

中国語版

MSP-E 居民用



摩耶 シーサイド プレイス  
MAYA SEASIDE PLACE

中国語版

「防災・減災的指南」

(自助・共助的意识)

MSP-E 管理协会

MSP-E 防灾会

# 目 录

## 前言

..... 3

## 灾害（地震等）发生前

1. 家庭防灾会议	4
2. 确认与家人的联络方式	4
3. 考虑离家时的避难路线	4
4. 确认避难路线	4
5. MSP-E 公寓的避难路线图	5
6. 储备品・应急品	5
7. 储备品・应急品	6
8. 家具・家电制品	6
9. 家具・家电制品	6
10. 家具・家电制品	6

## 地震发生时

1. 家中基本情况	7
2. 公寓	7
3. 睡觉时	7
4. 洗手间・浴室	7
5. 厨房	8
6. 海岸・河川	8

## 晃动停止时

1. 确保自身安全	9
2. 避难判断	9
3. 避难疏散	9
4. 避难疏散	10
5. 避难疏散	10
6. 救援・救护	11
7. 遵守规则	12

## 参考资料：防灾实用资料

1. 储备品确认表	13
2. 应急品确认表	14
3. 信息一览	15

## MSP-E 防灾会

1. MSP-E 防灾会的职责	16
2. MSP-E 防灾会组织图及各组的职责	17

## 1. 「防灾减灾指南」制作、分发的目的

我们居住的日本是一个自然灾害多发的国家，被称为“灾害群岛”。

这 30 多年来日本遭遇了，“阪神大地震（1995）”、“东北大地震（2011）”、“熊本大地震（2016）”我们也亲眼目睹了这一场场灾害。

因此从现在开始，我们必须提前预想「南海海槽大地震和海啸」的发生,做好准备。

我们无法预料一场灾难何时发生，虽然无法逃避灾害的来临，但我们可以共同“合作”做好一切准备，将灾害最大限度的降低。（减灾）

这一份「指南」是 MSP-E 的各位有志者花费数年的时间，集聚了许多宝贵的经验和智慧，并在听取专家意见的基础之上，通过反复试验和讨论才精心制作出来的「**减灾实用指南**」。

因此,无论如何请您耐心的读到最后。

我们相信这本指南，它会是一本面对灾害时「**保护您和您家人的生命**」指南。

### “防灾·减灾人人有责”

◎第一“自助”首先是确保自身和家人的安全

◎第二“共助”在确认安全并有能力的情况下，支援有需要帮助的人

## 2.MSP-E 管理协会灾害对策的基本构想

●我公寓是根据**新的抗震标准**建造的，可以承受「**6 级以上地震**」强度或更高的地震，因此不太可能因地震而坍塌。因此，当地震发生时、

1. 请尽可能的「**待在家中**」。（**在家避难**）

2. 听到「**海啸警报**」时、请迅速到公寓的

**3 层以上的楼层避难（垂直避难）**。

3. 楼梯在需要高层避难时使用，

火灾专用逃生梯，仅在火灾发生时使用。

• 预想有可能发生的意外情况。请经常确认信息情报。

意外发生时，要做到不慌乱，提前做好事前准备是非常重要的。



# 灾害（地震等）发生前

(做到有备无患!!)

## 1.家庭的防灾会议

为了在地震发生时，以家庭为单位不发生慌乱，日后我们将尽可能的经常联系，进行信息共有。

●联系相谈时，有老年人，婴幼儿等家庭构成，考虑到以以下几点。

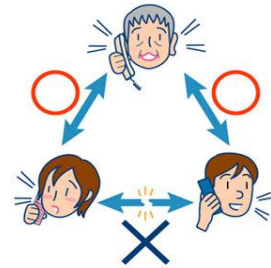
- 在家里什么地方是最安全的？
- 避难场所在什么地方、避难路线怎么走？
- 是否有应急品，放在什么地方？



## 2.确认和家人的联络方式

在确认自己身安全之后，下一步想到的是确认家人是否安全，是否逃离或者受到伤害。相互确认安全的方法。

「灾害请拨打171」「使用灾害留言板」等



●如果，假定灾害临时被迫与家人分开，确定**集合场所**也非常重要。

## 3.在家逃生路线

为了安全的避难到达避难所，首先必须从家中安全地逃生，所以请提前确认家中的逃生路线！并考虑多条路线。

●因为灾害也会发生在睡觉时，请提在床边准备好手电筒，拖鞋，鞋子等物品。

### 逃生路线

- 请使用楼梯从二楼以上逃生或使用逃生梯逃生。（请参考P-5）
- 不要使用电梯。



## 4.确认避难路线

要提前确认从家到避难所的逃生路线。

●地震时，也有从家到避难所（**渚中学校/灘之浜小学校**）的道路不能正常通过时，按实际步行情况，掌握危险部分，确认安全路线。

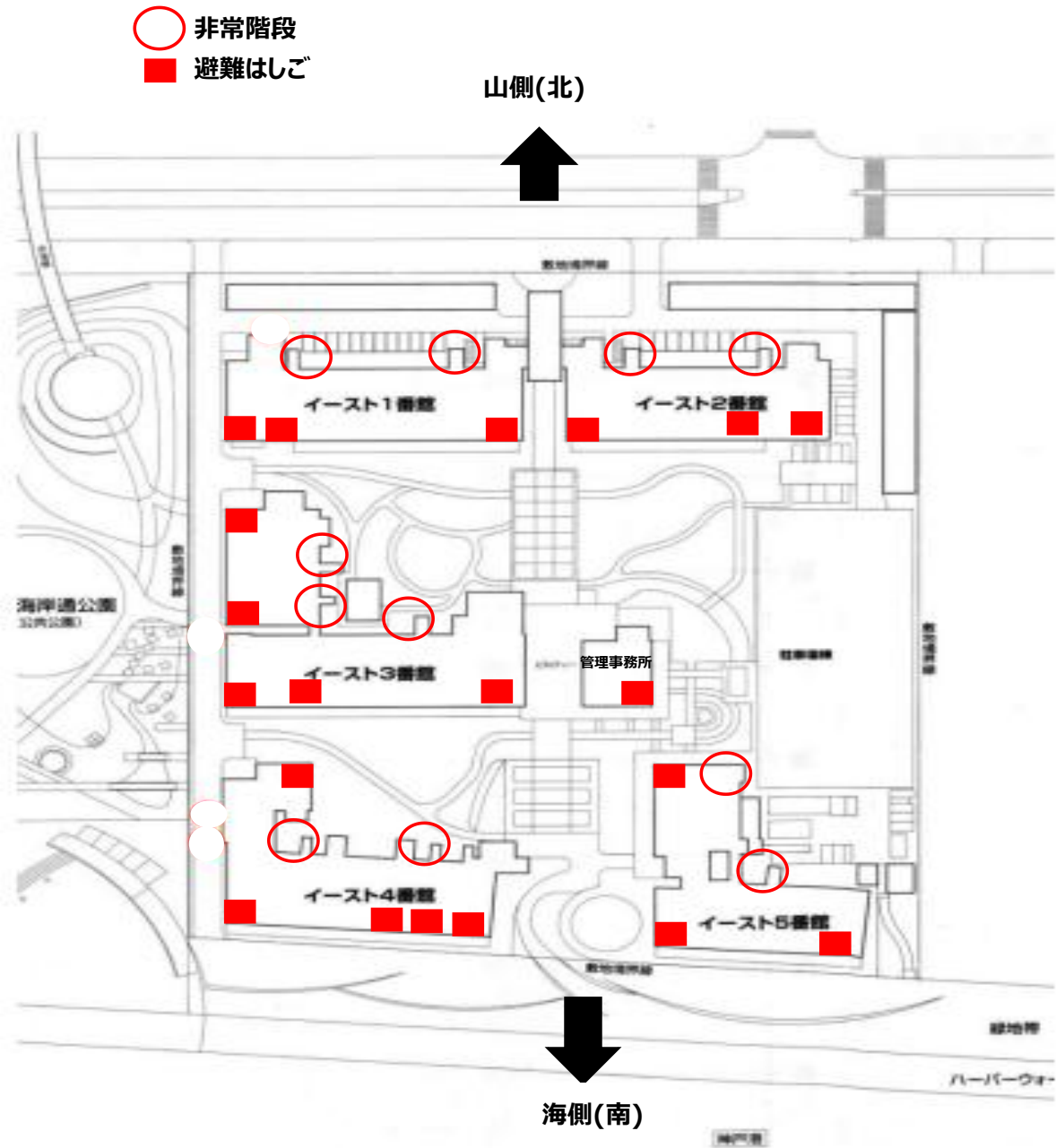
### 公寓避难所

- 遭遇地震和海啸时，5号馆1层的活动室,学习室,会议室作为避难所，向大家开



## 5.MSP-E 逃生避難路线

### MSP-E 脱出避難ルート



## 6. 備用品・应急品・・・准备储备品(请参考 P-13)



请准备能维持几天生活的「**储备品**」。  
尽可能的储备最低限度能维持**3天**的水(基准:3L/人·日)和食品

公寓不提供水和食物等**储备品**。  
因此、请各位业主, 居住者自行准备**最低限度为3天~理想状态为7天**的救急储备品

## 7. 储备品·应急品···准备应急品(请参照 P-14)

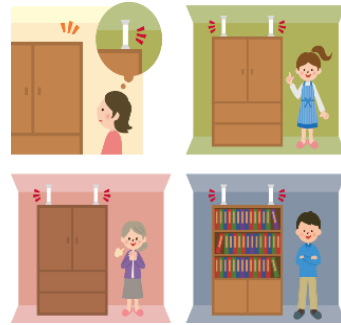
遇到地震和海啸时，大家会被迫避难。避难时请将准备的「应急品」一起带出。  
尽量使用背包类型的东西放应急品，这样可以解放双手。



## 8. 家具·家电制品···防止家具倾倒

即便建筑物是安全的，但是家具等物品倾倒后，物品掉落到地板上，也会造成伤害或者阻断逃生路线。

- 用 L 形金属物将衣柜，书柜等物品固定在墙壁或柱子上。
- 抽屉和双开门的柜子都要用门挡固定。
- 窗户为玻璃材质时，为防止玻璃破碎后乱飞，请贴上防爆胶带。



## 9. 家具·家电制品···防止家电等倾倒·掉下

家电倾倒或灯具掉落也是非常危险的。

- 如果桌子上有电视或电脑，请用金属配件或抗震板固定主机和桌子，在用 L 形金属配件等将其固定在墙上或柱子上。
- 对于悬挂式灯具，请使用多条链条将多个点固定到天花板上。
- 荧光灯和灯泡是最难防止破碎的，为了防止破碎后飞散请换成(防爆型型荧光灯等)



## 10. 家具·家电制品···检查家具布置



家具等物品的布置也是非常技巧的。首先，先从容易的开始。老人和孩子的卧室，出口附近不要放过高的家具。/睡觉的位置远离家具，要在不容易被碰到的地方/将重型家用电器放在尽可能低的位置等

# 地震发生时

## 1. 家中基本情况

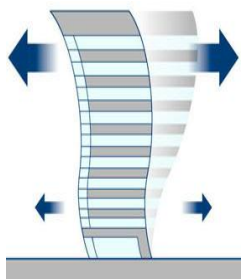
- (1) 首先要保证自身安全
- (2) 打开门，确保出入口
- (3) 迅速躲到结实的桌子下面，抓紧桌子腿，等待晃动平息时（地震防灾演练）！！



## 2. 公寓

请注意，在较高楼层，晃动会比地面更大。

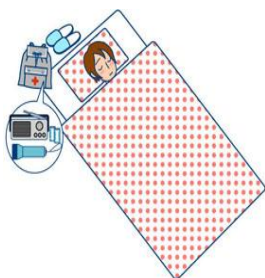
- 较高楼层在地震时，往往在开始时晃动不明显，开始晃动后晃动时间更长，摇摆幅度更大。
- 平常要经常检查确认应急出口，应急楼梯，避难逃生梯的位置。



### 禁止使用电梯

地震·海啸发生时，不要使用电梯，请使用**应急楼梯**避难。  
地震强度 5 弱或以上时，电梯**自动停止运行**。

## 3. 睡觉的时候



睡觉时发生地震，请迅速将被褥等必须品放到床下，躲到床下进行避难，确保自身安全。在黑暗中要小心，因为破碎的窗户玻璃和灯具碎片很容易造成伤害，穿好厚袜子、拖鞋、那好手电筒、便携式收音机等应急品，准备撤离。不要在卧室中摆放容易绊倒的物品。准备撤离

## 4. 洗手间·浴室

如果感到地震，首先把门打开，确认逃生路线，等待晃动停止。

- 请注意，浴室瓷砖和镜子可能会掉落，洗手间水箱可能会掉落在。
- 洗澡时注意镜子玻璃的碎片，以免划伤。
- 在浴缸泡澡时，请用浴缸盖子保护头部。



## 5.厨房

首先，可以在桌子下面躲避，等待震动平息。

- 不仅要小心橱柜和冰箱会倾倒，还要小心里面的东西可能会掉出来。
- 公寓安装了感觉到震动时自动停止供气的**燃气泄漏断路器（燃气微机仪表）**。要充分了解其特点和用法。



## 6.海岸·河川

如果在海岸或河边遭遇强烈晃动，最可怕的就是海啸。因海啸沿河而上，所以无需等待避难指示和建议，即可寻找安全的山丘和避难所进行避难。

- 如果附近没有高地、请马上寻找四层以上的建筑物。**爬到3层以上的楼层进行避难。（垂直避难）**
- 海啸会反复袭来，在第一波之后可能会出现更高的波浪。  
一旦海啸袭来就没有褪去的可能。
- 即使沿着水流向上游避难，海啸也会追上来。**逆流而上（直角方向）迅速逃离。**

海啸可能会在都贺川，西郷川，生田川，附近流域回流。



垂直避难



逆流而上直角方向（横向）避难

### 发布海啸警报时的避难场所

发布海啸警报时，1楼和2楼的居民应与3楼及以上的居民沟通，以确保避难场所。

此外，3楼以上的住户请配合，提供客厅的一部分作为1楼和2楼住户的临时避难场所。

# 晃动停止

## 1. 确保自身安全

首先确认周围环境，确保人身安全。

- 如果您匆忙行动，您可能会因掉落的家具、散落的玻璃碎片等而受伤。
- 在轻微震动期间或震动平息后，打开门窗以**确保出口**。



## 2. 避难判断

根据情况做出正确的判断！ 会决定你的命运。

- 不要被谣言所干扰，要注意电视、广播、政府机关等方面的信息，努力**正确的掌握信息**。
- 从政府，市役所发布疏散指示/建议，请遵照执行。
- 即使您没有接收到任何指示或建议，但如果您认为周围有危险时，请不要犹豫，立即撤离！



## 3. 避难疏散...离家时

避难时确认周围环境。有发生意外事故的风险。

- **如果没有什么特别的事情，尽量留在公寓里。（在家避难）**
- 外出时要检查确认周围环境。玻璃、看板等可能会掉落。
- 避难时，关闭总电闸，关闭燃气总阀门。

### 「安全确认磁铁卡」

如果地震强度为5级或更高，无论是否有异常，管理公司都会与您联系，为您分发“安全确认磁铁卡”贴在门口的正面。

## 4. 避难疏散...遇到火灾时/初期灭火

强烈晃动时，先确保人身安全，再灭火。

- 如遇剧烈晃动，应先在桌子下躲避，待晃动停止后再灭火。
- 每家每户都为您的厨房配备了一个灭火器。
- 如果初期火势无法扑灭，火势蔓延至天花板，请在保证自己和其他住户的安全后，并向管理公司，防灾中心寻求帮助。



### 灭火器摆放位置

灭火器安装在每层楼的通道内。请使用。

### 火灾紧急报警按钮

每家每户都有设置火灾紧急报警按钮操作，请在紧急情况发生时与管理公司，防灾中心以及其他住户联系。

火灾中烟雾是主要致死原因。请冷静避难。

### 火灾报警器

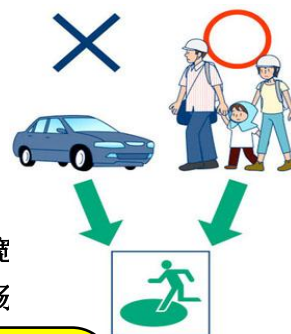
- 每天确认一下疏散路线，以防万一发生火灾。  
(公寓逃生避难路线，请参照 P-5)。
- 请您注意当您听到火警警报时，检查周围情况并迅速逃生。
- 如果房间或走廊充满烟雾，请用湿手帕或毛巾捂住口鼻，并俯身低位逃生，以免吸入烟雾。



## 5. 避难疏散...避难方法

避难时不要开车。

- 避难时原则上是步行。使用汽车会导致交通拥堵，并干扰消防和应急救援。
- 您平时出行的道路可能会变得混乱，不便于行走。请将您的随行物品，尽可能的放在双肩背包中，以便您迅速疏散，穿着请选择轻便且便于运动的服装。
- 附近的中小学是指定的避难场所。此外，如果有更大的危险发生时，则需要前往更宽广广场类型的避难所避难，因此请尽可能检查确认周围的避难场所和广场类型的避难场



### 指定避难场所

神户市指定的公寓的避难场所是，渚中学校/滩浜小学校。

此外，指定的福利避难设施是，摩耶海岸通2丁目 渚地域福祉中心

但是，除非您有特殊原因，否则请尽可能的留在公寓内。

### 公寓的临时避难场所

如需要临时避难场所时、如果活动室、学习室、会议室没有被地震或者海啸损坏的话，这些房间将成为临时避难场所。

还有、会议室房间将成为提供做饭和避难居民需要支援就餐的场所使用

●在室内遇到灾害危险需要帮助等紧急情况时，请联系下面的管理防灾中心。

### 紧急联系电话·邮箱地址

公寓的紧急电话号码和电子邮件地址如下。

管理防灾中心(固定电话)：078-801-8513

防灾会邮箱地址：mspebousaikai@gmail.com

请注意，上面的电话号码，为公寓的灾害支援系统，在灾害发生时优先使用。非紧急情况，不要拨打此电话。

## 6.救援·救护(互助) ……救援活动·救护活动

消防救援出现困难时，必须需要居民配合。

●如果出现灾害较大，受伤人数很多，道路难以通行，消防部门的救援不能及时到达的情况下。对于轻微受伤人员的救治，大家互相配合，提供相应的急救。

公寓常备以下防灾设备和物品。

临时厕所（冲水式和户外式生态厕所）、担架、便携式发电机、纸板床等。

●如果有人被家具或坠落物压在地板上时，请确认被困人员是否有意识，鼓励被困。实施救援可能很危险。我们尽可能的去协助救援。

### MSP-E 防灾会

发生灾害时公寓的志愿防灾组织、请参考 P-16. 17。

无被害居民应参与/配合紧急救援。



## 7.遵守规则。

地震/灾害发生时，也会发生各种纠纷问题。

灾害应对本部（管理协会/防灾会）将根据需要，给您发出遵守规则和要求事项，请您合作。

### <例 1>

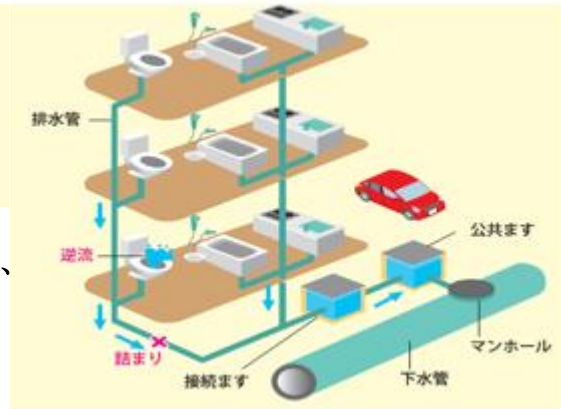
#### 关于排水（洗手间使用）的规定

公寓内的洗手间、厨房水槽和浴缸由一条排水管连接。

如果排水管损坏和堵塞，污水可能会回流到较低的楼层，例如一楼。

如果**确认排水管损坏**，灾害应对本部可能会要求您，停止使用。

届时，请您配合协作。



如需利用洗手间时，请您使用不需要排水的简易马桶、移动马桶等。

### <例 2>

#### 垃圾相关处理规定

在大规模灾害发生时，垃圾无法及时回收的情况时有发生。

如果像往常一样将厨余垃圾放入回收站中，它会填满并溢出，从而产生异味和其他卫生问题。

请住户接到**灾害对应本部指示**后，再将垃圾放到指定回收地点，如没有通知的情况下，请您不要将垃圾扔出。**(在屋内暂时保管)**



## I. 储备品确认表

### 储备品检查表

※请尽量准备，能够维持数日的储备品，等待灾害过去回复正常。

分别单独存放在仓库或汽车后备箱中，以便在灾害发生时可以随时取用。

食品	
加工食品(米饭·粥等)·速食米	
方便面·碗装味增汤	
饮料水	尽量准备每人的1日3餐，准备3-7天的量。
生活用品	
大容量的饮用水箱（桶）	平时请将饮用水箱装满水，方便灾害来临时，作为生活用水使用。
便携式盒式煤气炉	
纸巾卫生纸，湿纸巾	万一灾害发生时无法洗澡的情况下，可以用湿纸巾擦拭身体。
消毒液·口罩	
保鲜膜	用保鲜膜把餐具盖上，就不用进行清洗了。
纸盘子·纸杯子·一次性筷子	
简易洗手间	
无水洗发水	
塑料袋	作为雨具，凉席，简易洗手间可使用·为了保护个人隐私请准备不透明的。
笤帚·簸箕	帮助清扫玻璃和倒塌物体使用。
提灯，手电	
长靴	为了保护您的双脚，避免被破碎的物品割伤。

\*根据家庭结构不同，准备的东西也会不同。请按照各自家庭状况准备好各自需要的物品。  
(特别是，有小孩或老人的家庭，要特别注意)



参考资料：防灾实用资料

**2. 应急品确认表** 紧急情况时携带物品列表 ※紧急情况时携带物品是避难时首先应该带出的物品。

放进紧急情况袋中，放置在门口等容易携带出去的地方。

贵重物品种类		
存折・银行・健康保险证・驾照等。为了记下各种号码，事先做好笔记或准备好复印件。也不要忘了手机。	有存款的存折	
	印章	
	保险证	
	驾照	
	手机（有充电线/充电器会方便）	注释 1
避难用具		
手电筒尽可能人手准备一个。	手电筒	
	携带式广播	
	备用电池	
	安全帽・防灾帽	
生活用品		
在避难所生活，要求最基础的物品。如果有婴儿，老人，残疾人的情况下，应事先考虑周全。	厚的手套	
	毛毯	
	开罐器	
	打火机・火柴	
	刀具	
	便携式厕所	
急救用品		
最好在急救箱中放入创可贴・消炎药・口罩等，以及其他维他命补剂和平日在使用的保健品	急救箱	
	处方药单・用药记事本	
	肠胃药・便秘药・治老毛病的药	
	生理用品	
衣物种类		
选择穿上后便于行动的衣物。在寒冷的季节选择毛衣等有助于抗寒的衣物。	贴身衣物・袜子	
	长袖・长裤	
	防寒用夹克衫・雨具	
其他物品		
	携带式怀炉（寒冷时很便利）	

### 3.信息一览

注释 1: 停电时, 在休息室或多功能大厅里设置有紧急情况时对手机进行充电的电源设备(插座)。但是, 请各自准备充电器。

#### 3.情报一览

情报出处	服务名称	主页	电话号码
政府机关	总务省消防局	<a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a>	
自治团体	渚中学(指定避难所)	<a href="http://www2.kobe-c.ed.jp/bch-ms/">http://www2.kobe-c.ed.jp/bch-ms/</a>	078-242-4501
	滩滨小学(同上)	<a href="http://www.c.ed.jp/ndh-es">http://www.c.ed.jp/ndh-es</a>	078-802-1750
	地域福利中小	福利避难所指定设施	078-871-6122
	西滩康健中心	特别养老院主页	078-803-3130
	神户市主页	<a href="http://www.city.kobe.lg.jp/">http://www.city.kobe.lg.jp/</a>	078-331-8181
	滩区主页	<a href="http://www.city.kobe.lg.jp/ward/kuyakusho/nada">http://www.city.kobe.lg.jp/ward/kuyakusho/nada</a>	078-843-7001
	兵庫防灾网络	<a href="http://bosai.net/kobe/">http://bosai.net/kobe/</a>	
医疗・志愿	神户红十字医院	<a href="http://www.kobe.jrc.or.jp/">http://www.kobe.jrc.or.jp/</a>	078-231-6006
	兵库县立急救中心	<a href="http://www.hemc.jp/">http://www.hemc.jp/</a>	078-241-3131
	神户儿童初期急病中心	<a href="http://www.kobe-kodomoqq.jp/">http://www.kobe-kodomoqq.jp/</a>	078-891-3999
	兵库县立儿童医院	<a href="http://www.hyogo-kodomo-hosp.com/">http://www.hyogo-kodomo-hosp.com/</a>	078-945-7300
	孕妇幼儿防灾指南	<a href="http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai">http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai</a>	
灾害宣传板	NTT 西日本	<a href="http://www.web171.jp/top/php">http://www.web171.jp/top/php</a>	171
	NTT Docomo	<a href="http://dengo.docomo.ne.jp/top.ogi">http://dengo.docomo.ne.jp/top.ogi</a>	
	Soft Bank	<a href="http://dengo.softbank.ne.jp/">http://dengo.softbank.ne.jp/</a>	
	au	<a href="http://dengo.ezweb.ne.jp/">http://dengo.ezweb.ne.jp/</a>	
MSP-E	灾害管理中心	<a href="mailto:mspebousaikai@gmail.com">mspebousaikai@gmail.com</a>	078-801-8513
管理公司	神钢不动产	<a href="http://www.gclef-service.co.jp">http://www.gclef-service.co.jp</a>	078-261-4550

注释: 1) 上记的网络主页以及电话号码请经常确认是否为最新。

2) 灾害管理中心的电话, 灾害支援体制优先的原因, 如若不是紧急情况, 请勿拨打。

## MSP-E 防灾会

- 灾难发生时造成的损失是巨大而严重的，现在的我们是有预见性的，因此经防灾会长和管理会主席讨论后，管理会主席宣布成立紧急灾害应对指挥部。
- 防灾协会会长担任灾害对策本部的负责人。
  
- 防灾协会副会长协助防灾协会会长履行职责，完成防灾目的。  
可代替会长履行职责。
- 事务长协助防灾协会会长，履行协会职责。应急灾害指挥部成立后协助本部长工作。

灾害应对本部将设置，「管理防灾中心(管理事务所)」以及「多功能厅」。  
如受到海啸灾害时，相对应的位置是(例:管理事务所 2F)。

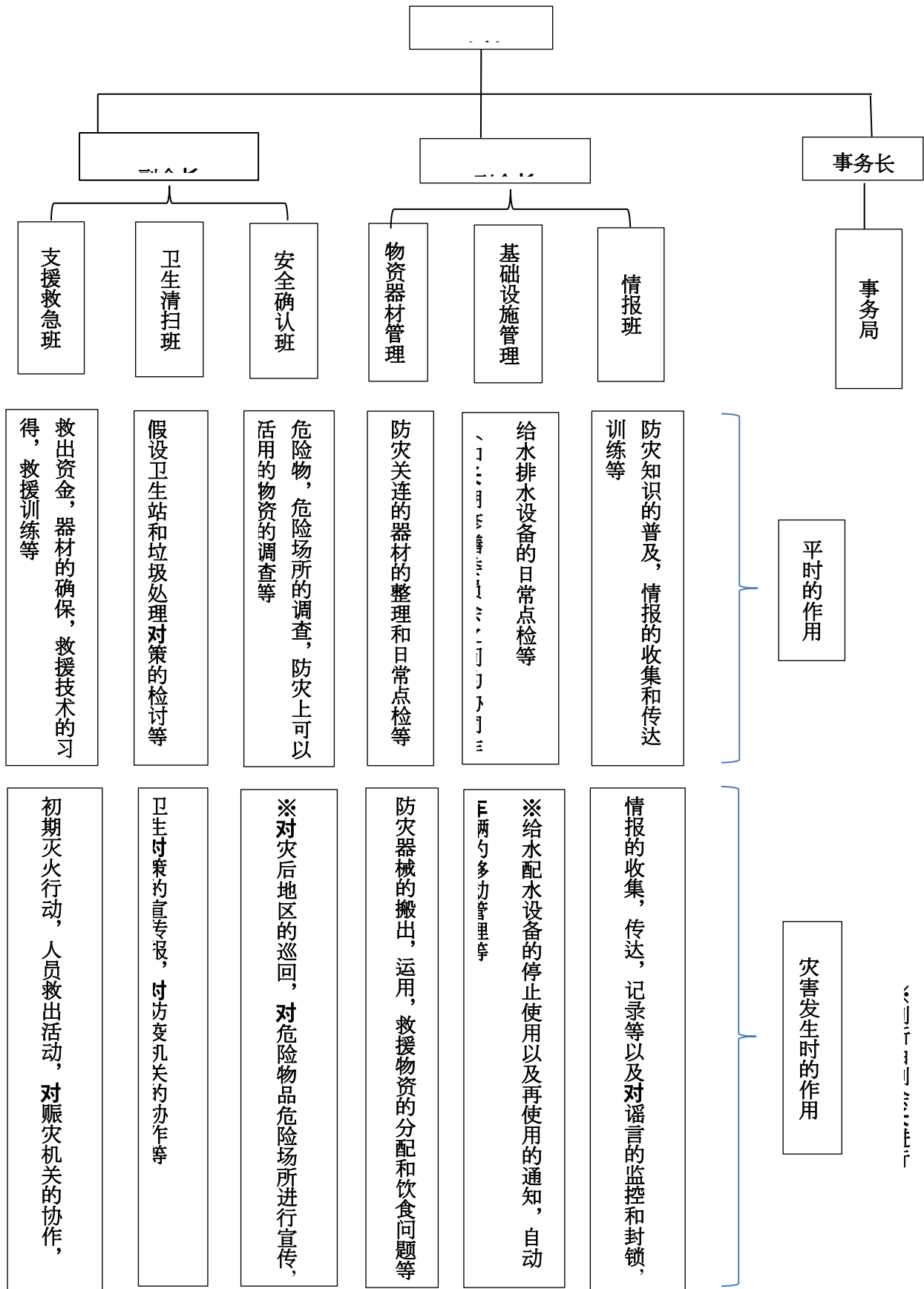
### 1. MSP-E 防灾协会的责任

#### 防灾会的作用

平时	<p>自己身边，家庭的防灾减灾对策的实施。开展和参加地区和企业防灾意识的启蒙活动，训练，培训等。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 在家庭，社区，公司等场所，进行实施防灾对策的交流，训练和知识储备等。</li> <li>• 对自己所住区域的灾害发生的可能性进行调查，并考虑对策。</li> <li>• 进行实施家具的稳固，房屋耐震程度的检测和补强等，并向周围的人进行知识普及。</li> <li>• 对避难路线，避难场所进行安全确认。</li> <li>• 公寓，集合住宅的防灾对策的演讲。</li> <li>• 推进社区的防灾企划的作成。</li> <li>• 和社区，自治团体进行合作，对灾害时应考虑的特殊人群名单进行做成，并考虑对策。</li> <li>• 以住民为对象，进行防灾演练，避难所开放训练等。</li> <li>• 对住民实施AED，应急预备，初期消防训练等。</li> </ul>
灾害发生时	<p>消防队，警队，自卫队等国家机关的支援到来之前，意图减轻受害区域，对消防活动的展开，人员的救出救助，避难指引等活动进行协助。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 首先保护好自己和自己的家庭。其次再确认周围人的安全，必要时伸出援助之手。</li> <li>• 灾害发生时，对特殊人群进行援助。</li> <li>• 进行初期救火，人员的救出救助，对受伤人员的应急措施和搬运。</li> <li>• 号召周围的人，让他们先进行安全避难。</li> <li>• 和行政机关合作，开设避难场所并进行运营。</li> <li>• 努力收集正确的情报，并有效传达给周围的人。</li> </ul>
灾害发生后	<p>和自治团体，防灾相关的机关，NPO等进行联合协作，对被害者进行支援。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 和管理工会等进行联合协作，对被害者进行支援活动。</li> <li>• 负责对救援物资进行搬运，分类，以及分发。</li> <li>• 作为救援志愿者对避难所进行支援等。</li> <li>• 作为救援志愿者，针对被害人员的需求进行援助。</li> <li>• 对救援志愿者提供支援等活动。</li> </ul>

## 2.MSP-E 防灾协会组织图及各组的职责

防灾会组织图和各班的作用





MSP-E 管理协会

MSP-E 防灾会

〒657-0855 神戸市灘区摩耶海岸通1丁目1番

TEL:078- 801-8513 FAX:078-801-8514

e-mail : [msp-east@garnet.brabo.cc](mailto:msp-east@garnet.brabo.cc)

2021年06月吉日発行