



# 灾害对策検査表（自助編）

\* 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
  - 关掉总电源
- 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”。

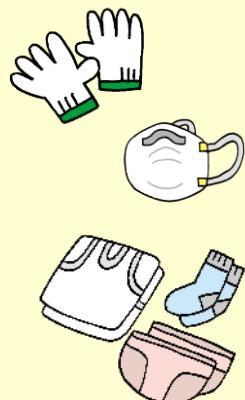
请大家检查一下！

## 防灾物品检查表

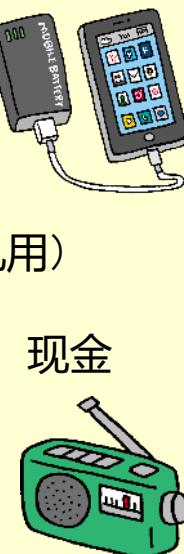
◆储备食物 ~ 家中需存放三天以上的量 (尽可能一周)

### 【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



### 【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



### 【婴幼儿物品】

- 断奶食物, 奶粉
- 奶瓶
- 消毒用品
- 纸尿布
- 婴儿湿纸巾



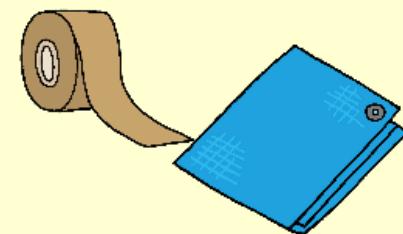
### 【老人用物品】

- 假牙
- 介护饮食
- 大人用的尿布



### 【其他】

- 保鲜膜
- 垃圾袋
- 胶带
- 塑料布



### 【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



### 【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



日本每年在各地都会发生大型的地震或风灾等灾害。

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。



※本监督检查一览表, 系参考爱知县厅的相关资料所制作。