

自我防灾



平时就要做好准备

- 为地震做好准备1
- 防范风灾水患3
- 储备物资・应急携带物品4
- 了解区域风险6
- 需要支援避难者的避难支援
- 个人的时间线（防灾行动计划）8
- 灾害时的安危确认方式9

如果遭遇灾害该怎么办？

- 地震发生！
- 保护自身安全的行动10
- 防范风灾水患11
- 关于避难13
- 避难所的生活指南16
- 获取正确信息18

千叶县



千叶县防灾宣传网站
「自我防灾」

平时就要做好准备

为地震做好准备



地震篇

家具倾倒・坠落・位移防护措施

防止家具倾倒、坠落及移动造成的伤害

未固定的家具可能因地震晃动而倾倒、坠落或移动，存在极大危险。不仅可能导致受伤，最坏情况下甚至会危及生命。

为防范地震，请用金属配件或支撑杆等将大型家具牢固固定。



倾倒、坠落或位移的家具阻碍了逃生通道

家具倾倒、坠落或移动时，可能阻塞避难通道并妨碍疏散；疏散时亦可能被家具绊倒而受伤。

请预先规划好紧急避难路线，并合理布置家具，确保能够安全撤离。



☑ 检查一下吧！

- ☐ 卧室和儿童房里是否有高大的家具或大型家具？
- ☐ 环视睡房四周，查看是否有可能倒塌的家具。
- ☐ 有没有东西有可能落到头上？
- ☐ 防玻璃碎裂措施（在窗玻璃上贴防碎膜，睡觉时拉上窗帘等）
- ☐ 在睡觉的地方附近放好拖鞋、手电筒以及装有生活必需品的背包等物品



地震篇

平时就要做好准备

为地震做好准备



まずは耐震診断を

住宅の抗震化

根据以往地震灾害的情况，1981年5月31日之前建造的住宅，其抗震性能可能尤其不足。

为保护大家的生命财产免受大规模地震的威胁，请务必进行抗震诊断和抗震加固工程。

在家中可实施的防震措施

突然发生地震。为了在紧急情况下保护生命，提前准备是很重要的。如果现在突然发生地震，能保护自己吗？重新审视一下自家的安全对策吧。



☒ 检查一下吧！

- ☐ 家具的固定 ☐ 安装**感震断路器**、**住宅用火灾报警器**
- ☐ 燃气（确认是否配备自动停止功能）
- ☐ 餐具柜（为防止餐具掉落，需固定柜门；玻璃部分需贴防碎膜）
- ☐ 电视机（尽可能放置在较低位置，并用金属支架、绳索或垫子等固定）
- ☐ 储物柜内物品（为保持重心稳定，将重物放在下层，轻物放在上层）

感震断路器是什么？

感震断路器是一种在地震发生时，当检测到超过设定值的晃动时，会自动切断断路器和插座等电源的装置。

什么是住宅用火灾报警器？

住宅用火灾报警器是一种能够感知火灾产生的烟雾，并通过声音或语音发出警报以告知火灾发生情况的设备。

平时就要做好准备

防范风灾水患



风灾水患篇

当风灾水灾风险升高时

被台风和大雨袭击的话，会发生物品被吹飞、房屋浸水等灾害。风和水灾可以在某种程度上预测，所以要勤于确认防灾气象信息，在雨和风变强之前，做好力所能及的准备。

日常可做的准备（例）

- 准备储备物资与应急携带物品
- 建立个人的时间线
- 灾害时的联络方式确认
- 平时积极参与地区防灾活动



临时的准备（例）

- 重新确认储备物资与应急携带物品
- 通过灾害地图重新确认危险区域及避难路线
- 重新确认与家人及重要人士的安危确认方式
- 门窗和雨户应上锁，必要时进行加固。
- 将室外可能被吹走的物品收进室内（庭院树木、液化石油气罐、电视天线等）
- 清理侧沟和排水沟，改善排水状况
- 给汽车加满汽油
- 将智能手机、电脑、移动电源等设备充至满电状态



查看防灾气象信息

为保护生命免受灾害威胁，采取防灾行动至关重要——包括做好灾害应对准备、感知危险时及时避难等自我保护措施。作为支持此类“自助”行动的实用信息，

- 气象厅发布的气象警报、注意报等“**防灾气象信息**”
- 地方政府发布的“**五级警戒级别**”等信息。



平时就要做好准备

储备物资·应急携带物品

储备

灾害发生时，电力、燃气、自来水等生命线及物流可能中断。为此，请至少储备 3 天、最好能储备 1 周的食品和日用品。

☑ 检查一下吧！

食品相关

- ☐ 水
- ☐ 米（免洗米）
- ☐ 卡式炉
- ☐ 卡式气罐
- ☐ 速食袋装食品
- ☐ 方便面
- ☐ 罐头
- ☐ 零食
- ☐ 蔬菜汁
- ☐ 营养辅助食品

根据个人情况
需准备的物品
(示例)

老年人用品

- ☐ 老年人食品（粥等）
- ☐ 长期服用的药物
- ☐ 假牙清洗湿巾
- ☐ 老花镜
- ☐ 折叠式手杖

生活用品

- ☐ 塑料袋
- ☐ 保鲜膜
- ☐ 铝箔纸
- ☐ 卫生纸
- ☐ 一次性塑料手套
- ☐ 报纸
- ☐ 纸巾
- ☐ 手电筒
- ☐ 干电池
- ☐ 一次性暖宝宝
- ☐ 工作手套
- ☐ 胶带

女性用品

- ☐ 生理用品
- ☐ 基础护肤品

宠物用品

- ☐ 宠物食品、水
- ☐ 宠物尿垫
- ☐ 卫生间用品
- ☐ 项圈、牵引绳
- ☐ 记录饲主及宠物信息的资料

储备物资 (例)

卫生用品

- ☐ 口罩
- ☐ 常备药
- ☐ 湿纸巾
- ☐ 隐形眼镜
- ☐ 酒精喷雾
- ☐ 口腔清洗液
- ☐ 刷牙用湿巾
- ☐ 应急厕所·防臭剂
- ☐ 急救包
(绷带、创可贴、纱布等)
- ☐ 毛巾
- ☐ 垃圾袋

婴幼儿用品

- ☐ 纸尿裤
- ☐ 奶粉·液态奶粉
- ☐ 婴儿湿巾
- ☐ 一次性奶瓶

过敏症·既往病史等

- ☐ 过敏应对食品
- ☐ 药品手册
- ☐ 围嘴、卡片

平时就要做好准备

储备物资·应急携带物品



家庭可实施的储备方法

家庭中可行的有效储备方法之一是“**滚动储备法**”。所谓滚动储备法，是指平时多购买一些食品储备，从存放时间较长的开始使用，用完后再补充相同数量的储备品。

无论日常还是灾害时，将平时使用的物品直接用于灾难应对，也是有效的防灾措施之一。这种理念被称为“**无阶段性**”。



应急携带物品

应急携带物品是避难时首先要带走的物品。请将其放入应急携带袋或背包等里，放置在玄关等便于立即取用的位置。同时，请与家人共同确认放置位置。

☒ **检查一下吧!**

应急携带物品 (例)

贵重物品

- ☐ 现金(多备些 10 日元硬币)
- ☐ 存折
- ☐ 印章
- ☐ 保险证
- ☐ 驾驶执照

卫生用品

- ☐ 常备药、药品手册
- ☐ 急救包
- ☐ 口罩
- ☐ 毛巾
- ☐ 酒精喷雾
- ☐ 湿纸巾
- ☐ 纸巾
- ☐ 塑料袋、垃圾袋

应急物资

- ☐ 手电筒
- ☐ 便携收音机
- ☐ 干电池
- ☐ 头盔、防灾头巾
- ☐ 雨具

食品

- ☐ 干面包
- ☐ 罐头
- ☐ 营养补充剂
- ☐ 零食
- ☐ 饮用水

生活用品

- ☐ 毛毯
- ☐ 指甲剪
- ☐ 便携式厕所或简易厕所
- ☐ 一次性暖宝宝
- ☐ 移动电池

根据个人情况所需物品

- ☐ 尿布
- ☐ 奶粉和液态奶粉
- ☐ 长期服用的药物

平时就要做好准备

了解区域风险

查看灾害地图

灾害地图是指

灾害发生时，为将预估受灾区域及避难场所等信息整合至地图而编制的文件，主要由市町村政府制作。灾害地图并非仅有一种类型，除针对洪水、海啸、风暴潮等不同灾害类型的风险地图外，有时还会针对每条河流单独编制风险地图。

请对比查看各类灾害地图，确认自己居住地区存在哪些灾害风险。



灾害地图门户网站 搜索

灾害地图的检查要点

家、学校、职场等地方安全吗？

首先，请通过灾害地图确认您家、学校、工作场所等地点是否存在洪水或土石流风险。

确保多个避难场所！

从多个避难地点中选择合适的场所至关重要。避难地点不仅限于市町村指定的避难场所，还应考虑亲戚朋友家中等安全住所，平时就要做好商议准备。

避难路线安全吗？

请确认前往避难地点的途中是否存在危险区域。不仅要考虑从家中的避难路线，同时预先规划从学校或工作场所撤离的方案，这样会更安心。



平时就要做好准备

了解地区风险



确认避难场所与避难路线

灾害时，为了不慌张地避难，保护生命，请事先确认好避难场所和避难路线。首先，在灾害预测图上确认自家周围，同时建议确认好经常去的地方和工作单位周围的避难信息，以确保安全。



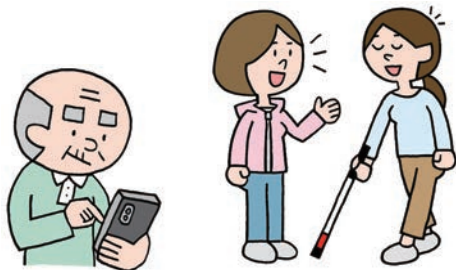
实际走走看看吧

除了通过灾害地图确认避难场所和避难路线外，实际步行至避难场所不仅有助于紧急情况下顺利撤离，还能发现地图上无法体现的风险。



使用「用耳朵听的灾害预测地图」

本服务旨在帮助视障人士及难以辨认小字体的老年人等群体，通过智能手机以语音形式获取灾害风险地图等信息，使其在日常生活中就能识别灾害风险，从而及时采取避难措施。敬请多加利用。



平时就要做好准备

需要支援避难者的避难支援 个人的时间线（防灾行动计划）

鉴于近年灾害中众多需要支援的避难者受到了灾害的情况，作为提升避难实效性的措施之一，目前正积极推进制定个体避难计划。

需要支援的避难行动者是指

指在灾害发生时，老年人、残疾人等难以自行避难、需要避难支援的人员。

为提高对这些人群的避难支援可能性，各市町村正推进制定“**个体避难计划**”。

个人避难计划

这是针对每位需要支援的避难者，事先确定“**由谁协助避难**”、“**避难地点**”等事项的安排。

编制工作由市町村主导推进，但要制定出切实可行的计划，需要日常与本人建立信任关系的福利专业人员、以及熟悉地区情况的自主防灾组织、町内会等相关人士的协助。



建立个人的时间线

什么是个人的时间线？

千叶县 个人的时间线 搜索

当灾害发生时或灾害风险升高时，将自己和家人的防灾行动（如“何时”采取何种措施）按时间顺序整理归纳的指南。

事先整理好应采取的防灾措施，有助于在紧急情况下采取保护自身安全的行动。

根据居住环境和年龄等因素，防灾行动会有所不同。为了在灾害发生时能够沉着应对，不妨为自己制定一份专属的“**个人的时间线**”。

平时就要做好准备

灾害时的安危确认方式

灾害时的联络方式

灾害发生时，未必能与家人等亲人在一起。

如果白天在学校或工作场所发生灾害，可能无法立即与家人等会合。

为防备此类情况，请事先与家人及重要的人商议好灾害发生后的联络方式等事宜。



联系方式（例）

- 活用灾害留言服务
- 活用公共电话
- 活用社交网络服务（SNS）
- 确认好家人的工作单位、孩子的幼儿园 / 托儿所及学校的联系方式
- 随身携带写有家人电话号码的便条
- 将居住在远方的亲友家设为联络点，以此为中转站确认家人安危并保持联系（三角联络法）



灾害留言服务是指

当发生重大灾害时，由于大量电话涌向受灾地区，线路会变得拥堵，难以接通。为避免通信拥堵的影响，同时确保家人和朋友之间能够顺利确认安危、联络避难场所等，各通信公司通过固定电话、手机和互联网提供“**灾害留言服务**”。



灾害留言电话（171）

灾害留言电话（171）是在地震等灾害发生后，因灾区通信量激增导致线路拥堵时启用的“语音留言板”服务。

灾害留言板（web171）

灾害留言板（web171）是通过互联网确认受灾地区人员安危的留言平台。



地震篇

如果遭遇灾害该怎么办？

地震发生！保护自身安全的行动

地震发生时，预计将出现强烈晃动的地区会通过电视、广播、智能手机等渠道发布紧急地震速报。充分利用晃动到达前的短暂时间确保自身安全至关重要。



地震发生时的行动

【室内篇】

不要慌张，先确保自身安全！

- 为避免家具移动或坠落物伤害，请根据情况采取相应防护措施：钻到桌子底下、用毛毯遮盖身体、抱头蜷缩成团，静待晃动停止。
- 乘坐电梯时，请按下所有楼层的按钮，并在电梯到达的楼层下电梯。

【户外篇】

室外发生地震时的注意事项等

- 建筑物坠落物（墙壁、招牌、窗玻璃等）
- 混凝土墙倒塌、自动售货机倾倒、断落的电线
- 远离斜坡和悬崖
- 在铁道和巴士上要抓住扶手或吊环

防范海啸的行动

当你在海岸边遇到强烈或持续的摇晃时……



考虑到海啸可能袭来，**请尽可能远离海岸，立即逃往高处。**

海啸未必以退潮开始，有时从一开始就会涌来巨浪。

此外，海啸并非仅出现一次，而是会反复涌来，后续的浪潮有时会比先前更大。

在海啸警报解除之前，请继续避难，切勿靠近海岸。

如果遭遇灾害该怎么办？

防范风灾水患



防范风灾水患的防护措施

获取信息

通过电视或互联网等渠道查看天气预报或确认避难信息等，收集必要信息，为紧急情况做好准备。

气象警报等防灾气象信息

气象厅为防止和减轻因暴雨、暴风等引发的灾害，发布气象警报、气象信息等防灾气象信息。

五个警戒水准

当因集中暴雨或台风等原因可能引发水淹灾害、土石流、洪水或暴潮时，我们将通过 5 级“警戒水准”向公众传达灾害发生风险等级及居民应采取的行动措施。

	河流泛滥 1 级河川等 大河的泛滥	大雨 地低洼地区的浸水 除大河以外的泛滥	土石流 陡坡的坍塌和泥石流	暴潮 海面上升 波浪拍打造成的浸水	居民应采取的行动
相当于警戒级别 5	等级 5 泛滥特别警报	等级 5 大雨特别警报	等级 5 土石流特别警报	等级 5 暴潮特别警报	生命危险 立即确保安全！
< 务必在警戒等级升至等级 4 之前撤离危险区域！ >					
相当于警戒级别 4	等级 4 泛滥危险警报	等级 4 大雨危险警报	等级 4 土石流危险警报	等级 4 暴潮危险警报	请所有人从危险区域撤离
相当于警戒等级 3	等级 3 泛滥警报	等级 3 大雨警报	等级 3 土石流警报	等级 3 暴潮警报	需要较长时间才能撤离的人员请尽早撤离，做好撤离准备等
警戒等级 2	等级 2 泛滥注意报	等级 2 大雨注意报	等级 2 土石流注意报	等级 2 暴潮注意报	确认避难行动（避难场所及避难时机等）
警戒等级 1	早期注意信息				提高防灾意识

无需等待「警戒等级 5 紧急安全确保」，

请在「警戒等级 4 避难指示」阶段，全体人员立即撤离危险区域。

老年人、残障人士及其支援者等需要较长时间才能撤离的人员，

「警戒等级 3 高龄者等请避难」请立即避难。



如果遭遇灾害该怎么办?

12

防范风灾水患

其他警戒等

除水灾、土石流、洪水、暴雨外，还存在暴风、浪高警戒等。当可能发生重大灾害时，会发布预警呼吁民众提高警惕。根据危险程度的升级，将分阶段发布注意报、警报及特别警报。

气象信息

气象信息在发布警报或注意报之前，会提前呼吁民众注意防范；在警报或注意报发布期间，则会说明现象的进展、预测情况以及防灾注意事项等。

【种类】台风、低气压、大雨、大雪、少雨、长雨、低温、日照不足等

避免不必要的外出

- 当台风等灾害引发风水灾时，户外存在诸多危险。例如水位上涨且水流湍急的侧沟和下水道、积水的地下通道，以及可能被卷起的招牌和物品。请务必待在房屋等安全场所，切勿外出。
- 台风过后，仍可能出现持续涌浪或地基松动的情况。请勿靠近海边、河流及悬崖。
- 台风等灾害可以提前预测，因此在风灾水患发生前做好准备也很重要。

警戒等级 3



警戒等级 4



警戒等级 5



如果遭遇灾害该怎么办?

关于避难



该什么时候避难?

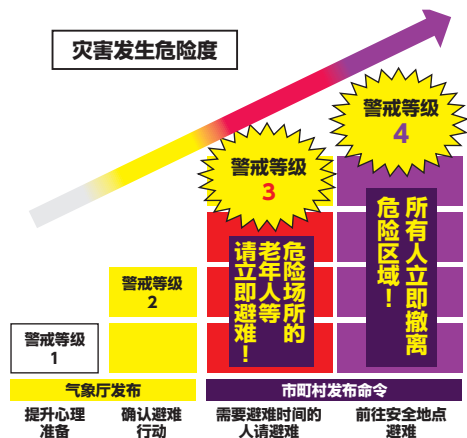
当市町村发布避难信息时,请牢记“自己的生命自己守护”的意识,根据自身判断采取避难行动至关重要。

避难信息除通过电视、广播、互联网等渠道发布外,还通过市町村的防灾行政广播系统及宣传车等方式进行传达。

当发布警戒等级 3 (老年人等需避难) 或警戒级别 4 (避难指示) 时,请互相提醒周围人员,安全、可靠地避难。即使未发布避难信息,也请参考防灾气象信息,采取适当的避难行动。

为了在紧急情况下能够安全地采取避难行动,请平时就通过灾害地图确认自己居住地区的灾害风险、避难场所以及安全的避难路线。

警戒等级阶段



(根据政府公报在线制作)

该往哪里避难?

避难场所大致可分为两类:一类是作为紧急避难时的避难地点的“指定紧急避难场所”,另一类是供人们暂时停留并开展避难生活的“指定避难所”。

请务必通过您居住地的政府网站等渠道,提前查明距离住所最近的指定紧急避难场所和指定避难所的位置。



指定紧急避难场所



指定避难所



海啸避难场所



海啸避难楼



如果遭遇灾害该怎么办?

关于避难

避难时的注意事项

一旦需要避难时，由于处于紧急状态，人们往往容易慌乱。请通过电视、广播、互联网等渠道确认最新气象信息后，注意以下几点，保持冷静采取行动。

离家前需确认的 4 个要点

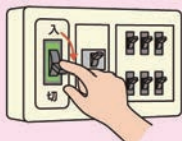
1. 检查火源



2. 关闭燃气总阀门



3. 断开电路断路器



4. 确认门是否锁好



- 停电时请务必先切断断路器再进行疏散。这是为了防止电力恢复时发生漏电引发火灾。
- 请将随身物品精简至最低限度，装入背包等里，确保双手保持自由活动状态后再进行避难。即使遗忘物品，也绝对不要返回住所，因为此时返家极其危险。

避难时的着装与行动

避难时，可能需要冒着大雨或暴风步行前往避难所。

请穿着便于行动且能保障人身安全的服装，尽量两人以上结伴避难。

此外，请主动与邻居沟通，在互助中共同行动。



避难时的着装要点

- 用头盔或帽子保护头部
- 背包能让双手保持空的状态
- 用于确认脚下情况的雨伞或拐杖
- 为防止受伤，即使在夏天也请穿长袖长裤
- 鞋子请穿运动鞋（雨靴进水后会难以活动，请避免使用）

如果遭遇灾害该怎么办?

关于避难



驾车避难很危险

驾车避难时，若途经低洼地带、河岸道路或稻田附近，可能因积水导致引擎熄火或车门无法开启，存在危险。

在令和元年（2019年）的第19号台风中，户外遇难者中有40%是在驾车途中遇难的。他们要么连人带车被洪水冲走，要么坠入塌陷的道路。

据称水深30厘米时发动机将停止运转，50厘米时车身会浮起并被冲走，因此请避免经过有浸水风险的区域。



居家避难

居家避难是指当发生大地震时，若住所不存在倒塌或烧毁风险，则不前往避难所等场所，而是在熟悉的家中进行避难生活的一种方式。

在隐私方面没有压力，生活场所与平日环境相同，令人感到安心。但与避难所相比，物资支援可能难以立即获得，且根据受灾程度不同，电力、燃气、自来水等设施可能无法使用。

为居家避难做好准备，请储备饮用水、食物、简易厕所、卡式炉等物资，并做好家具防倾倒措施。



如果遭遇灾害该怎么办?

避难所的生活指南

避难所生活的要点

在避难所生活中，不同年龄、性别和身份的人聚集在一起，共享同一空间。为了让每个人都能安心生活，相互协作营造舒适的生活环境至关重要。

遵守生活规则

- 请遵守避难所的各项规定，包括起床和就寝时间、厕所使用规范、吸烟区域、是否允许携带宠物等。
- 擅自进入他人居住区域、窥视他人或大声喧哗均属失礼行为。



健康与卫生管理

- 为预防感冒和流感，请勤洗手、勤漱口。通风、佩戴口罩、保证充足睡眠也具有预防效果。
- 请保持厕所、浴室等卫生环境。为灾后厕所无法使用的情况，为方便起见请储备简易厕所等物品。
- 请不要强忍不去厕所。（平均使用次数为每天 5 次）
- 长时间保持同一姿势且不活动双腿，可能引发经济舱综合征，因此请定期活动身体。



用餐

- 由于救灾物资中容易运送的饭团、面包等碳水化合物为主的食物占比较高，因此请尽量注意摄取营养均衡的热食。
- 水分摄入量建议每日补充 3 升。
- 为预防食物中毒，请务必做到勤洗手、消毒，并确认保质期和保质期限。



如果遭遇灾害该怎么办?

避难所的生活指南

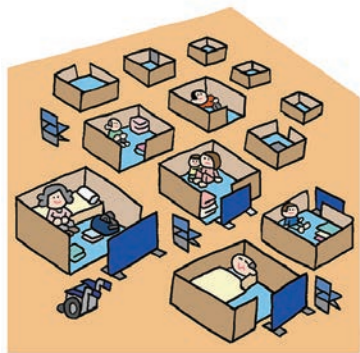


确保床位和隐私

- 纸板床的组装非常简单，任何人都能轻松完成。它还具有以下优点：不易吸附地面灰尘、减少地面冷气传导、降低地面传来的震动。
- 为了确保隐私，设置隔断（隔板）会比较方便。

防盗

在避难所需警惕盗窃、诈骗、性犯罪、强行推销等犯罪行为，若发现可疑人员，请立即联系警察或设施管理人员。



车内过夜避难注意事项

在不得已需要在车内过夜避难时，请注意以下事项，并避免连续长时间滞留车内。



- 避免在车内长时间保持同一姿势，建议每小时活动身体一次。
- 躺下时请将座椅放倒，确保有足够的翻身空间。
- 由于存在一氧化碳中毒的危险，请勿让发动机持续运转。
- 为避免遭遇车内盗窃，请勿将贵重物品放置在车内显眼处，离开车辆时切记锁好车门。

如果遭遇灾害该怎么办？

获取正确信息

千叶县防灾信息

为保护自身及家人的生命财产免受灾害威胁，主动获取气象信息、避难指示等“防灾信息”，并将其运用到灾害应对准备及避难行动中至关重要。

此外，轻信来源不明的不实信息，反而可能给自己或家人带来危害（虚假新闻・谣言）。

灾害发生时，请务必依据国家、县、市、町、村等责任主体发布的“**正确信息**”来判断和行动。

来自千叶县的信息

请务必收藏或关注本页面，将其作为信息收集的渠道加以利用。

防灾门户网站



本页面提供避难信息、避难所开放信息、气象信息（警报・注意报等）、地震信息、有助于灾害应对的防灾小知识、灾害地图、地震灾害预测等信息。

X (@chibaken_saigai)



这是防灾危机管理部的官方账号。发布灾害与危机相关信息以及县政府通知。

LINE (@chibaken_kouhou)



除随时发布县政信息、活动信息等最新资讯外，还发布灾害、传染病发生等紧急性信息。

千叶防灾邮件

我们正在发送包含气象信息、地震信息等内容的防灾邮件。

千叶县西部防灾中心

千叶县西部防灾中心是旨在提升县民防灾相关知识与技能、增强防灾意识，培养灾害时自主应对能力的防灾体验学习设施。



【所在地】〒271-0092
千叶县松户市松户 558-3
TEL：047-331-5511
【营业时间】上午 9 点至下午 4 点 30 分

千叶县防灾研修中心

千叶县防灾研修中心致力于开展防灾培训与宣传活动，以提升地区居民的防灾意识。同时，为确保灾害发生时疏散引导、救援行动等应对措施能顺利实施，中心通过实践训练、专题讲座、桌面推演等形式开展系统培训。



【所在地】〒290-0007
千叶县市原市菊间 783-1
TEL：0436-63-5438
【营业时间】上午 9 点至下午 5 点

〒260-8667
千叶县千叶市中央区市场町 1-1 号
千叶县防灾危机管理部危机管理政策科
TEL:043-223-2176