

市民防灾指南

正因为我们亲身经历过灾难, 所以我们最有发言权。
迈向抗灾的第一步!



风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

预备·紧急救护

目 录

风 水 害	長冈市流域的主要河川和水位观测所	➡ P. 4
	可怕的夏季集中豪雨	➡ P. 6
	台风的路径和对新泻县的影响	➡ P. 7
	什么是暴风领域？	➡ P. 7
	情报就是生命	➡ P. 8
	房屋内外的安全措施	➡ P. 9
	到二楼去避难有时更安全	➡ P. 9
泥石流灾害	中越地方是泥石流灾害多发地区	➡ P. 10
	注意灾害前的预兆	➡ P. 11
	「過去數年間泥石流灾害带来的最危险…」的预兆是什么？	➡ P. 11
地 震	地震来了！首先防身	➡ P. 12
	如果外出，避难时要冷静行动	➡ P. 14
	利用汽车避难	➡ P. 14
	我家就是避难所 一因此做好最安全对策一	➡ P. 15
	防止家具倒塌，保卫家人安全	➡ P. 16
	做好耐震诊断	➡ P. 17
	耐震诊断补助·耐震房屋改修	➡ P. 17
海 啸	海啸的形成及危害常识	➡ P. 18
	最要紧的是逃命！	➡ P. 20
	注意海啸预报	➡ P. 20
火 灾	最多的火灾原因是放火	➡ P. 21
	防止火灾	➡ P. 21
	火灾啦！大声呼叫，报警	➡ P. 22

火 灾	最大危害是浓烟！	➡ P. 22
	設置了家庭用火灾警报器吗？	➡ P. 23
	有小孩子的家庭	➡ P. 24
	初期灭火的强力武器	➡ P. 24
雪 害	除雪时怎样防止人身事故	➡ P. 25
	和雪地居民一起克服豪雪	➡ P. 26
	檐下通路	➡ P. 26
	利用补助制度	➡ P. 27
	雪崩的危险信号	➡ P. 28
	警惕春天的融雪灾害	➡ P. 28
预 备	召开家族防灾会议	➡ P. 29
	全体市民都是防灾骨干 ～大家互相帮助支援～	➡ P. 30
	何谓中越市民防灾安全士会	➡ P. 31
	有效利用洪水避难地图	➡ P. 32
紧急 救护	从网上获得防灾信息	➡ P. 33
	外伤篇	➡ P. 34
	心肺复苏篇	➡ P. 35

有关原子能灾害，请阅览「原子能防灾指南手册」

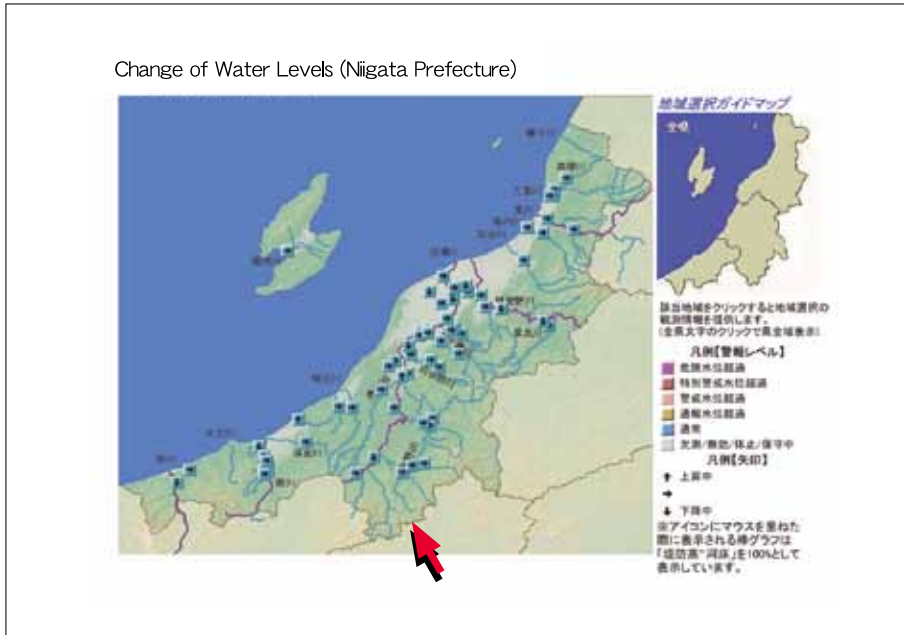
有关长冈市的避难所，请阅览「长冈市避难所」指南手册

長岡市流域的主要河川和水位观测所

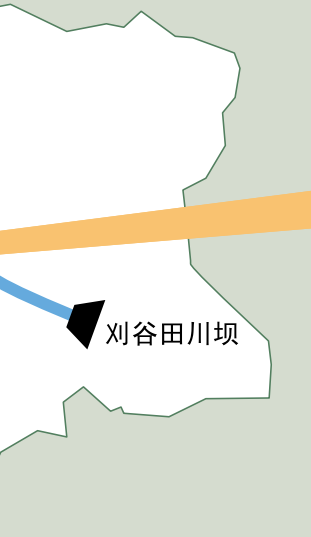
長岡市流域主要河川、由国级县级定下的警戒, 特别警戒的主要水位观测所



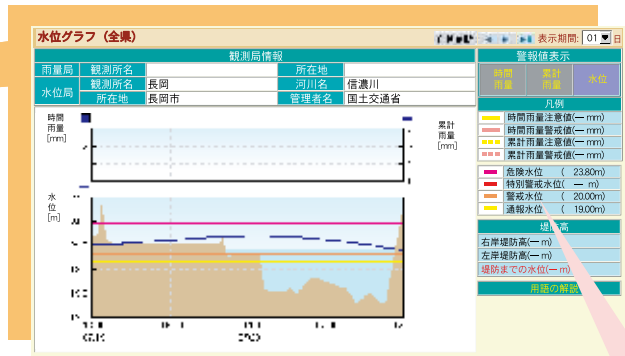
長岡市为了防止水灾, 常年设有水位确认哨位。另外在「新潟县河川防灾情报系统」的网页上, 还有地图标示的水位观测所。你可以通过网页确认水位。如果台风来临, 天气变异常时请在家或利用公司的网页确认附近河川的水位状况。



(出处：新潟县河川防灾情报系统网页)



刈谷田川坝



- **危险水位** (泛滥危险水位) ■
有可能造成洪水泛滥的危险水位。作为发布避难劝告命令的基准水位
- **特别警戒水位** (避难判断水位) ■
洪水发生时特别警戒水位。作为发布避难准备信息的基准水位
- **警戒水位** (泛滥注意水位) ■
作为各防汛机关开始巡逻等的基准水位
- **通报水位** (水防团待命水位) ■
各防汛机关防汛活动准备开始水位

可用电脑、手机、向国家、新潟县级河道管理机关确认水位情况

新潟县河川防灾情报系统

【电脑】 <http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen>

【手机】 http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen_m



长生桥附近 平时 2006. 09. 12



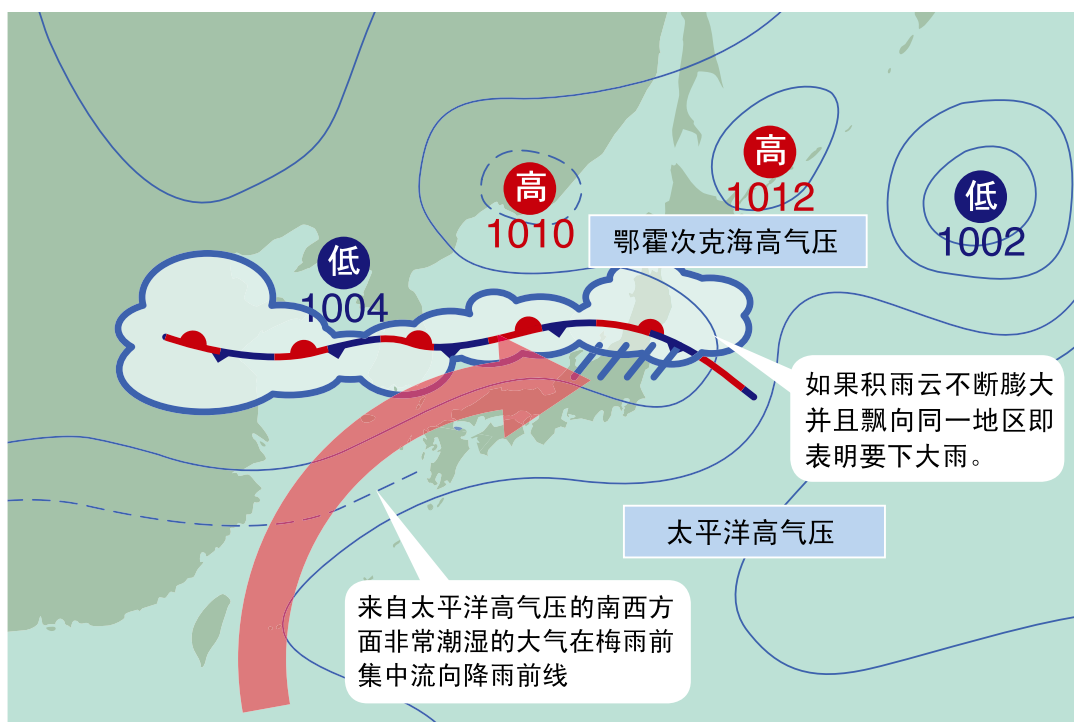
涨水时 2006. 07. 20

可怕的夏季集中豪雨

平成16年7月12日开始的大雨，降雨面积从新潟县中越地方开始到福岛县全域、创下了本地区降水最多记录。根据县内刈谷田川坝观测所观测记录、最多时约1小时内降下51毫米豪雨，刈谷田川上流的枳尾地域、在大约半天之内降下了平常年月约2个月分降水量。

由于本次极大的降雨量，13日刈谷田川和猿桥川崩堤、大量的泥石流混着土砂形成极大浊流袭击侵害了本地区河川流域。在长冈市、中之岛地域和枳尾地域共有4名被害牺牲者。另外由于水灾，房屋全半坏的有480栋、榻榻米上下浸水有2,878栋。受灾范围极为广泛。

平成16年7月新潟·福岛豪雨（7.13水灾）



（参考：气象厅主办网页）

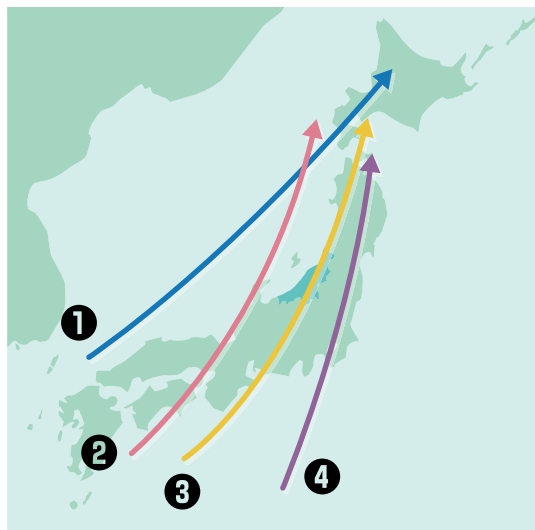
本气象云图为新潟县集中豪雨即将发生的典型天气形状图。在梅雨接近尾声时，梅雨前线受太平洋高压的影响向北推进。此时、从高压西南方向过来向梅雨前线靠近的暖湿空气形成气流飘流过来。大量的暖气流吸收天空过量的乱云形成积雨云集中降雨于该地区。该云图出现的平成16年7月13日豪雨、还有平成23年7月新潟、福岛大暴雨以及平成25年7月、8月的大暴雨都是出于同样形态的天气云图。

本云图为极危险天气图。一旦出现该云图，即应做好预防万一的避难准备。

1小时的降雨量	降雨方式
10~20毫米	地面上形成积水，雨声太大屋内听不见互相的谈话声。这种程度的降雨，如果长时间持续的话，要引起注意。
20~30毫米	滂沱大雨，地下水满溢。小河川的水位上涨溢出，小悬崖开始出现崩塌现象。
30~50毫米	倾盆大雨。在容易引起滑坡和崩塌的危险地带，必须做好避难准备。
50~80毫米	如瀑布般的大雨轰鸣着倾泻而下持续不停。容易发生泥石流，引起许多灾害。
80毫米以上	有呼吸困难似的压迫感，感到恐怖。大雨可能会引起大规模灾害的发生，需要进行严重警戒。

台风的路径和对新潟县的影响

不同台风的推进路线、有大不相同的吹风降雨方式。台风周围雨云位置不同也有不同的影响。一般情况下有下列4种不同的方式。



(出处：新潟地方气象台主办网页)

① 从日本海到东北

从西南向西吹刮的强风容易形成风焚风现象,造成高温。如果降雨前线不是在新潟附近,不会形成降雨。

② 新潟县近西刮向东北的风向

最容易形成暴风的气象云图。台风的中心从山形县开始向秋田县冲海上前进时受到从西南方向吹来的强风急吹的影响。受此风向的影响上越,中越、下越地方山脉沿线地区总降雨量容易从50毫米达向100毫米,形成大雨。

③ 横断新潟县,往东北的风力

雨·风同时强劲增长。在台风通过之前从北方刮来强劲风力,短时间内风力虽然稍微变弱,但台风以后从西向北会刮强劲的西北风。由于该风力的影响,上越·中越地方形成大雨,总降雨量达100毫米~200毫米。

④ 从新潟以东到北

本风起源于海上·海岸地区由西北方向朝北风力变强,内陆部分风力相对变弱。台风的中心在新潟县东南方向附近形成最大风速。从中越地方南部到上越地方、总雨量从100毫米降至200毫米之间。

什么是暴风区域？

右图是台风刮过新潟县时的天气云图。×印表示正在形成的台风中心位置,周围呈圆形红色区域的为暴风领域。即狂风可能吹刮的(10分钟平均)风速为25米以上强劲暴风领域。

另外请参考圆形虚线部分、该部分表示台风可能到达范围。预报时如果出现此云图,那么台风到达该中心为止的准确率为70%。

只要台风一靠近日本附近,报纸,新闻,电视,收音机会连续播放台风消息,请正确了解台风知识,努力将受灾程度降至最小范围。



(出处：气象庁主办网页)

风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

预备

紧急救护

情报就是生命

如果预测出要发生水灾,为了让居民能充分避难,在避难劝告命令公布以前会随时发表防洪「避难准备情报」。

由大雨带来洪灾的可能性

避难准备・高龄者等避难开始

- 洪灾发生的可能性大大增加时
- 请开始做避难准备
- 避难所已经开设,到避难所需要时间长的居民可以自发开始避难。
- 密切注意收集电视收音机等发布的灾害情报



避难劝告

- 请冷静地开始避难
- 如果您附近有行动不便需要帮助者,请援助其避难



避难指示 (紧急)

- 正在实施避难过程者,请立即完成避难。
- 还未进行避难者,请立即开始避难。

● 避难情报的传达方法

- 紧急速报电子邮件 (区域邮件)
- 长冈泥沙灾害D邮件
- 收音机: FM长冈 (80.7MHz)、FM新潟 (77.5MHz)、FM PORT (79.0MHz)、NHK (837kHz)、BSN (1062kHz)

※FM长冈、将随时播放与长冈市密切相关的灾害进展情报

- 长冈防灾情报 (网页地址) <http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/>
 - ※不同的区域如、町内会或者自主防灾会等会通过联络网、防灾无线播放、喇叭等各种通信手段播放灾害近况。
- 宣传车 · 电视



NPO (市民团体) 的情报提供

日本住民安全网络

<http://jmjp.jp/npo/index.html>

(可用手机接收提供的情报)

【利用者登录方法】新发电子邮件开始

①『地址』内输入 jm@jmjp.jp

②『件名』内 用半角文字输入 111

③『内容』内不用输入任何内容然后按送信

过一会儿就会送来情报。请按上述方法接收邮件获取情报。



「紧急通知 收音机」的情报提供

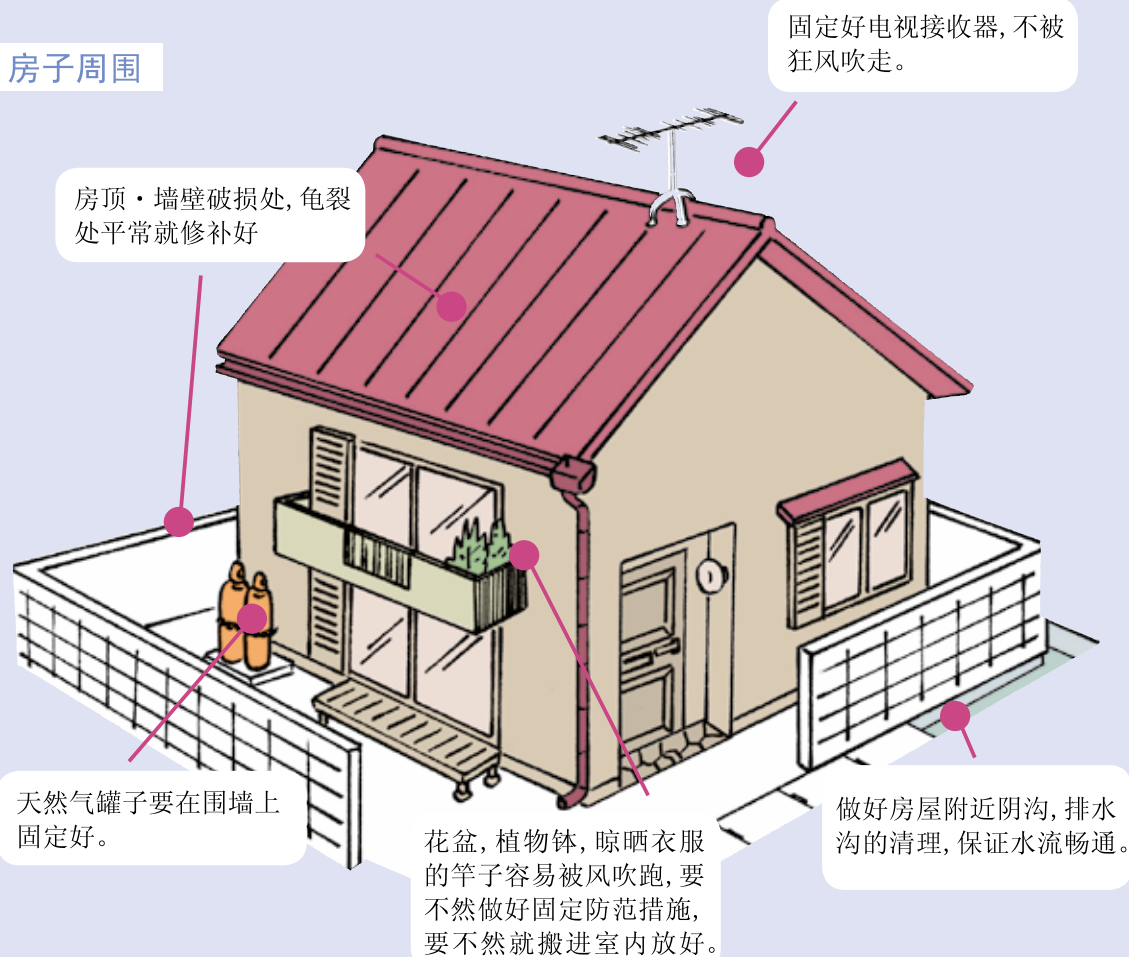
房屋内外的安全措施

做好准备

屋内

- 确认离自家居住区最近的避难所。
- 为预防停电, 请准备好方便携带的收音机, 手电筒, 备用电池等。
- 为方便一旦出现危险能够立即采取行动, 平常就准备好能够立即带走的紧急物品参考单, 按单子准备好紧急带出物品。

房子周围



到二楼去避难有时更安全

- ① 如果担心一楼浸水, 尽量避免下楼。
- ② 避难时和邻近的难友互相通报, 尽量一起避难。
- ③ 如果积水已经深达膝盖, 就不要冒险到避难所去了。此时尽量不要行动, 请到自家二楼避难, 或者到房屋附近的高楼避难会更加安全。



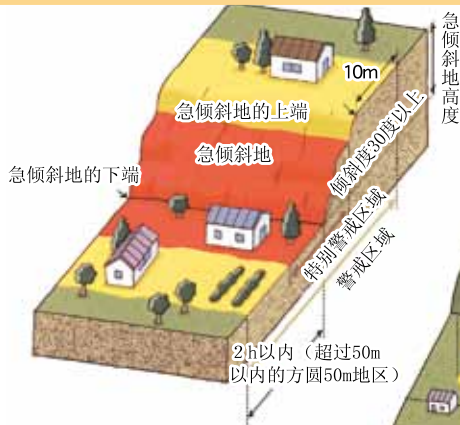
中越地方是泥石流灾害多发地区

从平成18年到平成25年为止，新潟县所遭受到的泥沙灾害共有770起，属全国首位。在长冈市，发生陡坡塌方灾害51件，泥石流灾害39件，地面滑坡灾害58件，共计148件，泥沙灾害已是关系到非常切身的问题了。

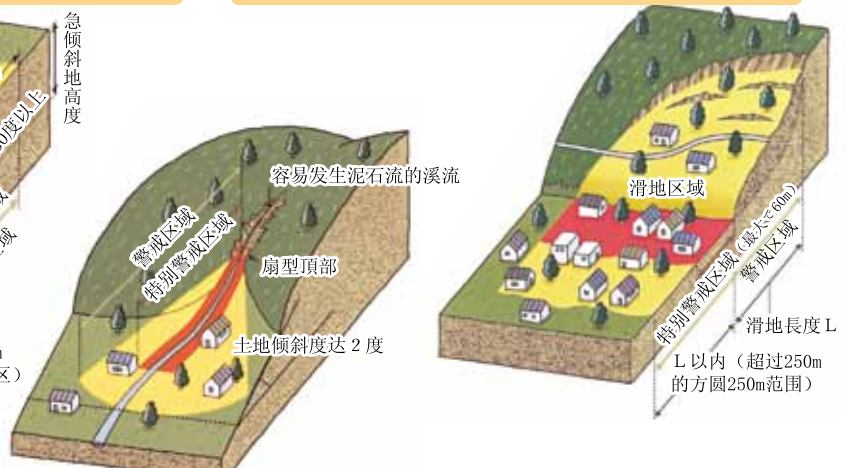
● 泥石流灾害高发地区：

- 急倾斜地崩坏危险区域：倾斜度30度以上高5米以上的急倾斜地
- 泥石流危险溪流：泥石流容易发生的溪流
- 地面容易滑坡区域：地面容易滑坡区域内的河川、道路公共施設、居住区域

急倾斜地崩坏危险区域



地面容易出现倾斜场所



泥石流危险溪流

● 特殊注意地域

- 1 泥石流灾害警戒区域：尤其是需要完善警戒避难体制区域
- 泥石流灾害特别警戒区域：高危险区、不光是备有警戒避难体制、区域内的开发，建筑物的构造等均必须符合防灾原则。

※现在长冈市设有774处泥沙灾害警戒区域(其中特别警戒区域有479处)。

(平成26年3月现在)

长冈市将逐渐按次序制作详细实地防灾地图。积极提高防灾周边知识。同时为避难还将完善情报传达体制，任命地滑地区观察巡视员，强化防灾系统及功能。

另外新潟县还实际组建了能及时确认警报泥石流灾害的紧急组织系统，可以随时用电脑，手机进入网页查询有关情报。请随时灵活运用。

新潟县泥石流灾害情报系统

【电 脑】<http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou/>

【携带电话】http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou_m/



注意灾害前的预兆

比起洪水来,要预测泥石流灾害的发生相对困难。因为不可能完全掌握个别斜面滑坡状况,故警戒,避难基准均按一定的雨量,具体对某个地区进行泥石流发生危险度进行判断。另外,根据以往从泥石流灾害逃生的实际经验来看,如出现下记生死攸关现象,请紧急对应。尽量早日离灾害现场。

悬崖崩坏

雨,雪水溶化、地震等造成的影响带来斜面突然崩坏,散落

泥石流

山,河川的石头,泥沙,随大雨一起激流进下现象

滑坡

雨,融雪等带来的地面斜坡连续不断的下滑现象

岩崩的前兆

- 从岩石下降的水昏浊
- 岩石上出现龟裂
- 小石头滑落
- 岩石里出现怪异声音

滑坡前兆

- 地面有裂缝
- 井里或沟水昏浊
- 斜地面上有水喷出



泥石流前兆

- 连续天降大雨,但河川水位下落
- 山鸣
- 树木发出响音、石头发出相互碰撞声音

发现前兆现象应该立即与下列地方联络:

長岡市土木部河川課

TEL : 39-2233 FAX : 39-2273

長岡地域振興局地域整備部治水課

TEL : 38-2628 FAX : 38-2676

新潟县土木部砂防課

TEL : 025-280-5422 FAX : 025-285-9724

「过去数年间泥石流灾害带来的最危险…」的预兆是什么？

一般说来、如果1小时降下20毫米以上、或者从下雨开始降雨量达100毫米以上时、应该开始警戒。

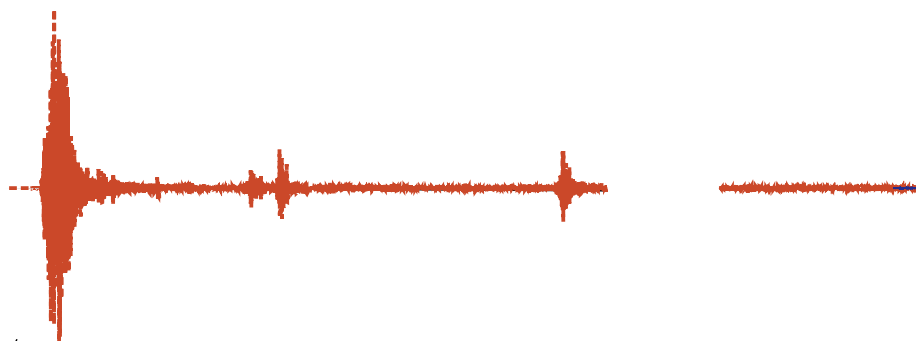
地面上能储蓄的水量有限。气象厅会根据单位土壤中储蓄的水量值,进行过去十年的数据比较,并以次来预测泥石流发生的危险度判断。「如果您听见过去数年间最危险的泥石流发生危险度等判语」那么请做好泥石流防灾警戒。



地震来了！首先防身

平成16年10月23日午後5时56分、新潟县中越地方で发生了震级为6.8的强烈地震、山古志地域、小国地域等震度为6强、以长冈地域为首的广大区域震度为6弱。

由于该地震的发生、长冈市出现了死者22名、负伤者2,376名、火灾6件、建筑物被害达86,778栋的巨大灾害（平成18年10月1日现在）。



10/23 5:56 p.m.

地震发生

中越地震

0分～2分

首先保护自己

- 在书桌或饭桌下藏身
- 打开窗门或大门，确保逃生路径
- 尤其是公寓等往往出入口只有一处，所以尽量根据情况，早早确保逃离路径。
- 摇晃停止以后关闭火源

2分～5分

预防余震

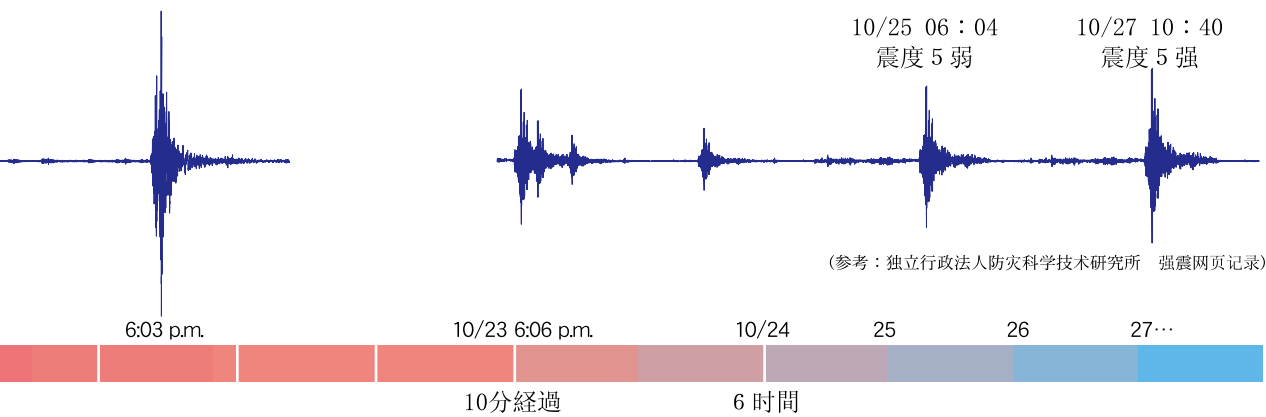
- 穿上拖鞋或防止伤脚鞋类
- 注意碎玻璃
- 确认家人的安否
- 确认是否被压在倒塌的家具下面
- 关掉天然气闸门，拉下电闸门
- 注意确认有无未关火源防火
- 发现火灾赶紧实施初期灭火
- 远离即将倒塌建筑物
- 如果担心会出现海啸，泥石流立即避难

抗震防灾训练



获取正确情报

- 听收音机
 - FM长岗…80.7MHz NHK ……837kHz
 - FM新潟…77.5MHz BSN ……1062kHz
- 不乱打电话
- 通过电子邮件获取情报
 - 中越大震灾时、虽然有地区差异、但用携带电话的电子邮件功能比较容易接通。
- 从电视里获取信息
 - ※不打没必要的电话



5 分～10分

准备避难

- 随时准备好方便带出的紧急用品
- 打开收音机
…努力把握灾情
- 不要单独对应,必要时应向周围人大声求救,表白
…发现重伤员或火灾时

10分～数时间

和邻居取得联系, 互相帮助

- 跟邻居互相招呼关照
…互相确认安全
- 协助町内会, 自主防灾会活动
…不单单依靠自己、必要时呼唤协助, 帮忙
- 自身和家人・自宅安全确认后、优先举行消火・救护活动

避难时

- 尽量徒步避难、轻装携带物品
- 天然气闸门, 电闸的关闭反复确认
- 尽量和邻居协助共同行动
- 注意高空下落物品
- 注意自动贩卖机, 围墙倒塌
- 避免靠近河边, 岩石, 海边

数时间～3日

和周围诸君协力避难

- 无论何时都集体行动
- 如果自宅没有倒塌的危险的话
- 水和食物不光自给自足, 有多余的分给大家。
- 需要医疗护理, 安否, 被害情报等的获取请到避难所
- 在避难所
- 与避难诸君和行政, 施設管理者等共同协助避难所的工作

风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

预备

紧急救护

如果外出，避难时要冷静行动

- 如果在人群聚集场所（百货店、超市、电影院等）
 - 用衣物或手中物护住头部，防止落下物品砸破脑袋。
 - 不要堵住出入口、听从场内放送或工作人员指挥。
 - 电梯可能会停电，绝对不要使用。



- 在电梯上时：
 - 按完各楼的停止键，立即脱离电梯。
 - 如停在半空，立即通过梯内通话器呼救。

- 在路上
 - 注意勿靠近倒塌墙、注意广告板上物体下落受伤，用衣物或手中物品护住头部保护头部。



- 开车时
 - 就象爆胎的状态一样，抓紧方向盘，不要急刹车，边慢慢减速边朝左边停车。
 - 离开车子时，请关好车窗，把钥匙挂在车门上不要锁车门，带着车检证等贵重物品离开。
- 在海岸和悬崖附近时
 - 如果在海边感觉到地震了，尽快朝高地逃跑。一般几分中后海啸就会袭来。
 - 如果在悬崖附近感觉到了地震，立即离开。

利用汽车避难

中越大震灾时、人们常利用自家車在车内避难。当然用自家车可以在离家附近处避难，可以保护隐私等，有很多益处。但也会因水分不足或运动不足容易得经济舱综合症候等疾病。如果在自家车内避难，要充分活动，做好疾病预防对策。

- 适当运动
 - 1 小时 1 回、用 3 ~ 5 分钟时间作脚底运动。常常作腿部运动效果显著。
 - 2 ~ 3 x 小时一回到附近走走、伸伸胳膊弯弯腿，稍稍活动一下身子骨。
- 适当的饮水
 - 充分饮水，喝饮料补充水分。
 - 酒和咖啡有利尿作用，容易造成脱水，要注意避免。

- 放松，减轻心理负担
 - 尽量穿肥大一点的服装。
- 不要服用过多的安眠药
 - 由于睡眠姿态不可能完全自然放松，要尽量避免服用过量安眠药。

如果家被地震震坏,或家人被家具倒塌伤害,就算是以后尽了最大的努力让房屋回复,家人因救助而康复,但失去的仍然是失去了。为此,防患于未然,耐震诊断、耐震改修案的实施和内壁材料等的补强、家具,电器制品的固定、就寝处勿堆房杂物,房间的出入口,玄关要确保畅通无阻碍。另外为收集情报用的收音机,还有食品,饮料水,简易厕所等都要事先准备好。做好了一切预防措施就能保护家人不受到伤害,让家人也安心一些。平常的预防工夫可以在地震时将危害降低到最小程度。最宝贵的不是自己和家人的生命吗?确保自家安全以后,还请积极支援需要援助的人。在中越大地震灾害中,人们自发的关心对面对的两邻三舍,和居住的住民一起互相帮助,降低自然灾害的损失。

为了保护自己和家人,为了保证地区受害范围的降低

我们必须这样迈出防灾减灾的第一步。

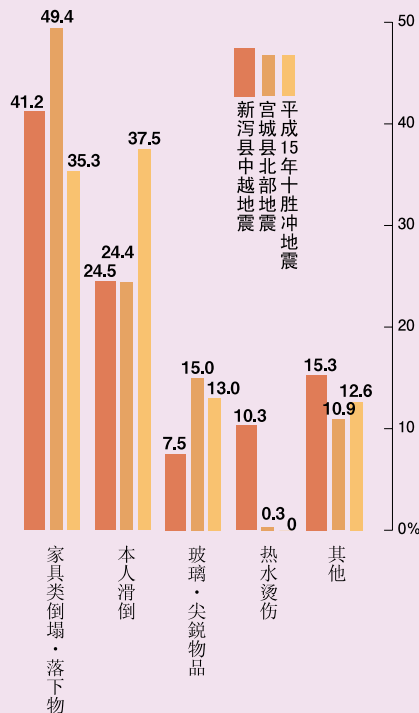
●家具倒塌造成较多人员伤害

从新潟县中越大震灾始、近年发生的地震中由于家具倒塌和物体下落造成很多人员伤害。地震时也许建筑物根本没有到倒塌毁坏的程度,但家具却倒了。除了伤人之外家具的倒塌还会还会妨碍避难救助活动。

「为了保守自身和家人不受到伤害」请积极做好防止家具倒塌措施。



由于震灾而负伤的伤员特征



出处: 东京消防庁 家具类的倒塌・落下物防止对策推进委员会 会员商讨结论(平成17年3月)

风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

预备

紧急救护

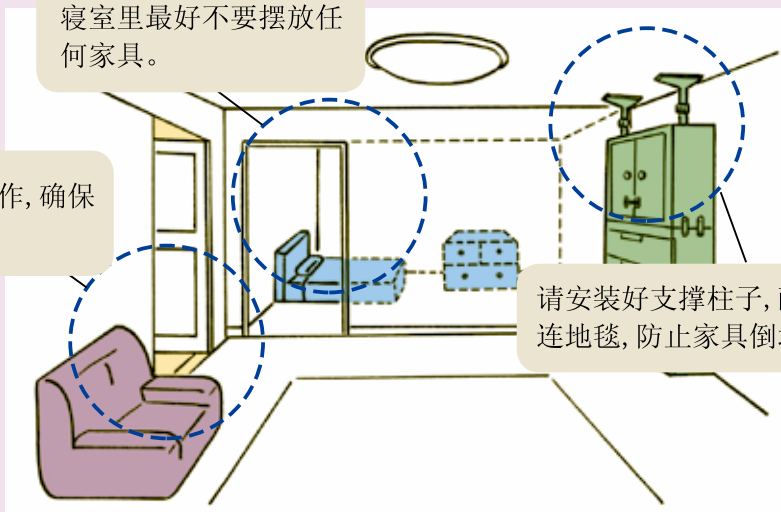
防止家具倒塌, 保卫家人安全

能否从最最初的大地震中逃生, 就看有没有完善好防止家具倒塌措施了。
为了确保自身及家人安全, 请积极做好防止家具倒塌措施。

卧室里最好不要摆放任何家具。

做好家中整理工作, 确保逃生道路顺畅。

请安装好支撑柱子, 防震粘连地毯, 防止家具倒塌。



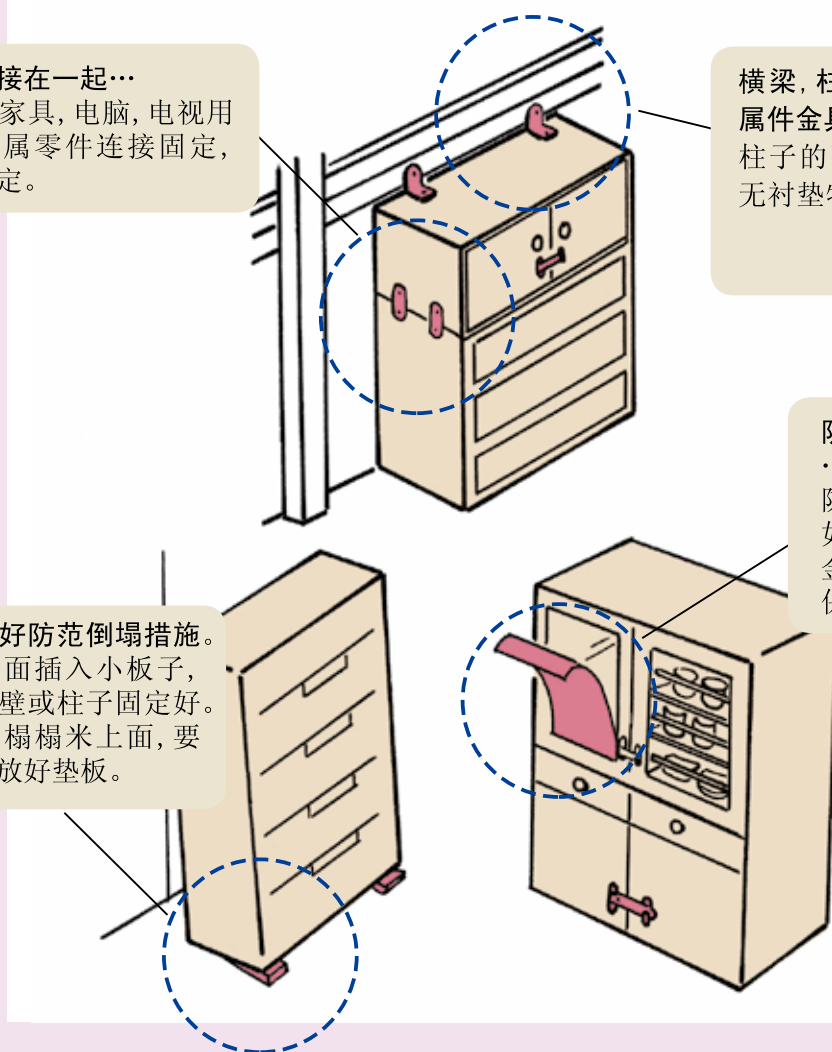
● 防止倒塌关键:

上下连接在一起...
二层式家具, 电脑, 电视用平型金属零件连接固定, 让其安定。

横梁, 柱子等用 L 字型金属件金具固定
柱子的强度, 墙壁下面有无衬垫物等请事先确认好。

防止物体乱飞·飞散防止...
...食器棚的玻璃门、要用防止飞散的胶纸粘好。
如果是两开式的门, 要用金属件固定好。这样更加保险。

家具要做好防范倒塌措施。
家具的下面插入小板子, 使其和墙壁或柱子固定好。
如果放在榻榻米上面, 要在家具下放好垫板。



做好耐震诊断

有备无患

建筑物「对地震强度的耐震能力（耐震性能）」调查称为「耐震诊断」。

您的家能耐住大地震的摇晃吗？请根据以下关键点检项目对您的住家进行耐震诊断。如果有任何担心请与耐震专家联系，请专家为您诊断把关。

● 伤害程度

中越大震灾后没有进行修缮的房屋要注意。

● 建筑年数

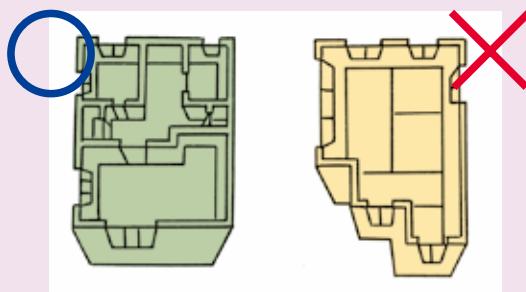
没有进行耐震基准强化的昭和56年6月前建筑的房屋要注意。

● 基础

如果是木造住宅、房屋和地基是否一体化建造起来的要确诊。如果不是一体化建筑，危险。

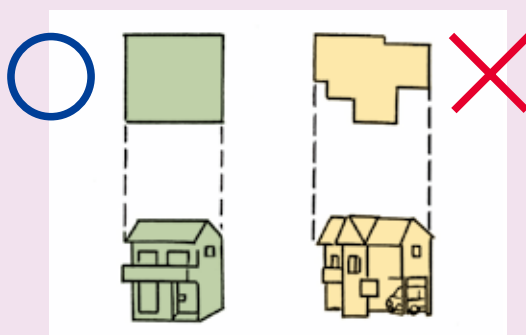
● 柱·壁

一般说来、木造住宅由于多柱子墙壁，容易摇晃。另外墙壁四隅是否建造得坚固，比例是否恰好要确认。尤其是房间墙壁较少，窗户多的建筑物要注意。



● 形状

平面·立面和凹凸较少的，方形单纯的建筑物比较安全。凹凸较多的复杂形状的建筑物，天井较大的建筑物要注意。



耐震诊断补助·耐震房屋改修

请做好防震准备

耐震性判定标准改变了。昭和56年(1981年)6月以前建成的房屋尤其需要调查。自己负担额为1万圆，其他由市内补助负担额。

耐震诊断结果如果是、「有必要改修」的话、建议您进行耐震改建。市政府会为您的耐震改修工事费提供一定的补助（工事费的1/3约60万圆为上限）。详细请参考长冈市主办的网页、或咨询长冈市都市开发课。

耐震诊断·耐震改修的咨询

都市整備部 都市开发课

39-2226

风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

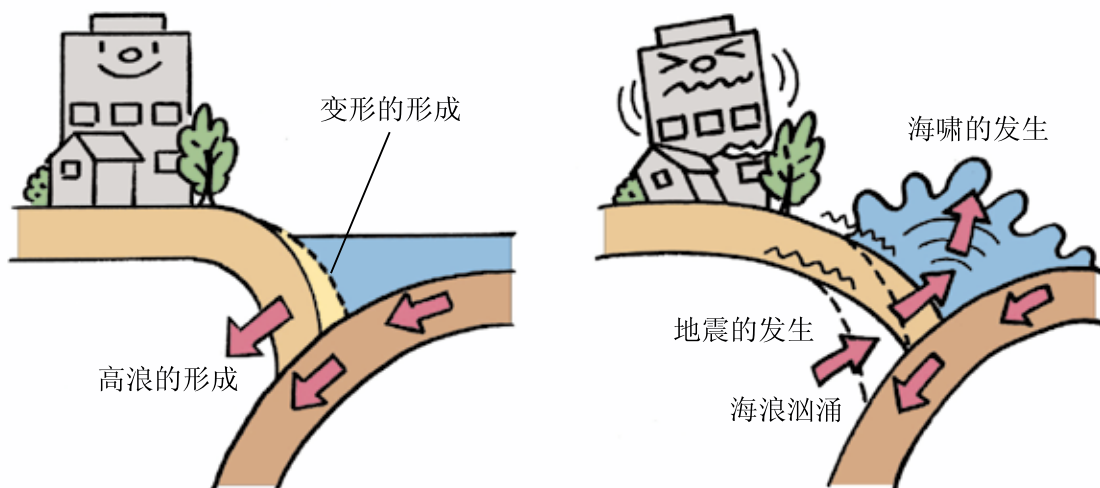
预备

紧急救护

海啸的形成及危害常识

海底下较浅处如果发生大地震时,断層运动海底地盘隆起,下降反复发生。由于海底运动形成海面变动,造成海啸。

海啸有不断反复拍打海岸,开始形成的大浪有吸引更大的海浪冲击海岸的特征。



海啸的传播速度,水越深越快。海浪的冲击速度跟飞机运动速度相同。靠近陆地时的冲击速度也与新干线速度相等。为此,看见海啸再逃生是根本来不及的。

还有,海啸波浪的高度会根据海岸附近地形的不同产生极大的变化。海浪惊涛拍岸登陆时叫(邇上海浪)、V字谷样的特殊地形会形成局部波浪更高,尤其需要警惕。

从事例中学习海啸知识

●哪怕小摇晃也会产生大海啸

明治29年的明治三陸地震海啸、約吞灭了2万2千人的生命。

当时的地震、陸上感觉仅相当于震度2或3级地震。所以,小地震同样引发大海啸。

●海啸是瞬间袭来!

平成5年7月12日发生在北海道南西冲地震引发了前所未有的急速海啸。震源附近的奥尻岛、在地震发生后3分-5分後被海啸袭击,造成197名死者·失踪者。同样是该奥尻岛、于昭和58年的日本海中部地震中也被海啸袭击,从地震到海啸中间仅隔了17分钟。从本次海啸中逃生人底叙述我们知道,很多有经验的人迅速徒步离开现场,但也有很多人在觉得海啸不会这么快来,正准备逃离的时候就被海啸卷走了。

●观测史上最大的海啸

平成 23 年 3 月 11 日发生的东北地区太平洋海上地震，约 1 万 9 千人遇难。其中大多数是丧命于海啸。逆流而上涌入陆地的海浪的高度是观测史上最大的 40.5 米（大约 10 层楼的高度）。海浪有如此高度的主要原因，据说是在震源区附近发生的海啸和离震源区往北方向的海底发生滑坡所形成的海啸，聚合在一起形成了巨大的复合海啸所引起的。

关于特别警报

●气象厅为了传达如此前所未有的大规模灾害发生的紧急事态从平成 25 年 8 月起开设了「特别警报」。

●此时此刻将发出特别警报：

- 预计会有非寻常的大雨或者海啸来临时。
- 发生严重灾害的可能性非常大时。
- 此时此刻请立刻竭尽全力保护自己的生命安全吧。

●曾经发生过的相当于“特别警报”级的灾害

相当于“特别警报”级灾害的实例

气象等	H24.7 九州北部大暴雨 H23 第12号台风(大雨) S34 伊势湾台风(大雨、暴风、波浪、满潮) S9 室户台风(大雨、暴风、满潮、波浪)	死者·失踪者32人 死者·失踪者98人 死者·失踪者5,000人以上 死者·失踪者3,000人以上
海啸	H23.3 东北地区太平洋海上地震 H5.7 北海道南西海上地震 S58.5 日本海中部地震	死者·失踪者18,000人以上 死者·失踪者230人 死者104人 (包括地震在内)
火山	H12 三宅岛 H12 有珠山 H3 云仙岳	全岛民避难 15,000人以上避难 死者·失踪者43人
地震	H23.3 东北地区太平洋海上地震 H20.6 岩手·宫城内陆地地震 H19.7 新潟县中越海上地震 H16.10 新潟县中越地震 H7.1 兵库县南部地震	死者·失踪者18,000人以上 (包括海啸在内) 死者·失踪者23人 死者15人 死者68人 死者·失踪者6,437人

●即使没有发布特别警报灾难也有可能发生！

- 与以往相同，请有效地利用注意报、警报以及其他的气象信息，做好准备以便能够尽快采取行动。
- 从平时起，请确认好避难场所以及疏散路线，为防灾做好准备吧。

(参照气象厅「特别警报宣传小册」)

风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

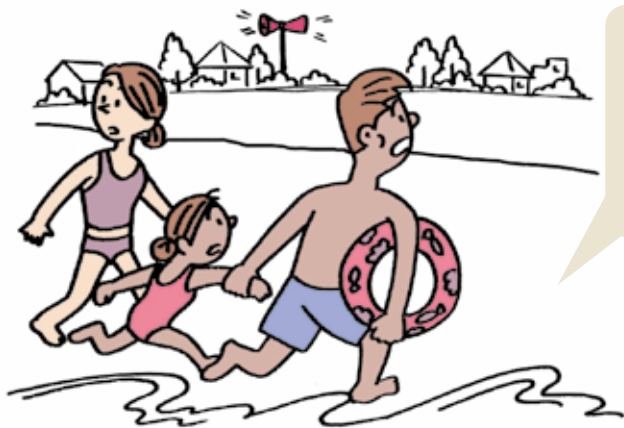
雪害

预备

紧急救护

最要紧的是逃命！

- 只要在沿岸地区感觉到地震, 摇晃, 请立即向高处逃跑避难。
…也有波浪好像不大但海啸迅速袭来的实例。另外海啸有时会反复袭来。
- 海啸可能袭击上游河川几公里的长度, 请迅速离开河川避难。
…向河川上游袭来的海浪非常迅速。逃命时不要沿着河川的道路桥梁路径逃离。
- 事先要确认好避难所的场所, 去避难路线。
…实际徒步去避难所需要多少时间等请事先调查掌握好非常重要。



寺泊地域如果有海啸注意报或海啸警报已经发令, 或海啸危险性增高时, 会通过地域内设置的无线防灾扩音器向居民和海水浴场的游客喊话通报。

注意海啸预报

气象厅在地震发生后 2 ~ 3 分内向有海啸危险地区发布海啸海浪预报。海啸海浪预报会根据预测海浪高度对居民发布海啸警报和注意报
就算是地震发生地点很远有时也会带来海啸, 有时海啸还会向陆地上窜, 造成内陆地区被害。

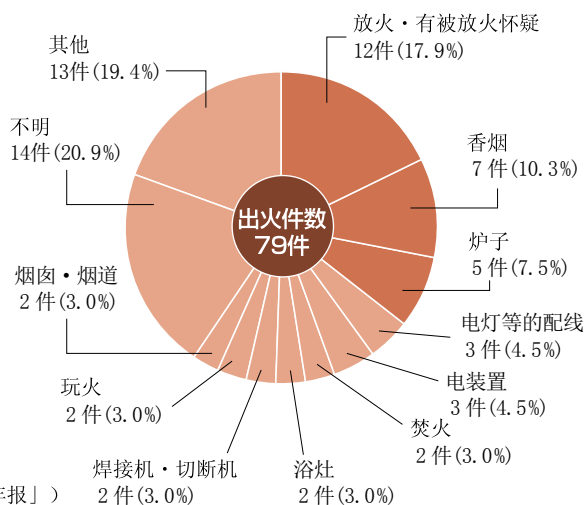
种类	发布基准
大海啸警报	预计海浪最高处的高度将超过 3 米时
海啸警报	预计海浪最高处的高度在 1 米以上 3 米以下时
海啸预警	预计海浪最高处的高度在 0.2 m 米以上 1 米以下并有可能由于海啸引起灾害时。

昭和39年在新潟发生的地震、震后仅15分後高度 4 米的海浪就袭击了新潟市沿岸。以信浓川沿岸为被害中心、沿岸附近的学校, 桥梁、还有新潟空港, 新潟港口等地遭到了严重的损害。

最多的火灾原因是放火

在市内,每年大约要发生 100 起左右的火灾。火灾起火的最常见的原因是「纵火」(包含纵火嫌疑)。另外,由于「香烟的未熄灭」和「家用炉灶的失火」而引起的住宅火灾,也占据了 20% 左右。平时在家庭内要注意防火,万一发生火灾时,最要紧的是不要惊慌,冷静地采取相应行动。

Causes of Fires (2013)

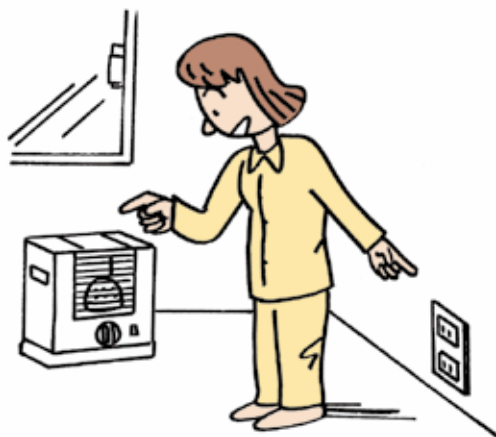


(出处: 長岡市消防本部「消防年报」)

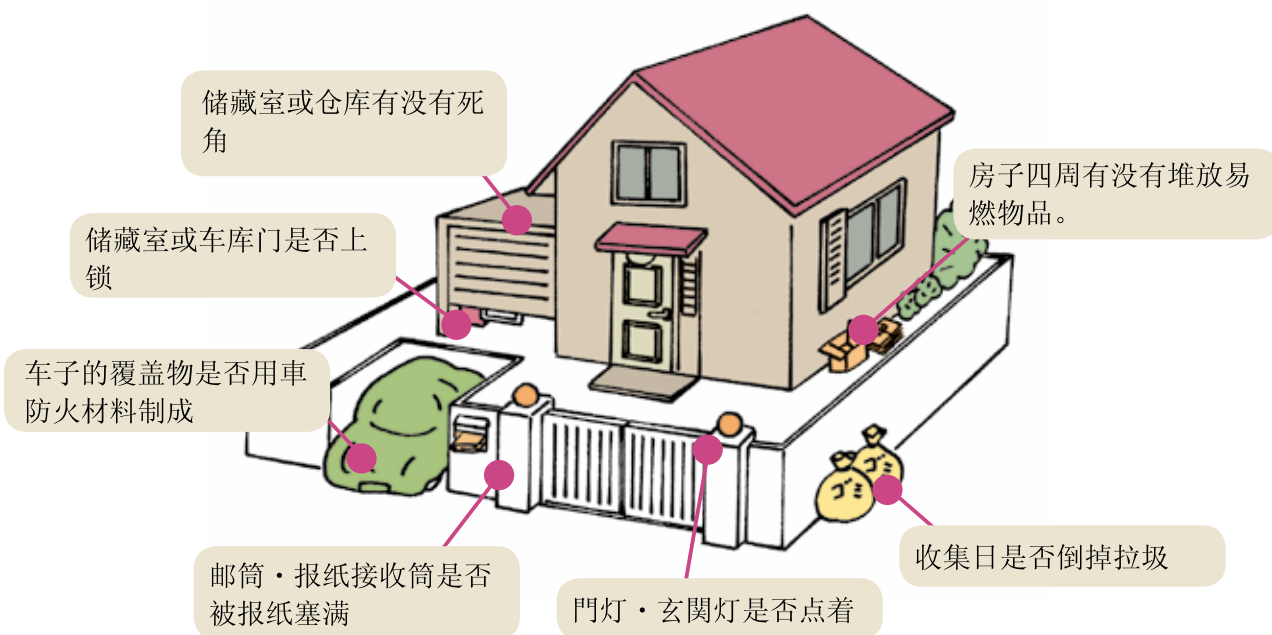
防止火灾

● 家庭内防火

- 用火时不离开火源
- 在火炉等火源周围不置放易燃物品
- 不睡着抽烟・不乱扔烟头
- 接线板上不过分插入电插头
- 时常认真确认火源是否关闭
- 大风时不焚火



● 防火关键检查项目



风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

预备

紧急救护

火灾啦！大声呼叫，报警

1 通报

- 首先让孩子和老人避难，然后再通报并努力尝试初期灭火。哪怕是小火灾也要大声喊叫
- 「火灾啦」、告知家人和邻居。喊不出声音时，用附近能够发声的东西大声敲击，通知异常情况出现。
- 小火灾也请通报119。当事者如果在灭火，就请求旁边的人代为通报。



2 灭火

- 用各种各样的手段想尽办法灭火。
- 如果是油锅起火，可用灭火器灭火。还可用大块湿布覆盖锅口，隔断空气灭火。
- 电器产品起火了要防止触电。首先拔掉插头，拉下电闸门灭火。



3 逃跑

- 如果火已经上房，初期灭火手段已经不起作用。请立即避难。
- 避难时，要关上火灾发生房间的窗户，房门，防止火灾蔓延。
- 电梯可能会停电停开，避难时绝对不能用电梯。

最大危害是浓烟！

和火灾同样恐怖的是火灾烟雾。烟雾在火灾初期时就会大量发生迷漫视线。人看见火灾，烟雾在惊慌的同时被烟包裹，造成一酸化炭素中毒，窒息的实例非常多。

烟雾的迷漫速度非常迅速，看见烟雾腾腾时，立即外出避难。

※被烟雾充满的房间位置低处，空气存留含量相对较高。防止肺部呼吸进烟，要用手绢将口鼻塞住，放低身子，低姿势进行避难。



設置了家庭用火灾警报器吗？

请设置

建筑物起火的60%住宅起火、由火灾引起的死亡人数每年都在增加。为此，消防法已经修改，从平成18年6月1日开始所有住宅用火灾警报器必须义务设置。

什么是家庭用火灾警报器？

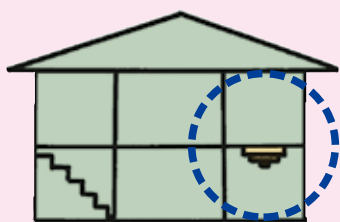
- 自动感知烟雾，用声音和警报大声鸣响告知房主，达到早期通报目的。
- 干电池式的单独型（設置简单，感知后鸣响警报）和、家庭用电源·连动型（需要工事布线后感知连动所有警报器鸣响）2类型。
- 除了消防用设备业专卖店、电源工事经营者、家电连贩卖店、家庭用品中心等、干电池式6,000圆~1万圆可以购买到。一定要买NS记号的产品。

哪些是需要設置住宅？

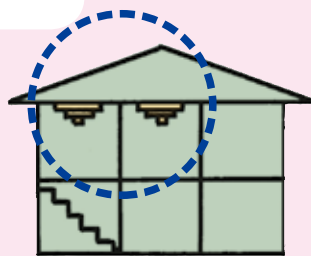
- 独立房屋，公寓、套房、住宅建筑等、没有设置自动火灾报知设备，没有设置喷水设备所有住宅都是设置对象。

在什么地方设置？

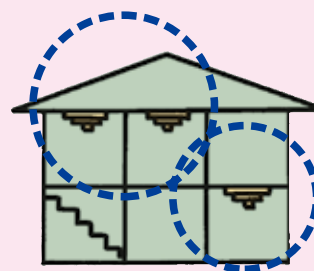
- 寢室：所有睡房都应该设置。
- 楼梯：通向寢室的楼梯，楼梯平台都应当设置。
- 其他：就是没有寢室的楼层、7平方米（約4畳半）以上的房间在5间以上、那么在楼下就有必要設置。



如果寢室在一楼就设置在寢室。（楼梯没有必要设置）



如果寢室在二楼就设置在寢室或者楼梯里。



寢室1楼，2楼都有的话、寢室和2楼都需要设置。

有小孩子的家庭

怎样防火

具有强烈好奇心的小孩子,常常看见大人用打火机点火,给各种炉子点火非常好奇。

如果父母不在家,家里没有其他大人,就容易玩火。为此平常就要常常教导孩子火的危险和可怕,为自己营造安全的环境。

- 要注意桌子上有没有放打火机?
- 没有放完的烟花爆竹是危险物品,没有放在小孩子能够拿到的地方吗?
- 取暖器上小孩安全装置锁上了吗?
- 小孩盖的被子附近放炉子了吗?

初期灭火的强力武器

有备无患

●家庭灭火器

为了预防万一发生的火灾,将受灾程度控制在最小范围以内,请购买好家庭灭火器放置家中。
※灭火器如果长年不使用,会产生老朽腐化。如果保管状态良好,可以使用8年,但家庭使用期限一般在5年左右。使用期限过期的灭火器,生锈或有损伤的灭火器不能使用。要委托当初购买的贩卖店或专卖店处理。

●洗澡水

如果用尚未倒掉的洗澡水灭火,一举两得,非常有效。请准备好水桶。但幼儿如果掉落入浴缸水中非常危险,请事先做好防止幼儿溺死事故发生措施。

消防署不贩卖火灾警报器或灭火器。

请注意恶劣上门访问贩卖者。

万一不幸上当受骗,被对方高额敲榨,在拿到契约书和发票起算8日以内可以解除契约。请尽早与长冈市消费生活中心联系。

电话：32-0022 营业时间：平日午前9时30分～午後4时30分

住宅用灭火警报器问询处

住宅用火灾警报器咨询处

免费电话：0120-565-911

长冈市消防本部予防课	：35-2190	长冈市消防署	：35-2193
长冈市与板消防署	：72-2572	长冈市栢尾消防署	：52-1155

另外,还可以随时向附近的消防署派出所咨询。

除雪时怎样防止人身事故

适用于灾害救助法，发生在平成24年大暴雪时的人身伤亡事故里，长冈市遭受最多被害的是屋顶积雪除雪事故。共有27件。除此以外、家屋周围除雪作业中的事故8件、由除雪机造成的事故3件。按年龄划分50岁以上者占受害报告的80%以上。由于人口年龄老龄化，过疏化，造成除雪人手不足，高龄者不得不单独作业、手脚不灵便造成事故。

另外、近年由于普及了融雪设备，造成地面裸露没有积雪。从房顶落下来造成极大伤害事故。请千万注意除雪。



● 除雪时

- 不要一人单独作业，跟近邻打声招呼。
- 如果天黑看不见脚背或视线模糊时，非常危险。请停止作业。
- 事先确认好屋下·屋前有没有人。
- 不要将积雪倒在道路、河川·水路旁边以免造成重大道路排雪事故。自宅除雪堆积的积雪请倒在合适指定的地方。

● 努力防止除雪落下事故

- 除雪常常出现从屋顶上落下事故。除雪时，请绑好安全绳子，最好几人同时作业。
- 房顶边上尤其容易打滑，所以不要立即将屋顶边上积雪除尽，为防止事故要留一部分防止滑落。

● 学习前人智慧

- 刚开始除雪还没有习惯该作业者请向附近年高的人请教除雪方法再作业。



风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

预备

紧急救护

和雪地居民一起克服豪雪

● 积极协助除雪作业

- 在路上停车会妨碍除雪, 所以不要在路上随便停车。
- 要给易倒塌变形的墙面, 墙根记号。
- 国道, 县道沿线的除雪、要事前给道路管理者联络, 协议然后和本街道居民一起实施除雪。
- 电话问询时、请按街道为单位问询。



● 注意事项

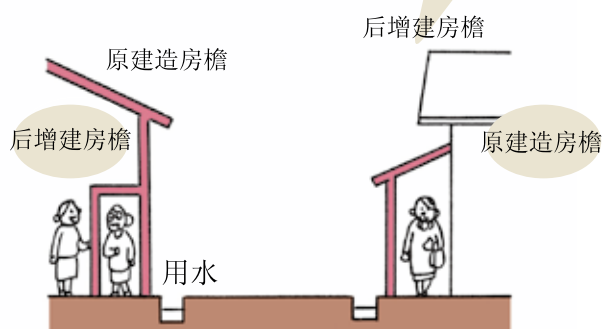
- 下大雪时道路状态恶化、万一发生火灾, 由于道路堵塞, 消防车不能迅速到达灭火现场。所以请尽量注意取暖器安全, 防止煤油, 瓦斯等暖房器具出火。
- 不同的地域或许会发生大雪产生的交通阻断, 雪崩等。此时请尽量和附近居民协力, 一旦危险发生, 迅速避难。平常就要做好和邻里感情沟通关系, 圆满准备。



檐下通路

雁木的『心』态, 即在私家地内加长自家屋檐长度, 让路人可以在自己私人拥有的范围内过路行走。这种与人方便心态称之为雁木心态。豪雪的栞尾地域, 长冈市中心部、常有这样贵重的方便行人雪季步行空间的屋檐。除雪季以外、雨天, 大太阳或天气突变时、人们常常聚集在这样的屋檐下, 或聊天或议事, 虽然是个小小的交流场所, 但就是因为有这样方便交流联络感情的地方, 平常积累起来的小小友谊在灾难时会发生巨大的互助友爱作用。另外, 还能起到平常共同防范坏人坏事的积极作用。开放自己的一点点私人领域与人方便, 共同帮助的心态叫雁木的『心』态。希望您也有为不测而做好储备的雁木的『心』态为今后的防灾·防犯做好准备。

雁木, 即加长屋檐, 在主建筑建造时就建成和母屋成为一体的屋顶构造和、母屋落成后再添加房檐的 2 种构造。最初是「原建筑结构房檐」即和母屋建筑浑然一体的出入空间, 后来才有了「再增造房檐」即后来再增添的走路空间。据说长冈是再增加建造的方便走路空间的发祥地。



出处: 鈴木哲『新·雪国故事 雪是障碍物吗?』(ポプラ社)

利用补助制度

克雪住宅的普及和克雪住宅的支援

●克雪住宅贷款事业【都市整備部 建築住宅課】

克雪住宅的建設以及现有住宅屋顶改良时，贷款利息低于平常购房贷款利息。

●長岡市克雪住宅支援事业【都市整備部 建築住宅課】

小国、山古志、栃尾地域、如果符合融雪式住宅的建設等标准最多可获44万圆、落雪式住宅，耐雪式住宅最多可获33万圆的补助。

●融雪屋顶与固定资产税的免除【财务部 资产税課】

为了普及促进融雪式屋顶，与屋顶融雪有关的融雪设备等免除固定资产税。

需要照顾的家庭

●对需要照顾的家庭除雪費的补助【福祉保健部 福祉总务課】

伴随着除雪等、为防止事故，消除生活上的不安定因素，高龄者、母子、障害者家庭等、如果符合下列除雪标准，可以申请补助除雪费用。

- 无法自己进行除雪的家庭
- 无力交纳市民税的家庭
- 无法从亲戚处得到无偿劳动力援助和经济援助的家庭

补助制度咨询处

都市整備部 建築住宅課

39-2265 (住宅政策办)

财务部 资产税課

39-2213 (房屋办)

福祉保健部 福祉总务課

39-2217 (庶务办)

风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

预备

紧急救护

雪崩的危险信号

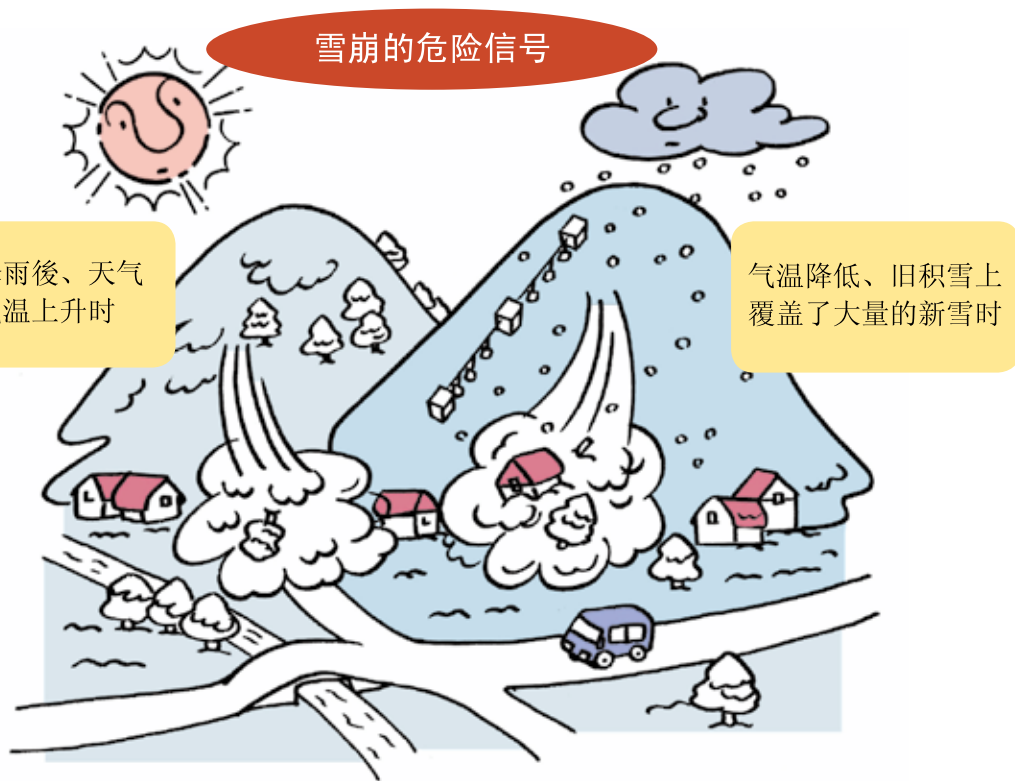
斜面上如果有积雪,任何时候都可能发生雪崩。尤其是看见下列兆候时,需要严重密切注意。

此时可能会发生雪崩:

- 降雪达50公分以上,气温变化很大时。
- 积雪深达50公分以上,最高气温达 8°C 以上、一日的降水量达20mm以上时

此处危险,请勿靠近!

- 山坡上斜面急陡
- 雪檐上有多处冰柱
- 积雪斜面上有龟裂



警惕春天的融雪灾害

所谓融雪灾害,即由于冰雪急剧溶化引起河川的涨水、地面打滑、发生泥石流等自然灾害。昭和59年5月15日、长冈市太田地区的猿仓岳付近3公顷范围的地面发生了地面下滑,山根处住家的6户人家住宅6栋全部遭到毁坏。这就是典型的在大量降雪后气温上升时,积雪溶化,造成泥石流灾害的典型灾例。

天气转暖后溶化的雪水用降水量来进行换算的话,可达梅雨时节一天的降雨量100mm左右。除了冬天以外,温暖的春天也应当注意春季溶雪带来灾害。

召开家庭防灾会议

防灾

- 定期检查屋内屋外危险处。
- 灾害发生时, 发生后的联络方法, 集合场所先预定好。
如果无法预定避难场所, 先预想好各种各样可能发生的状况并定下应付预想方案办法。

- 准备好非常时期防灾用品, 放在万一危机发生时, 随时方便带走的地方。

长冈市虽然也储备有毛毯和简易厕所等, 但是, 为了以防万一请大家至少要自备好3天, 如果可能的话最好是1周左右的可供自身生存的防灾用品。尤其请您根据自家情况准备好贵家族必要的特殊用品, 如果有宠物还要准备宠物用品。请列好防备用品单按单进行准备, 不要有遗漏。

预先定下家人各自的避难场所



预先分派好携带用品各自分别带出品种

防火
(预先定下关火人)

预先定下集合场所

利用传话服务确认家人安否!

- 灾害用传话服务请拨打「171」

只要拨打「171」就可以简单地留言, 录音机会录下您的话语再播放

传话记录 **1 7 1** → **1** → **0 0 0 (0 0 0) 0 0 0 0**

播放使用说明

受灾者用自家电话号码、灾区以外者用受灾者电话号码。

留言播放 **1 7 1** → **2** → **0 0 0 (0 0 0) 0 0 0 0**

- 灾害用传话板

受灾地区者用自己手机公司开设“灾害用留言板”对自己的安否情况进行登录, 登录后的录音留言可在网上或在手机上进行确认。



- ※不同的手机公司设定的画面表示、文字可能不一样。
- ※利用详情请向自己的手机公司咨询。

- 安否确认情报系统(长冈防灾情报)

安否确认情报系统 (长冈防灾情报)

【电脑】<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/>【手机】<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/anpi/>

风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

预备

紧急救护

灾害发生后，市政府，消防暑救助活动范围有限。万一危机来临，真正能够立即奔赴现场帮忙的是临近的两三家邻居和住在附近的邻人。

灾害越大，越需要当地居民的帮助。平时就要和邻居多多地沟通，积极参加町内会，自主防灾会组织的防灾演习等活动。

●需要援助者的支援

高龄者、障害者、乳幼儿、不会日本語的外国人，在灾害发生时不容易察知危险者都需要援助救护。平时就要注意经常沟通，理解上述人员对当地援助的需要同时，自己怎样帮助他们也请纳入个人救护日程。

●积极参加防灾训练

为了在灾害发生时能够和附近的邻人一起互助行动，请参加定期训练积累经验。

●参加当地的防灾检查

在当地区域内，有如果灾害发生会带来很大危害的不能靠近，也有有助于放火，救助的地区。如果平常就注意当地的防灾检验，牢记防灾地图，灾害时就会安心。

●请参加当地地方节日庆祝和当地大扫除。

为了能够每天安心生活，平常就要多和邻居进行交流沟通。请积极参加地方节日庆祝和当地大扫除。



●共同协助运营避难所

避难所的开设和运营是由设施管理者（学校有关人员等）、长冈市职员、避难者本身以及当地居民等自发组织起来共同协助运营。对需要照顾者的支援和避难者人数的把握、物质的分配等，请不要忘记互相帮助和互相谦让的原则。让避难所得以顺利的运营是我们的目标。

●成为中越市民防灾安全士

为了培养当地防灾骨干，即「中越市民防灾安全士」，开办了中越市民防灾安全大学。详情情询问(社)中越防灾安全推进机构，电话（36-8141）。



何谓中越市民防灾安全士会？



长冈市为了培养地区防灾骨干“中越市民防灾安全士”，于平成18年度开办了「中越市民防灾安全大学」。

此后，由平成19年度的毕业生组成了「中越市民防灾安全士会」并开始了各种活动。

现在，已设置有总务部、宣传部、急救措施普及部、自主防灾会支援部、无线电部，为了提高地区

的防灾能力，正开展着下列活动。

①防灾咨询

市民防灾中心在对应各种视察活动的同时，还针对自主防灾会和街道居民会等防灾活动开设了咨询服务窗口（星期一・星期三・星期四・星期五的上午9点～下午5点），平时还与各地区紧密联系开展活动。

②召开防灾活动实例发布会

长冈市与（公社）中越防灾安全推进机构联合，将先进的自主防灾会在致力于防灾活动中取得的经验以及有关各种防灾信息进行推广介绍，并提供信息平台，大约一年召开2次发布会。

③派遣人员帮助培训

为自主防灾会和街道居民会的防灾训练派遣会员，对AED的救生培训和消防训练等提供各种支援。

④参加防灾活动

参加各种各样的防灾活动并出展，在进行安全士会的宣传活动的同时，接受来自各地区的咨询。



咨询处

中越市民防灾安全士会

77-3918

风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

预备

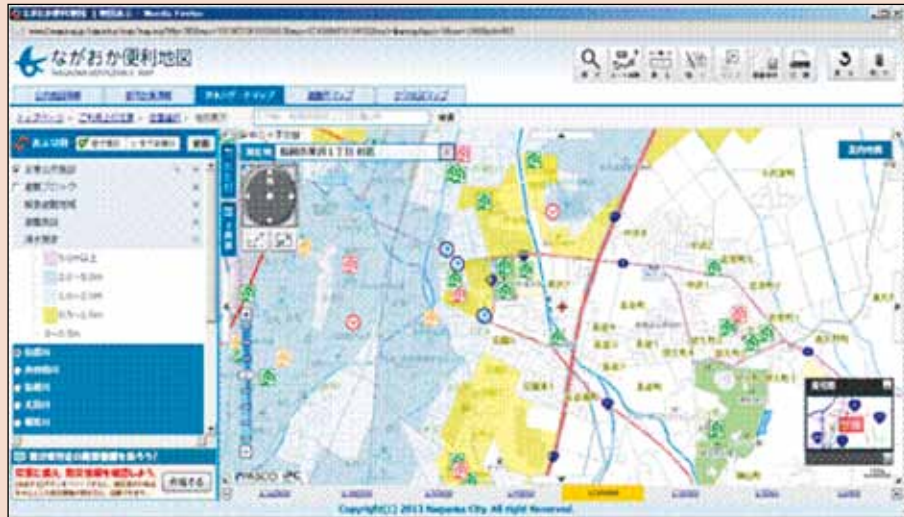
紧急救护

有效利用防洪避难地图

- 洪水避难地图上标示有万一由于大雨造成信浓川、刈谷田川、猿桥川、太田川、稻叶川、栖吉川、柿川、净土川、道满川、菖蒲川、小木城川、黑川以及涩海川等泛滥成灾时，您所居住的地区将被水淹没的危险程度。
- 使用防洪避难地图，平时就确认好家里和所在地区到避难场所的线路以及万一必备的携带用品吧。

查看电子地图的方法

- 可以通过长冈市主页的「长冈便利地图」进行确认。(http://www2.wagmap.jp/nagaoka)



阅览小册子的方法

- 可以从长冈市防灾主页的「计划・格式等」下载。(http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp)
- 到危机管理防灾本部也可以领取到小册子，希望者请事先联系。

通过因特网获取防灾信息

- 在长冈市公开的主页里，可以随时浏览到各种对您有帮助的防灾信息。请有效地利用以帮助提高防灾能力吧。

长冈防灾主页 (<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp>)

- 可以获得有关长冈市的各种防灾信息。



登载的信息

- 来自长冈市的紧急情报
- 防灾新闻
- 灾害的记录
- 避难所信息
- 自主防灾会信息
- 地震体验车信息
- 防灾地图
- 小册子

等々

长冈市防灾气象情报（长冈防灾主页内） (<http://nagaokacity.bosai.info>)

- 可以查看到长冈市特有的防灾气象情报。



登载的信息

- 雨量观测信息
- 水位观测信息
- 积雪量信息
- 现场摄像机
- 云雨的状态
- 发送气象信息电子邮件的登录

等々

长冈便利地图（长冈市主页内） (<http://www2.wagmap.jp/nagaoka>)

- 利用电子地图，可以浅显易懂地查阅防灾信息。
避难所地图／洪水避难地图／熊出没地图／AED指示图

外伤篇

大量出血时

●直接压迫止血法

- 正确地确认好伤口以后, 将手绢或砂布折叠数次强迫压住伤口。将伤口位置提高到比心脏高的位置就可提高止血效果。
- ※接触血液容易引起感染, 非常危险。请使用塑料手套或塑料袋止血。



怀疑骨折时

- 怀疑骨折时不要勉强将身体部位扳回原位。应该用木架, 杂志, 纸箱等身边随手可用的物品固定患处。
- 扭伤或遭碰撞时, 先用冷水冷却患处, 防止出血和肿胀。如果用冰块冷却, 请不要直接接触患处。

目测患处

- 不自然地变形
- 骨头突出来了
- 有肿胀处
- 本人疼痛的表情



烧 伤

- 一旦烧伤, 立即用清洁流水冷却10分以上。
- 如果大面积烧伤, 全身冷却会导致体温过低, 请勿长时间冷却。
- 不要强行脱掉衣服, 请穿着衣服冷却。
- 注意不要弄破水泡。



止血法和人工呼吸法可以免费受讲。请到自主防灾会, 町内会、地区讲习会学习有关紧急救护基础知识。详情请查询

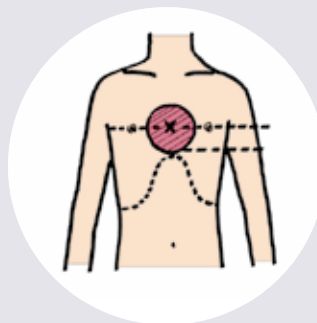
長岡市消防本部 (36-0119)

心肺复苏篇

如果有人在你面前倒下，
或者发现有昏倒在地的人时请按如下知识急救：

●人工呼吸顺序：

- (1) 确认有无意识。
- (2) 如果没有意识大声呼救、赶紧通报 1 1 9 和进行紧急救护。
- (3) 让患者仰卧，先确认是否有呼吸（口呼吸、胸部的跳动）
- (4) 如果没有呼吸的话，请立刻进行30次心脏按摩。
 - ① 将手掌上下重叠按住胸部正中（乳头和乳头的连接线正中）。
 - ② 借助身体的重量，按压患者的胸部使其下陷4~5公分、以每分钟100下的速度进行按压。
- (5) 心脏按摩后，马上进行2次人工呼吸。
- (6) 此后，反复进行心脏按摩30次和人工呼吸2次，直到AED或救护车到来为止。



●AED（自动体外式除颤器）的操作

- (1) 打开盖子，接通电源。
- (2) 参看图像将电源片贴到伤者胸部。
- (3) AED 会自动解析心电图。
「需要电击」信息出现后，确认没有他人接触伤者后，按下闪动的除颤按钮。
- (4) 根据AED的自动声音指示继续处置患者。
- (5) 然后、按照以上程序反复操作直等到救急人员或医生到来。

AED (自动体外式除颤器) 是什么机械？

对心脏心室器官进行细小震动，对不能进行心室颤动的致死性脉律不齐状态进行细小震动，对心脏进行电动刺激使其回到正常工作状态的医疗器械。

从平成16年7月开始一般市民也可获得使用许可了。
长冈市、主要公共施設都設置有该器械。



风水害

泥石流灾害

地震

海啸

火灾

雪害

预备

紧急救护

非常时期携带的紧急物品单

避难时首先要随身携带的物品

- 装入帆布背包中保管好
- 必要的, 方便携带的物品请准备好。

非常食品

- 水 (1 人按 3 升准备)
- 食品 (干面包等最低 1 餐携带食品)

衣物

- 头盔 口罩
- 眼镜 隐性眼镜片 (包括保存液)
- 雨具 内衣·袜子
- 毛巾 生理用品等
- 尿布等

防灾用品

- 携带收音机
- 电筒 (最好一人一支)
- 干电池
- 携带电话用充电器
- 塑料袋
- 塑料布 绳子

救急医疗品

- 常备药 (长期生病者带好医院处方签开的药)
- 简易救急包
- 湿纸巾

贵重品

- 现金
- 健康保险证 (或者保险证复印件)
- 银行帐本·印鉴
- 护照 外国人登录证等

备用品检查单

到恢复数日间可供自身生存需要的最低限度物品。

- 放入纸箱中统一保管好。
- 每人至少要准备3天的必备品, 如果可能的话, 请准备好1星期的必备品。

食物等

- 水 (1 人 9 升左右)
- 食料 (罐头或瓶装食品)
- 开罐头刀
- 纸盘子·方便筷子·保鲜膜
- 方便天然气灶·天然气罐

衣物等

- 内衣
- 衣服
- 防寒服
- 毛毯睡袋
- 一次性暖热袋或退烧药

日用品

- 打火机·蜡烛
- 干电池
- 厕所纸

贵重品

- 电脑资料备用盘

如果有乳幼儿

奶粉·哺乳瓶·尿布
离乳食·勺子·洗净
绵·背带等

如果家有孕妇

脱脂绵·纱布·绷带
·T字带·洗净绵·
新生儿用品·母子手
册 等

如果家有需介护者

纸尿裤·纸巾·补助
具的予备·常备药·
障碍者手册等

根据家人需要进行准备

家族的联络处

↓ 姓名

↓ 联络处

↓ 电话号码

長岡市 危机管理防灾本部

〒940-8501 新潟县长岡市大手通 1 丁目 4 番地10

发行期 2006年12月

中国语版发行 地球广场 (2017年 3 月, 0258-39-2714)