

大泉町

防災指南

概要版

～发生灾害时的初步行动指南～



大泉町

目 录

I. 地震发生时的行动指南	1
1 地震前的防备措施	1
(1) 家中的安全对策	1
(2) 家周围的安全对策	1
2 发生地震！那时该怎么办？	2
(1) 在自家时	2
(2) 在学校、职场时	2
(3) 在外出时	3
(4) 乘坐交通工具时	3
(5) 地震发生时的行动	4
II. 风灾与水灾的指南	5
1 避难信息	5
2 发布避难信息时的行动	5
3 遇到龙卷风的自我保护	6
III. 关于避难	7
1 获取避难信息等相关灾害信息的方法	7
2 避难时	8
3 家庭内准备的应急携带物品、应急储备物品	9
(1) 应急携带物品	9
(2) 应急储备物品	9
避难所、避难场所地图	10~15
IV. 紧急联络处	16
V. 拨打119的方法	16

I

地震发生时的行动指南



1 地震前的防备措施

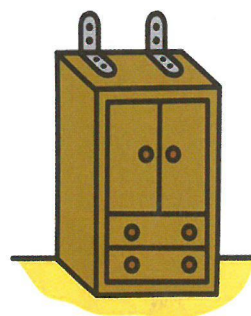
(1) 家中的安全措施

● 确保家中的安全空间

家中有多间房间时，将家具集中放于家庭成员出入频率较少的房间内。若无法实现，至少要变换室内陈列留出安全空间。

● 采取防止家具倾倒和物品掉落的措施

如果家具与墙壁和支柱之间留有空隙则存在容易倾倒的危险。此外，不要在家具上放置物品。



(2) 家周围的安全措施

● 阳台的措施

花盆和晾衣杆等有掉落危险的物品需采取防掉措施。

● 屋顶的措施

需牢固固定天线。
检查屋顶瓦片。

● 窗玻璃的措施

为了防止窗玻璃飞散需贴防止玻璃飞散的薄膜。



◎住宅的抗震鉴定

能否在地震中幸存与建筑物的安全程度有很大关系。

想要了解自家住宅能否抗震需要进行“抗震鉴定”。

※ 抗震鉴定的咨询请到大泉町政府都市建设部建筑课窗口
(0276-63-3111 内线 205、206)

2 发生地震！那时该怎么办？

大地震发生时冷静的应对是比较困难的。然而，瞬间做出的判断足可以决定生死。
发生地震时要“冷静、沉着”地采取行动。

◎保护自身安全

◎确保出口

◎迅速熄灭火源（会灭火时）

（1）在自家时

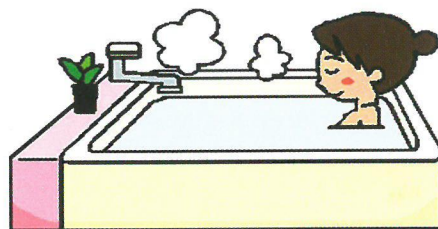
●在室内时

感到摇晃后沉着冷静地保护自身安全。
打开门窗，确保逃生通道。
注意倾倒的家具和掉落物品。



●在浴室或卫生间时

感到摇晃后，首先打开房门确保出口，等待摇晃程度减弱。



●在厨房、做饭时

感到摇晃后有条件就立即关火，关闭火源。
剧烈摇晃时优先采取的措施是保护自身安全，趴在桌子下方等待摇晃程度减弱。
感知到剧烈摇晃后煤气表会自动切断煤气供给，基本每家都安有能够自动切断煤气供给的煤气表。

●睡觉时

感到摇晃醒来后，用被子或枕头保护好头部，趴在床下等可以防止家具倾倒压伤的地方。



（2）在学校、职场时

●在学校时

按照老师或校园广播的指示行动。
在教室内时，迅速钻进桌子下方、紧握桌脚。
另外，请远离书架及窗户向安全的地方移动。

●在职场时

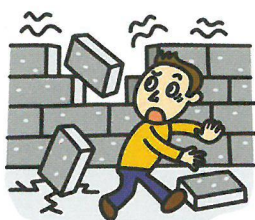
远离窗边、文件柜、资料柜及复印机等处，趴在桌子下方保护自身安全。



(3) 在外出时

●在室外时

远离围墙、电线杆、自动售货机，注意广告牌或窗玻璃等的掉落物品及断掉的电线等。



●在商场、超市时

冷静地用背包或随身携带物品保护好头部，远离展柜等容易倾倒的物品。



●乘坐电梯时

安装了地震发生管制装置的电梯会自动停在就近楼层，请在停止的楼层下电梯。

若没有安装管制装置，按下所有楼层的按钮在停止的楼层下电梯。

被关在电梯内时，沉着冷静地通过“紧急按钮和内线电话”等取得联系，等待救援。



●在海岸时

在海岸遭遇强烈摇晃后，最要担心的海啸的袭击。无需等待避难指示或劝告，向安全的高地及避难场所等逃离。

(4) 乘坐交通工具时

●驾驶汽车时

急刹车会引起意想不到的事故。

感到摇晃后紧握方向盘慢慢减速，避开交通十字路口在道路左侧停车关掉引擎。

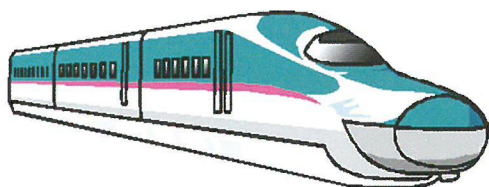
摇晃程度减弱前不要下车，通过车内收音机等确认地震信息。



●乘坐电车时

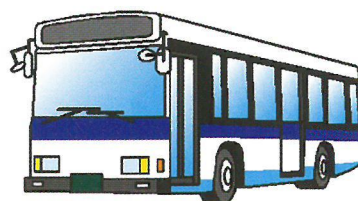
为了防备紧急停车，防止受伤需放低身体重心，紧握把手或吊环。

电车感到剧烈摇晃后会自动停车。



●乘坐公交车时

公交车可能会踩急刹车，为了防止受伤需放低身体重心，紧握把手或吊环。



(5) 地震发生时的行动

地震发生前	○发出紧急地震速报后，做好保护自身安全的准备。 确保逃生出口。
地震发生	★ 保护自身安全。
摇晃程度减弱后	○冷静沉着采取行动。 确认火源，发现起火后进行初期灭火 家人等的安全确认
自己受伤后	○让大家知道自己幸存 大声呼喊救命 发出较大声响等
地震发生3分钟后	○确认邻近的安全 特别是向一个人生活的单身老人等家庭给予积极帮助。 ○注意余震。(防止火灾等) ○通过广播等确认地震信息 注意不要被错误的信息误导。 ○房屋可能要倒塌等时需逃离房屋。
搜寻幸存者时	○大声呼喊。 发现幸存者时立即开始救援，同时大声向周围呼喊求援。
地震发生3日后	○用日常储备品充作生活所需 地震发生后的3日内，很可能无法得到外部支援。 ○灾害信息、受害信息的收集 注意来自町政府的信息。 ○注意余震

(避难所记载于P10-15的避难所、避难场所一览中。)

II

风灾与水灾的指南



1 避难信息

大泉町政府通过①“避难准备信息”②“避难劝告”③“避难指示”三部分发布避难相关信息。

利根川的基准

①避难准备信息

【发布基准】

- 达到泛滥警报水位（1.9m），预测水位有可能继续上升时
- 向大泉町发出大雨洪水警报时
- 河水量增加，水位达到护岸线附近预测水位有可能继续上升到河堤附近时

②避难劝告

【发布基准】

- 达到避难判断水位（3.9m），预测水位有上升可能时
- 确认堤坝异常（漏水等、存在破坏河堤危险）时
- 水位达到河堤附近、预测有可能继续上升时

③避难指示

【发布基准】

- 受灾发生时
- 达到泛滥危险水位（4.8m），预测水位有可能继续上升时
- 确认堤坝存在大规模异常（龟裂、漏水等）时
- 水位达到河堤、预测有可能继续上升时

※利根川水位观测所：伊势崎市 八斗岛观测所

2 发布避难信息时的行动

发布避难准备信息时

- 能够采取一般避难行动的避难者，请开始避难所需的准备。
- 需要行动支援的避难者，特别是避难行动需要花费一定时间的请在商讨去避难所避难的基础上再开始行动。
- 支援避难行动的支援者请开始支援行动。

发布避难劝告时

- 能够采取一般避难行动的避难者，请开始去避难所等的避难行动。

发布避难指示时

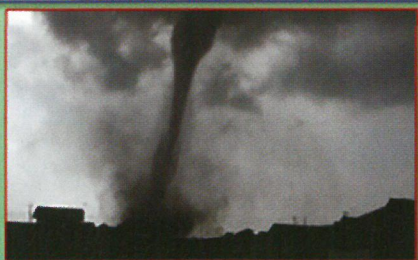
- 发布避难劝告等后，行动时要加快速度尽快完成避难。
- 还没有采取避难行动时，请立即开始避难行动。
来不及到避难所避难时，请采取到安全建筑物2楼以上进行避难等的保护生命安全的最起码的行动。

3 遇到龙卷风的自我保护

龙卷风在接近

看到龙卷风发生、接近的状况时立即采取退避行动！

乌云底部呈漏斗状垂下。



物品和垃圾等卷起上飞。



隐于建筑物或夜晚时可能无法目视到龙卷风。
以下是龙卷风迫近的预兆。请立即采取退避行动！

扬尘飞来

听到“呜呜”的风声。

因气压的变化使
耳朵感到异常。

龙卷风接近时的退避行动

冲破窗户或墙壁飞出的飞散物非常危险。
为了防止室内外的飞散物伤害到身体，请立即采取退避行动！

室内的 退避行动

进入距离房屋中心部
较近、没有玻璃的房间
(厕所等) 或地下室。

趴在浴缸或桌子下方
等坚固的物体下，用
两手臂护住头部和颈部。

远离门窗及外侧墙壁。
龙卷风的移动速度非常快，
在窗边看龙卷风非常危险。

进入混凝土等建成的坚
固房屋内。

室外的 退避行动

不要选择车库、杂物间、预
制装配式房屋作为避难场所。

(没有可以避难的房屋时)
蹲坐在坚固的构造物旁边，
或者伏身于沟渠。

III 关于避难



1 获取避难信息等相关灾害信息的方法

因地震、台风等造成的灾害发生时，要积极主动地通过电视、广播、网络等进行信息收集，并采取适当行动。

●町政府信息

町政府的避难信息及受害信息等相关灾害信息除了电视、广播等传播方式外，也可以通过以下方式向町民传达。

①大泉町安全、安心邮件的报导活动

向移动电话及电脑发送气象信息、避难信息、火灾信息等相关灾害信息，以及防范信息、交通安全信息等。
请在太泉町的主页上输入邮件地址注册。

<http://www.town.oizumi.gunma.jp/>

②大泉町网站主页的报导活动

③关于避难信息的报导活动

町报导车、消防车辆等对避难信息进行报导和通过自主防灾会等对避难信息进行报导。



●水位雨量信息

群馬县水位雨量信息 <http://www.uryou-gunma.jp/html/index.htm>

国土交通省 河川の防灾信息 <http://www.river.go.jp>

手机信息客户端 <http://www.i.river.go.jp>

●气象信息

气象厅主页 <http://www.jma.go.jp>

天气、气象信息网站（日本气象协会） <http://tenki.jp>



●电视、广播

- FM太郎FM TARO 76.7MHz
- NHK第1 (AM) 594 KHz
- FM群馬 FM GUNMA 86.3MHz
- 电视、广播各公司
- NHK-FM 81.6MHz

●服务电话

前桥地方气象台 027-234-5053

灾害咨询服务电话 0180-992-666

●NTT灾害用留言号码171

NTT提供通过留言语音传达是否安全的“灾害用留言号码”。

留言的注册、播放方法

※拨号171后，请按照提示操作。



注册

拨号171

➡ 1 ➡

〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇

➡ 留言

※在拨打受灾方的电话号码前加电话区号。

※30秒以内

播放

拨号171

➡ 2 ➡

〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇

➡ 听语音消息

※在拨打受灾方的电话号码前加电话区号。

2 避难时

●准确的信息收集和早期的避难行动

通过广播、电视等收集最新的气象信息、灾害信息和避难信息，尽早采取避难行动。



●避难前

避难前，拉下电源总闸，关闭煤气的总开关，确认避难场所。

●穿着方便行动的服装

服装尽量轻便，穿戴帽子、雨具和防寒服。选择能够系鞋带等不易脱落而易行走的鞋子。

●步行避难

驾车避难会阻碍紧急车辆的通行。除非特殊情况请选择步行避难。



●互相帮助避难

老人、儿童、患者等需要尽早避难。帮助附近老人等避难，还要帮助不会日语的外国人避难。



●注意呼吁避难

町政府或消防团等会呼吁大家避难。呼吁大家避难时，请迅速避难。

●不要靠近危险的地方

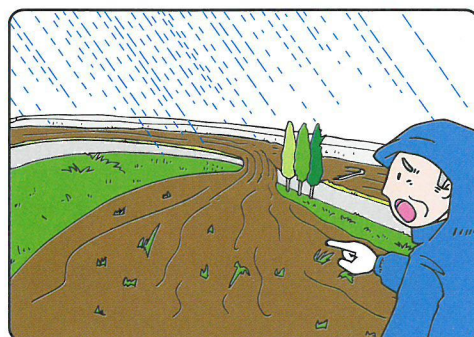
涨水的河川、倒塌的建筑物及悬崖地等非常危险，注意不要靠近。

●进行安全避难路线的确认

到避难场所的行进路线（避难路线）事前由自己决定选择，请确认能否安全通行。

●遇到水灾，万一发生来不及逃离的情况时

因发生水灾采取避难行动，万一来不及避难、危险迫近时，需向附近坚固建筑物的2楼以上逃离。



3 家庭内准备的应急携带物品、应急储备物品

为发生灾害时的应急避难做好准备，平时需备好应急储备物品和应急携带物品。

(1) 应急携带物品

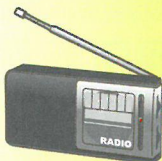
●应急携带物品的要点

做符合家庭成员需要的准备。

定期检查，适时根据需要进行物品更新。

●放入应急携带用袋子（背包等）的物品

- ☐ 收音机
- ☐ 手电筒
- ☐ 应急食品、饮品
- ☐ 生活用品
- ☐ 衣物等
- ☐ 急救用品、常备药、用药手册



●家庭成员的必需品

- ☐ 奶粉
- ☐ 纸尿裤
- ☐ 生理用品
- ☐ 护理用品



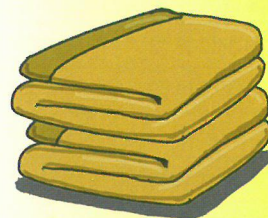
●避难时的必需品

- ☐ 雨衣
- ☐ 安全帽（防灾头巾）
- ☐ 贵重物品
- ☐ 现金



●非必需的便利品

- ☐ 毛毯、睡袋
- ☐ 一次性暖帖
- ☐ 铺在床上的布单



(2) 应急储备物品 为受灾后的生活所需而准备的物品。

●食品・・・直接食用或者 简单处理即可食用的食品。

速煮米或速食饭、
长期保质面包、
罐头、切糕、巧克力等。



●水・・・准备饮用水与生活用水。

每人每天基本需要 3 升饮用水。



●灭火、救援用品

灭火器、手锯、
铁锹、撬棍、
汽车千斤顶等



●生活用品

便携式卡式炉、便携气瓶、塑料袋、厨房用保鲜膜、铺在床上的布单、报纸、便携式厕所、医药品、手电筒、毛巾、纸尿裤等。



避难所、避难场所一览

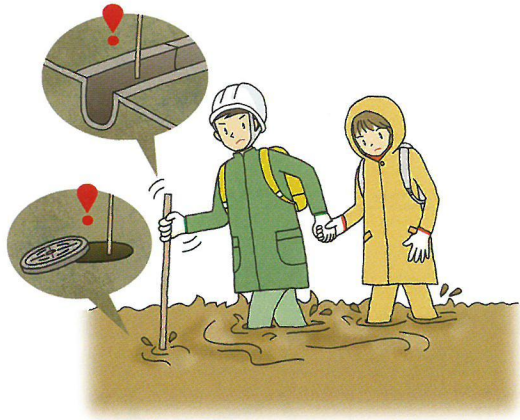
※各地区的公民馆在发生了灾害等时，为了观察情况，首先会将集合地点作为地区整体进行防灾活动的据点。



○印：发生灾害时可使用的设施。
×印：发生灾害时不可使用的设施。



名称	地址	电话	地震等	洪水时
大泉町政府	日之出55-1	63-3111		
西小泉站前派出所	西小泉3-20-11	63-8110		
泉派出所	寄木戸614-1	63-6669		
大泉消防署	寄木戸614-1	62-3119		
大泉消防署城之内办事处	城之内2-25-2	63-2119		
11 须原运动公园	泉一丁目地内		○	○
12 坂田第一公园	坂田七丁目地内		○	○
13 坂田第二公园	坂田五丁目地内		○	○
15 三洋棒球场	日之出地内		○	○
19 老人福祉中心	西小泉5-6-1	63-3555	○	○
28 西小学校・西体育馆	古冰106-1	62-3537	○	○
29 西中学校	寄木戸533	63-8505	○	○
30 西儿童馆	坂田4-23-1	62-4689	○	○
42 西部公民馆	西小泉4-29-5		○	○
43 坂田东公民馆	坂田2-9-11	63-0923	○	○
44 坂田西公民馆	坂田4-19-1	63-0913	○	○
45 古冰公民馆	古冰508-3	63-0967	○	○
46 寄木戸北公民馆	寄木戸1439	62-5055	○	○
48 日之出町公民馆	日之出26-10	62-8051	○	○
49 住吉町公民馆	住吉11-11	63-1152	○	○
53 寄木戸南公民馆	寄木戸1101-2	62-5056	○	×



大泉町防灾地图

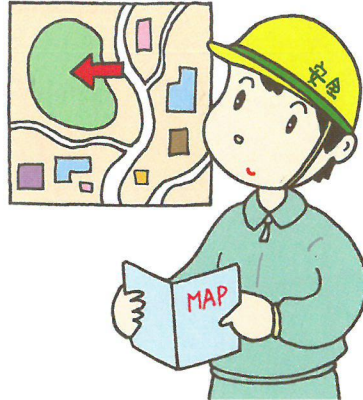




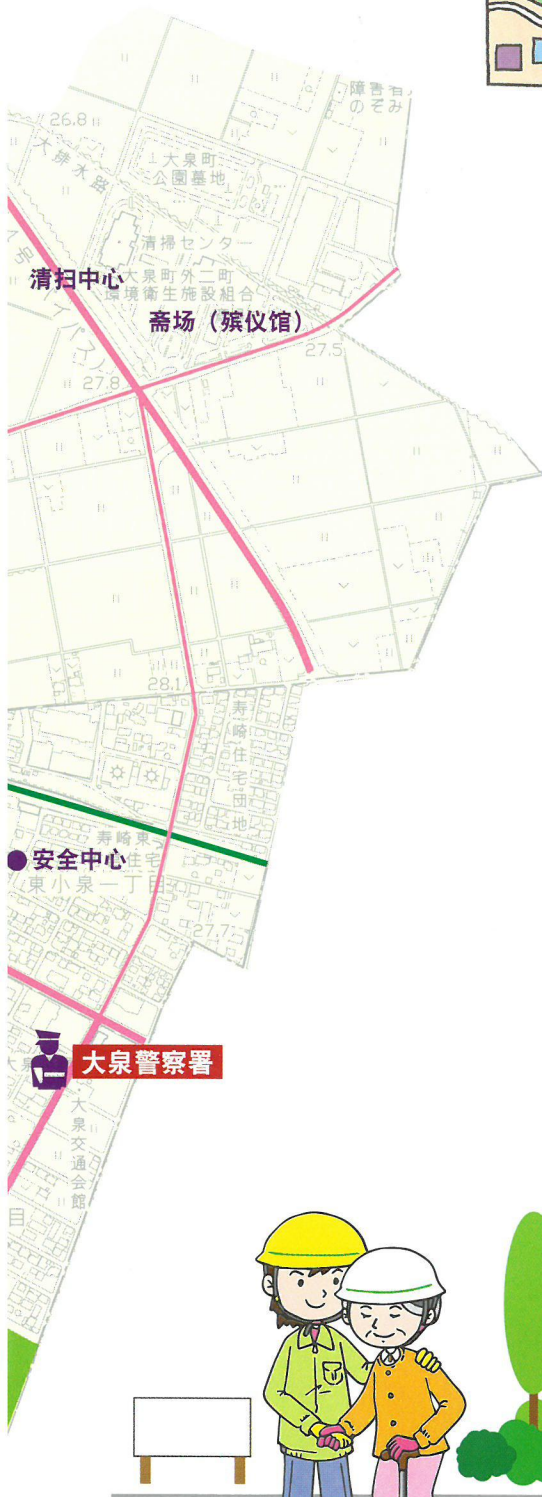


避难所、避难场所一览

※各地区の公民館在发生了灾害等时，为了观察情况，首先会将集合地点作为地区整体进行防灾活动的据点。



○印：发生灾害时可使用的设施。
×印：发生灾害时不可使用的设施。



名 称	地 址	电 话	地震等 洪水时	
大 泉 警 察 署	朝日 2-27-1	62-0110		
西小泉駅前派出所	西小泉 3-20-11	63-8110		
大泉消防署城之内办事处	城之内 2-25-2	63-2119		
① 城之内公园	城之内二丁目地内		○	○
② 御正作公园	朝日四丁目地内		○	×
⑪ 须原运动公园	泉一丁目地内		○	○
⑮ 三洋棒球场	日之出地内		○	○
⑯ 北小学校	城之内 1-21-1	62-2014	○	○
⑰ 北中学校	城之内 2-24-1	62-2059	○	○
⑱ 北儿童馆	中央 3-5-23	63-3820	○	○
⑲ 老人福祉中心	西小泉 5-6-1	63-3555	○	○
⑳ 东小学校	朝日 3-7-1	63-2971	○	×
㉑ 文化村	朝日 5-24-1	63-7733	○	○
㉒ 东儿童馆	朝日 3-6-1	62-0133	○	○
㉓ 泉之社	朝日 4-7-1	20-0035	○	×
㉔ 地区活动支援中心	城之内 1-22-1	63-7070	○	○
㉕ 县立大泉高等学校	北小泉 2-16-1	62-3564	○	○
㉖ 县立西邑乐高等学校	朝日 2-3-1	63-5851	○	×
㉗ 东部公民馆	东小泉 2-23-8	63-0802	○	○
㉘ 中部公民馆	中央 2-21-1	63-0804	○	○
㉙ 城部公民馆	城之内 1-16-24	62-6427	○	○
㉚ 第五区公民馆	北小泉 1-18-6	63-2707	○	○
㉛ 北部公民馆	北小泉 3-14-8		○	○
㉜ 西部公民馆	西小泉 4-29-5		○	○
㉝ 日之出町公民馆	日之出 26-10	62-8051	○	○
㉞ 住吉町公民馆	住吉 11-11	63-1152	○	○
㉟ 富士之越公民馆	富士 2-13-14	62-6423	○	○
㊱ 南部公民馆	中央 1-7-10		○	○

大泉町防灾地图

避难所、 避难场所一览

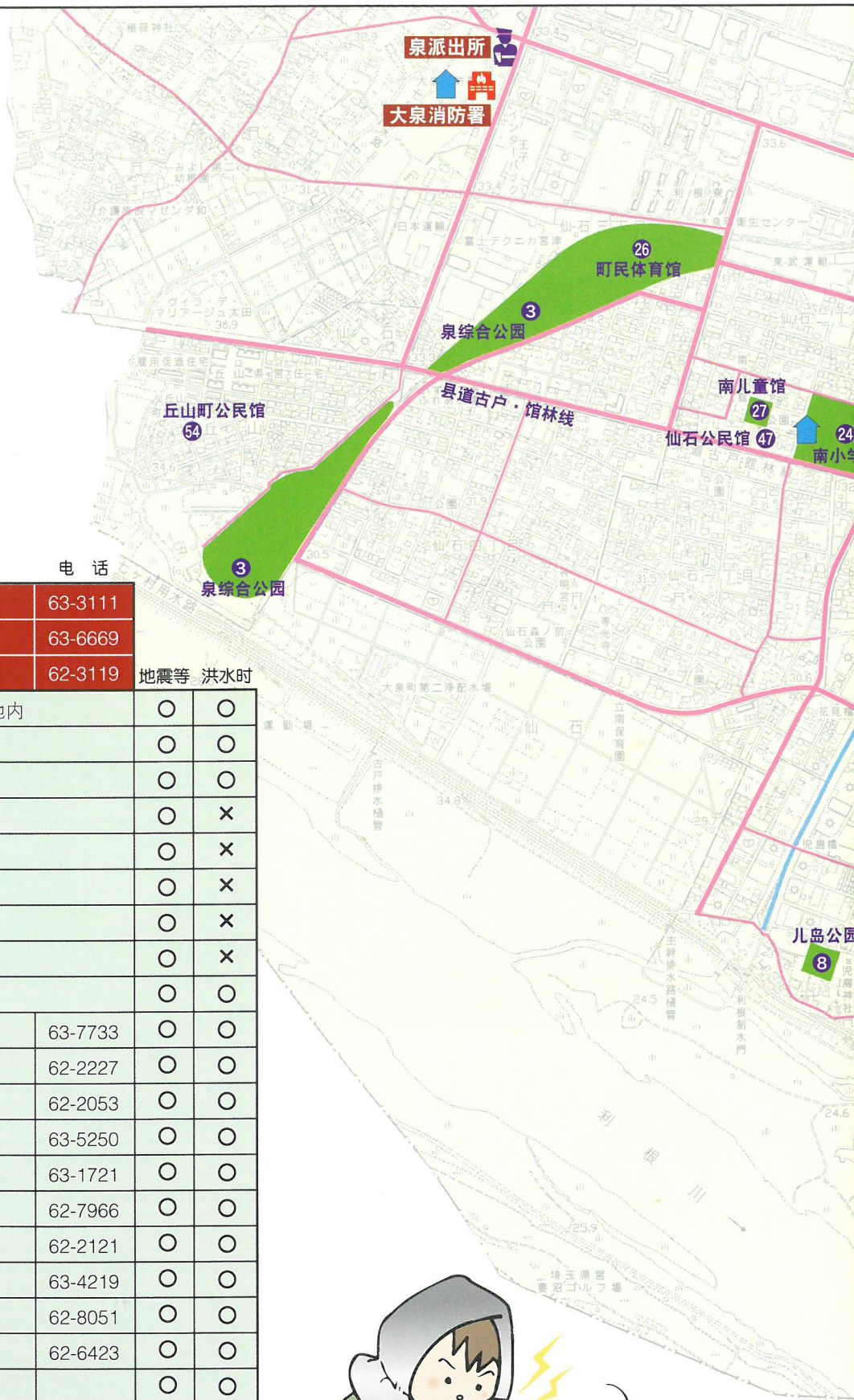
※各地区的公民馆在发生了灾害
等时，为了观察情况，首先会将
集合地点作为地区整体进行防
灾活动的据点。



○印：发生灾害时可使用的设施。
×印：发生灾害时不可使用的设施。

名称	地址	电话		
大 泉 町 政 府	日之出55-1	63-3111		
泉 派 出 所	寄木戸614-1	63-6669		
大 泉 消 防 署	寄木戸614-1	62-3119		
3 泉综合公园	仙石三丁目地内		地震等	洪水时
4 青少年广场	吉田地内		○	○
5 吉田公园	吉田地内		○	○
6 吉田第二公园	吉田地内		○	×
7 南公园	吉田地内		○	×
8 儿岛公园	古海地内		○	×
9 古海第一公园	古海地内		○	×
10 古海第二公园	古海地内		○	×
15 三洋棒球场	日之出地内		○	○
21 文化村	朝日5-24-1	63-7733	○	○
24 南小学校	仙石2-1-1	62-2227	○	○
25 南中学校	吉田2465	62-2053	○	○
26 町民体育馆	仙石3-22-1	63-5250	○	○
27 南儿童馆	仙石2-10-10	63-1721	○	○
31 公民馆南别馆	吉田2011-1	62-7966	○	○
32 保健福祉综合中心	吉田2465	62-2121	○	○
47 仙石公民馆	仙石2-2-30	63-4219	○	○
48 日之出町公民馆	日之出26-10	62-8051	○	○
50 富士之越公民馆	富士2-13-14	62-6423	○	○
52 三吉町公民馆	吉田2392-1		○	○
54 丘山町公民馆	丘山19-25		○	×
55 吉田西公民馆	吉田1951-1	63-0908	○	×
56 吉田东公民馆	吉田1065-1	63-2878	○	×
57 古海西公民馆	古海2209	63-5345	○	×
58 古海东公民馆	古海295		○	×

大泉町防灾地图



IV 紧急联络处

急救·救援

119

警察

110

机关名称	电话号码
大泉町政府	0276-63-3111
大泉町保健福祉综合中心	0276-62-2121
大泉消防署	0276-62-3119
大泉消防署城之内办事处	0276-63-2119
大泉警察署	0276-62-0110
东京电力(株)群马支店	0120-995-222 (免费) 027-898-3406
东日本电信电话(株) 群马支店	咨询·申请·解约 无局号【116】0120-116-000 (免费)
	故障 无局号【113】0120-444-113 (免费)

V 拨打119的方法

拨打119，冷静、不着急、准确

在大泉町拨打火灾、急救119电话后将接通太田市消防总部通信指令科。另外，使用移动手机拨打119后可能接通至附近的消防总部，所以请准确告知消防车或急救车所要前往的地址。

火
灾
时

- ☐ 告知地址、门牌号和姓名
- ☐ 告知何种物品在燃烧
- ☐ 告知是否存在来不及逃离的人及伤员
- ☐ 告知报警者姓名
- ☐ 告知报警者电话号码

急
救
时

- ☐ 何种事故(患病、事故、受伤等)
- ☐ 告知患者所在的地址、门牌号及姓名
- ☐ 告知患者人数、性别及年龄
- ☐ 抓住要点告知患者当前状态
 - 是否有意识
 - 是否呼吸
 - 是否有脉搏
- ☐ 告知报警者姓名
- ☐ 告知报警者电话号码

很多报警者请求出动急救车时“希望急救车的前往途中不鸣警笛”。消防车或急救车出动时，为了能够安全、迅速地到达灾害现场作为“紧急车辆”打开红色警灯、鸣警笛是法律所规定的义务，所以敬请谅解。

※火灾等的咨询处：灾害咨询服务电话 0180-992-666

大泉町防灾指南（发生灾害时的初步行动指南）
概要版（2016年1月）

发 行：大泉町总务部安全安心课

〒370-0595

群馬县邑乐郡大泉町日之出55-1

电 话：0276-63-3111

F A X：0276-63-3921

协力翻译机构：一般社团法人 日本国际协力中心（JICE）

