

## 12/7（周日）为“社区防灾日”

在灾害发生前先做好准备！

### 参加社区**防灾演练**

在社区防灾演练中，以居民自发成立的防灾组织为中心，根据本地区的灾害风险和特点，开展各类有针对性的防灾训练。请全家积极参加社区防灾演练，提升“自助”与“互助”的意识，共同增强社区的防灾能力。

※根据社区训练日期、举办时间、会场等各不相同。请咨询社区的自主防灾组织等。

### **准备好必要的物品**

#### 生活必需品

- 便携式厕所（每人） 1天5次×7天份=35次份
- 饮用水（每人） 每天3L×7天份=21L
- 食品 饼干、罐头等无需烹饪即可食用的食品或平时就习惯吃的食品

#### 配合家庭情况做好准备

- 有孕妇或婴幼儿  
纱布、牛奶、哺乳瓶、母子健康手册、尿布 等
- 家里有老年人和残障人士  
准备好换洗衣服、尿布、残障人士手册、辅助器具的备用品 等

#### 紧急时刻的携带物品

手电筒、灯笼、便携式收音机、充电宝、常备药 等



### **滚动储备法（Rolling Stock）**

在日常生活中食用的同时，始终保持一定数量的食品储备。

### 灾害发生时，更要珍视彼此的关怀！ 让我们在社区中**互相帮助**

在大型灾害发生后的初期阶段，政府提供的“公助”能力是有限的。除了要保护好自己的人身安全外，社区与邻里之间的协作尤为重要。请每位社区居民积极参与安否确认、帮助需要协助避难的人，以及初期灭火、救援、救助等防灾活动。

### 避难所的运作需要避难者之间的合作

避难所是为因住宅受灾而无法居住的人们提供临时生活的场所。除了要遵守规则和礼仪外，避难者之间的互助与合作也是不可或缺的。

#### ●对需要特别照顾者的应对

需要为高龄者、残障人士、孕妇、婴幼儿等需要特别照顾的人，确保专用空间并保护隐私。

#### ●从女性视角出发的管理运作

为使女性能够安心生活，应设置专用更衣室与厕所，同时防范犯罪行为，强化安全管理。

### 避难场所并不只有避难所

如果自家安全，无倒塌、火灾、浸水、流失等危险，则无需勉强前往避难所，可选择留在家中的“居家避难”方式继续生活。

指定避难所原则上可不受居住区域限制，任何人都可使用。

咨询：危机管理课 ☎054-221-1241

各区地域总务课 葵区 ☎054-221-1343

骏河区 ☎054-287-8683 清水区 ☎054-354-2024

## 致避难行动需要支援的各位人士

**避难行动需要支援者**：指在灾害发生时，若无他人协助便无法自行避难的人。市政府将居住在家中、且无法获得家人等协助的以下人士作为对象。

- 仅有 65 岁以上老年人的家庭
- 持有身体残障人士手册、疗育手册、精神障碍者保健福祉手册任一种的人士
- 接受特定疾病医疗费补助认定的人士
- 有 3 人以上婴幼儿家庭的户主 等

**避难支援者**：指为需要支援者进行安否确认、呼喊联系、避难协助等支援的人士。通常由社区自主防灾组织、自治会、民生委员或邻里居民等商讨后共同决定。



### “试着制定“个人避难计划”吧”

灾害发生时，最值得依赖的，是社区与邻里的居民。

“个人避难计划”是由“避难行动需要支援者”本人与社区居民共同讨论，针对避难支援者、避难路线、避难方式及避难时需注意的必要事项等，逐项制定的最有效率的个别计划，并提交市政府备案。市政府会将计划与“避难行动需要支援者”名单一并提供给自主防灾组织及民生委员。制定方法等详情，请咨询。

**例如：**

- 我是独居者，坐轮椅避难很困难……要不要试着制定一份个人避难计划呢？和社区的居民商量后，一起成功完成了计划。
  - 到避难所时，可以帮我推轮椅吗？我还想带上装着药的袋子。
- 遇到灾害时：托大家的福，安全避难了。谢谢。



※“避难行动需要支援者避难支援制度”并非保障灾害时必定获得支援的制度。详情请参阅网站。

※“避难行动需要支援者避难支援制度”的登记

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s3865/s003069.html>

平时就要重视与邻里的交流，建立彼此熟识、能互相照应的关系。

以“互助”精神，大家共同向需要支援的居民伸出援手，这将有助于挽救更多生命。



翻 译

静冈市 国际交流课

摘录：静冈气氛 11 月号