

何时,何地,如何避难?

当暴雨或台风等可能引发灾害时,将分阶段发布气象信息及河流信息,尼崎市还会发布避难信息。请务必根据预警等级查看相应的避难措施。请根据自身情况思考撤离的时机。



警戒等级	避难信息等	您应该采取的行动
5	紧急安全确保 危及生命 立即响应该安全!	撤离危险场所 尼崎市发布指令 ●防灾行政无线 ●尼崎市防灾网 ●紧急通报邮件(区域邮件) ●电视/收音机的气象信息等
4	避难指示 警戒等级4之前务必避难!!	撤离危险场所 全员避难
3	老年人等避难 老年人等撤离 高危危险场所	气象厅发布 ●电视/收音机的气象信息等
2	暴雨/洪水警报等	确认避难场所、紧急时应携带的用品等,以及如何避难
1	初期注意信息	确认气象信息 预先考虑避难

※警戒等级,老年人等需要撤离时间的人,如感觉危险进行自主避难的时机。

警戒等级4为“全员避难”,根据情况和信息全员前往安全场所避难。如能确保安全,也可以在家避难。考虑“在家避难”,从平时就预先准备吧。

如在自家有困难时,请尽快前往安全场所,不一定非得前往避难所!“亲友避难”也是一种避难方式。

避难行动

从现在开始向远处撤离

尽可能从灾害发生处向远处撤离,被称为水平避难。原则上,水平避难是在灾害发生前进行的。因此,如灾害发生前还有时间,适合水平避难。

1 水平避难

从现在开始向高处撤离

在建筑物内转移到2楼或更高楼层称为垂直避难。垂直避难适合夜间能见度低或灾害已经发生的情况。



※快要溺水时,请转移到坚固建筑物的3楼。※如您位于坚固建筑物的3楼或更高楼层时,“在家避难”也属于避难行动。

亲友避难

平时就要确保一个安全的避难场所,如亲戚或熟人人家等,以便在紧急情况下撤离。预先联系以确保安全,并携带避难生活所需物品。※如感觉不安时,请毫不犹豫地前往避难场所避难吧

制作自己专用的避难卡!

“我的避难卡”是应对灾难而制定的个人避难计划,其中包括在哪里获取信息、何时、何地以及如何避难。

制作完成的避难卡,张贴在经常可以看到的地方,并一定要与家人分享。



YouTube还有“制作援助视频”!

为什么必需?

灾难发生时的基本原则是“保护自身生命”。及时妥善地避难对于减少损失至关重要。

灾难发生时,决定“何时”、“何地”和“如何”避难并非易事。

从平时就做好防灾准备至关重要。提前制作一张“我的避难卡”,以便在避难时使用。

灾害种类	洪水 龙卷风	姓名	姓氏	姓名	备注
确认!	获取判断材料(自家附近有什么危险?暴雨或台风时确认什么?)				●自家应急避难所(1~30)
何时?	逃跑时(达到什么程度逃跑?)				●避难所(避难所名称)
去哪里?	避难场所(去哪里?什么路线?)				●避难所(避难所名称)
如何去?	避难方法(和谁一起?步行?驾车?)				●避难所(避难所名称)

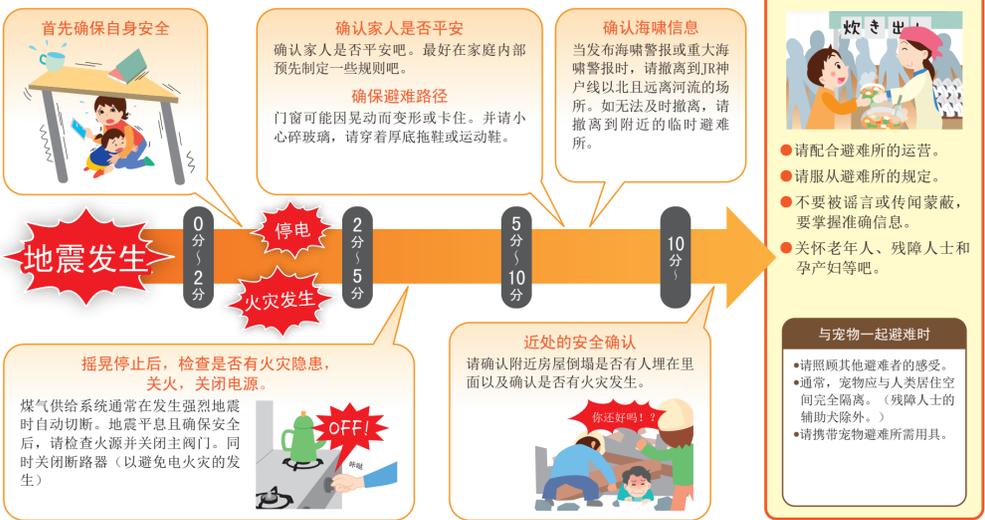
灾害种类	姓名	备注
确认!		
何时?		
去哪里?		
如何去?		

地震发生时应该如何做?

把地震看作“经常”发生的事情,而不是“偶然”发生的事情吧。

紧急地震速报

紧急地震速报是由气象厅通过电视、广播和紧急速报邮件(区域邮件)发布的、提前告知人们地震引起的强烈晃动的预警/预报。



在避难所的生活要“互帮互助”

- 请配合避难所的运营。
 - 请服从避难所的规定。
 - 不要被谣言或传闻蒙蔽,要掌握准确信息。
 - 关怀老年人、残障人士和孕产妇等吧。
- 与宠物一起避难时
- 请照顾其他避难者的感受。
 - 通常,宠物应与人类居住空间完全隔离。(残障人士的辅助犬除外。)
 - 请携带宠物避难所需用具。

从平时开始预备吧!

在家里储备物资,为防灾做好准备!

做好必要的准备,保护自己和家人,在紧急情况下才能安心无虞。为了应对灾难,重要的是将家庭应急物资融入到日常生活,而不是特殊对待。

为何家庭应急物资如此重要?

一般认为水、电、煤气等基本生活必需品的恢复以及救援物资的运送大约需要3天时间。灾害发生后,可能需要独自生存3天(72小时),因此手头备好应急物资至关重要。

把储备融入日常生活吧!



做好防止家具倾倒的措施吧!

地震导致受伤多数来自家具倾倒或物品掉落。被家具绊倒或家具倾倒时摔碎的餐具或玻璃,可能导致受伤,而且极其危险。地震时,假定家具必倒,防灾于未然。



确认从何处获得的信息! 多准备几个才能放心!

- 尼崎市官网**: 能够确认防灾/灾害信息。URL: https://www.city.amagasaki.hyogo.jp
- 兵库防灾网(应用软件)**: 如遇灾害等时,市役所发布紧急信息(避难所开放信息等)。需下载“兵库防灾网(应用程序)”。如有困难,请寻找有经验的人帮忙?
- 紧急速报邮件(区域邮件)**: 有相关设置,详情请咨询各手机公司。紧急信息发送至支持紧急警报邮件及区域邮件的手机上。
- SNS**: X(推特), Facebook, LINE, etc.
- 电视的D按钮**: 如果您的电视支持数据广播,可通过“D按钮”来查看天气和灾害信息。

- 防灾行政无线**: 通过高声广播和警报器向居民传达防灾和避难信息等。如听到广播,请保持冷静,并通过电视或广播获取信息,并冷静应对。
- 灾害信息电话服务 050-5536-6953**: 拨打此号码,可在广播后24小时内重新收听最新广播。(通话付费)
- 地下购物中心等以及残障者设施**: 根据《防洪法》,市内所有地下购物中心及残障者设施均须制定避难计划并进行训练。设施名称已在市政府官网上公布。
- 灾害信息热线 171**: 灾害期间,电话可能中断。拨打“灾害信息热线171”,即可录音或播放信息。
- 灾害用留言板**: 如可使用网络,可在灾害期间使用由NTT及各移动通信公司提供的“灾害留言板”。

检查一下家庭准备情况!

每个人的需求不同。请在空白处填写您和家人需要的物品!

- 家中必备物品**: 水(每人每天3升),蔬菜汁,无洗米,纸盒、纸杯、方便筷,便携式炉灶(含煤气罐),简易马桶(每人每天6次用量),纸巾、卫生纸,口罩,酒精消毒液,毛毯/铝箔毯,一次性暖宝,水箱/水袋,塑料袋/垃圾袋。
- 紧急避难携带用品**: 水,防灾米、方便面、罐头、袋装速食等,零食(糖果、巧克力等),便携式收音机(手摇式等),剪刀/刀,书写工具(笔、笔记本、记号笔),保鲜膜/铝箔,雨衣,劳保手套,折叠拖鞋,我的避难卡,存折,印章,驾照等的复印件。
- 紧急携带用品,附加物品!**: 女士应急准备(经期用品,卫生内裤,护垫,隐蔽垃圾袋,雨披(蒙眼用),基础护肤品/化妆品); 有孩子的家庭应急准备(奶粉/液体奶粉、断奶食品,一次性奶瓶,纸尿裤/婴儿湿巾,婴儿背带,安抚儿童用品,玩具、零食等); 有老人的家庭应急准备(护理用品,假牙及清洁剂,拐杖,助听器,成人一次性内裤,护理用品); 有宠物的家庭应急准备(宠物垫、尿布,宠物项圈、牵引绳和项圈,宠物食品、水,铭牌(含联系方式),笼子,狂犬病等疫苗接种证明)。

守护生命 共同思考灾害预防和减灾措施吧!

自助/互助/公共援助的理念

灾害来临时,日常准备和防范至关重要。自助/互助/公共援助是最大限度减少损失的三大要素。在紧急情况下保持冷静,与家人和社区联系吧。准备好本灾害地图和防灾指南吧。



灾害时的紧急联系方式?

平日	上午8点30分至晚7点	尼崎市电话中心	根据咨询内容进行回复,并介绍相关部门。 电话 06-6375-5639 传真 06-6375-5625
周六/周日/节日	上午9点至下午5点		
上述以外的时间		尼崎市役所 夜间专用号码	一般根据咨询内容联系相关部门 电话 06-6489-6900

如果直接致电相关部门,请根据受灾情况联系以下部门。(灾害期间有时难以接通,敬请谅解。)

受灾等的内容	负责部门	电话
防灾相关咨询	灾害对策课	06-6489-6165
火灾时、生病或受伤时	消防局	无区号 119
道路浸水、排水沟堵塞	道路维持负责	06-6489-6486
河川/水路溢出时	河港课	06-6489-6498

公用事业服务

电话故障等	煤气漏气等	停电等	雨水漏水等
NTT西日本株式会社 (没有区号) 113 (手机/PBS拨打) 0120-444-113 NTT日本官网	大阪煤气株式会社 (煤气漏气专用) 0120-7-19424	关西电力配送电株式会社 0800-777-3081	上下水道电话受理中心 (夜间/年末年初) 上下水道厅舍警备室
客户编号	客户编号	客户编号	客户编号