴
□毛巾　□ 多功能刀　□ 牙刷　□ 塑料杯/纸餐盘

储备品

储备品是灾害发生到混乱平息为止过程中的必需物品。
请最少储备3天的量，尽可能储备1周的量。

- 饮用水、生活用水
- 应急供水袋
- 应急食品（脱水快餐米饭/阿尔法米、即食的灭菌方便食品等）
- 便携式灶具、储气罐
- 保鲜膜、锡纸
- 卫生用品
- 雨具
- 一次性暖宝宝贴
- 备用电池



使用滚动储存法！

您是否认为“紧急时刻吃应急食品”呢？

紧急时刻食用的并非必须是应急食品，吃日常食物也可以。比如罐头、杯面、灭菌食品等。

您可以在日常购物时稍微多购买并储存一点这些食物，并注意补足平时消耗的量，这样无需特殊准备和费用即可储备食物。



3-2. 地区防灾活动

①关于自助、互助、公助



常言道“自助”、“互助”、“公助”。为了将灾害损失降至最低，重要的是要将自助、互助及公助相结合，多措并举，不断提高应对灾害的能力。

自　助



由己之身保护自己

由己之身保护自己的准备工作和行动称为自助。
请利用灾害地图等掌握灾害相关知识，正确了解灾害，思考应该准备什么，做好应对灾害的准备。

互　助



自己保护自己所在地区

为保护所在地区而与附近居民合作进行的准备工作和行动称为互助。
灾害发生时，需地区共同努力将损失降到最低，并救助受灾人员。在平时，重要的是提前建立起协助应对灾时的体制。

公　助



行政机构等公共机构的应对

由市、警察局、消防署、县、国家的行政机构和管理水电煤气等民生问题的公共机构采取的灾害应对措施称为公助。
各机构都做好了灾难发生后尽快采取应急措施的准备。

②关于地区防灾计划

2017年、2018年，甲府市的全体居民自治会举办了防灾研讨会，并为每个自治会编制了“地区防灾计划”，就地区的防灾活动做出了规定。请再次确认您所在地区的防灾计划。

地区防灾计划的内容

- 班组的组成和分工
- 推进家庭防灾对策
- 防灾知识的普及启蒙
- 掌握灾害危险区域
- 避难场所（集合地、避难地、避难所）
- 确认安危和调查受灾情况
- 实施防灾训练
- 储备防灾物资器材和食品等
- 灾时的活动计划

等



③帮助需要帮助的人

需要帮助的人是指老年人或残疾人、以及婴幼儿或外国人等遭灾时需要帮助的人员。请在平时和您附近需要帮助的上述人员多多交流，一旦发生意外请帮助他们避难。

身体残疾人士



援助人员

- 上下楼梯时至少需要 2 人。
  上行时，面向前方移动，下行时，以后退方式移动。

失聪人士



援助人员

- 交谈时口型要清楚正确，以便对方容易理解。
- 以手语、书面对话、肢体语言等方式准确传达信息。

盲人



援助人员

- 发生灾害时，以呼叫方式传达信息。
- 引导疏散时，让行动不便者轻轻扶住援助人员的肘部，援助人员以先行半步的距离缓步前行。

外国人



援助人员

- 用身体姿势或手势与之交谈，或者使用翻译应用程序等，避免其孤立无援。

■关于特殊人群避难设施中避难安全计划的制定

淹没风险区域内及泥沙灾害区域内的特殊人群避难设施的管理者、有义务制定避难安全计划、执行演习、并向市政府报告。

甲府市的目标设施已列入甲府市防洪计划。

甲府市防洪计划：https://www.city.kofu.yamanashi.jp/bosaitaisaku/bosai/suibou.html

■避难时需外援的人员名单的活用方法

对需要帮助的，特别是避难时需要他人协助的群体，市政府列出了相应的人员名单（避难时需外援的人员名单）。

避难时需外援的人员名单分 2 类。

- “同意平时向自主防灾组织等提供个人信息的人员名单”
- “灾害发生时，不论名单所列人员是否同意，都将根据法律法规提供给自主防灾组织等的名单”

平时和发生灾害时的使用标准

平时（同意提供个人信息的人员）

同意提供个人信息的人员，其名单将提供给其所在地区的自主防灾组织（自治会）和民生委员、儿童委员等进行避难支援的相关机构，用于完善灾害发生时的避难支援系统。

发生灾害时（同意及不同意提供个人信息的所有人员）

灾害发生时将所有目标人员的名单提供给其所在地区的自主防灾组织（自治会）和民生委员、儿童委员等进行避难支援的相关机构，用于传递避难信息、提供避难支援、确认安危等。

3-3. 防灾措施示例

①甲府市综合防灾演习

为确保每位居民都能了解当地的灾害风险，掌握正确的防灾知识，并且能在发生灾害时采取适当的行动，甲府市根据甲府市地区防灾计划，每年都会举行综合防灾演习。

在演习中，当地社区和防灾相关机构进行合作，通过救援、急救演习等实际演习以及对市民进行体验型演习，共同提高当地的防灾能力。



②甲府市防灾干部

为在发生灾害时将损失降到最低，重要的是全体居民团结一致，基于“我们自己的居住区由我们自己守护”的互助精神联合行动，在灾害发生后立即迅速地作出初始应对。

因此，为培养一批能担负起防灾重任的人才，建设具有抗灾能力的城市，甲府市创建了甲府市防灾干部登记制度，培养能够在当地自主开展防灾活动的干部。

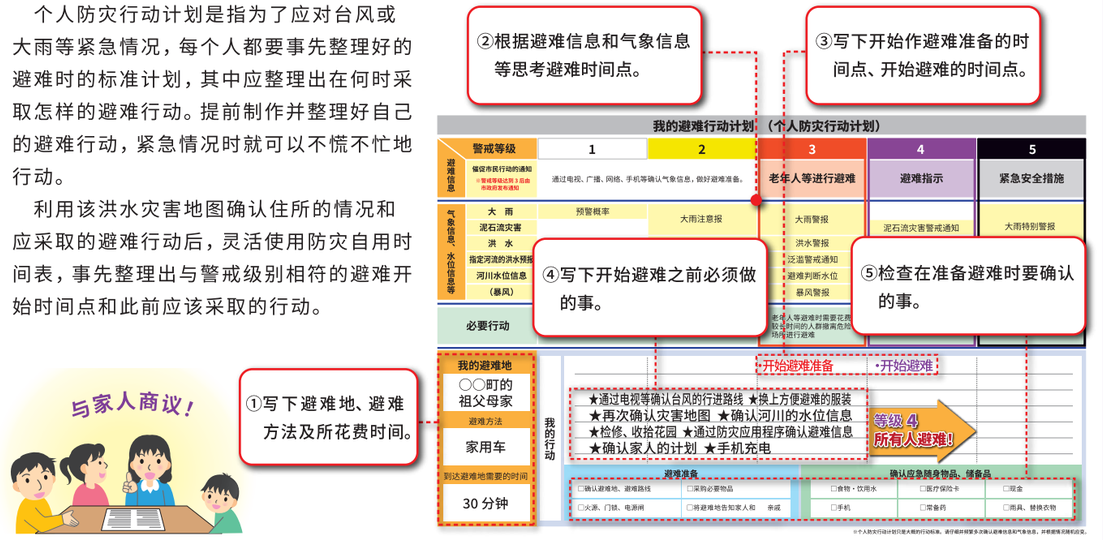


防灾干部研讨会的实施情况

制作“我的避难行动计划（个人防灾行动计划）”

个人防灾行动计划是指为了应对台风或大雨等紧急情况，每个人都要事先整理好的避难时的标准计划，其中应整理出在何时采取怎样的避难行动。提前制作并整理好自己的避难行动，紧急情况时就可以不慌不忙地行动。

利用该洪水灾害地图确认住所的情况和应采取的避难行动后，灾活使用防灾自用时间表，事先整理出与警戒级别相符的避难开始时间点和此前应该采取的行动。



3-4. 个人防灾行动计划 【※制作方法请参照第56页。】

我的避难行动计划 （个人防灾行动计划）

警戒等级		1	2	3	4	5
避难信息	催促市民行动的通知 ※警戒等级达到3后由市政府发布通知	通过电视、广播、网络、手机等确认气象信息，做好避难准备。		老年人等进行避难	避难指示	紧急安全措施
气象信息、水位信息等	大　雨	预警概率	大雨注意报	大雨警报		大雨特别警报
	泥石流灾害				泥石流灾害警戒通知	
	洪　水		洪水注意报	洪水警报		
	指定河流的洪水预报		泛滥注意通知	泛滥警戒通知	泛滥危险通知	泛滥发生通知
	河川水位信息		泛滥注意水位	避难判断水位	泛滥危险水位	发生泛滥
	（暴风）	预警概率	强风注意报	暴风警报		暴风特别警报
必要行动		・确认气象信息、避难信息 ・做好避难准备，如确认避难路线、确认应急随身物品等		老年人等避难时需要花费较长时间的人群撤离危险场所进行避难	全员撤离危险场所进行避难	危及生命 立即行动以保安全！

我的避难地

避难方法

到达避难地需要的时间

我的行动

等级4 所有人避难！

避难准备

- □确认避难地、避难路线
- □采购必要物品
- □火源、门锁、电源闸
- □将避难地告知家人和　　亲戚

确认应急随身物品、储备品

- □食物・饮用水
- □医疗保险卡
- □现金
- □手机
- □常备药
- □雨具、替换衣物

※个人防灾行动计划只是大概的行动标准。请仔细并频繁多次确认避难信息和气象信息，并根据情况随机应变。