

信息的传达、接收方法（信息收集方法）

长冈市政府利用各种各样的方式发送出相关信息，此外还有可自行收集的信息。市民应做到不只等待市政府的信息，还须自己积极主动去收集，及早做好避难的心理准备。

此标志是可自行收集的信息



注册制

- 防灾气象信息电子邮件...河流水位信息、气象信息、地震信息、海啸信息等
- 长冈 Dmail Plus...长冈市的预警信息及避难信息等
- 电话发送服务...长冈市政府的避难信息

不住在长冈市的人也可注册，灾害发生时，外地的亲人可利用注册信息帮助生活在长冈的家人们。

注册方法请在“长冈防灾网页”上确认，也可咨询危机管理防灾本部 ☎0258-39-2262

无法上网者，请在电视、广播中收集信息。

按电视遥控器的“d键”后，即可确认最新气象、水位、避难信息。

外国人防灾信息卡

使用英语、中文和越南语作成的“外国人防灾信息卡”，一枚之上浓缩了灾害、紧急状况下必须知晓的常识的APP，以及可能会用到的联系方式。该卡大小携带方便，请存入钱包内以备随时查阅。

长冈市政官网

外国人防灾信息卡PDF

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba/file/dp-card.pdf>

国际交流中心“地球广场”内亦有发放。

The card contains information about emergency services (Ambulance, Fire, Police), safety tips, and emergency notification. It includes QR codes for downloading apps and a list of available languages (Japanese, English, Chinese, Vietnamese, Korean, Portuguese).

长冈市国际交流中心“地球广场”

地球广场内，用日语以外的语言也可进行多种咨询。

- 电话: 0258-39-2714
- 地址: 长冈市大手通2-2-6 长冈市民中心1楼
- Skype: Chikyu Hiroba 上亦可查询。

灾害发生时发布多种语言通知

Facebook

Available Languages: Japanese, English, Chinese (in simplified characters)

Website

Available Languages: Japanese, English, Chinese (in simplified and traditional characters), Vietnamese, Korean, Portuguese

出现问题时的通知

- Safety tips (免费)
- NHK World-Japan (免费)

请下载地震、洪水等灾害发生时可确定相关通知的APP。

请下载自然灾害等发生后相关通知的APP。

为了在灾害中保护自己的准备工作、行动 自救

为了把灾害中的损失降到最低,自己与家人抱成一团“自救”,生活地区内的人们互相帮助实现“共助”,自救和共助形成支撑行政“公助”的重要部分。其中最基本的,就是自行实施的“自助”环节。

各登载内容均作为参考,并不能保证万无一失。每个人所处的环境、状况各有不同,认真思考自己该做什么,在“自己的生命自己来保护”的理念下,自己作出判断且付诸于行动。

自救1 日常生活中的准备工作

家人共同讨论商定

使用警示图,家人共同确认避难去处、避难路径等灾害发生时所要采取的行动。



在屋内确保自身安全时需要做好充足的准备

1楼被水淹时,用电、煤气、用水等基础设施有可能长期无法使用。采取在屋内确保自身安全的做法时,需要准备好充足的物资。

在屋内确保自身安全 →请参照P3

紧急情况下的必携品、备存物的准备

避难去处所需要的物品,原则上要自己从家里带去,请参考下列物品清单备好。为了防止备存物浸水后无法使用,请保存在自家上层。



紧急情况下的必携品

非常时期的食品

- ☐ 水
- ☐ 食品

衣物类

- ☐ 安全帽
- ☐ 口罩
- ☐ 眼镜
- ☐ 隐形眼镜
- ☐ 雨衣
- ☐ 内衣、袜子
- ☐ 毛巾
- ☐ 毛毯
- ☐ 生理期用品
- ☐ 尿不湿
- ☐ 室内用鞋

防灾用品

- ☐ 携带式收音机
- ☐ 手电筒
- ☐ 电池
- ☐ 充电器(含手摇器)
- ☐ 书写用具(圆珠笔、纸张)
- ☐ 塑料袋
- ☐ 塑料布
- ☐ 缆绳

救急医疗品

- ☐ 常备药
- ☐ 便捷救急套件
- ☐ 体温计
- ☐ 消毒液
- ☐ 湿巾
- ☐ 用药手账

贵重物品

- ☐ 现金
- ☐ 健康保险证
- ☐ 存折、印章
- ☐ 身份证明文件

请装入背包里保管!

备存物

最少3天、最好1周的量!

食物等

- ☐ 水
- ☐ 食物
- ☐ 罐头启子
- ☐ 纸盘、卫生筷、保鲜膜、桌用煤气灶台、桌用煤气罐

衣物等

- ☐ 内衣类
- ☐ 衣服类
- ☐ 防寒衣
- ☐ 毛毯或睡袋
- ☐ 一次性暖宝宝、退烧贴

日用品

- ☐ 打火机、蜡烛
- ☐ 电池
- ☐ 手纸
- ☐ 便携式便器

请保管于自家不被水淹的上层

去往人员聚集处避难时,请注意不要忘记带口罩、消毒液等预防传染用品。

自己家人所需物品

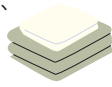
婴幼儿

牛奶(粉状、液体)、哺乳奶瓶、尿不湿、断乳食品、勺子、消毒棉、婴儿背带等



孕妇

脱脂棉、纱布、漂白布、T字布、消毒棉、新生儿用品、母子手账等



需看护者

尿不湿、纸巾、辅助器的备品、常备药、残障者手账等



宠物

宠物食品、水、拉包、拉绳、笼屋、宠物用排泄卫生用品等



自救2 信息收集、作出避难判断

确认最新气象信息

大雨预警发出、持续降雨时,请在电视、网络等处确认最新气象信息,并做好随时前去避难的准备。

避难判断 →请参照P4

信息收集 →请参照P31



要杜绝的行为

亲自去确认河流状况的行为,是非常危险的。如果需要确认,请有效利用长冈防灾网页中的水位信息、河流监控摄像。

信息收集 →请参照P31



收集正确的信息

灾害发生时容易产生一些毫无根据的谣言、传闻,这时要注意收集行政、报道机关发送的正确信息。

信息收集 →请参照P31



在收集到的信息基础上作出避难判断

请在自行收集到的信息、市政府发送的避难信息的基础上采取恰当的避难行动,在进入“立即疏散避难”阶段时,请尽量告知周围近邻一同疏散。

避难行动 →请参照P3

避难判断 →请参照P4



自救3 避难守则

避难须及早

避难须自发、及早进行。如果要开车去避难,为了避免造成堵车、阻碍紧急车辆通行等后果,请在长冈市政府发布避难指令前提早完成。

避难判断 →请参照P4



进入立即疏散避难阶段,请穿易于走动的服装、运动鞋

立即疏散时,尽量请趁安全、天明时徒步前去。雨靴进水后无法正常行走,因此一定要穿运动鞋。



确认开设中的避难场所

想去长冈市开设的避难场所避难时,请在防灾网页、电视数据播放(d键)等处确认。

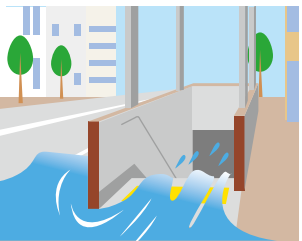
信息收集 →请参照P31



避难时须避开的危险处所

涨水后的河堤、桥梁、土砂灾害警戒区域等均很危险,请遵循事先查好的安全路径前去避难。

避难行动 →请参照P3



万一逃避不及

水深至50厘米(约至大人膝盖处)时,大人也会行走困难。水淹已深的情况下,请走台阶在自家或建筑物的高层避难。



万一被截在家中

自家最高层如果被水淹,请穿上救生衣、套上游泳圈等候救援。



生活地区内的避难合作、互助

共助

灾害发生后到市政府、消防队等的援助、救助出现，需要一定的时间。此时第一时间可以互相帮助的，就是周围近邻了。基于“自己的生活地区我们自来保护”的这一基本理念，自主防灾会、町内会、民生委员等齐心联手，以实现生活地区内的共同避难合作。

共助1 日常生活中的准备工作

在生活地区内构建互助合作关系

在日常生活中与邻里互动、参与生活地区中的各种活动，建立可以和乐交谈、轻松商量事情的和谐关系。

参加避难训练

为了生活地区内能够在灾害中合作互助，请参加定期举办的防灾训练，以积累实战经验。

生活地区中的的防灾带头人、“中越市民防灾安全士”，一直在生活地区中的防灾训练等活动中起着协助作用。

咨询：中越市民防灾安全士会 ☎0258-77-3918

灾害中有需要帮助的人

需要关心者

高龄者、残障人士、婴幼儿、孕妇产妇、外国人、其他需要特别关心者

避难行动中需要帮助者

需助者中自行避难不便者，为了确保他们的避难能顺畅、快速进行，需要能够提供特别帮助的人士出手相助



倾听避难需助者的心声，

确定具体帮助内容，

尤其是右侧的3个要点。

●谁来提供帮助？（数人帮助、小组帮助等）

●如何传达避难信息、如何确认安危？

●制作需助个人的专有计划（确定下具体做法）

▶计划制作必须与生活地区的实际情况相符

▶要在讨论研究之下制作 ▶从可以做到的事情做起 ▶要定期修改

请参考避难援助指南

帮助需助者的操作顺序
参考示例汇总。

咨询：福祉总务课 ☎0258-39-2217

共助2 信息收集、传达及避难判断

与近邻共享灾害信息

生活地区内须要收集、共享灾害信息，并将信息传达给需助者。如针对听觉障碍者须要手语、笔谈或肢体语言等，要在很多方面下工夫。

信息收集 →请参照P31



生活地区内部作出避难判断

根据在生活地区内部、市政府处收集到的信息，向各家发出避难预警信号。危险性增高，避难难度也就会增大，因此及早向各户发出避难预警至关重要。

避难判断 →请参照P4



共助3 避难援助、避难生活

安危确认、避难援助

须对需助者采用电话或个别探访方式，来确认其安危。此外，根据其状况、要求，在允许范围内提供避难援助。



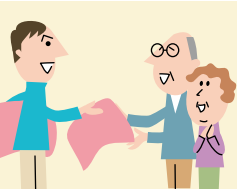
避难时数人同行、合作互助

一个人单独避难，则危险性较高。为了能够在发生不测情况下合力互助，请采取数人同行避难的方式。此外，请为儿童、老人、身体不便等人提供避难帮助。



全体人员齐心合力度过避难生活

在长冈市开设的避难设施内度过避难生活时，市政府工作人员、设施管理者（学校关联者等）、避难者，须要一同合作顺利度过。无关性别、个性的人们共同商定生活规则、为需助者提供帮助等事宜，还须把握避难人数、分配物资等情况。避难生活中，谨记互助友爱、谦让之则，尽力使避难生活方便、顺畅。



信浓川、鱼野川 避难场所一览

发生洪水时设置的避难场所，因设置状况等条件不同而各异。政府发出避难信息指令的同时，也会公布避难场所的设置情形，务必请在长冈市国际交流中心“地球广场”的Facebook（脸书）等处进行确认。

< 长冈地区 >

No	设施名称	使用判断	No	设施名称	使用判断
4	长冈工业高中	★	56	西中学	▲
6	千手小学 EV	★	57	希望之丘小学 EV	▲
11	四郎丸小学	▲	59	宫内中学 EV	▲
12	新大附属长冈小・中学	△	60	宫内交流中心分馆	△
13	长冈市市民体育馆 EV	△	61	宫内小学	▲
14	中央图书馆 EV	▲	63	长冈农业高中	△
15	长冈高中	▲	64	宫内交流中心	△
16	长冈大手高中	△	65	长冈市南部体育馆 EV	△
17	SUNLIFE长冈	○	66	高龄者中心宫内 EV	△
18	丰田小学	△	67	上组小学 EV	△
20	旭冈中学	△	68	石坂保育园	○
21	帝京长冈高中	▲	69	石坂小学	○
22	阪之上小学 EV	▲	70	前川小学	△
23	阪之上交流中心	▲	71	冈南中学	△
25	今朝白高龄者中心 EV	▲	72	十日町小学	△
27	社会福祉中心TOMOSHIA EV	▲	73	十日町交流中心	△
28	表町小学	▲	75	冈南小学	△
29	表町交流中心	▲	76	埋藏文化遗产收藏中心	○
31	中岛小学	★	77	六日町交流中心	○
33	长冈市水道局	▲	78	信浓川妙见防灾中心(妙见纪念馆)	○
34	旧社会福祉中心 EV	▲	79	柿丘学园	○
35	长冈明德高中	▲	80	柿小学	○
37	神田小学	▲	81	山通保育园	○
40	川崎小学 EV	▲	82	山通交流中心	○
42	东北中学 EV	△	83	中泽保育园	○
43	川崎交流中心	△	84	中贯保育园	○
44	川崎东小学	△	85	栖吉中学	○
45	新町小学 EV	▲	86	栖吉小学	○
48	北中学	▲	87	栖吉交流中心 EV	○
50	大岛小学 EV	▲	88	长冈大学	○
52	大岛中学	▲	89	长冈商业高中	○
55	HIVE长冈 EV	△	90	长冈工业高等专门学校	○

避难场所详情 →请参照P2

00：避难场所

00：避难场所(设有福祉避难室)

00：避难场所(其后移至福祉避难所)

00：可安心育儿的避难所

○：可使用

△：2楼以上可使用

▲：3楼以上可使用

★：4楼以上可使用

EV：设有电梯

信浓川、鱼野川 避难场所一览

< 长冈地区 >

No	设施名称	使用判断
91	栖吉交流中心分室	○
92	栖吉保育园	○
93	中越高中	△
94	高龄者中心富曾龟 EV	△
95	富曾龟小学 EV	△
96	富曾龟交流中心	△
98	浦瀬小学	○
99	山本保育园	○
100	山本交流中心	○
101	山本中学	○
102	桂小学	○
103	桂保育园	○
104	新组小学	▲
107	堤冈中学 EV	△
108	黑条小学	△
109	黑条交流中心 EV	△
110	信浓川下游流域下水道长冈处理区长冈处理场	△
111	下川西小学	▲
114	上川西交流中心分室	△
115	上川西小学 EV	△

< 中之岛地区 >

No	设施名称	使用判断
146	中之岛保育园	△
147	中之岛交流中心	△
148	中之岛文化中心 EV	○
149	中之岛体育馆 EV	○
150	中之岛中央小学 EV	△

< 越路地区 >

No	设施名称	使用判断
164	石津健身中心	○
165	越路小学 EV	△
166	越路保育园	○

No	设施名称	使用判断
116	江阳中学	△
117	高龄者中心横山 EV	△
118	长冈造形大学 EV	△
119	福户小学	△
122	长冈向陵高中	▲
123	长冈长寿中心	○
124	综合支援小・中学/综合支援高中 EV	○
125	上除保育园	○
126	日越小学 EV	△
127	日越交流中心 EV	△
128	长冈市新产体育馆	△
129	长冈技术科学大学	○
130	深泽小学	○
131	深才交流中心 EV	○
132	才津小学	△
135	关原小学	○
136	关原交流中心 EV	○
137	关原中学	○
255	幸福广场	★

No	设施名称	使用判断
151	中之岛中学	▲
152	上通小学	▲
155	SUNPARCO中之岛 EV	△
157	中之岛北体育馆	△
159	信条小学	▲

No	设施名称	使用判断
166	育儿之站越路“NOBINOBI”	○
167	浦体育馆	○
168	越路中学	○

信浓川、鱼野川 避难场所一览

< 越路地区 >

No	设施名称	使用判断
169	越路体育馆	○
170	来迎寺保育园	○

< 三岛地区 >

No	设施名称	使用判断
175	日吉小学 EV	○
176	三岛会馆	○
177	三岛交流中心 EV	○

< 和岛地区 >

No	设施名称	使用判断
199	和岛体育馆	△
200	和岛分所 EV	△
201	育儿之站和岛“WAKUWAKU” EV	○

< 寺泊地区 >

No	设施名称	使用判断
206	老人休憩之家 夕映庄	○
207	伊势崎市临海学校	○
208	寺泊体育中心	○
209	寺泊小学	○
210	寺泊文化中心 EV	○

< 与板地区 >

No	设施名称	使用判断
233	横原农村中心	△
234	与板幼儿园	○

< 川口地区 >

No	设施名称	使用判断
242	和南津集会所	○
243	川口运动公园体育馆 EV	○
249	西川口集落开发中心	○
250	川口公民馆泉水分馆	○

No	设施名称	使用判断
171	越路综合福祉中心 EV	○

No	设施名称	使用判断
178	育儿之站三岛“MORIMORI”	○
179	三岛体育馆	△
180	肋野町小学 EV	△

No	设施名称	使用判断
204	北辰中学	○
205	道路休息站良宽故里 和岛地区交流中心	○

No	设施名称	使用判断
211	青少年研修中心	○
212	寺泊中学	○
215	寺泊山肋中心	▲
216	大河津小学	○

No	设施名称	使用判断
234	育儿之站与板“彩虹之子广场”	○
240	志保故里庄 EV	○

No	设施名称	使用判断
251	育儿之站川口“SUKOYAKA”	○
252	川口体验交流中心	○
253	川口公民馆田麦山分馆	○

避难场所详情 → 请参照P2 00 : 避难场所 00 : 避难场所(设有福祉避难室) 00 : 避难场所(其后移至福祉避难所)
00 : 可安心育儿的避难所 ○ : 可使用 △ : 2楼以上可使用 ▲ : 3楼以上可使用 ★ : 4楼以上可使用 EV : 设有电梯

避难场所详情 → 请参照P2 00 : 避难场所 00 : 避难场所(设有福祉避难室) 00 : 避难场所(其后移至福祉避难所)
00 : 可安心育儿的避难所 ○ : 可使用 △ : 2楼以上可使用 ▲ : 3楼以上可使用 ★ : 4楼以上可使用 EV : 设有电梯