

起始点

啊，地震了！
家里突然摇晃起来了！

灾害发生

在这种情况下

该怎么办？

看看小贴士 1

地震发生后，
房间里散落了一地玻璃碎，
不能走动！家里没事，
但水电气都停了！

在这种情况下

该怎么办？

看看小贴士 2

啊，好想上厕所……

外出的家人
都没事吧？
但手机打不通！

在这种情况下

该怎么办？

看看小贴士 3

担心家人的安危！

余震来了！
很犹豫，
要出去避难吗？
还是不去？

在这种情况下

该怎么办？

看看小贴士 4

余震好可怕！
还是出去避难吧……好，出去避难吧！
但家里的狗狗
一直在叫…

在这种情况下

该怎么办？

看看小贴士 5

汪汪该怎么办呢？

平时常走的路
走不了！
那要怎么避难呢？

在这种情况下

该怎么办？

看看小贴士 6

时间经过

1 家里的安全措施

为了保障自身安全，首先最重要的是做好家里的安全措施。
家住公寓的人也同样需要做好这些措施。

【室内安全措施】

- ☐ 防止玻璃碎飞散
- ☐ 固定家具
- ☐ 不在通往玄关和出入口的通道上摆放家具和杂物

【室外的安全措施】

- ☐ 检查屋顶瓦片、石片等
- ☐ 牢固天线
- ☐ 加固围墙
- ☐ 清扫边沟和排水沟
- ☐ 不要把花盆等物品放在有可能坠落的地方



来源 / 大阪市《市民防灾手册》

小知识

- 把拖鞋等鞋子放在身旁随时穿上，走动时防止玻璃碎刺伤脚。
- 准备好手电筒，这样停电时也能走动。

3 如何联系家人

【灾害用留言电话（171）】

发生灾害时，可以使用 NTT 提供的灾害用留言电话服务。

▶ NTT 西日本 灾害用留言电话



【手机 灾害用留言板服务】

也可以使用各大通信商运营的“灾害留言板”，登录和确认安否情况。

▶ 详情请浏览各通信商的主页。

2 关于储备品

【应急时的携带物品】

备好大约 3 天的分量，放在背包等能使双手自由活动的包里，并把包放在随时都能拿走的地方。

【应急储备品】（家庭常备品）

救援物资送达需要时间，因此需要准备好在家里避难时需要的粮食和物品（约一周的分量）。

- ☐ 水（饮用水）
- ☐ 急救用品
- ☐ 粮食
- ☐ 卫生用品
- ☐ 衣服
- ☐ 贵重物品
- ☐ 日用品

等

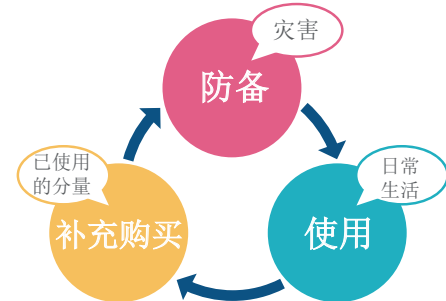
▶ 详细请阅读《市民防灾手册》



小知识

流动库存方式

平时吃饭用到的罐头或软包装食品同时用作储备粮食，日常生活中使用后及时补充，保持常备定量粮食的方式。



小知识

建议提前准备的物品

○为防止感染扩散，准备好口罩、消毒液、体温计。



○家里有婴幼儿、老人，以及家人有过敏症状等情况下，需根据个人或家庭的具体情况配备应急物品。

○停水时坐便器可能无法使用，因此需准备好简易坐便器。

我和家人真的都能应对灾害风险卡上列举的状况吗？

一起来思考、商量一下，能否应对灾害风险卡上列举的状况吧。

参考下列小贴士和信息、以及背面的地图，试着制作“我家的防灾计划”吧！

4 判断是否避难（如何获取灾害信息）

可以通过电视、电台、网络等，获取灾害信息，判断是否需要避难。

- ☐ 大阪防灾网
- ☐ 危机管理室的推特
- ☐ 大阪市防灾 APP



小知识

关于感染症流行时的分散避难

○除避难所以外，事先决定多个安全场所（例如在家避难、或在亲朋家避难），尽量防止聚集感染。



5 避难时的注意事项

- ☐ 拉下电闸
因为停电后再恢复供电时，有可能会发生通电火灾。
- ☐ 避难时，注意危险的地方
在室外，玻璃和瓦片等物品有可能坠落。
- ☐ 不要使用车辆避难
因为开车避难可能会妨碍紧急车辆通行。
- ☐ 在临时避难场所确认安否
随时确认好周围环境，保证活动迅速，是守护生命的重要要素。

小知识

准备好与宠物避难

○与宠物一起避难时，必须把宠物放入笼内，并遵守避难所的规定。另外也需要提前准备宠物的粮食。



6 确认好前往避难所的路线

在背面的地图上确认好临时避难场所和灾害时避难所的位置，以及前往的路线（避难路线）。

在地图上写好避难相关的信息吧！

风灾水害的情况下

大雨时请尽早避难

在必要的情况下，大阪市将通过防灾广播、手机的紧急速报短信等，发布避难信息。

警戒级别升至④级全部人员进行避难！



如果居住在市町村当局发布警戒级别 ③ ④ 地区，请立即开始撤离避难。
警戒级别⑤是灾害已经发生的情况。

【风灾水害时的注意事项】

- ☐ 风太大时，不要勉强前行。
强风使瓦片和招牌等飞散、路边大树等倒塌时，不要勉强前行，先到附近坚固的建筑物内避难。
- ☐ 大雨时，往 3 楼以上避难
不靠近河流等，避难情报发出后，请迅速到建筑物的 3 楼以上避难。

我家的防灾计划

※参考上面所写的小贴士等，在空白处填写内容。

- ☐ 家里的安全措施

〔担忧的事情〕

- ☐ 关于储备品

〔已经准备好的物品〕

〔还没准备好的物品〕

- ☐ 应急时携带物品的放置场所

- ☐ 如何联系家人

【你和家人的具体目标】

※请填写关于防灾措施的具体目标。

〔这些是要做的！〕

〔在这个时候之前要做完！〕

与家人决定“我家的防灾日”，在那之前准备好储备品等

【下一个目标】

避难和避难生活时需互相支持和帮助

- 灾害时，邻里之间互相帮助是非常重要的。日常交流时多留意，和邻里建立起紧急时能互相帮助的关系吧。
- 各居住区域为防护灾害，发布了地区防灾计划。请积极参加各区域的防灾训练等防灾活动。

▶ 详情请阅读各区域的《地区防灾计划》。

