



吹田市防災册



吹田市  
防災册

刊载  
防灾地图

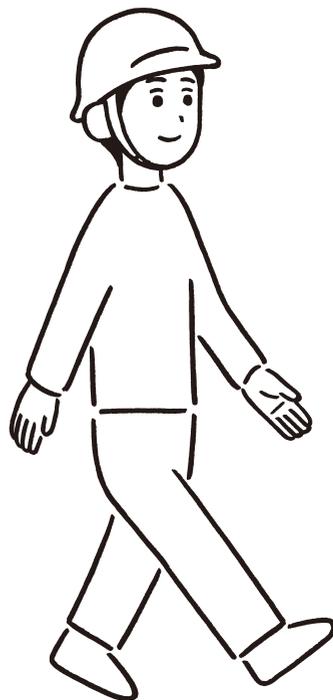
了解



思考



行动



防灾最重要的，就是了解、思考、行动。如果平时根据灾害发生时的情况做些思考，那么遇到万一的情形也就应该能马上做出判断、并将之运用采取相应的行动。吹田市的防灾工作始于我们每个人去了解防灾、思考防灾、然后实际采取行动。

# 防灾知识篇

▶ 5



5 PICK UP 防灾知识

13 1 发生灾害时

25 2 了解是准备的第一步

45 3 灾后的生活

# 防灾地图篇

▶ 57



57 洪水灾害预测图

81 防灾地图

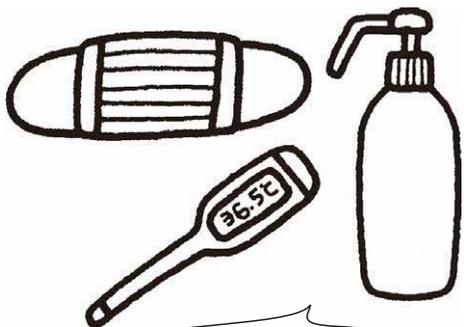
105 风暴潮灾害预测图



避难所为集体生活  
要掌握基本的防感染对策



打开2个方向的窗户或门  
使空气流动



口罩、体温计、  
酒精消毒液容易短缺  
避难时要随身带上

首先去避难所避难  
然后再回去拿也OK

触碰共用物品  
前后要做好手指消毒

共用部分  
要定期消毒

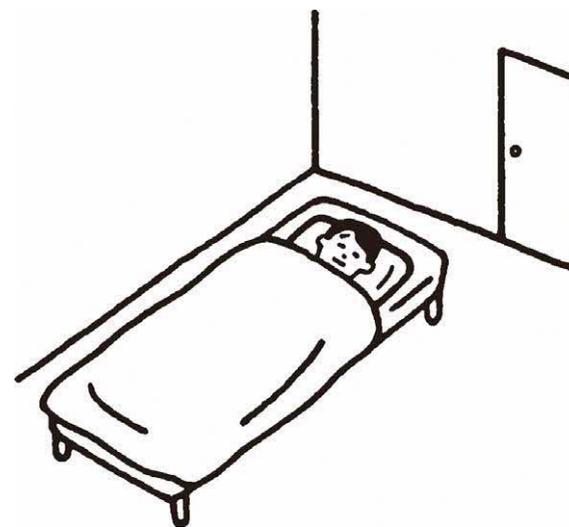


如果家人中出现了感染者……

遵循医疗机构的指示

居家疗养・在避难所避难时

- 分开生活空间，在不同的房间里用餐及睡觉
- 由固定的人照顾病人
- 勤洗手和酒精消毒
- 定期通风换气
- 将垃圾密封起来丢弃



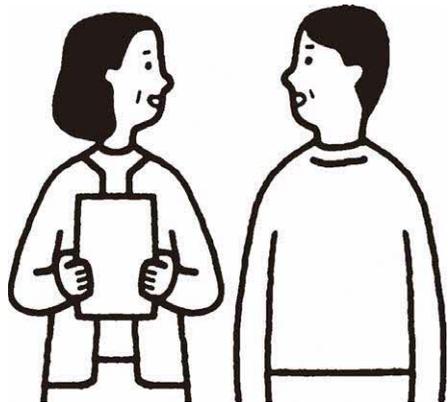
酒精消毒液不够时……



[门把手等]  
使用氯漂白剂  
制作0.05%浓度  
的消毒液



[餐具、筷子等]  
在80℃的热水中浸泡10分钟



女性与男性、  
双方的领导人  
共同参与避难所的运营



与性别和年龄无关  
也有人是从避难所  
前去工作或上学的



沉重的锅需要有体力的人提供帮助



设置晾晒衣物、换衣间、  
哺乳室等女性专用空间

在夜晚也明亮的地方  
多设置一些女卫生间

在避难所内实施巡逻戒备

设立咨询窗口



女性用品  
由女性负责分发



女性防灾确认事项

- 女性卫生用品
- 卫生护垫
- 生理内裤
- 不透明的垃圾袋
- 基础化妆品（用惯的物品）
- 护手霜、润唇膏
- 报警蜂鸣器
- 镜子
- 大围巾
- 发夹（发卡、头绳）
- 无酒精湿巾



试试看

紧急情况的应对练习  
试着使用公用电话及  
蹲式马桶  
试着走不同的路回家



发生灾害时  
可能出现平时走的路无法通行的情况



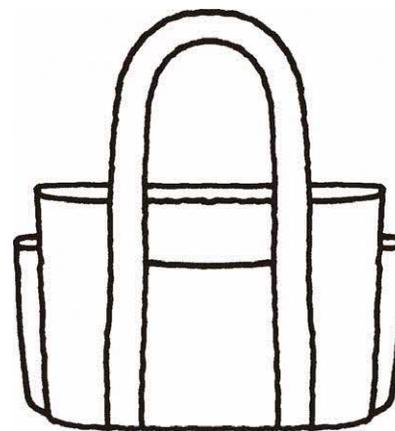
紧急情况的约定

事先约定好  
灾害时无法立即  
去接时的  
等待场所



避难时

不能使用婴儿车  
用婴儿背带  
抱在胸前



平时使用的  
妈咪包  
可以变成应急包

增放防灾物品

- 除菌纸巾
- 水

- 哨子 (口哨)
- 奶粉 (多放些)

- 口罩 (成人用、儿童用)
- 玩具
- 零食 (多放些)

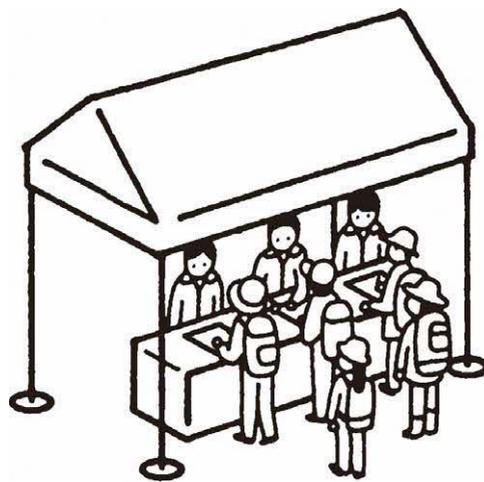
等



清除废墟、  
室内清扫、做饭、  
分拣物资……  
支援需求多种多样



根据季节和状况  
准备好相应的  
服装和携带物品



在受灾地区开设的  
灾害志愿者中心  
申请·登记

※可能需要事先在网站进行登记



灾害志愿者的注意事项

收集信息

查看日本全国社会福利协会的社交媒体及网站了解是否需要支援等最新状况

⚠ 不要直接致电受灾地区的自治体

申请

在居住地区的社会福利协会加入志愿者保险

出发的准备

保证充足的睡眠，做好身体健康管理

途中

自己确保餐食、住宿和往返交通手段

在受灾地区

不要忘记关心灾民

每天结束时报告当天的活动内容，与其他志愿者交流信息，避免积聚压力

# 1 发生灾害时

瞬间的行动，有时可以决定生死。  
为了守护自己和珍爱的人的生命，  
请事先了解自己应采取的行为。

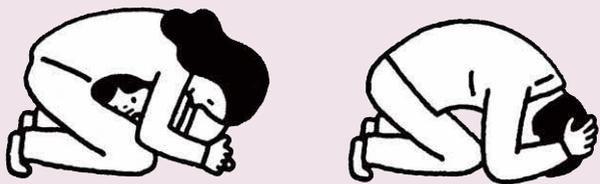
- 15 发生灾害时的行动 ① 保护头部至关重要
- 17 发生灾害时的行动 ② 根据各种情况进行避难
- 23 请掌握安全避难的要点



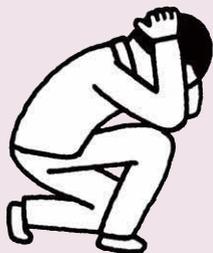


### 发生灾害时的行动 ①

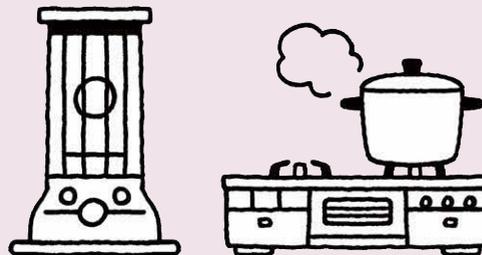
## 保护头部至关重要



尽可能  
单膝跪地



伏下身体，  
保护头部，待在原地不要乱动。  
然后向宽敞的地点撤离。



晃动平息之后，  
冷静地  
关闭火源。



※避难之前，请切断电闸，  
关闭煤气总阀门。



晃动平息后，  
请确保避难路径。

## 发生灾害时的行动 ②

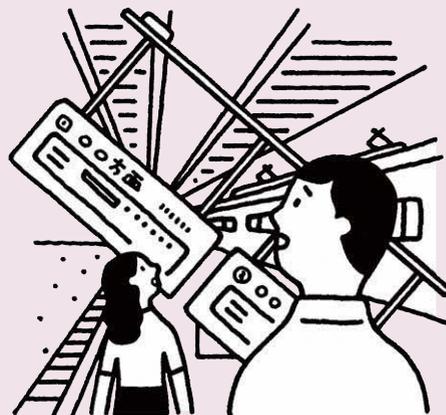
## 根据各种情况进行避难

## 地震



如果房屋马上就要倒塌，  
近邻发生大火时，  
请向临时避难地或  
者宽敞的场所等  
进行避难。

## 地震



在车站的月台、电车或巴士内等

注意坠物。  
按照广播通知  
冷静地避难。

## 地震 水灾



收集正确的信息。  
不要被谣言或者传言等  
所迷惑。

【摘自吹田市民问卷调查结果】

发生灾害时应关注的信息源

电视  
86.3%

互联网上的新闻网页  
71.7%

收音机  
27.7%

## 地震



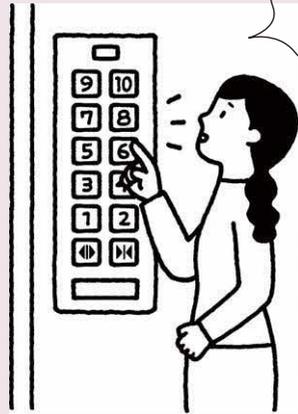
在居民区

远离水泥砖墙或石墙、  
门柱等。  
注意屋瓦等坠物。

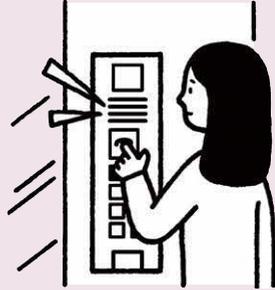


### 地震

在电梯内



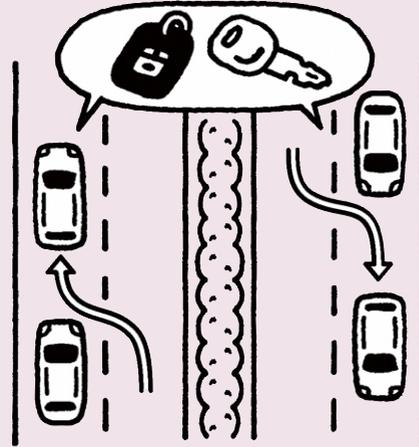
请按下  
所有楼层的按钮



被关在电梯内时，  
请使用对讲机联系，  
然后等待救援。

### 地震

开车时



将车停在道路的左侧。  
不要拔掉车钥匙，  
待晃动平息以后，  
步行进行避难。

### 地震



在超市或者便利店等

保护头部，  
冷静地避难，  
不要慌张。

### 地震

外出在外时



不要轻率地移动，  
请停留在安全的  
场所。



### 地震 水灾



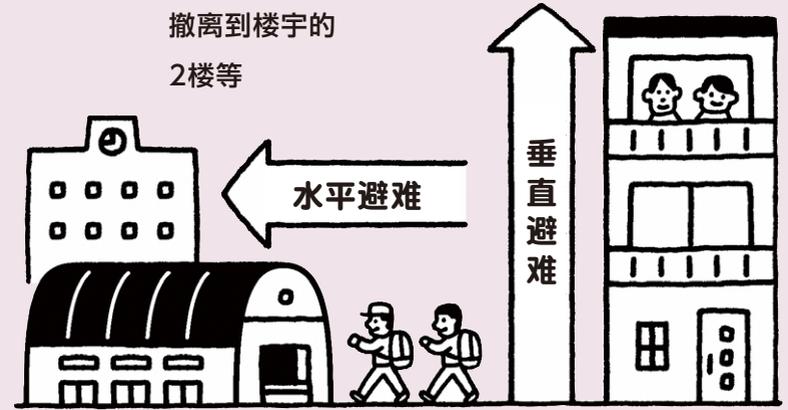
家庭中有孩子、老年人、残障人士时

请提前做好避难准备

### 水灾

如果有浸水可能性时

撤离到楼宇的  
2楼等



### 掌握来自本市的避难信息

### 地震 水灾



警戒等级5  
紧急确保安全

“有生命危险 立即确保安全!”

已经发生灾害、或即将发生灾害

外出反而更加危险时  
请尽可能地在家中安全的地方避难!

<必须在市发布避难信息“警戒等级5”之前避难!>

警戒等级4  
避难指示

“所有人远离危险的地方去避难”

发生灾害的可能性高的状况

左邻右舍之间互相打招呼，所有人远离危险的地方去避难

警戒等级3  
老年人等避难

“老年人等远离危险的地方去避难”

有可能会发生灾害的状况

避难需要花费时间的人员应尽快远离危险的地方去避难!

截至2022年12月时的标准。

### 水灾



在河流附近避难时

应避开低矮的道路进行避难

### 吹田市的海啸与洪水避难大楼

虽然吹田市没有预料会发生海啸灾害，但洪水的可能性是有的。

作为海啸与洪水避难措施，已指定“海啸、洪水避难大楼”。

→请通过P57~的“洪水灾害预测图”确认具体地点!

## 请掌握安全避难的要点

### 地震



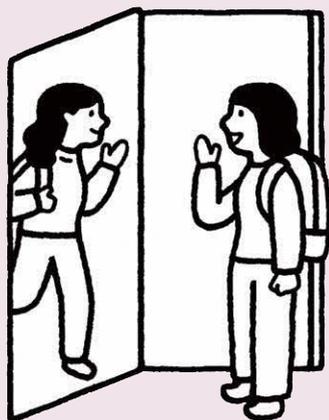
车辆不仅有遭遇拥堵的危险。而且还因为会妨碍救援车辆，请不要使用。

### 水灾



水面下也存在危险。请使用长杆确认是否存在盖子松动移位的窨井或排水沟。

### 地震 水灾



左邻右舍之间互相打招呼，进行避难。

### 水灾

发生50cm（至膝盖高度）以上的浸水时，请勿外出，应进行垂直避难。



水流较快时，即使20cm（至脚踝高度）也非常危险。

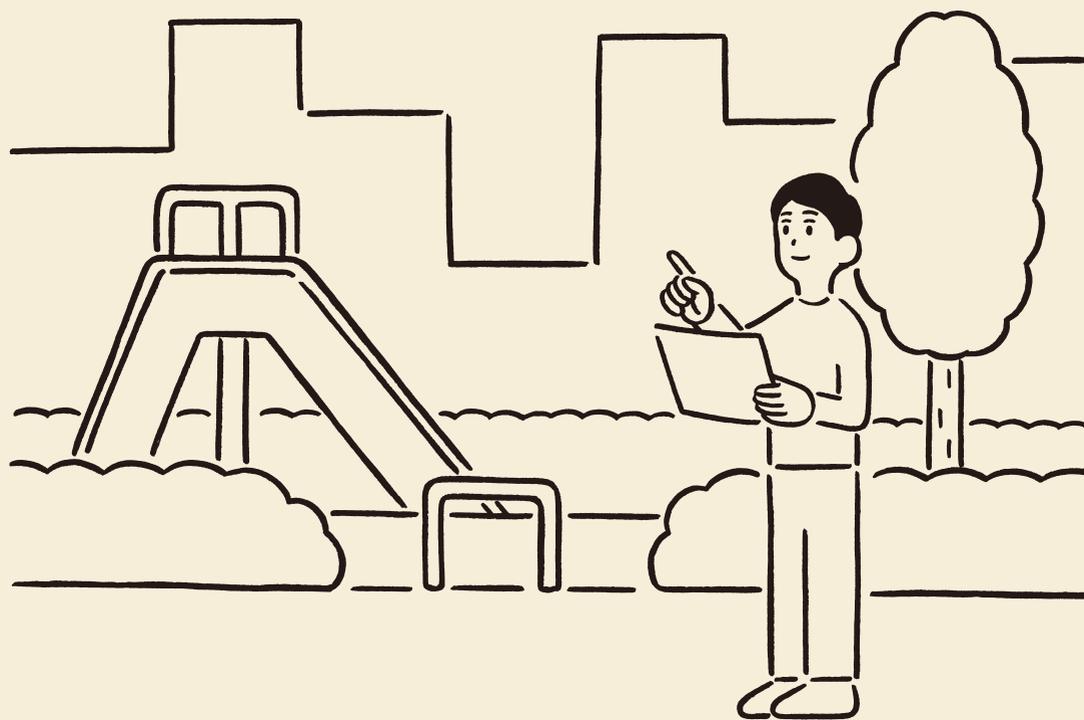
## 2 了解是准备的第一步

如果发生灾害，会发生什么样的情况呢？

只要掌握灾害相关知识，

下一步该采取什么行动自然胸有成竹。

- 27 防备灾害的事前行动
- 33 也请充分利用循环式储备法
- 35 请准备一家人1天5次份的卫生用品
- 37 避难时，请穿着便于活动的安全服装
- 39 一起考虑如何为避难做准备吧
- 41 在集合住宅中需要做的准备
  
- 43 〈专栏〉地震的基础知识
  
- 29 防灾检查①
- 31 防灾检查②





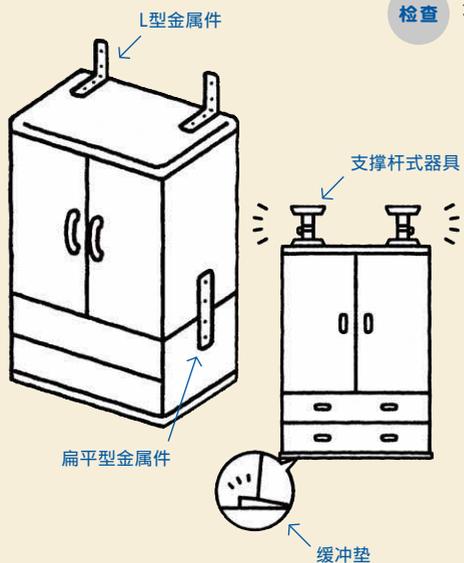
## 防备灾害的事前行动

### 地震



**检查** 不在卧室或者有孩子、老年人、病人在的房间内设置容易倾倒的家具

**检查** 不在出入口或者通道等处放置物品



固定家具，防止倾倒。  
不在高处放置危险的物品。

【摘自吹田市民问卷调查结果】



已采取防止家具或者家电等倾倒、坠落的措施的

33.5%

### 风灾与水灾



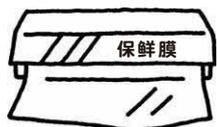
台风到来时，请事先将盆栽或者晾衣竿等放入室内。



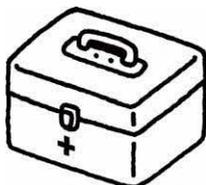
排水沟应在平时打扫干净



### 防灾检查 1 在家中备有的防灾物品前画



耐热保鲜膜



急救用品·常备药



简易马桶



手套



毛毯、毛巾



塑料袋



罐头



内衣



手电筒



雨具



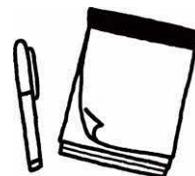
地图



卡式炉、卡式炉气罐



水



笔记用品



一次性暖宝宝



玩偶



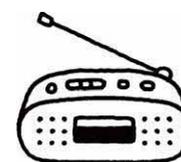
眼镜



杯面



手机充电器



便携式收音机



方便米



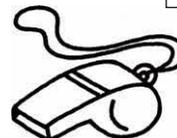
蒸煮袋食品、  
储存食品



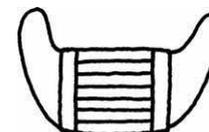
湿巾



水箱



哨子  
(口哨)



口罩



贵重物品



一次性盘子、杯子



野餐塑料垫



## 防灾检查 2 分为应急携带物品与应急储备物品



有婴幼儿时  
尤其需要的物品



有老年人时  
尤其需要的物品

### 应急携带物品

● 放在避难时能立即取出的地方



便携式收音机



手机充电器



手电筒

也要准备好备用  
电池。



哨子 (口哨)

能在自己不能动弹时  
帮忙呼救。  
也可以是报警鸣器。



手套



笔记用品



野餐塑料垫



眼镜



贵重物品  
还有  
健康保险证、  
母子健康手册等。



玩偶



雨具



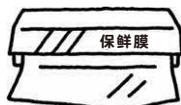
地图

### 应急食品、水

准备瓶装饮料 (水、果汁等)、罐头、  
饼干等无需加热就能食用的食物。  
巧克力、焦糖等零食  
热量高, 也能作为应急食品。还要准备  
蒸煮袋食品、杯面等。



饼干



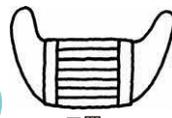
保鲜膜

### 耐热保鲜膜

铺上保鲜膜能减少要洗的餐具、  
节约用水。铝箔纸在烹饪时  
也很有用。



塑料袋



口罩

防止灰尘、沙尘、感染疾病。



内衣



简易马桶



不要忘记奶粉  
和奶瓶。



烤鸡肉



阿尔法米



青花鱼



湿巾

清洁手部。不能洗澡时  
擦拭身体。



### 急救用品·常备药

创口贴、绷带、镊子、三角绷带、  
剪刀、纱布、指甲钳、退烧贴等。

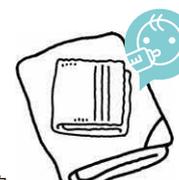
### 应急储备物品

● 从灾害到恢复的几天时间里支撑生活的物品



水箱

还有能够折叠成小块的  
供水袋。



毛毯、毛巾



一次性暖宝宝



一次性盘子、杯子



卡式炉、卡式炉气罐

## 百元均一店里也能买齐

觉得买防灾用品很麻烦的人士,  
可以在一家店里轻松购买  
小刀、打火机、拖鞋、铝箔垫、  
便携马桶等。

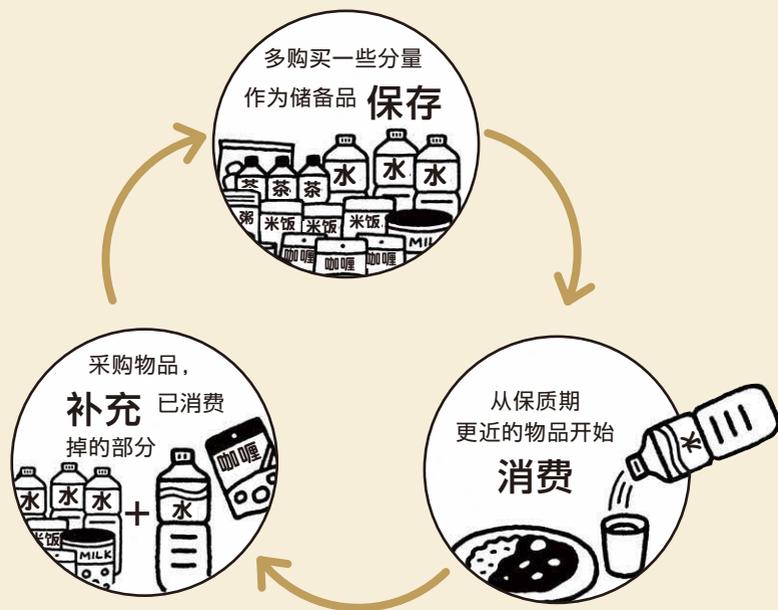
根据家庭成员构成及年龄,  
需要的物品和数量各有不同。  
请思考需要哪些物品,  
并做好准备。

## 也请充分利用循环式储备法

应急食品储备3天的分量，可以的话至少储备7天的分量；  
水按1人1天3立升的量进行储备。

平时购买的食物或水等多买一些，用掉旧的同时储备新的  
这种“循环式储备法”也请加以活用哦。

### 什么是循环式储备法…



日常生活的细微小事与防灾息息相关

### 即使去避难所…

据说援助物资到达需要3天的时间。请为自己与家人至少准备3天的食品与水等，可以的话请准备可以度过1周的食品与水等。



发生灾害时，将无法食用新鲜食物。

储备时请充分考虑到营养不要失衡，进行营养补充。

家人中有老年人、孩子、过敏体质的人员时，请准备适合上述人员的食品。



冰箱中的物品也能成为储备品。  
发生灾害时，请从不耐存的食物开始食用。



## 请准备一家人1天5次份的卫生用品

### 应急用厕所套件

在马桶座圈上套上垃圾袋。  
使用之后，洒上凝固剂。

●套件的内容物

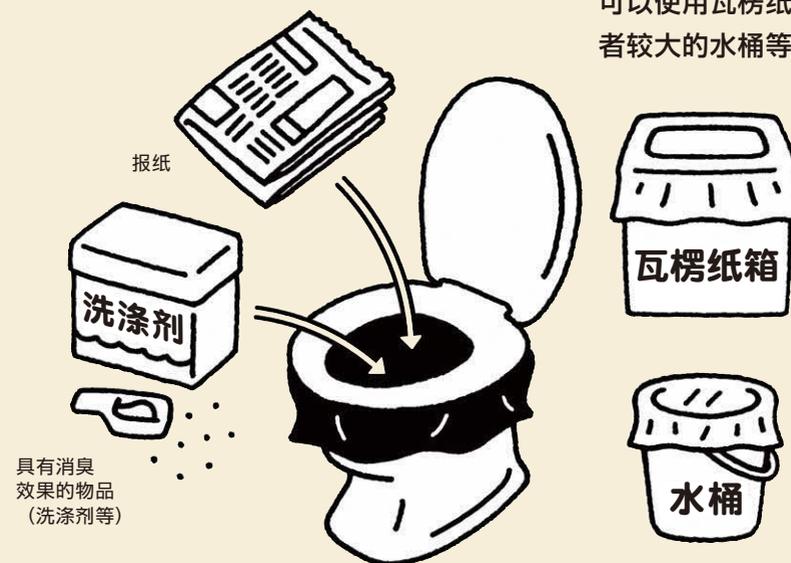


可以作为普通垃圾丢弃

※在垃圾回收之前，请在自己家中保管。

### 如果没有上述物品，可以使用这个代替

马桶座圈已损坏时，  
可以使用瓦楞纸箱或  
者较大的水桶等代替。



#### 马桶座圈虽然没有损坏…

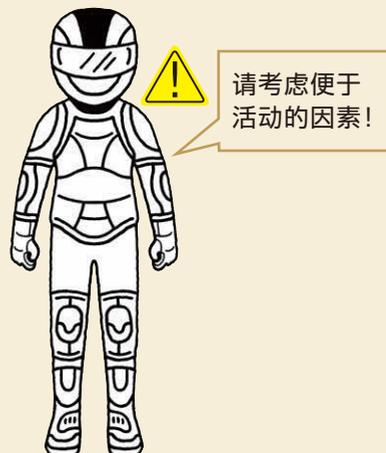
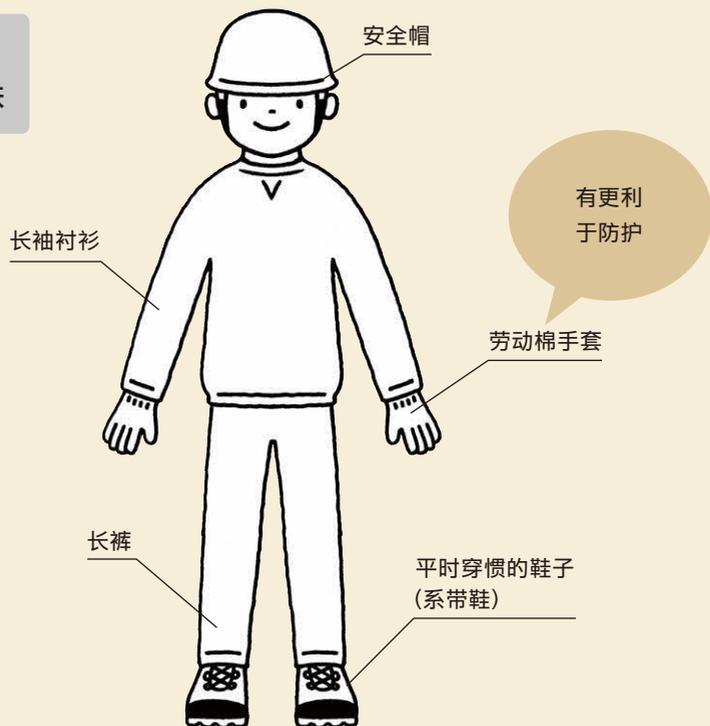
因断水或者排水管破损等，无法冲水仍然  
继续使用卫生间的话，会导致污水溢出，  
有时会影响公寓下方的楼层。当不清楚排  
水管的破损状况时，请使用应急用厕所。





# 避难时，请穿着便于活动的安全服装

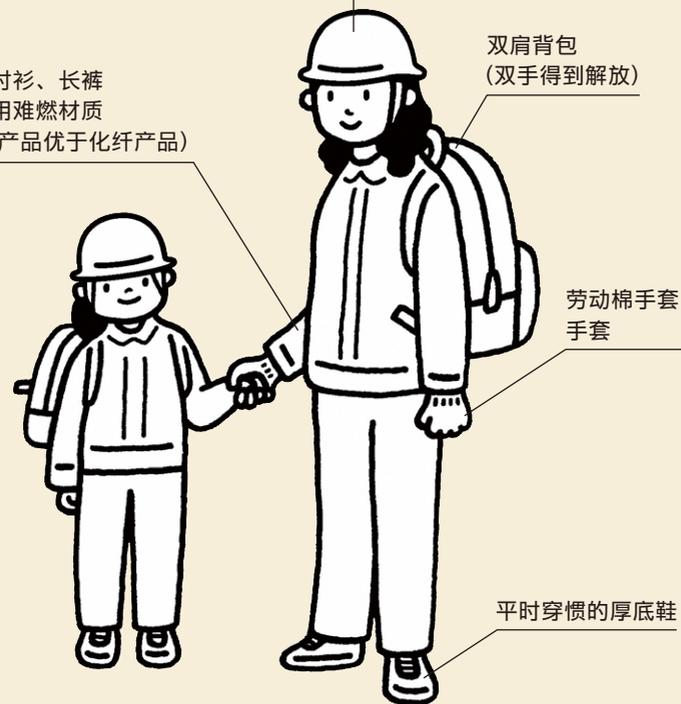
保护头部，  
避免露出肌肤



避难的服装

安全帽  
防灾头罩  
(如果没有，帽子也可以)

长袖衬衫、长裤  
应选用难燃材质  
(棉制产品优于化纤产品)



发生水灾时还可以采取这样的办法



## 一起考虑如何为避难做准备吧

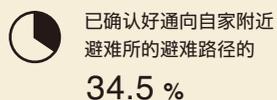
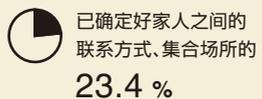


事先确定发生灾害时的  
联系方式

### 请使用邮件或SNS等

如果平时用惯了邮件、LINE、Facebook、Twitter等的SNS（社交网络服务）的话，在发生紧急情况时将会助您一臂之力。

【摘自吹田市民问卷调查结果】



确认好避难场所，事先  
与家人确定走哪条路前  
去避难。



以实地步行的方式确认  
途中是否存在危险场所，  
需要花费多少时间。

### 灾害用留言服务

- 灾害用留言电话（拨打171）
- 灾害用留言板（使用手机拨打）
- web171（使用电脑联络）



在家里留下字条



## 在集合住宅中需要做的准备

为了以防万一，  
在隔板墙或者避难  
升降口的周围  
不要放置物品。



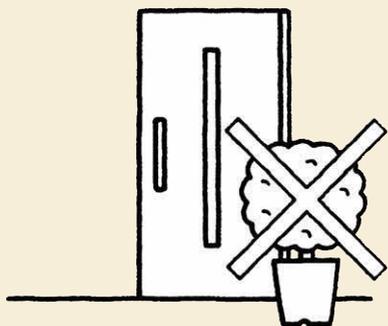
确认灭火器的  
位置以及使用方法等



关注来自于  
管理组合的通知



不要放置堵塞通道或紧急楼梯、  
安全门的物品



水泵停止后，将会停止供水。  
高层住户尤其应  
多准备水与食品等的储备。



# 地震的基础知识

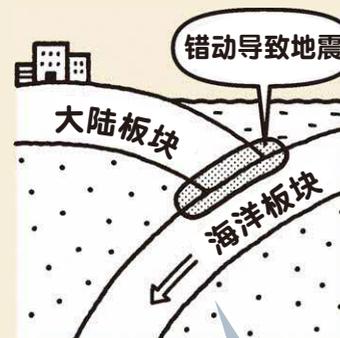
地震以地下岩石圈错动，释放积累的能量的方式发生。

“震度”表示晃动的强度。从“震度0”至“震度7”，共有10级。

震度0~3	●人体感觉不到晃动~在室内时可以感觉到晃动	
震度4	●电灯等悬吊物品大幅度地晃动	
震度5弱	●大部分的人会感到惊恐，产生想抓住物品的感觉	
震度5强	●不抓住物品将难以行走 ●未固定的家具翻倒	
2018年6月大阪府北部地震的震度		
震度6弱	●有时墙壁的瓷砖或者窗户玻璃会破损、掉落，有时门将难以打开	
南海海沟大地震的预测震度		
震度6强	●未固定的家具几乎都会发生移动，翻倒的物品增多 ●只能以爬行方式进行移动	
上町断层带地震的预测震度 (市内大部分地区)		
震度7	●抗震性较差的木造建筑物倾斜、倒塌的现象进一步增多 ●抗震性较差的钢筋混凝土建筑物有时也会倒塌	
上町断层带地震的预测震度 (市内的部分地区)		

根据气象厅的震度等级表制作

## 板块边界的地震机制



地球的表面由十几块板块（岩石圈）所覆盖，日本周围受到来自4块板块的复杂力量挤压，因此，形成了世界上为数不多的地震多发地带。

每年以数cm~10cm的速度在移动

### 【板块边界上的地震（板缘地震）】

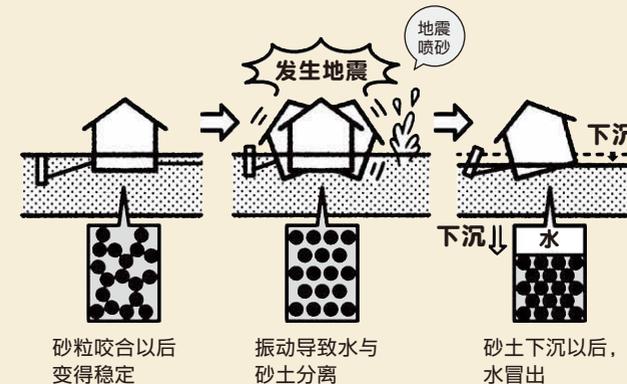
海洋板块下沉时，会将大陆板块拖向地下。大陆板块无法承受上述拖拽而弹起时引发地震（如2011年东日本大地震等）。海岸附近有出现海啸的危险。

### 【板块内（内陆直下型）地震】

向板块内部施加力量而发生的地震。包括在下沉的板块内发生的地震，以及在大陆板块较浅的地点发生的地震（活断层所造成的地震）（如1995年阪神·淡路大地震、2004年新潟中越地震、2016年熊本地震等）。

### 【液化现象】

因为地震的晃动，使土地液化的现象。住宅等建筑物可能下沉或者倾斜。会发生下水管或者窨井等拱出地面等灾害。



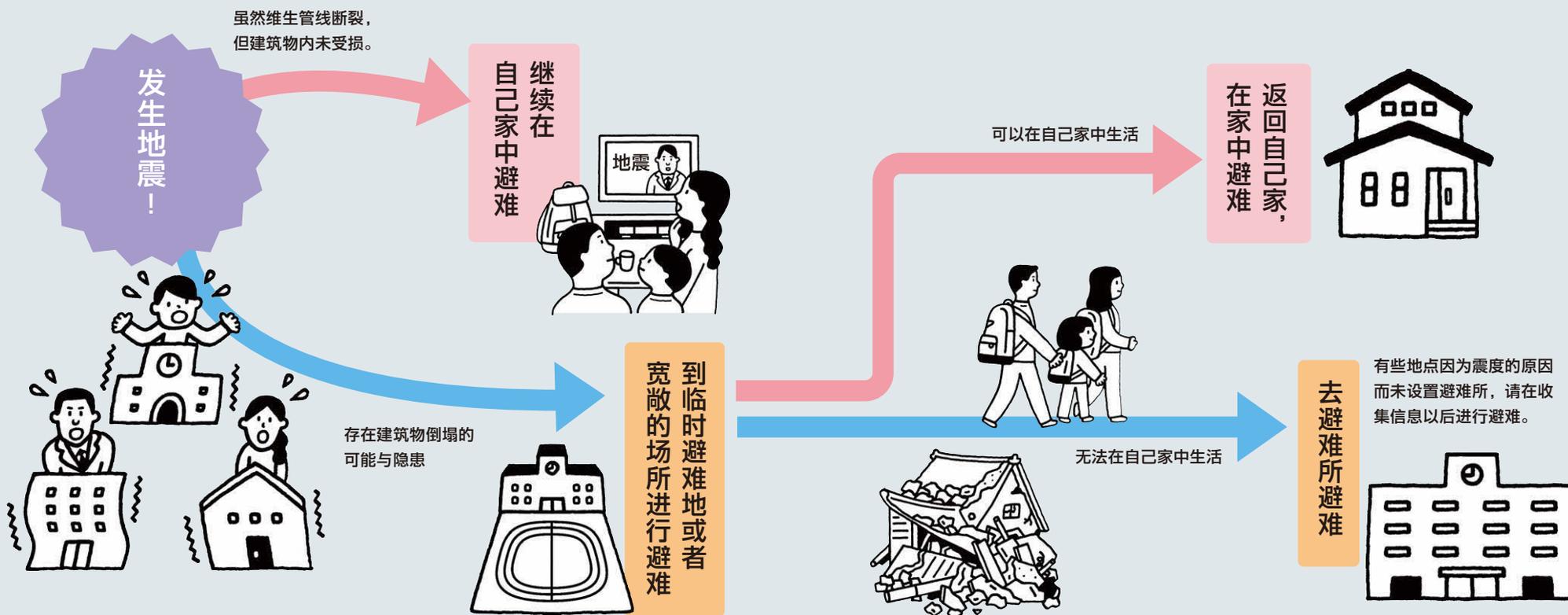
# 3 灾后的生活

发生灾害时，请确认受灾的状况，  
判断是前往避难所，还是在自己家中度过。  
平时做好万全的准备，尽量在自己家中生活。

- 47 请掌握避难的流程
- 49 灾害时产生的垃圾丢弃规则
- 51 为了在灾害时也能与宠物相伴
- 53 在避难所要遵守的规则与礼仪
  
- 55 <专栏> 呵护儿童心理健康



## 请掌握避难的流程



### 什么是临时避难地

防备余震等次生灾害, 进行自主避难的地点。(大约1ha (大约1万m<sup>2</sup>) 以上的空地)

【摘自吹田市民问卷调查结果】



### 什么是广域避难地

存在火灾蔓延等危险性时, 根据市政府工作人员、警官、消防员的指示与引导, 进行避难的地点。(大约10ha (大约10万m<sup>2</sup>) 以上的空地)

【摘自吹田市民问卷调查结果】



### 什么是避难所

地震等导致房屋全部或者部分损坏、全部或者部分烧毁时, 以及发生风灾与水灾时, 本市根据需要设立的地点。

【摘自吹田市民问卷调查结果】



### 什么是福利避难所

以需要某些特殊关爱的残障人士等为对象开设的避难所。不会当即开设。

【摘自吹田市民问卷调查结果】



## 灾害时产生的垃圾丢弃规则



在收集开始之前，  
请在家中保管。



因为会妨碍  
应急车辆的通行，  
所以请勿在道路上  
大面积堆放垃圾。



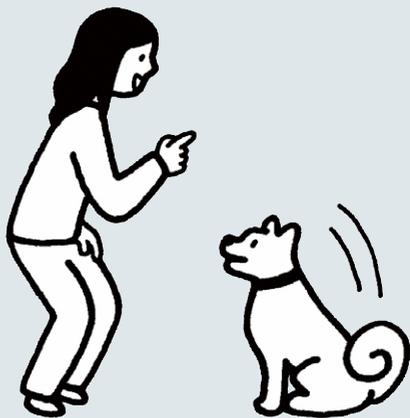
越是发生灾害时，  
每个人越应  
仔细进行分类。



损坏的家具等  
无论如何  
亟需丢弃的垃圾，  
请丢往指定的场所。

## 为了在灾害时也能与宠物相伴

日常的教养  
在灾害时  
也能发挥作用



学会呆在笼子  
或宠物背包里

学会在  
规定的地方  
排泄



接种各种疫苗



佩戴迷你芯片或  
项圈、防丢失标签



也不要忘记备好  
宠物用储备物品

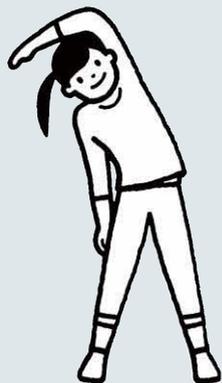
### 避难所生活中与宠物相伴的方法

- 宠物主人遵守规定，负责照顾好宠物
- 关在笼子里、或是用绳子牵引等，要考虑到那些不习惯宠物或对宠物过敏的人士
- 定期带宠物散步避免积聚压力
- 演习时与宠物一起避难，让周围的人认识自己的宠物
- 也可以选择将宠物单独留在家中，回去照顾宠物
- 确保发生紧急情况时可以安置宠物的地方也很重要



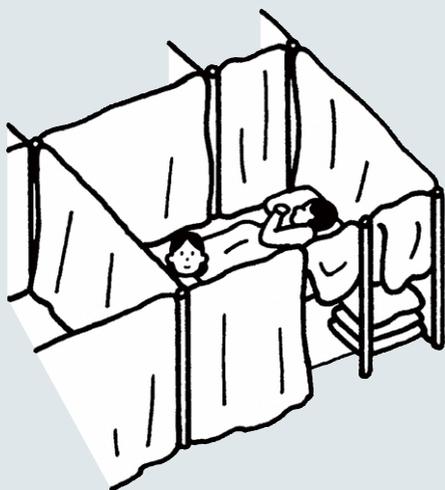
※更多信息，请参阅环境省《灾害时宠物救护对策指南 (Are You and Your Pets Safe in Case of Disaster? Disaster Preparedness Guideline for Humans and Pets <For General Pet Owners>)》

## 在避难所要遵守的规则与礼仪



避难所的生活  
会产生压力。  
请注意进行健康管理。

由避难人员自行分担责任，  
进行运营。



每个人应  
保护好个人隐私，  
遵守礼仪，进行生活。

注意卫生、清洁工作，  
减少感染症等的风险。



细心地关爱  
老年人与孕产妇等  
人士的需要。

### 具有防范意识，由自己保护自身



- 贵重物品应随身携带，不应离身。
- 不在他人面前谈论金钱的话题。
- 多人一起行动，不靠近构成死角的场所。
- 不单独让孩子一个人独处。
- 一起避难的人员互相问候，互相帮助。

## 呵护儿童心理健康

应该如何去跟儿童交谈呢？  
怎样才能不伤害儿童的心灵妥善应对呢？

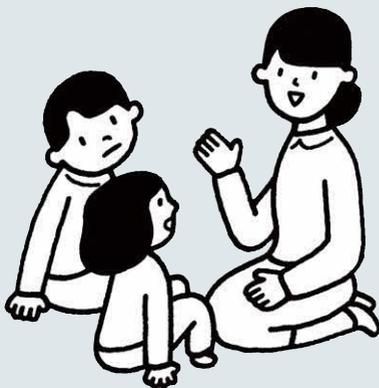
### 观察

确认有无跟平时状态  
不一样的儿童



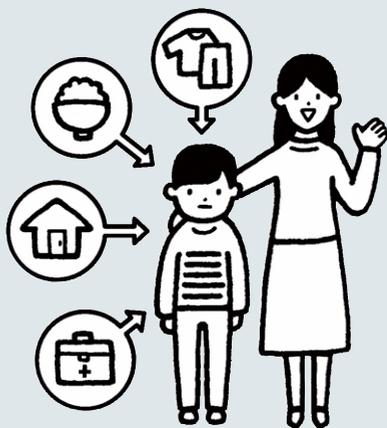
### 倾听

注意倾听儿童说话，  
安抚儿童的情绪



### 纽带作用

需要进一步  
支援的时候  
咨询专家



### 危机状况下儿童表现出的一般反应

- 0~3岁左右 可能对以前不害怕的事物感到害怕
- 4~6岁左右 可能会认为发生悲惨的事情是自己的错，说一些不真实的话
- 7~12岁左右 可能会在游戏中表现所发生的事情（这是压力应对方法，不要强行制止，只需细心观察）
- 13岁及13岁以上 可能出现自毁行为、回避他人、攻击性行为也可能增加

可能出现发生余震，房屋摇晃吓到儿童，迫不得已车里住宿的情况

### 事先可以做好的准备

- 将儿童熟悉的玩具放在应急携带物品中
- 事先跟儿童说明灾害时应该怎么做



### 给孩子们寄语

如果觉得难受与悲伤，  
或独自一个人烦恼，  
记得要和你身边的大人说哦

※参考救助儿童会日本官网内  
“儿童心理应急处理 (Psychological First Aid for Children)” 编制

# 洪水灾害预测图

## 【洪水淹没设想区域的查阅方法】

- 该洪水灾害地图显示了洪水泛滥地区、可能发生与泥沙有关的灾害的地方以及疏散设施等防灾设施，当河流被大雨淹没时，这些防灾设施是预期的。
- 当淀川、神崎川、安威川、高川、糸田川、上川、正雀川、山田川等因预计最大降雨量引起的洪水泛滥时，预计洪水淹没区将被淹没。通过模拟得到情况，叠加显示各最大浸水深度。
- 在实际洪水期间，可能会发生淹没或淹没深度可能会在此地图中显示的估计淹没区域以外的地方变得更深。此外，在本地图所示的泥沙灾害预警区域以外的地方，可能会发生泥沙灾害。

出处：“淀川洪水泛滥地区地图”（国土交通省淀川办事处）

“淀川系统艾川流域洪水泛滥地区图”（大阪）

“泥沙灾害警戒区和泥沙灾害特别警戒区”（大阪）

## 【作为计算前提的降雨条件】

- 淀川系统 淀川、宇治川、木津川、桂川（淀川办事处，2020年3月）
  - 枚方上游24小时总降雨量360毫米
- 淀川系统、安威川、正雀川、山田川等（大阪府2020年3月）
  - 24小时总降雨量776毫米，艾河流域上游最大小时降雨量189毫米
  - 山田、大正川上游24小时总降雨量776毫米，1小时最大降雨量189毫米
- 淀川系统、神崎川等（大阪府2020年1月）
  - 24小时总降雨量737毫米，1小时最大降雨量81.1毫米（鹿岛点上游平均）
- 淀川系统、糸田川、上川（大阪府2020年1月）
  - 神崎川合流上游24小时总降雨量1150毫米，1小时最大降雨量145.7毫米
- 淀川系统、高川（大阪府2020年1月）
  - 神崎川合流上游24小时总降雨量1150毫米，1小时最大降雨量145.4毫米

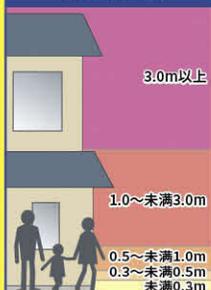
## 设施等凡例

- 指定紧急避难场所 (洪水、泥石流)
- 消防署、消防署派出所
- 市政府、派出机构
- 防灾行政无线广播(扩音器)
- 海啸、洪水避难楼宇
- 地下通道

## 洪水浸水想定区域 预计洪水泛滥的区域重叠的区域

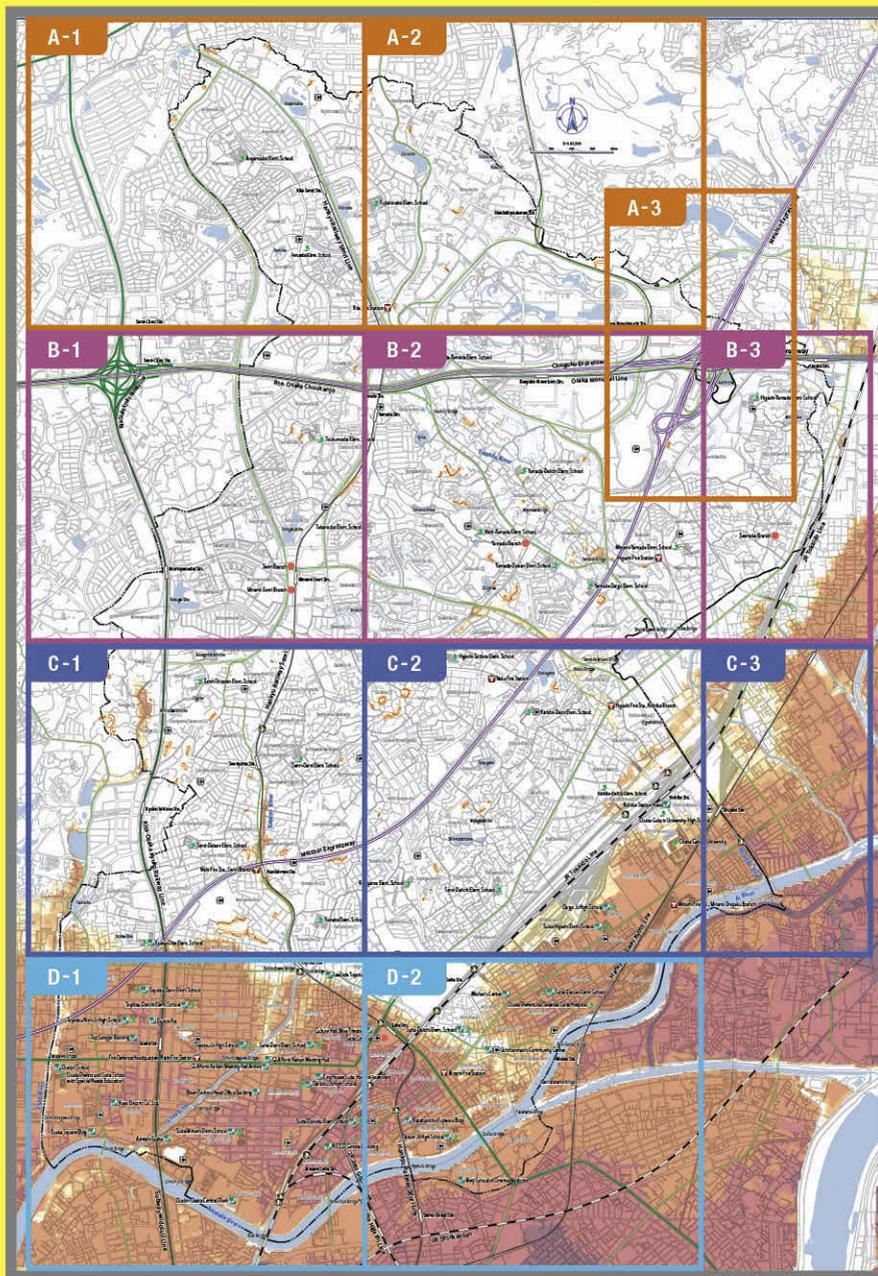
- 10.0m以上
- 5.0m~未滿10.0m
- 3.0m~未滿5.0m
- 1.0m~未滿3.0m
- 0.5m~未滿1.0m
- 0.3m~未滿0.5m
- 未滿0.3m

## 淹水大致深度



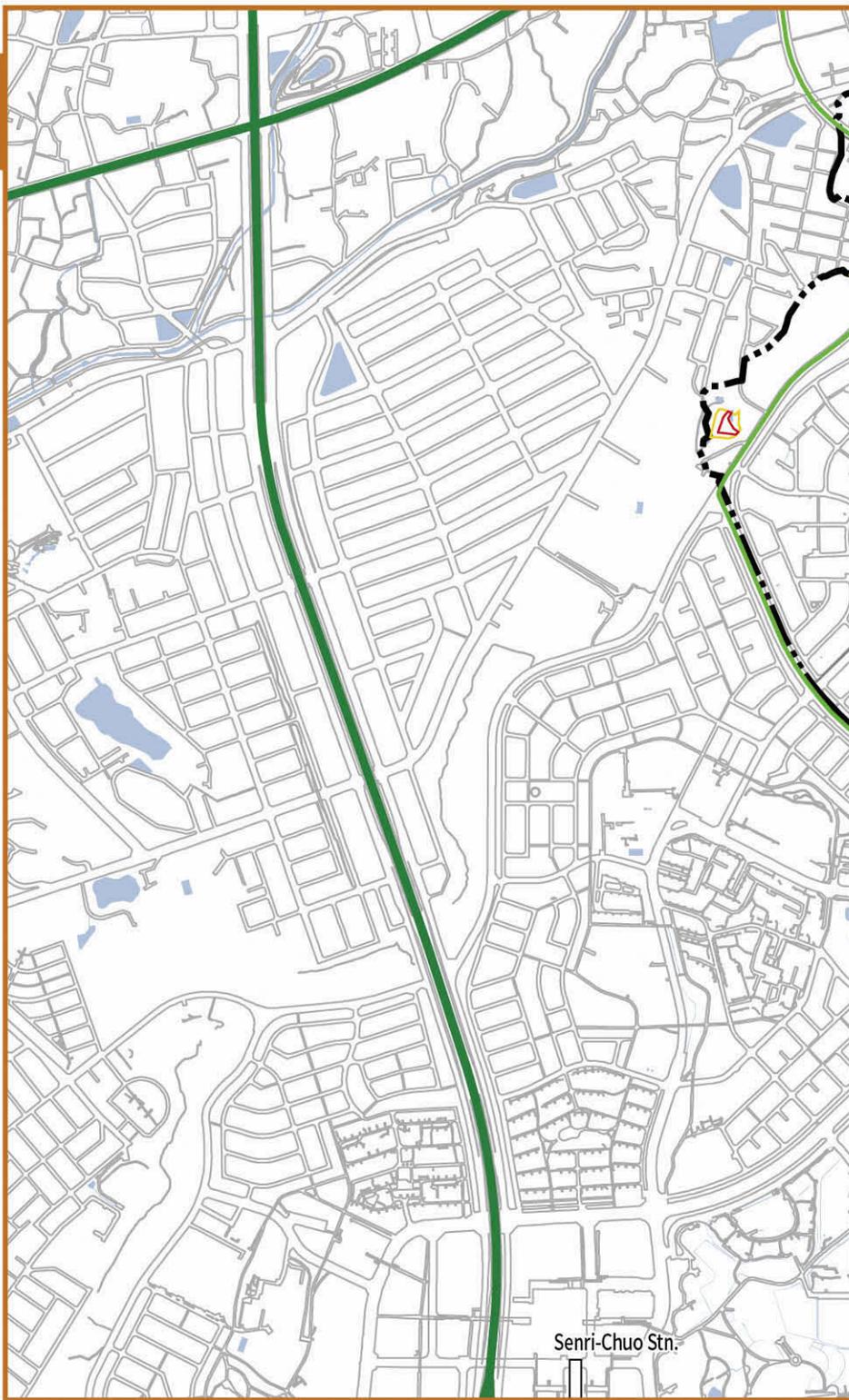
## 泥石流(特别)警戒区域

- 陡坡的坍塌
- 泥石流特别警戒区域
- 泥石流警戒区域

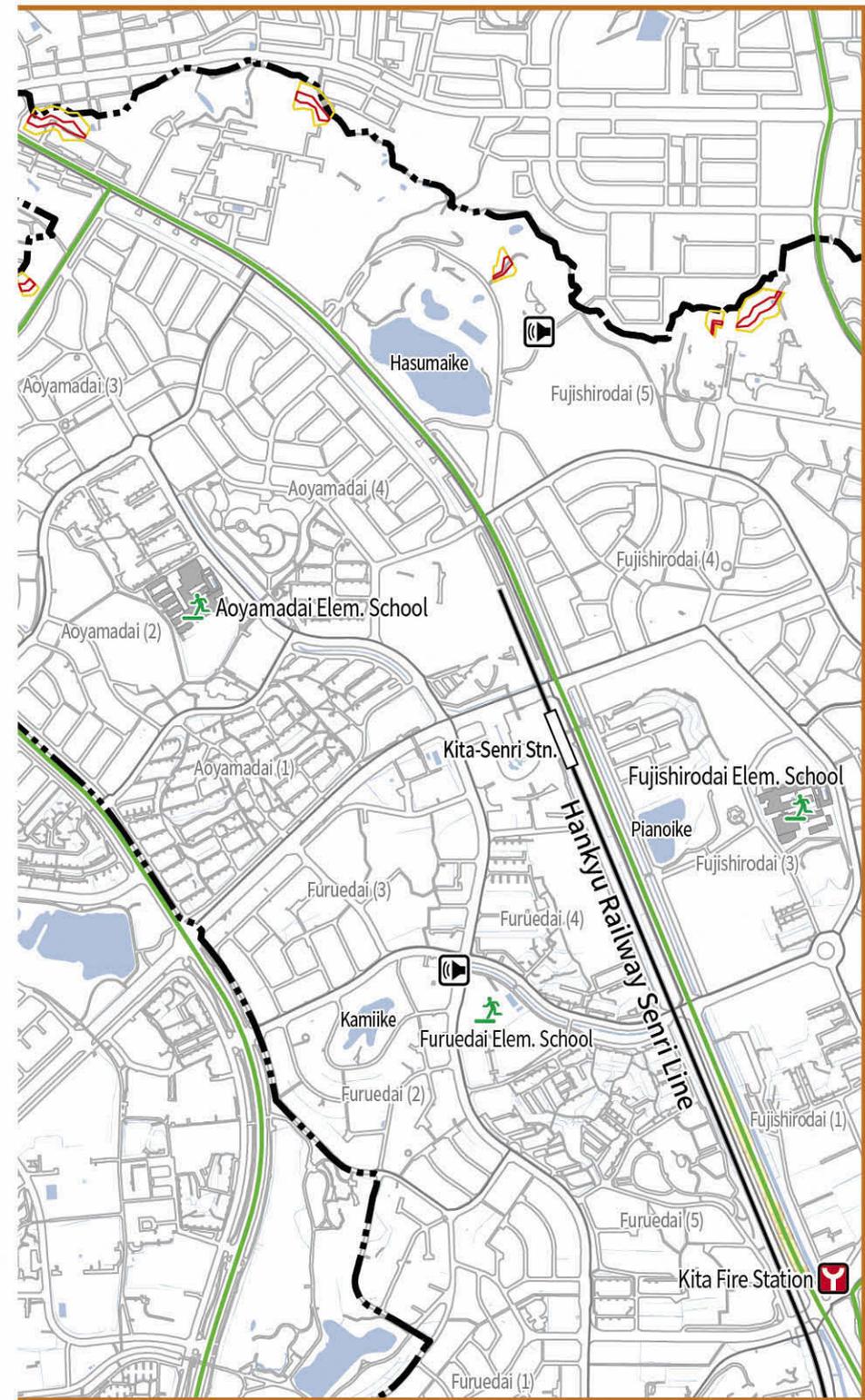


发行 吹田市 总务部 危机管理室 吹田市泉町1-3-40 / TEL:06-6384-1753(直播) 2022年3月

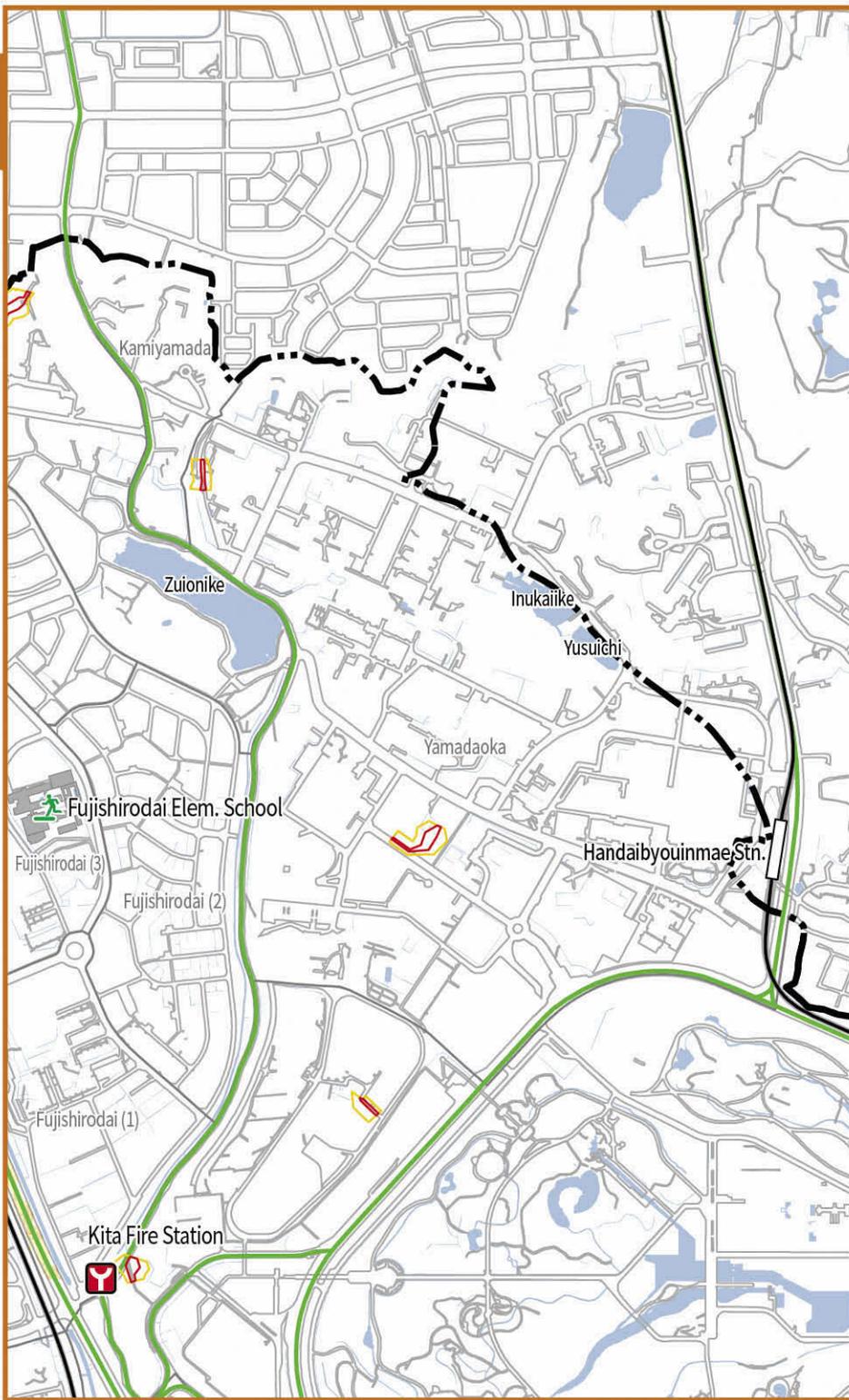
在制作这张地图时，我们使用了日本地理空间信息局发布的基本地图信息，并获得了地理调查研究所所长批准。(经地理调查研究所所长根据调查方法(使用)R 3JHs 885批准)



Senri-Chuo Stn.



Senri-Chuo Stn.

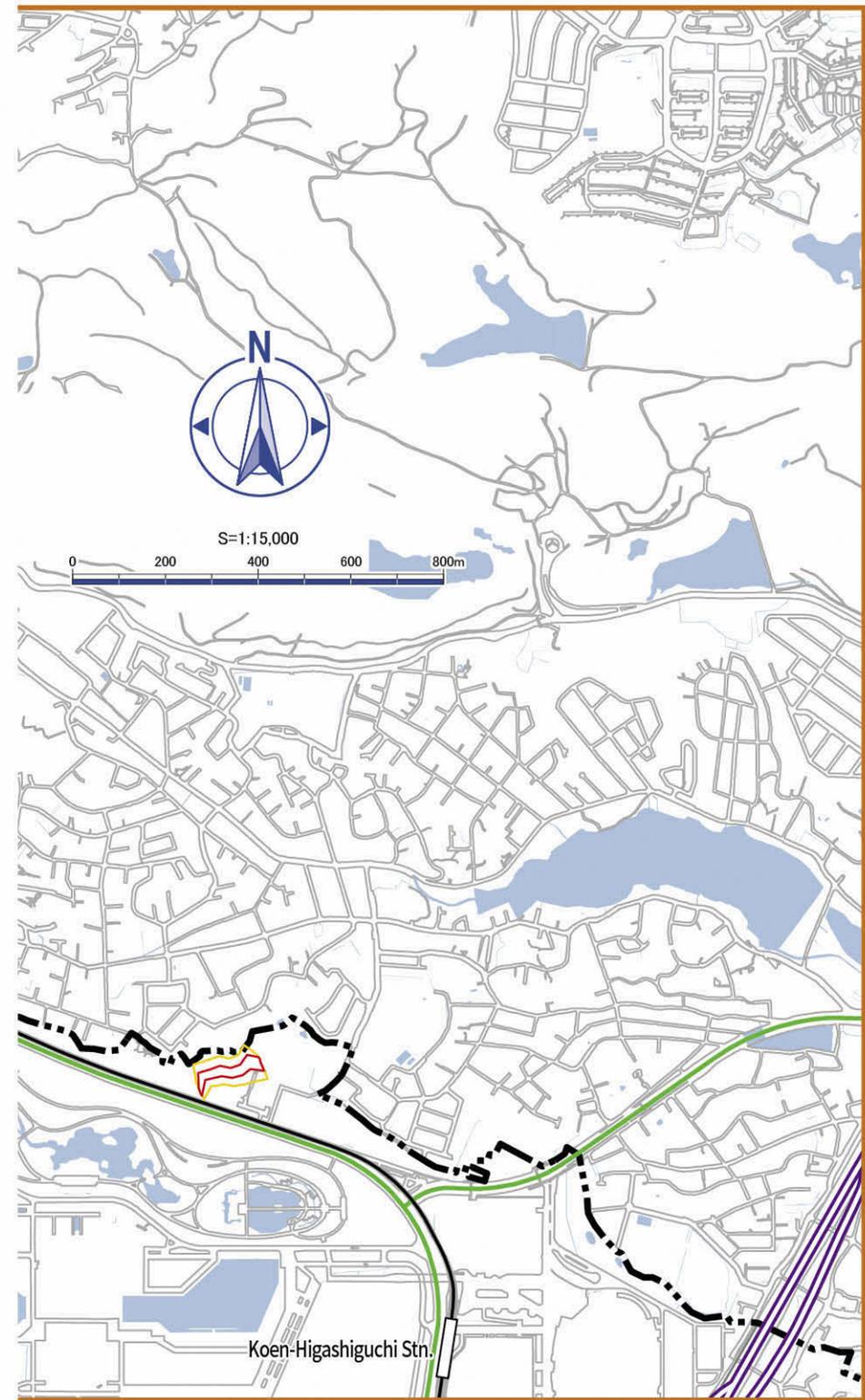


A

B

C

D

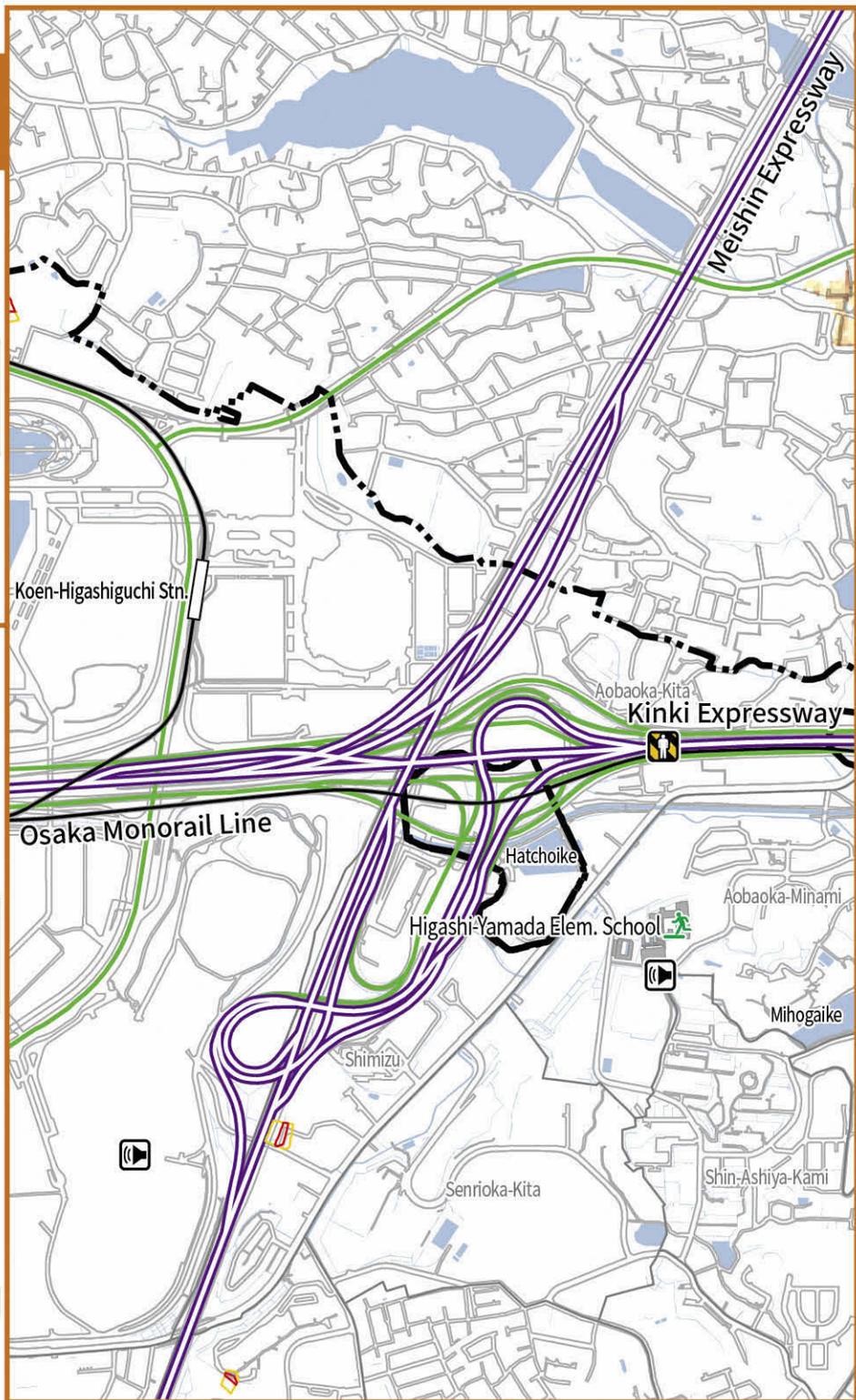


A

B

C

D



## PICK UP 进一步的准备工作①

### 应急携带物品

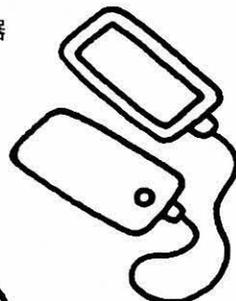
也不要忘了带这个

●放在避难时能立即取出的地方

#### 移动电源和充电器



也要准备好干电池式。



如有大容量20,000mAh的电源更令人放心。



常备药和药物手册

除菌物品



消毒啫喱

为缓解压力

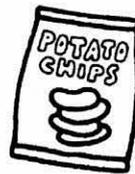
准备好能转换心情的物品。

扑克牌



果冻饮料

零食



### 防灾背心很有用

穿着钓鱼背心等带有口袋的背心，将应急物品随身携带。

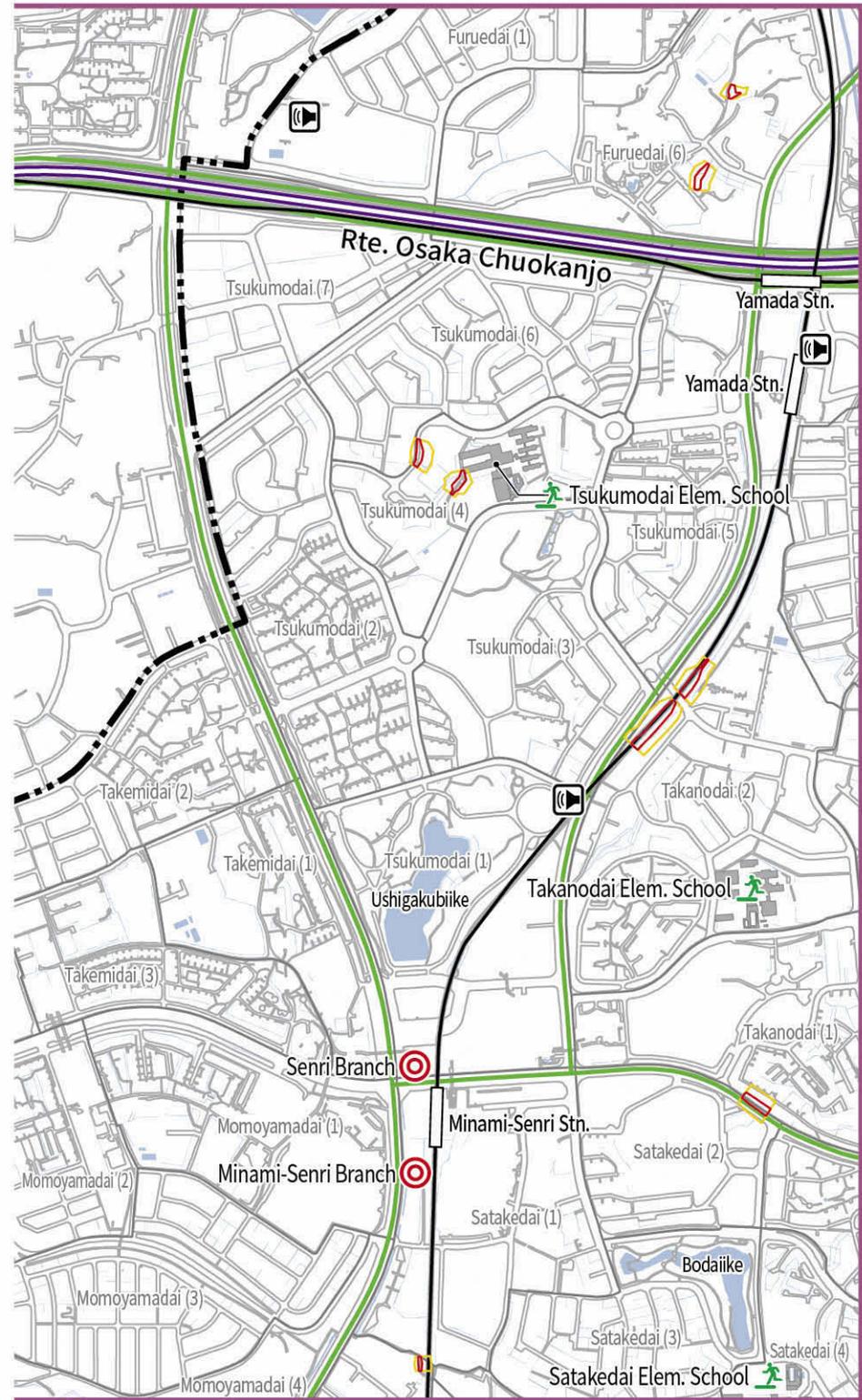
- 能更灵活地使用双手
- 能立即从口袋里取出
- 也有助于防寒、防护

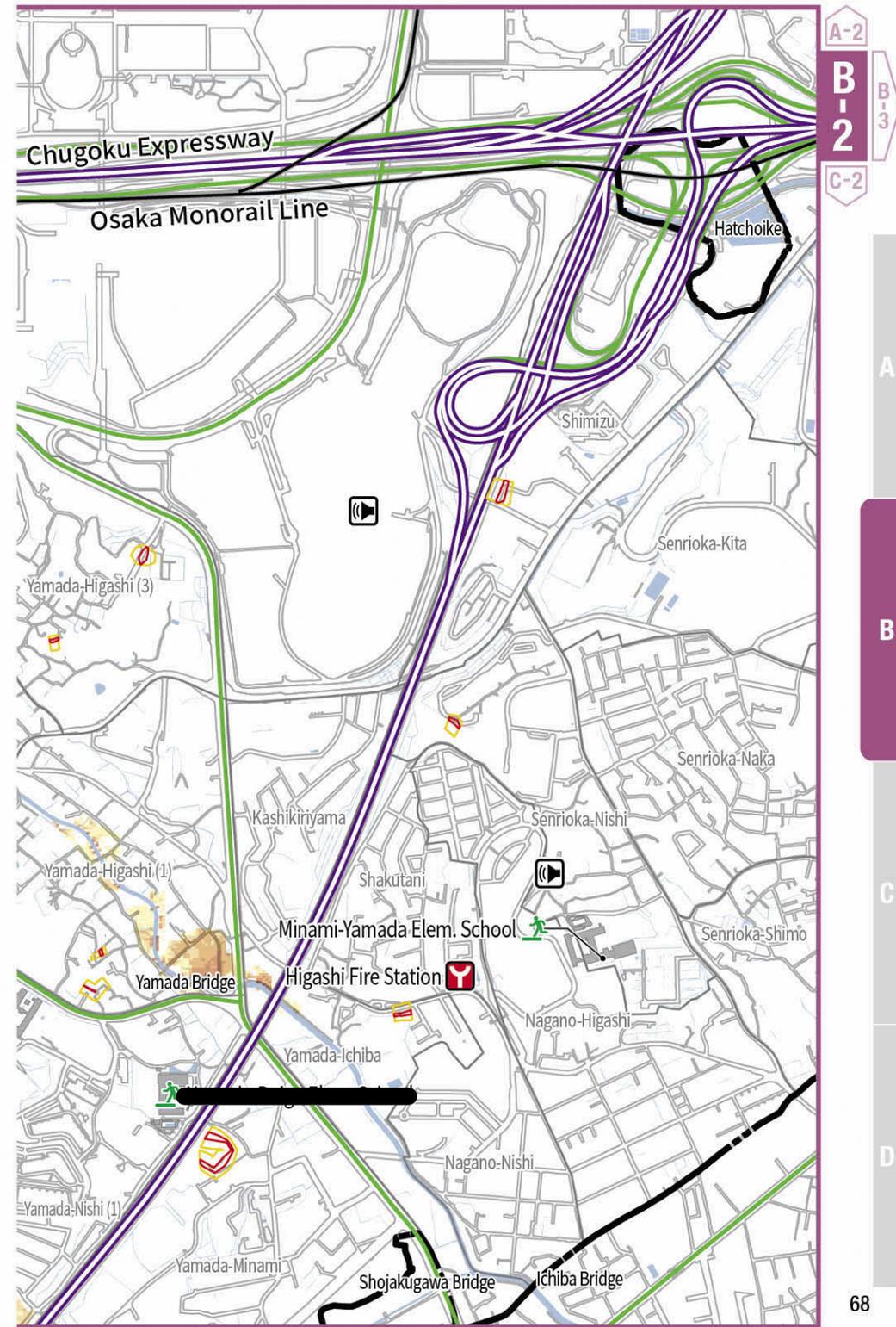
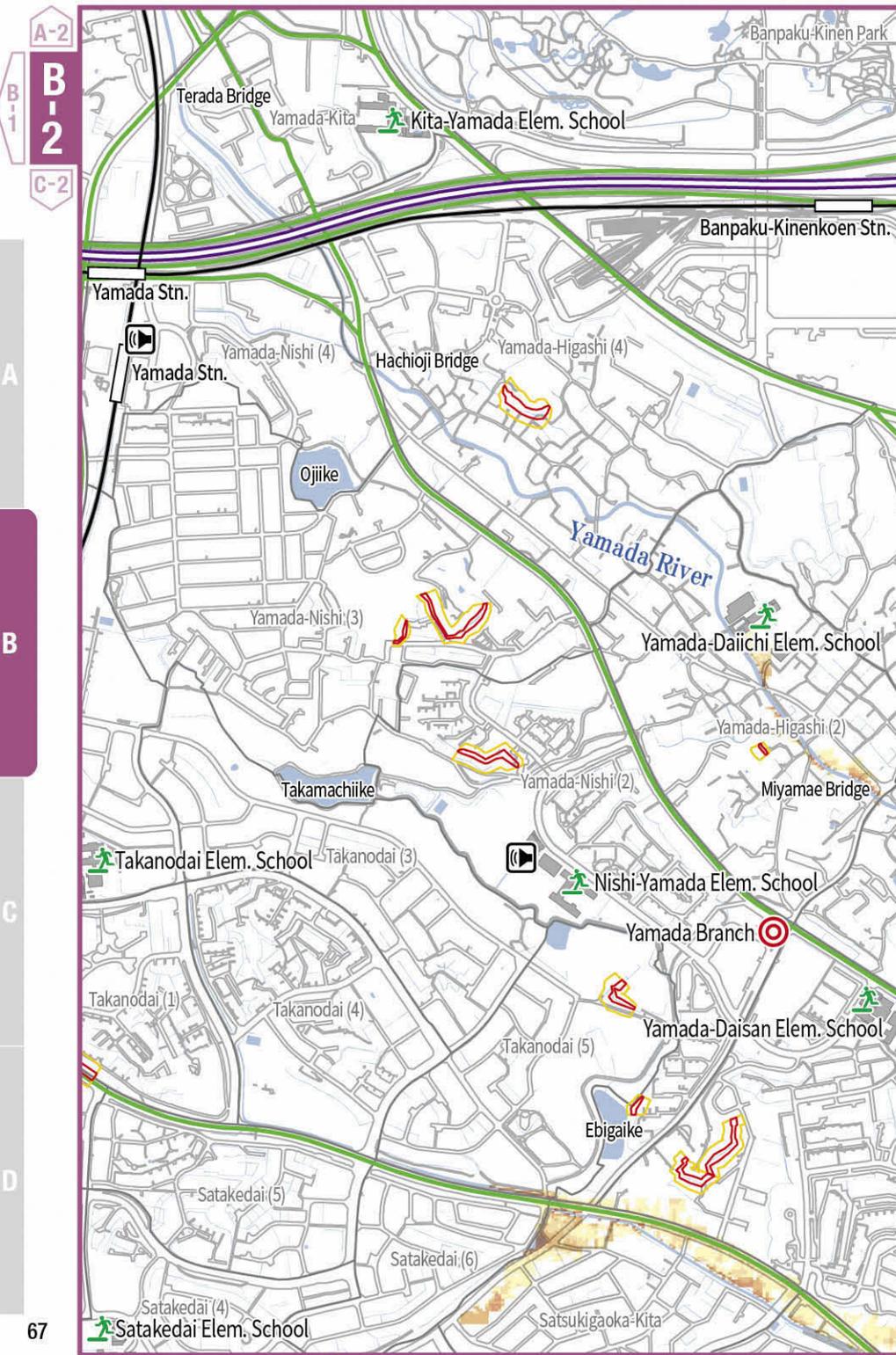


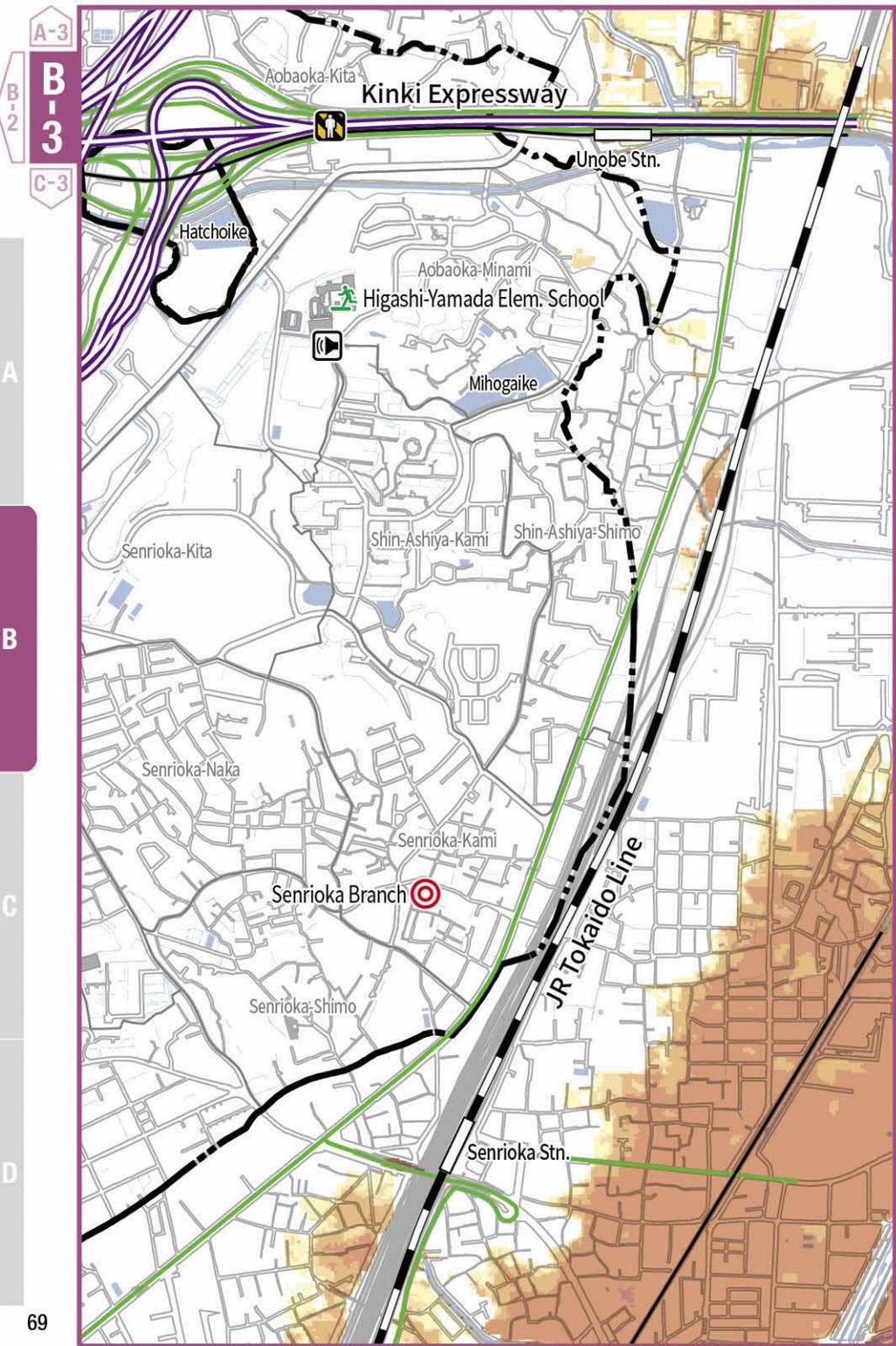
A-1  
B-1  
C-1



A-1  
B-1  
B-2  
C-1





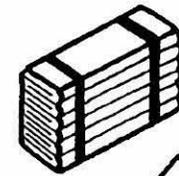


## PICK UP 进一步的准备工作②

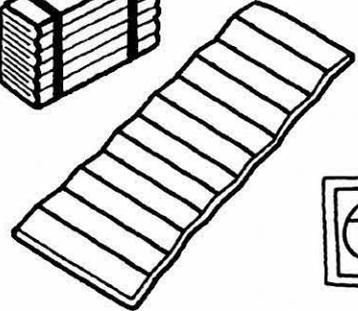
### 应急储备物品

可以灵活运用  
户外用品

● 从灾害到恢复的几天时间里支撑生活的物品



隔热垫



睡袋

确保避难生活中  
也能保持充足的睡眠。



暖宝宝

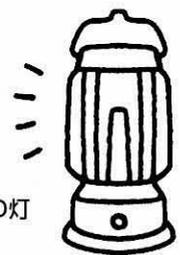
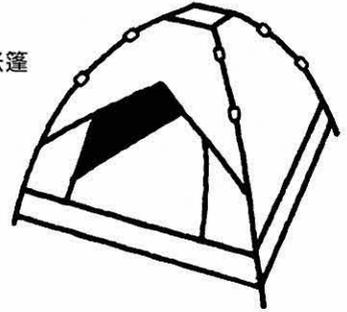
一次性暖宝宝 (冬天)



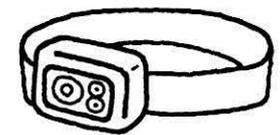
净水器

无法获得饮用水的时候  
能发挥作用。

小型帐篷

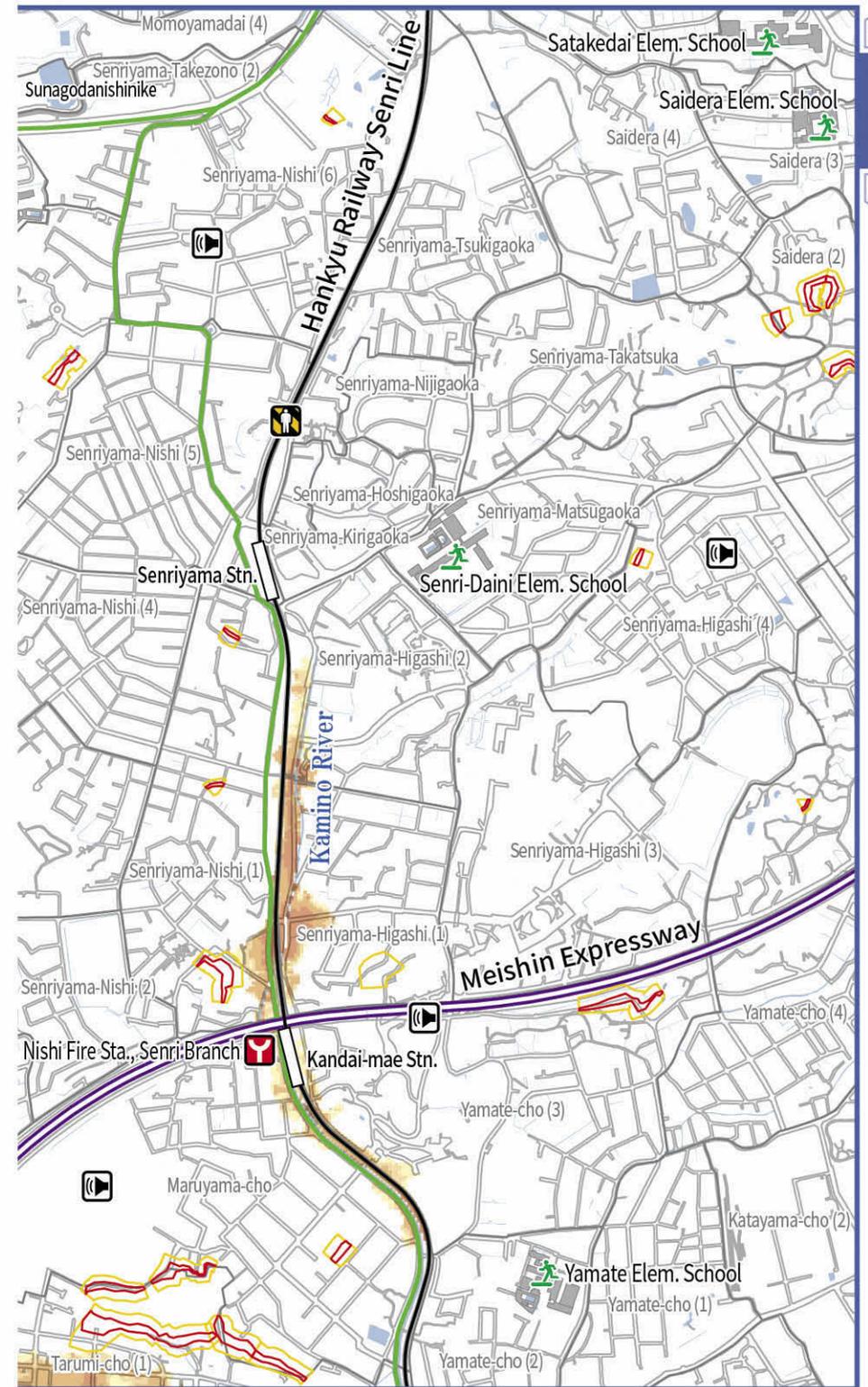
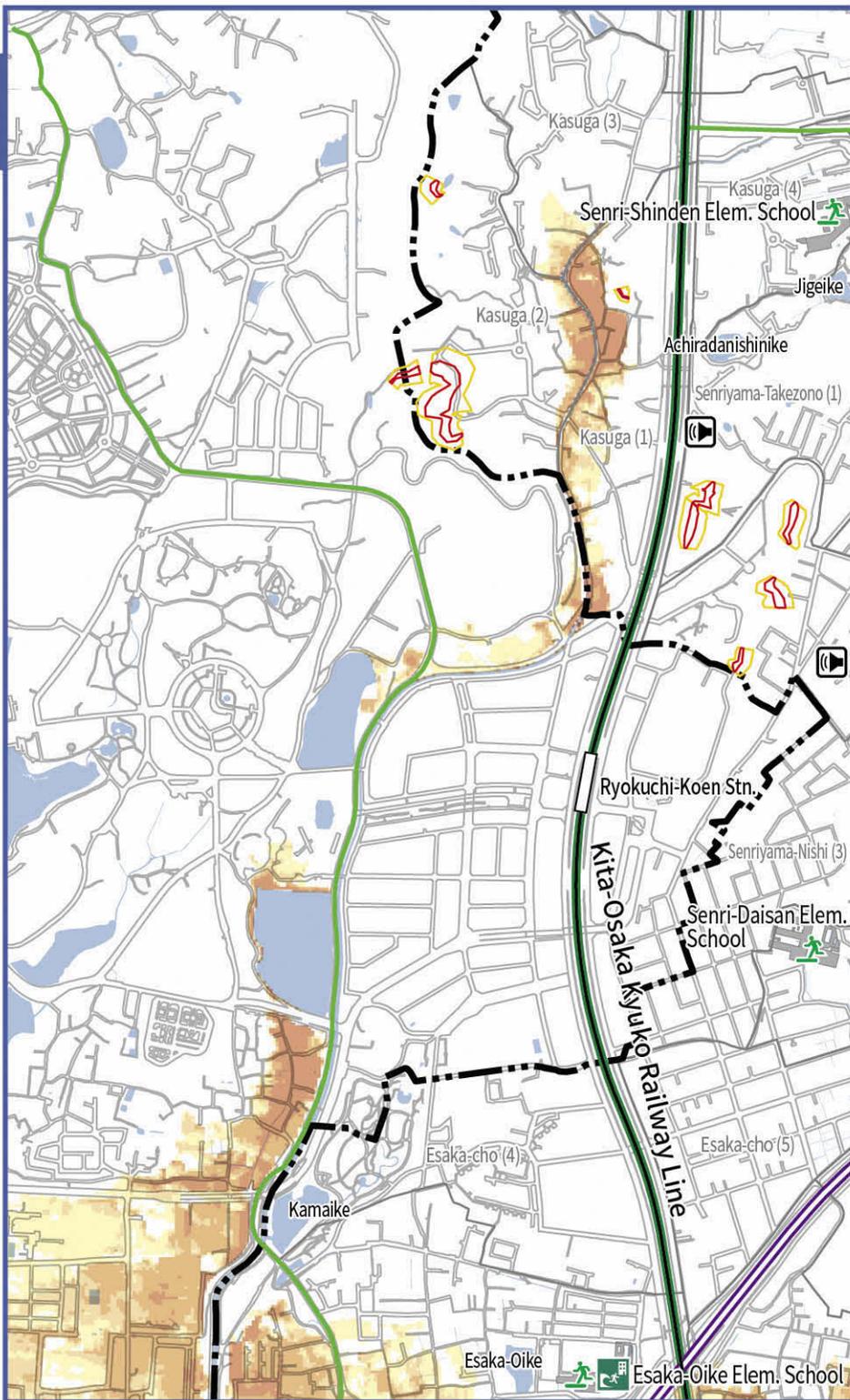


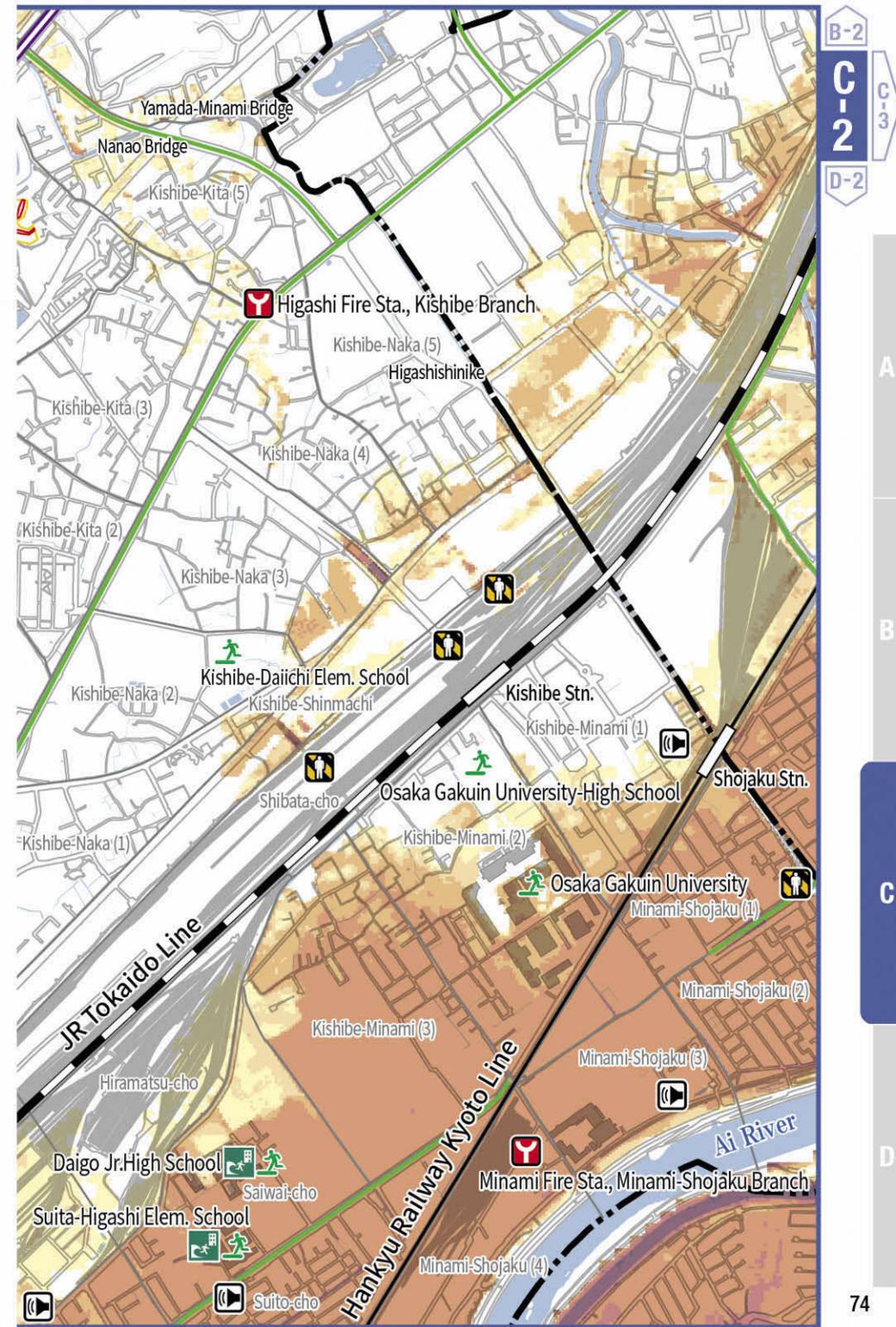
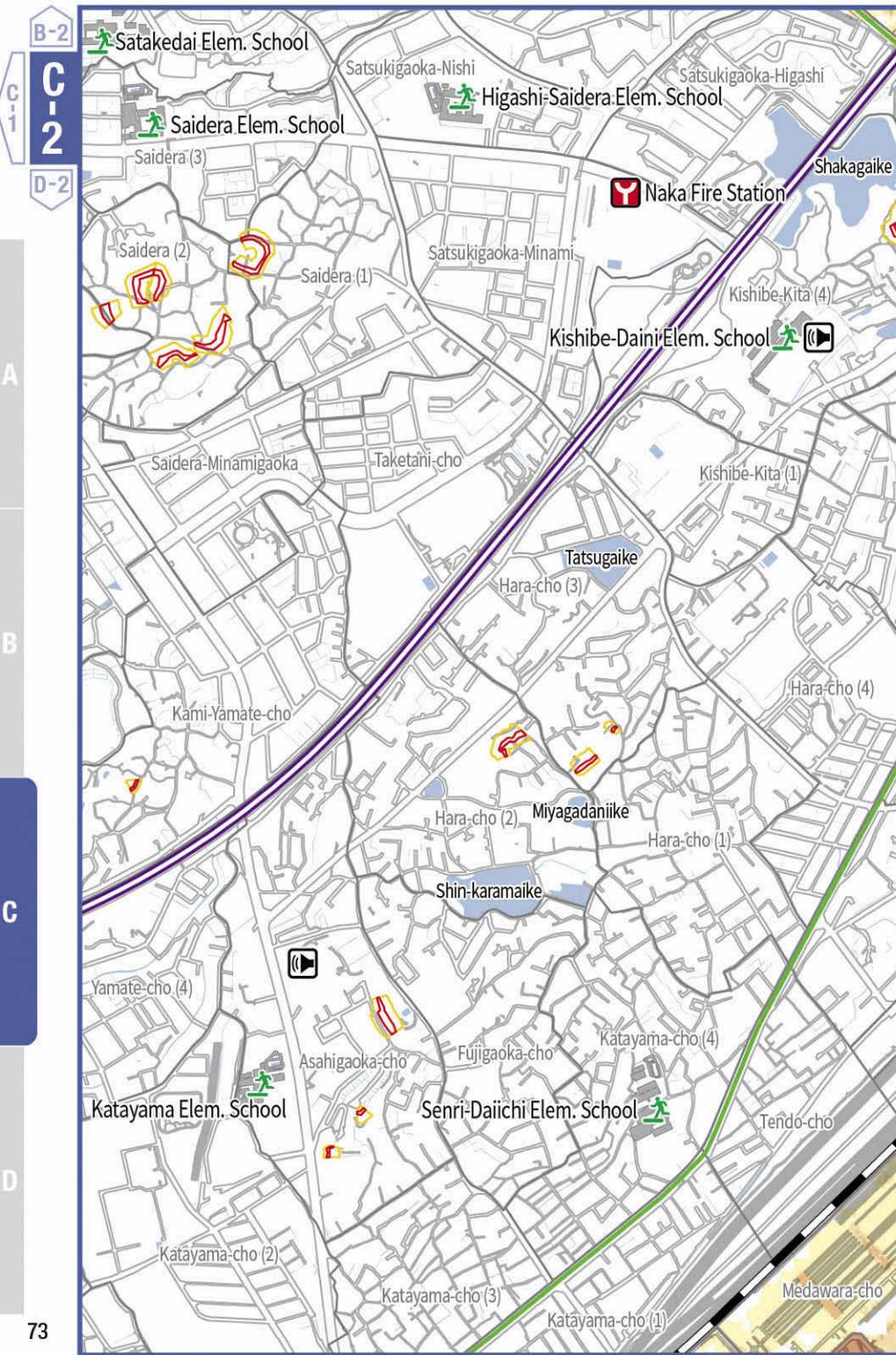
LED灯

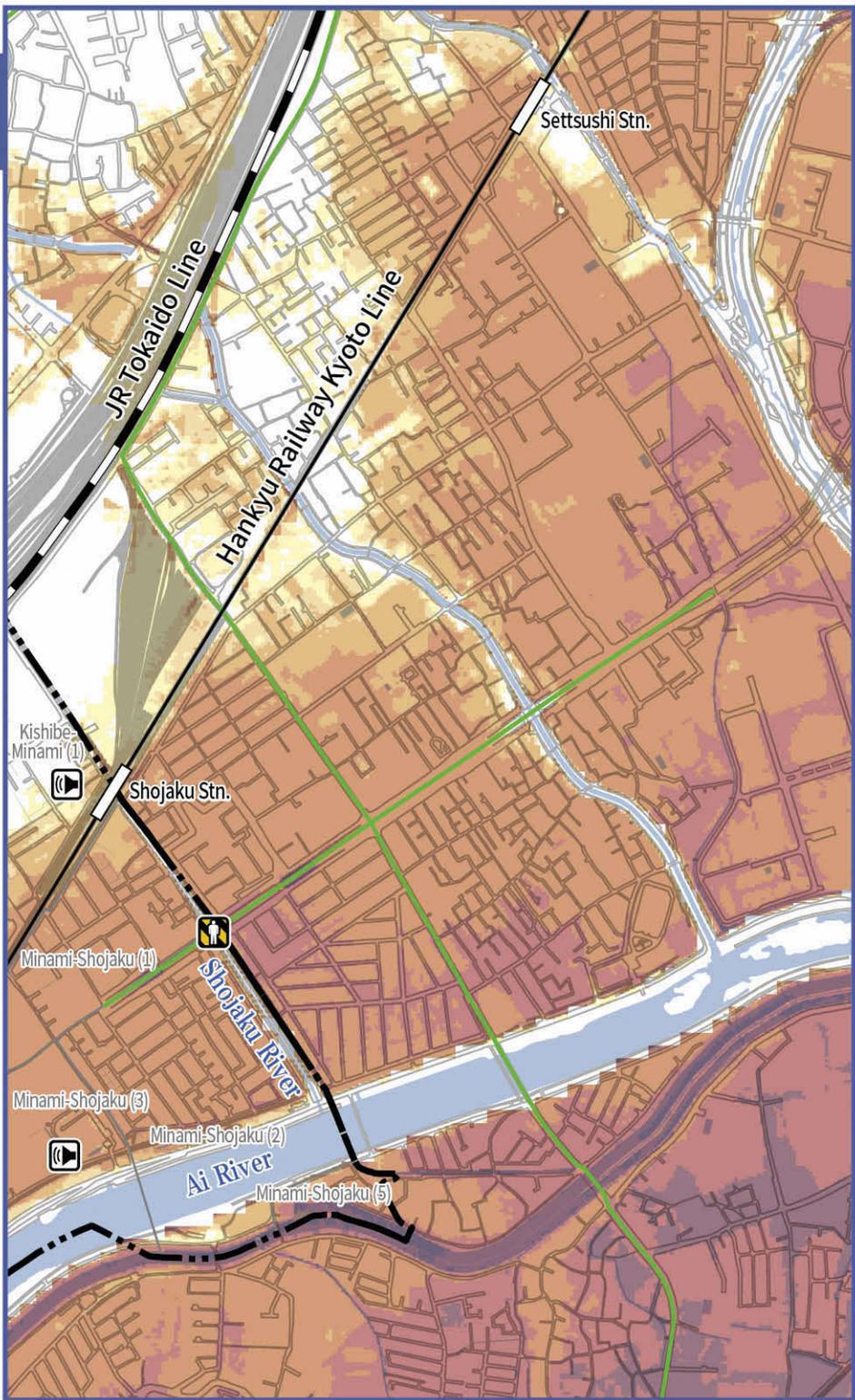


头灯

方便夜间作业。





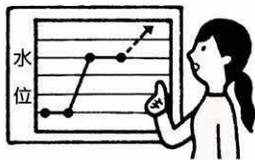


### PICK UP

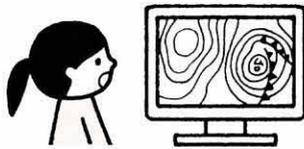
## 制作自己的时间表



发生洪水时  
明确  
“何时”、“由谁”、“做什么”



仅作为行动指南  
要随机应变灵活应对



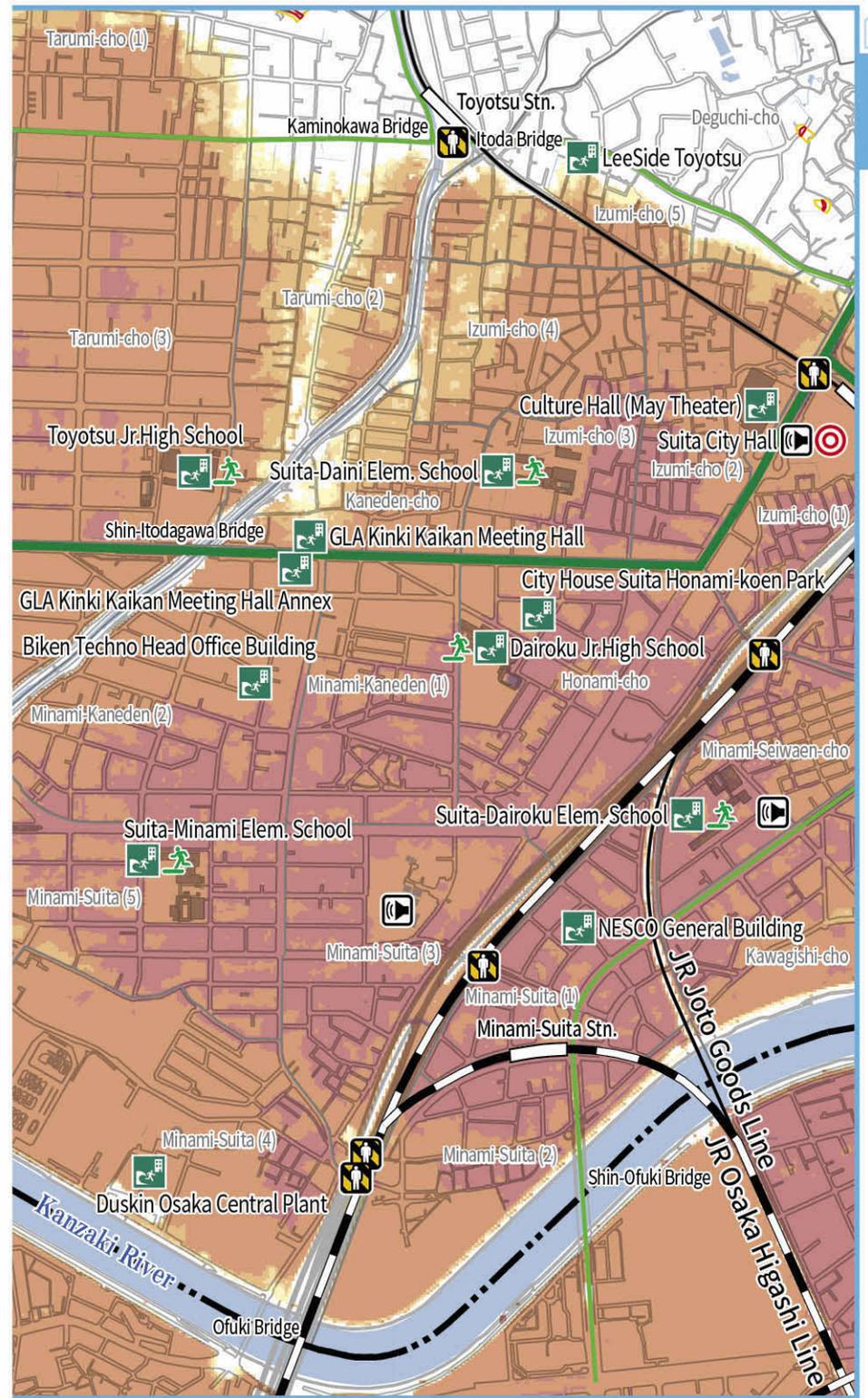
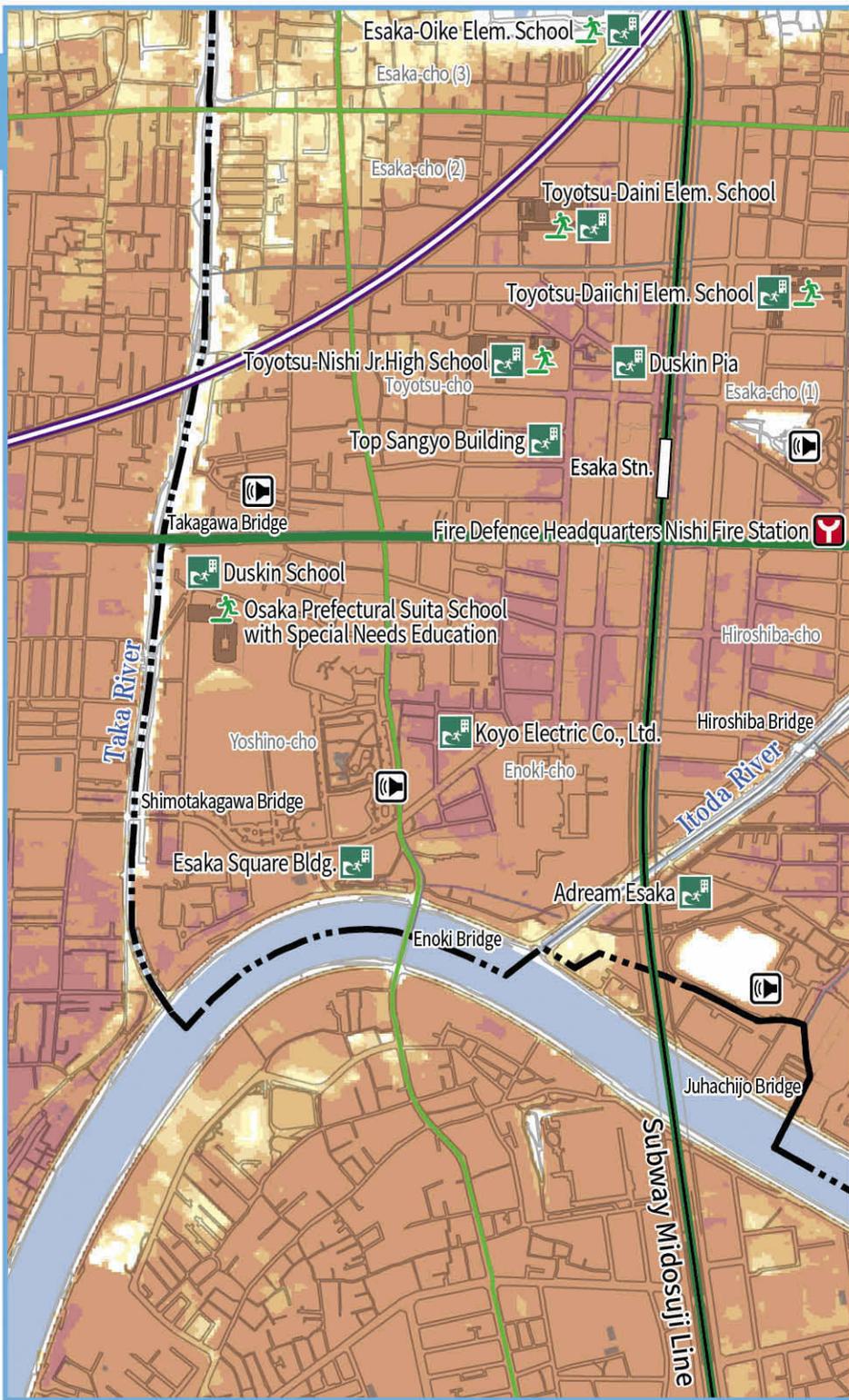
如果有自治体 (与其他机构合作) 时间表或  
社区 (町内会) 时间表, 与这些联合行动

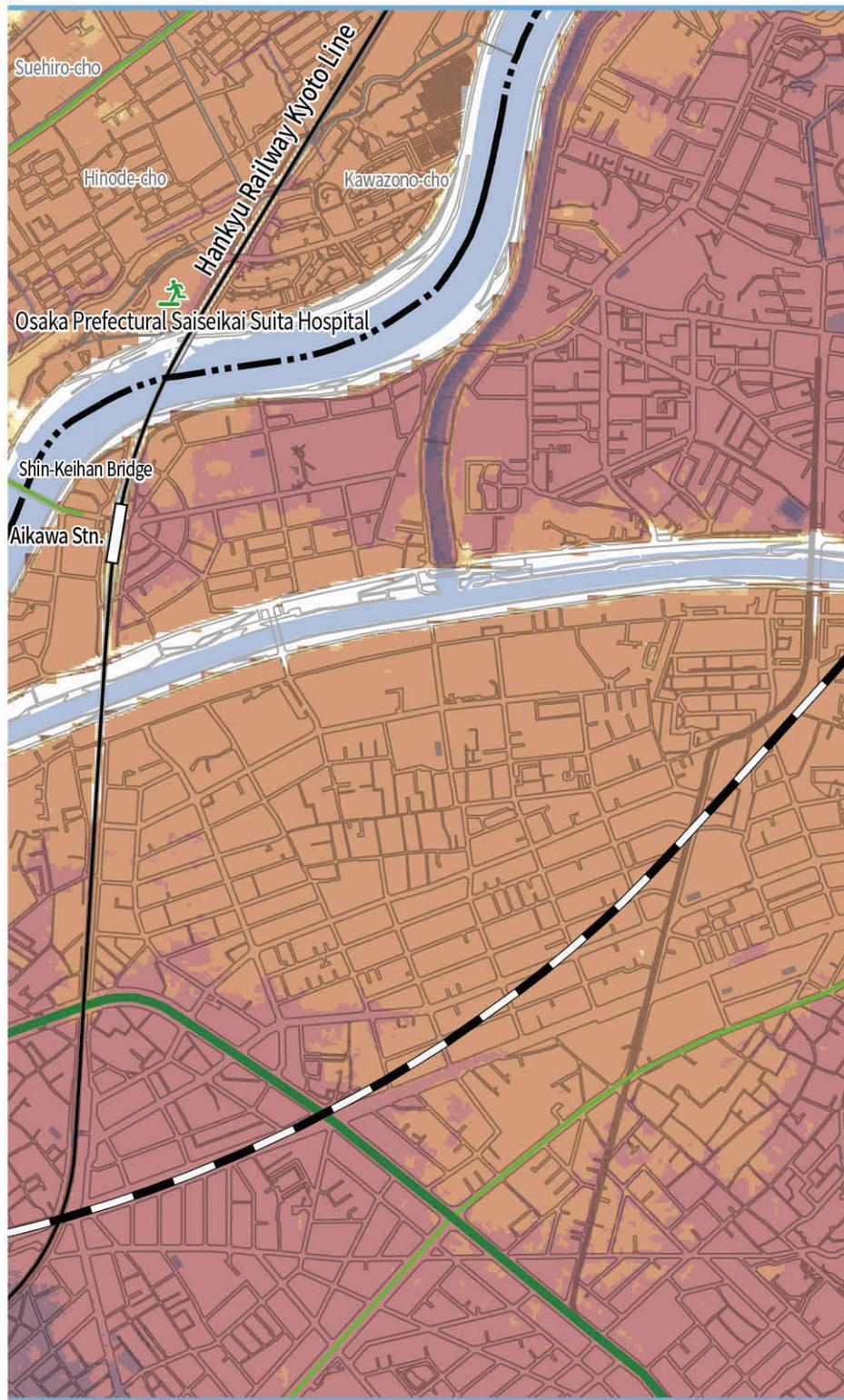
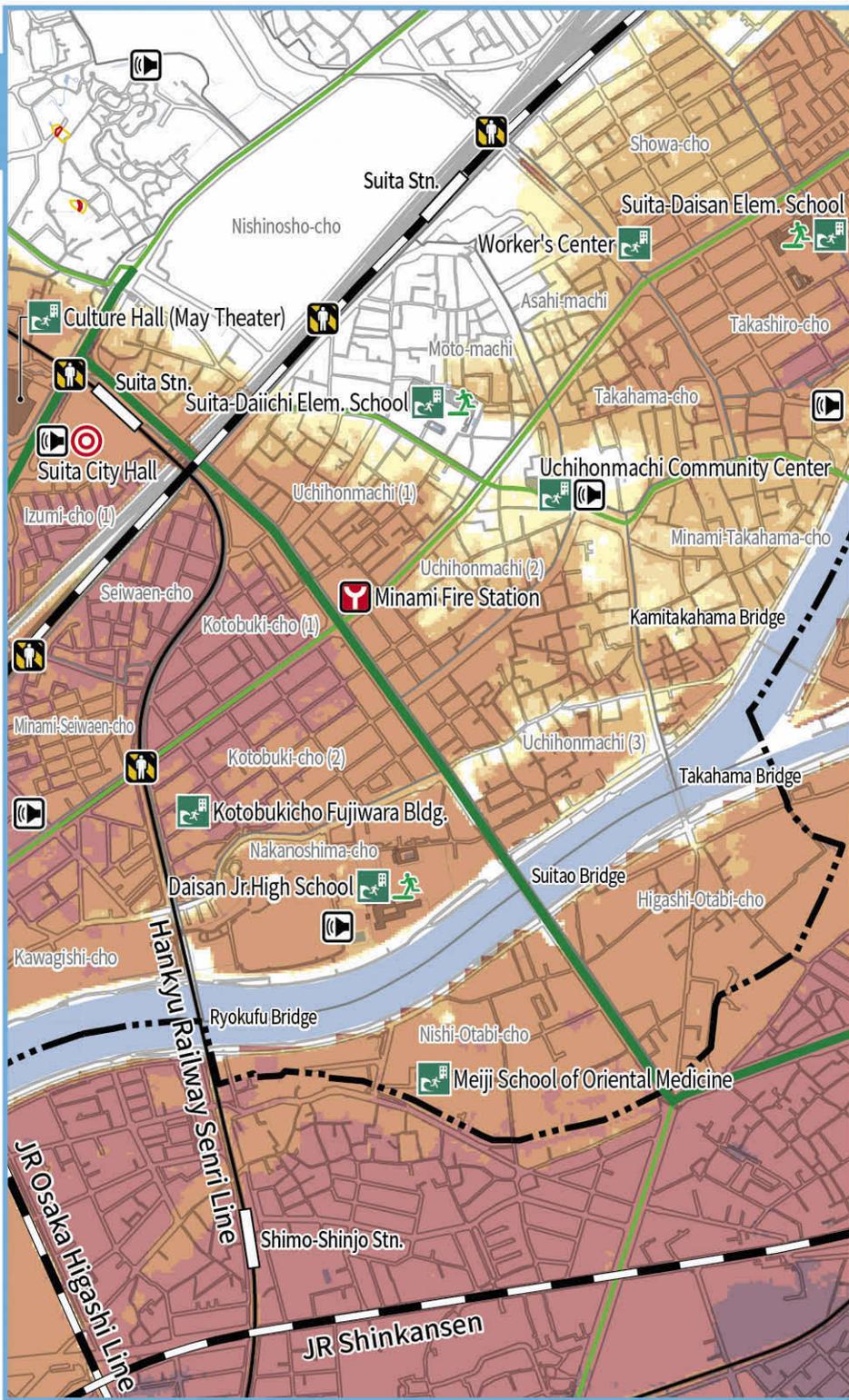
### 我们家 自己的时间表 (台风版) 示例

距离台风抵达	家人的行
3天前	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全家人再次确认避难场所</li> <li>● 确认台风的强度和路径等</li> </ul>
2天前	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 与近邻分享台风信息</li> <li>● 检查阳台等自家周围</li> <li>● 通过灾害预测图确认浸水受灾预测</li> <li>● 确认应急携带物品、应急储备物品</li> </ul>
1天前	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 老年人应事先避难</li> <li>● 随时确认市发出的灾害相关信息</li> </ul>
几个小时前	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 与家人去避难场所避难</li> </ul>
临近	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在避难场所等待台风过境</li> </ul>

发布避难信息

避难场所 ○○小学 电话 XXXX-XXXX 地址 ○○町○丁目○番○号





# 防灾地图

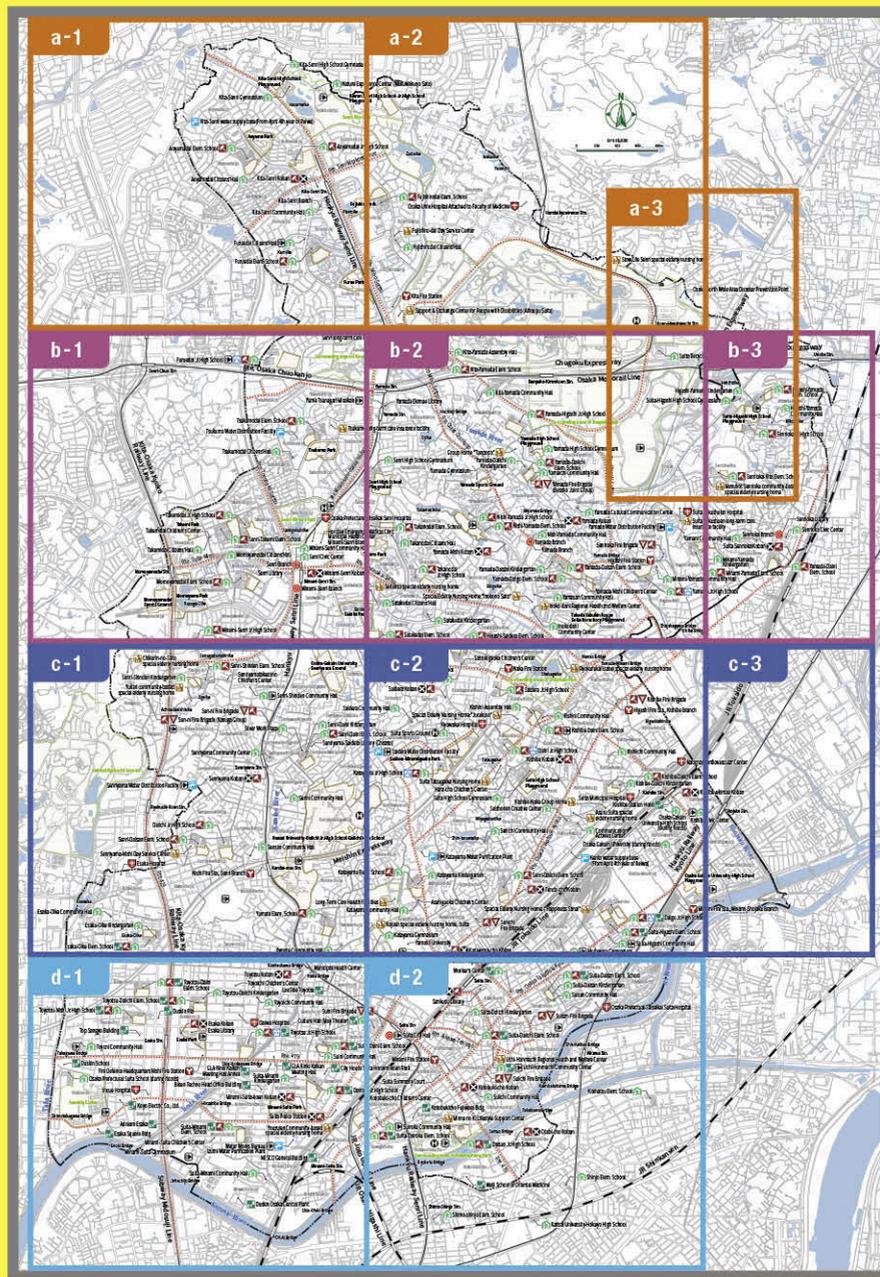


**设施等凡例**

- 临时避难地
- 广域避难地
- 指定避难所
- 海啸、洪水避难楼宇
- 福祉避难所
- 救助用物资器材放置场所
- 消防署、消防署派出所
- 消防支队
- 警察署、警察岗亭
- 市政府、派出机构
- 灾害时用临时直升飞机场
- 防灾行政无线广播(扩音器)
- 灾害医疗机构
- 灾害时供水点
- 医疗救护所

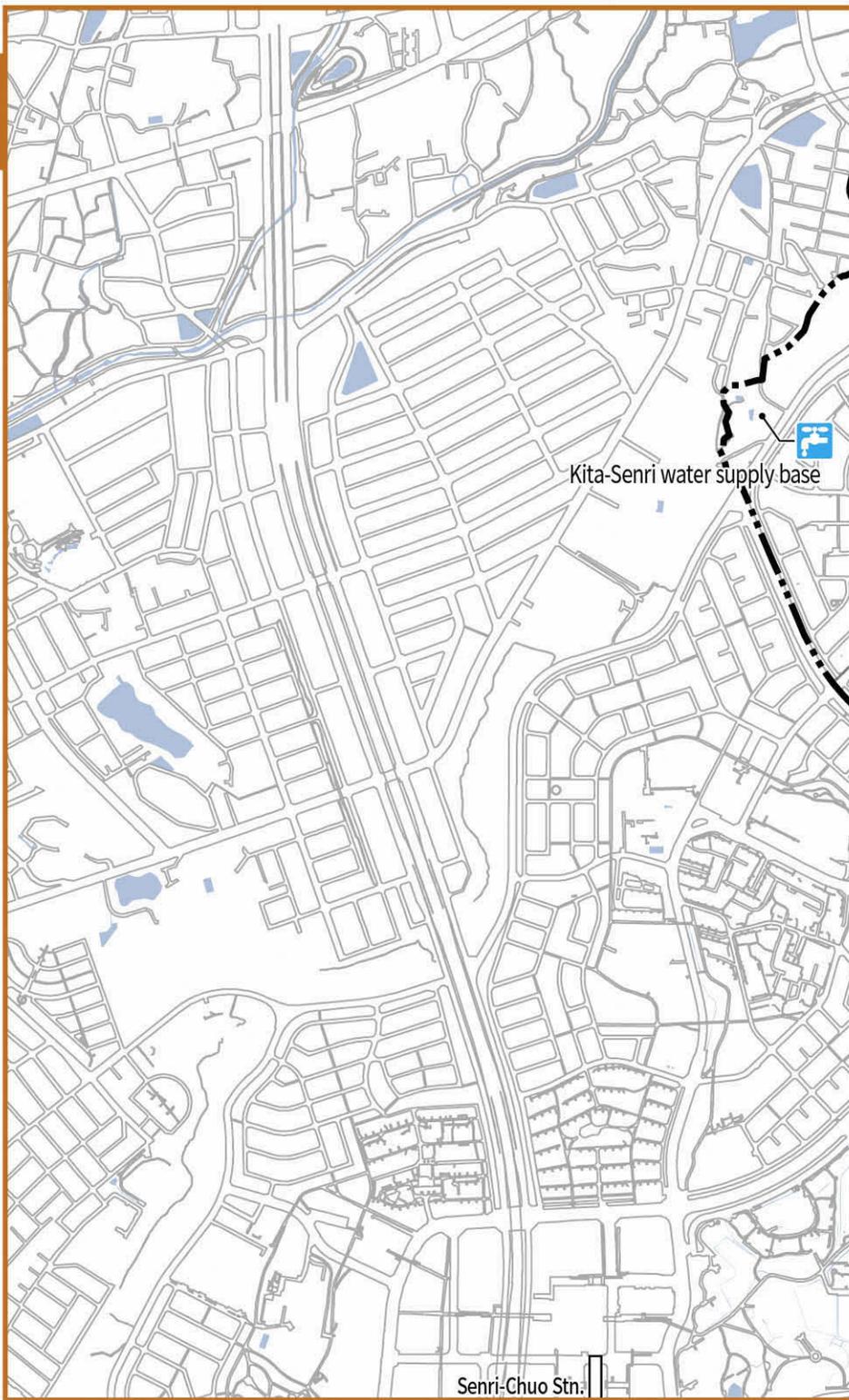
---

- 铁路、轻轨
- 避难道路(约10m以上的道路)

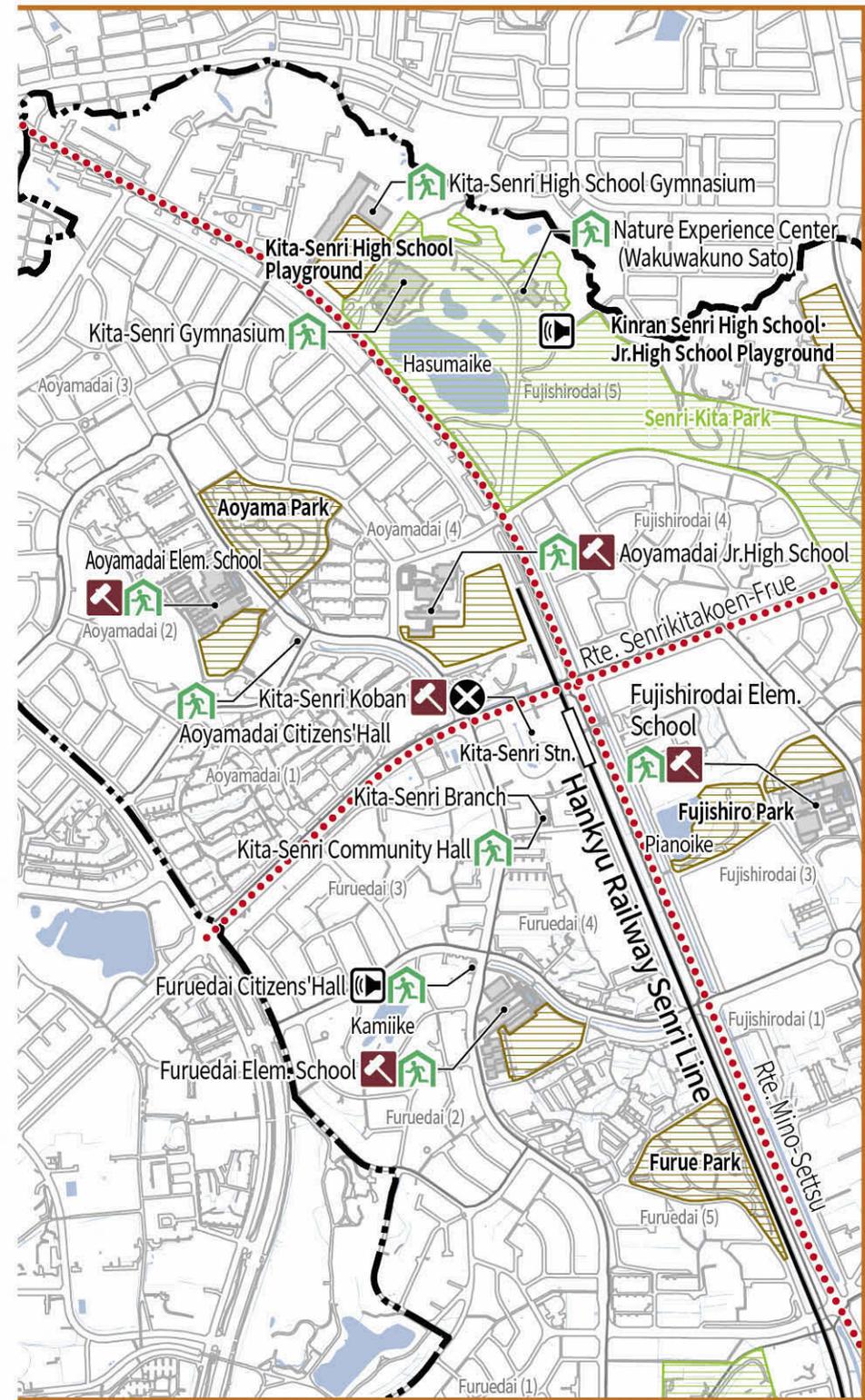


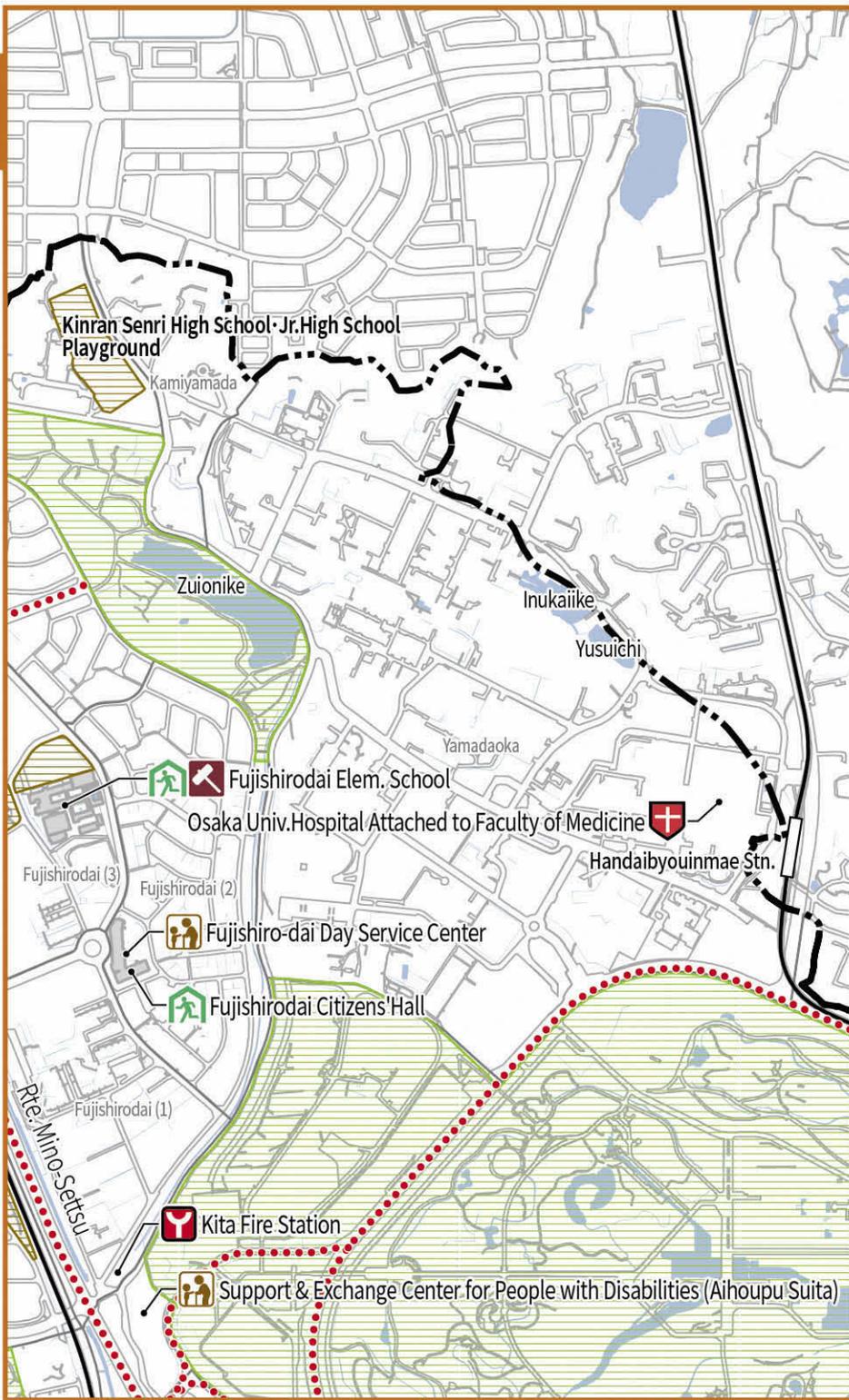
发行 吹田市 总务部 危机管理室 吹田市泉町1-3-40 / TEL:06-6384-1753(直拨) 2022年3月

在制作这张地图时,我们使用了日本地理空间信息局发布的基本地图信息,并获得了地理调查研究所所长批准。 (经地理调查研究所所长根据调查方法(使用R 3JHs 885批准))



Senri-Chuo Stn.



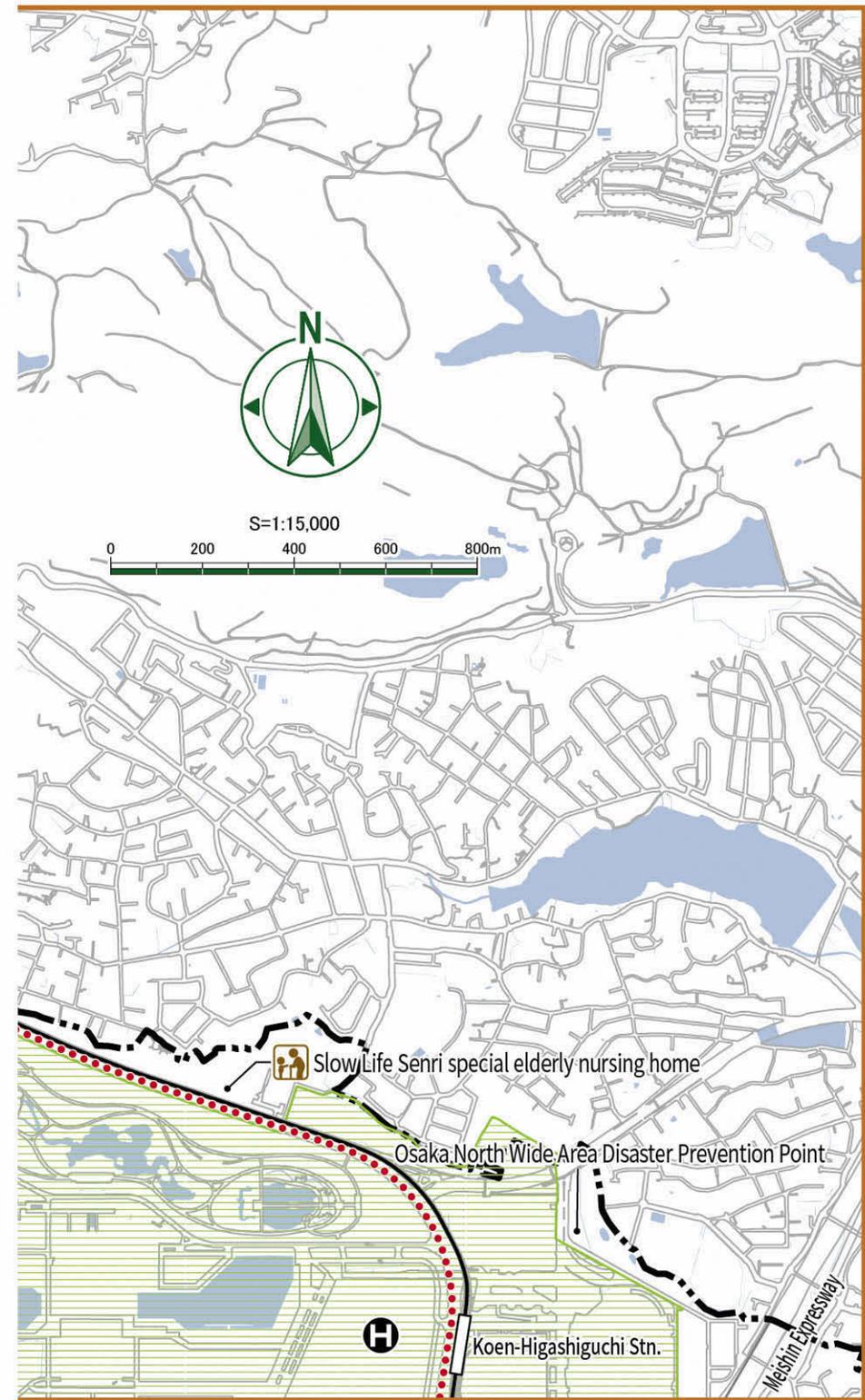


a

b

c

d



a

b

c

d

a-3

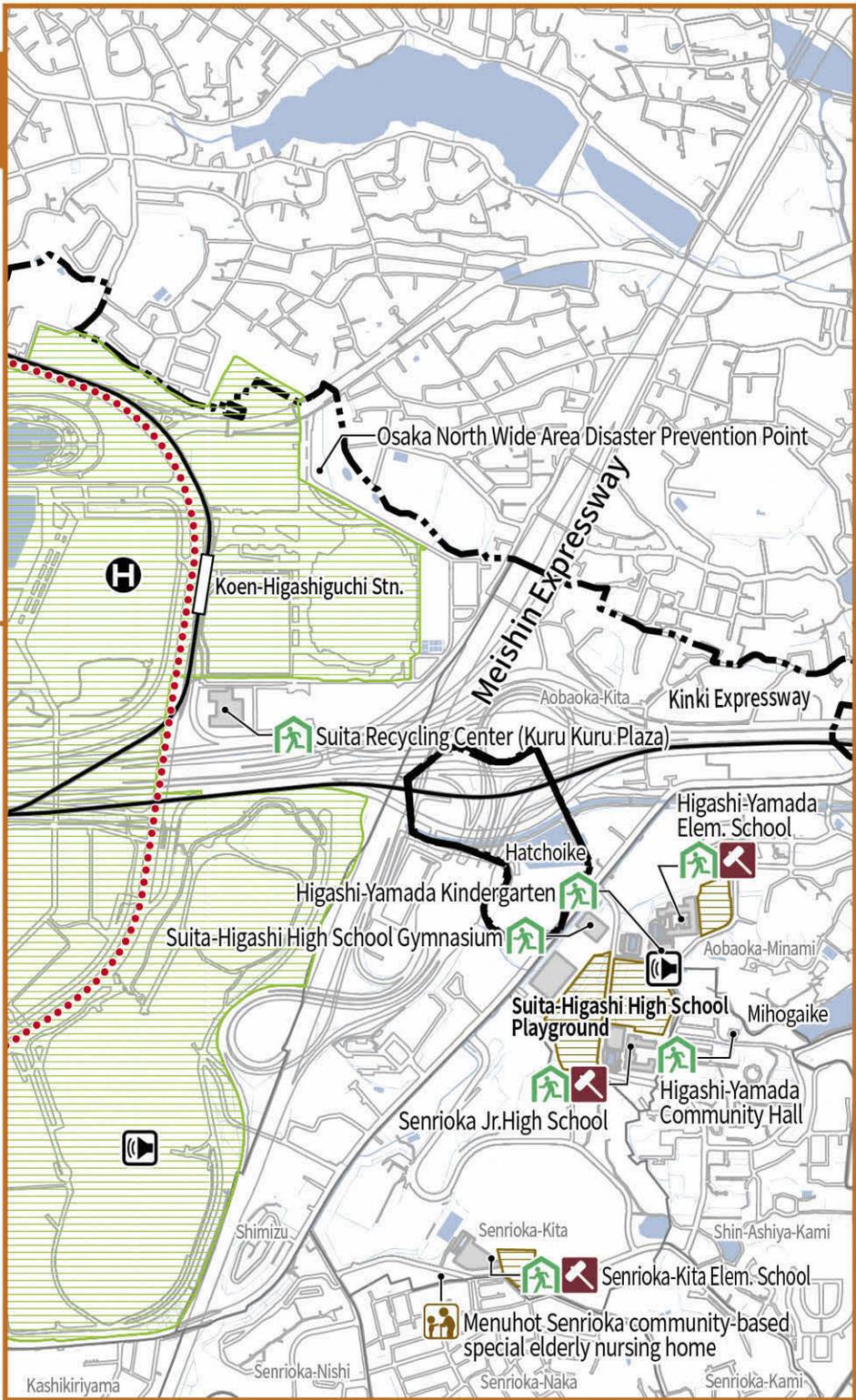
a-2

b-2

b-2

b-3

b-3



Q

在家里  
有哪些  
危险？

A

家具倒下  
导致受伤或  
堵住出入口及  
通道。



Q

做好灾害准备  
应该事先  
准备些什么呢？

A

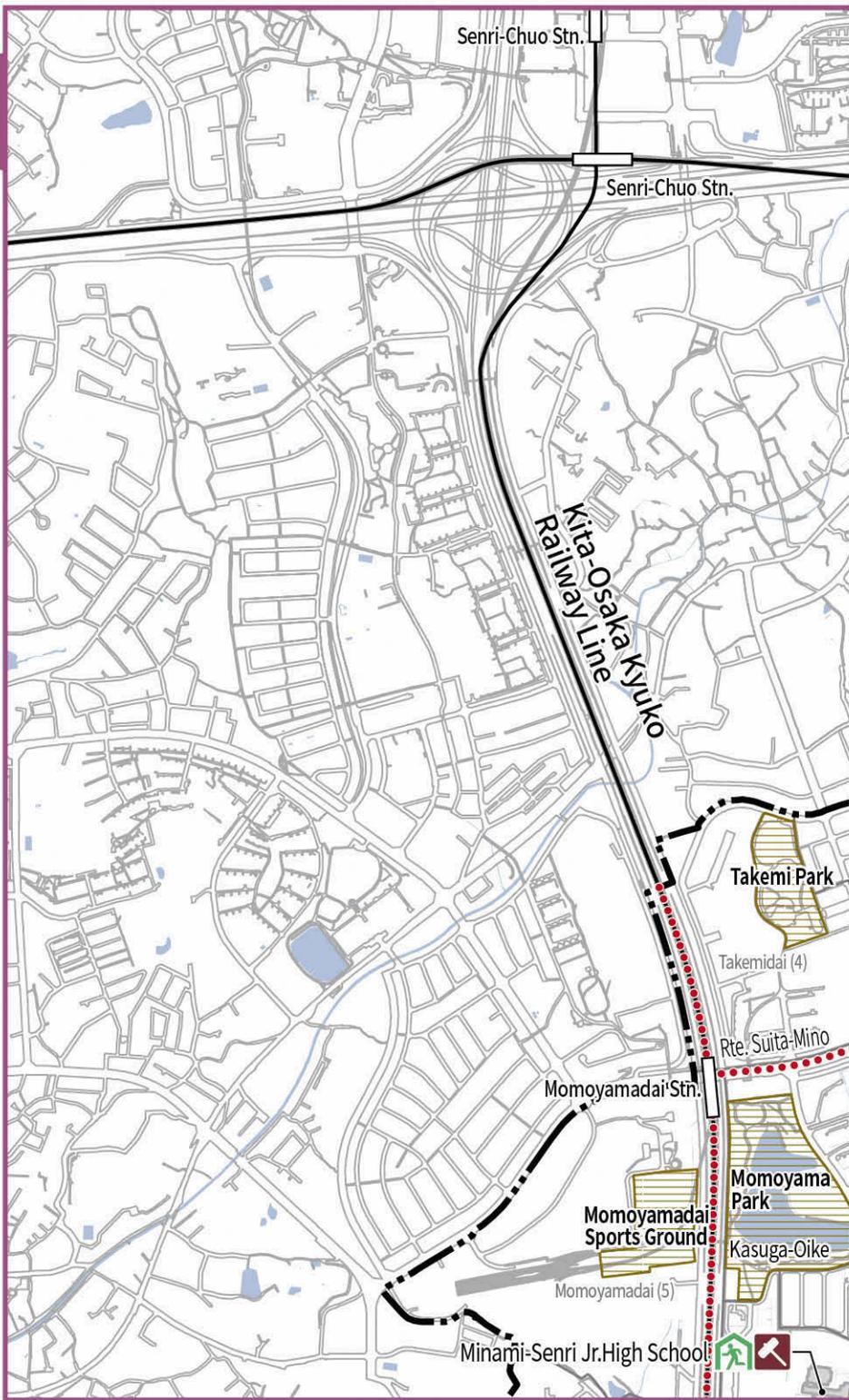
要准备好避难时  
带出的应急物品，  
以及没法使用电力、  
燃气和自来水  
等时能够生活的物品。



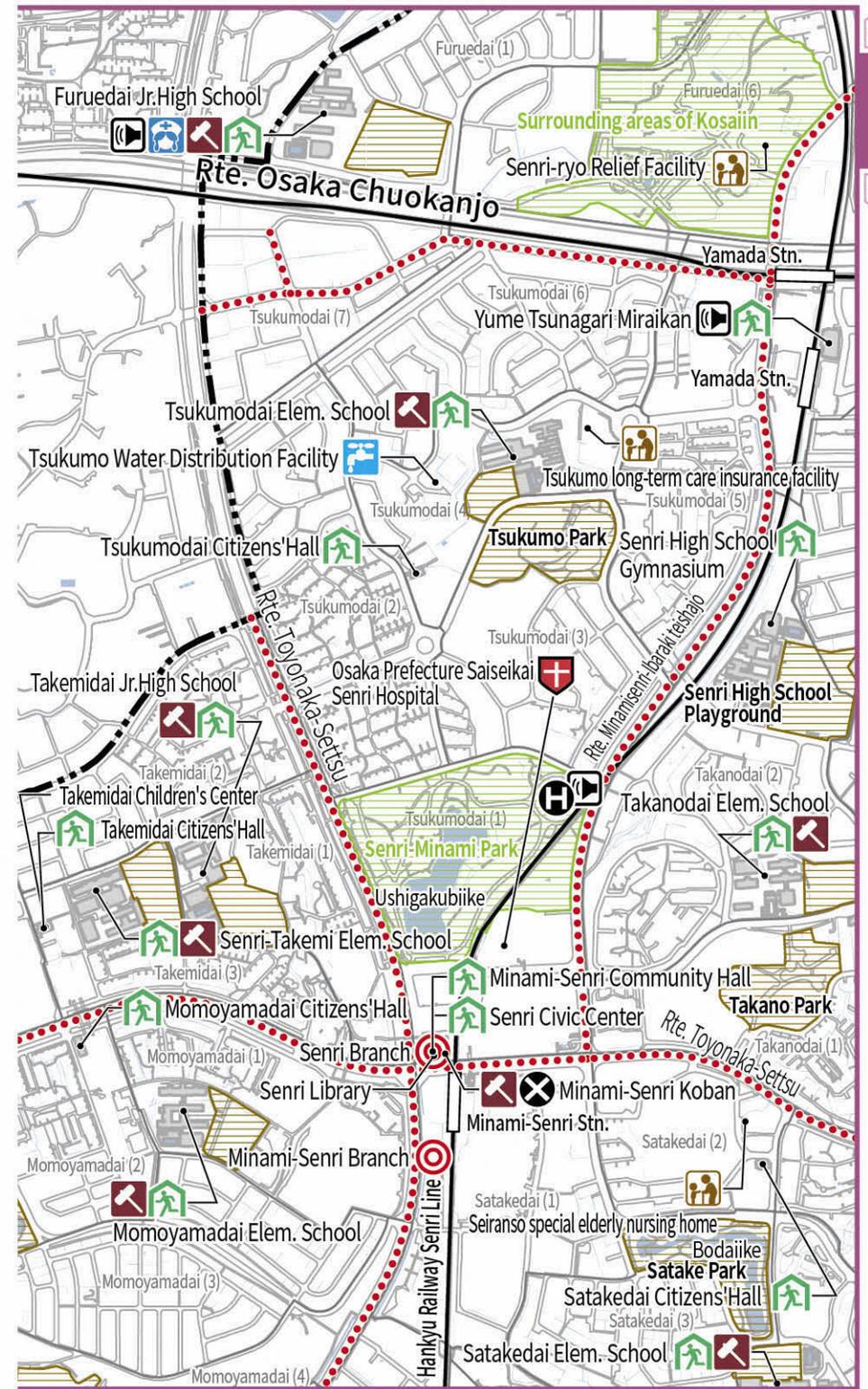
【摘自吹田市民问卷调查结果】

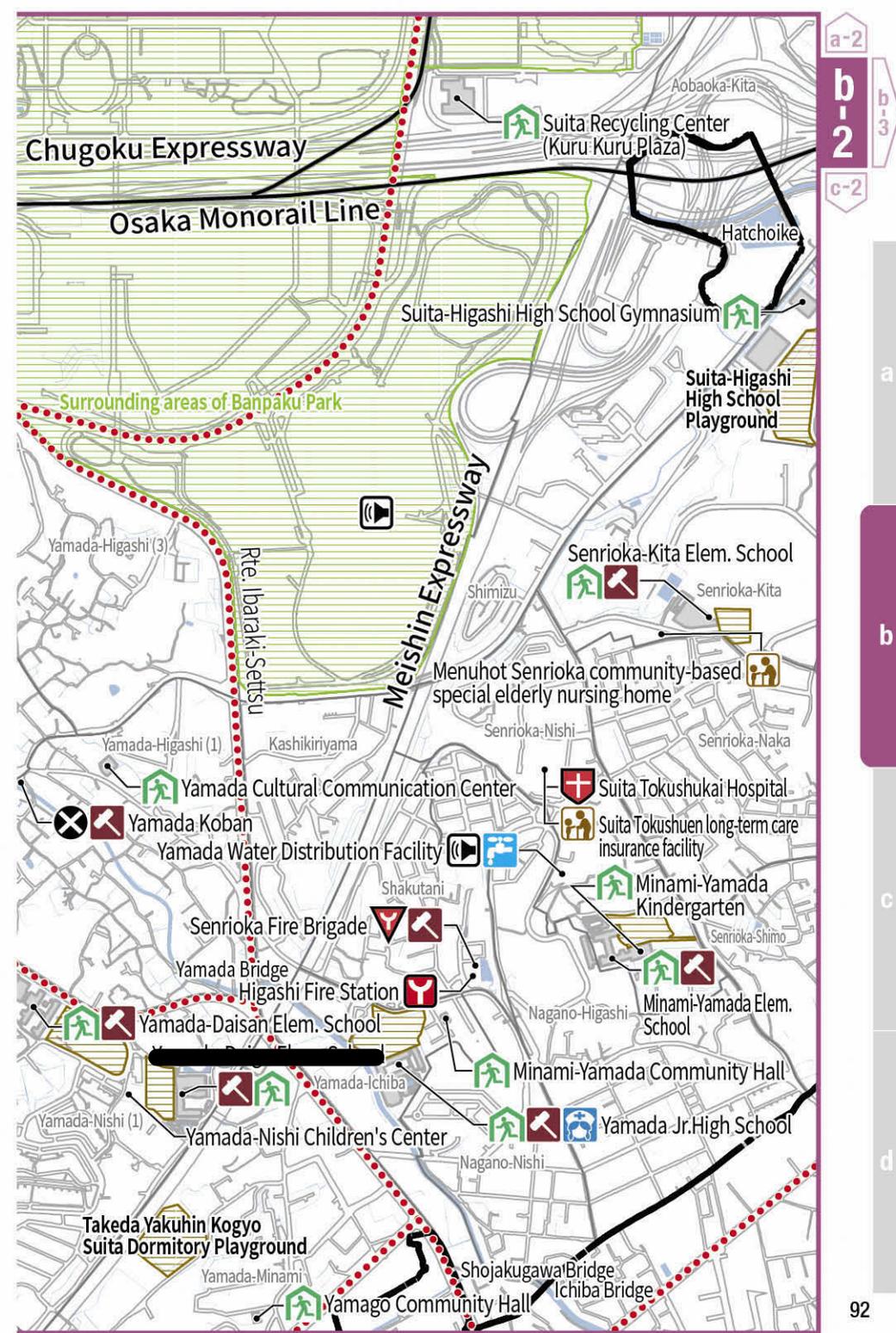
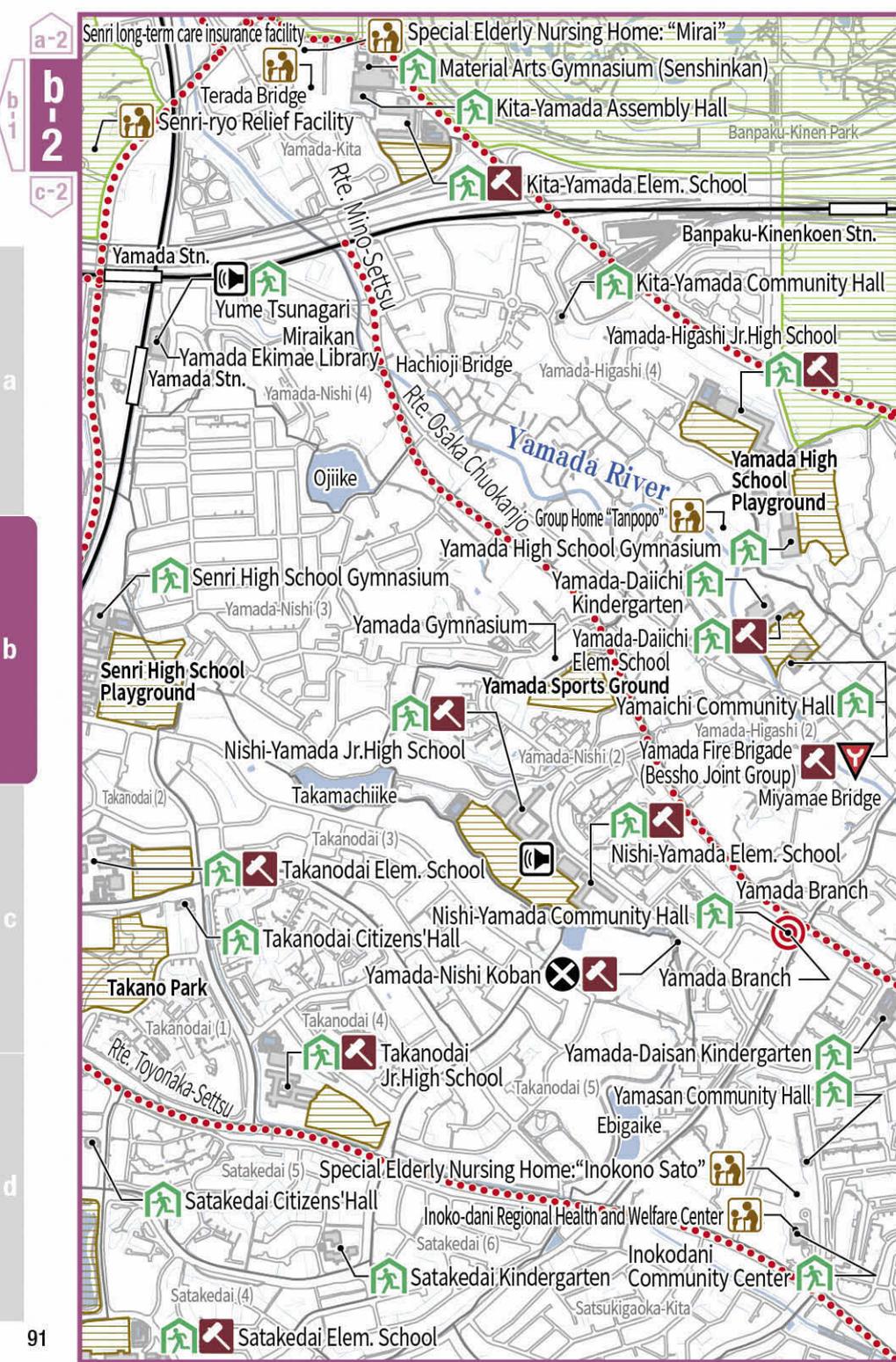


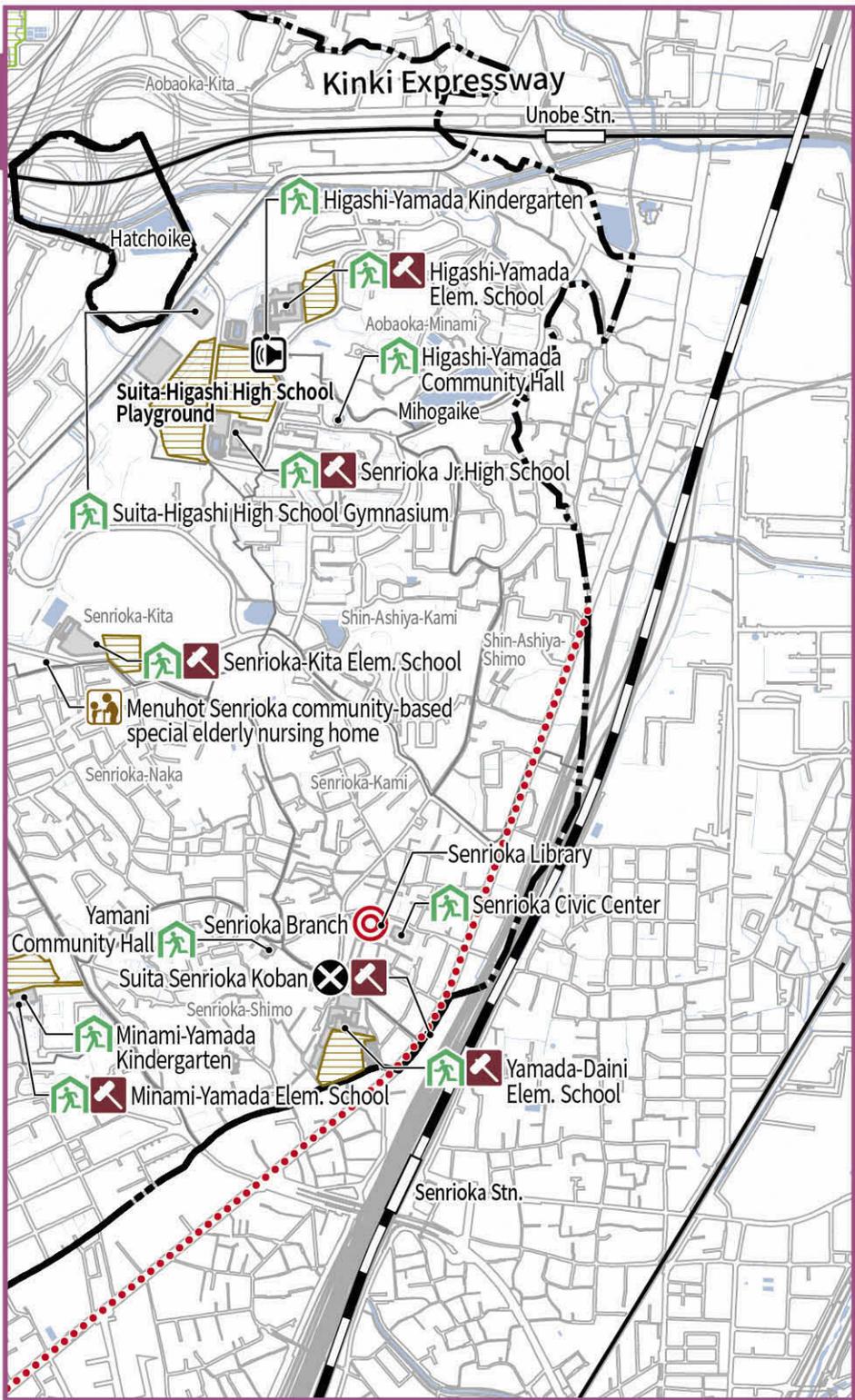
a-1  
b-1  
c-1



a-1  
b-1  
b-2  
c-1







**Q**  
能够忍住  
不上厕所吗？

**A**  
绝对忍不住。  
一定要准备好  
应急厕所。



**Q**  
避难时应该  
穿什么样的  
衣服？

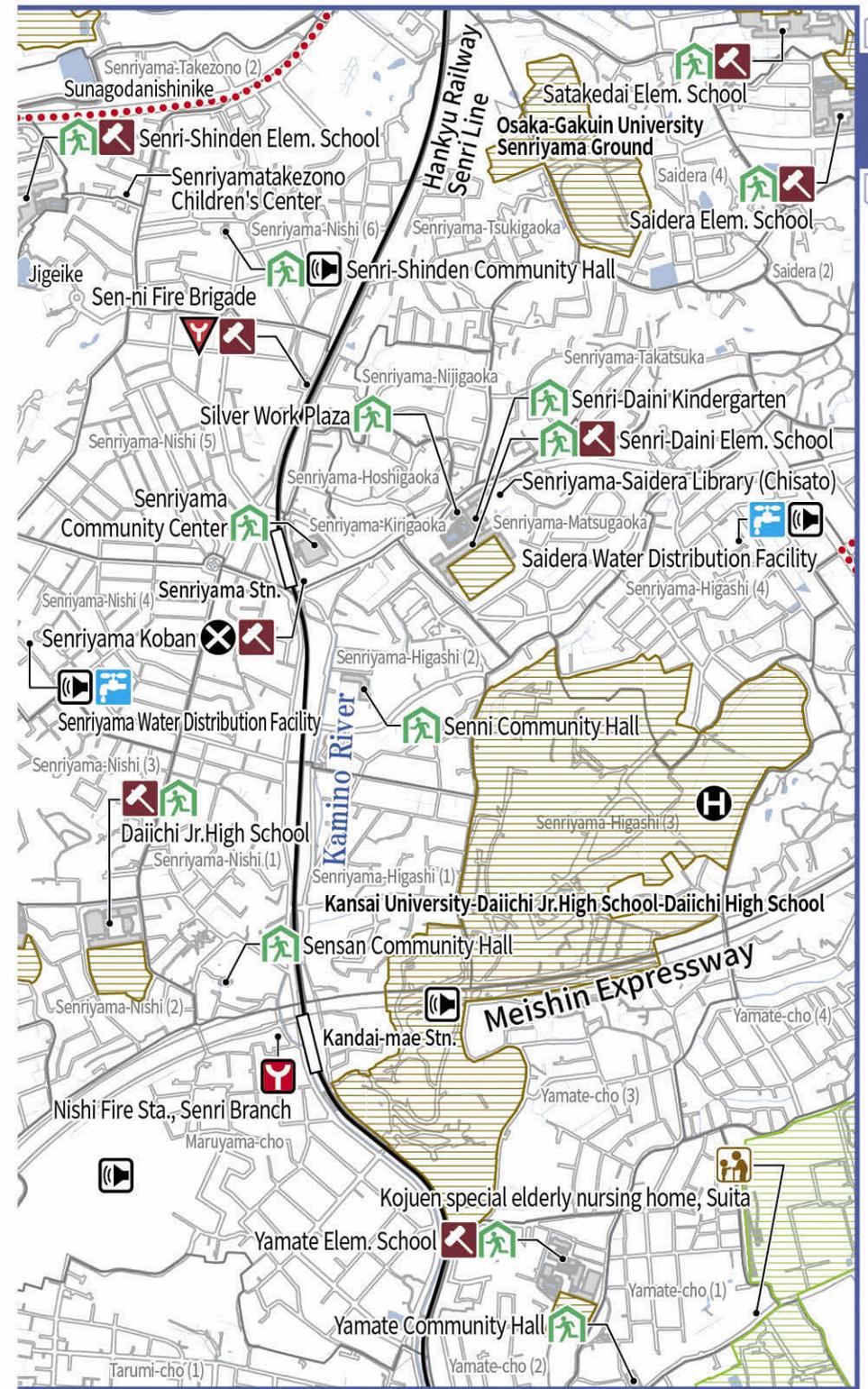
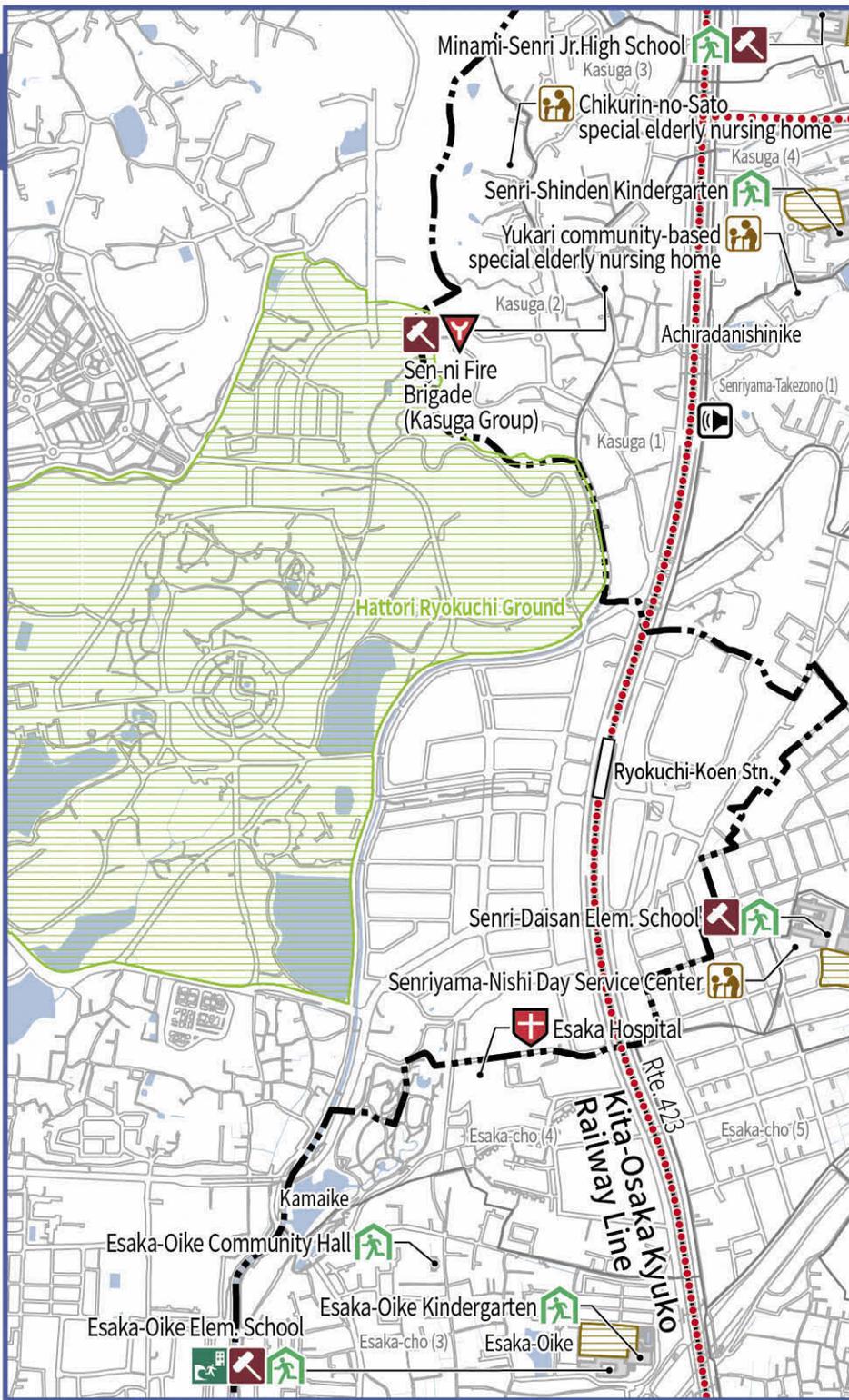
**A**  
为了避免被  
瓦砾所伤，  
衣着上尽量  
不要暴露皮肤，  
并穿上穿惯的鞋子。



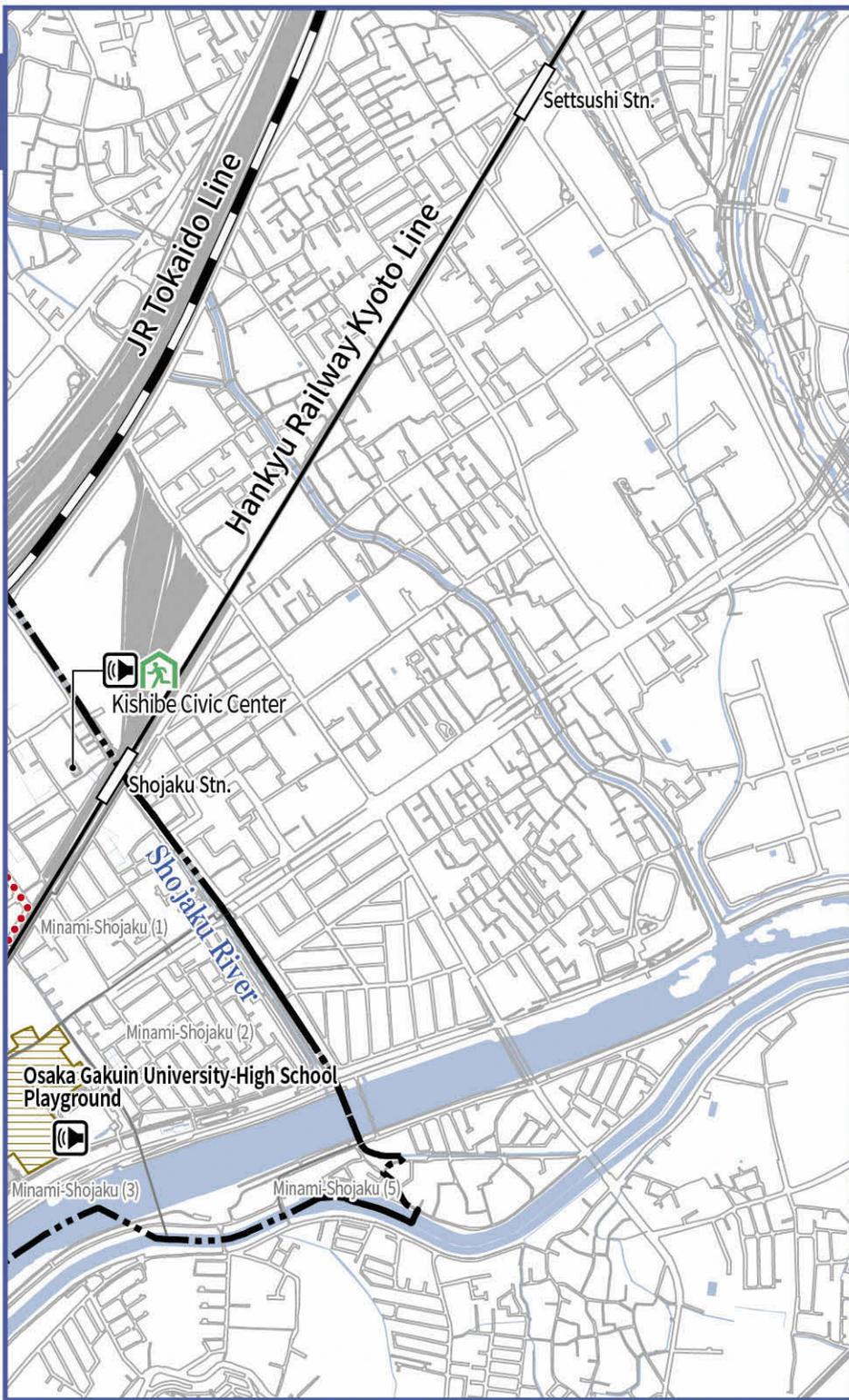
**Q**  
要如何  
与家人  
联系？

**A**  
事先决定好  
紧急情况下的  
联系方式  
和集合场所。







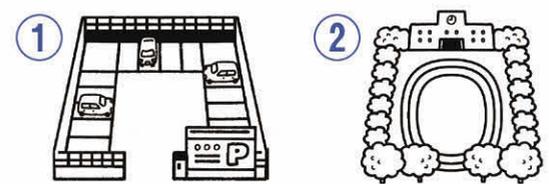


# Q

在自己家里时发生了地震，  
晃动停歇后，  
应该采取什么行动？

- ① 前往附近开阔的停车场
- ② 前往事先定好的临时避难地
- ③ 总之先去避难所

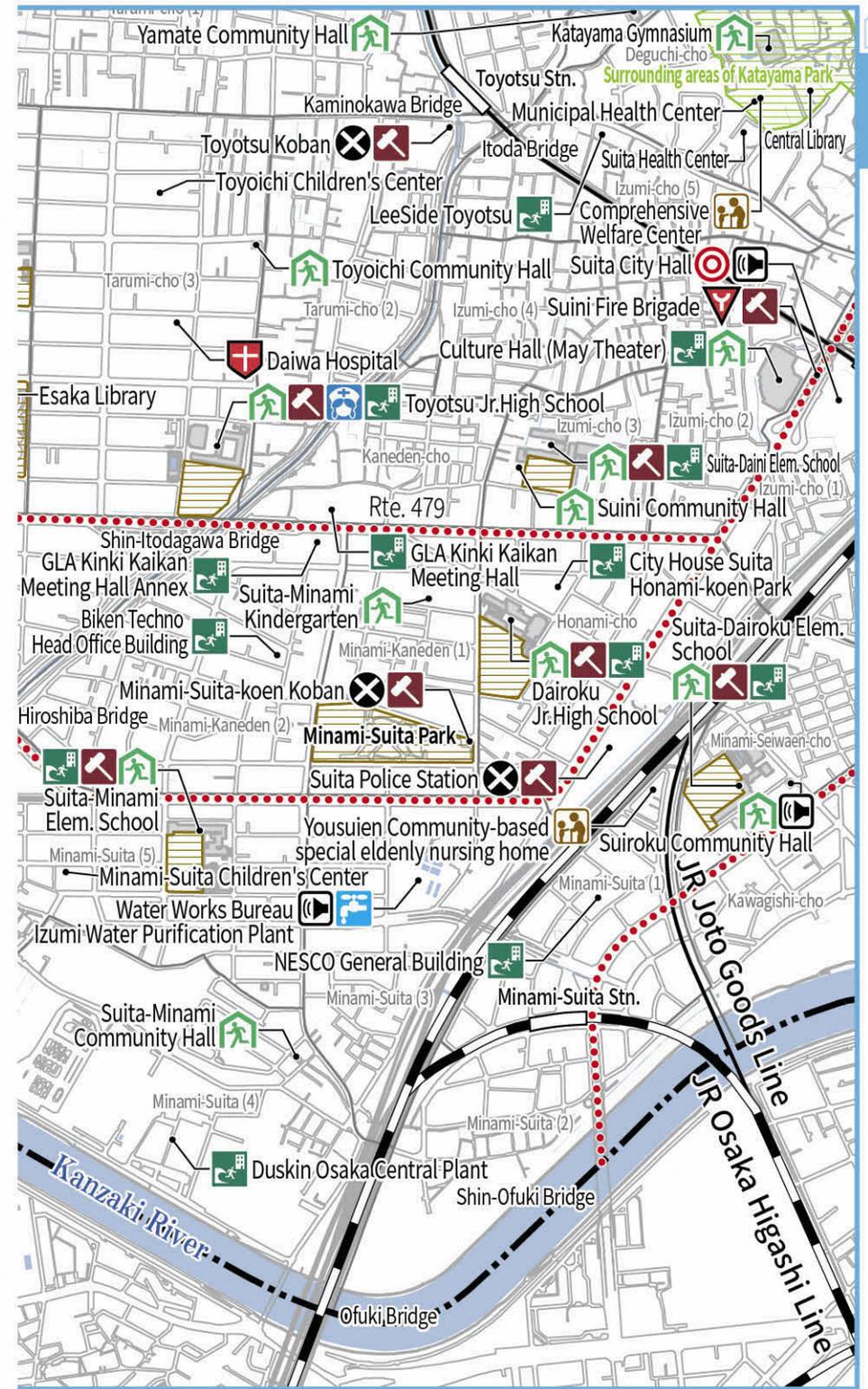
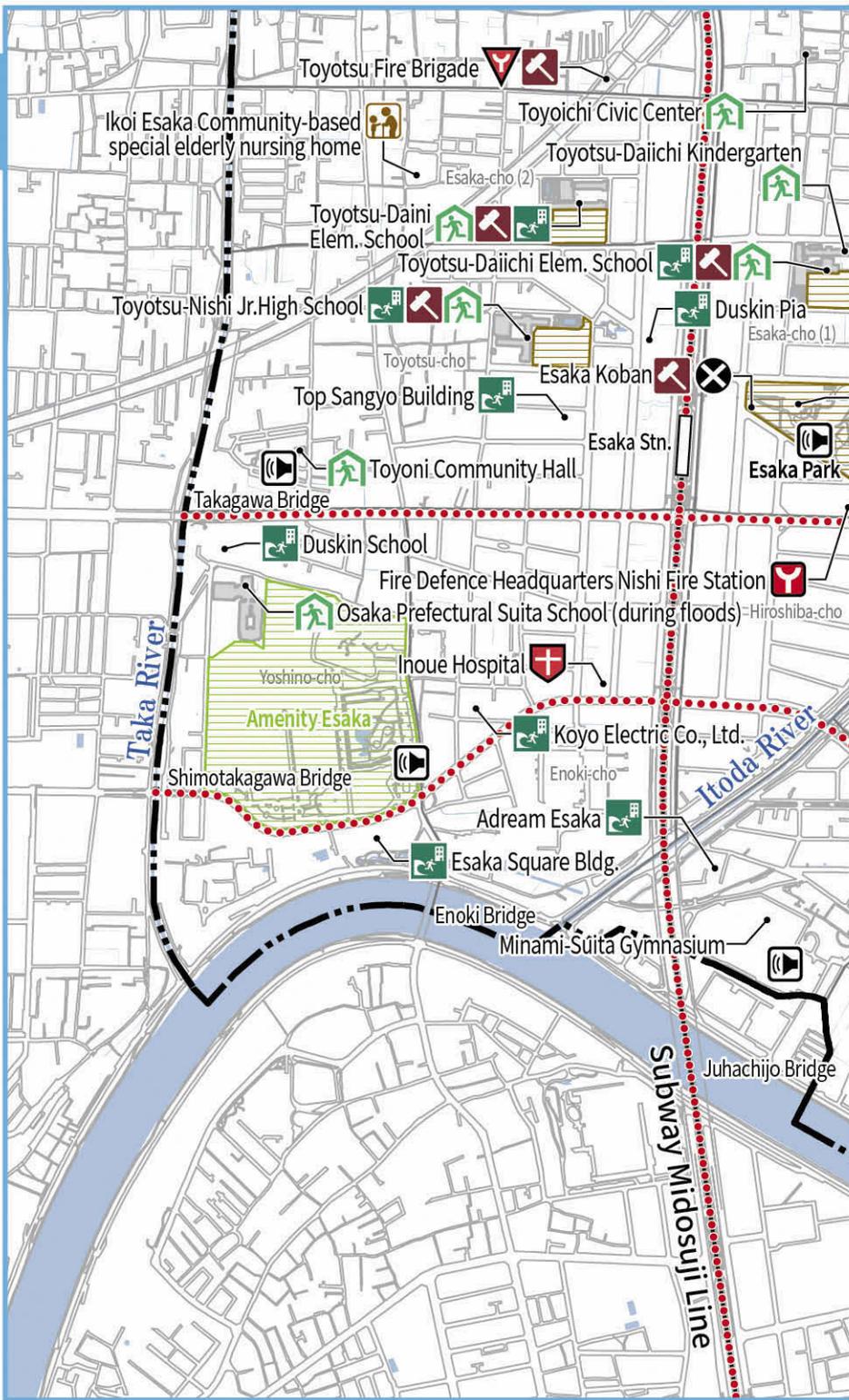
# A

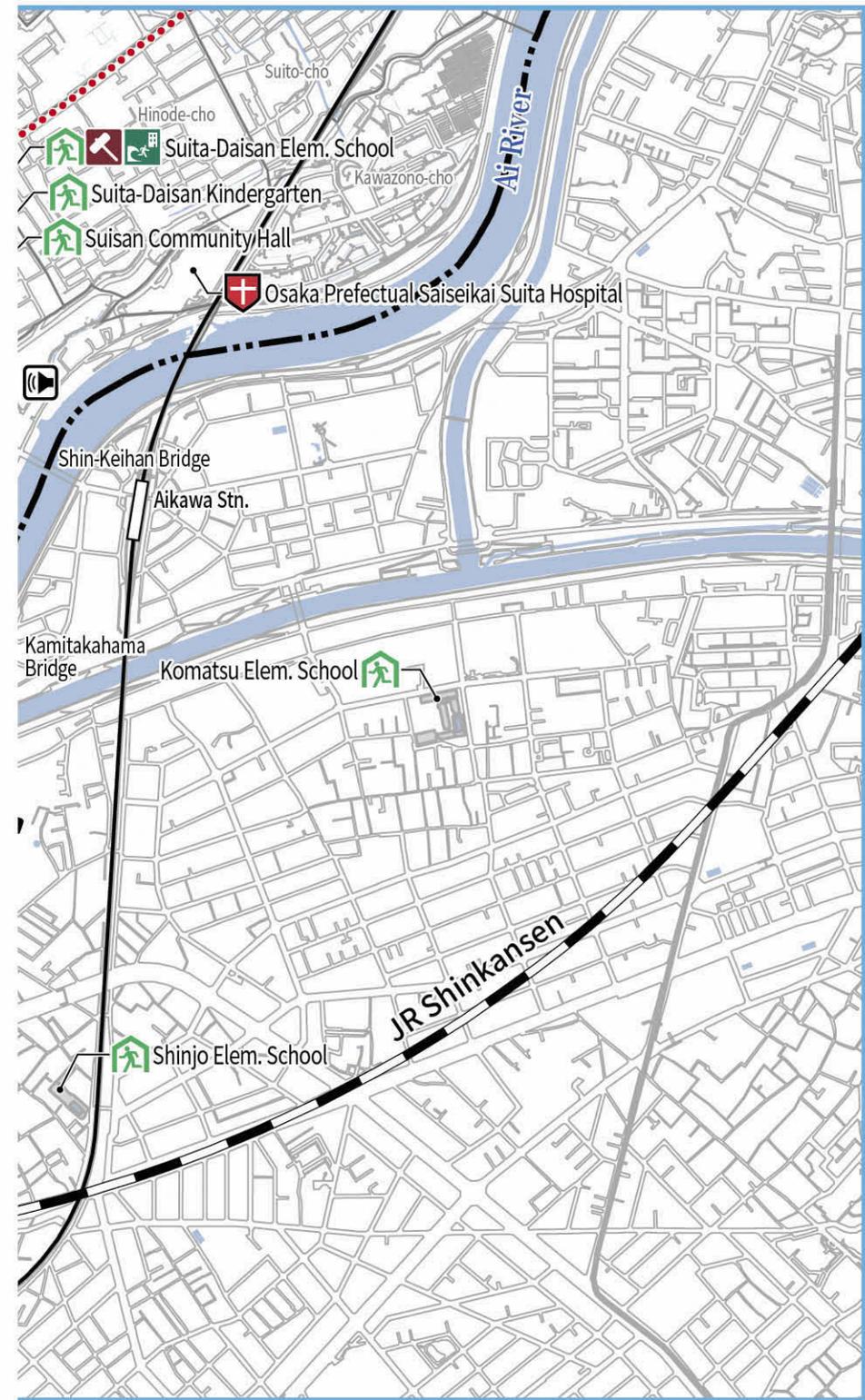
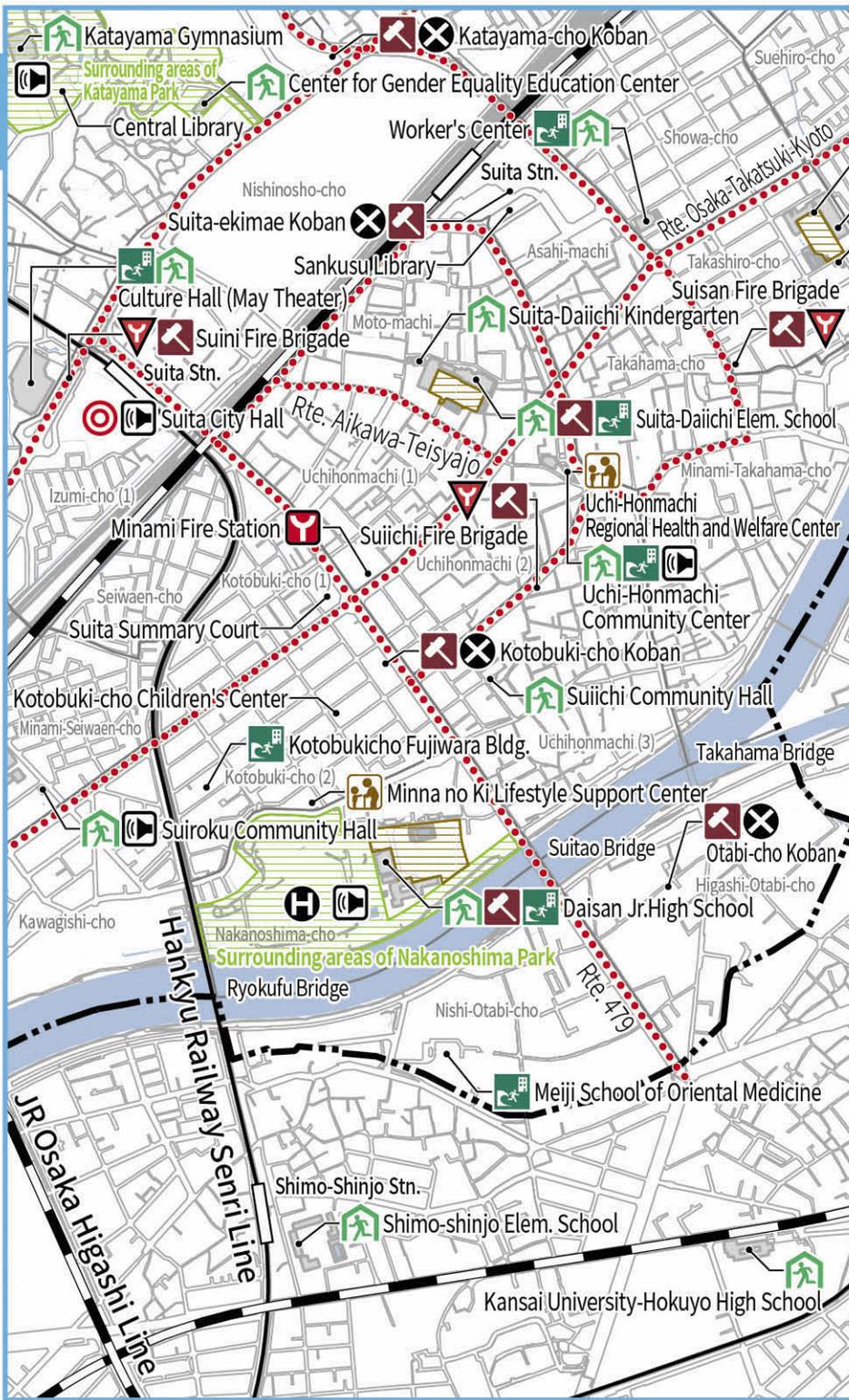


要一边注意下一次晃动（余震），  
一边前往临时避难地或开阔的地方避难。

避难所不会  
马上开放。  
在自己家生活有困难时，  
就去避难所吧。







# 风暴潮灾害预测图

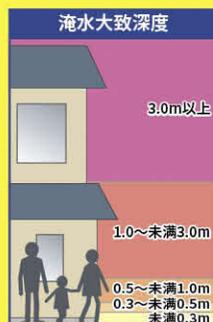
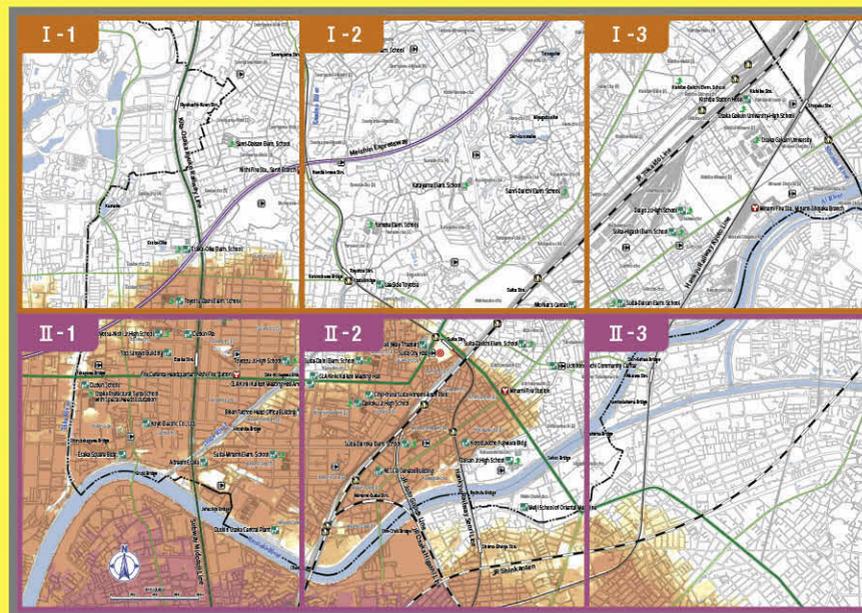
## 【如何阅读风暴潮危险图】

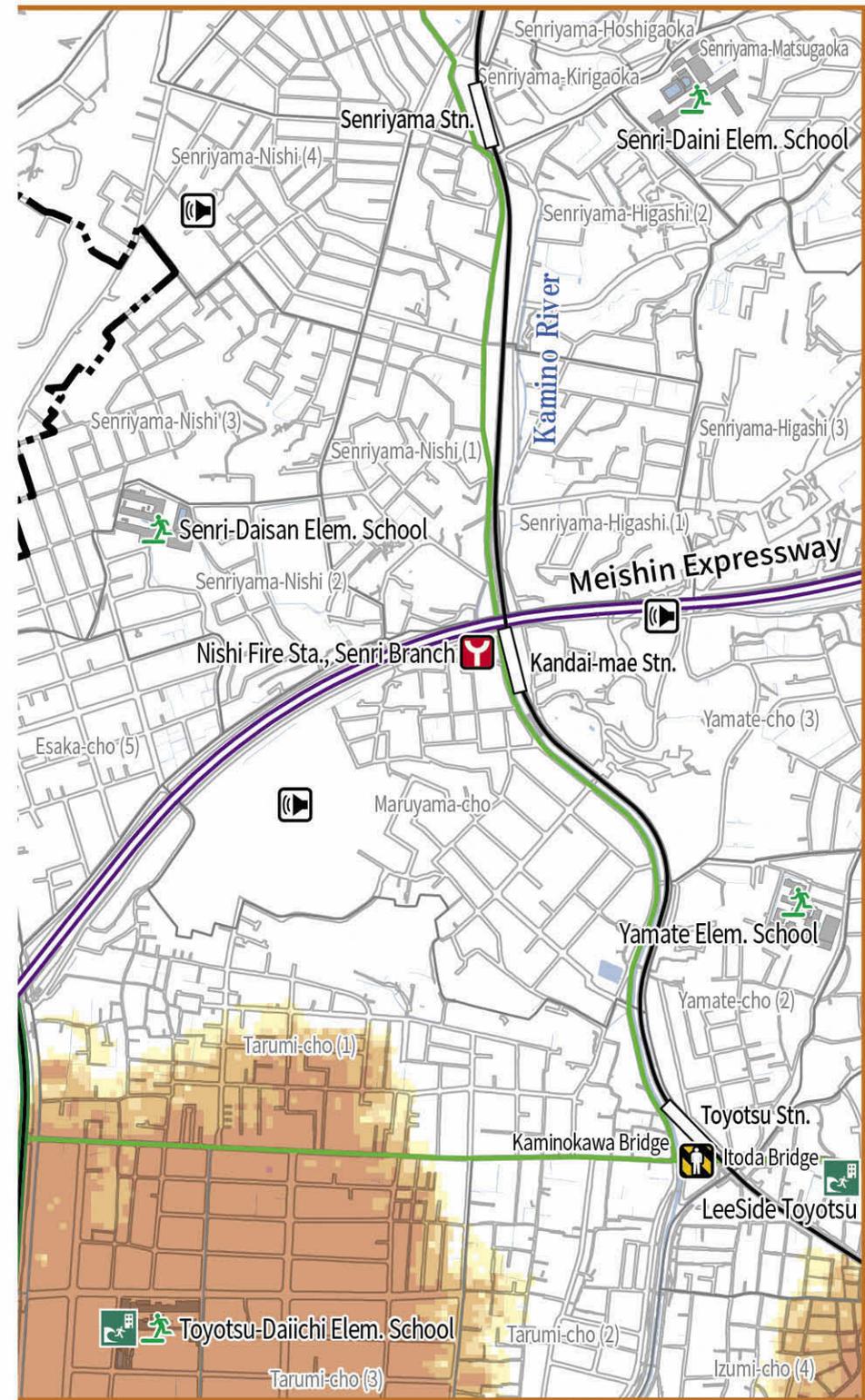
- 本风暴潮危险图是大阪湾沿岸(大阪县部分)的区域,当防洪法规定的最大可能风暴潮从海岸或河流发生洪水时,预计会发生洪水(它显示风暴潮淹没区域等防灾设施、预计淹没深度和疏散设施。
- 预计在台风造成的最大风暴潮的同时,部分河流将被一定量的降雨淹没。另一方面,我们认为地震不会影响路堤。
- 在实际风暴潮期间,可能会发生淹没或淹没深度可能会在此地图中显示的估计淹没区域以外的地方变得更深。

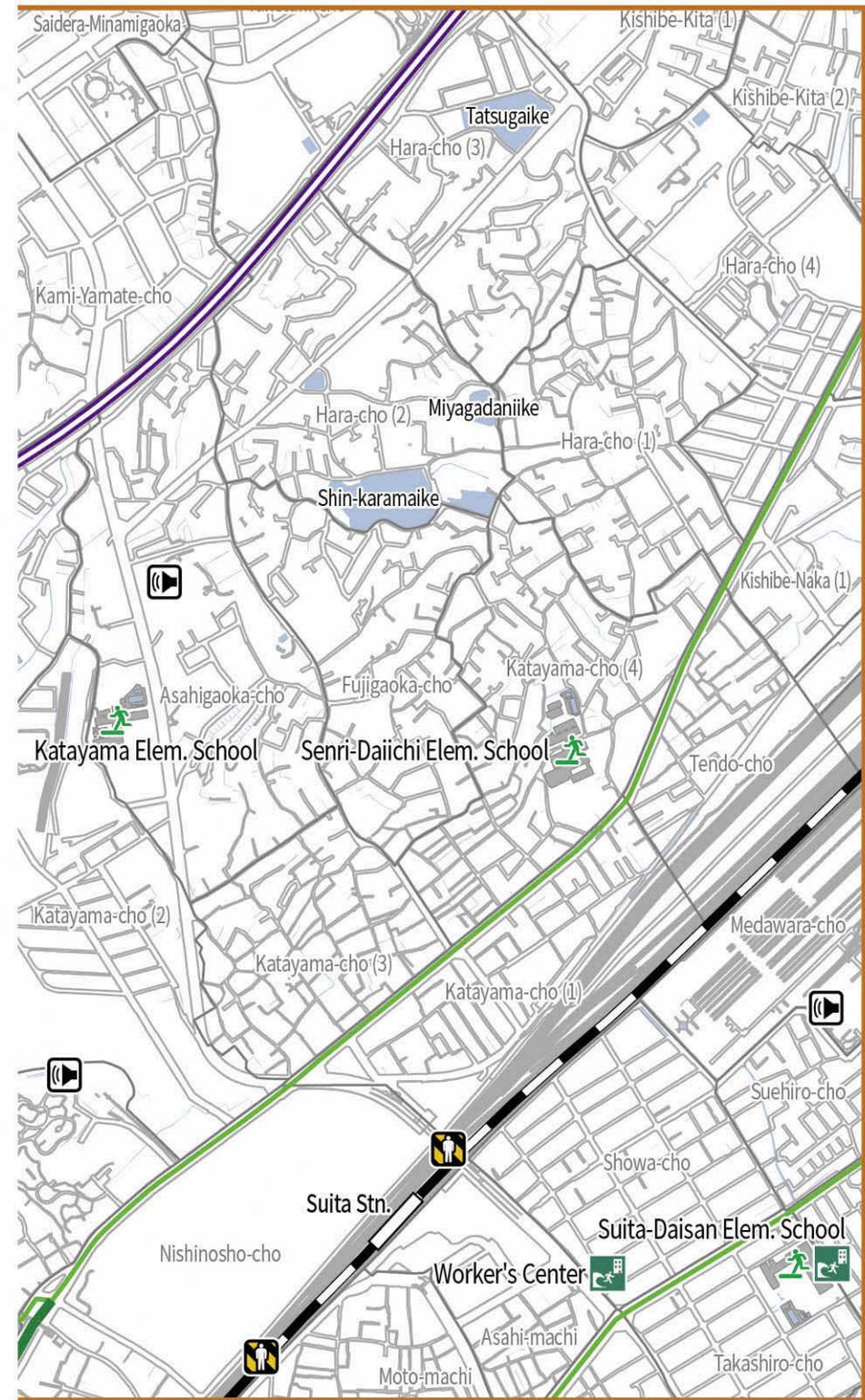
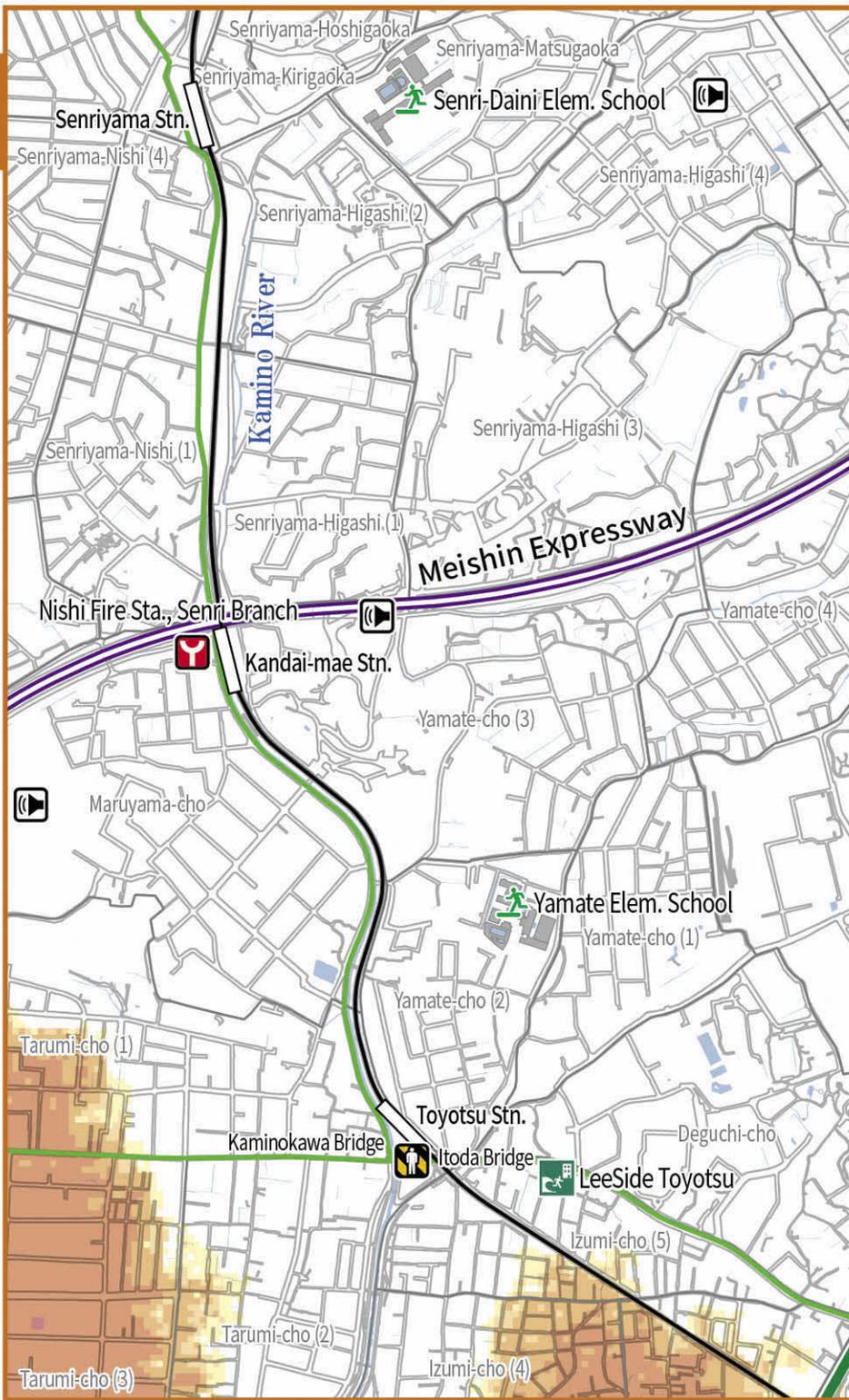
出处:风暴潮淹没区地图说明材料(大阪府)

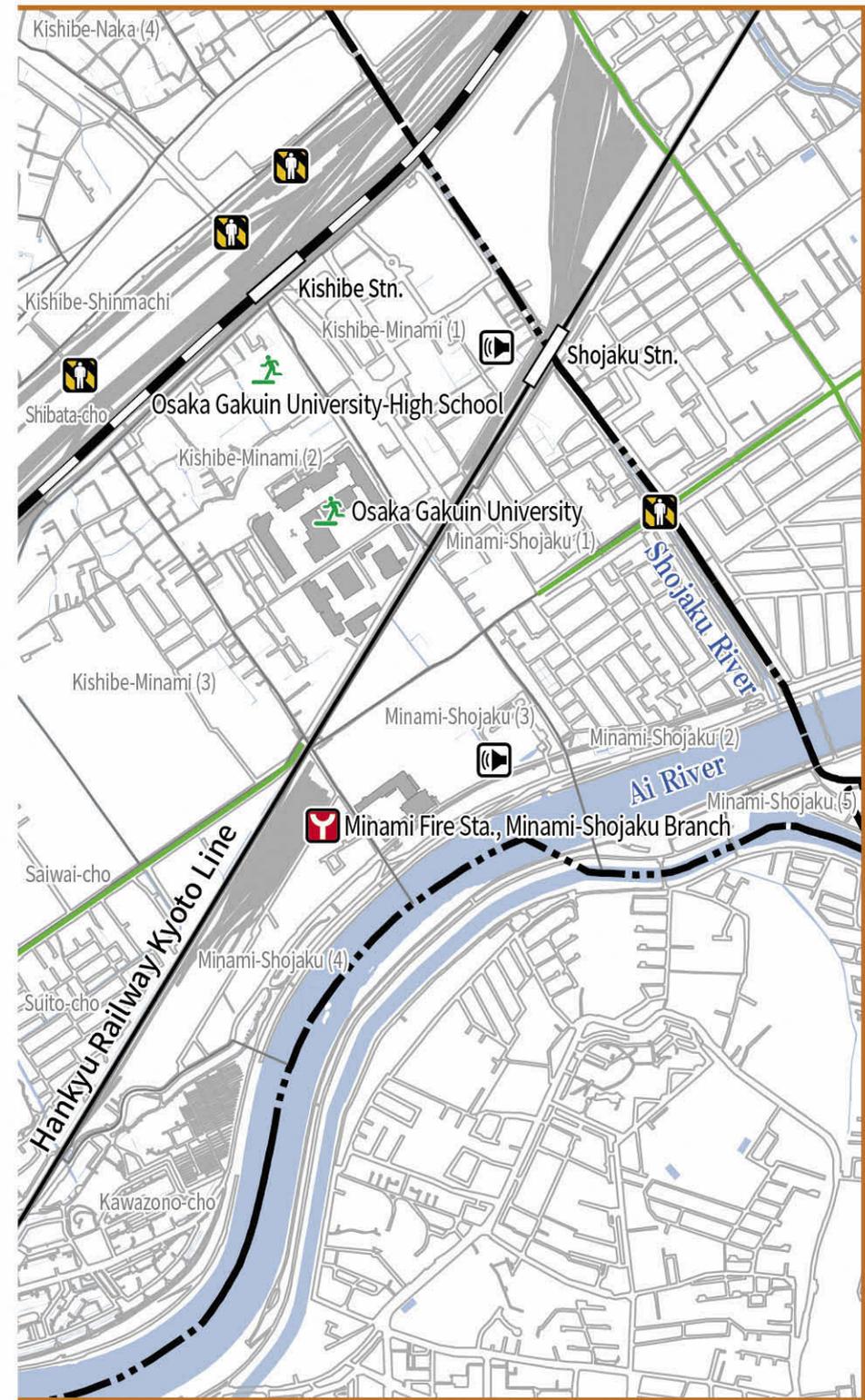
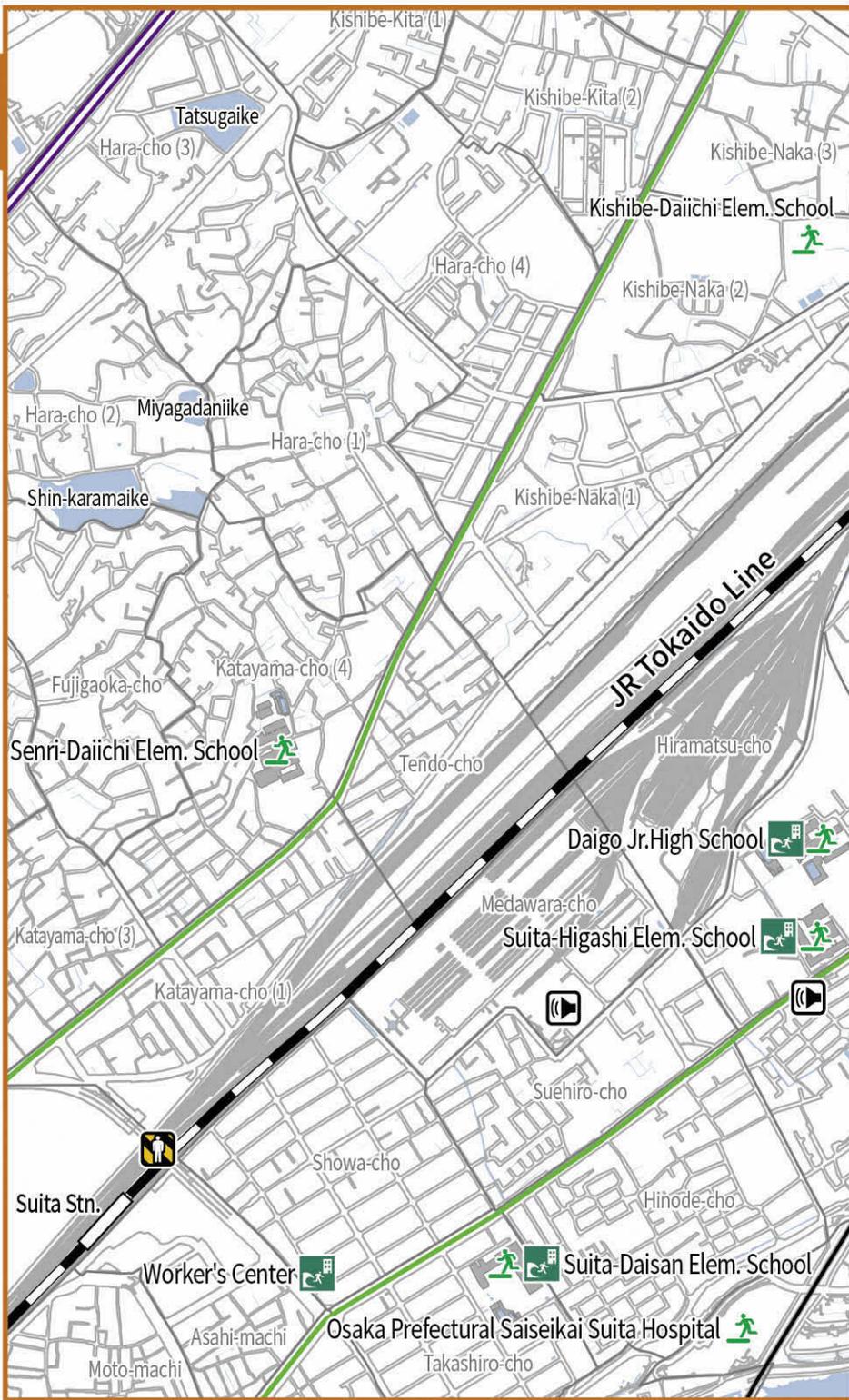
## 【作为计算前提的基本条件】

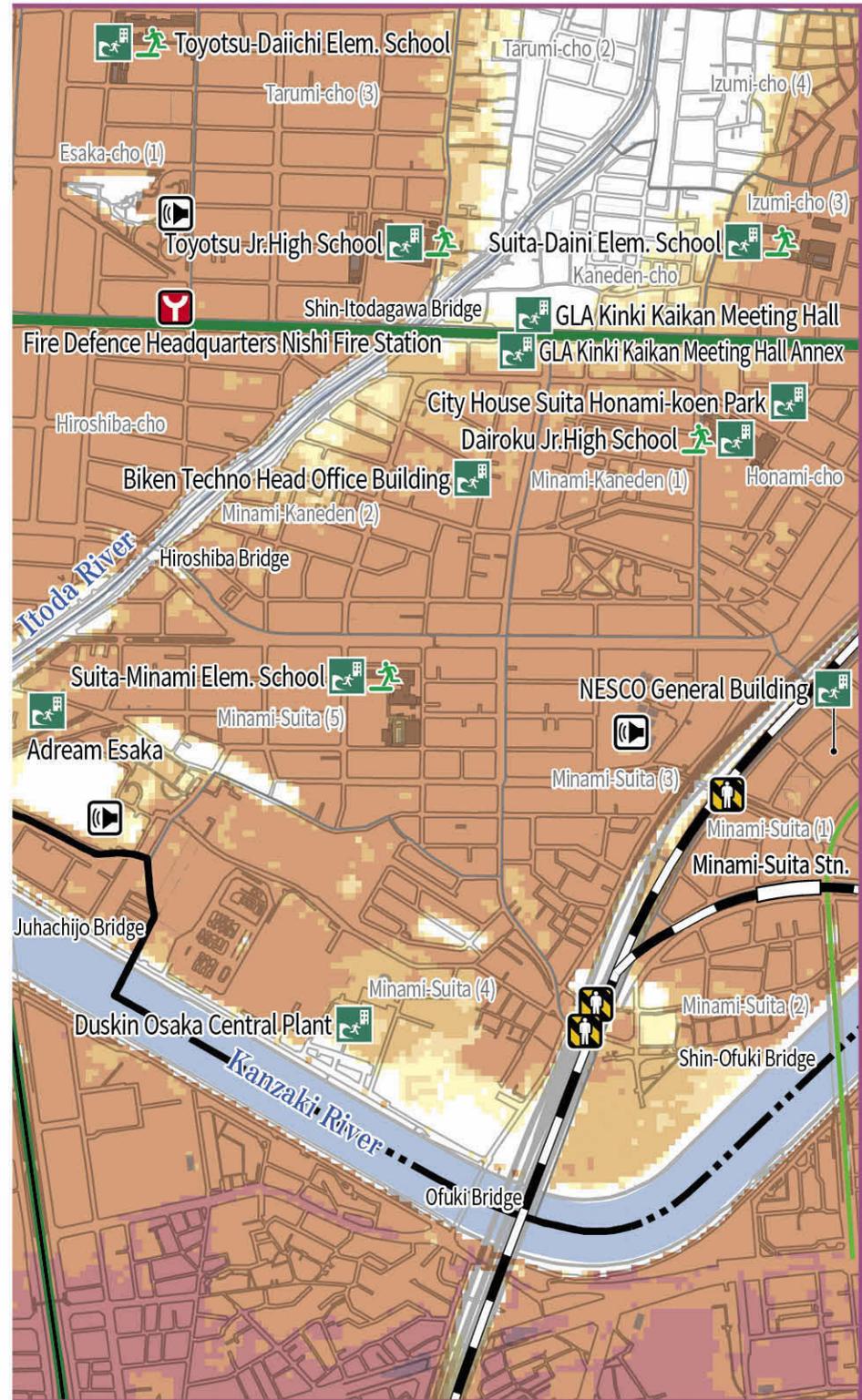
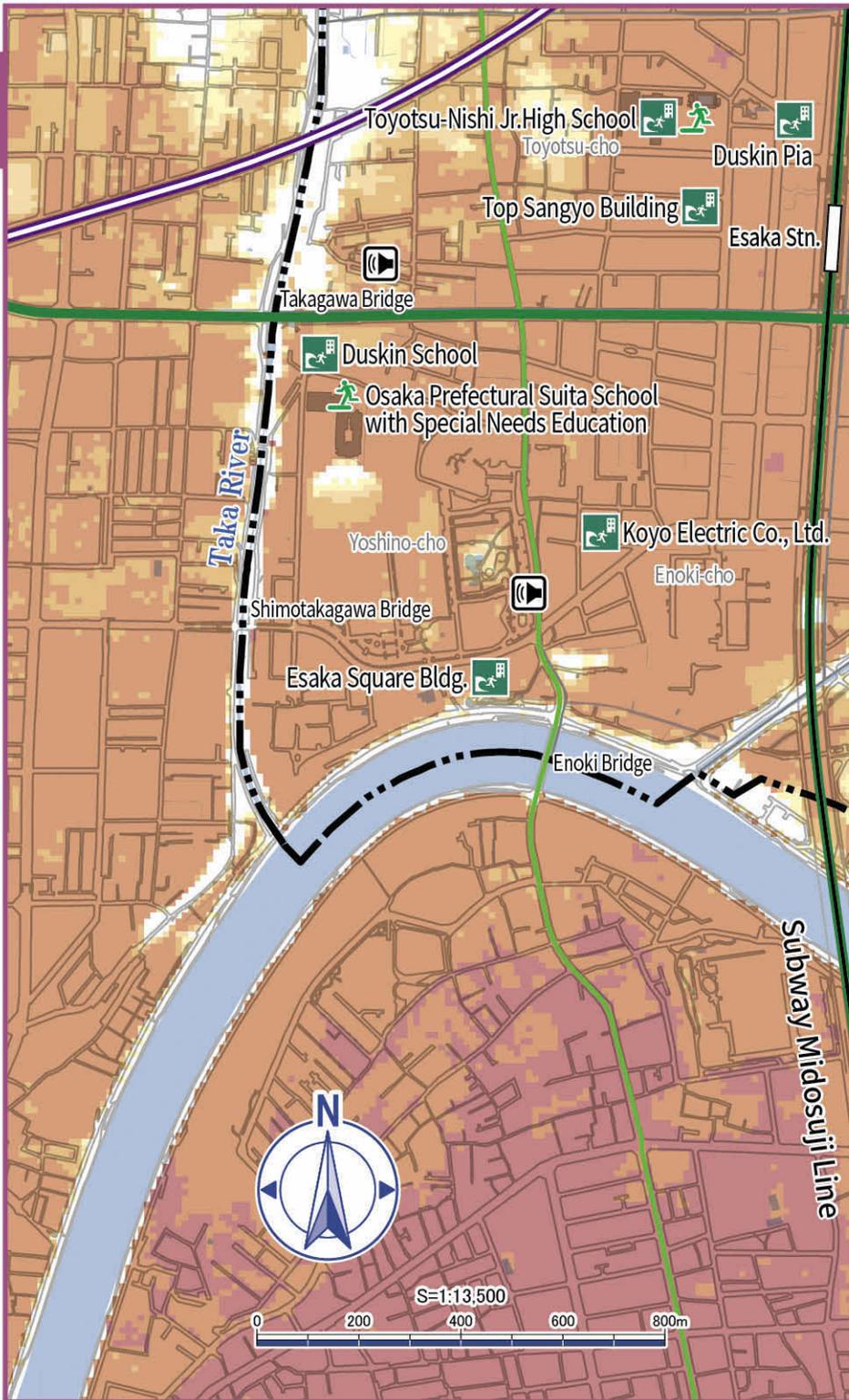
- 台风中心气压 910hPa
  - 室户台风(1945),是登陆日本的最大台风
- 台风移动速度73km/hr(匀速移动)
  - 根据伊势湾台风设定,潮位偏差变大
- 假设台风的过程来自多条路线,因此淹没的范围和深度将是最大的预期规模。

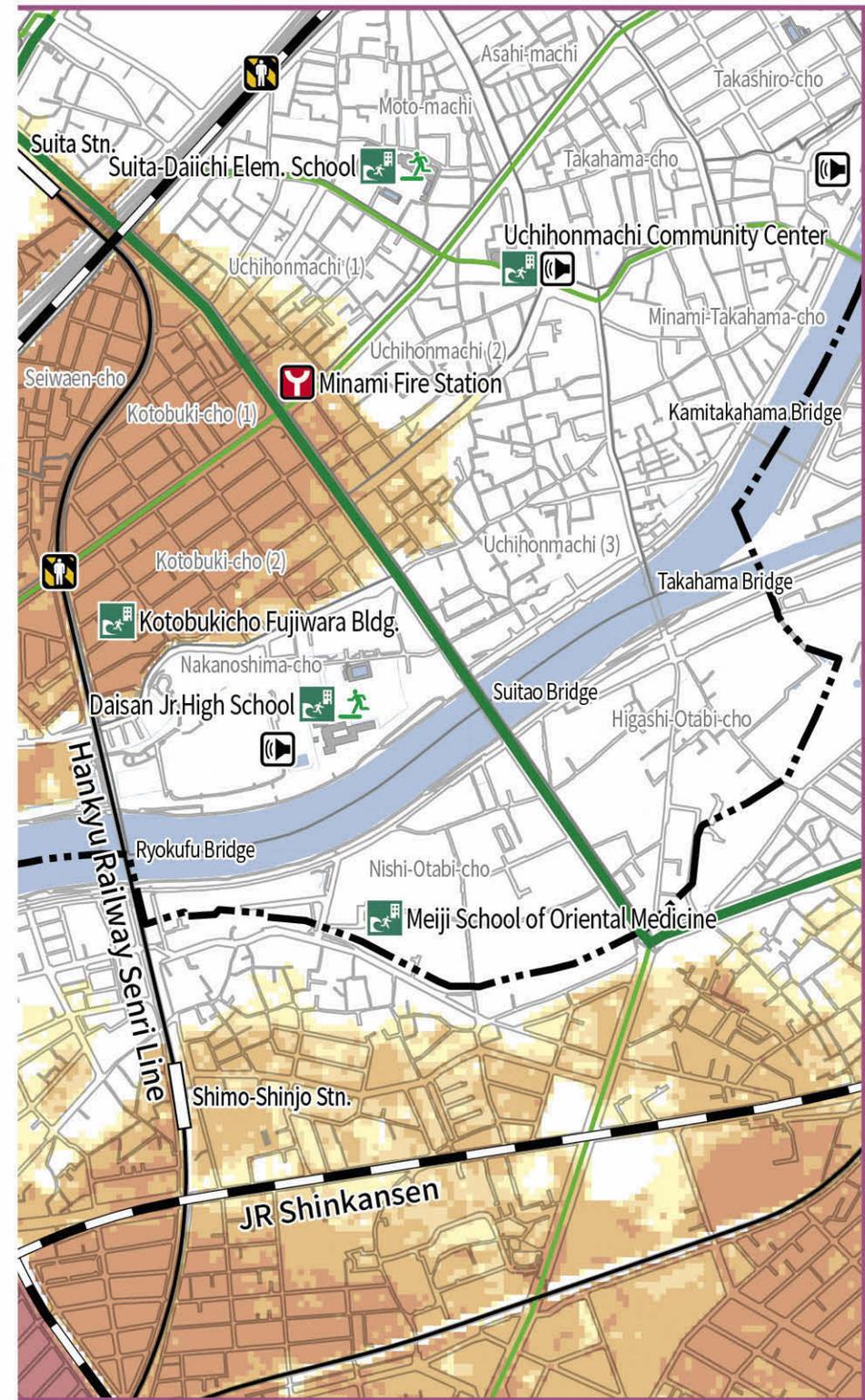
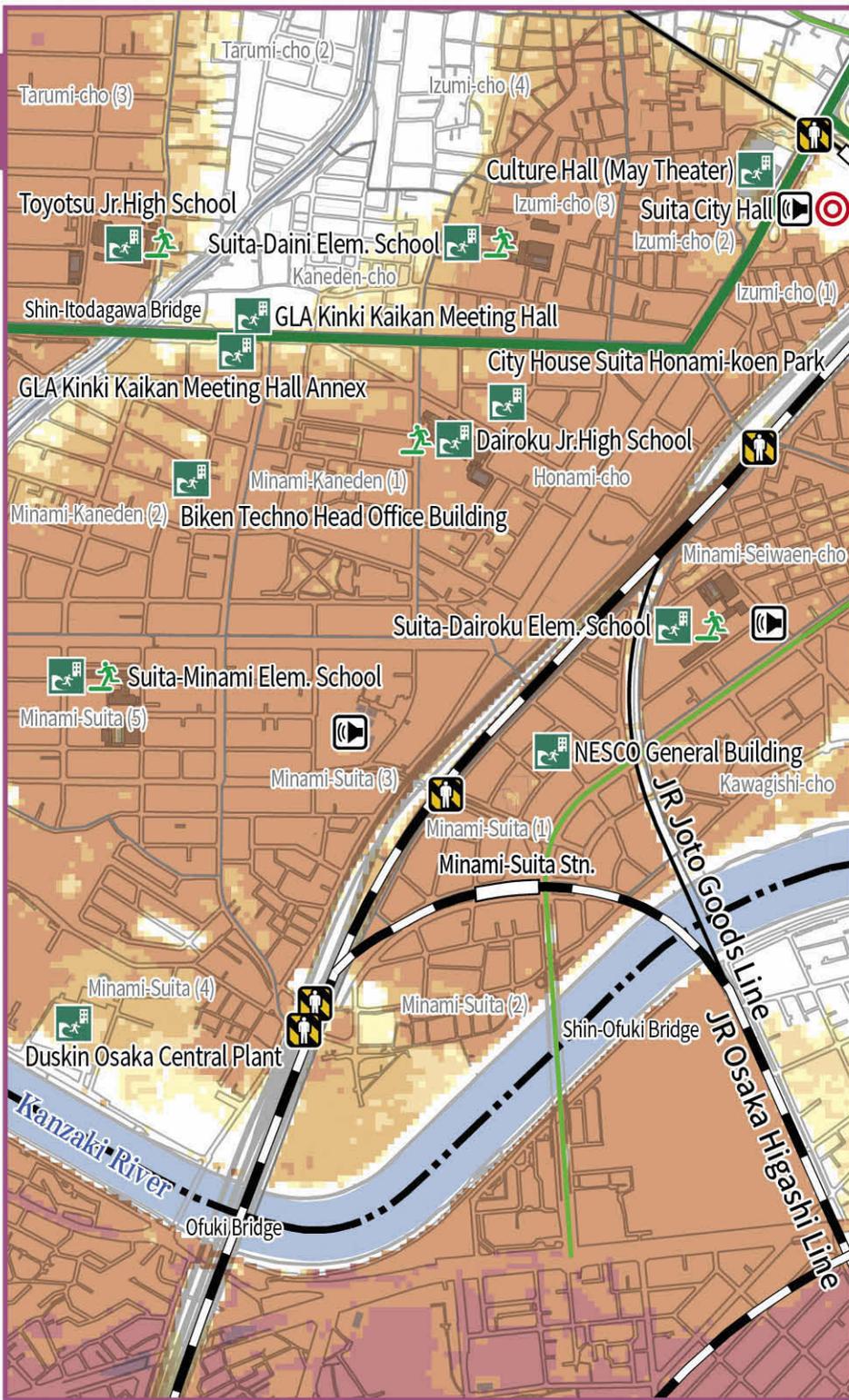


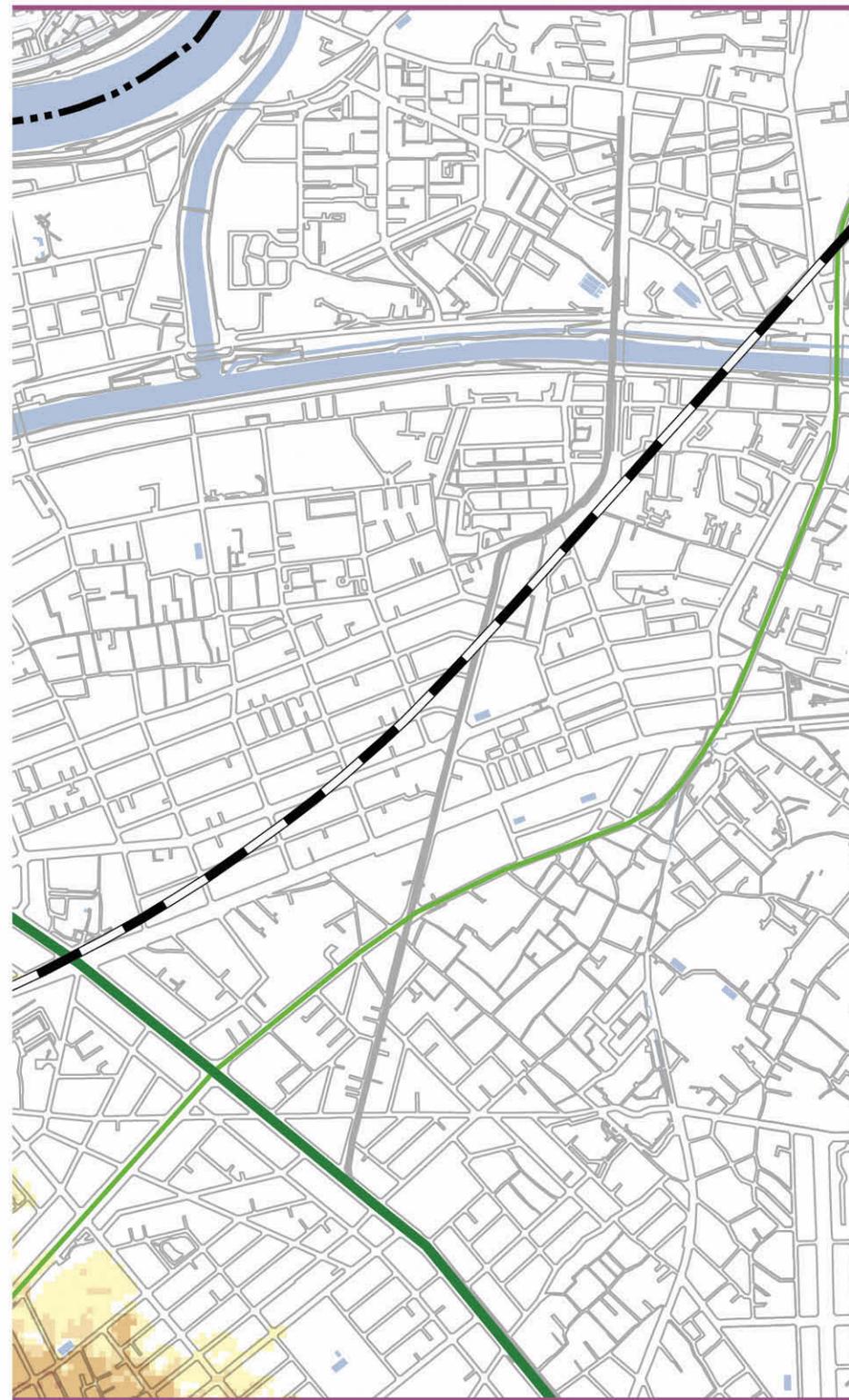
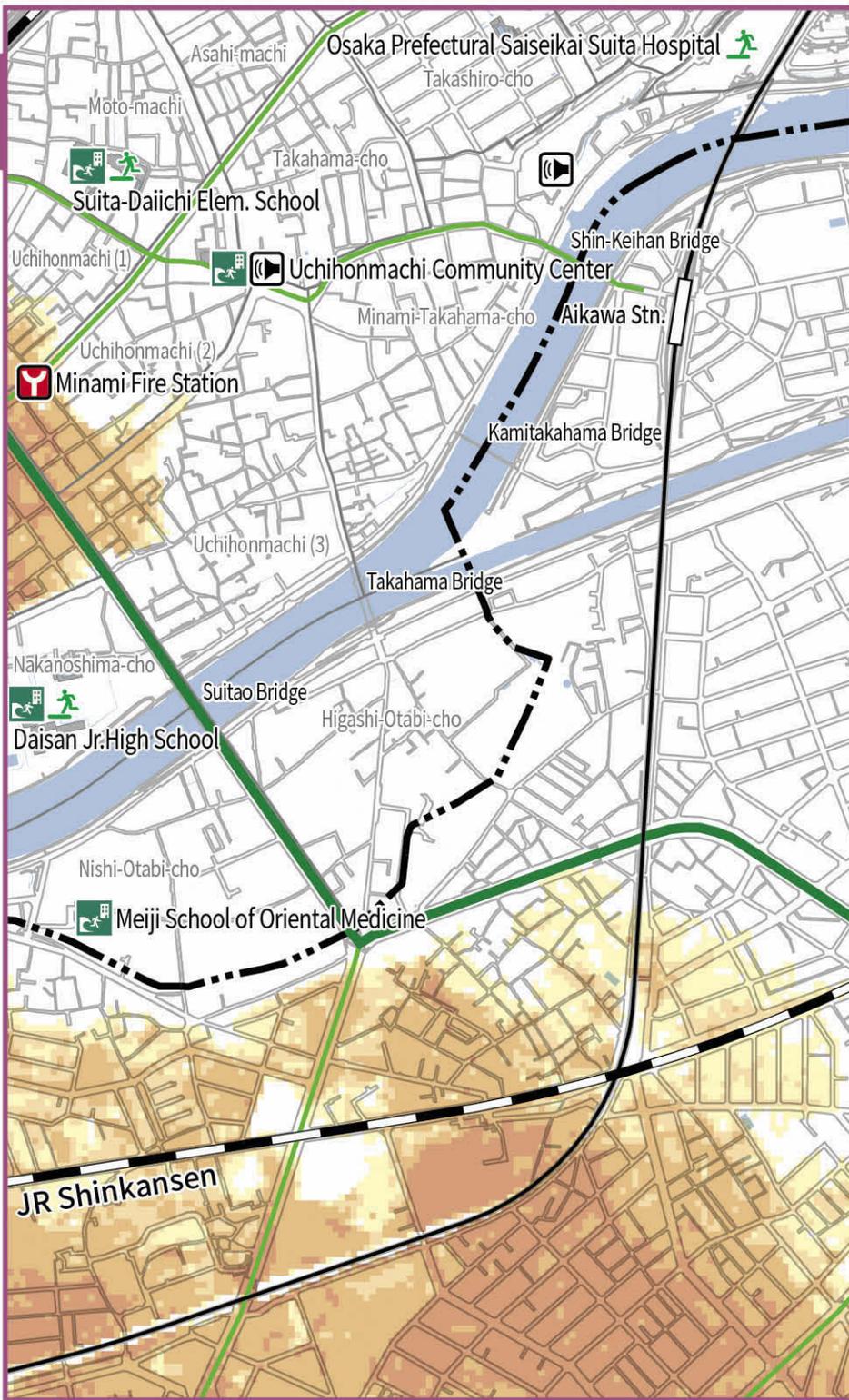


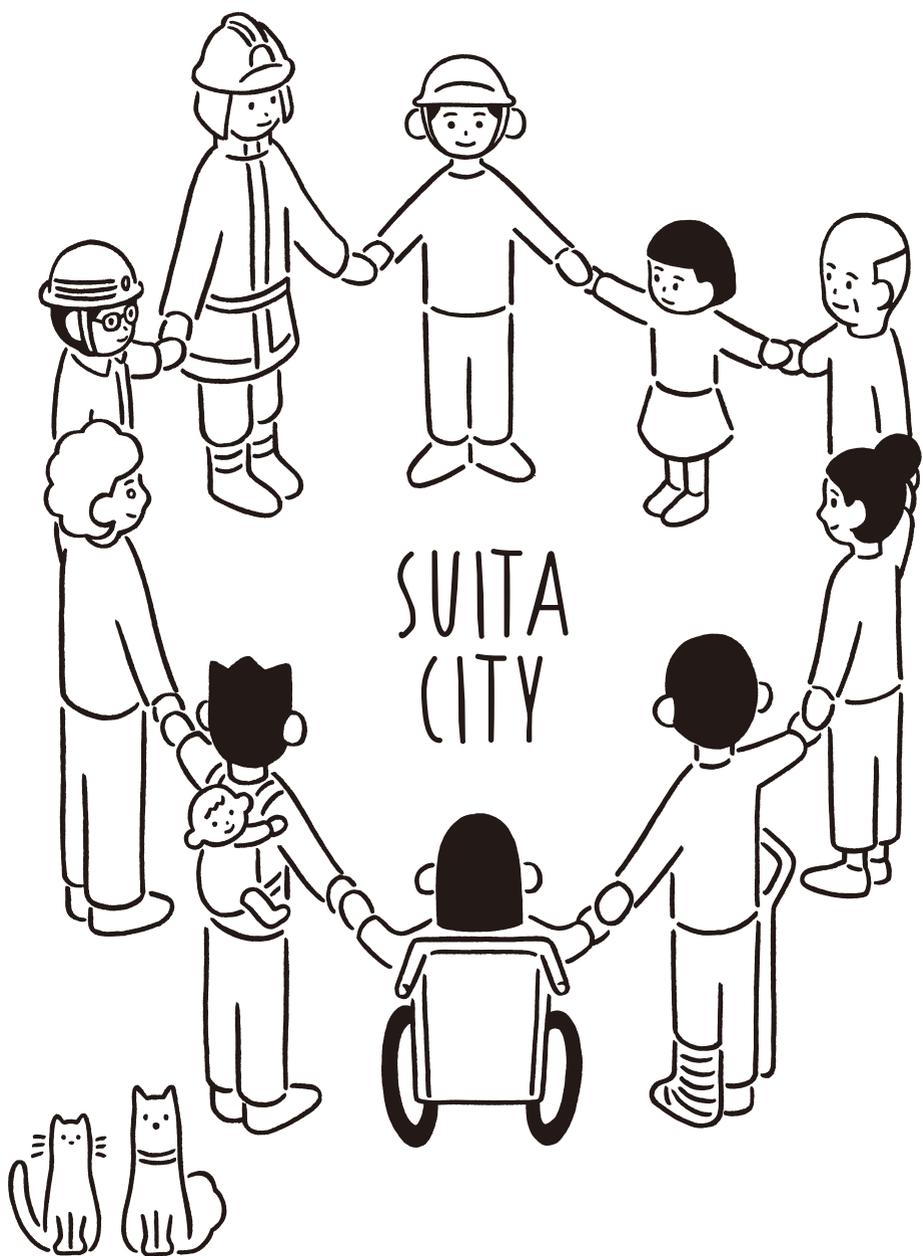












“如果现在发生了地震了的话……”

“如果大风暴雨一直持续的话……”

您的“了解、思考、行动”，  
可以保护自身、帮助您爱的家人与朋友、  
以及身边的人。

这也将是吹田市朝向防灾强市迈出的  
一大步。

来吧，开始“您的防灾”吧。

## 河田 惠昭

关西大学社会安全研究中心负责人、特别任命教授。京都大学名誉教授。阪神・淡路大震灾纪念 人与防灾未来中心负责人(兼任)。1946年出生在大阪府。完成京都大学研究生院工学研究科博士课程以后,相继担任美国华盛顿大学客座研究员、富布赖特高级研究员(美国普林斯顿大学)、京都大学防灾研究所教授与所长,之后担任现职。也曾担任日本灾害信息学会会长以及日本自然灾害学会会长。专业为大型灾害、都市灾害、危机管理、灾害信息。

### 吹田市民问卷调查 调查概要

- 调查方法：互联网调查
- 调查对象的条件：20~69岁的男性与女性  
居住在大阪府吹田市的人员
- 合计样本数：N=1,030
- 实施调查期间：  
2018年7月25日(星期三)~27日(星期五)
- 调查地区：大阪府吹田市

吹田市总务部危机管理室

市官方主页网址：<https://www.city.suita.osaka.jp>

2019年10月发行

2023年3月修订

其他详细信息由此进入查阅

