

从1995年1月的“阪神淡路大地震”、2011年3月的“东日本大地震”等夺走无数宝贵生命的大地震，到近年来的“大阪北部地震”及“2024年能登半岛地震”，日本一直地震频发。据预测，在不久的将来，可能会发生东海、东南海、南海地震，以及这些地震联动的“南海海槽”大地震。

不仅是地震，近年来，各地台风、暴雨等自然灾害频发，致使人员死亡，财产受损，我们比以往任何时候都要做好应对灾害的准备。

为了应对随时可能发生的地震、暴雨等各种灾害，保护市民生命财产安全，根据《大阪市地区防灾计划》和《大阪市防灾减灾条例》，大阪市采取各种对策，努力创建抗灾能力强的安全城市。

充分利用以往震灾中获得的防灾减灾经验教训，做好思想准备，灾害来临时“自己的生命自己守护”“我们的城市大家一起守护”。在公共机构赶来援救之前，居民之间互帮互救实施救援、救护、初期灭火，最大程度地减少受灾非常重要。

因此，在各地区防灾领导人的主导下，居民组建自主防灾组织，举办讨论会、防灾讲座，实施训练等，积极开展防灾活动，提高地区的防灾能力。

所有居民应在日常的生活中学习有关防灾减灾的正确知识，做好居家储备等，积极参加所在地区自主防灾组织举办的训练等防灾活动。

同时，自主防灾组织要根据训练等防灾活动，主导制定各地区的防灾计划，构建组织机制，根据地区情况和灾害特点，确定避难方法、安全确认方法等。

我市也在积极采取各种防灾减灾措施，对市民、企业、自主防灾组织开展的防灾活动提供支援、协助等。我们不能阻止自然灾害的发生，但可以通过做好日常灾害应对准备、反复训练，最大限度地控制受灾损失。希望本手册能在各种场合对大家有所帮助，作为防灾指南，为保护家庭、地区免受灾害助一臂之力。

目 录

第 1 章

应对地震、海啸

了解地震发生机制·····	1
大阪市受灾情况预测·····	2
为了在发生地震时保护自己和家人的安全·····	3
海啸来袭时保护好自身安全·····	7

第 2 章

防备水灾与风灾

大阪市的地理容易遭受水灾·····	9
带来巨大灾害的台风和暴雨·····	9
水灾预测·····	10
避难流程·····	11
你知道避难信息吗？·····	12
大阪市发布避难信息·····	12
自己的时间线·····	13
发生风灾与水灾时保护好自身安全·····	15
特别警报·····	17

第 3 章

地震、风灾水灾的日常准备

全家一起开防灾会议·····	18
紧急携带物品·····	19
家中应储备的物品·····	19
你房子的安全措施·····	20

你家房子的抗震性能够强吗？·····	20
房间里是否设有“安全空间”？·····	21
做好准备，以防万一“了解”“学习”·····	23

第 4 章

参加地区举办的防灾活动

自救互救拯救生命！·····	25
请参加地区的防灾活动！·····	26
自主防灾组织的活动很重要·····	26
关照需要关照者·····	27
事前考虑好灾害时的支援·····	28
发生灾害时就按计划行动·····	29
你的支援计划·····	30

第 5 章

避难生活

避难所生活须知·····	31
受灾后·····	33

第 6 章

在紧急情况下

发生火灾或需要救护车时·····	34
需要急救处理时·····	35
保护身体和生命免受弹道导弹的攻击·····	37
绘制自家的防灾地图·····	39
紧急联络卡·····	卷末
大阪防灾APP·····	卷末
紧急联系方式·····	卷末