

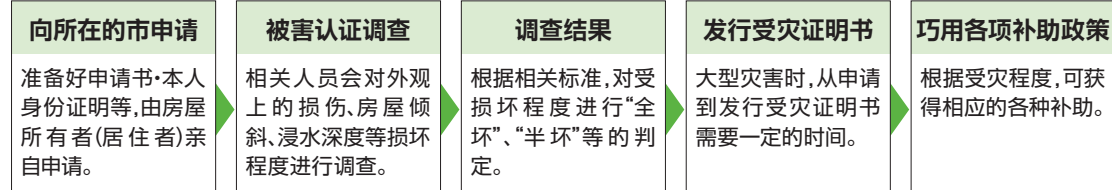
# 受灾时用得上的小知识

此篇介绍万一当自家受到灾害时的补助制度及相关手续、清理房屋的技巧等受灾时的应对措施,可以提前确认一下防患于未然。

## 《受灾证明书》,即证明住房受灾程度的证件。

若住房因自然灾害遭到损毁,需要领取公共补助、火灾保险、共济保险等情况时,需出示证明受灾程度的《受灾证明书》。发行时,所在市的调查员会前去受灾现场调查。

发行流程



详情咨询 防灾·危机管理课 电话 089-948-6794

## 受灾判定基准(以因水灾而导致1~2层的木造·组装房受损为例)

受灾程度	全部损毁	大规模一半损毁	中等规模一半损毁	一半损毁	近一半损毁	损毁程度低于一半(部分损毁)
预想图						
受损百分比	50%以上	40%~50%损毁	30%~40%损毁	20%~30%损毁	10%~20%损毁	不到10%
根据浸水深度判定	住房被冲毁,或水深超过地面1.8m以上	浸水水深超过地板以上1m,不到1.8m	浸水水深超过地板以上0.5m,不到1m	浸水水深高于地板不到0.5m		地板浸水

## 拍下受灾情况的照片

从申请到发行受灾证明书需要一定的时间。若想在接受“受灾判定调查”前对房屋进行整修,则请事先拍下能证明受灾情况的照片。

要点:

- ★为能更精确地进行判定,请尽可能多拍,以留下更多参考证据。
- ★对每个事物拍下“远距离”和“近距离”照片各一组。
- ★为了更明确受损坏的地方,拍照时可以用手指明位置。
- ★记录下拍摄时间等信息。

### 拍摄房屋外观时的要点

- 从房屋的各个角度拍照。若有损毁特别严重的地方,可着重拍下特写。
- 请拍下能明确表示浸水深度的照片。“近距离照片”请摆上能知晓水深的标尺。
- 汽车和家具等若有受灾,也请拍下照片。



### 拍摄房屋内部照片时的要点

- 请拍下各个受灾房间的照片,照片要能表现房间整体的状态,损毁部分请拍下特写。窗、内部墙壁、地板、纱窗、门、木制窗门、洗漱台、被浸泡过的家电等。



## 参考 《受灾提交证明书》

通过照片确认住宅等因自然灾害的受损情况,证明被害人已提出“受灾”申请。发放时并不会前往受灾现场调查。如果是受灾程度为较轻的住宅损毁、汽车或家当等的动产损毁、围墙或家具等损毁,则凭此证明书即可办理相关手续。

## 可利用的主要支援制度

如果住宅受损,则可获得公共补助。根据灾害的规模和受灾程度不同,可获得的补助也会有所不同。关于补助内容及咨询处,请在灾害发生后登录市的官网等确认。

- 受灾者生活重建支援金
- 灾害悼念金·灾害慰问金
- 住房应急修理
- 灾害援护资金
- 水电天然气等费用的迟交·减免政策
- 搬迁至应急临时住宅

详情咨询

灾害对策本部(开设时) 电话: 089-987-7000

## 专栏 何为“受灾建筑物应急危险度判定”?

判断此建筑物是否会因余震而导致建筑物倒塌或墙壁掉落。此工作是为了预防次生灾害发生,而不是为了开具受灾证明。接受判定的建筑物会被贴上“危险(红)”“需注意(黄)”“调查完成(绿)”的证明贴纸。但请注意:被判定为“危险”的建筑物并不等同于被认定为全部损毁“一半损毁”等。



## 清理房间(清扫·干燥·消毒)的要点

清理被水淹没过的房间是一件劳神费心的工作。生活基础设施管线还没有完全复原,清理工作很难顺利进行。若感到力不从心,建议求助志愿者的帮助,切勿勉强。

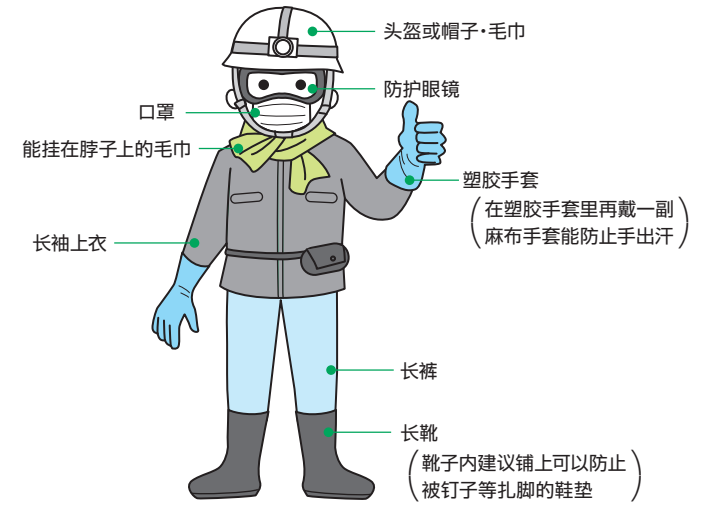
### 清扫室内

- ①把室内不需要的东西清理干净,并清除泥沙。
- ②请用水冲洗,或用抹布擦干净附在地板·墙壁·天花板等上的泥沙,等其充分干燥后,再用沾了消毒液的抹布擦干净。
- ③请把被浸泡过的家具分为以下几类:“可继续照常使用”、“干燥后可继续使用”、“废弃”。
- ④请按灾难发生时的垃圾分类规则处理废弃物。

### 作业时的服装

请尽量避免皮肤外露的服装,以防止被木材、钉子弄伤,并防止灰尘泥沙。请及时补充水分注意休息,以防中暑。

※为方便在地下时的作业,建议准备头灯,以及可以放置重物品的腰包等。



### 地板下及家附近的清理工作

- ①请把家附近的污泥及不需要的物品清理干净,把院子里的树木和外墙上的泥垢、污渍用水冲洗干净。
- ②地下的水和泥浆若没有及时清理干净,则很可能滋生霉菌,产生异味。请务必用铁锹等工具把地下的污泥、垃圾等清除,并用清水冲洗干净。最后再用电风扇或管道式风扇将其干燥。若发生地板上浸水的情况,请务必对其进行消毒。
- ③确保地板下排风口处没有垃圾阻塞,保持地板下通风换气。
- ④此项工作需用到较多专业知识,请在需要帮助的时候咨询施工人员,寻求志愿者的帮助。

### 灾害发生时的垃圾处理方法

#### 生活垃圾

请先把容易腐烂的湿垃圾等可燃垃圾打包扔出。纸类·瓶罐·塑料瓶等尽可能暂时保管在住处。

#### 灾害垃圾(需处理的垃圾)

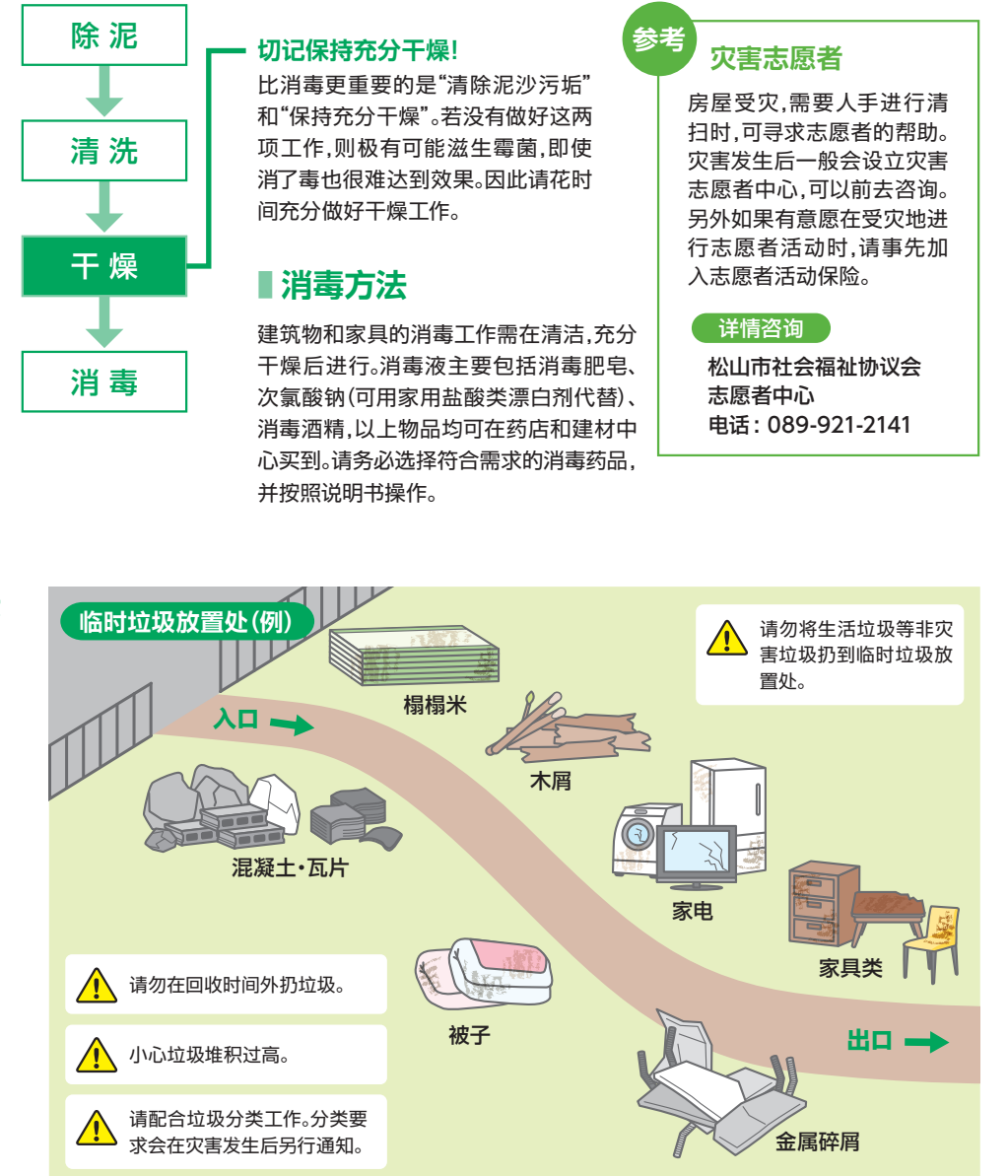
请将其扔到市指定的临时垃圾放置处。临时垃圾放置处,即暂时存放灾害垃圾的地方。在准备就绪后会通知居民设置地点、分类及废弃方法。

#### 请勿把垃圾或破碎的砖瓦随意扔弃在路边或空地!

扔到路边的灾害垃圾或破碎的砖瓦会影响灾害救援工作,阻碍生活基础设施管线恢复工作。在市通知临时垃圾放置处前,请暂时在自家保管好垃圾。

- ⚠ 根据受灾情况,有可能暂时停止回收、暂时中止垃圾处理厂的运转。
- ⚠ 关于灾害发生后的垃圾回收和分类方法,以及临时垃圾放置处的最新信息,请参照所在市的官网等查询。

详情咨询 环境样都市推进课 电话: 089-948-6434



# 互帮互助，保护生命

灾害发生时，邻里间的互帮互助尤为重要。

除了帮助老人、残疾人等需要帮助的人（需优先照顾的对象※1、避难行动需要帮助的人※2）以外，邻里间互帮互助也是关键。为提高防灾力，我们必需构建地区居民互助体系。

※1 老人、残疾人、婴幼儿及其他需要特殊照顾的人员。

※2 需要特殊照顾的人员中，当灾难发生时，或有可能发生灾难时，无法自行避难，需要帮助的人。

## 防灾的基本即：结合“自助·共助·公助”

**自助**…保护自己 and 家人的生命及财产的行动

**共助**…由当地人民齐心协力，共同完成某一目标的行动

**公助**…国家和地方公共团体的行动

防灾的基本即：结合“自助·共助·公助”。其中的比例为：自助：共助：公助=7：2：1。自己的生命由自己保护为“自助”，自己的城市由居民们自己守护为“共助”，在理解以上两点后，再思考防灾·减灾。



## 日常力所能及的防灾准备

### 参加当地的防灾训练等活动

通过参加训练，确认防灾时需要做的事项，可以在灾害降临时沉着应对。



### 参加当地活动，构建和谐邻里关系

参加当地活动，构建和谐邻里关系，邻里间的互相问候从日常做起。



### 记下可以寻求获得帮助的人的联系方式

告诉对方万一遇到紧急情况时自己想寻求帮助，记下对方的联系方式。



## 关于松山市的自主防灾组织

当大型灾害发生时，仅靠消防署和警察等公共机构并不一定能顺利进行救援活动。自主防灾组织是个为了应对紧急事态，将地区的受灾程度降到最低，从平时就开始致力于防灾活动的居民团体组织。各个组织会根据各地的实际情况，如：老年人口多、容易发生地质灾害等，进行切合当地情况的防灾活动。

关于自主防灾组织的活动和训练等具体情况，可向所在的市咨询。松山市的自主防灾组织的核心成员“防灾员”人数是日本各个自治体中人数最多的。

### 松山市的自主防灾组织

● 机构数 **753**↑  
● 防灾员数 **7136**人

(截至目前2022年1月31日)

#### 详情咨询

防灾·危机管理课 电话：089-948-6795

## 何为“需在避难行动中获取帮助的人员制度”？

在遇到灾害时，无法自行避难的人员需要事先登录，获取“避难行动中需要帮助的人”认证。在行政、民生·儿童委员、协力员、自主防灾组织等的合作下，在灾难发生时对其进行避难支援和安全确认的有效制度。

登录的信息会保存在“避难行动需要支援的人员”名单中，在严格进行信息保密管理基础上，和避难支援相关人员共享信息。

### 松山市的登录对象人员

- ① 独居老人
- ② 卧床老人
- ③ 身体残疾人(持有1~3级身体障碍人士手册的人)
- ④ 智障患者(持有疗育手册的人)
- ⑤ 精神疾病患者(持有精神障碍人士保健福祉手册的人)
- ⑥ 难病患者(持有特定医疗费(特定难病)医疗补助者证的人)
- ⑦ 患有小儿特定疾病的儿童等(持有小儿慢性特定疾病医疗补助者证的人)

### 登录申请处·详情咨询

- **老年人**  
高龄福祉课 电话：089-948-6408
- **身体残疾、智障患者**  
障害福祉课 电话：089-948-6353
- **精神疾病患者、难病患者**  
保健预防课 电话：089-911-1816
- **小儿慢性特定疾病儿童等**  
健康生活推进课 电话：089-911-1870

## 地区间携手，帮助需要特殊照顾的人群

发生灾害时，请给需要特殊照顾的人群多一份关爱，协助其安全逃生，并顺利度过避难生活。

### 老年人·负伤病人

2人以上一起搬运。采取背运，搀扶手肘、肩膀等措施，引导其前往安全地点。紧急情况下可以用担架搬运。



### 乘坐轮椅的人

经过楼梯等地时必须由3~4人共同协助。上楼时让轮椅面向前方，下楼时让轮椅背对，以免给乘坐轮椅的人带来恐惧心理。



※左右各1人，前后各1~2人。

### 外国人及旅行者

他们一般不懂日语，很可能被孤立。请用简单易懂的日语和身体动作·手势和他们交谈，以免使其落单。



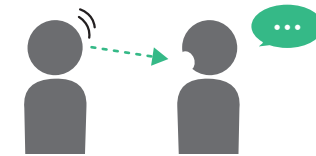
### 盲人

搀扶时不要碰拄拐杖的手，触碰其手肘处，或轻轻挽住其手肘，领先其半步慢慢行走。告知其方向时，用时钟表示法来表述。



### 失聪者

和失聪者面对面站立，正脸相对，张大嘴，慢慢说想传达的信息。笔记交谈也很有效。若没有笔记工具，则可用手指在手心比划着写字。



### 孕妇及怀抱婴幼儿的人

孕妇及怀抱婴幼儿的人很有可能不好意思获取周围人的帮助。可主动询问他们是否需要帮助。



## 什么是应急处置？

发生大型灾害时，一时间会出现许多伤病人员，导致急救队的工作进展缓慢。因此从日常生活中我们就应该学习应急处置相关的知识和技能，以备不时之需，在自己和家人、身边的人受伤时，可以进行简单的伤口处理、运送伤病者。

### 心肺复苏法

#### 1 确认病人是否还有意识。

- 轻拍病人肩膀，大声询问“听得到吗？”。
- 观察其是否有反应。



#### 2 打119急救电话，通知身边的人拿AED急救设备。

- 若没有反应，大声呼喊救援
- 向周围人求助拨打119。
- 向周围人求助拿AED急救设备。

#### 3 确认呼吸

- 10秒以内观察病人胸部和腹部，确认是否有“正常的呼吸”。
- 若胸部和腹部没有动静，则判断为无“正常的呼吸”，立即对其进行胸骨压迫。

#### 4 胸骨压迫

- 把两手肘伸直，放在病人胸部中央，双手重叠。
- 按压病人胸部至下方5cm处。
- 按压速度为每分钟100~120次。

※若胸骨压迫和人工呼吸交替进行，则每压迫30次，需进行2次人工呼吸。如此循环往复。



#### 5 进行人工呼吸

- 抬起病人下巴，确保其呼吸道畅通，用大拇指和食指捏住其鼻子。
- 捂住其口部，防止空气漏出，对嘴吹气约一秒钟。
- 观察其胸部是否有鼓起。
- 救护人员嘴离开，再次重复以上动作吹气一次。



### AED的使用方法

若要进行心肺复苏急救，请在拿到AED的第一时间开始准备使用。

您可在松山市官网确认内设置有AED急救设备的地点。  
<https://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/iryo/kyubyokyuku/aed.html>

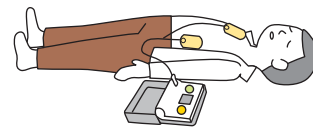


#### 1 插上电源。

※根据自动声音提示操作。



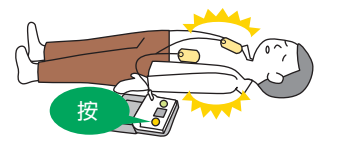
#### 2 贴上贴片。



#### 3 AED设备会开始判断病人是否需要自动除颤。



#### 4 若被判断为需要除颤，则请确认无人触碰病人身体后，再按下除颤按钮。





# 我家的防灾对策

防灾·减灾需要从平时抓起。需了解具体的实施方法，并从日常生活中就开始采取相应对策。若房屋没有受到损毁，则无需前往避难所，可在自家继续生活。

## 家附近的安全对策

### 植物树木

树木的枝条若伸出住宅外部，则会影响邻居的通行。平时需做好修剪工作。

### 屋顶瓦片·电视天线

确认瓦片是否排列整齐、是否有脱落。确认天线是否稳定。若发现问题，则请及时修理。

### 雨棚·防雨门板

检查雨棚上是否有落叶或土砂堆积，接缝处是否有裂缝，防雨门板是否松动。若发现问题，则请及时修理。

### 围墙

确认内部是否有钢筋铁骨，土中的地基是否牢固，没有的话请进行加固措施。若发现裂缝或倾斜，则请及时修理。

### 侧沟·排水沟

平时生活中就应该及时清除堆积的垃圾和落叶、泥沙，保持雨水畅通流入水沟。

### 玄关附近

切忌放置阻碍逃生的物品。强风来临前，请将花盆、自行车等搬入房间，或事先将其固定。

### 窗框·窗玻璃

不在窗框上放花盆。平时需检查窗玻璃是否出现裂缝，窗框是否松动。

### 液化气瓶

确保液化气瓶不会轻易倒下，放在牢固的平台上，并用锁将其牢牢固定在墙上。

### 阳台·室外空调

请做好清扫工作，防止物品被风吹散。固定好室外空调外机，以防被吹飞。台风靠近时，请将晾衣杆横放，并打扫排水管道接口。

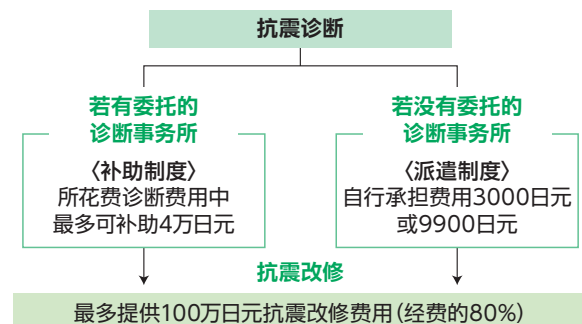
## 专栏 加入地震保险

签约火灾保险时可以一起加入附带的地震保险。此保险不仅能保障因地震的摇晃而导致的住宅、家产损失，还能保障一部分因地震而导致的火灾或海啸造成的损失（火灾保险不保因地震造成的火灾损失）。为了方便受灾后生活重建，建议考虑加入地震保险。

## 活用补助制度，让房屋更抗震

### 木造建筑抗震补助

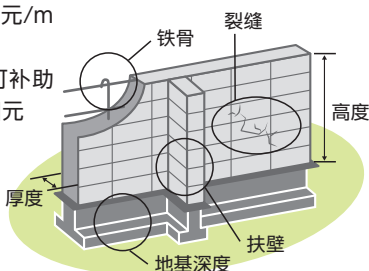
对象：建造于1981年5月底之前的木造住宅（2层以下，且占地面积小于500㎡）



只要抗震化指数达到100%，则预计可将南海海沟地震的彻底损毁概率降低至十分之一，因建筑倒塌·火灾造成的死者将减少十九分之一。

### 围墙等安全对策补助

- 补助对象
- 面朝避难路或通学路上的围墙
  - 危险的围墙等（在点检时发现至少一处问题点的）
    - ① 高度是否过高（是否为2.2m以下）
    - ② 厚度是否足够（是否为10cm以上）
    - ③ 是否有扶壁式围墙土墙（围墙高度超过1.2m）
    - ④ 是否有混凝土地基
    - ⑤ 是否有倾斜或裂缝，是否完好？
    - ⑥ 内部是否有钢筋铁骨（需咨询专家）
- 补助制度
- 拆除或重建费用的2/3（8万日元/m左右）上限30万日元
  - 若需拆除没有地基的围墙，可补助拆除费用的1/2 上限7.5万日元

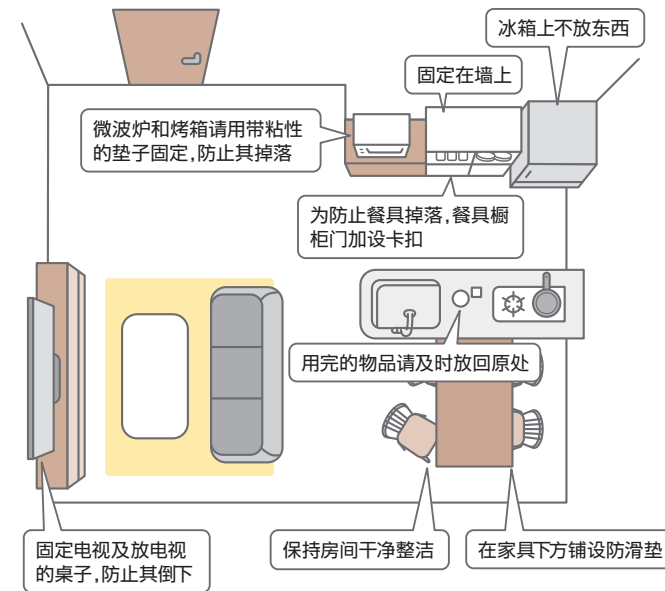


详情咨询

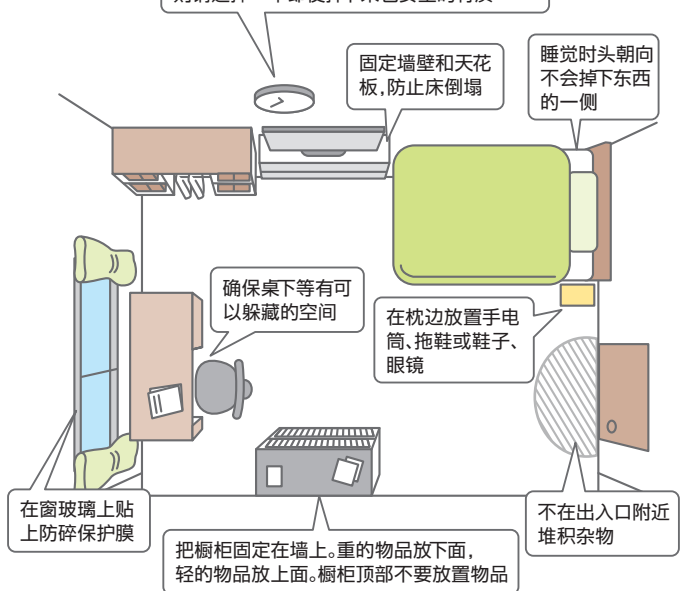
建筑指导课 电话：089-948-6512

## 家中的安全对策

### 起居室·厨房



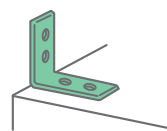
### 卧室



### 固定家具·防止其倒下

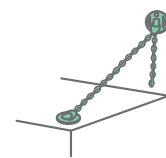
#### L字金属零件

可将家具和墙壁直接固定，安全有效。墙壁一侧需在有梁柱的坚固地方固定。



#### 链条式器具

将家具和墙壁上分别打入螺丝，将两个金属零件用链条或皮带连结固定。



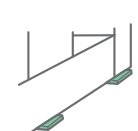
#### 支撑棒 (长棍式器具)

一般置于家具和天花板之间。也有将其和家具底部的黏着垫一起组合使用的情况。



#### 粘贴垫 (垫子式)

一种凝胶状的胶带。贴在家具底部和地板之间，或电视和桌子之间，使其牢牢粘在一起。



#### 固定式器具

一般将其夹在家具前侧的下方和地板之间，使其向墙壁一侧倾斜，防止其倒下或移位。



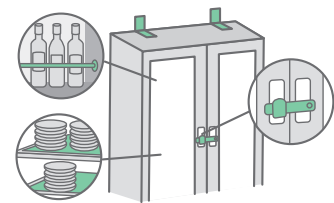
#### 滚轮固定盘

一种小盘子形的器具，一般将其放在滚轮下方，以防家具移位。



### 门·抽屉抗震对策

在餐具橱柜的门上安上固定器，防止门在摇晃下自动打开。建议在餐具下铺上防滑垫。市面上还有卖感应到摇晃后自动上锁的抗震门闩。

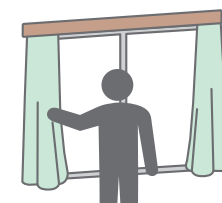


### 防止玻璃片飞溅

在玻璃窗上贴上防飞溅保护膜，可使玻璃强度得到提升，不容易破碎。即使破碎，碎片也不容易四处飞溅。市面上还有卖防晒等附加功能的此类保护膜。

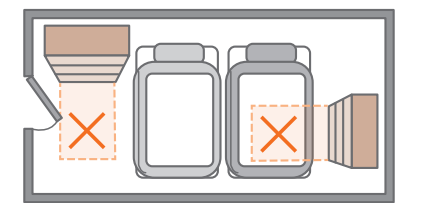


白天拉上薄的蕾丝窗帘，晚上拉上偏厚的窗帘，也可有效预防玻璃片飞溅。



### 家具摆放

请勿将家具摆放在门口或逃生通道附近，勿将其堵塞房间入口和走廊。家具不要放置在倾倒时会砸到床铺或暖炉的地方。抽屉的打开方向也需要留意。



### 火灾预防

#### 住宅用灭火器

有粉末状和强化液状两种。力气较小的女性和老人也能轻松使用。



#### 住宅用火灾报警器

一般将其设置在厨房和卧室的天花板上。一旦感应到烟雾和高温，便会发出警报声。使用时请留意其电量。



#### 阻燃材质用品

此类用品有防止火势进一步蔓延的功能。如窗帘、地毯、被子等。



#### 摇晃感应电路断路器

此装置在感应到强烈摇晃后，会自动切断电路。有简易版和插电版。



## 专栏 小心通电火灾!

通电火灾，即因地震或台风水灾等灾害导致停电后，电路再次接通时引发的火灾。如电暖炉碰到易燃物品后，在电路再次接通时，遇到明火便会引发火灾。为预防通电火灾的发生，建议在逃生时关闭电闸，停电时拔掉电器的插头。

# 建议提前备齐的防灾物品

防灾物品,即可随身携带、可带进避难所、在家避难的时候所需的物品。可根据不同的场合准备相应的防灾物品。

## 随身携带防灾小包

“防灾小包”即在外面突然遇到灾害时,可以维持半天左右生存的便携式物品。不要准备太重的东西是要点。可将所需物品放在小包或袋子里,外出时随身携带。



### 【小包中的物品举例】

哨子、灯、移动电源、糖果或巧克力等体积小高卡路里的便携式食品、家人的联系方式、身份证件(复印件)、书写用品和笔记本、现金、慢性病用药、口罩、湿巾纸、眼镜、隐形眼镜等

## 准备好紧急情况下可随时带出的物品

尽可能把逃生所需的最低限度的物品放进包里,并把逃生包放在随手可取的地方。定期确认收音机和手电筒是否可以正常使用。

### 贵重物品

银行存折、印章、现金、健康保险证·驾照(复印件)



### 生活用品

衣物、毛巾、雨具、湿巾纸·餐巾纸、野餐垫、塑料袋、保鲜膜、毛毯、一次性暖贴、小刀、书写用品



### 水·食品

饮用水、糖果·巧克力等高卡路里食品、罐头·饼干等无需烹调即可使用的食品。\*请同时准备好开罐器



### 卫生用品

口罩、消毒液、体温计、洗手液、牙刷牙膏、应急厕所、卫生纸、生理用品



### 医药品等

慢性病用药、退烧药·感冒药·肠胃药等常备药品,备用眼镜及隐形眼镜、药品手册、假牙·助听器



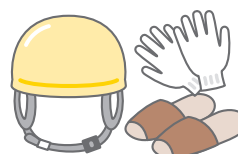
### 婴儿用品

奶粉·液体奶、奶瓶、辅食、尿布、湿巾、衣物、防寒外套、纱布手帕、浴巾、母子手册



### 避难用品

手电筒(尽量保证人手一个)及头灯、头盔和防灾头巾、手套、拖鞋



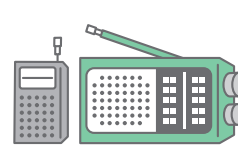
### 养老看护用品

看护食品(粥等)、养老看护用品、纸尿裤、擦身体的毛巾、衣物、常备药



### 随身收音机

小型轻便,能收听AM和FM的收音机。最好是能手动充电,或给手机提供充电的便携式收音机。



### 充电器·备用电池

手机充电器、手电筒·头灯及小型收音机的备用电池(请尽可能多备)



## 专栏 松山育儿防灾手册

此手册里总结了育儿家庭中的防灾准备要点,如遇到灾害时,婴幼儿的餐饮、和儿童一同在避难所生活时的注意事项等。可在松山市官网查阅,若家中有婴幼儿,请务必确认一下。



## 准备好家里的储备物品

考虑到灾难发生时自来水·电·煤气随时都有可能被切断,建议准备可以在自己家生活3天至一周左右分量的食品和生活用品。并不是准备特别的物品,而是在日常生活中,一边消费一边补充。

### 水和食物

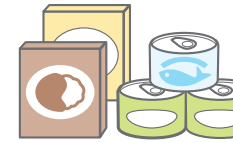
#### 水·主食

建议您准备每人每天3升左右的饮料·烹调用水。速食米饭、方便面、干面(乌冬或荞麦面、意面)、即食谷物食品。



#### 主菜·配菜

肉·鱼·大豆罐头、咖喱或牛肉盖饭材料包等速食品、味噌汤或汤类的冲泡类食品。



#### 其它

蔬菜汁、鱼糕·芝士、饼干或巧克力等零食、萝卜、土豆、地瓜等根菜类蔬菜、干货、调味料、营养剂等食品。



### 【准备好长期消耗的储备】

长期消耗的储备,即:多准备一些日常生活中常用的食材和日用品,按照保质期一一使用,消耗了再采购新品补充。

#### 冰箱里的储备

建议多买一些冷冻食品储藏,并在冷藏室里也放一些储备。自然解冻后即可食用。

### 【桌式瓦斯炉·气瓶罐】

只要有桌式瓦斯炉和气瓶罐,便可烧开水和做简单的料理。桌式瓦斯炉·气瓶罐是居家避难时必不可少的物品。每瓶气瓶罐大约可以使用一小时,按每天使用三十分钟计算,则1周需要准备3~4瓶。



但请注意使用期限!  
(目安) 桌式瓦斯炉 约10年  
气瓶罐 约7年

尽可能多准备气瓶罐!

### 生活用品

#### 重要度较高的物品

紧急情况下的供水袋和塑料桶、应急灯、桌式瓦斯炉和气瓶罐



#### 〈根据家人情况准备〉

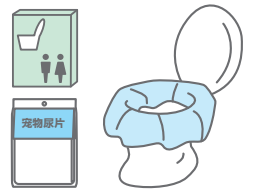
家里有老人·婴幼儿·病人及宠物的家庭,建议分别准备好相应的物品。有食物过敏的人建议准备好相应的抗过敏药及抗过敏对应食物。另外建议准备一点一次性勺子和纸盘,灾害发生后使用方便。

若家中有宠物,则请准备好宠物食品、如厕用品(猫砂、宠物尿片、装排泄物的袋子)、宠物包、牵狗绳等。



### 【最容易被忘记的是便携式厕所】

当遭遇断水或下水道损毁时,厕所可能无法正常使用,此时必需事先有所准备。建议您购买可以套在西洋式座便器上的如厕袋和凝固剂套装,准备每人每天使用五次的份。



## 专栏 建议放在办公室里的备用物品

当被困在办公室时,为了能在公司里过夜,建议您备好以下物品。  
移动电源/应急食品·水/手电筒/干电池/便携式马桶/便于行走的鞋/雨衣/毛毯/卫生用品等



定期确认保质期,及时添加更改必需品内容!

## 开动脑筋寻求更好的方法

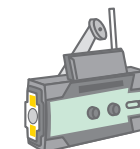
### 食品用保鲜膜

套在餐具上,用完只需更换保鲜膜即可,不用清洗餐具也能卫生使用。在紧急情况下还能代替绷带和纱布使用,或当作防寒工具。



### 手摇式太阳能便携电池

这是一款停电时,只要靠手摇或太阳能就能充电的便携式电池。市面上还有附带LED灯和收音机功能的便携式电池。



### 雨水槽

事先储存好雨水可在断水时用于清洗厕所等杂用。安置费用有补助制度。



详情咨询 水资源对策课 电话: 089-948-6223