

我家的防灾笔记

わが家の防災メモ

事先确定好家人避难场所。
并写下联系方式，以防万一发生灾害。

家族で避難する場所を決めておきましょう。また、連絡先を記入して、万一の災害に備えましょう。

避难场所

避難場所

考虑家人失散的情况，事先商定好集合场所。

家族で離れ離れになった場合を考えて集合場所を決めておきましょう。

发生洪水与泥沙灾害时 <small>洪水・土砂災害時</small>	地震时 <small>地震時</small>	家人走散时 <small>家族がはぐれてしまった時</small>

家人的紧急联系方式，亲戚朋友的联系方式

家族の緊急連絡先 / 親戚・知人の連絡先

姓名 <small>氏名</small>	笔记栏（应急电话、住址等） <small>メモ欄（緊急電話番号・住所など）</small>

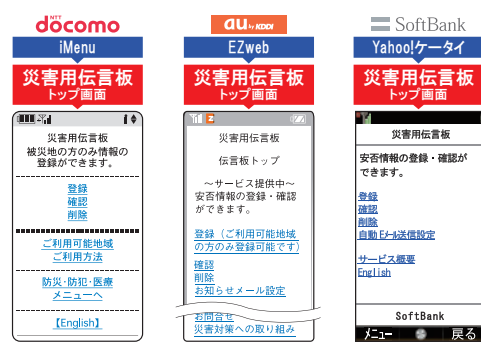
灾害留言板

災害伝言板

发生灾害时，电话很难接通。

有关发生灾害时的联系方法，家人要一起确认好“与谁联系”以及“有怎样的联系方式”等。
在手机社会中，如果发生了重大灾害（震度6以上的地震等），各手机、智能手机等公司就会在各自网站上紧急开设“灾害留言板”

災害時は電話がつながりにくくなります。災害時の連絡方法として、「誰に連絡をするか」「どのような連絡方法があるか」など家族みんなで確認しておきましょう。携帯電話会社では、大きな災害（震度6以上の地震など）が発生した場合に、各社の携帯電話やスマートフォンなどのネット上に「災害用伝言板」が緊急開設されます。



※画面为示意图。与实际情况略有差异。
※画面はイメージです。実際とは多少異なります。

应急电话

緊急ダイヤル

报警 警察 **110** 火灾、急救 火事・救急 **119** 灾害留言号码 灾害用伝言ダイヤル **171**

上田市灾害地图

上田市災害ハザードマップ

为以防万一，全家一起确认
这是防灾的第一步
首先从“了解”开始

もしもの時に備え、家族みんなで確認
それが防災の第一歩
まずは「知る」ことから始めよう



上田市总务部危机管理防灾课
上田市総務部危機管理防災課

邮编 386-8601 长野县上田市大手 1-11-16 ☎ 0268-22-4100 (总机)
〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16 ☎0268-22-4100 (代表)

目录

目录	1
从平时起就要预防灾害	2
防备洪水与泥沙灾害	3-6
防备地震	7-8
避难时与避难生活的注意事项	9-10
紧急携带物品和储备品	11
急救措施	12
对需要照顾者的协助	13
防灾相关机构的联系方式	14
避难场所一览	15-16
洪水与泥沙灾害地图区划图	17-18
洪水与泥沙灾害地图的观察方法	19-22
洪水与泥沙灾害地图	23-52
最大震度预测图	53-54
建筑物受损地图区划图	55-56
建筑物受损地图	57-76
我家的防灾笔记	77
灾害留言板	77

从平时起就要预防灾害

日ごろから災害に備えよう

灾害会突然袭来。在这样的情况下，首先生命安全第一，尽快避难非常重要。平时就要做好避难所需要的准备，确认好避难的场所、避难路线、联系方法等，即使在紧急时刻，也能够沉着冷静地采取行动。和家人一起交流，从“力所能及”的事情开始做好准备。

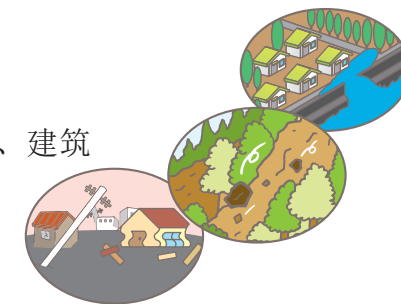
災害は突然襲いかかってきます。このような場合、まずは命を第一に早めの避難が重要です。日頃から避難に必要なものを準備しておいたり、避難する場所や避難経路、連絡方法などを確認したりしておく、いざというときでもあわてずに行動できます。家族で話し合い、「できる」備えからはじめましょう。

了解当地危险区域

地域の危険箇所を知ろう

上田市灾害地图针对洪水、泥沙灾害和地震引起的摇晃、液化、建筑物受损5种破坏，在地图上标注出何处为有危险的地方等。事先确认好自己家、学校、工作单位周围潜在着怎样的危险。

上田市災害ハザードマップは、洪水、土砂災害、地震による揺れやすさと液状化、建物被害の5種類について、地図に危険性のある場所がどこか分かるように、そのエリアなどを示しています。



确认安全的避难路径

安全な避難経路を確認

在发生各种灾害时，请事先确认自己要避难的场所。

各種災害が起きた時に、あらかじめ自分が避難する場所を確認しておきましょう。

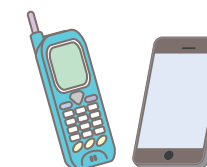


收集正确的信息

正確な情報を収集しよう

注意降雨方式与河流的水位，如果感觉到危险，请注意尽早采取行动。此外，还要注意电视、广播所发布的最新气象信息、灾害信息、上田市发布的信息，努力积极收集信息。

雨の降り方や河川の水位に注意し、危険を感じたら早めの行動を心がけましょう。また、テレビやラジオで最新の気象情報や災害情報、市からの情報にも注意を払い、積極的な情報の収集に努めましょう。



固定家具、检查紧急携带物品和储备品

家具固定、非常持出品・備蓄品をチェック

为了预防突发性地震，除了固定家具、提高房子的抗震性之外，还应事先准备避难时所需的物品。

突然の地震に備え、家具の固定や家の耐震性のほか避難する時に必要なものを事前に準備しておきましょう。



与家人一起商定好发生灾害时的行动

災害時の行動を家族で話し合っておこう

灾害发生时，家人未必都在一起。事先商定好集合地点、联系方法。

災害が発生時に、家族が一緒にいるとは限りません。事前に集合場所や連絡方法を話し合っておきましょう。



防备洪水与泥沙灾害

降雨方式与强度

雨の降り方と強さ

请确认降雨状况及今后的气象信息等，为预防灾害尽早做好准备。
另外，请不要靠近河流、悬崖等有灾害危险的地区。

雨の降り具合や今後の気象情報などを確認し、災害に備えた早めの準備をしてください。また河川やがけなど、災害の危険性のある地域には近づかないようにしてください。

一小时内の降雨量
1時間の雨量が



气象信息的种类

気象情報の種類

種類	予想状況
预警 注意報	有可能因大雨、强风等气象现象而引发灾害时。 请注意最新信息，为预防灾害尽早做好准备。 大雨や強風などの気象現象によって災害が起こるおそれがあります。最新の情報に注意し、災害に備えた早めの準備をしましょう。
警报 警報	有可能因大雨、强风等气象现象引发重大灾害时。 注意地方政府发布的有关避难的信息，并在需要时迅速避难。 大雨や強風などの気象現象によって重大な災害が起こるおそれがあります。自治体が発表する避難に関する情報に注意をし、必要に応じて速やかに避難をしましょう。
特别警报 特別警報	因数十年一次的大型台风、大雨等而很可能引发大范围的严重灾害时。 根据上田市的避难劝告等，立即到避难场所避难。 如果出去有危险，请转移到家中尽可能安全的地方，立即采取保护生命的行动。 数十年に一度規模の台風や大雨などにより、広い範囲で重大な災害の起こるおそれが著しく大きくなった場合です。市からの避難勧告などに従って直ちに避難場所に避難しましょう。外出が危険なときは、家の中で少しでも安全な場所に移動し、ただちに命を守る行動を取ってください!!

上田市发布的避难信息

市からの避難情報

即使是在上田市发布信息之前，如果已感觉到不安或危险临近，请立即开始避难，不要等避难信息发布。

另外，如果自己判断计划中的避难场所反而会危及生命，则请到附近或屋内更安全的场所避难。

市から情報が出る前でも、不安を感じたり、身近に危険が迫っている場合には、避難情報を待たずに避難を開始してください。また、計画された避難場所が、かえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合には、近隣もしくは屋内のより安全な場所へ避難してください。

准备避难信息

避難準備情報

发布时的情况

発表時の状況

- 灾害造成人身伤害的风险增强的情况。
- 灾害による人的被害の発生する危険が高まってきている状況。

大家应采取的行动

みなさんのとるべき行動

- 避难所需时间较长的老年人等需要照顾者及其支援者开始避难。
- 能够采取通常避难行动的人开始与家人联系，准备紧急携带物品等，准备避难。
- 避难するのに時間がかかる高齢者などの要配慮者やその支援者は避難をはじめます。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常持出品の用意など避難準備をはじめます。

避难劝告

避難勧告

发布时的情况

発表時の状況

- 灾害造成人身伤害的风险明显增强的情况。
- 灾害による人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況。

大家应采取的行动

みなさんのとるべき行動

- 能够采取通常避难行动的人开始自发避难的阶段。
- 与附近的人等共享信息，注意尽早采取避难行动。
- 通常の避難行動ができる人が自発的な避難をはじめめる段階です。
- 近所の人などと情報を共有し、早めの避難行動を心がけましょう。

避难指示

避難指示

发布时的情况

発表時の状況

- 情形紧迫，经判断灾害造成人身伤害的可能性非常高或者已经造成了人身伤害。
- 切迫した状態であり、災害による人的被害の発生する可能性が非常に高いと判断された状態、または人的被害が発生した状況。

大家应采取的行动

みなさんのとるべき行動

- 避难中的人应迅速完成避难。
- 尚未避难的居民请立即避难。
- 没有避难的时间时，请采取保护生命的最低限度的行动。
- 避难中の方は、速やかに避難を完了するようにします。
- まだ避難していない住民はただちに避難をしてください。
- 避難する時間がない場合は、生命を守る最低限の行動をとってください。

泥沙灾害的特点与预兆现象

土砂災害の特徴と前兆現象

岩崩 がけ崩れ	泥石流 土石流	滑坡 地すべり
 <p>因大雨等，水渗入地面，地基松动，斜坡突然坍塌。</p> <p>大雨などによって地面に水分がしみ込み、地盤がゆるみ斜面が突然崩れ落ちます。</p>	 <p>因长时间的降雨、台风带来的大雨等，山谷、山体面上的土石瞬间流动。</p> <p>長引く雨や台風の大雨で、谷や山の地面の土や石が一気に流されます。</p>	 <p>水在缓坡上渗入黏土等容易滑动的土壤中，地面松动。</p> <p>緩やかな坂で粘土のような滑りやすい土に雨がしみて地面が動きます。</p>
<p>前兆现象 前兆現象</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 小石块稀稀拉拉地掉落 ⇒ 从山崖上流出浑浊的水 ⇒ 地下水、涌水停流 ⇒ 山崖出现裂纹 <p>⇒ 小石がバラバラ落ちてくる ⇒ がけから濁った水が出る ⇒ 地下水や湧水が止まる ⇒ がけにひび割れができる</p>	<p>前兆现象 前兆現象</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 山间出现轰鸣 ⇒ 河水突然浑浊，杂夹着漂浮的木头 ⇒ 虽然一直降雨，但河水水位下降 <p>⇒ 山鳴りがする ⇒ 川の水が急に濁り流木が混ざりはじめる ⇒ 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる</p>	<p>前兆现象 前兆現象</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 地面出现裂纹 ⇒ 沼泽、井里的水浑浊 ⇒ 山崖、斜坡上喷出水 <p>⇒ 地面にひび割れができる ⇒ 沢や井戸の水が濁る ⇒ がけや斜面から水が噴出す</p>

注意预兆现象，如果感到危险，请迅速避难！

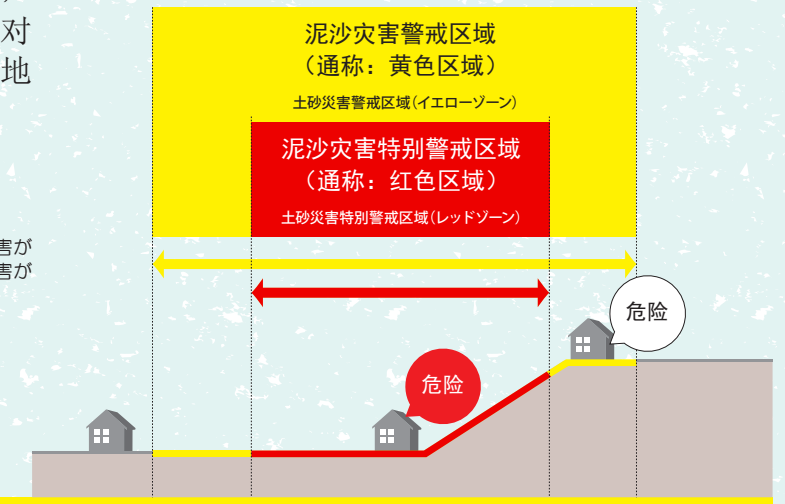
前兆現象に注意し、危険を感じたら速やかに避難しましょう！

泥沙灾害警戒区域与泥沙灾害特别警戒区域

土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域

长野县根据《泥沙灾害防止法》，指定的“发生泥沙灾害时有可能对居民等的生命或身体造成危害的地区”。

長野県が、土砂災害防止法に基づき「土砂災害が発生したときに住民などの生命または身体に危害が生じるおそれのある地域」を指定したものです。



泥沙灾害警戒区域 (通称: 黄色区域)

土砂災害警戒区域 (通称: イエローゾーン)

是发生泥沙灾害时有可能受到损害等的地区。

土砂災害が発生したときに被害等を受けるおそれのある地域です。

泥沙灾害特别警戒区域 (通称: 红色区域)

土砂災害特別警戒区域 (通称: レッドゾーン)

泥沙灾害警戒区域内极有可能受到损害等的地区。

土砂災害警戒区域内で被害等を受けるおそれが特に高い地域です。

泥沙灾害警戒信息

土砂災害警戒情報

发布了泥沙灾害警戒信息后，随时都有可能发生泥沙灾害，非常危险，请注意气象信息、雨量和泥沙灾害危险区域的情况，尽早避难。

另外，如果自己家附近为山崖等，则应立即避难。

土砂災害警戒情報が発表されたときは、いつ土砂災害が起きてもおかしくない非常に危険な状態ですので、気象や雨量、土砂災害危険箇所の状況に注意し、早めに避難してください。また、自宅近くががけなどになっている場合は早急に避難しましょう。



防备地震

因强烈摇晃，家具倒塌、将人压在下面，窗玻璃的碎片等掉落物如果直接砸到头部，可能导致受伤或丧命。

请观察周围情况，同时迅速转移到物品不会“掉落、倒塌、移动”的地方。

请最优先考虑保护自己和家人的生命，采取行动。

強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落とす場合もあります。まわりの様子を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動しましょう。まず第一に、自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動してください。

防止家具倒塌、掉落、移动

家具の転倒・落下・移動防止

事先采取措施，防止家具等倒塌、掉落、移动以免被压在下面，并防止玻璃飞散。另外，还要注意平时不要用物品将通道堵住。

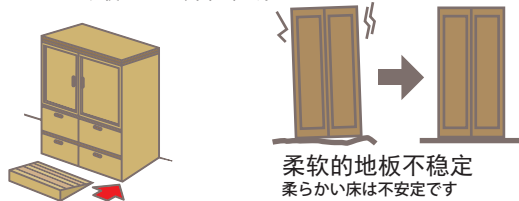
家具類の下敷きにならないための転倒・落下・移動の防止や、ガラス飛散防止対策をしておきましょう。また、日ごろから通路を物でふさがないことも大切です。

正确放置、使用家具

家具を正しく置き、正しく使しましょう

- 不要在地毯和榻榻米上放置高大的家具。
- 不要前倾放置，要略微向后倚靠着放置。

- 絨毯や畳には背の高い家具を置かない。
- 前のめりよりも、後ろもたれ気味に置く。



柔軟な床は不安定です

- 下面放置重物，上面收纳轻巧的物品。
- 不要放置危险物品或重物。
- 采取防止玻璃飞散的措施。

- 下に重いものを、上に軽いものを収納する。
- 危険なものや重いものを置かない。
- ガラスには飛散防止対策をする。



使用抗震五金件等，固定家具

耐震金具等を使用して、家具を固定しましょう

衣柜・书架
タンス・本棚

为了防止倒塌，使用L型五金件固定在墙壁上或者在与天花板之间放入支承棒。

転倒防止のためL字金具で壁に固定するか、天井との間に突っ張り棒を入れましょう。

餐橱
食器棚

在隔板上铺上防止打滑的垫子、抹布等。橱板にはすべりにくい材質のシートやふきんなどを敷きましょう。

冰箱
冷蔵庫

锁上小脚轮，用带子等将冰箱上部与背面墙壁固定在一起。

キャスターをロックし、冷蔵庫の上部をベルトなどで背面の壁と連結しましょう。

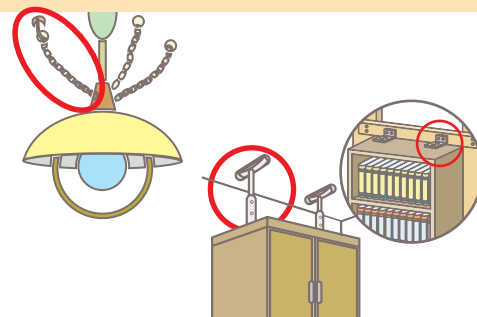
照明器具

照明器具

使用直接安装在天花板上的照明器具。

垂吊式的照明器具请使用锁和五金件在多处固定加固。

天井に直接取り付けるタイプの照明を使用しましょう。つり下げ式の場合は鎖と金具を使って数箇所留めて補強しましょう。



发生地震后

地震が起こったら

感觉到强烈晃动后，请用身边的物品保护头部，并保护身体避免被倒塌物品砸到。

強い揺れを感じたら、身近にあるもので頭を保護し、倒れてくるものから身を守ってください。

在室内时采取的行動

屋内での行動

首先！

まずは！

- 保护头部，在坚固的桌子下面等安全的地方避难。
- 穿上鞋子或拖鞋，以免被碎玻璃等割伤。
- 打开门窗，确保逃离出口。

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
- 割れたガラスなどで、けがをしないよう、靴かスリッパを履く。
- 戸や窓を開けて、脱出口を確保する。



注意以下事項！

こんなことに注意！

- 请勿慌忙冲到外面。
- 如果能够当场灭火，则要关掉火源。

- あわてて外へ飛び出さない。
- その場で火を消せる場合は火の始末をする。

晃动停止后

揺れがおさまってきたら

- 关掉火源。
- 如果着火，要大声通知。
- 确认家人与附近的人是否平安。

- 火の始末をする。
- 出火の場合は、大声で知らせる。
- 家族や隣近所の安否確認をする。



在设施与铁道等场所时

施設や鉄道などでは

- 不要拥挤着冲向出口、楼梯等。
- 避难时，请勿使用电梯。
- 基本上应按照设施工作人员等的指示行动。

- 出口・階段などに殺到しない。
- 避難の際に、エレベーターを使用しない。
- 基本的には施設の従業員等の指示に従う。

不要慌乱，而要沉着冷静地行动。急躁的行動会招致混乱，很危险！

あわてずに落ち着いて行動しましょう。急な行動は、混乱を招き危険です！

在室外时采取的行動

屋外での行動

首先！

まずは！

- 用包等物品保护头部。
- 在空旷处或坚固的建筑物中避难。
- 立刻远离有倒塌危险的物品。
- 无法移动时，要保护头部，原地蹲下。

- かばんなどで頭を保護する。
- 広い場所や頑丈な建物に避難する。
- 倒壊する危険性のあるものから、すぐに離れる。
- 動けないときは、頭を保護してその場にしゃがむ。



注意以下事項！

こんなことに注意！

- 破损的房屋、混凝土围墙、电线杆、自动售货机等都有倒塌的危险，应立即远离。

- 壊れた家屋、ブロック塀、電柱や自動販売機などは倒壊する危険があるため、すぐに離れましょう。

晃动停止后

揺れがおさまってきたら

- 如果有受伤者，向周围呼叫救援，尽可能多人一起营救。
- 如果着火，在消防队到达之前，要与附近的人合作，用水桶接力传水等，防止火势蔓延。

- 負傷者がいる場合は、周囲に応援を呼びかけ、できるだけ複数人で救出する。
- 出火したら、消防が到着するまで、隣近所と協力し、バケツリレーなどで延焼防止につとめる。

如果正在开车

車の運転中のとき

- 打开危险报警闪光灯，缓慢减速，停靠在道路左侧。
- 在车内等待直至晃动停止，使用收音机确认地震信息。
- 离开车辆时，不要锁上车门，也不要拔下钥匙。

- ハザードランプを点灯し、緩やかに減速して、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車内で待ち、ラジオで地震の情報を確認する。
- 車から離れるときは、ドアはロックせず、キーもそのままにする。

避难时、避难生活的注意事项

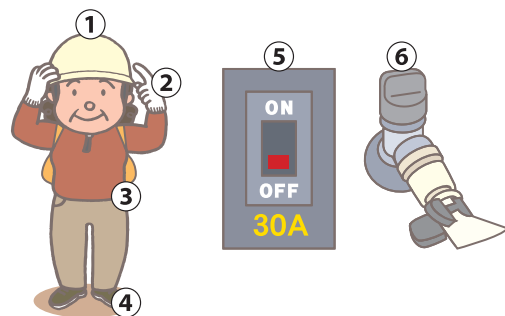
避難時・避難生活の心得

避难时的注意事项

避難時の注意事項

- 穿着便于活动的服装进行避难
- 步行避难
- 附近的人相互协助避难
- 避难时，写清楚家人是否平安以及避难地点
- 关闭电源、燃气总阀
- 避开危险场所
- 遵从引导员的指示

- 動きやすい服装で避難する
- 徒歩で避難する
- 近所どうし助けあい避難する
- 避難をするときには、家族の安否や避難先を書き残す
- 電気・ガスの元栓を閉める
- 危険な場所を避ける
- 誘導員の指示に従う



① 用头盔、防灾头巾保护头部

① ヘルメットや防災頭巾で頭を保護

② 佩戴劳动手套

② 軍手

③ 穿着长袖上衣

③ 長袖・長ズボン

④ 长裤和常穿的鞋

④ 履きなれた靴

⑤ 关闭电源

⑤ ブレーカー

⑥ 燃气总阀

⑥ ガスの元栓

发生洪水时的避难要点

洪水時の避難ポイント

- 注意下水井及排水沟！
- 边走边用拐杖等确认脚下！
- 如果来不及逃离，则转移到坚固的建筑物的高层！

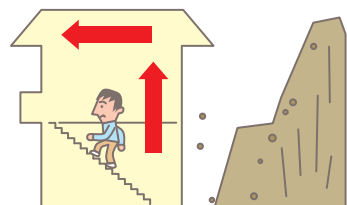
- マンホールや側溝、穴に注意する！
- 杖などで足元を確認しながら歩く！
- 逃げ遅れた場合は、頑丈な建物の上階へ移動！

发生泥沙灾害时的避难要点

土砂災害時の避難ポイント

- 立即离开泥沙灾害警戒区域！
- 如果来不及逃离，则转移到坚固的建筑物的高层，远离山崖！

- 土砂災害警戒区域からすぐに離れる！
- 逃げ遅れた場合は、頑丈な建物の上階へ移動し、がけから離れる！



地震时的避难要点

地震時の避難ポイント

- 远离有倒塌危险的物品！
- 注意掉落物品！

- 倒壊の危険があるものから離れる！
- 落下物に注意する！

避难生活的注意事项

避難生活の心得

在自己家避难生活时

自宅で避難生活をする場合

以下为要点

ここがポイント

环境变化相对较少
需要做好凭自身力量生活所需的准备

比較的、環境の変化が少なく自力で生活していくための備えが必要

利用储备品维护生命线

ライフラインは備蓄品でまかなう

可能会停电、停水、停止燃气供应。
事先储备好燃气炉、手电、电池、火柴、蜡烛等。
事先储备好饮用水与生活用水。

- ・電気、ガス、水道、がとまることがあります。
- ・カセットコンロ、懐中電灯、電池、マッチ、ろうそくなどを備蓄しておきましょう。
- ・飲料水や生活用水を備蓄しておきましょう。

最让人困扰的是卫生间的适用问题

一番困ることはトイレの確保

自己家的卫生间可能无法使用了。
事先储备好简易马桶以及马桶处理套装。
可以使用浴盆中存的水冲厕所。

- ・自宅のトイレが機能しなくなることがあります。
- ・簡易トイレやトイレ処理セットを備蓄しておきましょう。
- ・風呂のため水を利用し、トイレを流すとよいでしょう。

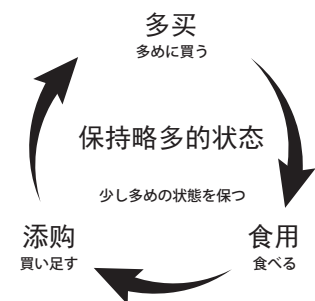


平时就要管理好储备品

日ごろから備蓄品を管理しましょう

为以防万一，平时就要做好储备。
最好多买些日常用品，以便能够作为储备品使用。

- ・いざというときに備えて日ごろから備蓄を。
- ・ふだん使うものを多めに購入して、備蓄品としても使用できるようにするとよいでしょう。



在避难所生活时

避難所で生活する場合

以下为要点

ここがポイント

避难所基本上由避难者自主运营
注意避免因集体生活而影响健康

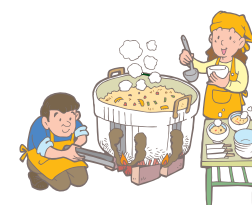
避難所は避難者による自主運営が基本共同生活で体調を崩さないように注意

避难所是集体生活

避難所は共同生活です

制定生活规定。
确定负责人，分担职责。
照顾彼此的隐私。

- ・生活ルールを定めましょう。
- ・係を決めて、役割を分担しましょう。
- ・お互いのプライバシーにも配慮しましょう。

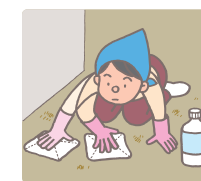


注意卫生

衛生面に気を配りましょう

为预防传染病，实施卫生管理。
勤快清扫，正确处理垃圾。
保持卫生间清洁。

- ・感染症予防のためにしっかりと衛生管理を。
- ・こまめな清掃、ゴミの適切な処理を。
- ・トイレをきれいに使いましょう。



要比平时更加注意健康管理。

健康管理には普段以上の注意を

避难所生活长期化

避難所生活の長期化

产生压力、体力下降

ストレス、体力低下

健康受损

体調不良

传染病、感染症、经济舱综合征

感染症
エコノミークラス症候群
一酸化炭素中毒

紧急携带物品和储备品

非常持出品・備蓄品

灾害发生时最不可或缺的就是准备食品与生活必需品。
如果发生大规模地震，则电、燃气、自来水等生命线会遭到破坏，物资供应停滞。
此外，为了在自己家避难，平时就要准备好必要的物品。

災害時ににより不可欠なのが、食料品や生活必需品の備えです。ひとたび大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。また、日ごろから自宅で避難生活をするために、必要なものを備えておくことが重要です。

紧急携带物品

非常持出品

是避难时带出的最低限度的必需品（请根据各自的情况进行准备）。

避難時に持ち出すもので、最低限必要なもの（各人の状況に応じてご準備ください）。

饮用水、应急食品 飲料水・非常食 <input type="checkbox"/> 饮用水 <input type="checkbox"/> 飲料水 （每人 1 升左右） （1人1リットル程） <input type="checkbox"/> 应急食品 <input type="checkbox"/> 非常食 （无需烹任的 3 餐） （調理不要のもの3食）	<input type="checkbox"/> 野餐布单 <input type="checkbox"/> レジャーシート 日用品 日用品 <input type="checkbox"/> 毛巾 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 香皂 <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> 纸巾 <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> 塑料袋 <input type="checkbox"/> ビニール袋	贵重品 貴重品 <input type="checkbox"/> 现金（纸币、硬币） <input type="checkbox"/> 現金（紙幣・硬貨） <input type="checkbox"/> 印章 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 存折 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 身份证复印件 <input type="checkbox"/> 身分証コピー
防灾用品 防災用品 <input type="checkbox"/> 手机、充电器 <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 <input type="checkbox"/> 手电 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 便携收音机 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 备用电池 <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 头盔、防灾头巾 <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 火柴、打火机 <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 蜡烛 <input type="checkbox"/> ローソク <input type="checkbox"/> 劳动手套、手套 <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 <input type="checkbox"/> 绳索 <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 刀、开罐器 <input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り <input type="checkbox"/> 钟表 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 口哨 <input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 别针 <input type="checkbox"/> 安全ピン <input type="checkbox"/> 牙刷等洗漱用具 <input type="checkbox"/> 歯ブラシなど洗顔用具 <input type="checkbox"/> 外套、防寒服 <input type="checkbox"/> 上着・防寒着 <input type="checkbox"/> 内衣 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 笔记用具 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 口罩 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 毛毯 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 睡袋 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 雨衣 <input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> 镊子、棉棒、指甲刀 <input type="checkbox"/> 毛抜き・綿棒・爪切り <input type="checkbox"/> 布胶带 <input type="checkbox"/> 布ガムテープ	医疗品 医療品 <input type="checkbox"/> 治疗老毛病的药 <input type="checkbox"/> 持病薬 <input type="checkbox"/> 体温计 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 退烧药、感冒药、肠胃药 <input type="checkbox"/> 解熱剤・かぜ薬・胃腸薬 <input type="checkbox"/> 创可贴、绷带、创伤药 <input type="checkbox"/> ばんそうこう・包帯・傷薬 <input type="checkbox"/> 用药手册 <input type="checkbox"/> おくすり手帳
		婴儿用品 乳児用品 <input type="checkbox"/> 奶粉、婴儿食品 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食 <input type="checkbox"/> 奶瓶、便携水壶、燃料 <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・携帯やかん・燃料 <input type="checkbox"/> 纸尿裤、尿不湿 <input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき <input type="checkbox"/> 背绳 <input type="checkbox"/> おんぶひも <input type="checkbox"/> 防寒用品 <input type="checkbox"/> 防寒用品 <input type="checkbox"/> 母婴手册 <input type="checkbox"/> 母子手帳

灾害用储备品

災害用備蓄品

在救援物资到达之前用于自给自足的物品。
水与食品最少要准备3天的量，如果可能应储备7天的量。

救援物資が届くまで自給自足するためのもの。水や食料は最低3日分、できれば7日分を備蓄しましょう。

<input type="checkbox"/> 水（每人每天 3 升） <input type="checkbox"/> 水（1人1日3リットル）	<input type="checkbox"/> 手电 <input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> 食品（罐头、速食品、杯面等） <input type="checkbox"/> 食料（缶詰、レトルト食品、カップ麺など）	<input type="checkbox"/> 便携收音机 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 燃气灶、燃气瓶 <input type="checkbox"/> ガセットコンロ・ガスボンベ	<input type="checkbox"/> 备用电池 <input type="checkbox"/> 予備の電池
<input type="checkbox"/> 塑料袋、食品用保鲜膜 <input type="checkbox"/> ポリ袋・食品用ラップ	<input type="checkbox"/> 供水袋 <input type="checkbox"/> 給水袋
<input type="checkbox"/> 简易马桶、厕纸 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ・トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 供水塑料桶 <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク

急救措施

応急手当

发生灾害时，急救队可能会较晚到达。
如果有人昏迷倒下，在急救队到达前采取适当措施，能够大大提高生存率。

災害時は救急隊の到着が遅れる場合があります。意識を失って倒れている人がいる場合、救急隊の到着まで適切な処置を行うことで生存率を大きく上げることができます。

出血

出血

- ① 从伤口上方用力按压。
按压时敷上干净的布等，为了防止传染，使用塑料手套、塑料袋。
- ② 使伤口高于心脏。
①傷口の上から強く圧迫する。その際、清潔な布等を当てて感染防止のためビニール手袋やビニール袋を使用する。
②傷口を心臓より高くする。

骨折

骨折

- ① 固定患部。
- ② 用夹板（用身边的物品代替）固定骨折部分的上下关节。
- ③ 尽早到医疗机构就诊。
①患部を固定する。
②副木を当て（身近なものを代用）、骨折部分の上下関節を固定する。
③なるべく早く医療機関を受診する。

烧伤

やけど

- ① 尽快冷却患部。如果穿着衣服，则直接冷却。
- ② 不要弄破水泡，用干净的布等盖住患部。
①患部を早急に冷やす。衣服を着用していたら、そのまま冷やす。
②水泡は破らず患部を清潔な布等で覆う。

心肺复苏法

心肺蘇生法

确认意识与呼吸

意識・呼吸の確認

- ① 与其交谈，确认是否有意识。
- ② 请人搬运 AED。
- ③ 如果胸、腹不动，则判断没有呼吸，转为实施胸外按压与人工呼吸。
①声をかけ、意識があるかを確認する。
②誰かにAEDの搬送をお願いする。
③胸と腹の動きがなければ呼吸なしと判断して、胸骨圧迫と人工呼吸に移行する。

胸外按压与人工呼吸

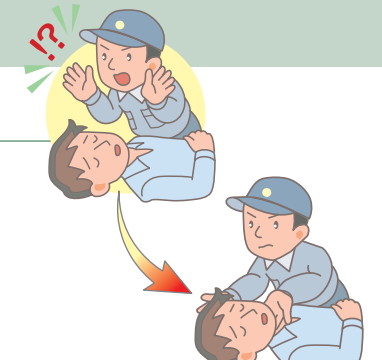
胸骨圧迫と人工呼吸

- ① 双手重叠放在胸部中央，以胸部下沉 5cm 左右的强度按压。
- ② 以每分钟 100 次的速度按压。
- ③ 30 次胸外按压与 2 次人工呼吸为一个周期，连续实施。
- ④ 在 AED 到达后，根据语言提示使用。
①胸の中央に両手を重ね、胸が5cm沈む程度の強さで圧迫する。
②1分間に100回のテンポで圧迫する。
③胸骨圧迫30回と人工呼吸2回のサイクルを続ける。
④AEDが到着したら、音声の指示に従って使用する。

人工呼吸的方法

人工呼吸の方法

- ① 抬起伤者下颌，保持呼吸道通畅。
- ② 用置于额头侧的手的拇指和食指捏住鼻子，吹气一秒钟左右。
①あごを上げて気道を確保する。
②額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみながら1秒ほど息を吹き込む。



对需要照顾者的协助

要配慮者への協力

灾害发生时，老年人、婴幼儿、残障人士在采取避难行动、理解指令等方面存在巨大障碍。灾害发生时难以凭借自身力量避难的人员被称为“灾害时需要照顾者”或“灾害时需要支援者”。

建议平时加强交流，在灾害发生时积极提醒、帮助，以适合对方的引导方法提供帮助，以便能够尽早避难。

高齢者、乳幼児、障がい者の方たちは、災害時の避難行動や言葉の理解などで大きなハンデを負うことになります。災害時に、自力での避難が困難な方たちを「災害時要配慮者」または「災害時要援護者」といいます。日ごろからコミュニケーションをとり、災害時には積極的に声をかけあい、相手に適した誘導方法で早めの避難ができるよう協力しましょう。

老年人

高齢者

搀扶或者使用绳子等背着避难。这种时候应多人协作。

腕を貸したり、ロープなどを使い、背負って避難しましょう。その際には、複数の人で協力しましょう。



视力障碍者

目の不自由な人

转到其未拿手杖的一侧，搀扶着慢慢走。不要触摸导盲犬。

杖を持っていない側にまわり、腕を貸してゆっくり歩きましょう。盲導犬にはふれないようにしましょう。

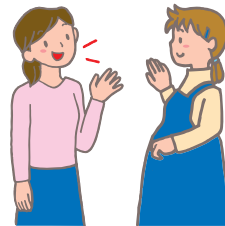


孕妇、婴幼儿

妊婦・乳幼児

注意孕妇、婴幼儿的身体状况，搀扶或提供必要的支援。

妊婦の方や、乳幼児の体調に気を配りながら、腕を貸したり必要な支援をしましょう。



听力障碍者

耳の不自由な人

靠近对方，正对着脸，说话时口型幅度尽量大一些。通过用笔写、做动作、打手势来传递信息。

相手の近くで、まっすぐ顔を向け、口を大きく動かして話しましょう。筆談や、身振り手振りで情報を伝えましょう。



坐轮椅的人

車いすの人

避难时注意上坡时面朝前、下坡时面朝后。上下台阶时，尽可能三个人以上相互协助。

坂道を上るときは前向きで、降りるときは後ろ向きで避難しましょう。階段をのぼり降りする場合は、可能な限り3人以上で協力するようにしましょう。

防灾相关机构的联系方式

防災関係機関の連絡先

	Name 名称	Address 所在地	Tel 電話番号	Page (Floods & Landslides) 洪水・土砂掲載頁	Page (Building Damage) 建物被害掲載頁
City Office 市役所	上田市役所 Ueda City Hall	大手 1-11-16	22-4100	35-36	67-68・75-76
Autonomy Center 自治センター	丸子地域自治センター Maruko Area Autonomy Center	上丸子 1612	42-3100	40	71-72
	真田地域自治センター Sanada Area Autonomy Center	真田町長 7178-1	72-2200	29-30・31-32	61-62・63-64
	武石地域自治センター Takeshi Area Autonomy Center	上武石 77	85-2311	47-48・51-52	73-74
Fire Brigade 消防	上田中央消防署 (消防本部) Ueda Chuo Fire Station	大手 2-7-16	26-0119	35-36	67-68・75-76
	上田南部消防署 Ueda Nanbu Fire Station	小島 550-1	38-0119	35-36	65-66・75-76
	上田東北消防署 Ueda Tohoku Fire Station	芳田 1515-1	36-0119	37-38	67-68
	川西消防署 Kawanishi Fire Station	浦野 126-2	31-0119	39	65-66
	丸子消防署 Maruko Fire Station	上丸子 1603-1	42-0119	40	71-72
	真田消防署 Sanada Fire Station	真田町長 7174-1	72-0119	29-30・31-32	61-62・63-64
	依田窪南部消防署 Yodakubo Nanbu Fire Station	長和町古町 2640-1	68-0119	(市外)	(市外)
Police 警察署	上田警察署 Ueda Police Station	天神 3-15-74	22-0110	35-36	67-68・75-76
	染谷交番 Someya Police Box	材木町 1-2-11	23-1244	35-36・37-38	67-68・75-76
	国分交番 Kokubu Police Box	国分 1-5-4	27-7623	35-36・37-38	67-68・75-76
	上田駅前交番 Ueda Station Police Box	天神 1-1887-28	22-8613	35-36	67-68・75-76
	川辺交番 Kawabe Police Box	吉田 46-1	24-8223	35-36	65-66・75-76
	塩田交番 Shioda Police Box	下之郷 799-1	38-2541	41-42	65-66・71-72
	大屋交番 Ooya Police Box	大屋 236-9	35-0004	43-44	67-68
	神科交番 Kamishina Police Box	上野 4-4	24-7007	37-38	67-68・75-76
	丸子警部交番 Maruko Police Box	上丸子 224-3	42-0110	40・43-44	71-72
Emergency notification and medical treatment organization 救急告示医療機関	信州上田医療センター Shinshu Ueda Medical Center	緑が丘 1-27-21	22-1890	35-36	67-68・75-76
	安藤病院 Ando Hospital	中央西 1-1-20	22-2580	35-36	67-68・75-76
	上田病院 Ueda Hospital	中央 1-3-3	22-3580	35-36	67-68・75-76
	小林脳神経外科・神経内科病院 Kobayashi Neurosurgery Neurology Hospital	常田 3-15-41	22-6885	35-36・37-38	67-68・75-76
	塩田病院 Shioda Hospital	中野 29-2	38-2221	41-42	65-66・69-70・71-72
	上田花園病院 Ueda Hanazono Hospital	中央西 1-15-25	22-2325	35-36	67-68・75-76
	柳澤病院 Yanagisawa Hospital	中央西 1-2-10	22-0109	35-36	67-68・75-76
	鹿教湯病院 Takeyu Hospital	鹿教湯温泉 1308	44-2111	45-46	69-70
	丸子中央病院 Maruko Chuo Hospital	中丸子 1771-1	42-1111	43-44	71-72
	上田腎臓クリニック Ueda Kidney Clinic	住吉 322	27-2737	35-36・37-38	67-68・75-76
依田窪病院 Yodakubo Hospital	長和町古町 2857	68-2036	(市外)	(市外)	

避難場所一覧

避難場所一覧

Name 広域避難場所	Address 所在地	Tel 電話番号	Page (Floods & Landslides) 洪水・土砂掲載頁	Page (Building Damage) 建物被害掲載頁
① 信州大学繊維学部 Faculty of Textile Science & Technology, Shinshu University	常田 3-15-1	21-5300	35-36・37-38	67-68・75-76
② 上田東高等学校 Ueda Higashi High School	常田 3-5-68	22-0101	35-36・37-38	67-68・75-76
③ 東小学校 Higashi Elementary School	材木町 1-10-13	22-0105	35-36・37-38	67-68・75-76
④ 第二中学校 Daini Junior High School	大手 1-1-45	22-0103	35-36	67-68・75-76
⑤ 中央公民館 Chuo Kominkan	材木町 1-2-3	22-0760	35-36・37-38	67-68・75-76
⑥ 清明小学校 Seimei Elementary School	大手 2-4-41	22-0804	35-36	67-68・75-76
⑦ 北小学校 Kita Elementary School	中央北 3-1-52	23-1621	35-36	67-68・75-76
⑧ 第三中学校 Daisan Junior High School	中央北 3-3-62	22-1622	35-36	67-68・75-76
⑨ 西小学校 Nishi Elementary School	常磐城 5-1-53	22-0419	35-36	67-68・75-76
⑩ 上田城跡公園体育館(上田城跡公園含む) Ueda Castle Ruin Park Gymnasium (including Ueda Castle Ruin Park)	常磐城 1-1-30	22-8699	35-36	67-68・75-76
⑪ 城下小学校 Shiroshita Elementary School	諏訪形 928-2	23-0708	35-36	67-68・75-76
⑫ 第四中学校 Daiyon Junior High School	諏訪形 1200	22-2753	35-36	65-66・67-68・75-76
⑬ 上田千曲高等学校 Ueda Chikuma High School	中之条 626	22-7070	35-36	65-66・75-76
⑭ 南小学校 Minami Elementary School	中之条 485	25-3721	35-36	65-66・75-76
⑮ 塩尻小学校 Shiojiri Elementary School	上塩尻 219	22-1904	35-36	65-66・75-76
⑯ 塩尻地区公民館 Shiojiri District Kominkan	上塩尻 253-1	27-9836	35-36	65-66・75-76
⑰ 上田西高等学校 Ueda Nishi High School	下塩尻 868	22-0412	35-36	65-66・75-76
⑱ 川辺小学校 Kawabe Elementary School	上田原 367	22-5008	35-36	65-66・75-76
⑲ 上田創造館 Ueda Sozokan	上田原 1640	23-1111	35-36	65-66・75-76
⑳ 川辺・泉田地区防災センター Kawabe/Izumida District Disaster Prevention Center	福田 30-4	25-6924	35-36	65-66
㉑ 東京特殊電線(株)トウトク会館 TOTOKU Co., Ltd. Hall	大屋 300	34-5211	43-44	67-68
㉒ 神川地区公民館 Kangawa District Kominkan	国分 421-1	25-1682	35-36・37-38	67-68・75-76
㉓ 神川小学校 Kangawa Elementary School	国分 1386	22-5302	35-36・37-38・43-44	67-68・75-76
㉔ 第一中学校 Daiichi Junior High School	国分 200	21-2680	35-36・37-38	67-68・75-76
㉕ 神科小学校 Kamishina Elementary School	住吉 386-1	22-0652	37-38	67-68・75-76
㉖ 第五中学校 Daigo Junior High School	上野 441	22-3076	37-38	67-68・75-76
㉗ 神科児童センター Kamishina Children's House	住吉 551-1	25-2055	35-36・37-38	67-68・75-76
㉘ 上田染谷丘高等学校 Ueda Someyaoka High School	上田 1710	22-0435	35-36・37-38	67-68・75-76
㉙ 豊殿小学校 Hoden Elementary School	芳田 968-1	22-4004	37-38	67-68
㉚ 農村環境改善センター Agricultural Environment Improvement center	芳田 1261-2	35-2840	37-38	67-68
㉛ 塩田構造改善センター Shioda Structure Improvement Center	富士山 3349-1	38-0075	41-42	71-72
㉜ 東塩田小学校 Higashi Shioda Elementary School	古安曾 1113	38-2717	41-42	71-72

Name 広域避難場所	Address 所在地	Tel 電話番号	Page (Floods & Landslides) 洪水・土砂掲載頁	Page (Building Damage) 建物被害掲載頁
㉝ 東塩田保育園 Higashi Shioda Nursery School	下之郷 806-3	38-2552	41-42	65-66・71-72
㉞ 中塩田小学校 Naka Shioda Elementary School	中野 93	38-2515	41-42	65-66
㉟ 塩田中学校 Shioda Junior High School	中野 377	38-2501	41-42	65-66
㊱ 長野大学 Nagano University	下之郷 658-1	39-0001	41-42	65-66
㊲ 上田女子短期大学 Ueda Women's Junior College	下之郷乙 620	38-2352	41-42	65-66
㊳ 塩田の里交流館(とっこ館) Shioda No Sato Koryukan (Tokko Hall)	手塚 792	39-7250	41-42	69-70
㊴ 塩田西小学校 Shioda Nishi Elementary School	山田 476-1	38-0900	41-42	69-70
㊵ 相染閣(あいそめの湯) Aisomekaku (Aisome No Yu)	別所温泉 58	38-2100	39	69-70
㊶ 浦里小学校 Urasato Elementary School	浦野 237	31-2001	33-34・39	65-66
㊷ 川西小学校 Kawanishi Elementary School	仁古田 508	31-2014	33-34	65-66
㊸ 第六中学校 Dairoku Junior High School	小泉 21-1	22-5013	33-34・35-36	65-66
㊹ 川西公民館 Kawanishi Kominkan	小泉 863-1	22-5004	33-34	65-66
㊺ 室賀基幹集落センター・室賀健康増進センター Muroga Key Village Center・Muroga Health Improvement Center	上室賀 1432-1	31-3759	33-34	65-66
㊻ 下室賀コミュニティセンター Shimomuroga Community Center	下室賀 1877-1	31-2231	33-34	65-66
㊼ 西内小学校 Nishiuchi Elementary School	平井 1705	44-2300	45-46	69-70
㊽ 鹿教湯温泉交流センター Kakeyu Onsen Relationship Center	鹿教湯温泉 1434-2	45-3449	45-46	69-70
㊾ 東内保育園一帯 Higashiuchi Nursery School's Neighborhood	東内 2570-1	42-2217	47-48	71-72
㊿ 丸子中学校 Maruko Junior High School	上丸子 1878	42-2268	40	71-72
① 丸子中央小学校 Maruko Chuo Elementary School	上丸子 824	42-2112	40	71-72
② 丸子修学館高等学校 Maruko Shugakkan High School	中丸子 810-2	42-2827	40・43-44	71-72
③ 丸子北中学校 Maruko Kita Junior High School	生田 3298	42-2445	43-44	71-72
④ 丸子北小学校 Maruko Kita Elementary School	生田 3556	42-2424	43-44	71-72
⑤ 長瀬市民センター Nagase Citizen Center	長瀬 2476	42-5122	43-44	71-72
⑥ 信州国際音楽村 Shinshu Kokusai Ongakumura Hall	生田 2937-1	42-3436	43-44	67-68
⑦ 塩川小学校 Shiogawa Elementary School	塩川 1400	35-0070	43-44	67-68・71-72
⑧ 菅平小中学校 Sugadaira Elementary & Junior High School	菅平高原 1223-1419	74-2014	23-24	59-60
⑨ 真田中学校 Sanada Junior High School	真田町長 6326-1	72-2023	29-30・31-32	61-62・63-64
⑩ 長小学校 Osa Elementary School	真田町長 4200-3	72-2012	31-32	63-64
⑪ 傍陽小学校 Soehi Elementary School	真田町傍陽 6035-1	73-2312	29-30・31-32	61-62
⑫ 本原小学校 Motohara Elementary School	真田町本原 2175-1	72-2068	31-32	63-64・67-68
⑬ 武石小学校 Takeshi Elementary School	上武石 20	85-2013	47-48・51-52	73-74
⑭ 築地原トレーニングセンター Tsukijihara Training Center	武石上本入 1710-1	85-2030※	51-52	73-74

※武石地域教育事務所