

生活信息



盛岡国際交流協会

〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号 TEL: 019-626-7524 FAX: 019-622-6211 E-mail: info@mira-morioka.com

让我们来了解一下有关防灾!

自然灾害在我们周围随时发生，并且将来什么时候发生也不得而知。为了使灾害降到最低限度，我们能做的事情是什么呢？我们首先要了解自然灾害来临时如何应对，就会在自然灾害突然发生时起到帮助作用。

让我们做好灾前准备

应急携带物品… 在灾害发生之时，我们也许需要迅速从家转移到避难所。请参考下记一览表做好应急携带物品的准备。

<p><u>手提式收音机</u></p> <p>要多准备收音机用的电池</p>	<p><u>急救医药品</u></p> <p>常备药·创伤药·创可贴·绷带·胃药等等</p>	<p><u>贵重品</u></p> <p>现金·印章·健康保险证·存折·驾驶证·房产证等等</p>
<p><u>手电筒</u></p> <p>最好一人一个，多准备电池。</p>	<p><u>应急食品</u></p> <p>罐头面包·应急食品·方便面·罐头起子·一次性纸盘·保温杯·罐头·矿泉水·瓶起子·纸杯等等</p>	<p><u>其他</u></p> <p>衣服·卫生用品·婴儿食品·尿不湿·奶粉·湿巾·安全帽·毛巾·雨衣·打火机·防灾地图等等</p>

防灾储备用品…除了上述一览以外，还要准备一人一天 3ℓ水作为三天的用水、卡式炉、还有洗衣服和冲洗厕所用的水，所以我们平常就要准备一个大塑料桶装满水或者把浴缸灌满水。

身边常备有用的应急用品...为了防备在就寝时或者洗澡时发生灾害，我们需要准备以下用品。

<u>鞋（运动鞋·拖鞋）</u> 防止踩上玻璃碎片	<u>手电筒</u> 停电时行走方便。	<u>口哨</u> 求救时可以使用或者作为发 生存信号。
------------------------------	------------------------	------------------------------------

在家中也有防灾措施。比如：为了防止家具倒塌，需要固定，或者在寝室和小孩房间里尽量不要放高家具并且想办法调整家具朝向。日常生活当中我们要事先找出家中哪里是安全的地方，还要掌握家附近的危险地方和避难通路。

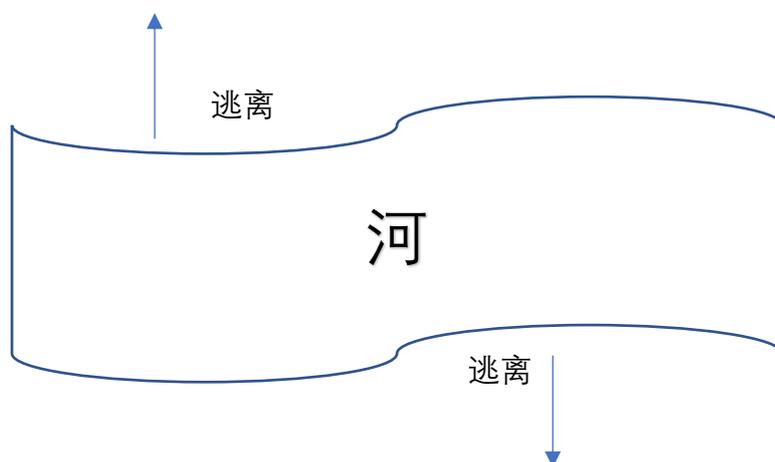
(参照：政府公报在线)

学会自救方法

发生地震时，若在家中不要慌张地向户外跑，用坐垫护住头，躲在结实的桌子下面。要远离高家具和火源。若在搭乘电梯时，由于地震会中途停止，一旦停下迅速离开电梯。若在驾驶中不要慌张地突然减速，要按下双闪并且慢行，促使周围的车辆引起注意。当摇晃稍稍减弱时，车不要上锁，钥匙插在上面，离开汽车，到安全的地方进行避难。若在外面时，要远离易倒塌的墙和自动贩卖机，并且迅速离开摇摇欲坠的广告牌和悬挂物。

发布海啸警报·海啸预警时，如果在海边附近时，要马上离开，迅速去高地避难。或者到标有「海啸避难所」和「海啸避难楼」记号的地方去避难。但是，由于海啸的高度不同，即使是避难所也会被淹没，所以必要的时候也要到更高的地方避难。如果在河川附近时，相对河流的垂直反方向尽量快速逃离。

(下图的箭头方向)



(参照：政府公报在线)

介绍防灾信息服务网

▲盛冈市自主避难困难者的个人信息提供同意书的名单登记申请书

当发生灾害时，自己很难逃离者，身边没有帮助的人请事先申请这个服务。

详见→ http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/youengo/1001095.html

申请书→ <http://www.city.morioka.iwate.jp/service/shinseisho/fukushi/1015034.html>

(咨询联系 盛冈市保健福祉部 地域福祉課 電話番号：019-626-7509)

▲全国避难指南

它是用于在没信号时，为你介绍灾害避难所和去避难所的路线的导航软件。详情请看网页

→<http://www.hinanjyo.jp/>

▲灾害时留言电话（171）

在灾害时由于用电话和灾区很难联系上，为了确认灾区的家属，亲人和朋友是否安全，所设置的联系系统。详情请见 NTT 东日本官方网站→<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voicel71/>

在盛冈市役所的网站“安心・安全”页上，请事先确认避难路线和就近的避难所。

http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/index.html

有关网页的咨询联系⇒盛冈市役所総務部 危機管理防災課