



# 尼崎市

保存版

# 防灾手册



## 一起学习避难常识

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1, 避难时的基本流程       | 5, 避难时的注意事项    |
| 2, 关于避难信息         | 6, 灾害时的信息获取方法  |
| 3, 洪水预报、海啸警报和注意警报 | 7, 你的避难地点及避难暗号 |
| 4, 关于避难方法和避难场所    |                |

## 平时应准备的预防措施

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1, 从平时准备开始      | 3, 灾害避难卡(我的信息) |
| 2, 对避难时行动不便者的支援 | 4, 灾害时紧急联络方式   |

日本东部大地震、熊本地震、北海道胆振东部地震等，最近在全国各地发生大规模地震、海啸，受害极大。另外，以70%~80%的准确率预计南海巨大地震将在30年内发生。还有，由于连续发生的台风和暴雨而引起的河流泛滥，平成30年7月发生的大暴雨，剥夺了200多人的生命，造成了巨大的损失。尼崎市也随时会有可能发生大规模灾难。

本报揭载了灾难时的避难方法和避难时机、获取信息的手段及避难时所需的信息。希望您能从平日开始，在万一灾难发生的时候能够迅速、准确采取有效的避难行动。

尼崎市市长 稻村和美

## 避难的主体（自救、共救、公救的作用）

防灾措施有「自救」「共救」「公救」、可以有效地发挥其作用，尽量减少损失。

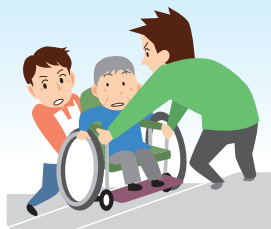
### 自救

- 保护自己及家属的生命
- 平时就做好安全对策



### 共救

- 地区互相救助
- 实施地区的防灾训练



### 公救

- 指定避难场所
- 制作防灾计划



受灾后，行政机关很难迅速支援到每一位受灾者，「自救」「共救」的对应将会起到了很重要的作用。

MEMO

# 1. 避难时的基本流程

## 发生地震和海啸时



MEMO

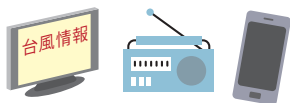
# 1. 避难时的基本流程

## 台风·大雨时

**台风接近**  
有可能会发生被害

### 确认

通过电视、收音机等搜集信息



### 判断

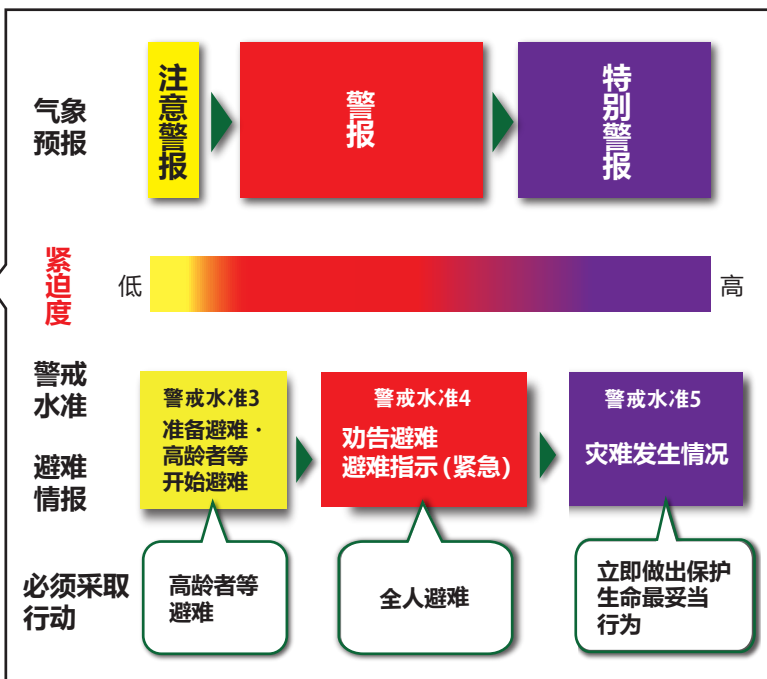
以收集的信息为基准，确定避难的时机，开始前往安全场所避难

### 行动 室外避难

灾害发生前，远离危险区域，请到指定避难场所等的安全场所避难



## 信息的种类和所要采取的行动



### 判断

逃离延误时

### 行动 疏散避难·室内安全确保

躲避到地震海啸临时避难所或到附近安全的建筑物里避难。如果有困难的话，移动到所在建筑物里更安全的房子里



MEMO

## 2. 关于避难信息

有可能会发生灾难时,气象厅及市政府机关将发布警戒水准等级及避难信息等。

避难信息等将通过室外扩音器或宣传车、尼崎市防灾网络、紧急速报邮件等传达给市民。在发布避难信息之前,也要自发地做好尽早避难的准备。

警戒水准 1	警戒水准 2	警戒水准 3	警戒水准 4	警戒水准 5
早期注意情报 (数日内有气象 警报发表的可 能性)	气象注意报	准备避难・高龄者 等开始避难	劝告避难 避难指示 (紧急)	灾难发生情况
		高龄者等避难 (避难需要时间的人 及援助者避难)	全体人员迅速逃难 重复发布催促避难时, 将发出命令避难指示 (紧急)	即使灾难已发生, 应立即做出保护 生命最妥当行为
气象厅发表		市政府机关发出命令		

灾难发生危险度「大」

### 有关判断避难的信息

气象厅预测到可能会因暴雨、地震、海啸等引起重大灾害时,将发布警报,呼吁大家提高警惕。另外,如果预测到超出警报发布标准的大暴雨或大型海啸等,可能会引起更大灾害时,将会发布最大级的「特别警报」,来呼吁大家提高警惕。

#### 发布「特别警报」的典型事例

平成28年 熊本地震
平成28年台风第18号(冲绳县的台风)
平成29年7月九州北部豪雨
平成30年7月豪雨

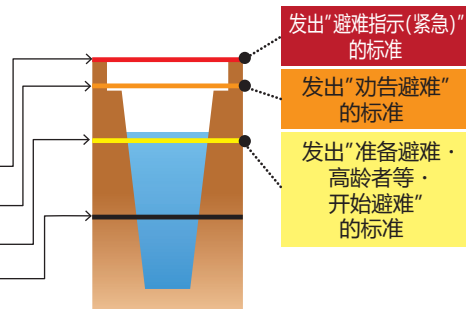
发布特别警报时,就是至今为止从未体验过的重大危险即将逼近的异常状况即将发生,请迅速避难。

MEMO

### 3. 洪水预报和海啸警报、注意警报

为了对河流的涨水及洪水泛滥等的防洪活动的判断、并且能够为居民避难活动时作为参考,气象厅将发表国家与县共同指定的河流划分区间公布水位的洪水预报。武库川、猪名川的水位和洪水预报等,可以通过「河流的防灾信息」来确认。

洪水预报	水位	武库川		猪名川
		甲武桥观测所	小曾根观测所	小户观测所
泛滥发生情报	—	—		
—	堤防顶尖高等	6.1m	7.5m	6.6m
泛滥危险情报	泛滥危险水位	5.2m	6.3m	4.0m
泛滥警戒情报	避难判断水位	4.1m	4.7m	3.4m
泛滥注意情报	泛滥注意水位	3.2m	4.0m	2.5m



※   <https://www.river.go.jp/>

### 海啸警报·注意警报

如果发生南海大地震的情况,预计第一波海啸到达尼崎市的时间大约在117分钟后,最高水位将达到4米。在海啸注意警报等解除并确认安全之前,请在避难场所停留。

※ 根据平成25年12月兵库县「关于南海大地震的海啸浸水预想」的转载

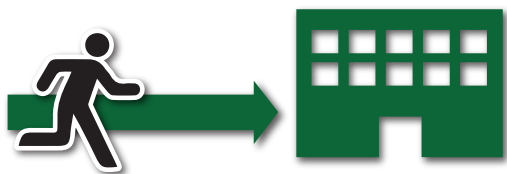
	预测海啸的高度		必须采取的行动
	数字发布	巨大地震的情况发布	
大海啸警报 (特别警报)	超过10m (10m < 高度)	巨大	位于沿海边或河边的人, 请以海拔更高的地区为目标, 立即避难。 由于海啸不断反复袭来, 所以直到海啸警报解除为止, 请不要离开安全地带。
	10m (5m < 高度 = 10m)		
	5m (3m < 高度 = 5m)		
海啸警报	3m (1m < 高度 = 3m)	高	不要以为此处最安心, 要竭尽全力寻找更高的地方去避难。
海啸注意警报	1m (0.2m = 高度 = 1m)	—	在海里的人, 请马上上岸并立即离开海岸。 直到海啸警报解除为止, 请勿出海或到海边附近。

MEMO

## 4. 关于避难方法和避难场所

躲避行动有以下3种▶往离大海或河流更远的地方移动叫「水平避难」▶往海啸等临时避难场所或附近安全地带移动叫「垂直避难」▶在自家里时，往2楼以上等更安全的房间里移动叫「屋内安全确保」。自行判断「水平避难」反而可能会危及生命危险，请尽可能采用「垂直避难」及「室内安全避难」来避难。

### 水平避难



### 垂直避难・ 室内安全避难



## 避难场所的种类及作用

根据灾难的种类和状况不同,避难的场所也不同。请理解避难场所的差异,确认好最近的避难所和海啸等临时避难场所。

<p><b>海啸等临时避难场所</b></p> <p> 发生或可能会发生海啸或洪水时的临时避难场所。发布了避难警报时就可以避难。</p>	<p><b>指定避难场所</b></p> <p> 因受灾而失去住处的情况下,灾难发生后直到危险解除为止的避难场所。</p>
<p><b>大火灾避难场所</b></p> <p> 地震及伴随地震发生的大规模火灾时的避难场所。</p>	<p><b>福祉避难所</b></p> <p> 灾难时需要特殊支援的人可以避难的场所。</p>

## MEMO

## 5. 避难时的注意事项

### 步行避难

地震·海啸 大雨·洪山·高潮



骑自行车移动可能会导致交通阻塞或因道路灌水而被阻，十分危险。

### 地区人们互相帮助避难

地震·海啸 大雨·洪山·高潮



要互相帮助高龄者和身体障碍者避难。

### 要找宽广安全路线避难

地震·海啸 大雨·洪山·高潮



要避免狭窄的小径、墙脚、河边、地下通道、堤岸等危险处。避难时要注意脚底安全。

### 不要接近河流·水路

地震·海啸 大雨·洪山·高潮



因河流有决堤及发生海啸的危险，必须及时离开避难。

### 马上从地下街出来！

地震·海啸 大雨·洪山·高潮



浸水后可能会由于水压而打不开门。

### 来不及逃难时请往建筑物高处避难

地震·海啸 大雨·洪山·高潮



自家等的最高层（2楼以上）或附近的高处避难。

### 不要独自判断返回

地震·海啸



由于海啸不断反复袭来，所以直到海啸警报解除为止，要持续避难。

### 要有尽早避难的思想准备

大雨·洪山·高潮



要及时确认气象预报及避难信息，尽早离开去安全地带避难。

MEMO



## 6. 灾害时的信息获取方法

### 防灾网络

#### ▼ 登录制邮件

登录后，发生灾难时用手机可以看到尼崎市发布的避难劝告等避难信息。

amagasaki@bosai.net 或者 读取右记的QR，将会自动返信，请按照邮件指示的顺序进行登录。



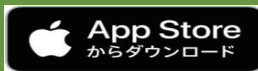
#### ▼ 下载软件

除了能够获取避难信息以外，还可以在地图上搜索避难所，并可以使用智能手机的语音阅读获取的信息。

Android



iOS



市网页	<a href="http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/">http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/</a>	
室外扬声器 广播车	设置河岸边或沿海部的室外扬声器，将通知防灾信息。用宣传车通知紧急信息。	
电视和收音机	电视	按遥控器上的d纽（找到NHK或SUN电视台的频道）可以获取气象信息及市内避难所信息。
	收音机	社区FM广播电台[FM尼崎82.0MHz] 将播放有助于防灾的信息。
SNS	Facebook	<a href="https://www.facebook.com/amagasaki.bousai">https://www.facebook.com/amagasaki.bousai</a>
	LINE@	名称 尼崎市/LINE ID:@amagasacity
	Twitter	<a href="https://twitter.com/ama_hajimail">https://twitter.com/ama_hajimail</a>

※这个QR是株式会社デンソーウェブ的登录商标

MEMO

## 7. 你的避难地点及避难暗号

在灾难发生的可能性极大时,为了能够沉着迅速地采取避难行动,要预先考虑好避难场所和避难的暗号等。

灾难	海啸	「 」 河流泛滥
避难场所 <small>参照P6及灾难预测紧急避难地图</small>	例 A小学校	例 A小学校
避难的暗号 <small>参照P4 P5</small>	例 大海啸警报 海啸警报	例 ○○地方的水路开始浸水 或避难劝告
信息的获取方法 <small>参照P8</small>	例 电视、室外扬声器、紧急速报邮件	例 尼崎市防灾网络、电视、紧急速报邮件

### 跟谁打招呼？与谁一起避难？

避难时,要跟谁打招呼？与谁一起避难？等提前决定并记录下来。避难需要帮助的人,要提前定好由谁来帮助。

和谁？ <small>参照P11</small>	联系方式？

MEMO

## 1. 平时开始准备

说不定什么时候会发生灾害。平时的应对非常重要。

利用这本防灾手册，召开一个家庭防灾会议，讨论一下万一的时候如何行动。

另外，手持防灾手册实际走到避难所，确认避难时一路上是否隐藏着危险的地方。

## 全家人一起来确认一下吧

- 确认家里是否有在地震中可能会倒塌的家具等
- 确认家里到避难场所的路线
- 避难时每个人所担负的负责
- 确认万一家人离散时的联络方法
- 确认万一失联时等待的地点
- 只有孩子在家的时候，怎么办？



### 常备品、非常时刻携带品 (请储蓄自力生存3天为准的物品)

#### 水、粮食等

- 饮用水
- 水箱、水袋
- 加工米
- 罐装食品、袋装熟食
- 盒式炊具 (包括瓦斯气罐)
- IH料理器具
- 纸盘、纸杯、方便筷

#### 日常生活用品

- 随身携带收音机 (手摇充电式等)
- 充电电池 (手机用等)
- 手电
- LED灯笼
- 干电池
- 火柴、打火机
- 万能刀
- 防护头巾、头盔

- 雨衣
- 手套
- 塑料袋
- 眼镜、隐形眼镜
- 口罩、耳栓

#### 药品、急救用品

- 常备药
- 急救用品
- 药手册

#### 卫生用品

- 简易厕所
- 手巾、手纸
- 口香糖、刷牙用品
- 干式洗发精
- 湿巾纸
- 卫生巾
- 口罩

#### 高龄者用品

- 助听器
- 假牙
- 介护用品

#### 婴幼儿用品

- 离乳食品、奶粉
- 奶瓶
- 尿布、擦屁股用湿纸

#### 衣服·防寒用具

- 毯子·铝制毛毯
- 内衣裤·衣服
- 一次性取暖垫

#### 贵重品

- 现金 (包括零钱)
- 健康保险证
- 身份证

💡的地方是停电时必备用品。

停电停水时，请留意市政府提供的充电处及紧急供水处等的信息。

## MEMO

## 2. 支援避难时需要帮助的人

所谓避难时需要帮助的人，是指高龄、残疾、语言障碍等，对灾难发生时的状况对应有困难的人。需要地区进行协助并提供灾害信息、确认平安、引导避难等的必要的支援。

### ■高龄者、病人



- 背到安全处避难
- 请用推车等运送
- 多数护理人员一起对应

### ■盲人



- 打招呼传达信息
- 诱导时，不要触摸拄拐杖的手，让对方轻轻拐着胳膊，先前半步慢慢走

### ■障碍者



- 楼梯上需要两个以上的人。上楼梯时要面向前，下楼梯时要面向后的方式来移动。
- 救护员只有一个人时，准备绳子背着去避难。

### ■聋哑人



- 说话时要打开嘴巴，使对方易于了解。
- 要有哑语、笔谈、肢体动作等方式准确传达信息。

MEMO

### 3. 避难卡 (我的信息)



这张卡可以在紧急情况下向其他人传达你的信息。请平时随身携带自己的信息。

姓名			
性别		血型	
生日			
地址			
电话号码			

#### 医疗及介护等的信息

经常看病的医院

主治医生或科名	
---------	--

医院名	
-----	--

电话号码	
------	--

平时利用的介护事务所

相谈员等负责人名称	
-----------	--

事务所名	
------	--

电话号码	
------	--

#### 饮用药名

例：降压药（APB等），胰岛素注射

#### 常有病等紧急时需要传达的信息

例：人工透析（每周3次），轮椅移动

#### 支持者等的联系方式

姓名	关系 (子女、友人)	电话号码

MEMO

## 4. 受灾时紧急联系方式

<b>平时</b> 上午8点30分开始至下午7点止 <b>星期六·星期天·节假日</b> 上午9点开始至下午5点	<b>尼崎市电话中心</b> 对咨询内容进行解答并根据情况转接其他部门。 <table border="1" style="margin: 5px auto;"> <tr> <td>电 话 号 码</td> <td>06-6375-5639</td> </tr> <tr> <td>传 真 号 码</td> <td>06-6375-5625</td> </tr> </table>	电 话 号 码	06-6375-5639	传 真 号 码	06-6375-5625
电 话 号 码	06-6375-5639				
传 真 号 码	06-6375-5625				
上記以外的时间	<b>尼崎市役所 夜间专用号码</b> 直接与主管部门咨询。 <table border="1" style="margin: 5px auto;"> <tr> <td>电 话 号 码</td> <td>06-6489-6900</td> </tr> </table>	电 话 号 码	06-6489-6900		
电 话 号 码	06-6489-6900				

直接挂到主要管理部门的情况下，根据被害等情况可能会转到另一个部门。  
(请谅解灾害时会有连接困难的情况。)

被害内容	主要管理部门	电话号码
一般防灾对策	防灾对策课	06-6489-6165
负伤	消防局	直播119
道路浸水、侧沟堵塞	道路维持主管	06-6422-5034
河川水路泛滥时	河港课	06-6489-6498
马葫芦的盖飞散，马葫芦的水洋溢， 下水道逆流进屋等	下水道部建设课	06-6489-6562
倒树（道路上）	道路维持主管	06-6422-5034
倒树（公园内）	公园维持课	06-6489-6531

## 生命线

关于生命线事宜咨询时，请告知检针票上记载的用户编号或使用番号会更顺利解答。  
请在联系方式的空白处做以记录。

大阪瓦斯	0120-7-94817	<b>客 户 号 码</b>
瓦斯漏气专业	0120-7-19424	
关西电力	0800-777-3081	
公营企业局水道部 (夜间等)	06-6375-0002 06-6489-7400	

## MEMO

发 行：尼崎市 危机管理安全局 危机管理安全部 灾难对策课・计划管理课  
 邮编660-8501 兵库县尼崎市东七松町1丁目23番1号

电话号码：06-6489-6165

传真号码：06-6489-6166

发行年月日 令和元年10月