

做好灾害・事故前的准备

灾害・事故に備えて



关于紧急时的联系方法和任务分担，从平时起就要和家人多多商量。另外，努力与近邻们相互沟通建立起互相帮助的地区社会也至关重要。

B

1 急病·事故等

(1) 叫救护车时

 救护车 = 119

※使用公用电话时，无需投入硬币。拿起话筒后，按一下紧急按钮直接拨号。

使用传真、E-mail 叫救护车时

 06-6538-0119

〈E-mail〉

使用 NTT DoCoMo 手机时，请发送到 osaka.shobo@i.mail-119.jp

使用其他手机·PHS·电脑时，请发送到 osaka.shobo@mail-119.jp

请写明下列事项：是火灾还是救护、发生地点、当时的情况(例如：哪儿疼等)、通报的传真号码、通报者姓名、患者的姓名、年龄和性别。

※由于急病、交通事故等原因受伤、烧伤、中毒后需要急救时，请拨打 119。
请冷静地说明发生地点、姓名、电话号码等情况。



(2) 假日・夜间发病时

在周日、假日、年末年初、夜间突然发病时，可以前往下列急病诊疗所就诊。就诊时必须带上健康保险证等。

● 中央急病诊疗所 西区新町 4-10-13 ☎ 06-6534-0321

内科・小儿科	周一 ~ 周五	22:00~次晨 5:30
	周六 (节日・年末年初除外)	15:00~次晨 5:30
	周日・节日・年末年初 (12/30~1/4)	17:00~次晨 5:30
眼科・耳鼻咽喉科	周一 ~ 周五	22:00~次晨 0:30
	周六 (节日・年末年初除外)	15:00~21:30
	周日・节日・年末年初 (12/30~1/4)	10:00~21:30

● 假日急病诊疗所 (→ 地图 P 8)

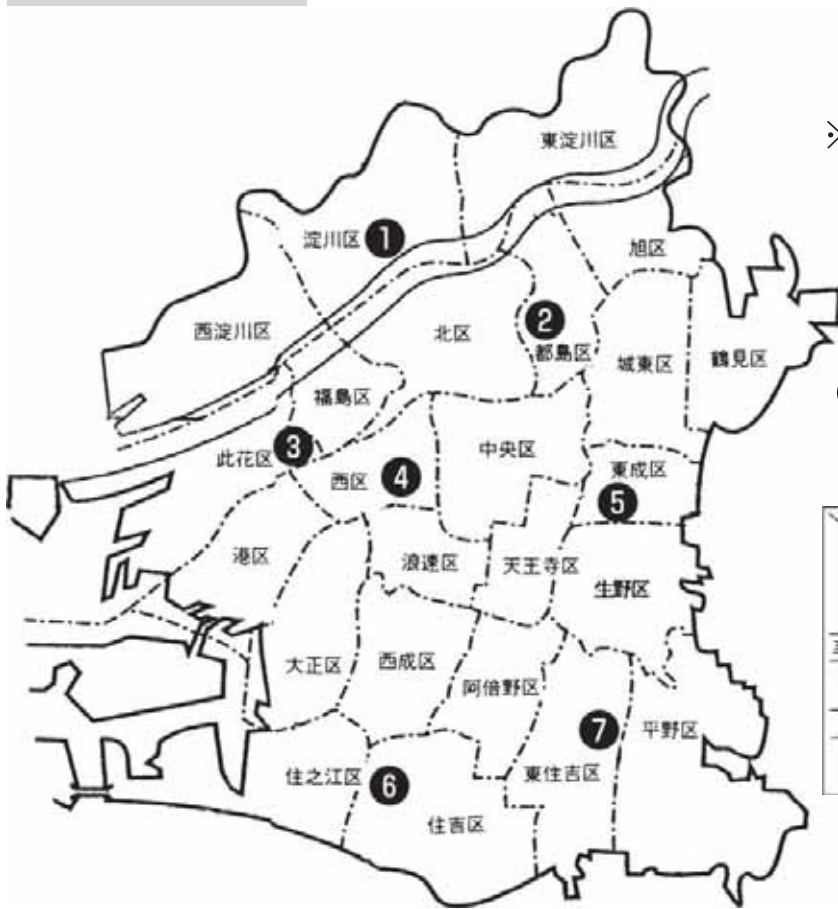
内科・小儿科	周日・节日 年末年初 (12/30~1/4)	10:00~16:30
--------	---------------------------	-------------

都岛休日急病诊疗所	都島区都島南通 1-24-23	☎ 06-6928-3333
西九条休日急病诊疗所	此花区西九条 5-4-25	☎ 06-6464-2111
十三休日急病诊疗所	淀川区十三東 1-11-26	☎ 06-6304-7883
今里休日急病诊疗所	東成区大今里西 3-6-6	☎ 06-6972-0767
泽之町休日急病诊疗所	住吉区千躰 2-2-6	☎ 06-6672-6021
中野休日急病诊疗所	東住吉区中野 2-1-20	☎ 06-6705-1612



(3) 急病诊疗所

B



※关于诊疗科目、受理时间
请参考第7页。

① 十三休日急病诊疗所
淀川区十三東 1-11-26
☎ 06-6304-7883



② 都島休日急病诊疗所
都島区都島南通 1-24-23
☎ 06-6928-3333



③ 西九条休日急病诊疗所
此花区西九条 5-4-25
☎ 06-6464-2111



④ 中央急病诊疗所
西区新町 4-10-13
☎ 06-6534-0321



⑤ 今里休日急病诊疗所
東成区大今里西 3-6-6
☎ 06-6972-0767



⑥ 泽之町休日急病诊疗所
住吉区千躰 2-2-6
☎ 06-6672-6021



⑦ 中野休日急病诊疗所
東住吉区中野 2-1-20
☎ 06-6705-1612





(4) 急救医院等的信息

没有必要叫救护车却不知该前往哪所医院就诊等有关急救的咨询,请拨打以下电话。

- 大阪市急救信息服务 ☎ 06-6543-9999 (24小时·全年无休)
- 大阪府急救医疗信息中心 ☎ 06-6761-1199 (仅提供医院有关信息)

2 火 灾

●发生火灾时

☎ 消防车=119

※使用公用电话时,无需投入硬币。拿起话筒后,按一下紧急按钮直接拨号。

使用传真、E-mail 报火警时

FAX 06-6538-0119

<E-mail>

使用 NTT DoCoMo 手机时,请发送到 osaka.shobo@i.mail-119.jp

使用其他手机·PHS·电脑时,请发送到 osaka.shobo@mail-119.jp

写明事项:与叫救护车时相同。

3 警 察

☎ 警察=110

※使用公用电话时,无需投入硬币。拿起话筒后,按一下紧急按钮直接拨号。

(1) 交通事故

发生交通事故时,如有伤者必须先对伤者进行救护。需要叫救护车时,请拨打119。然后拨打110报警。报警时请冷静地说明发生地点、姓名和电话号码等情况。



(2) 被盗等

遇到盗窃等的犯罪时，请立即拨打 110 报警。报警时请冷静地说明发生地点、姓名和电话号码等情况。另外，从平时起请做好可以随时联系自己家附近的警察局或派出所的准备。

4 地震

日本是地震多发国。为以防万一，从平时起做好准备至关重要。

(1) 今后，大阪有可能发生的地震（知晓地震活动的过程）

■ 海沟(板块边界)型地震



海洋板块在大陆板块下不断俯冲下沉，最终大陆板块因挤压弯曲至极点而反弹所引起的地震。

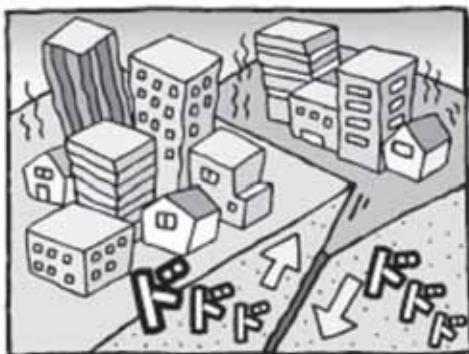
《特征》

- 摇晃时间长（1 分钟以上）
- 遭受海啸袭击的可能性高
- 数十年至一百年左右的间隔发生



东南海、南海地震是指以一百年至一百五十年间为周期，发生 8 级规模的强烈地震，预测将发生在本世纪上半叶。

■ 内陆活断层引起的地震



陆地下（欧亚板块内部）的活断层发生巨大错位时引起的地震。兵库县南部地震（阪神・淡路大地震）具有代表性。

《特征》

- 摇晃时间短（10 秒至数十秒）
- 由于震源浅，断层附近的摇晃十分强烈
- 一千年至一万年左右的间隔发生



“上町断层带”地震是陆地型地震，可能会达到7级。上町断层是从丰中市起经过大阪市中心直至岸和田市，全长42km的活断层。除此以外还存在其他断层带（如左图）。

※有关各种地震受灾程度的推测请浏览大阪市危机管理室网站。

B

（2）如果发生了地震

无法立即判断发生了什么情况。仅几秒钟的摇晃也会使人感觉很长。

【近邻之间的互相帮助最为重要！】

- 近邻之间互相招呼，确认是否安全无恙。
- 如果有人被压在建筑物或家具下，在小心发生煤气泄漏或漏电及余震袭来的同时和近邻们齐心协力一起进行救助活动。
- 使用铁锹、绳索、起货钩等工具对于救助工作很有帮助。请有效利用家中的木工工具或大阪市为中小学及公园等配备的救助工具。
- 如果有受伤者请立即采取应急治疗。重伤者请立即送往医院。
- 如果发生火灾请使用灭火器或移动式水泵和近邻们齐心协力一起灭火。
- 把各家的食品和饮用水汇聚起来，大家一起共同分享。
- 有人趁灾害发生可能会进行一些恶劣的犯罪活动，请做好交替巡逻等工作保护城市安全。

■在家中时

（正在做菜）

由于“煤气防震仪表”（感应到强烈摇晃时将自动关闭煤气管道）的安装已经相当普及，请先钻入桌子等下面，等摇晃停止后再迅速关闭煤气总闸。

※ 在摇晃中熄灭火源有可能会造成大面积烧伤。

（正在睡觉）

使用被褥或枕头保护好头部，躲入床下等不会被倒下的家具砸伤之处。

（正在洗澡或上厕所）

浴室或厕所被认为是比较安全的场所。请不要因惊慌而立即跑出，打开门或窗确保出口。

（公寓住房的情况下）

请打开门和窗确保紧急出口。绝对不要使用电梯进行避难。



（注意室内的玻璃）

玻璃有可能会散落在地，一定要穿好拖鞋。

B

■无法使用电话时

发生大规模灾害时，固定电话及手机会因受限制而难以接通。

如果发生以上情况，请有效地利用 NTT 西日本的“灾害时留言电话”或手机的“灾害留言板”服务与家人及朋友取得联络。有关使用方法请浏览各公司网站。

■外出时

（正在开车）

紧急刹车是造成事故的原因。请握紧方向盘渐渐减速靠左停车，然后关闭引擎。

（正行驶在高速公路上）

每隔 1,000 米设有一个紧急出口，请注意周围情况后进行避难。

（正在乘坐巴士）

请握紧前排座位或吊环，或蹲下抓紧座位腿。

（正在乘坐电车）

请不要随便离开车厢，听从乘务员的指挥。地铁的情况下轨道旁设有高压电流，有触电的危险。

（正在乘坐电梯）

地震时通过地震感应器电梯会自动停在最近的楼层。如果没有此装置，按一下所有楼层的按钮，可以从所停楼层离开电梯。

（正在百货店或超市）

请立即远离橱窗及商品等处。因惊慌而涌向出口会造成危险。

（正在地下街）

每隔 60 米设有一个出口，如果发生停电引导灯会自动点亮，请冷静听从工作人员的指挥。

（正在学校）

如果在教室里立即钻入桌下，抓紧桌腿。

（正在工作单位）

立即远离窗边、橱柜、资料架等处，钻入桌下确保人身安全。

（正在办公街）

大楼玻璃窗有可能因破碎而落下。

（正在桥上）

抓紧扶手或栅栏，摇晃停止后立即离开现场。

（正在海岸或河岸边）



请注意海啸，立即离开现场前往高处等安全场所进行避难。

■紧急地震快报

气象局会在强烈摇晃到来前通知地震发生，开始了发布紧急地震快报。如果推测最大震级在5级弱以上，将在强烈摇晃到来前的数秒至数十秒间向震级在4级以上的地区发出地震通知。详细情况请浏览气象局网站。

B

(3) 做好家中各项准备

①召开家庭防灾会议

为了缩小地震受灾的程度，从日常生活开始做好准备至关重要。请与家人一起思考身边的安全。

- 事先决定好灾害发生时每个人的任务
- 检查房屋内外的危险之处
- 检查灭火器等防灾用品
- 作为紧急外带用品事先将手电筒、常服药等装入背包做好准备，放在能够即刻带走的地方
- 救援物资的到达需要三天左右的时间，作为紧急准备用品事先在家中做好生活必需品的准备
- 事先决定好家人的避难场所或汇聚场所、联络方法等

(所谓避难所)在大阪市有如下场所被指定为避难所。详细内容请浏览大阪市危机管理室网站。

(广范围避难所)	适用于几乎同时大面积发生的火灾，并预测对人的生命可能造成明显危害时进行大规模避难的大型公园等。 避难路→通往广范围避难场所的安全道路
(收容避难所)	提供住宿、伙食等生活机能的设施。中小学等。
(临时避难所)	能临时避难的广场、公园及学校校园等。

■制作自家防灾地图

确认好家附近的危险场所及避难场所(中小学、公园等)。为了防备可能出现无法通行的情况，请事先决定好多条避难路线。简单画出路线图，和家人一起预先查看线路。

②家庭安全对策

(屋顶) 定期检查瓦片或石板瓦是否有裂缝或偏移

(阳台) 不要将花盆等物品放在可能会掉落的地方

(水泥块院墙) 事先对没有牢固的基础部分或不含钢筋的水泥块围墙进行加固



- (地板下面) 检查是否受到白蚁侵害, 对地板下的基础和柱子进行加固
- (玻璃) 为了防止窗户和橱柜的玻璃散落请贴上防碎薄膜
- (灯具) 为了防止垂挂型灯具摇晃使用金属零件进行固定
- (电视机) 尽量放在较低的位置
- (家具) 使用防倒器具将高大的衣柜、冰箱等进行固定
- (卧室) 不要放置大型家具
- (门口) 不要将容易倒下的家具放在通往进出口的通道
- (避难场所) 厕所等柱子多又狭窄的空间或没有放置大型家具等物品的房间, 可以作为紧急情况发生时的避难场所进行确保

■住宅的抗震调查、抗震修复的补助制度

昭和 56 (1981) 年前建造的住宅, 在符合一定条件的情况下, 对于抗震调查和抗震修复所需的费用进行一部分补助。详细情况请询问大阪市住まい公社 (☎ 06-6882-7053 ☎ 06-6882-7051)。

(4) 为了自身安全做好防备海啸的准备

①大阪市也可能遭受海啸袭击!

东南海·南海地震发生后, 估计约两小时海啸的第一次波浪将到达淀川、大和川、木津川等河口。

大阪市配备的防潮坝的高度远远超过满潮时最大海啸的浪高(2.9m), 在确实关闭防潮门等设备的情况下, 可以防止海啸的浸水。但是, 考虑到由于地震可能出现防潮门停止不动等情况, 在收到海啸警报之后请迅速避难。

另外, 在海岸和河岸边海啸会涌过来, 请立即远离绝对不要旁观。

②海啸的特征

(速度快力量大)

深海处海啸的速度如同喷气式飞机。海岸边也如同短跑选手的速度。另外, 与脚踝一般高的波浪的力量也大至无法站立。

(反复袭来)

请不要靠近海岸直至警报解除。东南海·南海地震的情况下, 预测反复巨大海啸将持续约六小时。

(不限于逆流波浪)

一般认为在海啸到来之前会产生逆流波浪, 但也可能毫无前兆地直接袭来。

③为了自身安全防备海啸的避难要领

- 请尽早前往大楼的三层以上等高处进行避难。
- 轻微的摇晃也可能发生海啸。
- 请不要使用汽车进行避难。



(1) 台风和集中性暴雨造成大规模灾害

在七至十月间，台风几乎每年都会袭击日本，因大雨和强风而造成大规模的灾害。另外，近几年在小范围地区不断发生短时间内集中性降暴雨而造成浸水的灾害。集中性暴雨是因积雨云在短时间内骤然扩大而造成的，由于和台风等自然灾害有所不同，因此预测相当困难。

大阪市设想在遭受至今为止最强台风（伊势湾台风）袭击的情况下，加强防潮坝等设施，自1976（昭和51）年以来，从未因满潮而遭受任何灾害。另外，对于能够承受十年一次大雨（降雨量为每小时60mm）的下水道也正在进行加强工作。

■ 都市型水灾的特征

在大都市里有许多部分用沥青固定，当大量的雨水一下子涌入下水道，却因超过排水处理的能力而从窰井口或侧沟涌出地面，造成地下街和地下室的浸水灾害。

因此在地下时，请注意降雨的程度和时间。由于顺着台阶流下的水势强大，于是想要回到地面避难会变得非常困难，因此在预料到地下可能会浸水时请尽早避难。

(2) 为了自身安全做好防备风雨灾害的准备

请通过电视、电台、因特网等途径留意气象台发布的警报等消息。

当台风接近或降暴雨时，请不要外出。尤其在堤坝、海岸或河岸边旁观是造成事故的原因。

■ 刮大风时

（正在街头）

可能会发生瓦片或招牌被大风吹跑，行道树等被吹倒的情况。请不要勉强行走，暂时前往附近坚固的建筑物进行避难。

（正在室内）

由于风压或飞来之物可能造成玻璃窗破碎，发生吹入玻璃碎片的危险情况。在大风时请不要靠近窗口。

（正在海边）

可能会发生掉入海中或被海浪卷走的危险情况。另外，还可能发生满潮，请迅速前往高处进行避难。



■下大雨时

(正在河滩上)

由于上流的暴雨可能发生突然涨水的危险情况。请不要靠近河流等处。

(正在开车)

如果路过浸水的道路，请往横穿水流的方向移动，前往高处进行避难。

(正在街上)

如果开始浸水，请前往牢固的建筑物的三层以上进行避难。

B

(3)风雨灾害避难时

(穿着便于行动而又安全的服装进行避难)

为了防止被大风吹来的物品砸伤，请带好头盔或防灾头巾等保护头部，并穿上防滑鞋。赤脚或穿长靴是非常危险的行为。

(注意深度)

水流缓慢可以行走的浸水深度标准大致为男性 70cm，女性 50cm。

(注意脚下)

水面下可能会出现没有盖子的窨井口或侧沟等危险场所，请使用长棍等边确认脚下的安全边行走。

(不要一个人行动)

请叫上近邻进行集体避难。为了防止走散请将绳索绑在身上。

(照顾儿童和老年人等)

请背上老年人或病人等需要帮助的人，给儿童带上游泳圈以确保安全。

(避难所很远时)

前往避难所出现困难时，请寻找附近三层以上的建筑物进行暂时避难。

■所谓“避难劝告”和“避难指示”

	准备避难的消息	避难劝告	避难指示
什么情况下发布指令	●发生人员灾害的可能性高的情况下	●发生人员灾害的可能性非常明显的情况下	●出现前兆等发生人员灾害的危险性很高的情况下 ●已经发生人员灾害的情况下
希望大家采取的行动	●需要援助或避难时需要一定时间的居民等立即开始避难(避难支援者开始支援活动) ●上述以外的居民等立即做好和家人等取得联系、预备外带紧急用品的各项准备，开始准备避难	●可以进行一般避难行为的居民等立即开始前往避难所等处避难	●所有居民等立即完成避难



(4) 做好家中各项准备

请对家中和周围做好定期检查。

风雨变得强大之后对屋顶等进行加固是非常危险的。请绝对不要采取这样的行为。

(屋顶) 请事先对瓦片的裂缝、偏移、脱落和铁皮的翻卷、脱落进行修补。牢牢固定住天线。

(外墙和墙壁) 请事先确认是否出现裂缝、破损、摇晃等情况。

(玻璃窗) 请事先检查是否出现裂缝、松动、晃荡的情况。台风接近时, 请使用板子堵住外侧, 在内侧用胶带贴成×型。

(侧沟和排水沟) 请事先打扫侧沟或排水沟, 保持水流畅通。

(雨水管) 请确认接缝是否脱开、涂料是否剥落、是否被沙土或落叶堵塞。

B

■ 陷入孤立状态无法回家时

可能出现交通瘫痪无法回家的情况。为了防备上述情况的出现, 请事先确认步行回家的路线。

在标有以下记号的加油站、便利店等处提供自来水、厕所、道路信息等支援回家的服务。



6 防备紧急情况做到“知晓”和“学习”

■ 大阪市危机管理室

☎ 06-6208-7388 FAX 06-6202-3776

<http://www.city.osaka.jp/kikikanrishitsu/>

在危机管理室的网站中, 除了介绍地震和风雨灾害的日常防备、避难场所等以外, 还提供灾害发生时的受灾情况和对应情况等紧急信息。

■ 大阪防灾网络 (英语、汉语、韩国·朝鲜语)

<http://www.osaka.osaka-bousai.net/>

提供有关地震、海啸、台风的信息和气象警报, 府内发表的避难劝告和指示的信息, 链结生活基础设施信息等多方面的防灾信息。



另外，使用手机的电子邮件地址登记“防灾信息电子邮件”后，可以收到气象、地震、海啸等信息内容的电子邮件（英语版）。

登记方法 / 解除时也使用同样的方法。

发送空白电子邮件至「regist-eng@osaka-bousai.net」后，将收到登记（解除）使用的电子邮件。带有条码阅读器功能的手机可以通过以下二维码发送电子邮件。



■气象台（英语）

<http://www.jma.go.jp/>

登载有关防灾气象的信息和气象等知识

■大阪市阿倍野防灾中心

大阪市阿倍野区阿倍野筋 3-1 3-2 3 あべのフォルサ 3 楼

☎ 06-6643-1031 📠 06-6643-1040

<http://www.abeno-bosai-c.city.osaka.jp>

是一个可以真实体验地震的设施。大家为何不一起来思考和学习有关灾害呢？

费用：免费

开放时间：10 点至 18 点

闭馆日：每周三、每月最后一个周四、年末年初（12/28~1/4）

■多种语言调频广播 FM CO·CO·LO 76.5MHz

灾害发生时使用多种语言提供灾害信息。

<http://www.cocolo.co.jp>

14 种语言：日语、英语、汉语、韩国·朝鲜语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、印度尼西亚语、菲律宾语、马来语、越南语、印地语、乌尔都语、僧伽罗语