



灾害对策检查表（自助编）

※ 所需物品 根据各自的家庭结构及所住区域而不同。
日常生活中家庭成员之间应频繁交流。



身体自己保护

【发生摇晃的时候】

- ①迅速从具有倒塌危险的家具等物品处跑开
- ②躲藏在桌子等物品的下方以防止由高处落下的物品砸到身体
- ③不要匆忙跑至屋外

【Shake Out】

- ①身体保持底姿势状态
- ②保护住头部
- ③尽量保持身体不要动荡



【晃动停止后】

- ①避免发生火灾
 - ・ 关闭煤气的总开关
 - ・ 拔掉插座
 - ・ 关掉总电闸
- ②如果发生火情的话，请沉着镇静地 迅速灭火
 - ・ 充分有效地使用灭火器灭火
- ③确保逃离出口通道
 - ・ 打开门窗



家庭内部的安全对策

在过去多次的地震火灾中，因受倒塌家具的被砸而造成的死伤人数不在少数。

发生大型地震时，必须要意识到“家具绝对会倾倒”应立即采取防范措施。

- ☐ 防范玻璃破损而出现飞散
- ☐ 防范家具倾倒
- ☐ 固定好碗柜里的餐具不要发生滑落



手机，固定电话无法接通时的，有效联络方法

【灾害用的留言电话号码“171”】

※发生很大的灾害时开始的使用的留言板

留言的录音方法

- ①请拨打“171”
- ②按照声音引导按“1”号键
- ③输入自己的电话号码
- ④录音口信（30秒之内）

听对方留言的方法

- ①请拨打“171”
- ②按照声音引导按“2”号键
- ③输入你要确认平安的对方的电话号码
- ④对方的留言被播放出来

【各手机公司在发生火灾时的留言板的阅读方式】

- ①通过各手机公司的网络主页进入“灾害用留言板”

登录留言的方法

- ②点“登录”键
- ③输入留言（100个字之内）

看留言的方法

- ②点“确认”键
- ③输入你要确认平安的对方的电话号码
- ④看留言

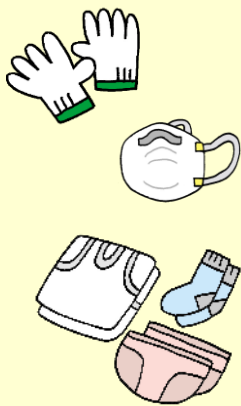
※背面记载着“防灾物品检查表”。
请大家检查一下！

防灾物品检查表

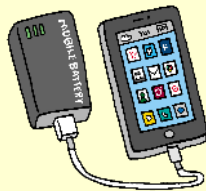
◆储备食物 ~ 家中需存放三天以上的量 (尽可能一周)

【紧急情况下可以立即带走的物品】

- ☐ 背包
- ☐ 安全帽
- ☐ 手套
- ☐ 口罩
- ☐ 卫生纸
- ☐ 毛巾
- ☐ 内衣
- ☐ 洗漱用具
- ☐ 食品
- ☐ 水
- ☐ 眼镜 (含隐形眼镜用品)
- ☐ 除菌湿巾纸



- ☐ 雨具
- ☐ 手电筒
- ☐ 电池
- ☐ 手机
- ☐ 充电器 (手机用)
- ☐ 收音机
- ☐ 印章, 存折, 现金
- ☐ 打火机
- ☐ 小刀
- ☐ 卫生巾
- ☐ 医用物品



【婴幼儿物品】

- ☐ 断奶食物, 奶粉
- ☐ 奶瓶
- ☐ 消毒用品
- ☐ 纸尿裤
- ☐ 婴儿湿纸巾



【老人用物品】

- ☐ 假牙
- ☐ 介护饮食
- ☐ 大人用的尿布



【病患者的处置方法】

- ☐ 医院的联络方式
- ☐ 病患者的病史记录 (用药记录册)
- ☐ 具有病史患者所用药物



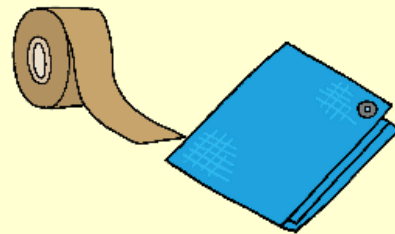
【储备物品表】

- ☐ 大型塑料水罐
- ☐ 小型瓦斯炉 (家庭用)
- ☐ 丁烷气气罐 (小型瓦斯炉用)
- ☐ 饮用水 (每人日要3升)
- ☐ 食品 (方便型米饭, 罐装食品, 软包装食品, 点心, 营养补助食品等)
- ☐ 干电池
- ☐ 罐头起子
- ☐ 毛毯
- ☐ 衣服
- ☐ 蜡烛
- ☐ 简易厕所
- ☐ 抗菌·除臭剂
- ☐ 急救用品
- ☐ 酒精消毒液



【其他】

- ☐ 保鲜膜
- ☐ 垃圾袋
- ☐ 胶带
- ☐ 塑料布



【宠物用品】

- ☐ 动物医院的联络方式
- ☐ 遛狗绳子
- ☐ 笼子
- ☐ 宠物食品
- ☐ 排泄用品



※本监督检查一览表, 系参考爱知县厅的相关资料所制作。

日本每年在各地都会发生大型的地震或风水等灾害。
您所住的区域也可能会随时发生各种灾害。
发生灾害时, 首先为了保护自己以及家人的性命, 也就是为了“自助”
请日常做好家庭成员之间的相互监督和检查, 积极地做好预防工作。
※根据当地政府机关 (市镇村) 制作的避难地图, 确认避难场地及其安全到达的方法。

