

了解！
防备！
坚持守护！

相模原 防灾 指导手册

保存版

INDEX

01 前言

紧急避难场所
避难所

P1-2

02 防备地震

发生地震！

P3-8

03 防备风灾水害

洪水
土砂灾害
大雨
台风

P9-14

04 平时做好准备

防灾信息

P15-20

05 大家一起做好准备

避难所的生活

P21-24

06 防灾设施等

各类地图
一览表

P25-30

07 大家的防灾会议

防灾会议

P31-32

08 制定“我的防灾计划”

我的防灾计划

P33-34

为预防灾害，请事先填写避难处。

地震时
发生地震

风灾水害时
可能会发生灾害时

临时避难场所 地震发生后，
监视灾害进展的场所

例) ○○公园、○○小学

发生大规模火灾时

广域避难场所 保护人身安全免受
大规模火灾伤害的场所

例) ○○公园

无法在自己家
生活时

安全的亲戚、朋友家或
风灾水害时的避难场所等

※可能发生洪水和土砂灾害时，可逃离危险的场所

洪水

例) ○○小学

土砂
灾害

例) ○○公民馆

无法在自己家
生活时

避难所 临时生活场所

例) ○○小学 ※如有亲戚、朋友家等避难所之外安全的避难场所时，可考虑前往避难。

灾害时需要援助的人请填写支援者的姓名和联系方式

姓名

联系方式

--	--

了解！ 防备！ 坚持守护！

关于防灾的正确“知识”和平时的“准备”能在灾害中保护您和家人的生命。

如果现在发生地震、洪水、山体滑坡等灾害，您会怎么做？为了在难以预测会发生时间的灾害中保护您和家人的生命，请在平时掌握正确的防灾“知识”，做好充分的“准备”，这点非常重要。

对于地震的准备，为了尽量减小损失，住宅抗震化和防止家具倾倒等事前对策必不可少。此外，对于比地震更容易预测的风灾水害，尽早避难可以保护自己和家人的安全。

特别是近年来，局部地区暴雨造成的灾害不断增加，并且由于气候变化，暴雨的频率和强度也恐怕会进一步增加。本市发布了“相模原气候紧急事态宣言”，正在推进防止自然灾害发生的措施。

本指导手册总结了平时应该做好哪些准备，一旦发生灾害每个人应该采取怎样的行动等防灾中不可或缺的重要事项，敬请活用。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

11 住み続けられる
まちづくりを



13 気候変動に
具体的な対策を



相模原市吉祥物角色
Sagamin
相模原市マスコットキャラクター
さがみん
博士服版

“紧急避难场所”和“避难所”不相同！

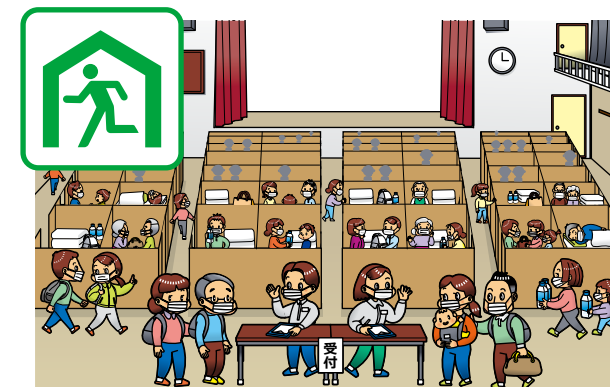
紧急避难场所是保护人身安全的地方



地震引起的火灾、洪水、土砂灾害等危险迫近时，为了临时保护人身安全而指定的场所称为“紧急避难场所”。根据灾害的规模和种类分为三类。

- “临时避难场所”〈地震〉
是地震发生后观察灾情变化的，各自治会所决定的场所（空地、小公园、学校等）
 - “广域避难场所”〈地震〉
避免遭受大型火灾的场所
 - “风灾水害时的避难场所”〈洪水・土砂灾害〉
避免遭受洪水和土砂灾害的场所
- ※原则上不发放食物等物资，请自行准备最低限度的所需物品。

避难所是生活的地方



灾害带来的危险消失之后，因地震或土砂灾害等原因导致自家房屋倒塌而无法居住的人，在找到新的生活点之前维持生活的设施称为“避难所”。

※会发放食物等物资，但可能不够充足，请自行准备最低限度的所需物品。
※避难所的运营以避难所运营协议会为中心，由全体利用者协助进行。

大家都
了解了吗？



※关于地区的紧急避难场所・避难所，请确认P25～30的地图及一览表。
(临时避难场所请咨询居住地区的自治会。)

相模原气候紧急事态宣言

受地球变暖的影响所产生的气候变化，给世界各地带来了各种显著的影响，本市在2019年的东日本台风中，以中山间地区为中心，发生了大量的土砂灾害，受害规模前所未有。

由此，全市需要认识到气候变动带来的影响是所有人都直面的危机，同时采取对策来减少温室效应气体的排放，防止集中暴雨等自然灾害和酷暑对健康的影响等，全市人民需要团结一致努力应对，因此在2020年9月，作为政令指定都市首次发布了气候紧急事态宣言——“相模原气候紧急事态宣言”。

さがみはら気候非常事態宣言 検索

发生地震！ 此时您该怎么做？

大地震发生的瞬间难以冷静进行判断。为了在紧急时刻不慌张，沉着地采取行动，请事先掌握标准的行动要领。

紧急地震速报

震度5弱以上的强烈晃动开始前，电视、广播、云雀广播、手机等将会通知“即将产生强烈晃动”。

※但距离震源较近的地区可能来不及发出强烈晃动的通知。

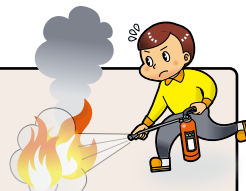
确认家人的安全。

避免电话通话，利用灾害用留言服务等。

火灾发生后进行初期灭火。

玻璃碎片飞溅时，请穿上胶鞋或皮鞋。

房屋可能会倒塌时，请带上紧急物品前往临时避难场所避难。



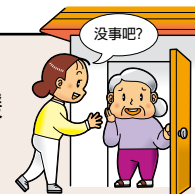
确认周围邻居的安全。

特别是对于家庭中有独居老人等灾害时需要援助的人，要积极询问情况，确认安全与否。

通过电视、广播等收集信息。

如果邻居发生火灾或者有人无法动弹，周围的人请协助灭火或营救，同时拨打119报警。

为了接孩子或确认邻居安全而离开家时，将写有目的的便条留在只有家人知道的地方（入室盗窃对策）



在家避难

自己家没有倒塌或火灾的危险时，就不必特意去避难。在确认安全的前提下如果可以继续居住，则在家避难。

为此，需要事先做好住宅抗震化和防止家具等倾倒的对策，平时也要储备水、食物和生活必需品等，尽可能做好在家生活的准备。另外，还可在避难所申请获得食物等物资的提供。

在避难所生活

当自家房屋倒塌或发生火灾，难以居住时，将在避难所生活。

避难所的运营以避难所运营协议会为中心，由全体利用者协助进行。

发扬互相体谅的精神，生活中互相帮助。在避难所生活需要注意的事情请确认P22。

●在不特定人数避难的陌生环境中，容易因压力或疲劳导致身体不适，还有可能感染疾病，需要充分注意。因此如可以在家避难或是在亲戚·朋友家等避难所之外的场所避难时，请考虑采用此种方式避难。



发生地震

1分钟

10分钟

数小时

3天

首选最优先保证自身安全。

移动至牢固的书桌、餐桌下等不会掉落物体或倒塌的地方藏身，等待强烈晃动停止。



晃动停止后关火。
请勿忘记关闭总阀。

打开门窗确保逃生通道。



从避难地回家时，请确认家里的安全。

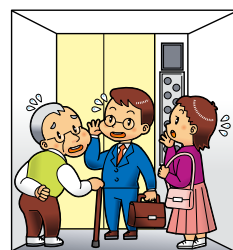
生命线供应的恢复可能需要较长时间，因此水、食物、生活必需品需要依靠储备。

持续收集信息。

持续注意地震和火灾等。



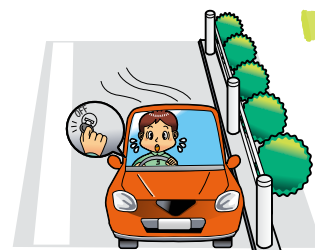
在外出地遭遇地震时……



电梯中

感到晃动时，按下所有楼层的按钮，在最先停的楼层下去。

被关住时，通过紧急按钮或对讲机与外部联系，等待救援。请勿强行逃出，以免危险。



开车中

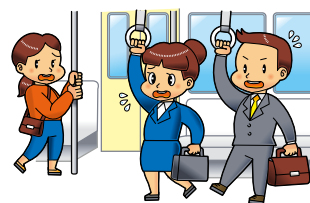
急刹车是导致事故的原因，请逐渐减速靠道路左侧停车熄火。

避难时，为了在紧急车辆通行时可以移动车辆，请将车钥匙留在原位。

电车、公交车中

感到强烈晃动时，电车或公交车会紧急停车，抓住拉手和扶手，脚踩住地面避免跌倒。

请勿随意离开至车外，遵从工作人员的指示。



住宅区、商业街

用随身行李保护头部，避免被玻璃或招牌等掉落物砸伤。

远离混凝土墙等。

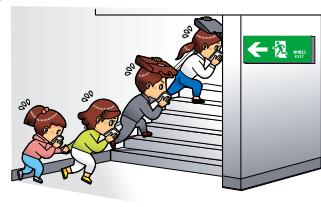
不要触碰下垂的电线。



山间地段、海岸附近

可能会被塌方掩埋，请尽快避开斜坡或悬崖。

在海边感到地震时，立即移动至高处（高台）。并请尽量远离海边或河边。



地下街

每隔约60m有紧急出口，请沿墙壁移动，走出到地面。

火灾发生后，请用手绢等捂住口鼻，放低身姿前进。

做好发生灾害时难以回家的准备

发生大地震等情况时怎么办？

- 公共交通停止运行
- 因禁止通行、交通管制、交通需求增加等原因造成的严重拥堵

许多人回不了家

如果难以回家，请勿随意移动，首先确认周围的情况！

- 最优先确保自身的安全。
 - 获得交通工具的信息和道路受损情况等。
 - 活用灾害用留言服务等，确认家人的安危和自己家是否平安。
 - 重点在于根据周围的情况，每个人冷静地进行判断并采取适当的行动。
- ※思考回家的路线，在办公室等事先准备好手电筒、运动鞋等以防灾发生的“回家物品”。

企业原则上应“避免一起回家”。

企业需要事先考虑：在发生大规模灾害时，直到确认安全之前，让员工在企业内等待的“设施内待机”以及上班、回家时间段的应对措施。

- 完善“设施内待机的环境”，如为员工在设施内待机而储备的食物以及设施安全性的确认步骤规定等。
- 考虑“难以回家者的对策规则”，如预先确定发生灾害时员工等的回家时间等。
- 制定事业持续性计划等，做好“灾害时顺利应对的准备”。

灾害时回家支援工作站

含相模原市在内的九都县市与便利店、家庭餐厅、加油站等签订了关于步行回家支援的协定。在这些店铺可以使用自来水和厕所，还可提供道路交通信息等，尽可能地获得协助。

九都县市：埼玉县、千叶县、东京都、神奈川县、横滨市、川崎市、千叶市、埼玉市、相模原市



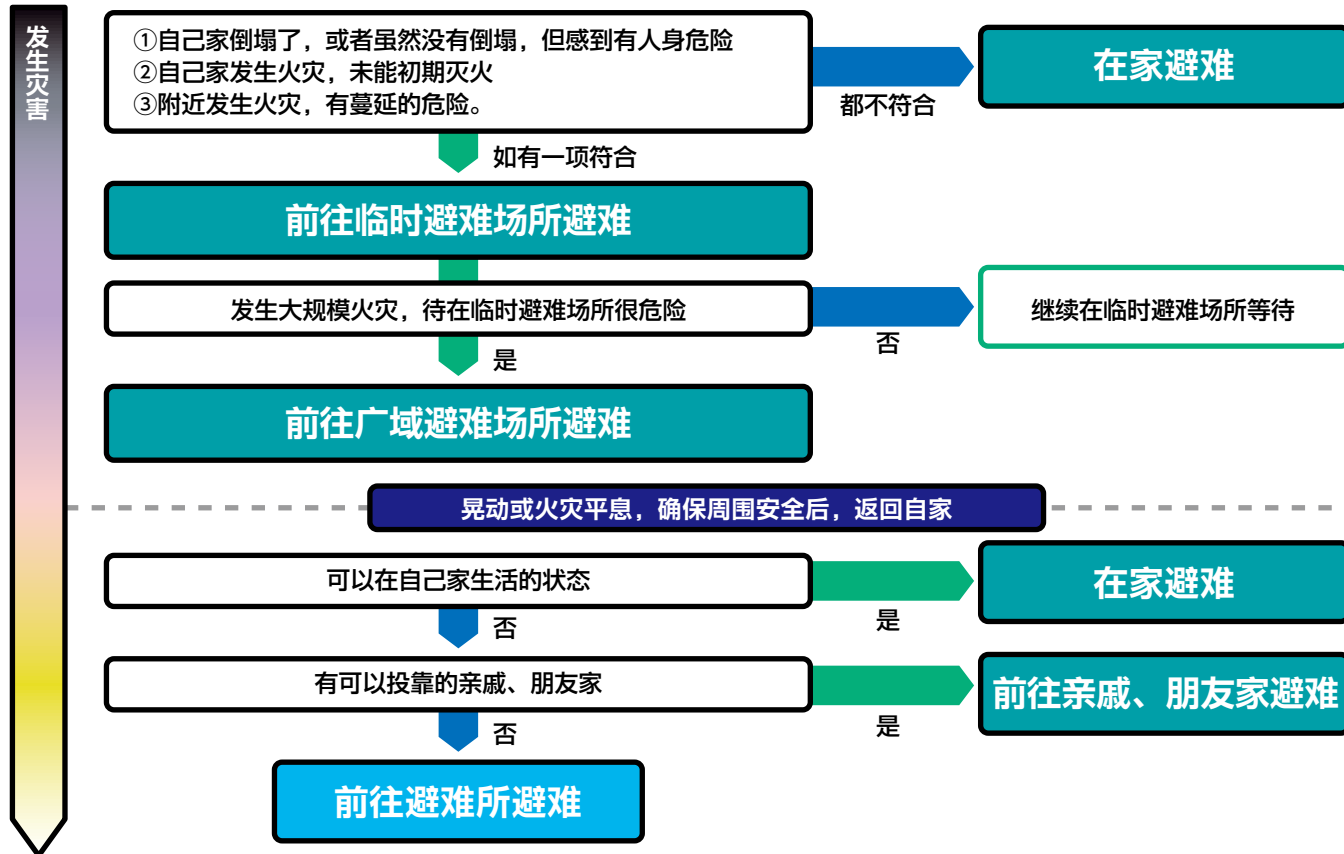
这些贴纸为标记

确定避难的流程!



发生地震后避难时,根据情况避难的场所也会不同。
请根据当时的情况采取行动,如房屋是否倒塌、火灾的发生及其规模等。

避难行动判定流程



在发生重大灾害时,可能会开设“救护所”。

该设施将针对伤病者采取以紧急治疗为中心的医疗救助活动,指定小学、初中等成立。

※关于广域避难场所、避难所、救护所,请确认P25~30的地图及一览表。

避难时的检查要点

- ☐ 再次确认火源,关闭断路器(防止通电失火)。
- ☐ 给外出的家人留下联络便条。
- ☐ 行李要控制在最小限度。
- ☐ 步行避难。原则上禁止驾驶汽车或摩托车避难。
- ☐ 移动时避开狭窄道路、墙边、河边等。
- ☐ 牵好老人和孩子的手。



注意 地震发生后如果开车避难,会导致紧急避难场所及其周边车辆拥堵,反而会延误避难时间。开车会妨碍各种活动,请避免开车避难。

防止地震火灾!

发生地震时,可能会同时多处发生火灾。
为了防止地震引发的火灾,首先最重要的是防止各个家庭起火。
为了防备地震火灾,平时请采取防止自己家起火的措施。

避免让自己家起火——预防地震火灾

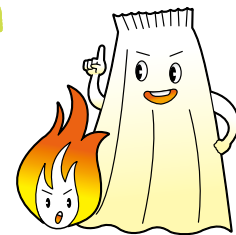
安装住宅用火灾报警器

报警器可以感知火灾产生的烟和热,并通过语音或声音进行通知。只需安装在天花板或墙壁上即可发挥功能。



窗帘等采用防火产品

窗帘、地毯等采用防火产品后,不容易失火,可以防止火势迅速蔓延。



设置灭火器,事先掌握使用方法

万一发生火灾后,如果能尽早灭火,也可减轻受害。请设置在方便拿取的场所,事先确认使用方法。



※灭火器有使用期限。

火炉等周围不要放物品

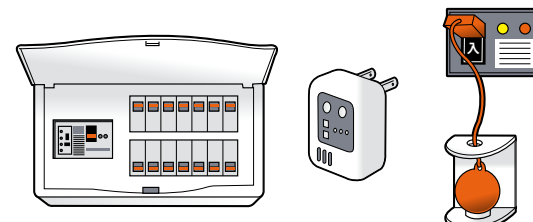
火炉等取暖设备周围请勿放置洗涤衣物、坐垫等可燃物。还需要采取火炉倾倒的对策。



安装感震断路器

感震断路器在感应到一定程度的晃动后即自动断电。有可以自己安装的产品类型。

因同时停电,请同时做好停电对策的准备,如确保避难用的照明和与生命相关的设备的紧急电源等。



灭火器的使用方法

- 1 将灭火器拿到使用的场所
- 2 将安全销往上用力拉出

- 3 取下软管对准火源
- 4 用力握住拉杆进行喷射

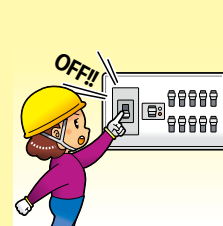
●灭火要点

- 前往上风处,避开火焰热量和烟,架好灭火器
- 室内则背靠出入口确保避难通路
- 不要瞄准火焰,而应左右挥动软管朝正在燃烧的物体进行喷射

因时间差产生的“通电火灾”非常可怕

由于地震、台风等灾害造成的停电修复后,因再次通电而发生的火灾称为“通电火灾”。有时灾后几天才能恢复,可怕的是这个时间差会导致发现和灭火的延迟,避难后家中无人的房子起火的案例非常多。

- 防止通电火灾发生的要点
- 避难时,出门前先关闭断路器。
- 在恢复断路器前,仔细确认电器设备、线路、电线是否有破损等。



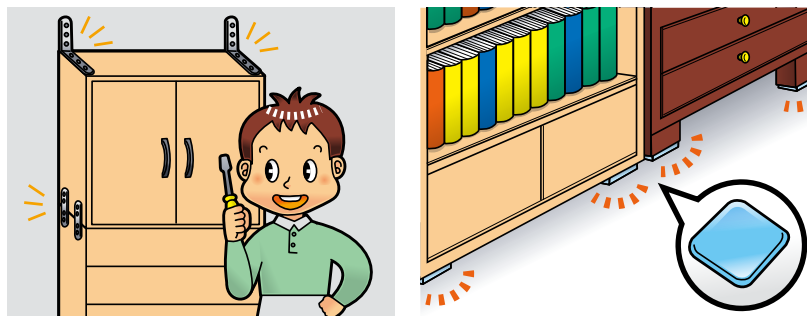
各种防备地震的对策

地震中受伤的大部分原因在于家具的倾倒和移动。
平时若采取了固定家具等安全措施，则可减少受伤的风险。

家中的安全对策

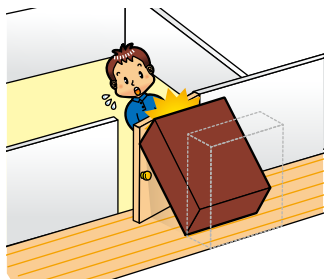
防止家具的倾倒和移动

- 家具和墙壁之间不要留出空间。
- 用L形五金件等将家具紧固在墙壁上。
- 难以紧固在墙上时，可以在家具和天花板的缝隙间设置伸缩棒。
- 两层家具的上下部分用五金件连接。
- 用粘接胶带将家具的底面和地板粘合。



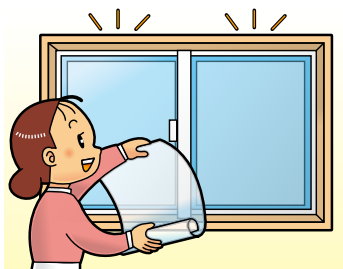
确保避难路线

- 不要在通道和出入口附近放置家具或行李。



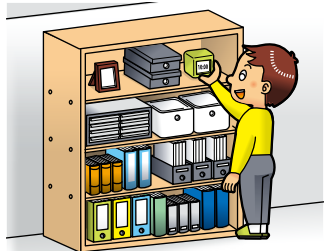
在玻璃上粘贴防止飞溅的薄膜

- 除了窗户玻璃外，橱柜、画框的玻璃也要粘贴防止飞散的薄膜。



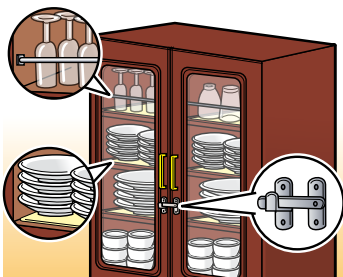
在收纳上下功夫

- 收纳在书架和橱柜里时，重物放在下面，轻物放在上面，降低重心后不容易翻倒。
- 家具上不要放物品。



防止餐具飞出

- 在橱柜的门上安装防止飞出的五金件。
- 在架板上铺上防滑垫。安装避免餐具向前方飞出的阻挡框。



防止家具倾倒的志愿者

相模原志愿者协会针对因残疾、高龄而无法自行采取防止家具倾倒对策的人群，以“在灾害前能做到的事情”为目的，对防止家具倾倒措施提供支援。

咨询处：相模原志愿者协会 ☎042-759-7982
受理时间：星期一至星期六（节假日除外）
上午10点～下午3点

请接受耐震诊断

相模原市设立了旧耐震标准（1981年5月31日以前）的独栋住宅和分期付款公寓在耐震诊断与改修时的费用补助制度。

咨询处：建筑・住所政策课
☎042-769-8252

室外的安全对策

阳台

不要放置有掉落危险的物品和不要的物品。
确认空调外机有无固定好。

围墙

确认有无龟裂或倾斜，如有则维修。确认地基和钢筋等的施工是否恰当。不清楚时向专业单位确认。

屋檐

确认屋檐的瓦片或铁皮有无龟裂、移位、脱落，天线是否固定牢靠。

液化气钢瓶

牢牢放置在底座上以避免倾倒，确认是否用锁固定在壁面上。

玄关周围

不要放置自行车或花盆等，以免影响紧急时刻的避难。



高层建筑、公寓的防灾对策

发生地震后，高层建筑和公寓的电梯会停止运行，窗户玻璃会破损，办公设备或家具会倾倒或移动，电力、煤气、自来水等生命线会停止运行。

请努力做好以下对策！

防止家具和办公设备倾倒

高层的缓慢晃动可能会持续较长时间。防止家具和办公设备倾倒的安全措施要彻底。

在高层建筑和公寓内做好储备

电梯一旦停止，到修复为止需要花较长时间，升降和搬运物品变得困难，住宅和办公室可能会被孤立。平时请储备食品、饮水、便携式厕所等灾害时需要的物品。（参照P16）

建立自主防灾机制

电梯、电力、自来水、煤气等生命线供应一旦停止，会给生活带来各种障碍。大厦或公寓的居民等应对防灾手册、防灾训练、平时的准备等问题进行沟通，为能够确保自身安全，采取初期灭火行动，确认家人安全等做好准备。（参照P21）

事先掌握使用方法！ 每月的1号、15号等都有体验日。请事先练习。

协助与失散家人进行联系的“灾害用留言服务”

● 灾害用留言热线“171”的使用方法

留言的录音方法 171 ▶ 1 ▶ (XXX) XXX-XXXX ▶ 输入留言 (30秒以内)

留言的广播方法 171 ▶ 2 ▶ (XXX) XXX-XXXX ▶ 收听留言

※受灾地的人拨打自己的电话号码，受灾地以外的人从市外区号拨打受灾地人的电话号码。
※请按照语音向导的提示操作。

● 手机・智能手机的“灾害用留言服务”使用方法

可从官方选项或
专用APP
访问灾害用留言

打开“灾害用留言”

登记留言时

选择“登录”输入留言
(全角100字符以内)

确认留言时

选择“确认”输入受灾地人的
手机号码查看留言

※详情请咨询您在使用的手机运营单位。

保护人身安全，避免遭受洪水和土砂灾害！

风灾水害和地震灾害不同，在发生灾害前可以避难，保护人身安全。

由于台风等造成的暴雨，导致发生洪水和土砂灾害的可能性变高时，气象厅和神奈川县等将发布各种防灾信息。请事先了解灾害发生的成因和前兆现象，提前避难，保护人身安全避免遭受风灾水害。

事先了解浸水和洪水发生的成因！

下大雨时河川等会溢出。请事先了解浸水和洪水发生的成因。

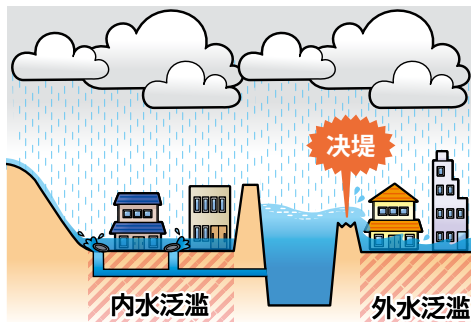
内涝浸水和洪水的区别

内涝浸水（内水泛滥）

当雨量超过下水道和道路旁排水沟等排水设施的能力时，或者河川水位变高时，可能会因雨水无法排出而浸水。

洪水（外水泛滥）

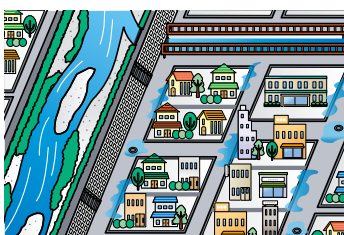
因大雨导致河川水位变高，水可能会越过堤坝溢出，或者堤坝的土砂流失出现决堤。



内涝浸水（内水泛滥）发生

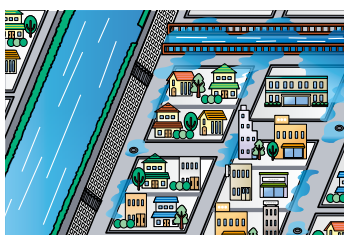


下大雨时……

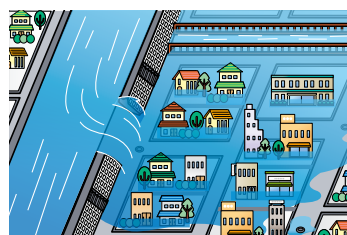


下水道或道路旁排水沟等无法排出雨水而积水。

洪水（外水泛滥）发生



进一步持续降雨时，可能会导致大型河川的水位上升，中小河川排水变得困难而溢出。



堤坝一旦决口，会造成巨大的灾害。

请确认可能会浸水的区域！

本市制作了防灾地图，可显示因大雨而可能浸水的范围及其深度。请确认自己家和周边区域是否有可能浸水。

【洪水防灾地图】

遵照防洪法，以设想的最大规模降雨（大概千年左右一遇的大雨）为对象，假设相模川、境川、串川等对象河流泛滥时，显示预计会浸水的范围和水深（洪水浸水预计区域），此外，还会显示木制房屋倒塌的堤坝决口等泛滥水流和河岸可能被侵蚀崩溃的区域（房屋倒塌等泛滥预计区域）。

【浸水（内涝）防灾地图】

本市在2008年记录的降雨（1小时96.5 mm）如同时在整个市区出现时，雨水管道等无法排水时，八濑川和姥川等市内管理的河川发生河水溢出时，将显示预计浸水的范围和深度。

※并非遵照防洪法制作的防灾地图。

水库紧急泄洪

相模川的城山水库因大雨导致水位达到极限时会进行“紧急泄洪”。紧急泄洪时，下游河水会急剧上涨，可能会泛滥，在洪水浸水预计区域内的人请迅速远离河川到安全场所避难。※紧急泄洪时会通过云雀广播和推特等通知。

土砂灾害会在瞬间夺走宝贵的生命和房屋等贵重财产。
为了避免遭受土砂灾害，事先掌握自己家周围的危险场所非常重要。

土砂灾害的种类和前兆现象

塌方

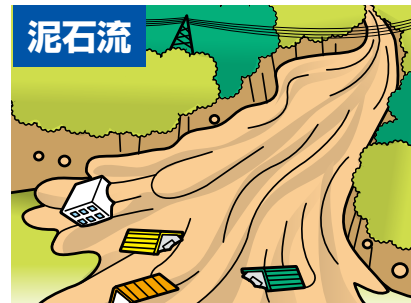


指靠近斜坡地表的部分由于雨水的渗透和地震等变得松弛而突然坍塌的现象。因坍塌时间非常短，在房屋附近发生时无法及时躲避，导致人员伤亡。

主要的前兆现象

- 悬崖出现裂缝。
- 小石头零零散散掉落。
- 涌水停止或喷涌。

泥石流

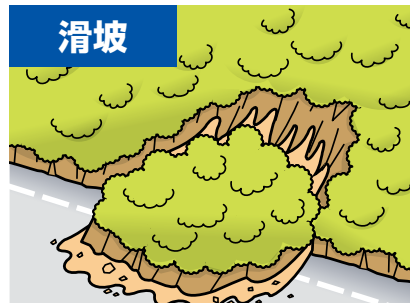


指山腰、河底的石头、泥沙因连日下雨、集中暴雨等原因而一齐冲向下游的现象。时速20～40公里的速度可在瞬间毁灭房屋和田地。

主要的前兆现象

- 山鸣。
- 河流突然混浊，开始混有漂流木。
- 虽然还在降雨，但河流水位下降。

滑坡



指斜坡的部分或全部受到地下水的影响，或因重力缓慢向斜坡下方移动的现象。因土块移动量大，会发生严重损害。

主要的前兆现象

- 地面开裂、塌陷。
- 水井和沼泽的水浑浊。
- 有树木倾斜或裂开的声音。

请确认可能发生土砂灾害的区域！

本市遵照《关于推进土砂灾害警戒区域中土砂灾害防止对策的法律》，制作了显示有神奈川县指定土砂灾害警戒区域的“土砂灾害防灾地图”。请确认自己家及其周围是否有可能发生土砂灾害而需要撤离避难的区域。

土砂灾害警戒区域（通称：黄色区域）

土砂灾害发生时，可能会对居民的生命或身体造成危害的区域指定为警戒区域。

（关于区域指定）

咨询：神奈川县厚木土木事务所 津久井治水中心 ☎042-784-1111

土砂灾害特别警戒区域（通称：红色区域）

泥石流灾害发生时，建筑物会发生损坏，居民的生命或身体会产生显著危害的区域指定为特别警戒区域。

该区域将限制开发行为，限制建筑物的构造并发出迁移劝告等。
※红色区域包含在黄色区域中。

避难时的要领

【洪水】

- 预计夜间下大雨时，在白天之内避难。
- 不要靠近河流或水渠。
- 远离地下室或下穿道等低洼地带。

【土砂灾害】

- 撤离避难。
（尽快离开可能发生土砂灾害的区域。）
- 关于泥石流，前往与土砂流动方向成直角的尽量高的地方避难。

根据警戒等级采取相应的行动，避免在风灾水害中受害！



因台风或暴雨导致河流泛滥或发生土砂灾害时，避难时机将决定生死。按照原有的经验规则等处理是比较危险的。为了避免在风灾水害中受害，了解市政府发布的避难信息内容，根据警戒等级采取相应的行动非常重要。

发布“警戒等级4的避难指示”后，全体人员撤离危险场所避难！

避难信息根据灾害发生的危险程度，分5个“警戒等级”发布。当发布“警戒等级3高龄者等避难”后，避难需要时间的高龄者等开始撤离危险场所进行避难；当发布“警戒等级4避难指示”后，全体人员撤离危险场所避难。避难信息通过防灾邮件等方式发布。（参照P17、18）

分阶段发布的防灾气象信息、避难信息和市民应采取的行动

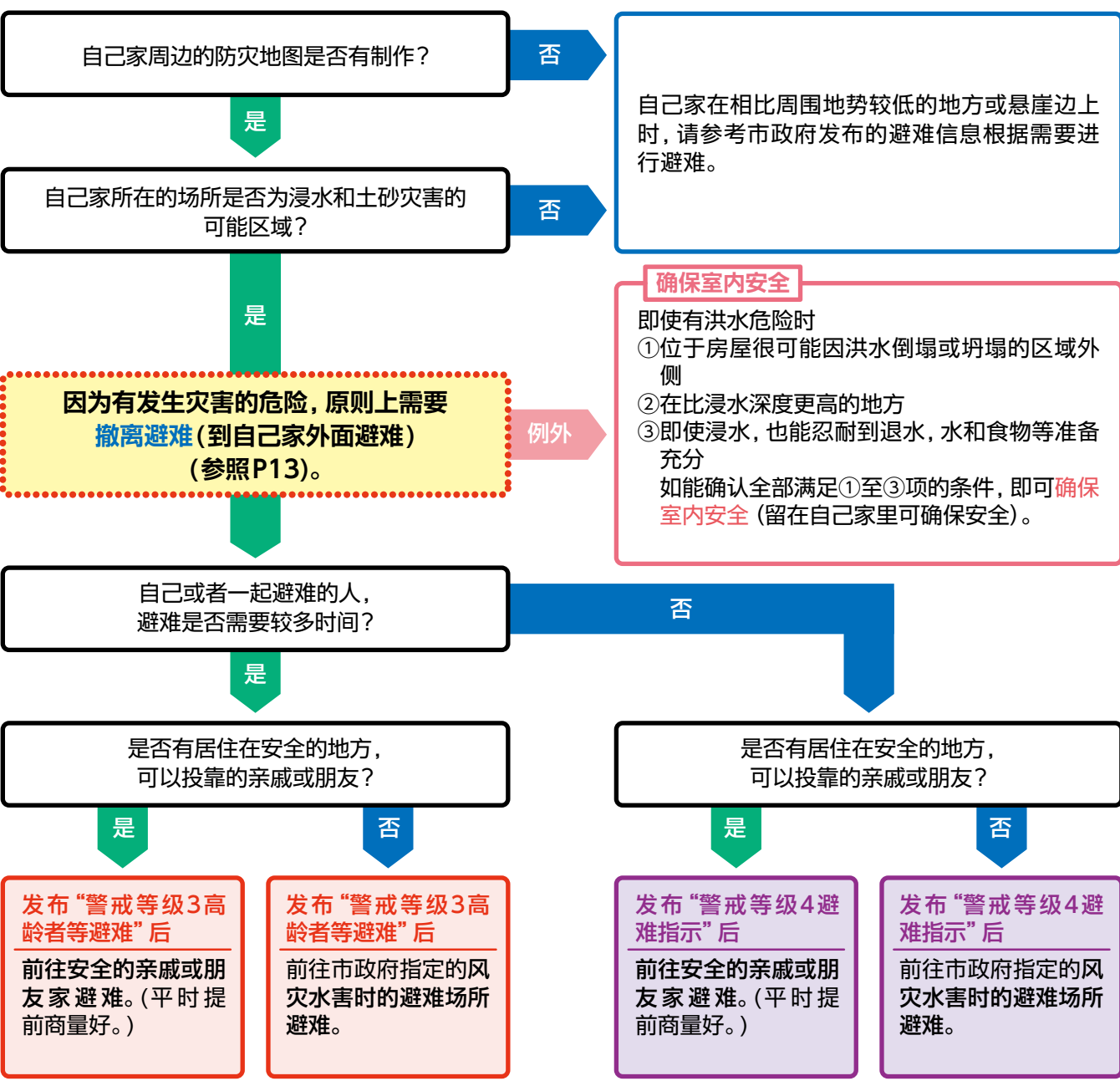
时间经过	警戒等级	气象厅等发布的信息	市发布的避难信息	各位市民应该采取的行动
2 ~ 5 天前	1	早期注意信息 (警报级的可能性)		提高对灾害的思想准备
1 天前 ~ 大雨当天	2	大雨注意报 洪水注意报		确认自己的避难行动
		更换为大雨警报可能性较高的注意报 泛滥注意信息		
雨势变大 (几个小时前)	3	大雨警报 洪水警报	高龄者等避难 可能发生灾害的情况	高龄者等从撤离危险场所进行避难 避难需要花时间的高龄者等以外的人，也可以根据需要停止平时的行动，做好避难的准备，自主避难。
		泛滥警戒信息		
发生灾害	4	土砂灾害警戒信息 出现明显大雨的相关信息 (线状降水带)	避难指示 极有可能发生灾害的情况	全体人员撤离危险场所避难 在此阶段之前完成避难。 因台风预计会有暴风时，在暴风来临之前完成避难。
		泛滥危险信息		
警戒等级4之前务必避难！				
	5	大雨特别警报 泛滥发生信息	紧急安全确保 发生或即将发生灾害的情况 ※不一定为发布指令的内容。	性命攸关 立即确保安全！ 遇到已经无法安全避难，性命攸关的情况。立即移动至比现在更安全的地方。

为了保护生命，您应该采取什么避难行动？

为了避免遭受洪水或土砂灾害等风灾水害，在结合地区的灾害风险和自家现状的基础上，确认紧急时刻应该采取的避难行动是很重要的。请参考下面的“避难行动判定流程”，确认您应该采取的避难行动吧。

避难行动判定流程

各种防灾地图可以在市政府的主页或相模原防灾地图(参照P20)上确认！



感到危险时，不要等待避难信息，尽早避难！！

※关于地区内风灾水害时的避难场所・避难所，请确认P25 ~ 30的地图及一览表。

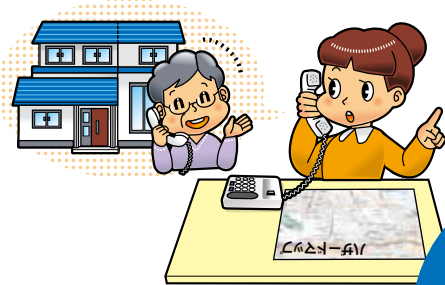
请事先决定自己家的避难处!

洪水或土砂灾害发生的可能性增加时,为了保护生命安全,需要到安全的地方避难。但小学、初中、公民馆等市内指定的风灾水害时的避难场所并不是唯一的“避难”方法。请事先决定自己家的避难处。

同时,为了避免密集,请考虑分散到亲戚、朋友家等进行避难。

①撤离至安全的亲戚、朋友家避难

事先商量好灾害时避难事宜。
※事先通过防灾地图确认是否为可能发生灾害的地方。



②撤离至安全的酒店、旅馆

事先确认住宿费和预约方法。
※事先通过防灾地图确认是否为可能发生灾害的地方。



事先决定自己家的
避难处!

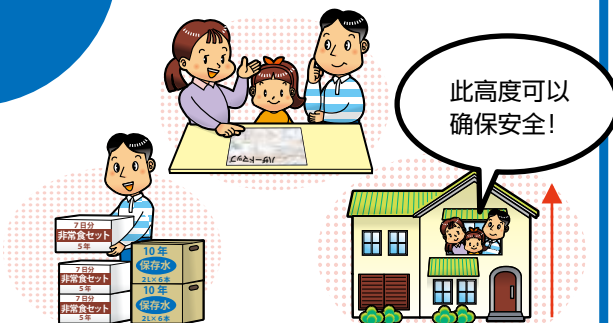
③撤离至市内指定的风灾水灾时的避难场所进行避难

事先确认最近的风灾水灾时的避难场所和避难路线。



④确保室内安全

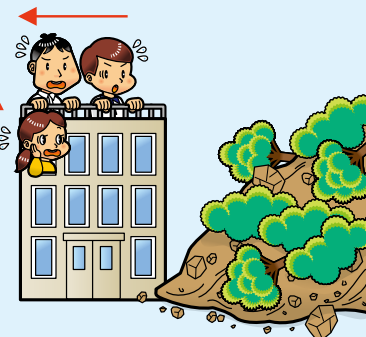
确认P12“确保室内安全”的①至③项条件。



“紧急安全确保”

大雨、台风发生时,尽早避难保护人身安全变得尤为重要。待在自己家里可能会危及性命时,原则上应离开自己家,转移至居住在安全地方的亲戚、朋友家或风灾水害时的避难场所进行“撤离避难”。

但如果能确认P12“确保室内安全”的条件时,则可留在家中确保安全。避难路线已被大规模浸水等,未在适当的时机撤离避难时,则需要移动至附近较高的建筑物或自己家2层以上较高的地方进行所谓“紧急安全确保”的避难行动。



浸水、大雪、龙卷风、火山喷发…… 防备各种自然灾害!

不仅是地震、洪水、土砂灾害,还有多种自然灾害发生。为了将损失降到最低,保护自己和家人的安全,请做好以下自然灾害的防备。

浸水



- 排水沟、雨水渗透箱斗
为了避免被落叶或土砂堵塞,请事先清理自己家周围的排水沟和雨水渗透箱斗。
- 止水板
在大门和玄关等处铺上木板,用沙袋等压紧防止浸水。
- 排水泵
为了防止地下停车场和半地下建筑等设施浸水,请事先备好市售的排水泵。

- 沙袋
为了防止雨水从道路流入住宅等而铺上沙袋。

市内的各土木事务所会根据情况发放沙袋。有需要的人请电话咨询后前往各土木事务所领取。
(联系方式参照P26、28)



大雪



- 下雪前
 - 储备水和食物。
 - 安装冬季轮胎和准备防滑胎链。
 - 注意气象信息。

- 下雪后
 - 减少不必要不紧急的外出,外出时穿防滑的雨靴等。
 - 除雪和扫雪时由2人以上进行。
 - 在山区要注意雪崩。

龙卷风



- 在室内时
 - 关闭防雨木板套窗、窗户、窗帘,远离窗户。
 - 移动到窗户少的房间。
 - 钻进牢固的桌子底下,保护头部等待龙卷风通过。

- 在室外时
 - 跑进坚固的建筑物或地下设施,躲避暴风和飞来物。
 - 附近没有坚固的建筑时,躲在隐蔽处或凹陷处并蜷缩身体。车库、电线杆、树木旁比较危险。

火山喷发



- 火山灰降落时
 - 降灰期间避免外出。
 - 不得已外出时应佩戴口罩。
 - 驾驶车辆时,请留意交通信息,不要使用雨刮,小心驾驶。
 - 从外面回来时仔细清理灰尘,漱口。

- 预计岩浆会流经时
根据市和气象厅发布的信息采取适当的行动。

<关于岩浆流对策>

2021年3月富士山喷发的岩浆流可能会到达本市。关于具体的对策,正在与神奈川县合作讨论,今后将在市主页上公布。

相模原 火山灾害 检索

检查紧急携带物品!

为了防备灾害,请事先将避难时应携带的物品装入背包,以便随时带走。紧急携带物品最重要的是考虑自己和家人最低限度所需的物品进行准备。

紧急携带物品(例)



在紧急避难场所,原则上不配发食物等物资,请每个人备好紧急携带物品避难。



请勿忘记做好在家避难的“储备”!

一旦发生重大灾害,电力、煤气、自来水等生命线设备会停止运行,恢复需要数日时间,物资供应也会停滞。即使自己家免于倒塌或损坏,也必须在紧急状态下生活。为了应对灾害发生后在家避难,平时请做好食物、饮料、生活必需品等“储备”。

为了应对灾害时在家避难而应事先准备的物品(例)

最少请准备3天的量。同时,灾害时需要的物品根据家庭构成和情况而异。请结合自己家的情况,平时多准备一些必要的物资。

食品

大米、罐头、速食食品、方便食品、饮水(大致为每人每天3L)等



照明・信息

手电筒(1人1个)、收音机、备用干电池等

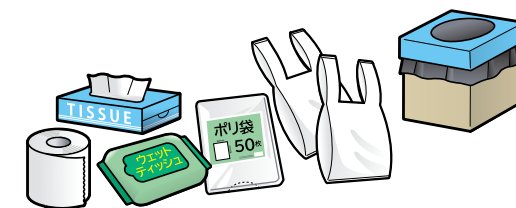


加热器具

桌上卡式炉、备用煤气罐、固体燃料等

日用品

火柴、打火机、报纸、缆绳、线绳、粘合胶带、钳子、铲子、餐巾纸、塑料袋、生理用品、书写用具、便携厕所套装等



有婴幼儿的家庭

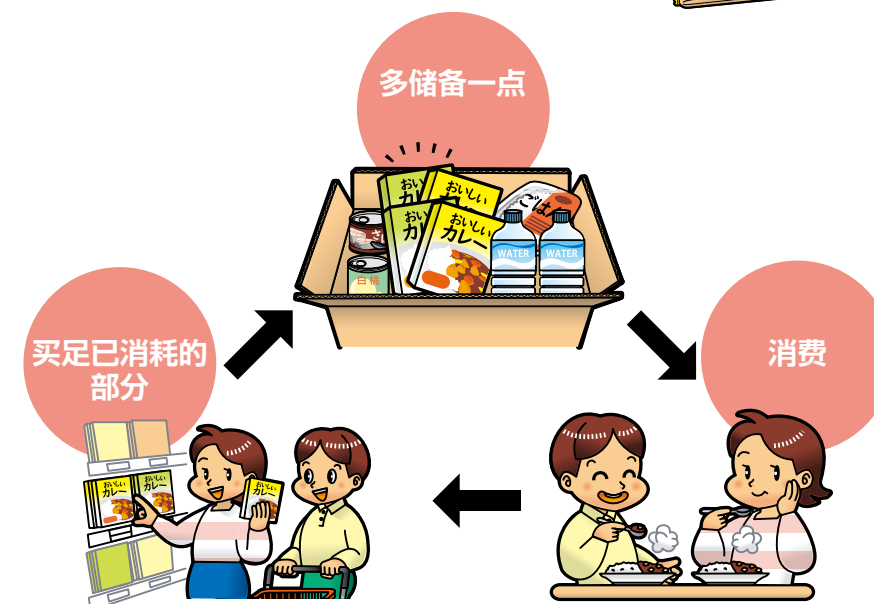
奶粉、液体牛奶、纸尿裤、擦屁股的湿纸巾等



边使用边储备的“循环储存”

不是为了灾害准备特别的物品,而是多储备一些平时吃惯、用惯的物品,并补充消耗掉的部分——“循环储存”的储备方法。

冰箱和冰柜中的食品,应随时保持较多一点,则是比较好的储备品状态。



获得防灾信息!

发生灾害时,第一时间获取信息非常重要。地区的气象信息和避难信息等可通过各种方法确认。为了在灾害中保护自己和家人的生命,请平时确认好获取信息的方法。

通过相模原市主页(灾害、紧急信息网页)

可以确认避难所等开设状况和避难信息。

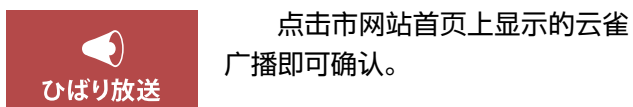
相模原 灾害紧急情报 检索



通过防灾行政用同步广播、电话、电视

云雀广播(防灾行政无线同步广播)

在发生大地震等灾害时或需要紧急呼叫时,使用户外喇叭来通知防灾信息等。



点击市网站首页上显示的云雀广播即可确认。

云雀广播电话服务

0180-994-839

※会产生通话费。
※部分IP电话和预付式手机不能使用。

神奈川TV (tvk) 的数字广播

主要转播云雀广播的内容,也发布防灾信息。

[确认方法]

- ①从tvk(地面数字3ch)画面按下遥控器的**dボタン**(d按键)。
- ②显示数据广播,选择**マイタウン情報**(我的城市信息)。
- ③显示城市的专用网页,选择**防災ひばり放送**(防灾云雀广播)。
- ④从显示的内容中选择希望确认的名称。
※发布日当天,按下**dボタン**(d按键)的后将显示④的画面。



通过LINE和推特(Twitter)

相模原市LINE官方账号

- ①读取二维码,添加好友
- ②设定发布的项目

可获取的信息

- 云雀广播的内容
- 关于防灾的重要通知
- 河川水位信息



推特(Twitter)

账号名
相模原市灾害信息
(@sagami_hara_kiki)

主要的投稿内容

- 地震、灾害等相关信息
 - 避难指示等相关信息
 - 国民保护的相关信息 等
- ※信息提供方式仅限发布。



通过邮件和APP

相模原邮件杂志《防灾》

气象警报、地震信息、河川水位信息等与防灾相关的信息将发送至注册的手机、智能手机和电脑上。

信息内容

- 气象信息等
相模原市区发布时自动广播
- 地震信息
相模原市区发生地震时自动广播
- 河川水位信息
水位超过标准值时自动广播
- 雨量信息
雨量超过标准值时自动广播
- 重要通知
发布因灾害停止通行或停电的信息等
- 云雀广播
防灾同步广播发布通知内容

注册方法

- ①通过普通手机、智能手机读取右边的二维码。
- ②将打开向接收地址
sagami_hara@cousmail-entry.cous.jp 发送邮件的画面,发送空邮件。
※操作电脑时,请向以上的接收地址发送空邮件。
- ③在回复邮件正文所注明的链接页面中,设定想要的邮件种类、发送地区等完成注册。
※如果设定了防止垃圾邮件,请从设定中解除相模原市的发布地址sagami_hara@info.cous.jp。



紧急速报区域邮件/紧急速报邮件

将有关避难的信息等与生命有关的紧急性较高的信息,同时发送到一定区域内的手机和智能手机上。

利用条件

- 不需要注册邮箱地址。
 - 接收免费。
- ※关于对应机型和接收设定等详细内容,请在各公司的网页或窗口等确认。

Yahoo! 防灾快报

关于灾害的信息,可从市政府确认避难信息、避难所的开设状况等内容。
※信息送达时将通过弹窗通知。
※可获得事先注册的3个地点和现在位置的信息。



三井住友海上“SUMA保灾害时导航”

除了避难信息和气象信息之外,还可在地图上显示防灾示意图,并在实景上显示避难所的方向。对应多种语言(英语、中文、韩语)。



通过收音机和有线电视

FM相模(FM HOT 839)

为频率83.9兆赫的社区FM广播。发生灾害时,普通广播会切换为紧急广播,播放“云雀广播”的内容。同时也播放市内的灾害信息。

FM横滨

通报避难信息和避难所(紧急避难场所)的开设信息等紧急信息。

J: COM

通过Telop广播通知避难信息和避难所(紧急避难场所)的开设信息等紧急信息(免费)。
另外建立了可在室内收听云雀广播内容的体制,提供服务(收费)。

※详情请咨询客服中心。

☎0120-999-000 受理时间: 上午9点至下午6点(全年无休)

需要牢记的应急治疗



灾害时即使自己或家人受伤，急救队也不一定能立即赶到。为了预防紧急时刻，请提前掌握出血、烧伤、骨折、扭伤等应急治疗方法。

应急治疗的要点

出血

- 将纱布或毛巾敷在出血部位，然后从上方用手或绷带紧紧压迫。
- 伤口位于高于心脏的位置。
- ※ 为了防止感染，使用塑料手套或塑料袋，不要接触血液。



烫伤

- 用流水冲洗患部，冷却15～30分钟左右。
- 隔着衣服烫伤时，不要勉强脱衣服，直接冷却。
- 水泡不要弄破。
- 冷却后用干净的纱布或毛巾敷在患部。

扭伤

- 冷却患部。
- 脚踝时直接从穿着鞋子的脚上用三角巾或布固定。

骨折

- 骨折的位置用夹板固定。
- 如果没有合适的夹板，可用伞、板、瓦楞纸等身边的东西代替。



心肺复苏和AED（成人时）

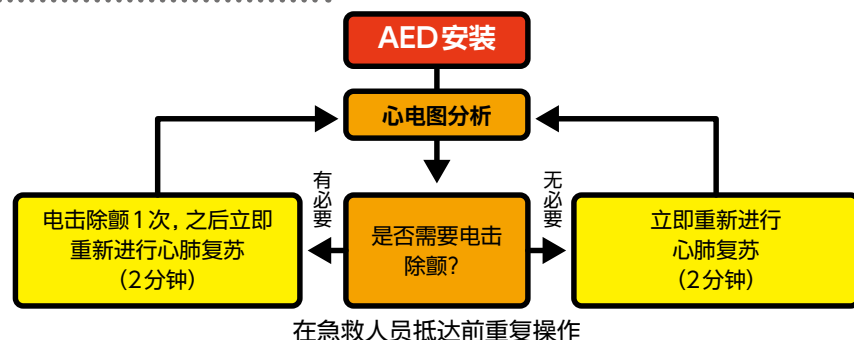
发现有人倒地时

- ① 在确认周围安全的基础上，轻拍肩膀，向对方打招呼，确认对方是否有反应，手脚是否有活动等反应。
 - ② 如果没有反应，大声呼喊“请帮帮忙！”，请求附近的人拨打119报警，以及准备AED。
 - ③ 观察胸部和腹部的活动，确认呼吸是否和平时一样，如果没有则进行胸外按压。将双手交叉放在胸部中央，以胸部下沉约5cm深度的强度按压，按1分钟100～120次的节奏重复。
- ※ 如经训练懂技术时，可在注意传染病的基础上实施人工呼吸。



AED 抵达后

- ① 打开电源，根据语音信息安装除颤仪。
- ② 分析结果如判断需要电击时，遵照指示按下按钮（远离伤病人员）。
- ③ 根据指示，再次进行胸外按压。



AED的设置场所

市网站首页的“AED地图”上可确认AED的设置场所。请在平时事先确认附近的AED设置场所。

相模原AEDマップ 检索



各种制度的介绍

灾害志愿者

以发生重大灾害时为主，相模原灾害志愿者网、外国人支援志愿者们会在紧急时刻开展各种活动。

◆相模原灾害志愿者网

咨询：中央志愿者中心 ☎042-786-6181 ✉ssvn00000info@gmail.com

◆外国人支援志愿者

咨询：相模原国际交流中心 ☎042-750-4150

相模原市灾害时协作水井登记制度

本市存在“灾害时合作水井登记制度”，个人等拥有的水井事先进行登记，灾害时期作为当地居民的应急生活用水（饮用水以外的水）使用。

现在正在使用水井，今后将继续使用的人，在发生灾害时能够无偿提供井水的人，请咨询危机管理课。

咨询：危机管理课 ☎042-769-8208

相模原防灾专家派遣制度

本市将取得“防灾师”资格并学习了本市防灾相关知识的人认证为“相模原防灾专家”，派遣其担任防灾知识宣传普及的讲师。除自治会和自主防灾组织外，原则上在市内居住或工作、上学的10人以上的团体，都可申请派遣。

※不需讲师派遣相关的谢礼。

咨询：相模原市防灾协会 ☎042-753-9971

相模原市防灾协作企业登记制度

本制度的目的旨在加强地区防灾能力，事先登记的事业所在灾害时期，将事业所拥有的设施、物资材料、组织能力等自发无偿地提供，并开展受灾者救援活动。

可登记的企业

对象为在市内拥有店铺、工厂、营业所、事务所的个人及法人。

【提供（协助）的内容】

- 人才协作：救助・救援活动、应急修复作业活动、避难所运营活动
- 提供设施・场所：提供作为避难所（含紧急避难场所）的设施、场所
- 提供物资材料：提供建设重型机械（含人员）、车辆、临时搭建物等

向市民公布、通报

- 在市主页上公布（仅限有需要的企业）
- 企业的标识提示

咨询：危机管理课 ☎042-769-8208

活动费用及灾害补偿

协作・支援活动是登记的企业自主性地以志愿者精神开展的活动。因此活动所需的相关费用请登记的企业承担。同时对于活动中的受伤等情况，也请登记企业负责应对。

相模原防灾地图的使用方法

防灾地图为电子地图，汇集了避难所等防灾设施和可能发生土砂灾害、洪水的区域信息。可通过智能手机、电脑等查看。还可以访问灾害时显示避难所等开设情况和拥挤状况的“灾害时期用”地图。

① 访问“相模原防灾地图”

② 确认使用条件并表示同意

③ 允许使用位置信息

④ 用住址检索想要调查的场所

咨询：危机管理课 ☎042-769-8208



智能手机的画面节选（电脑等也可查看）

通过地区联合采取防灾对策!

灾害的规模越大,“公助”(行政等公共机构的支援)就越难以到达。此时,“自助”(保护自己安全)和“互助”(地区互助)非常重要。为了实现“自己的城市自己保护”,请积极参加自主防灾组织的活动,以地区为单位做好灾害准备。

什么是自主防灾组织

自主防灾组织是地区的人们自主开展防灾活动的组织。各地区以自治会等单位进行组织建设。

本市为了培养自主防灾组织,充实防灾体制,设立了各类补助制度。详情请咨询各区政府地区振兴课(参照P26、28)。



自治会活动的详情请浏览此处

相模原市自治会連合会 检索



自主防灾组织的主要活动

平时的主要活动

防灾训练的実施

- 初期灭火训练
- 救出・救护训练
- 避难引导训练
- 避难所运营训练
- 提供伙食・供水训练
- 信息收集・传达训练
- 灾害时需要援助的人的支援训练



防灾知识的普及

- 制作防灾地图
- 举办防灾讲习会
- 地区庆典、运动会等防灾活动

防灾巡视・防灾检查

- 呼吁各家庭检查防灾用品
- 检查自治会的防灾仓库 ● 围墙及招牌等检查

防灾物资器材的准备、管理

- 安全帽、灭火器、担架、铁锤、撬棍、大型千斤顶等作业工具等防灾物资器材的准备和管理
- 食品、急救药品等储备品的管理



灾害时的主要活动

初期灭火活动

- 通过灭火器、水桶接力等方式进行初期灭火活动

救出活动

- 对受伤人员、掩埋在倒塌房屋下的人开展救出、救助活动



救护活动

- 受伤人员进行应急治疗、运送至救护所

信息的收集、传达

- 收集、传达灾害相关的正确信息
- 确认灾害时需要援助的人的安全与否

协助避难所的运营工作

- 避难所的解销 ● 避难所设施的状况确认
- 避难者引导・接收
- 避难者居住场所和业务的分配
- 储备食品、救援物资等向避难所搬运、分配
- 免费发放食物
- 确保水源 ● 厕所清扫 ● 垃圾的运出・保管
- 设施内的清扫 ● 传染病对策

您是否知道所居住地区的防灾活动?

本市从通过“自助”、“共助”的方式推进防灾活动的观点出发,在市内22个地区中,根据各个地区的特点制定了“地区防灾计划”。

请事先确认所居住地区的防灾活动。

相模原市地区防災計画 检索



在避难所生活时 需要注意什么?

避难所是因灾害无法在自己家生活的人,在找到新的生活点之前,在一定时间内维持生活的设施。以避难所运营协议会为中心,由全体利用者协助进行。请事先了解应该注意哪些事情。

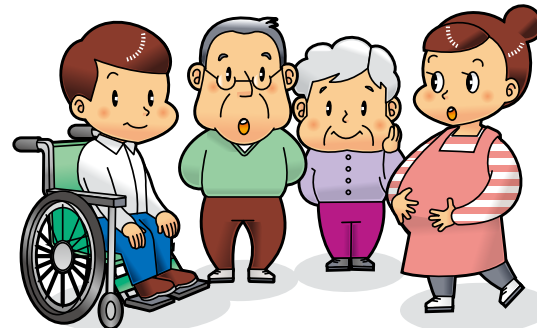
遵守避难所的规则,注意文明

避难所将和其他人共同生活。如果无视彼此的隐私,窥探别人的居住空间,随意进入,大声说话等均会给周围的人带来困扰。请遵守制定的规则,注意文明,如厕所的使用方法、饮酒吸烟、扔垃圾等。



要有体谅、照顾之心

利用避难所的人拥有各种价值观、背景(国籍、慢性病、性别认同*、生活习惯、宗教等)。请在生活期间互相理解,互相帮助。



*自己对自身性别的意识

预防中暑

在夏季的避难所注意避免中暑。特别是老年人和孩子更要注意。即使不感到口渴,也要及时补充水分和盐分。



也请勿忘记采取传染病对策

为了预防以新型冠状病毒为主的流行性感冒等传染病,请佩戴口罩并勤洗手。同时定期测量体温,如感觉身体有变化,请迅速向避难所的运营工作人员报告(在紧急携带物品中放入体温计)。



携带宠物避难

避难所可以接收的宠物有狗、猫和其他小动物。但人和宠物的停留空间分开。喂食和饲养所需的用具均由饲养人自带,从安全、卫生的层面考虑,请务必放进笼子,并负责清扫、管理。



在紧急避难场所停留期间也需要同样注意。

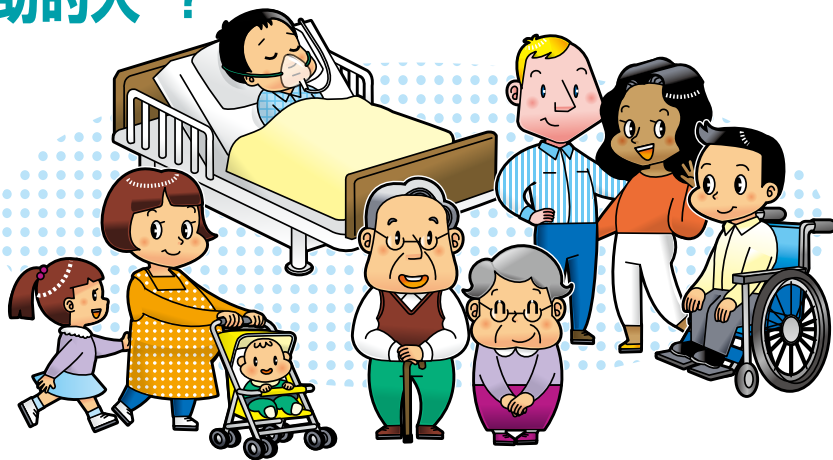
大家一起保护灾害时需要支援的人！

发生地震、风灾等灾害时，以自主防灾组织为中心，请地区的所有居民一起支援老年人、残疾者等“灾害时需要援助的人”。

哪些是“灾害时需要援助的人”？

※法律上的名称已变为“需要照顾者”。

灾害时需要援助的人是指，老年人、身体残疾者、智力残疾者、精神残疾者、婴幼儿、病人、孕妇、外国人等人群中，在发生灾害时难以获得必要的信息或迅速采取适当行动的人。需要避难时，请地区之间相互协助，确认灾害时需要支援的人是否安全，并帮助他们转移至紧急避难场所。



平时建立起信任关系和支援体制

发生灾害时，为了确认灾害时需要援助的人的安全和进行避难引导，平时支援者的地区居民与灾害时需要援助的人进行交流，建立信赖关系与支援体制非常重要。请事先了解加深彼此交流的必要事项。

积极交流

平时与住在附近的人相互问候。参加自治会活动和地区的志愿者活动，增加与地区的人们包括灾害时需要援助的人在内的接触机会。



自主防灾组织的职责分担

事先决定发生灾害时的安全确认和避难引导等职责分担。同时做好自主防灾组织对每个灾害时需要援助的人提供支援。

掌握灾害时需要支援的人

从防灾的观点出发，事先确认附近居住着什么样的人非常重要。在尊重个人隐私和本人意愿的同时，以自主防灾组织身份事先讨论对灾害时需要援助的人可给予何种支援。

实施定期防灾训练

通过定期训练，使发生灾害时支援方能够冷静应对。事先与灾害时需要援助的人一起确认避难路线和危险点等。



灾害时的主要引导方法

高龄者、伤病员

- 尽量让更多的支援者应对。
- 让其扶住手肘或肩部进行引导。根据需要可利用担架或背负避难。



孕妇、婴幼儿

- 孕妇的身体状况容易发生变化，在转移时需要多加注意，并提供关心和帮助。
- 注意不要让监护人和婴幼儿分开。



盲人

- 首先打招呼，告知对方自己身份。
- 引导时不要拉对方的手，而是让其抓住自己的手肘上方，走路时注意行走速度。



耳聋

- 耳聋听不到呼唤，应拍打肩膀注视对方。
- 配合文字（笔记）、身体语言和手势等传达信息，协助避难。



有智力、精神障碍的人

- 首先轻柔地打招呼，简洁地说明情况，让对方安心。
- 随时以温和的语言保持其情绪平稳，牵手引导至安全的场所。



坐轮椅的人

- 在阶梯等位置，一定要让多位支援者举起轮椅提供援助。
- 如遇到难以坐轮椅移动的情况时，应背负对方避难。



难以理解日语的人

- 配合身体语言和手势，用日语也没关系，向对方告知情况和支援的意思。
- ※也有对应多种语言，可以获取灾害信息和避难信息的APP。（参照右记）



Safety tips

以多种语言通知日本国内的灾害信息。



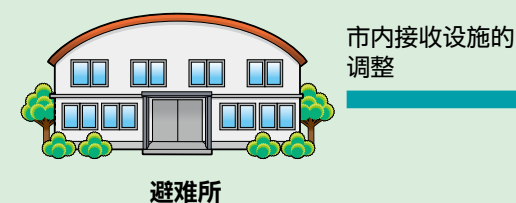
NHK WORLD- JAPAN

以多种语言刊登新闻和灾害等信息。



关于福利避难所

为了接收需要看护的人、残疾者、孕妇、婴幼儿等“灾害时需要援助的人”等人群中，在体育馆等一般避难所进行避难生活明显存在困难的人，本市将开设作为次级避难所的“福利避难所”。



注意

- 开设时间为灾害发生后的第3天左右。
- 专门人员（保健师等）将确认本人的情况和是否有需要看护的认定，判断前往福利避难所避难的必要性。
- 不能直接避难。

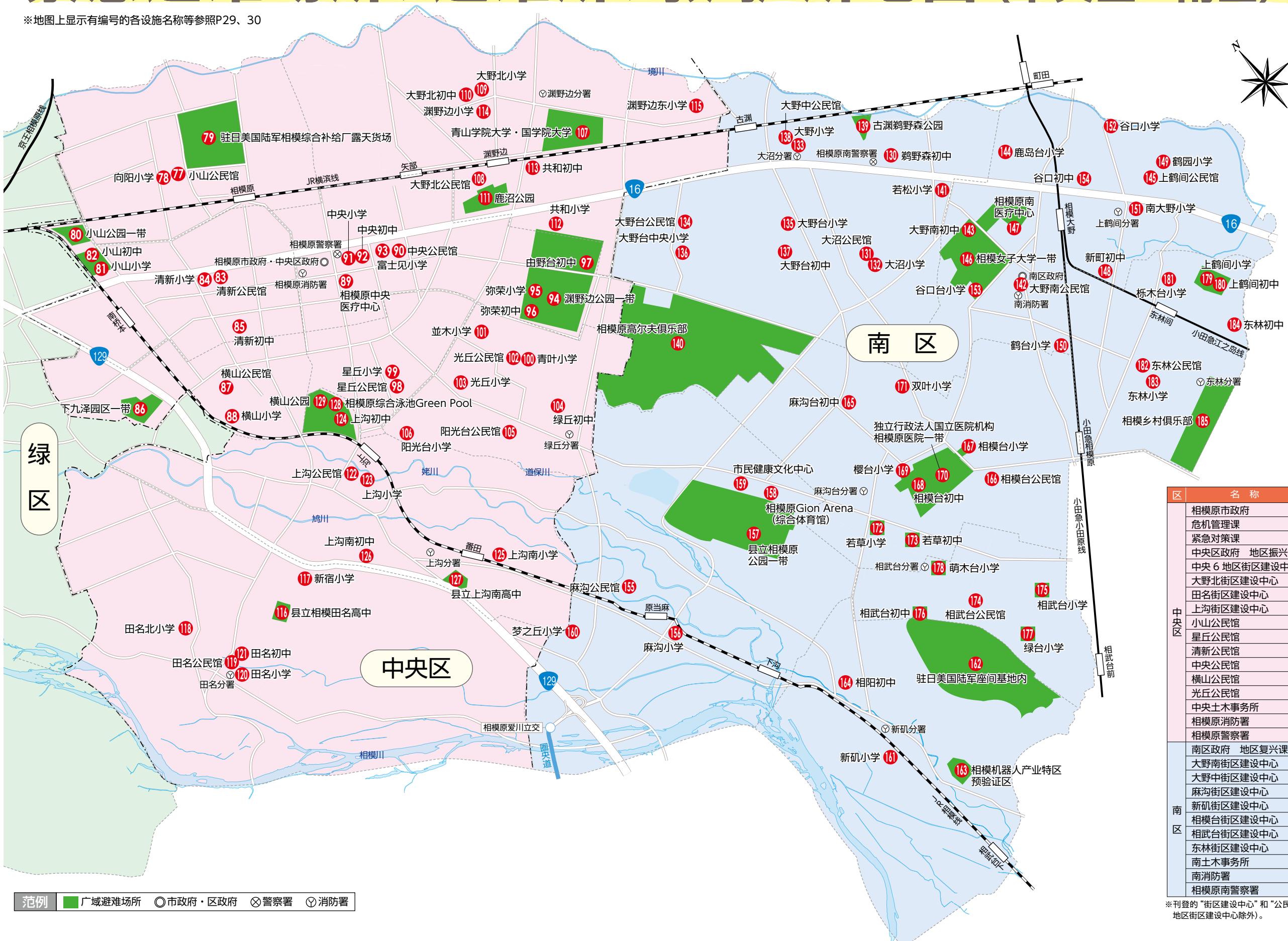
紧急避难场所、避难所、救护所地图（绿区）

※地图上显示有编号的各设施名称等参照P29、30



紧急避难场所、避难所、救护所地图 (中央区・南区)

※地图上显示有编号的各设施名称等参照P29、30



公共机构一览表

截至 2021 年 9 月 1 日

区	名 称	电话号码
中央区	相模原市政府	042-754-1111 总机
	危机管理课	042-769-8208
	紧急对策课	042-707-7044
	中央区政府 地区振兴课	042-769-9801
	中央 6 地区街区建设中心	042-707-7049
	大野北街区建设中心	042-861-4512
	田名街区建设中心	042-761-6570
	上沟街区建设中心	042-762-5626
	小山公民馆	042-755-7500
	星丘公民馆	042-755-0600
	清新公民馆	042-755-8000
	中央公民馆	042-758-9000
	横山公民馆	042-756-1555
	光丘公民馆	042-756-1117
南区	中央土木事务所	042-769-8262
	相模原消防署	042-751-0119
	相模原警察署	042-754-0110
	南区政府 地区复兴课	042-749-2135
	大野南街区建设中心	042-749-2217
	大野中街区建设中心	042-742-2226
	麻沟街区建设中心	042-778-1006
	新矶街区建设中心	046-251-0014
	相模台街区建设中心	042-744-1609
	相武台街区建设中心	046-254-3755

※刊登的“街区建设中心”和“公民馆”在灾害时担任本地对策班（中央6地区街区建设中心除外）。

紧急避难场所、避难所、救护所一览表

编号	设施等名称	紧急避难场所			避难所	救护所	
		地震	风灾水害时的避难场所				广域避难场所
			洪水	土砂			
1	相原公民馆		○	○			
2	相原小学	○	○	○	○	○	
3	相原初中	○	○	○	○		
4	旭小学	○	○	○	○	○	
5	旭初中	○	○		○	○	
6	县立桥本高中				○		
7	相模原北医疗中心					◎	
8	当麻田小学	○			○	○	
9	二本松小学	○				○	
10	桥本公民馆・Soleil相模原（男女共同参与推进中心）		○	○			
11	桥本小学	○	○		○	○	
12	宫上儿童馆		○	○			
13	宫上小学	○			○	○	
14	内出初中	○				○	
15	大泽公民馆		○	○			
16	大泽小学	○	○	○		○	○
17	大泽初中	○				○	
18	大岛小学	○	○	○		○	
19	北综合体育馆		※ 1		○		
20	九泽小学	○	○	○		○	
21	县立相模原综合高中				○		
22	相模原北公园				○		
23	作之口小学	○	○	○		○	
24	川尻小学	○	○	○	○	○	○
25	县立城山高中				○		
26	广陵小学	○		△		○	
27	相模丘初中	○			○	○	
28	湘南小学	○				○	
29	城山公民馆		○	○			
30	中泽初中	○		○	○	○	
31	叶山岛中心		○	○			
32	广田小学	○				○	
33	青野原操场				○		
34	青野原办事处		○	○			
35	旧青根初中	○	○	○	○	○	
36	串川小学	○	△	△	○	○	○
37	串川地区中心		○	○			
38	串川初中		△	△	○		
39	串川东地区中心		○	○			
40	小纲地区中心	○		○		○	
41	相模原西医疗中心						○
42	青和学园	○	△	△		○	○
43	津久井湖高尔夫俱乐部				○		
44	津久井生涯学习中心		○	○			
45	津久井中央公民馆・津久井老人福利中心			△			
46	津久井中央小学	○	△	△		○	
47	鸟屋小学	○	△	△	○	○	

●一览表内的紧急避难场所、避难所、救护所信息截止到2021年9月1日。最新内容请在市政府的主页上确认。
●紧急避难场所等开设情况请在附近的街区建设中心、市政府主页或防灾地图(参照P20)上确认。

范例 <紧急避难场所> ○: 可使用 △: 使用范围受到限制。
※1: 在城山大坝紧急放流期间可能会开设。
<避难所> ○: 指定为避难所 ※2: 新矶小学无法开设为避难所时可能会开设。
<救护所> ○: 指定为救护所 ◎: 指定为救护所基地(相比一般救护所更早开设的设施)
绿区内设施 中央区内设施 南区内地设施

编号	设施等名称	紧急避难场所			避难所	救护所	
		地震	风灾水害时的避难场所				广域避难场所
			洪水	土砂			
95	弥荣小学	○			○	○	
96	弥荣初中	○			○	○	
97	由野台初中	○			○	○	
98	星丘公民馆		○	○			
99	星丘小学	○				○	○
100	青叶小学	○				○	
101	並木小学	○				○	
102	光丘公民馆		○	○			
103	光丘小学	○				○	○
104	绿丘初中	○				○	
105	阳光台公民馆		○	○			
106	阳光台小学	○	○	○		○	
107	青山学院大学・国学院大学				○		
108	大野北公民馆		○	○			
109	大野北小学	○	○	○		○	
110	大野北初中	○	○	○		○	
111	鹿沼公园				○		
112	共和小学	○				○	○
113	共和初中	○	○			○	
114	渊野边小学	○	○	○		○	○
115	渊野边东小学	○	○	○		○	
116	县立相模田名高中				○		
117	新宿小学	○	※ 1			○	
118	田名北小学	○	※ 1			○	
119	田名公民馆		○	○			
120	田名小学	○	○	○		○	○
121	田名初中	○	○	○		○	
122	上沟公民馆		○	○			
123	上沟小学	○	○	○		○	○
124	上沟初中	○	○	○	○	○	
125	上沟南小学	○	○	○		○	
126	上沟南初中	○	○	○		○	
127	县立上沟南高中				○		
128	相模原综合泳池 Green Pool		※ 1		○		
129	横山公园				○		
130	鵜野森初中	○	○	○		○	
131	大沼公民馆		○	○			
132	大沼小学	○				○	○
133	大野小学	○	○	○		○	○
134	大野台公民馆		○	○			
135	大野台小学	○				○	
136	大野台中央小学	○				○	
137	大野台初中	○				○	
138	大野中公民馆		○	○			
139	古渊鵜野森公园				○		
140	相模原高尔夫俱乐部				○		
141	若松小学	○	○	○		○	

编号	设施等名称	紧急避难场所			避难所	救护所	
		地震	风灾水害时的避难场所				
			洪水	土砂			
142	大野南公民馆		○	○			
143	大野南初中	○			○	○	
144	鹿岛台小学	○	○	○		○	
145	上鹤间公民馆		○	○			
146	相模女子大学一带				○		
147	相模原南医疗中心					◎	
148	新町初中	○				○	
149	鹤园小学	○	○	○		○	
150	鹤台小学	○				○	
151	南大野小学	○	○	○		○	○
152	谷口小学	○				○	
153	谷口台小学	○			○	○	○
154	谷口初中	○	○	○		○	
155	麻沟公民馆		○	○			
156	麻沟小学	○	○	○		○	○
157	县立相模原公园一带				○		
158	相模原 Gion Arena		※ 1				
159	市民健康文化中心		※ 1				
160	梦之丘小学	○	○	○		○	
161	新矶小学	○				○	
162	驻日美国陆军座间基地内				○		
163	相模机器人产业特区预验证区		○	○	○	※ 2	
164	相阳初中	○	○	○		○	○
165	麻沟台初中	○				○	
166	相模台公民馆		○	○			
167	相模台小学	○			○	○	○
168	相模台初中	○			○	○	
169	樱台小学	○			○	○	○
170	独立行政法人国立医院机构相模原医院一带				○		
171	双叶小学	○				○	
172	若草小学	○	※ 1		○	○	
173	若草初中	○	※ 1		○	○	
174	相武台公民馆		○	○			
175	相武台小学	○	※ 1		○	○	○
176	相武台初中	○	※ 1		○	○	
177	绿台小学	○	※ 1		○	○	
178	萌木台小学	○	※ 1		○	○	
179	上鹤间小学	○			○	○	○
180	上鹤间初中	○			○	○	
181	栋木台小学	○	○	○		○	
182	东林公民馆		○	○			
183	东林小学	○				○	○
184	东林初中	○				○	
185	相模乡村俱乐部				○		

了解! 防备! 坚持守护!

大家的防灾会议

为了在紧急时刻,保护自己 and 家人的生命免受灾害,也为了让地区之间互相帮助减少损失,平时相互商量好防灾的相关事宜非常重要。敬请大家一定召开“防灾会议”,根据地区的特点和家庭的实际情况讨论防灾对策。

地区的防灾会议

参加人员/自治会长A: 女性、60多岁 自治会成员B: 男性、70多岁(熟知防灾)
自治会成员C: 男性、40多岁



发生大地震时,自治会需要做什么呢?

A女士

我们将以3丁目自主防灾队的名义开展活动。



B先生



本地区的临时避难场所为3丁目广场,所以需要确认自治会的各位成员是否在那里避难。

C先生

3丁目的D先生腿脚不方便,让人担心。



A女士



有必要事先了解需要协助避难的人。
(参照P23)

B先生

是啊,如果事先了解了,去3丁目广场避难时,就可以请附近的人帮忙询问情况。



C先生



是的。但我认为要想在地震发生时沉稳地采取行动,重点是要事先进行训练。(参照P21)

B先生

那么,今年的避难训练以确认自治会成员的安全与否以及前往3丁目广场避难为中心如何?



A女士



我觉得可以。作为参考,我们先看看市内总结的各地区“防灾活动案例集”。

B先生

相模原 防灾活动事例集 检索



就这么办吧。还有,发生灾害的时候,自治会的各位要互相帮助,首先要保护好自己,这点也非常重要。



A女士



确实如此,每个人都需要事先考虑灾害发生时的行动。

C先生

是啊。还需要与家人分享各自的行动。

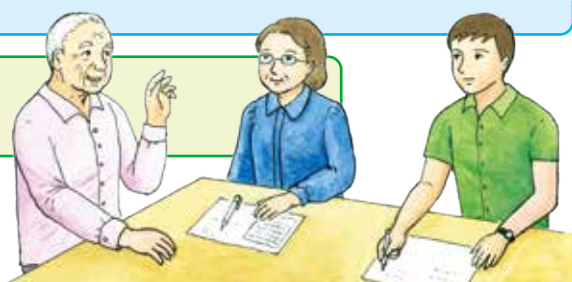


A女士



在家中提前商量好!

C先生



自己家的防灾会议

参加人员/自治会成员C的所有家人 父亲(C)、母亲、祖父、祖母、哥哥、妹妹



发生灾害时,最重要的是保护好自己。万一发生大地震时该怎么办?大家一边阅读防灾手册一边相互讨论。(参照P3、4)

如果附近发生了火灾,我家该去哪里避难呢?



祖父



自治会决定的临时避难场所是3丁目广场吧。给隔壁的老爷爷也打个招呼,大家一起避难吧。(参照P2、5)

那时不要忘记带上紧急携带物品哦。对了,预防传染病的用品也要放进去。
(参照P15)



母亲



我的已经准备好了。
狗粮和笼子也别忘了。(参照P22)

我也是!但是地震不知道什么时候发生,好害怕~



妹妹



是啊,都可能出去买东西了……。要事先决定好保持联系的方法。

发生灾害时,电话和邮件有可能联系不上,所以要记住灾害用留言热线等的使用方法。
(参照P8)



父亲



地震虽然可怕,但最近很担心因大雨引发的洪水和土砂灾害。

不过,风灾水害和地震不同,在灾害发生之前避难的话就能保住性命。避难的时机很重要。
(参照P9~12)



父亲



对呀!用这个“我的防灾计划”决定好时机就行了。



确实,如果事先决定好自己和家人在什么时间做什么,就能在关键时沉着冷静地采取行动。那就实际开始做吧!(参照P33、34)



父亲

7月的防灾周、9月1日的防灾日、台风季节前、生活环境发生变化时,请定期召开这些会议。

相模原市防灾周: 每年7月第1个星期六之后的1周

制订我的防災計劃

洪水和土砂灾害等风灾水害是随着时间变化而情况发生变化的可怕灾害。为了防备灾害发生，事先决定好自己和家人在什么时候应该做什么，遇到紧急情况时就能沉着冷静地采取行动。为了防备风灾水害，请根据时间线整理出每个人应该如何采取行动的“防灾行动计划”——我的防灾計劃。

“我的防灾計劃”制作方法

按照以下6个步骤思考安全避难的行动，并填写在封底的“我的防灾計劃表”中。

我的防灾計劃表

步骤1

步骤3

制作日期: 〇〇年〇月〇日

防备风灾水害

我的防灾計劃表

① 自己家(周边)的情况

川存在浸水の危険(浸水深度: 〇.5 ~ 3.0 m)

存在土砂災害の危険(〇 塌方 〇 泥石流 〇 滑坡)

自家…… 在区域内 在区域外

② 避难场所

优先① 息子夫婦宅 (避难方法: 开车 步行) (避难所需时间: 30 分钟)

优先② 〇〇小学校 (避难方法: 开车 步行) (避难所需时间: 15 分钟)

③ 大致避难时间(时机)

市から高齢者等避難が発令された

④ 紧急携带物品(避难时要带的东西)

息子夫婦宅に行くとき: 常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、携帯電話

〇〇小学校に行くとき: 上記のほか、食べ物、飲み物、懐中電灯、防寒具

步骤2

步骤4

步骤5

步骤6

時間経過	警戒等级	气象信息	该地区动态和注意事项	我(和家人)的行动
2~5天前	1	关于台风、大雨的气象信息(每周天气预报等)	提高对灾害的思想准备	家族の予定を確認する 避難のときの持ち物を確認する
1天前~大雨当天	2	大雨、洪水注意报	确认自己的避难行动	洪水ハザードマップで避難経路を再確認する 息子夫婦に連絡する(避難の可能性)
大雨当天	3	大雨警报、洪水警报 泛滥警戒信息	高龄者等需要较长时间离开危险场所避难的人开始避难	避難の準備をはじめる(準備にかかる時間: 30分) 避難をはじめる(避難にかかる時間: 30分)
雨势变大(几小时前)	4	高龄者等避难 土砂灾害警戒信息 泛滥危险信息	自治会長や知り合いに連絡する(息子宅に避難することを伝える) 自宅近所の人に避難を呼びかける	避難のときにはブレーカーを落とす 自宅のとなりの〇〇さんに声をかける
灾害发生	5	避难指示	所有人离开危险场所避难	避難完了! 在警戒等级4之前务必避难!! 生命危険 立即确保安全!! 2階の川から離れた部屋で安全を確保

さがみはら マイ・タイムライン 検索

表格可以在相模原市主页上下载。



有关防灾的各种地图

- 步骤1

通过防灾地图等确认自己家(周边)的情况

查看防灾地图等，看是否需要避难，确认自己家和周边是否有浸水和土砂灾害的危险。
- 步骤2

决定避难的场所

参照P13，确定避难场所及其优先顺序。同时考虑好前往避难处的路线。如果在自己家能确保安全，也可以留在家里确保安全。
- 步骤3

根据避难信息和气象信息思考自己的“大致避难时间”

参照P11、17、18除了获取避难信息外，还要获得大雨警报等气象信息，思考在哪个信息发出时开始避难，根据自己和家人的情况选择避难时机。
- 步骤4

思考避难时带什么东西(紧急携带物品)

参照P15考虑紧急携带物品。
※风灾水害时的避难场所原则上不发放食物等物资。
- 步骤5

对各个警戒级思考自己和家人应该做什么，以及在避难完成之前的行动

思考在什么时候做什么。特别是在开始避难之前的行动以及避难时要注意的事情。
- 步骤6

从共助的角度思考对于地区所采取的行动

思考自己能做的事情，如向邻居呼吁避难，帮助老年人或残疾者等在灾害发生时需要帮助的人等。地区内的人事先相互沟通非常重要。

防灾信息的获取方法

※除P17、18以外，也可从下面的网站获得信息。

国土交通省
河川防灾信息

神奈川県
雨量水位信息

神奈川県
土砂灾害信息门户网站

气象厅
KIKIKURU (危险程度分布)

◎整理好思路后，请填写在封底的“我的防灾計劃表”上！
并不是制作一次就结束了，重点是根据生活和周围环境的变化定期修改。

防备风灾水害

我的防災計劃表



平时的准备

① 自己家(周边)的情况	☐ 川存在浸水の危険(浸水深度: _____ ~ _____ m) ☐ 存在土砂災害の危険(☐ 塌方 ☐ 泥石流 ☐ 滑坡)	● 自家…… ■ 在区域内 ■ 在区域外
② 避难场所	优先① _____ (避难方法: ☐ 开车 ☐ 步行 ☐ _____) (避难所需时间: _____ 分钟) 优先② _____ (避难方法: ☐ 开车 ☐ 步行 ☐ _____) (避难所需时间: _____ 分钟)	
③ 大致避难时间(时机)	_____ 时	
④ 紧急携带物品(避难时要带的东西)		

时间经过	警戒等级	气象信息 相模原市发布的避难信息	该做什么？	
			地区动态和注意事项	我(和家人)的行动
2 ~ 5 天前	1	关于台风、大雨的气象信息 (每周天气预报等) 早期注意信息	提高对灾害的思想准备	
1 天前 ~ 大雨当天	2	大雨、洪水注意报 大雨警报、洪水警报 泛滥警戒信息	确认自己的避难行动	
雨势变大(几个小时前)	3	高龄者等避难 土砂灾害警戒信息 泛滥危险信息	高龄者等需要较长时间离开 危险场所避难的人开始避难	
	4	避难指示	所有人离开危险场所避难	
灾害发生	5	大雨特别警报 河川泛滥/土砂灾害发生! 紧急安全确保	生命危险 立即确保安全!!	《在警戒等级 4 之前务必避难!》 《如果不能避难,还能做什么?》