

准备好“应急携带物品”以在您撤离时随身携带，并“储存物品”以继续生活，直到援助到达。除了此处列出的物品外，请准备您自己的必要物品。

储备准备 至少储备三天，最好是一周的储备品!

一旦发生大规模灾害，除了长期停电、停水之外，物流也将中断，难以过上正常的生活。此外，救援物资可能需要一些时间才能到达。储备以便您可以度过那个时期。每年检查一次储备品，防止其过期。

◆水(饮用水、生活用水)

- 饮用水 (每人每天 3升 x 人数 x 7天)
- 生活用水(与饮用水分开) 准备一个装满自来水的塑料水箱，总是在浴缸里装满水，等等。



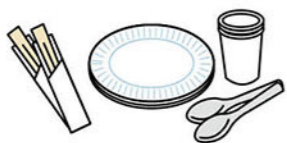
◆食物 使用轮替法(见下文)进行储备。

- 食物 [适于储存的食物]
 - 蒸煮食物 推荐储备通常吃的食物。许多食物无需加热即可食用。
 - 干面(拉面、意大利面等) 推荐煮熟时间较短的干面。
 - 罐头 除了肉和鱼，还可以用罐装蔬菜和水果来补充营养。
 - 冻干食品(汤等) 加少许热水便可变成热腾腾的饭菜。也可以补充蔬菜。
- 干面包、饼干、巧克力(长期储存食品)
- 蔬菜汁(消除蔬菜不足)



◆用餐需要的物品

- 纸盘、纸杯、一次性筷子
- 食品包装
- 开罐器、多功能刀具
- 卡式炉/气罐
- 冷藏箱/制冷剂



◆医疗卫生用品

- 急救箱
- 家用药品
- 卫生纸/纸巾
- 卫生用品
- 暖宝
- 牙刷和口腔护理产品
- 干洗发液
- 便携式马桶 (大规模灾害时，可能会因停电、停水、排水管损坏等原因导致马桶无法冲水)



◆生活用品

- 便携电池
- 收音机
- 手电筒
- 各种干电池
- 火柴和蜡烛
- 胶带/防护胶带
- 塑料罐/桶
- 服装(视季节而定)
- 毯子
- 毛巾
- 报纸和塑料袋(多用途)



◆其他 请写下你需要的东西

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

灾后的饭菜

- [灾后第1至第3天]
 - 先吃冰箱或冰柜里易腐烂的食物。
 - 在停电的情况下，将冰袋和食物存放在冷藏箱中。
- [灾后第4至第7天]
 - 吃罐头食品、蒸煮食品，以及其他可以保存得比较好的食品。



为难以回家做好准备 [步行回家的7条规则]

如果东京都发生大地震，公共交通可能会停止运营，许多外出的人可能无法回家。作为一般规则，“不要开始不必要的移动”，但对于那些因某种原因不得不步行回家的人，请记住右侧列出的7条规则。此外，外出时，请务必准备饮用水、巧克力等便携食品、公用电话用的10日元硬币等最低限度的物品。

- 停留** 1 联系方式，提前和家人商量
- 知道** 2 手机和收音机的备用电池
- 返回** 3 定期模拟回家的路线
- 4 发生灾害时的朋友，回家支援站
- 5 在职场准备小背包和运动鞋
- 6 回家前检查情况
- 7 互相帮助，互相鼓励，走路回家

应急携带物品的准备

将应急需要带出的物品提前装在背包里，以便随时可以立即取出。

此外，町储备的食物和毯子可能不会在避难到避难所后立即分发。避难时，请自备应急携带物品。



◆水和食物

- 饮用水(PET瓶)
- 应急食品
- 食品 (不需要加热或热水的食品)



◆贵重物品

- 存折
- 印章
- 现金 (包括公用电话用10日元硬币)
- 健康保险证
- 备用钥匙



◆传染病防治用品

- 温度计
- 酒精消毒液
- 口罩



◆医疗卫生产品

- 急救箱
- 家用药品
- 湿纸巾
- 卫生纸
- 卫生用品
- 牙刷和口腔护理产品
- 暖宝
- 服装、内衣、冬装
- 毯子
- 拖鞋



◆信息收集

- 手机
- 便携式收音机
- 备用电池
- 便携式电池/手摇充电器
- 家庭照片 (用于失散时确认)
- 紧急情况下家人、亲属和熟人的联系方式
- 广域避难地图
- 书写用具



◆生活用品

- 头盔/防灾头罩
- 哨子/蜂鸣器
- 多功能刀具
- 工作手套
- 手电筒
- 便携式马桶/简易马桶
- 塑料袋
- 打火机
- 供水袋
- 雨具
- 塑料布
- 毛巾



◆有小孩的人

- 奶粉/液态奶
- 婴儿奶瓶
- 婴儿食品
- 零食
- 一次性尿布和湿巾
- 母子手册(复印件)
- 就诊卡
- 玩具
- 儿童牙刷



◆老年人或患有慢性疾病的人

- 常规药物
- 服药手册/处方(复印件)
- 健康保险证/残疾证(复印件)
- 可食用的食物 (对应过敏的食物、易吞咽的护理食物等)
- 护理用品
- 成人纸尿裤
- 助听器
- 假牙
- 老花镜



◆宠物主人

- 至少5天的食物和水
- 餐具
- 治疗食品、药
- 备用颈圈、拉绳(不可拉伸)
- 主人的联系方式和宠物信息的记录
- 宠物垫、厕所用品
- 最喜欢的玩具、毯子
- 笼子、提包

◆其他

写下你需要的东西

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

使用轮替法日常进行储备

轮替法是一种储备方法，日常购买较多储备，先消耗最旧的，然后再购买和补充用掉的数量。

由于是边消耗边准备的，因此可以储存保质期短的蒸煮食品，以及使用期限出乎意料较短的干电池和卡式炉气罐，防止其过期。

此外，请多备一套日常用品，例如塑料袋和卫生纸。

以下网站还介绍了轮替法和储备参考示例。

[防灾都市圈网]

<http://www.9tokenshi-bousai.jp/stock/rollingstock.html>

轮替法的一个例子 用于蒸煮饭



发生灾害时，请通过町内网站、电视、广播等确认最新的避难信息和防灾信息。此外，与家人分享在平时和紧急情况下确认安全的方法。

避难信息的取得途径

避难信息和防灾信息以各种方式传达给町民。请务必确认多条信息。



各位町民

- 松伏町** 官方网站、Map-Mail、推特 (Twitter)、防灾行政广播、宣传车、电视数据广播服务 (NHK、Teledama)、紧急速报邮件 (地区邮件)、teledome
- 互助** 自治会、自愿防灾组织网络和消防队进行挨家挨户访问。
- 消防/警察** 消防局 (消防车)、警察局 (警车)
- 信息通信/媒体** 电视、广播、防灾组织的网站、移动电话公司的灾害和避难信息的发布

如何获取松伏町发送的信息

◆松伏町官方网站

<http://www.town.matsubushi.saitama.jp>
请先在这里查看有关松伏町的信息!



◆松伏町官方 SNS

推特 (Twitter) ... 名称: 松伏町
用户名 (ID): @town_matsubushi

脸书 (Facebook) ... 名称: 埼玉县松伏町
用户名 (ID): @town.matsubushi

◆Map-Mail (松伏町邮递服务)

发布防灾/防犯罪信息、生活信息、活动信息等所需信息。扫描右侧二维码，或发送空白邮件至 t-matsubushi-mail@sg-m.jp。



◆防灾行政广播/Teledome

将通过安装在町内的防灾行政广播的扬声器播放。您可以通过电话确认广播的内容 (您也可以在官方网站上查看内容)。电话 048-990-9012

◆Yahoo! 防灾速报 (应用程序)

除了地震和大雨等天气信息外，您还可以获得松伏町的紧急信息。



◆紧急速报邮件/地区邮件

无需预先注册。向在町内的 NTT Docomo、au、软银、乐天手机和智能手机同时发送。

◆电视数据广播服务

您可以查看避难信息、避难所开放信息、防灾行政广播的内容等。请将电视频道设置为 NHK 或 Tele Ball，然后按遥控器上的“d 按钮”。

如何获取县/国家发送的信息

◆埼玉县

危机管理、防灾、防止犯罪等 **彩之国的安全和安心**
<https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/index.html>
埼玉县的避难信息和天气等信息



◆埼玉县防灾信息邮件

需要提前注册。您可以获得天气信息、避难信息和避难所信息。



◆埼玉县河川防灾信息邮件

需要提前注册。提供埼玉县管理的河流水位信息和泥沙灾害信息。



◆国土交通省 河川防灾信息

<https://www.river.go.jp/>
全国河流降雨量、水位等信息



◆气象厅

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>
全国天气、天气信息、天气数据等



◆Kikikuru (风险度分布)

https://www.jma.go.jp/bosai/#pattern=rain_level&area_type=japan&area_code=010000
显示该地区发生山体滑坡、洪水和洪水灾害的风险程度



◆泥沙灾害警戒判断网格信息

<https://www.jma.go.jp/jp/doshamesh/>
泥沙灾害发生风险判断结果



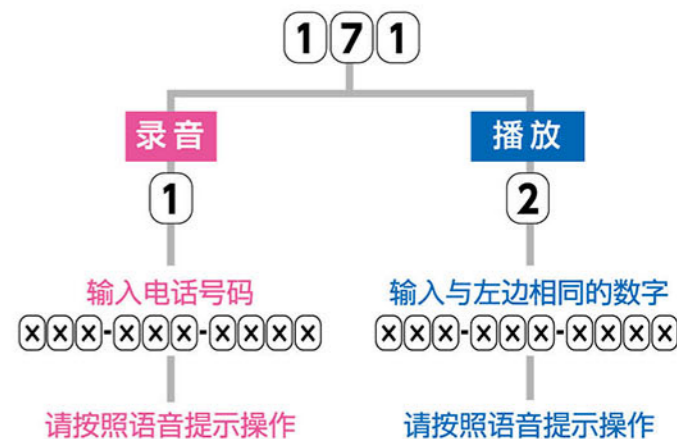
发生灾害时如何通过语音进行联络

◆灾害用留言电话 (171) (*)

灾害用留言电话是用于与灾区和其他地区的人们进行交流的“语音留言板”。除了能够收听灾区人们记录的关于自身安全的信息外，其他地区的人们也可以向灾区的人们发送信息。

◆公共电话

发生灾害时，公用电话线路优先于一般线路，部分灾区可免费使用 (不能拨打国际电话)。公用电话安装位置搜索 (NTT 东日本) 可以通过右侧的二维码进行。



在灾区的人请输入自家的电话号码，希望取得联络的人请输入受灾地区的人的电话号码，均从市区号开始输入。

即使发生灾害，从受灾地区向受灾地区以外的地方拨打电话也相对容易。确定联络中继点，以便通过偏远地区的亲戚和朋友交流信息。

发生灾害时如何用书信沟通

◆灾害用留言板 (web171) (*)

灾害用留言板 (web171) 是使用互联网的安全确认留言板。它可以在任何可以连接到互联网的设备上使用，例如计算机、智能手机和手机。

* 手机、PHS、用户电话、ISDN、Hikari Denwa、IP 电话等所有电话号码均可注册。

请访问 <https://www.web171.jp> 或搜索 web171。

◆灾害用留言板 (手机公司服务) (*)

这是一项手机公司服务，可让您在手机公司的灾害用留言板上注册您的安全信息，并在全国任何地方查看该信息。您只能在您的手机公司的留言板上注册，但您也可以从您的电脑或其他公司的手机上浏览。

◆手机/智能手机电子邮件

手机和智能手机发电子邮件比打电话更有效。如果发生灾难，可能需要一些时间才能到达对方。并且，用得机会越多，电池消耗得越多，长时间停电时，有可能出现无法充电而电池耗尽的情况。让我们养成每天携带便携式电池等的习惯。



◆电脑电子邮件

据说在东日本大地震之后，即使电话无法使用，使用个人电脑 (互联网) 接收电子邮件也比较容易。停电时可能无法使用，请务必准备好其他通讯方式。



用星号 (*) 标记的“灾害用留言电话 (171)”、“灾害留言板 (web171)”、“灾害用留言板 (手机公司的服务)”中登记的留言内容可以相互确认。

此外，这些服务在平时是不可用的，但也有每月两次可试用期间等。

灾害用留言电话和灾害用留言板的试用期间

- 每个月的 1 号和 15 号
- 新年三日 (1 月 1 日至 1 月 3 日)
- 防灾周 (8 月 30 日至 9 月 5 日)
- 防灾义工周 (1 月 15 日 - 1 月 21 日)

查询 / 联系

町公所 / 消防 / 警察

设施名称	所在地	电话号码	URL
松伏町公所	大字松伏 2424	048-991-2711	http://www.town.matsubushi.lg.jp/
松伏町保健中心	大字松伏 428	048-992-3170	
吉川松伏消防组合消防总部	吉川市大字会野谷 481	048-982-3931	http://www.yoshimatsu-119.jp/
松伏消防署	大字松伏 813	048-991-2231	
吉川警察署	三乡市上彦名 144-3	048-958-0110	https://www.police.pref.saitama.lg.jp/kenke/kesatsusho/yoshikawa/
松伏派出所	田中 1-1-1	048-991-2900	

国家 / 县相关机构

设施名称	所在地	电话号码	URL
熊谷地方气象台 (埼玉县天气和地震)	熊谷市樱町 1-6-10	048-521-0058	https://www.jma-net.go.jp/kumagaya/
利根川上流河川办事处	久喜市栗桥北 2-19-1	0480-52-3952	https://www.ktr.mlit.go.jp/tonejo/
江戸川河川办事处	千叶县野田市宫崎 134	04-7125-7311	https://www.ktr.mlit.go.jp/edogawa/
荒川上流河川办事处	川越市新宿町 3-12	049-246-6371	https://www.ktr.mlit.go.jp/arajo/
埼玉县越谷县土整备事务所	越谷市越谷 4-2-82	048-964-5221	https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b1011/
埼玉县春日部保健所	春日部市大沼 1-76	048-737-2133	https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0703/

其他

设施名称	电话号码
东京电力株式会社川口分公司	0120-995-007
株式会社NTT东日本	113 (通过NTT东日本固定电话拨打) 0120-444-113 (通过手机、PHS、NTT以外的固定电话拨打)
东彩燃气株式会社	0120-1031-24
越谷 / 松伏供水公司	048-966-3931

联系方式 (家人、亲戚等)

名称	电话号码	电子邮件地址

使用我的时间线安全避难 (我的避难行动计划)

台风等风灾和水灾是可以提前预知的灾害。通过与家人一起制定避难行动计划“我的时间线”，保护自己免受风和洪水的伤害，这样您就可以在紧急情况下不惊慌地撤离。

什么是我的时间线？

我的时间线是一个避难行动计划，每个人都提前决定为避难做准备。当暴雨或台风导致暴风雨和洪水损失的风险增加时，您可以根据情况提前决定采取哪些行动，从而在受灾之前撤离。创建我的时间线后，根据内容进行准备。

创建我的时间线

提前确认

- 确认您家所在的地方存在哪些灾害风险。(是否在预期淹没区域、淹没深度、浸水持续时间)
- 确认多个避难场所和避难路线。提前决定撤离的时间和地点很重要。

获取信息

- 获取信息会导致快速避难行动。请通过防灾行政广播、防灾信息邮件、SNS等多种方式获取信息。

尽早撤离

- 町发出警戒等级3或警戒等级4时，请立即撤离。如果您在命令发布之前就觉得您的地方很危险，请开始撤离。

请全体人员务必在达到警戒等级4前进行避难！！

警戒等级5 (由市政当局发布) 是灾难已经发生的情况



我的时间线表在封底。让我们一边和家里的每个人交谈一边写。
*可以从町网站下载。

[填写示例]

松风家的 我的时间线	家庭构成	松风太郎 42岁	松风遥 12岁	松风虎之介 72岁	周边状况		
	松风幸子 37岁	松风翔太 8岁			[示例] 周边道路容易积水 估计最大洪水深度为5米。 在邻镇的亲戚姑姑家不会被淹。 房子周围的区域容易发生洪水。		
过时间	3天前 (台风发生)	2天前	1天前	雨和风随着时间的推移而加剧	0小时前		
来自政府的信息	台风预报 相当于警戒等级1	大雨注意警报 洪水注意警报 相当于警戒等级2	大雨警报 洪水警报	警戒等级3 公告 高龄人士等避难	警戒等级4 公告 避难指示	警戒等级5 公告 紧急确保安全	大雨特别警报
我的时间线	请先填写可做的事情 [示例] 携带物品的准备 - 通过天气预报查看台风的路径 - 把容易被吹飞的物品放入屋子里 - 确认家人的未来预定 - 确认危险度地图上的避难路线 - 给汽车加油 - 准备应急携带物品 - 联系亲戚姑姑 (可能撤离) - 手机充电 (便携式电池充电) - 换上容易活动的衣服 (准备) - 将重要物品移至二楼 - 查询河流的水位	填写避难时机 - 避难开始 - 一边呼唤邻居，一边开始避难到亲戚姑姑家	填写避难场所 - 我的五口之家和我的宠物一起避难到我亲戚姑姑那里！	请务必在达到警戒等级4前进行避难！	填写未及避难时， 为了保护生命而能够采取的最佳的行动 [如果延误逃脱] 拯救生命的最佳行动		
携带物品示例	<input type="checkbox"/> 食物和饮用水 <input type="checkbox"/> 手机 <input type="checkbox"/> 充电器 <input type="checkbox"/> 便携收音机 <input type="checkbox"/> 现金、存折、印章 <input type="checkbox"/> 口罩、消毒液 <input type="checkbox"/> 体温计 <input type="checkbox"/> 药、服药手册	<input type="checkbox"/> 拖鞋 <input type="checkbox"/> 毛巾 <input type="checkbox"/> 塑料袋 <input type="checkbox"/> 毯子 <input type="checkbox"/> 眼镜 (老花镜)	事先确认 ● 自家淹水深度 [5] 米 离河距离 [300] 米 ● 到最近的指定紧急避难所的距离和时间 指定紧急避难所 [松伏第二小学] 距离 [1200] 米，时间 [25] 分钟 ● [30] 分钟到达设想的避难目的地 1 [亲戚姑姑] ● 宠物避难所需携带物品 [宠物食品, 笼子, 皮带]	确认自家数值并填写在 [] 中 避难判断 ● 我家的避难开关 发出“等级3”时，避难到亲戚姑姑家。 这是填写在什么样的情况下需要避难的项目。			