

12月1日（周日）是「地区防灾日」



在灾害发生前可以做的事 其1・・・训练

通过参加社区防灾训练，提升地区的防灾能力。

在社区防灾训练中，由自主防灾组织主导，考虑地区可能遭受的损失，实施符合该地区特性的训练。

请积极与家人一同参加社区防灾训练，增强「自助」和「互助」意识，提升地区的防灾能力。

※关于训练日期、会场、举办时间等各地区有所不同。

请咨询社区的自主防灾组织等。

在灾害发生前可以做的事 其2・・・避难计划书

请制作“我的避难计划书”

请利用由市政府和县政府共同制作的防灾启发资料“我的避难计划书”。只需按照指南确认必要事项，即可轻松制定属于自己的避难计划书。

为了应对身边可能发生的灾害风险，提前整理好“何时”以及“去哪里”避难，以便对应紧急情况。

2023年度前，已完成包括海啸淹没预测区域在内的各地区专用样式。计划到2025年度末，覆盖市内所有区域。

※关于各地区“我的避难计划”的详细内容，请参阅市网页。

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s4268/s000316.html>



在灾害发生前可以做的事 其3・・・固定家具和准备好应急物品

为了对应紧急时刻，请平时做好准备

●确保7天份的食品、饮用水（最少3天的份）！储备便携式厕所也很重要。

●进行防止家具倒塌、掉落的措施。另外，将手电筒、拖鞋和哨子等放在立刻能拿到的地方。

●发生大规模灾害时，有可能需要在避难所等地方待一段时间。请将应急物品装进背包等，做好随时可以携带的准备。

！！大地震来临时・・・最重要的是在摇晃期间优先确保自身安全！

根据**训练**中的经验和**避难计划书**，保持冷静行动。

停止摇晃后，携带应急物品，待在附近的空地、公园等无坍塌危险的宽敞地方，直到确认安全为止。沿海地区的居民由于可能发生海啸，请优先避难至海啸淹没预测区域外。那样如果较困难，请迅速前往海啸避难塔等高处避难。

确认安全后，请前往自己的家或避难所。

能在家避难是最理想的选择

在家里避难	朋友、亲戚家	住宿设施	避难所
日常生活得以维持，且可保护隐私	与住在安全地区的朋友或亲戚商量	虽然需要付住宿费，但不必担心隐私和安全方面	无法住在自己家里的人，可以临时生活

为能在家避难，请做好自家房屋的耐震化等防灾准备。

※每年在各地发生由地震和大雨等引起的损害。请重新思考遇到紧急时刻时，如何从灾害“避难”、如何做好对应灾害的“准备”吧！

咨询：各区地域总务课

葵 区 ☎ 0 5 4 - 2 2 1 - 1 3 4 3

骏河区 ☎ 0 5 4 - 2 8 7 - 8 6 8 3

清水区 ☎ 0 5 4 - 3 5 4 - 2 0 2 4

危机管理课 ☎ 0 5 4 - 2 2 1 - 1 2 4 1



翻译：

静岡市 国际交流课