

# 守住生命“自助”



～ 自己的身体自己守护 ～ 丰川市企画部防灾对策课

大规模灾害时，一般来说，保住生命的重要度是“自助（自己的身体自己守护）：共助（近邻之间的互相帮助）：公助（公家的支援）=7：2：1”。在没有公家的支援下，灾害发生前的准备对自我保护尤为重要。参考此内容，确认自己的准备。

## 准备好紧急时携带物品

灾害发生后立刻需要的物品要事先准备好放在包里。成人男性可以携带的重量为15Kg、女性为10Kg左右。

★请参考以下物品做准备！

- 饮用水
- 便携式收音机
- 塑料袋/垃圾袋
- 衣服/劳动手套/眼镜
- 雨具/防寒服
- 急救医药品及常备药、医药手册 等
- 食品用保鲜膜
- 贵重物（现金【零钱】·存折·保险证·驾照·印章）等
- 牙刷
- 应急食品（3日份）
- 手电筒（备用电池）
- 女性卫生用品
- 毛巾/抽纸/湿巾
- 火柴/打火机
- 书写工具
- 报纸

## 乳幼儿、孕妇的家庭 【追加紧急携带物品】

### 【日用品】

- 纸尿裤
- 婴儿湿巾
- 授乳披风
- 母子健康手册
- 防溢乳垫
- 儿童玩具
- 健康保险证及儿童医疗费授给者证复印件等
- 奶瓶/一次性奶瓶
- 后背式背带/怀抱式背带
- 毯子
- 纱布手绢
- 孩子衣服
- 纸杯、勺子

### 【食品】

- 离乳食物
- 零食
- 奶粉·饮用水
- 抗敏食物 等

## 高龄者、看护者的家庭 【追加紧急携带物品】

### 【日用品】

- 食物等
- 常用药
- 身边亲人联系方式
- 残障者手册
- 护理用品
- 尿不湿/纸尿裤等
- 拐杖/假牙/花镜
- 身份证明
- 假牙清洗液
- 助听器 等

## 已经做好抗震·家具固定准备好了吗？

确认以下关于危险度的内容，做好抗震准备。

### 自家危险度确认表

编号	内容	确认
1	如果是1981年5月以前建造的木制建筑，是否进行过抗震诊断？	
2	冰箱及橱柜等家具是否进行了防止颠倒的对策准备？	
3	寝室里是否有易倒的家具？	
4	家人聚集的空间尽量不要摆放过高的家具或掉下来很危险的东西	
5	门厅、门、走廊附近不要放置易倒、容易移动的家具	
6	柜子上不要放掉下来危险的东西	
7	固定电视、电脑等	
8	家里要有即使因晃动家具倒下来也不会被砸到的安全空间	
9	做好防止玻璃飞散的对策准备	
10	燃油暖炉等要避开易倒家具或易燃物掉下来的地方	
11	紧急携带物品的袋子要放在方便拿取的地方	

※不要只检查一次，每隔一段时间要再确认。



## 请利用“丰川安心邮件”！

丰川安心邮件是向您登录的手机及电脑发送电子邮件，通知市里的防灾情报、气象讯息、火灾情报、外语版信息及育儿情报等信息服务，免费登录。（但登录或接收邮件时，通信及网络所产生的费用，将由本人负担。）

大雨警报、暴风警报等气象警报或海啸情报等气象讯息是气象厅发表后自动发信的内容，手机及电脑都可以接收邮件。

### 登录方法

- ① 用手机向下面的信箱发一个空邮件。  
[toyokawa@entry.mail-dpt.jp](mailto:toyokawa@entry.mail-dpt.jp)
- ② 接受登录用的邮件。
- ③ 进入到邮件里的 URL，确认网站政策内容并同意。
- ④ 按防灾·气象·火灾·外语版信息·育儿情报·文化·高龄者的顺序确认您想了解的内容，进入下一步。
- ⑤ 完成登录。※当您收到“完成登录通知”邮件时就表示登录已完成。

とよかわ安心メール  
登録用QRコード



あつ、  
暴風警報が  
発令されたわ！



※バーコードの認識できる携帯電話を  
お持ちの方は、上のQRコードをご利用ください。

### 紧急时的联系方式 灾害留言号码“171”

发生灾害时一般的电话很难挂通。确认是否平安时  
请用N T T的灾害留言号码或手机电话各公司运营的  
灾害用留言板等服务。



### 灾害留言号码的使用方法

□留言录音（30秒以内）

171→1→电话号码

□收听留言（30秒以内）

171→2→电话号码

※受灾地区的人向自己号码，受灾地区以外的人向  
受灾地区挂电话。

### 家人一起开防灾会议！

对地震的准备、家人一起讨论如何保护自身安全的方法！  
另外，要事先确认好工作、上学等外出时发生灾害的联系方式。

#### □确认任务分担

- 关于地震发生时的任务

#### □确认危险场所

- 屋顶的瓦及天线有无危险
- 为防止阳台上的植物等掉落是否做好固定

#### □确保安全空间

是否做好·防止家具颠倒对策·防止玻璃飞散对策准备

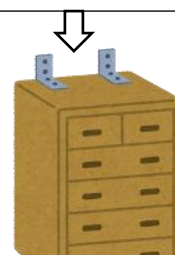
#### □确认紧急携带物品

- 是否准备好必要的携带物品
- 保存状态及使用期限是否没有问题

#### □确认相互的联系方式及避难场所

- 有关家人分开时相互之间的联系方式
- 是否确认好避难场所、避难途径

做好防止家具颠倒  
对策！



平时请做好  
预防对策  
RIN!

© いなりん