(大村市灾害发生时需要帮助避难者的援助手册-概要版)

自教·援教手册 中国語篇

大村市灾害发生时援助活动方针



邻里之间互相帮助 让大村市更加生气勃勃 生活更加安心

平成23年3月

大 村 市

这本册子只是概要篇, 更详细的内容另有一册。

1 面对灾害发生时的自救指南手册

在日常生活中要一直有防灾意识,保持"自己的生命自己来保护"的观念是非常重要的。

万一灾害发生时如何逃生,应事先做好关键的应对准备和思想准备。

(1) 家庭全体成员到齐,开一个"家庭会议",讨论一下万一灾害发生时如何逃生的方法。

首先,家庭全体成员都要有"危机意识"。

想像发生各种灾害时的情景,考虑在平常的生活当中要准备哪些东西,还有灾害发生后必须采取哪些行动,这些都需要家庭每位成员一起好好地商量讨论一下。



(2) 万一发生灾害时的联络方法、集合地点要事先确认好。

为了确认安否,大家会同时使用电话,由于电话使用时间非常集中,电话回线就会 出现爆满现象,这时电话就不容易接通,所以事先要考虑到这种情况的存在,事先 就要考虑好别的联络方法和家里人的集合地点。

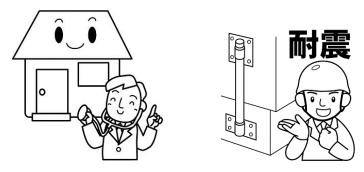


(3) 大村市实行了手机短信登记方法,将自己的手机短信网址在市政府登记上,以 后万一发生灾害时,市政府会将最新的情报通过短信传送给你,平时要有掌握灾害 情报的意识。

拥有手机的人,可以通过市政府的网页在防灾情报网页栏里登记你的手机短信网址, (具体的登记方法在第6页)。灾害发生时和灾害预报发生时,可以通过收音机收听大村广播电台,大村广播电台的波段是: FMおおむら(76.3 MHz、http://fmomura.jp/index.php),大家在平常的生活当中一定要有防灾意识。



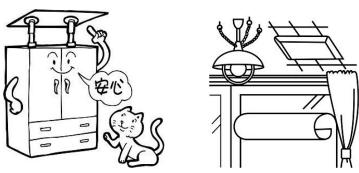
- (4) 提高自己住宅的安全强度。如果自己的住宅安全强度很高的话,就没有必要去生活不方便的避难所了。
 - ① 请专门的建筑师来判断一下自己的住宅是否安全,有必要加固的话必须尽早加固。如果资金有困难的话,比如先加固卧室,或者另外建一个牢固的避难房。



② 把家具和家电固定好。

因为家具或家电的翻倒而导致受伤或者死亡的情况也是有的,所以用 L 字的金属件等把家具固定在墙壁或者柱子上。

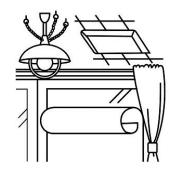
还有,家具的门上装配上栓子,防止地震时橱柜里的东西飞出来,挂在天花板上的电灯另外再用链子固定在天花板上。



- ③ 防止玻璃碎片飞散。
 - 门、窗和碗橱门等有玻璃的地方帖上薄膜,以防止破碎的玻璃飞散。
- ④ 经常要整理屋内的物品。为了确保逃生时的路径,所以平时要经常整理屋内的物品,减少逃生时的障碍。
- ⑤ 不要把东西放在高处。
- ⑥ 有可能的话经常将浴池里放满水。

如果遇到停水的话,浴池的水如果没用过的话,可以当饮用水,如果是用过的话,可以用来冲厕所、洗衣服、还可以用来灭火。

(但是,如果家里有孩子的话,请在门上装上拴子,另外一定要将浴池盖上盖子, 无论如何要注意安全。)





(5) 紧急物品一直要事先准备好

☞ 样品①~③ (参考第 10 页—12 页)

① 紧急物品放在背包里准备好。

最少3天的食品和水、手电筒、携带收音机、紧急联络卡,另外根据个人需要准备好自己的常用药、助听器、盲人用拐杖和日常用品。



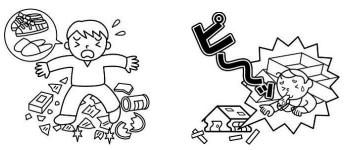


② 非常重要的物品放在袋子里,挂在醒目的地方。

特别是大地震时,所有的东西都乱了。(根据神户市"人和防灾中心"的经验谈)。自己的生活不可缺少的物品,比如拐杖、助听器等等,一定要放在手边或者挂在自己随时能拿到的地方。

- ③ 卧室里要准备好换洗衣服和鞋子等等。 为了能迅速、安全逃生,在卧室里要准备好换洗服、护头用的东西(比如:头盔)和备用 鞋。
- ④ 准备好救灾时的救灾工具(锯子、撬棍、千斤顶等等)。
- ⑤ 身边准备好哨子。

万一被压在废瓦砾下面、叫不出声时,可以通过吹哨子告知自己所在的位子。当然,平时哨子也可以用于防犯。



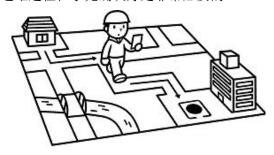
⑥ 事先做好 「ブレーカーを落とす」(意思: 总电源、总阀已经关闭)、「避難済み」 (意思: 避难已经结束)的标签。

设想万一发生灾害外出避难时,首先将自己家里电源、煤气阀关闭,然后将 「ブレーカーを落とす」和「避難済み」的标签帖在自己家大门上,这样可以把自己 的情况告知周围的人。





(6) 事先要确认好自己的避难场所和避难途径。



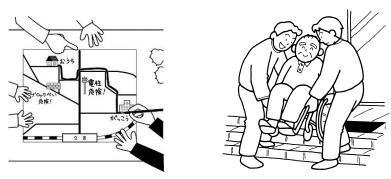
(7) 邻里之间友好相处。

灾害发生时邻居是最近、最快的依靠,邻里之间可以互相援救。 平时通过町内活动、加深邻里之间的互相了解和交往。



(8) 积极地参加防灾训练。

平常就要抓住参加各种防灾培训机会,提高自救、援救的思想意识。



(9) 如果自己采取防灾措施有困难时,可以依靠地区的防灾组织和町内会。

比如;在固定家具时,因为体力不够或身体有障碍而无法做到时,不妨积极地依靠 地区的防灾组织。 <1-(3)有关资料> 大村市防灾情报电子邮件网页登记方法

请按以下的顺序登记 大村市防灾情报电子邮件网页。 (限定通话范围的手机,请登记上「city.omura.lg.jp」。)

(1) 请打开大村市的电子网页。

(http://www.city.omura.nagasaki.jp/index.asp)

- (2) 请按画面的左侧的《メールマガジン》。
- (3) 《メールマガジン》的画面出现以后,请按画面上方的「購読申請」。
- (4) 画面出现**《メー**ルマガジン》的利用规则,在确认好利用规则以后,请按**「同意する」**。
- (5) 画面出现 [メールマガジン購読申請]、[個人情報],在"名前"(姓名) 栏填上姓名,在"メールアドレス"(手机网址) 栏填上手机网址,画面的下方有四项情报内容可以选择,请你选择 [防災情報] 并按 [確認]。
- (6) 画面如果出现<u>「セキュリティの警告」</u>时,请按<u>「はい」</u>。 (如果警告画面没有出现的话,请继续下一步。)
- (7) 画面会出现 **メールマガジン購読申請確認**,确认**[個人情報]** 栏的姓名和手 机网址是否有错、情报选择是否有错,确认完毕以后请按**「送信」**。
- (8) 送信完毕后会收到表題为<u>「大村市メールマガジン登録</u>」的电子邮件,临时 登记的网址会出现在画面的下方,这时请按画面下方的网址并送信。
- (9) 送信完毕后会收到标题为「大村市メールマガジン確認」的电子邮件,邮件 画面下方会出现「こちら」,这时请按「こちら」。
- (10) 正式登记完毕以后会受到标题为**「大村市メールマガジン登録完了」**的电子 邮件,这样登记手续就全部结束了。从这以后就可以收到防灾情报的信息了。

2 对应灾害的互救手册

灾害发生时最重要的是邻里之间、地区之间的互相帮助。

要有「自己的生命自己来保护」的思想意识、为了灾害发生时大家能互相帮助,在这里举例说明应该重点的准备事项。

(1) 积极地组建地区的自救防灾组织。

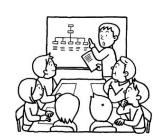
为了地区全体能够对应灾害,组建自救防灾组织是有必要的。

特别是在组建的过程中也是尽可能地让更多的人共同拥有防灾意识。

另外,也可以发现、挖掘地区内的有技术和知识的人才。

还有,不要限于个人,地区内的企业、医院、福利机构等等也可以要求它们加入, 形成可以对应各种各样的情况的体制,整备好地区内的自救网络。





(2) 灾害急救用品的准备。

在准备必要的灾害急救用品、工具的同时,要了解、掌握好拥有发电机、重型机械的 所有者,商量好灾害发生时提供使用的可能性。





(3) 要掌握好灾害发生时需要援助人的名册和做个别援助计划表。

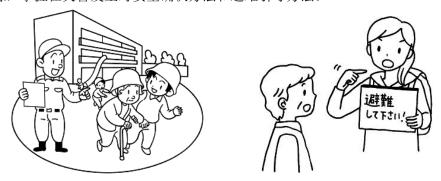
罗 另纸 1 、 2 (参考 13 页、14 页)

- ①市政府劝告在发生灾害时无法自救、需要帮助的人,请通过你所在的町内的民生委员向市政府申请登记。
- ②市政府和你所在的町内防灾组织签订援助协定,另外、市政府也可以掌握到灾害发生时需要援助者的情报。
- ③配合需要援助者的实际情况,考虑在灾害发生时需要避难协助的人和需要避难引导的

人的实际情况和重点注意事项,并作出个人协助计划书。

(4) 配合需要援助者的实际情况进行防灾训练。

协助需要援助者并按照"个人协助计划书"进行防灾训练。 通过训练,掌握在灾害发生时安全确认方法和避难引导方法。



(5) 在平常的防灾活动中要帮助需要援助者采取各种防灾措施。

针对身体有残疾、平时参加防灾活动有困难的人,帮助他们固定家具、合理安全地重新 摆放家具,尽量帮助他们提高自救能力。



(6) 尽力为需要援助者提供信息。

需要援助者大多数是收集情报有困难。

不限于灾害,考虑到重要的、有必要的信息无法传达到每个人的情况时,所以大家平时就要留心将信息传达给需要援助者,特别是以近邻为中心。

(7) 要考虑到需要援助者的实际情况,尽量确保、整修避难所。

- ① 平常就要和有关的防灾组织、学校、市防灾机构一起研究指定避难所的利用方法和 利用训练。
- ② 除了避难所以外,各地区也要考虑设置临时避难所,尽可能地创造残疾人也能利用的环境,比如将台阶改造成斜坡、厕所改造成残疾人也能利用的厕所。
- ③ 安排避难者进入避难所时,考虑到地区的关联性和持续性,进入避难所的需要援助

者也尽可能是本地区的人。

但是,考虑到需要援助者的身体和精神状况,可以考虑安排去残疾人避难所,采取 灵活的方法。







(8) 整备好接受救援队、志愿者援助的体制。

灾害发生后从救助到生活重建有几个阶段(避难所的运营、废墟的整理、临时住宅的入居),在这段期间内要掌握好大家的需求,考虑如何接受救援队和志愿者的协助,所以事先要预定好方案。



(9) 平常要促使需要援助者积极参加地区的防灾活动。

不限于灾害发生时的防灾训练,平时也要积极地参加町内的各种交流活动,这也是邻里交往、互相帮助的第一步。



紧急联络卡

ふりがな		家	庭 成 员
姓 名		姓 名	出生年月 关系
出生年月			
住 址	Ŧ		
电话号码	(自宅) (手机)		
血型	RH(+)(-) A B O AB	邮件网址	

紧**急**联络**地址**

对

折

姓名	(亲属关系)		地址	〒		
电话号码	(自宅) (手机)			邮件网址		
姓 名	(亲属关系)		地址	₸		
电话号码	(自宅) (携帯)			邮件网址		
经常去的				【电话号码]
医 院	(科)(主	治医名)	
经常去的				【电话号码]
医 院	(科)(主	治医名)	
经常去的				【电话号码]
福利设施)			
病 名 症状名			常用药			
笔记	•			•	•	

10

	笔 记
1	/ 【请 在 这 里做 补 充 记录】
I	

ah^{なで考えよ}

救急包以及要准备的用品

食	4	救急用品		日用品		貴重物品
目 录	数量 食品有效期	目 录	数量	目 录	数量	目 录
□ 矿泉水	年 月 日	□ 创口贴		□ 手电筒		□ 现金
□ 罐头	年 月 日	□ 纱布		□ 收音机		□ 存折
□ 干面包	年 月 日	□ 绷带		□ 备用电池		□ 图章
□ 糖果	年 月 日	□ 剪刀		□ 携带式手机充电器	器	□ 健康保险证(須印件)
□ 巧克力	年 月 日	□ 镊子		□ 开罐刀		□ 驾驶照 (复印件)
□ 方便粥	年 月 日	□ 体温表		□ 打火机、点火用具	į	□ 紧急联络卡
□ ()	年 月 日			□ 餐具(碗、筷等)		□ 紧急会话卡
	年 月 日			□ 桌上型煤气炉		
	年 月 日			□ 桌上型煤气罐(备	用)	
药 占	品	衣 类品等		□ 绳子		宠物/导盲犬用品
目 录	数量 使用期限	目 录	数量	□ 油布(铺在地上用)	目 录
□ 消毒药	年 月 日	□ 上装		□ 餐巾纸		□ 颈圈
□ 感冒药	年 月 日	□ 裤子		□ 手纸(厕所用)		□ 宠物食
□ 止痛药	年 月 日	_ 12 1 (12 7) 12 17		□ 卫生巾		□ 食盆子、水盆子
□ 常备药()	年 月 日	□ 袜子		□ 塑料袋		□ 毛巾
□ 常备药()	年 月 日	□ 毛巾、手帕		□ 保温膜/报纸		□ 厕所用品
□ ()	年 月 日	□ 护头套、头盔		□ 笔记本/笔		
□ ()	年 月 日	□ 纱手套				□ ()
□ ()	年 月 日	□□□哨				□ ()
□ ()	年 月 日	□ ()				
仓库、储藏室里的预备用品						
	锯子 □ 撬棍	! □ 千斤顶 □	蓝色	色油布 □()

去避难所以前要注意的事项

口 确认电 源 总阀 是否关 闭。
口 确认 煤气 总阀 是否关闭。
□ 自己家的大 门上" <u>避難済みカード</u> "是否挂(贴)上。
□ 有没有招呼自己的 邻居。

使用例: 将这个注意事项贴在冰箱或家里比较醒目的地方。



キリトリ

7減服

了洞

ふりがな

世帯主氏名(戸主名)

連絡先電話番号(电话号码)

避難場所(避难所名)

避難場所電話番号(避难所的电话号

仁	=	$\mathbf{x} -$	(図	=1
حلا	_	ノモ	\ H	= /

使用例

- 1. 沿黑虚线剪下,贴在厚纸板上。
- 2, 在上方有"洞眼"的部分开洞,用适当长度的细绳子系上。
- 3. 避难时挂在门把手上,并固定好。



灾害发生时需要援助者申请登记表兼台账

大村市長 様

请按以下内容登记填写。							単位民児協地区番号		
フリガナ						性 別		男・女	
姓 名						※血型		A • B • AB • O	
出 生 年 月	明	治·大ī	E ·昭和 •	平成	年 月	月 日	()岁		
地 址							一起居	住的人	有 • 没有
地 址	アバ	パート名、	室番号				町内	会名	
		庭 电话				传真			
电话号码	手	机				XX	址		
	—#	起居住者	針的人数	1. 夫 妇 3. 3人	32人				以外的2人 人以上
	↓	以下1号	4号 当中	■选1个画」	置				
		1号	经 介護保 区	倹制度 认定	,需要介	护(护理	9) 的人		
	限			记载残疾				所 记载 的 "	'残疾名"
	限于		以及"	程度",根据				u2 _H	- \rangle \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
※需要援助者	自己独		身体残疾	残疾名	4 上肢	残疾		障碍 残疾	3 语言障碍 6 身体残疾
区分栏	立避难有	2号		 程度		内部残疾 2級 3約		 5級 6	級
				111/2				O IIIX	1192
	困		智力障碍	程度 ———	A1 A	\2 B1	B2		
	难的人		精神障碍		2級 3約	汲			
	/\	3号	高齢者(6	5歳以上),	不在1号	、2号的 记	载 范 围内		
		4号	虽然不在1	号3号的]范围内,	但是自救	有困难的.	人	
※接受治疗医院名 (限有必要的情况)	Ή	・没有	医院名					电话 号 码	
指定避難所地址	开 避難	5指定 推所地址				当地指定 避難所地			
协 助 避 难 的人	右	・没有	※ 姓 名			※关系		※家庭 电话	
沙切姓作的人	Ή	汉书	※ 地 址					※手机	
	姓	と 名				关系		家庭 电话	
紧急联系地址	地	址						手机	
主管的民生委	姓	と 名						家庭 电话	
員児童委員	地	1 址						手机	

☆ 关于以下栏目,选择的人请在"□"内划勾

为了对应灾害, 大村市将以上记载的资料提供给

大村市社会福祉協議会、大村市民生委員児童委員協議会連合会、大村消防署以及市内各地区消防団、 町内会、各防灾组织,有※印的部分除外。

□ 同意。	□ 不同意。	(署名	印)

灾害发生时需要援助者的个别援助计划

フリガラ					~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	<u> </u>	性別	<u> </u>	
姓名						וב חיו	л . Х		
出生年	月	明治	·大	正・昭和・平成)岁				
地址							一起居住 者	有 • 没有	
	1			室番号			町内会名		
电话号	码	家庭申			वर्ग	传真 址			
#K. # \10# ~	<u></u>	手材 市指:			[XX]	地区指定			
指定避暑	住 万	避難	听		ソナ	避難所			
紧急联系:	地址	姓 地	名 址		关系		家庭电话 手机		
主管的国		姓	名				家庭电话		
委員児童	委	地	<u>口</u> 址				手机		
員_		姓	名		关系		家庭电话		
	1		 址		24714				
避		地					手机		
难 协	2	姓	名		关系		家庭电话		
助者		地	址				手机		
者		姓	名		关系		家庭电话		
	3	地	址				手机		
────────────────────────────────────			Ē	<例> 市役所 ⇒ 自主防灾组织 ⇒ 本人以及协助者 *自救避难决定时 ⇒ 由本人向协助避难的人打电话要求 *市政府发出"准备避难情报"时 ⇒ 协助避难的人通过电话的手段与本人取得联系					
情报传达时 的 注意事 项									
避难时携带 的日常用 品,日常用药品									
诱导 避 难时 注意事 项									
在避难所的 注意事项				<例> 必须要人工血透	装置				
其他的参考事项			Ī						

为了对应灾害,大村市将本计划提供给 大村市社会福祉協議会、大村市民生委員児童委員協議会 連合会、大村消防署、大村市消防団、各町内会、各自主防灾组织以及本计划的协助避难的人。 同意的话请签名。

(署名	ÉD
(若行	EIJ

大村市灾害发生时互相帮助的方案

<大村市灾害发生时**援助活**动方针>



大村市 福祉保健部 福祉総務課

〒856-8686

長崎県大村市玖島一丁目25番地

TEL (0957)53-4111 FAX (0957)52-6930

E-mail: fukushi @ city.omura.lg.jp

ホームへ[°]ーシ^{*} http://www.city.omura.nagasaki.jp/ サイト内「災害時要援護者」で検索

