



埼玉市总务局 危机管理部 防灾科

如果发生了地震！

收到紧急地震预警快报时也应同样反应

**感到震动后→请高声呼喊
“地震啦！”**

<如果身处室内>

1. 请远离各种设备、躲到桌下。
2. 摇晃停息后关火。
3. 打开门窗、确保逃生通道。
4. 不要慌忙向户外逃窜。

<如果身处户外>

1. 用提包、外衣或头盔等保护好头部，前往开阔的安全地带。玻璃碎片飞散的范围→约为建筑物高度的1/2
2. 请不要靠近围墙或门柱等。

山折り

谷折り

摇晃停息后开始行动 确保自身安全后救助伙伴和邻居

<避难时要注意>

1. 注意玻璃门窗和围墙，有裂缝的墙壁、倾斜的立柱可能会倒塌。
2. 不要去狭窄的过道、悬崖边、河边或海边。
3. 随身携带口罩及打湿了的毛巾。
4. 带好头盔等防护用具。
5. 失火时要去上风处。让车紧挨着路边停下来。
6. 不要触碰或踩踏断开的电线。

山折り

市政府的联系方式

Sai-Call (埼玉热线)	048-835-3156 (8:00~21:00)
埼玉市役所	048-829-1111 (总机)
西区役所	048-622-1111 (总机)
北区役所	048-653-1111 (总机)
大宫区役所	048-657-0111 (总机)
见沼区役所	048-687-1111 (总机)
中央区役所	048-856-1111 (总机)
樱区役所	048-858-1111 (总机)
浦和区役所	048-825-1111 (总机)
南区役所	048-838-1111 (总机)
绿区役所	048-874-1111 (总机)
岩槻区役所	048-790-0111 (总机)

市政府官方网站
<http://www.city.saitama.jp>

防灾首都圈网络(九都县市)
<http://www.9tokenshi-bousai.jp>

灾害用留言板的使用方法

家人即便分别使用不同公司的手机，也能相互确认平安信息。

- 【Docomo】-
【i Menu】>【灾害用留言板】
【au】Ez web
首页菜单>【灾害用留言板】
- 【SoftBank】Yahoo! ケータイ
首页菜单【灾害用留言板】
- 【WILLCOM】H” L I N K
首页菜单【灾害用留言板】
- 【EMOBILE】
首页菜单【灾害用留言板】

每逢1日、15日，各家手机运营公司开放此项服务供练习。请在平时和家人一起练习。

灾害用留言电话的使用方法

拨打171

- 【语音指南】
按1录音 按2回放
- 【语音指南】
灾区内的人请拨打自家的电话号码
灾区外的人请拨打灾区内的的电话号码，前面加上地区号码
- 【语音指南】
1 #
- 【语音指南】
录音、回放(录音请在30秒以内)
9 #
- 【语音指南】

请预先浏览如下网页做好准备
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

山折り

发生自然灾害时容易打通的电话

- ① 公用电话(停电时可能无法使用电话储值卡，请准备些10日元硬币)
- ② PHS(小灵通手机)
- ③ 普通座机
- ④ 手机

发生灾害时，电话不容易打通。因此，请耐心尝试用灾害用留言电话、灾害用留言板服务、电子邮件、网上论坛、推特等多种手段与外界联络。

平时核查清单

核查项目	O/X
确认避难地点(上班处、自家)	
确认前往避难地点的路径	
在上班处备一双运动鞋	
确认徒步回家的路径	
头盔	
救急食品、水(每人每天3升)	
手电筒+备用电池	
手机+备用电池	
便携式收音机+备用电池	
常备药品	
急救包	
哨子	
睡袋或毛毯	

犹豫要不要回家时

首先请收听广播等确认信息

- 等余震停息后再回家。(高楼玻璃倾泻如雨、黑暗中无法躲避)
- 要考虑能不能在天黑之前赶回家。(请参阅日出日落时刻表)
- 如果在日落之前赶回家有困难，请留在上班处或学校；如果出门在外，请前往可临时逗留的设施或避难场所。
- 徒步回家时大致所需时间(如果步行速度为每小时2.5公里，那么步行10公里需要4个小时)(穿皮鞋的话最多走10公里)(请常备运动鞋)
- 与同一方向的人组团回家。
- 走干线道路回家。

请不要仓促回家，要先确认情况！

日出日落时刻(大致推测)

天气不好的时候 天黑会提前1个小时

【东京】	3/20	05:45	17:53
	6/20	04:25	19:00
	9/20	05:27	17:41
	12/20	06:46	16:31
【埼玉】	3/20	05:46	17:53
	6/20	04:25	19:01
	9/20	05:27	17:42
	12/20	06:47	16:31

谷折り

平时就行动

- 至少要储备够用3天的饮用水、食品和电池
- 就寝处周围不要放置家具，要放好鞋子
- 对地区的临时避难场所和避难所要心中有数
- 确认灾害时回家支援站(※)的方位(便利店、家庭式餐饮店、快餐店等)

※贴有这个标签作为标记



准备好紧急避难包

- 现钞、图章、存折、保险证
- 饮用水、救急食品、简便毛毯
- 常备药品
- 眼镜
- 手机+备用电池(充电器)
- 标注个人信息(血型、慢性病等)
- 家人照片(失散时方便查找)
- 塑料袋、餐巾纸、口罩、报纸、打火机(火柴)
- 毛巾(数条)
- 手电筒+备用电池、蜡烛
- 便携式收音机+备用电池
- 圆珠笔、油性笔、胶带
- 较大的保鲜膜(用于保温或临时急救等)
- 挂胶工作手套、简易厕袋
- 哨子
- 雨具、暖手炉、塑料垫
- 内衣、替换用衣

※以上仅为列举的一个实例。请大家各自分析自己必需的东西 做好准备！

山折り

发生自然灾害时

1. 发生地震后请不要慌张、首先要谋求自身安全。
2. 摇晃停息后，如在用火就请关火，拉下电闸防止失火，确保逃生通道。
3. 万一发生火灾，请用灭火器等进行第一阶段灭火，向119报火警。
4. 确保自己和家人平安后，利用手机短信等方式向大使馆等报平安。倘若尚有余力，请报告周围的受灾情况。
5. 利用灾害时留言板等服务登记自身信息，向熟人等报告自己是否平安。
6. 如果条件允许，请参与救灾，防止地区灾情扩大。若周围失火请参与灭火；若有人被困瓦砾下请参与营救等。

我的信息

(日语假名注音)
姓名

出生日期 年 月 日 性别 M F

地址 埼玉市 区:

工作单位

紧急联系方式
① ()
② ()
③ ()

我的就医信息

现在治疗中的疾病

现在常服药剂

就医的医院名

主治医生姓名

过敏情况
食品 (+ -)
药剂 (+ -)

其他需告知的信息

血型

避难所/亲戚联系方式

避难所名称:
TEL 号码:

亲戚联系方式:
TEL 号码:

亲戚联系方式:
TEL 号码:

亲戚联系方式:
TEL 号码:

平时和家人一起商量，事先决定好
必须外出避难时的
避难地点及联系方式