

防灾准备

为了应对暴风水灾、地震、火灾等紧急情况，让我们从日常开始做好「防备」和「准备」吧。

• 好好确认防灾情报吧

东成区防灾

LINE



大阪市防灾

app



大阪
防灾网



• 做好防止家具颠倒等安全措施

家中的家具要固定好，或在家中建立一个「安全区」（没有大型家具或易碎物品的空间）。

• 准备一个应急便携用品袋

请参考下一页（第 17、18 页），准备好家里要保存的物品和应急便携用品。

• 确认好和家人的联系方式

如果发生重大灾害，电话的通话功能将受到限制。与家人商量好如何活用灾害留言板，指定和家人避难的场所和联系方式等。

◎灾害留言板电话（171）【NTT 西日本】

◎灾害留言板 【NTT DOCOMO、au、Softbank mobile、
Y! mobile、NTT 西日本】

• 参加町会（社区居委会）

患难时互相帮助可以让彼此心里感到踏实。让我们日常开始好好珍惜和近邻的联系吧。

防灾准备

为了以防万一，日常就要做好应对地震、暴风、水灾等紧急情况准备！

家里要准备好的应急用品

● 饮料

- 饮用水
- 应急用供水袋

● 食品

- 阿尔法米
- 干面包
- 面包罐
- 方便面
- 罐头食品
- 软罐头食品
- 汤
- 味噌汤
- 饼干
- 糖果
- 巧克力
- 盐

● 衣服

- 外套
- 内衣
- 袜子

● 日用品

- 毛巾
- 浴巾
- 毛毯
- 备用电池
- 台式炉
- 气瓶
- 固体燃料
- 锅
- 保鲜膜
- 铝箔纸
- 水壶

- 盘子（纸·不锈钢等）

- 杯子（纸·不锈钢等）

- 卫生筷子

- 勺

- 叉子

- 牙刷

- 肥皂

- 免洗洗发喷雾

- 手机充电器

- 报纸

- 一次性热身贴

- 安全别针

● 其他

- 蓝色篷布

- 布基胶带

- 应急用品放进背包等可以让双手自由活动的包里面，将其放在可以随手拿到的位置上。
要考虑到家庭构成，将应急物品准备到所需的最低限度，最后背一次试一下重量吧。
还有，让我们最少也要一年点检一次吧。



市民防灾指南



男性的标准背重
约 15kg



女性的标准背重
约 10kg

应急便携用品 (基本物品 32 件 ※大人 2 人份为标准)

- | | | | |
|--|--------|---------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 应急便携包 | 1 个 | <input type="checkbox"/> 急救包 (把※装进里面) | |
| <input type="checkbox"/> 罐装干面包 (110 g) | 2 个 | <input type="checkbox"/> 镊子※ | 1 个 |
| <input type="checkbox"/> 饮用水 (500ml 塑料瓶) | 6 瓶 | <input type="checkbox"/> 消毒液※ | 1 瓶 |
| <input type="checkbox"/> 手电筒 | 2 个 | <input type="checkbox"/> 脱脂棉※ | 适量 |
| <input type="checkbox"/> 蜡烛 | 2 支 | <input type="checkbox"/> 纱布 (无菌)※ | 2 张 |
| <input type="checkbox"/> 打火机 | 2 个 | <input type="checkbox"/> 创可贴※ | 10 张~ |
| <input type="checkbox"/> 便携式收音机 | 1 台 | <input type="checkbox"/> 绷带※ | 2 卷 |
| <input type="checkbox"/> 瑞士军刀 | 1 本 | <input type="checkbox"/> 三角巾※ | 2 条 |
| <input type="checkbox"/> 工地手套 | 2 双 | <input type="checkbox"/> 口罩※ | 2 个 |
| <input type="checkbox"/> 绳索 5m~ | 1 个 | <input type="checkbox"/> 常备药·慢性病药等※ | 适量 |
| <input type="checkbox"/> 野营毯 | 1 张 | | |
| <input type="checkbox"/> 应急毯 | 2 张 | | |
| <input type="checkbox"/> 应急便袋 | 2 片~ | | |
| <input type="checkbox"/> 毛巾 | 4 条~ | | |
| <input type="checkbox"/> 塑料袋 | 10 张 | | |
| <input type="checkbox"/> 卫生纸 | 1 卷 | | |
| <input type="checkbox"/> 湿巾 | 2 盒 | | |
| <input type="checkbox"/> 现金 (公用电话用硬币) | 约 50 枚 | | |
| <input type="checkbox"/> 布基胶带 | 1 条 | | |
| <input type="checkbox"/> 油性马克笔 (粗) | 1 支 | | |
| <input type="checkbox"/> 书写工具 | 1 套 | | |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | | | |

婴儿用品 (随着成长需要更换)

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 奶粉 | <input type="checkbox"/> 勺 |
| <input type="checkbox"/> 奶瓶 | <input type="checkbox"/> 清洁棉 |
| <input type="checkbox"/> 零食 | <input type="checkbox"/> 浴巾 |
| <input type="checkbox"/> 辅食 | <input type="checkbox"/> 纱布 |
| <input type="checkbox"/> 纸尿裤 | <input type="checkbox"/> 婴儿车 |
| <input type="checkbox"/> 母子手册 | <input type="checkbox"/> 婴儿背带 |
| <input type="checkbox"/> 玩具 | <input type="checkbox"/> 毛毯 |
| <input type="checkbox"/> 换洗衣服 | |

准备齐全了吗? 再来点检一下吧!