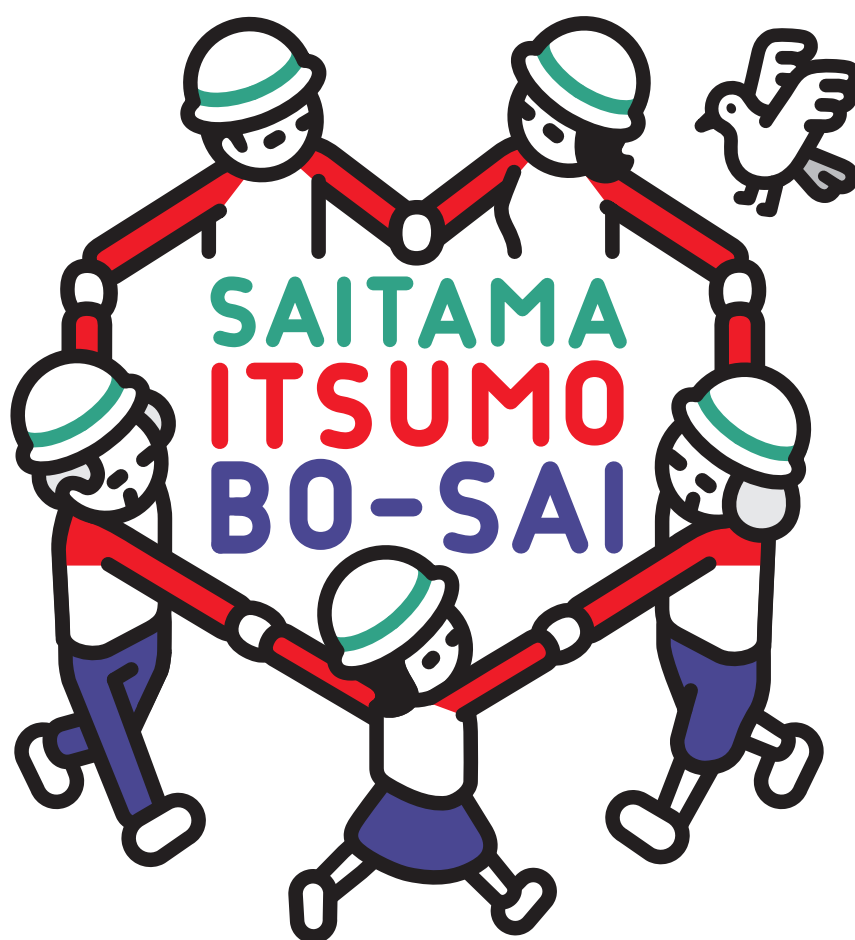


请放在显眼位置  
**防灾手册**

BO-SAI MANUAL BOOK

保护生命的 3 个自助篇章  
家具的固定 / 灾害用留言服务 / 至少 3 天的水与食品储备



您的日常习惯  
将改变意外。

彩の国  埼玉県

埼玉县有大型都市。

有丰富的自然环境。

既有在当地工作的人,也有在县外工作的人。

既有独自生活的人,也有与家人生活的人。

其实,各种各样的人都在维护着日常生活。

埼玉县有着多种多样的生活。

正因为如此,如果我们全体人员都致力于防灾工作

并取得成果,就会成为全日本的防灾楷模。

平时与家人和身边的人讨论讨论灾害时的准备。

做好准备。保持这种状态。

如果这一切变得理所当然,那么埼玉

就会变成一个比以前更加以人为本、

善待生命的地方。

为了不论发生何事都是那个宜居的埼玉。

请大家一定要开始实施“日常防灾”。

**SAITAMA ITSUMO BO-SAI**

# “安全的家”确认要点

## ● 如果发生地震

BEFORE



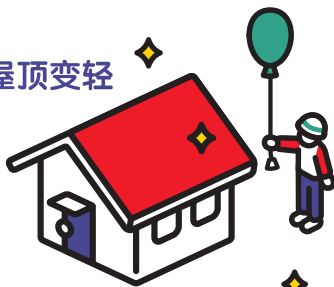
AFTER



令生活场所变得“安全”是防灾对策的基础。

## ● “安全的家”的要点

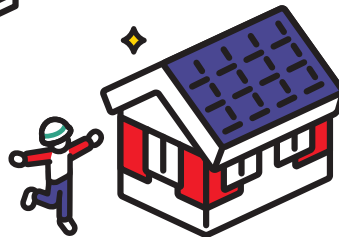
令屋顶变轻



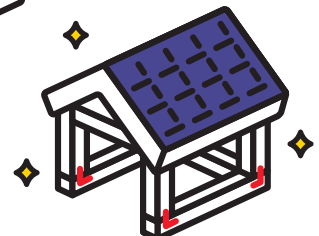
增加墙壁



通过斜支柱  
加固墙壁



增加新的墙壁，  
改善平衡



用防止拉拔的  
五金件固定  
地基和梁柱

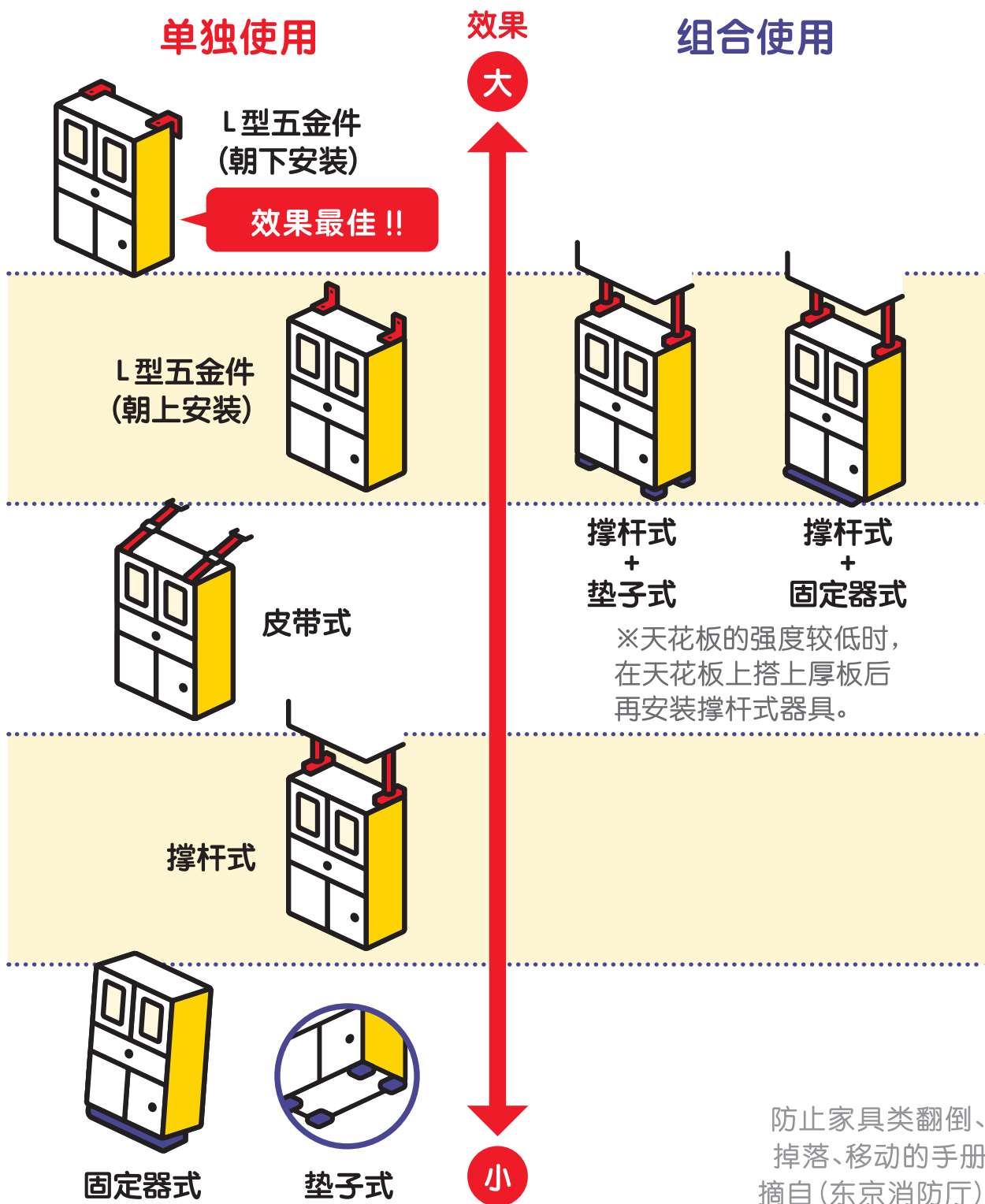


先咨询市町村  
可以通过市町村利用  
补助制度。  
由于条件等各不相同，  
所以请先试着咨询。

“有关埼玉县内住宅与建筑的抗震诊断和抗震修理的补助制度等的说明”  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a1106/shinsai/taishinhojyo.html>

# 防止家具翻倒的方法①

## ● 防家具翻倒商品的效果

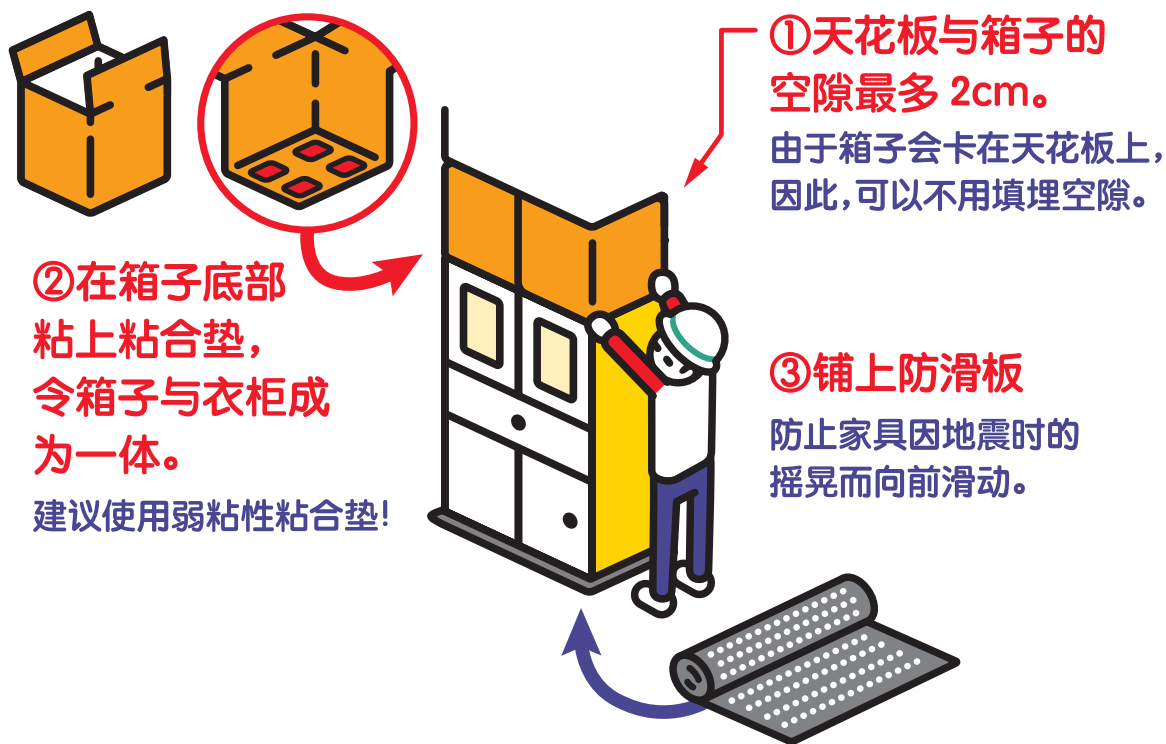


若想委托专家固定家具，请有效利用“埼玉县家具固定支援者”。  
(免费咨询，收费施工)

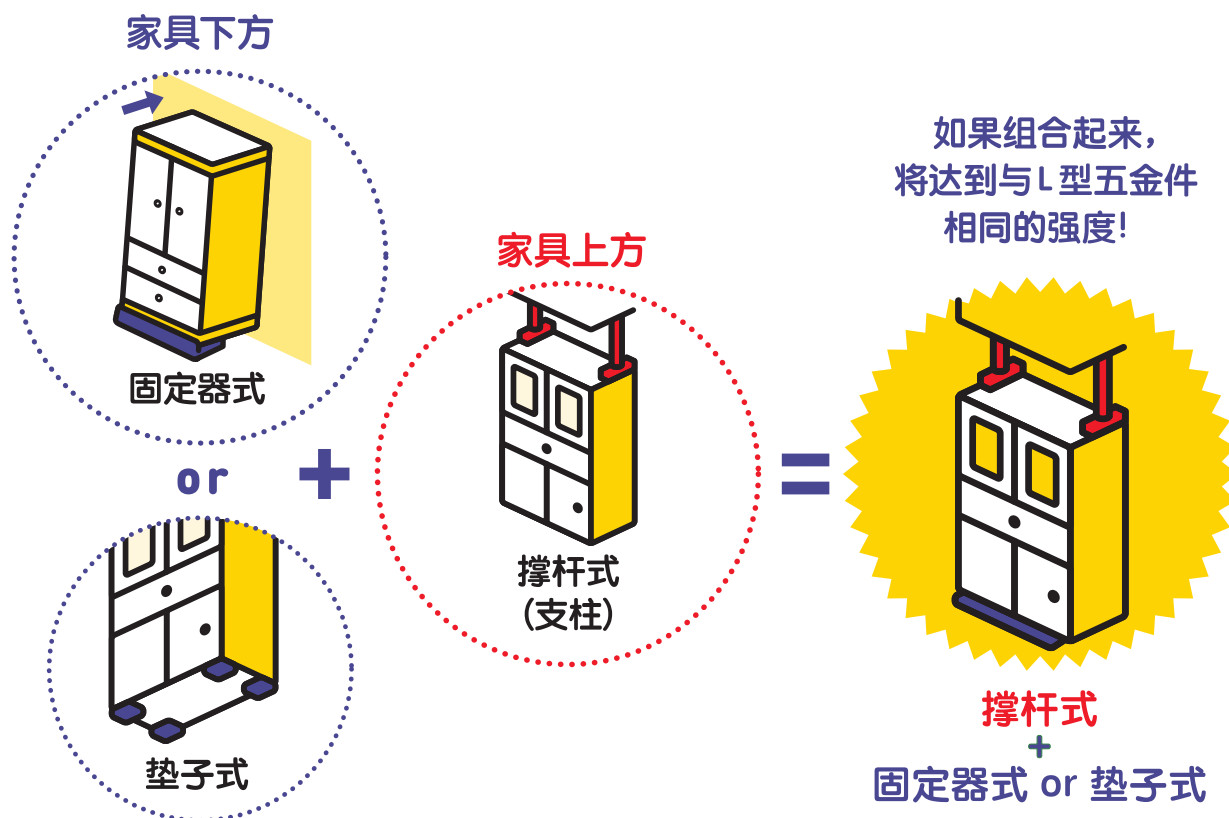
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>

## 防止家具翻倒的方法②

### ● 用纸板箱等身边的材料防止翻倒的 3 个要点

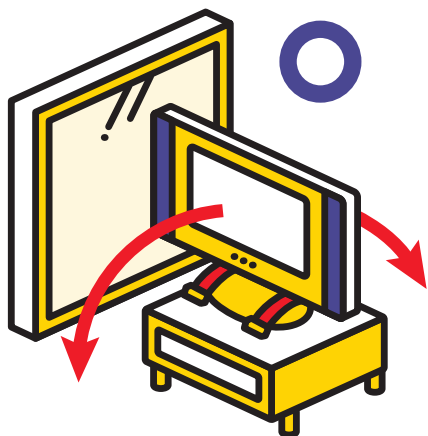


### ● 基于组合技术的家具固定

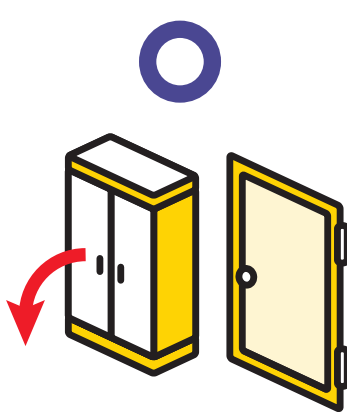


## 防止家具翻倒的方法③

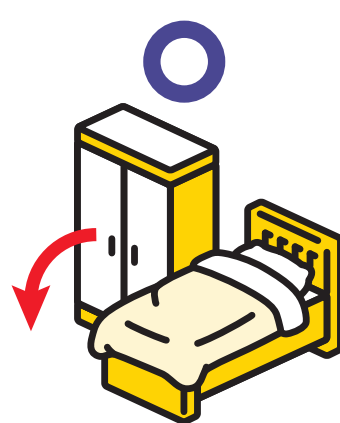
### ● 家具的摆放诀窍



玻璃窗前切勿摆放物品。此外,应摆放在即使倒下也不会碰到玻璃窗的方向上。

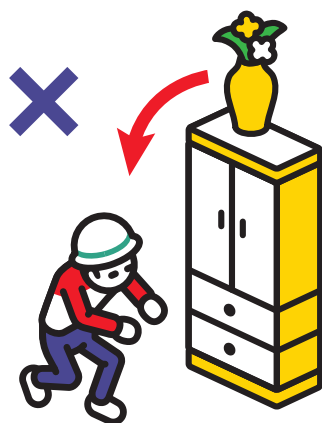


摆放时切勿阻碍避难。



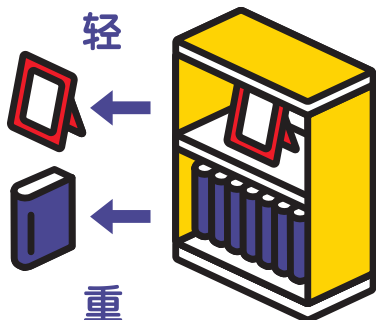
睡在家具不会倒下来的位置。

### ● 收纳诀窍



切勿将玻璃制品等摆放在家具上方。

轻的物品  
放在上方,  
重的物品  
放在下方。



### ● 轻松防灾

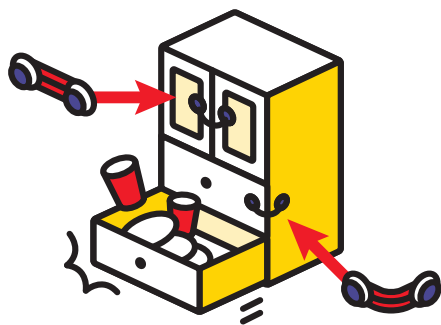


将家具集中在一个房间里,卧室不摆放任何家具。

## 其他家中抗震对策

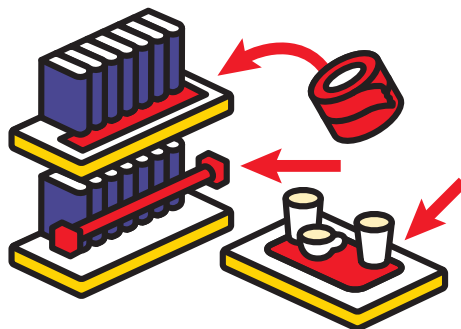
### ● 防止弹出、掉落 / 冰箱与电视机的固定

#### 平开门与抽屉



安装防弹出器具。

#### 书架与餐具架



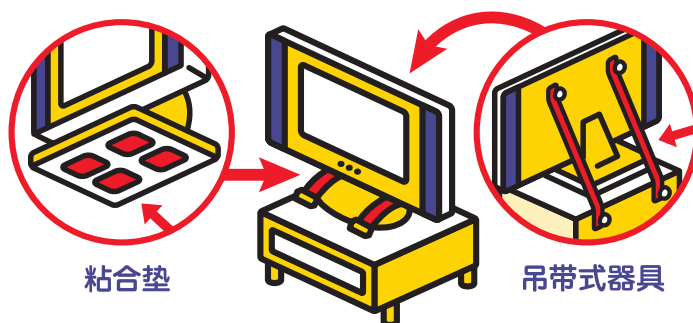
利用防掉落胶带、器具、防滑板来采取对策。

#### 防止冰箱翻倒



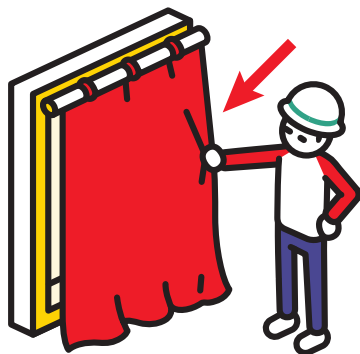
用皮带式器具将冰箱的上部和墙壁固定在一起。

#### 防止液晶电视机翻倒



用吊带式器具、粘合垫等将电视机固定在电视柜上。

#### 防止玻璃飞散



粘贴防飞散薄膜,如果没有,就事先拉上薄蕾丝或窗帘。

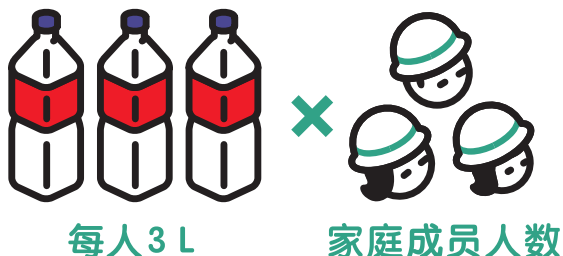
请在各房间转转,确认家中的安全!

- 起居室(经常待的地方)
- 厨房
- 儿童房
- 卧室

请同时确认各房间的“避难路线”。

# 至少 3 天的水与食品的储备方法①

## ● 饮用水的储备量



准备 **每人每天 3 升**、**最少 3 天的量**，可以的话，**准备 7 天的量**。

● 同时，请事先确认自家附近的供水地点。

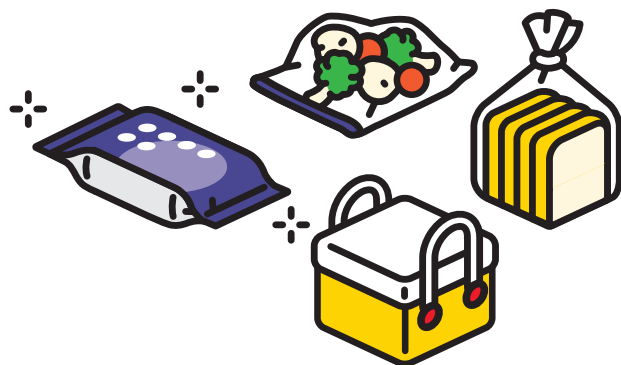
## ● 实现 7 天储备的智慧

先从冰箱、冰柜中容易腐坏的食物开始吃，然后再吃紧急食品。

第 1 ~ 3 天

### 吃冰箱、冰柜里的食物

平时多买点食材，事先储备在冰箱、冰柜中。  
停电时，将保冷剂和食物放入保冷箱中保存。



第 4 ~ 7 天

### 吃采用“循环储备法”储备的紧急食品



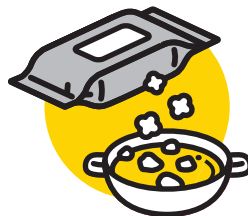
罐装食品与蒸煮袋食品

请储备吃惯了的、喜欢的食品。



挂面

推荐烧煮时间短的食物。



冻干食品

只需少量热水就能加热的食品。还能摄入蔬菜。



干货

补充灾害时容易缺乏的矿物质和食物纤维。

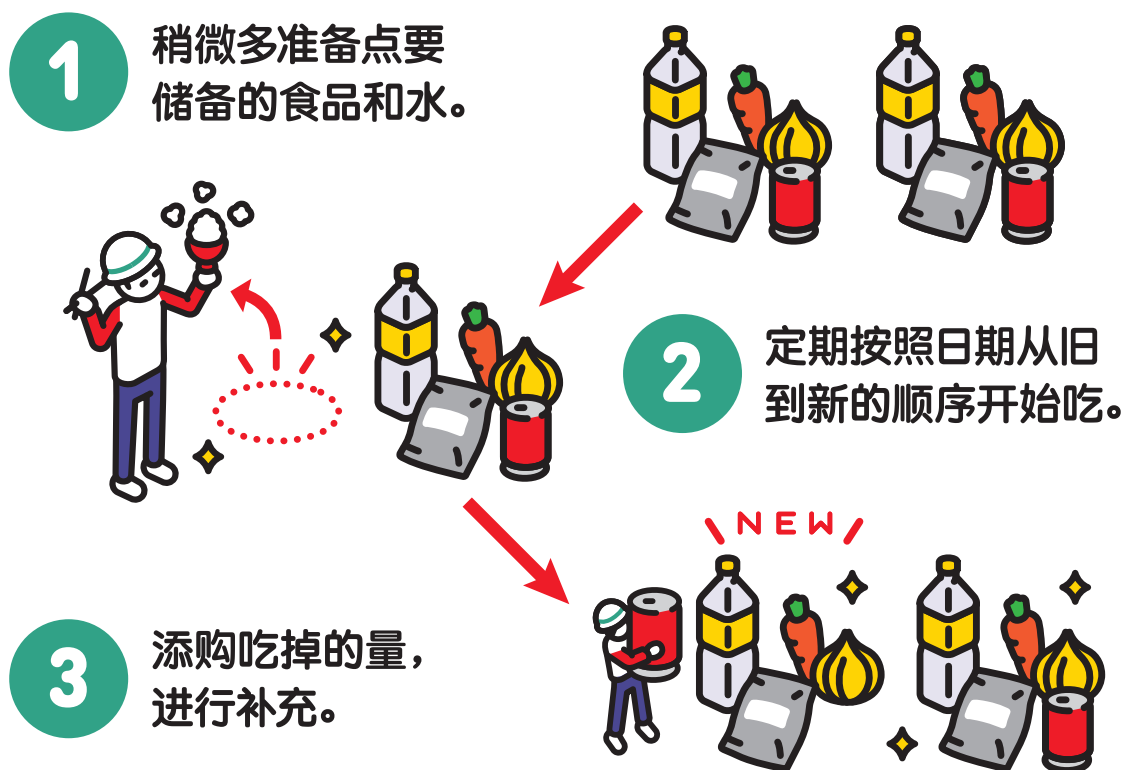
关于循环储备法，将在下页介绍。→



## 至少 3 天的水与食品的储备方法②

### ● 循环储备法

如果是循环储备法,可以将平时吃惯的食品作为“紧急食品”。



### ● 方便紧急时用餐的物品

#### 盒式炉与液化气瓶



1 瓶可以使用 **65** 分钟左右

1 个月需要 **15~20** 瓶

※每天使用 30 分钟~45 分钟时

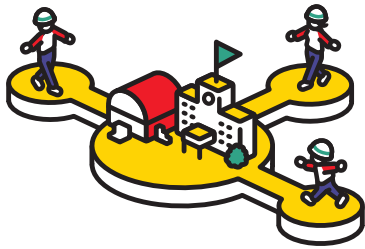
用于烹饪紧急食品和冰箱中的食材的必备品。

# 紧急时的联系方式①

## ● 家庭成员间事先定好的联系规则

白天,家庭成员们各有去处。

家庭成员间请事先定好多个紧急时的联系方式。



集合场所与  
避难场所



留下去处  
便条的场  
所与方法



灾害时的  
联系方式  
(灾害用留言  
服务等)



联系的  
转达人  
(远方的亲戚、  
朋友等)

## ● 避难场所与远方朋友的联系方式便条

转达平安与否信息的人  
(远方的亲戚、朋友)的联系方式

姓名

电话号码

手机号码

邮件地址

紧急时家庭成员的  
避难(集合)场所

若有海啸、河流泛滥的危险,前往牢固的中高层大楼或高地等避难,就地待机直到可以确认安全为止。

## 紧急时的联系方式②

### ● 灾害用留言服务的种类

灾害用留言服务有 3 种。

请事先了解各种服务的特征,以便可以使用多种服务。

灾害用留言电话  
“171”



拨打 171

可以登记的号码

**所有电话号码**

固定电话仅限  
灾区的区位码

保存时间

**到服务结  
束时为止**

登记件数

**1~20** 件

会根据受灾规模  
发生变化

录音时间

**30** 秒/件

灾害用留言板



利用各公司官方菜单  
或专用应用程序

可以登记的号码

**手机电话号码**

登记时会自动登记,  
不需要输入

保存时间

**到服务结  
束时为止**

登记件数

**10** 件

软银为 80 件

登记字符数

**100** 字符/件

灾害用留言板  
web171



通过 (web171) 搜索

可以登记的号码

**所有电话号码**

也可以用手机、PHS、  
IP 电话的号码登记

保存时间

**6** 个月

登记件数

**20** 件

还可以统一搜索各手机  
公司留言板的留言

登记字符数

**100** 字符/件

每月 1 号和 15 号等可以体验利用各种灾害用留言服务。  
请事先确认使用方法。

# 灾害用留言电话“171”的使用方法

1



拨打“171”。  
也可以用手机或公用电话拨打。

2

录音



播放



录音时拨“1”，  
播放时拨“2”。

3



录音时拨“自己的号码”，  
播放时拨“对方的号码”。

4



根据语音指示录下或播放留言。

录音的电话号码



小备注



由于录音时间只有 30 秒，比较短，因此请事先创建录音内容。

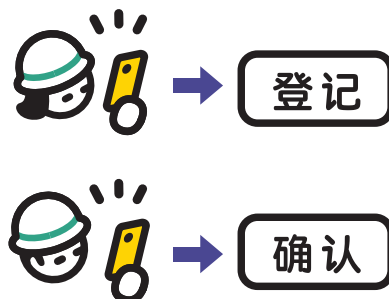
# 灾害用留言板(手机、智能手机、PHS)的使用方法

1



通过官方菜单或专用应用程序访问“灾害用留言板”。

2



登记时选择“登记”，  
确认时选择“确认”。

3



登记时输入“状态”和留言，  
确认时输入“对方的手机号码”。

4



按下“登记”完成。  
确认时查看已登记的留言。

若使用智能手机,有的机型只能通过  
专用应用程序访问。  
请事先下载应用程序。

小备注



社交网站也可以在灾害时用作确认平安与否的手段。  
请常备充电器,以防电池耗尽。

# 灾害用留言板 (web171) 的使用方法

1

搜索



WEB 171

通过互联网访问灾害用留言板 (WEB171)。

2

电话号码

0123-XX-XXXX



登记



确认

登记留言和确认留言时都要输入电话号码。

3

[留言]



登记时输入留言后按“登记”。  
确认时查看已登记的留言。

4

[回复]



回复留言时，记载必要事项后，点击“登记留言”。



登记 的电话号码

小备注



若事先设定想要转达留言的人的联系方式，  
则实际登记留言时，可以通过邮件或电话将留言  
内容通知该人。

---

## 家庭成员或想要确认平安与否的人的联系方式

---

姓名

.....  
电话号码

.....  
手机号码

.....  
邮件地址

---

姓名

.....  
电话号码

.....  
手机号码

.....  
邮件地址

---

---

## 家庭成员或想要确认平安与否的人的联系方式

---

姓名

.....  
电话号码

.....  
手机号码

.....  
邮件地址

---

姓名

.....  
电话号码

.....  
手机号码

.....  
邮件地址

---



## 用于自家避难的推荐商品

### ● 请在家中事先备好(家庭成员为4人时)

即使发生了地震,如果自己家是安全的,为了能在自己家而非避难所生活,请事先准备下列物品(4人份)。

LED 提灯: 3 个(用于起居室、厨房、厕所)

饮用水: 3 天量(可以的话,7 天量)

紧急食品: 3 天量(可以的话,7 天量)

盒式炉、液化气瓶: 15 瓶(1 个月量)

口腔护理用湿巾

擦身用湿毛巾

保鲜膜

塑料袋(小、中、大)

报纸 (7 天左右的早报)

便携式厕所: 65 张(7 天量) [节约型]

每人每天 5 次 × 家庭成员人数 × 7 天量

大便每次更换,小便使用 3~4 次后更换,

4 名家庭成员至少需要 65 张。

紧急便携袋参照“减灾商品确认清单”。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>



请通过当地的活动与当地的人们交流

请积极打招呼

防灾也能成为日常生活的纽带

日常的交流活动非常重要

请通过防灾训练学习知识和技能

请配合对老年人和残疾人的支援

● 请了解自己生活的城市的灾害风险

请通过下列 URL 查看在地图上标注了地震造成的摇晃和危险程度的避难地图,或向各市町村咨询。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/jishinhazado.html>

发行方：埼玉县危机管理防灾部危机管理课  
 咨询方式：电话 048-830-8141  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/itsumobo-sai.html>  
 2015年11月制作(2018年7月更新)  
 策划、制作：NPO 法人 PLUS ARTS 设计：文平银座 + 北谷彩夏

埼玉县的吉祥物“小紫鸽”

