

对灾害的准备

地震·水灾
火山爆发等
发生时！

自助 自己家里的准备

互助 社区(邻居之间)的准备

公助 公共机关的准备

自助 让我们在家里对灾害做好准备

- 让我们准备好发生灾害, 避难时带的「紧急时带的东西」和「紧急食品」。
- 让我们采取措施防止家具倒下 和 防止摆设品掉下。
- 让我们确认好避难的地方和联系方法。



互助 邻居之间互相帮助

- 加入社区居民办的自主防灾组织, 参加训练, 见习训练等 加深社区交流, 提高防灾认识。
- 感到灾害的危险时, 马上通知邻居等, 全社区致力于防灾工作。
- 发生灾害时, 马上要确认邻居是否平安。

公助

警察, 县政府与地方政府的消防, 国立气象厅 互相联合推进灾害对策



- 由警方的机动队·广域紧急援助队等的部队进行救出救助活动。
- 警察, 群馬县危机管理室以及前桥地方气象台等防灾关连机关互相联合, 合作进行灾害对策。
- 仅「公助」不能防止被害。
「自助」·「互助」出色的地方就是防灾出色的地方。
「自助」·「互助」比「公助」更能控制被害在最小限度。



群 马 县 警 察

TEL.027-243-0110



当感到地震的晃动时、听到紧急地震速报的话、

同时通知周围的人

不要惊慌 首先保护自己的生命安全！！

在家里...

- 保护头部,躲在结实的桌子下等到安全的地方避难。
- 不要慌慌张张地跑出去。
- 不要硬想去关火。



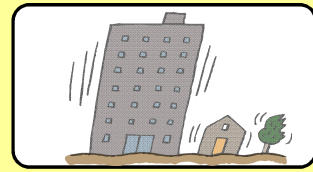
在很多人的设施内...

- 听从主管人员的指示。
- 不要慌慌张张地跑到出口处。



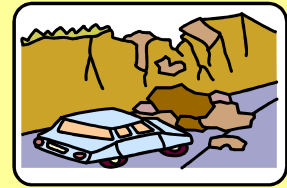
在外面(街上)...

- 注意水泥墙的倒塌。
- 注意广告牌及玻璃片的落下。



在开车时...

- 不要慌慌张张地减速。
- 打开紧急停车闪示灯,提醒周围的司机。
- 不要急刹车,慢慢地减速。



在火车、公共汽车里...

- 紧紧地抓住吊环,扶手。

在电梯里...

- 要使电梯停在最近的一层,马上下去。

【 ※气象厅资料 】

紧急时所带东西确认表

饮料水·紧急食品		防灾用品		日用品		紧急医药品		贵重物品	
饮料水		手电灯		毛巾·肥皂		常备药		存折	
压缩饼干等		携带收音机		纸巾		伤药		印章	
蒸煮袋食品		安全帽		塑料袋		解热剂·感冒药等		现金(零钱)	
罐头·开听刀		火柴·打火机		上衣·内衣		创可贴·绑布		保险证的复印件	
		防灾头巾		笔记用具		尿不湿		驾照的复印件	
		手套·绳子·哨子		口罩·卫生巾					
		预备的电池		毯子·睡袋					

※ 其他,把需要的东西填在空白栏里,准备好的东西打「✓」。

我家避难的地方		警 察 署	
家人集合的地方		消 防 署	
避 难 时 紧急联络号码		市役所·町村役场	