



# แผนที่อันตรายเมืองมัตสึโมโตะ (แผนที่ป้องกันภัยพิบัติ)

ประชาสัมพันธ์เมืองมัตสึโมโตะ R6-1  
เมษายน 2024 ฉบับ

โปรดใช้แผนที่อันตรายนี้เพื่อหาหรือยืนยันกับครอบครัวและชุมชนของคุณเป็นประจำทุกวัน เช่น สถานที่อันตรายรอบบ้านของคุณ พื้นที่อพยพ เส้นทางอพยพ เคล็ดล็บในการอพยพ และการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ

"เมืองนี้ใช้ระบบอพยพตามสมมติฐานของขนาดน้ำท่วมที่วางแผนไว้ อย่างไรก็ตาม ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ฝนตก เมืองอาจเปลี่ยนไปใช้ระบบอพยพตามระดับน้ำท่วมสูงสุดที่สันนิษฐานไว้ โปรดให้ความสนใจอย่างระมัดระวังกับ ข้อมูลบนแผนที่อันตราย ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ"

การสอบถาม ☎ แผนที่ป้องกันไฟและภัยพิบัติ, แผนกจัดการวิกฤตการณ์, เมืองมัตสึโมโตะ

รหัสไปรษณีย์ 390-8620 3-7 มารุซึ มัตสึโมโตะ ซิตี้ นากาโนะ  
โทรศัพท์: 0263-33-1191 (สายตรง) 0263-35-3000 (หมายเลขสวิตช์บอร์ดหลัก) แฟกซ์: 0263-33-1011

## การใช้แผนที่อันตรายเมืองมัตสึโมโตะ (แผนที่ป้องกันภัยพิบัติ)

- ขั้นตอนที่ 1** ค้นหาบ้านของคุณบนแผนที่
- ขั้นตอนที่ 2** ตรวจสอบพื้นที่อพยพเพื่อไว้
- ขั้นตอนที่ 3** พิจารณาเส้นทางอพยพ
- ขั้นตอนที่ 4** ทำความเข้าใจวิธีการอพยพอย่างปลอดภัย
- ขั้นตอนที่ 5** รวบรวมข้อมูล

## การดำเนินการอพยพที่ระดับการแจ้งเตือน

| ระดับการแจ้งเตือน | สิ่งที่ควรกระทำ                                                                                         | ข้อมูลการอพยพ ฯลฯ                                                                                                                           | ประกาศโดยสำนักงานอุตุนิยมวิทยา >                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| ระดับ 5           | การเกิดภัยพิบัติหรืออันตรายที่ใกล้จะเกิดขึ้น<br>ชีวิตกำลังตกอยู่ในอันตราย ขอให้มั่นใจในความปลอดภัยทันที | การประกาศความปลอดภัยฉุกเฉิน<br>การประกาศความปลอดภัยฉุกเฉิน<br>ฉุกเฉิน ออกเมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้นจริง เกิดขึ้นเท่าที่เป็นไปได้<br>ออกโดยเมือง | ข้อมูลการเกิดน้ำท่วม<br>เป็น คำ เตือน ของ ฝนหนัก พิเศษ ฯลฯ             |
| ระดับ 4           | มีความเสี่ยงสูงต่อภัยพิบัติ<br>อพยพทุกคนออกจากสถานที่อันตราย                                            | คำสั่งอพยพ<br>การออกฉุกเฉินขึ้นอยู่กับสภาพท้องถิ่น<br>ออกโดยเมือง                                                                           | ข้อมูลภัยน้ำท่วม                                                       |
| ระดับ 3           | ความเสี่ยงจากภัยพิบัติ<br>การอพยพผู้สูงอายุ จากสถานที่อันตราย                                           | เตรียมอพยพและอพยพผู้สูงอายุ<br>ออกโดยเมือง                                                                                                  | ข้อมูลเตือนภัยน้ำท่วม                                                  |
| ระดับ 2           | ยืนยันการอพยพของตนเอง                                                                                   | ที่ปรึกษาเรื่องอุทกภัย<br>แนะนำฝนหนัก ฯลฯ<br>< ประกาศโดยสำนักงานอุตุนิยมวิทยา >                                                             | คำเตือนน้ำท่วม<br>คำเตือนฝนตกหนัก ฯลฯ                                  |
| ระดับ 1           | เรา มา ปรับปรุง ความพร้อมของเรา สำหรับภัยพิบัติ กัน เถอะ                                                | ข้อมูลการเตือนภัยล่วงหน้า<br>< ประกาศโดยสำนักงานอุตุนิยมวิทยา >                                                                             | ที่ปรึกษาเรื่องอุทกภัย<br>แนะนำฝนหนัก ฯลฯ<br>ข้อมูลการเตือนภัยล่วงหน้า |

[หมายเหตุ] ข้อมูลจะไม่ได้รับการเผยแพร่เสมอตามลำดับการแจ้งเตือนระดับ 1 ~ 5 สถานการณ์อาจเปลี่ยนไปกระทันหัน

## ข้อควรระวังสำหรับความเสียหายจากลมและน้ำท่วม

### โปรดใส่ใจกับประเด็นต่อไปนี้เมื่อต้องอพยพระหว่างฝนตกหนัก

รองเท้าทางเดินยาก  
รองเท้าที่พื้นแข็งเมื่อลื่นไถลเป็นสิ่งที่ต้องระวัง

ระวังหลุมบ่อและคูน้ำได้!  
ระวังหลุมบ่อและคูน้ำได้!

ครอบครัวถูกเชื่อมโยงกันด้วยเชือกเพื่ออพยพ (หรือจับมือกัน)

หากคุณเห็นข้า ให้อพยพไปยังอาคารสูงที่แข็งแรง!

## ดูแผนที่อันตรายและพิจารณาว่าควรทำอย่างไรในกรณีที่เกิดน้ำท่วม

ตรวจสอบสถานการณ์ใกล้บ้านของคุณบนแผนที่อันตรายและคิดว่าควรทำอย่างไรในกรณีฉุกเฉิน อย่างไรก็ตาม, ●พื้นที่รับน้ำท่วมและพื้นที่เตือนภัยพิบัติตลิ่งเป็นสถานการณ์ที่คำนวณขึ้นตามสมมติฐานเดียว ●ภัยพิบัติทางธรรมชาติไม่ได้เกิดขึ้นอย่างที่คาดไว้เสมอไป ●จำเป็นต้องใส่ใจกับข้อมูลสภาพอากาศข้อมูลการอพยพและสถานการณ์โดยรอบและร่วมมือกับครอบครัวและเพื่อนบ้านของคุณในลักษณะเฉพาะกิจ การดำเนินการในกรณีฉุกเฉินขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของฝนและลมช่วงเวลาของวันและสถานการณ์ของระดับน้ำในแม่น้ำ มาปรับปรุงความสามารถในการตอบสนองในกรณีฉุกเฉินโดยการพูดคุยกับครอบครัวและชุมชนในขณะที่พิจารณาสมมติฐานต่างๆ

## วิธีรวบรวมข้อมูล

ใน กรณี ที่ เกิด ภัยพิบัติ มัน สำคัญ ที่จะ ต้อง รวบรวม ข้อมูล ที่ ถูกต้อง ได้ อย่างรวดเร็ว เพื่อช่วยชีวิตคน ลอง รวบรวม ข้อมูล โดยใช้ อินเทอร์เน็ต รวมทั้ง ทีวี และ วิทยุ และ คุณ ก็ ควรตรวจสอบ ดู ว่า ข้อมูล อะไร มี อยู่ ที่ ไหน และ อะไร บ้าง

## Matsumoto Anshin Net (บริการจัดส่งจดหมาย)

เมืองนี้ส่งข้อมูลสภาพอากาศ ข้อมูลไฟ ข้อมูลการอพยพ การจัดตั้งศูนย์อพยพ และการแจ้งเตือนจากเมืองผ่านทางอีเมลถึงโทรศัพท์มือถือและพีซีของ **ผู้ลงทะเบียน**

ต้องมีการลงทะเบียนล่วงหน้า!



## บริการวิทยุและโทรศัพท์จากสำนักงานป้องกันภัยพิบัติ

ผ่าน ทาง ผู้ พุด นอก บ้าน เรา ให้ ข้อมูล เกี่ยวกับ กรณี ฉุกเฉิน และ ภัยพิบัติ แก่ ประชาชน [ถ้าคุณพลาดการออกอากาศ ถ้าคุณไม่ได้ยินอย่างชัดเจน] คุณสามารถตรวจสอบเนื้อหาบริการโทรศัพท์ได้ ※ออกอากาศภายใน 48 ชั่วโมงที่ผ่านมามาเท่านั้น

0120-07-8686 คำโทรศัพท์

0263-36-8686 บริการคำคำโทรศัพท์

## บริการโทรศัพท์ภัยพิบัติ

"ข้อมูลเกี่ยวกับการอพยพและที่พักอาศัย" และ "ข้อมูลในการป้องกันพลเรือน" จะถูกส่งไปยังโทรศัพท์บ้านและโทรศัพท์มือถือของคุณ **ฟรี** ไม่ใช้โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ตโฟน

การสอบถาม  
แผนกป้องกันไฟและภัยพิบัติ  
แผนกจัดการวิกฤตการณ์  
☎ 33-1191  
โทรสาร 33-1011

TV @

การถ่ายทอดข้อมูลทางทีวี

วิทยุ

## การดำเนินการป้องกันน้ำท่วม แนวทางปฏิบัติ ในกรณีฉุกเฉิน

| ความลึกของน้ำท่วมโดยประมาณ        | ความจำเป็นในการอพยพ         | หมายเหตุ                                                                                  |
|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.0 ม. ขึ้นไปและน้อยกว่า 20.0 ม. | จำเป็นต้องอพยพโดยเร็วที่สุด | อยู่บ้านอันตราย! หากการอพยพล่าช้าแนะนำให้อพยพไปยังอาคารสูงที่อยู่ใกล้เคียง                |
| 5.0 ม. ขึ้นไปและน้อยกว่า 10.0 ม.  |                             |                                                                                           |
| 3.0 ม. ขึ้นไปและน้อยกว่า 5.0 ม.   | อาจจำเป็นต้องอพยพ           | หากการอพยพล่าช้าอาจดีกว่าอพยพไปยังอาคารสามชั้นขึ้นไปอยู่ใกล้เคียง                         |
| 0.5 ม. ขึ้นไปและน้อยกว่า 3.0 ม.   |                             | ตัวอย่างเช่น หากการอพยพล่าช้า แนะนำให้หลบภัยในอาคารเหนือชั้นสองของบ้านหรือละแวกบ้านของคุณ |
| น้อยกว่า 0.5 ม.                   | มีบางกรณีที่จำเป็นต้องอพยพ  | อยู่บ้านน่าจะปลอดภัยกว่า แต่คุณต้องเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อไว้                              |
| ไม่ถือว่า                         |                             |                                                                                           |

## การรับมือภัยพิบัติจากตะกอน แนวทางปฏิบัติ ในกรณีฉุกเฉิน

| การจัดหมวดหมู่                                       | ความจำเป็นในการอพยพ         | หมายเหตุ                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| พื้นที่เตือนภัยพิบัติด้านตะกอน (โซนสีเหลือง)         | อาจจำเป็นต้องอพยพ           | หากกำหนดเวลาการอพยพล่าช้า ควรอพยพไปยังบ้านหรืออาคารใกล้เคียงที่มีสองชั้นขึ้นไปอาจเป็นการดีกว่า ในกรณีดังกล่าว ควรหลีกเลี่ยงห้องที่หันหน้าไปทางภูเขาและอยู่ห่างจากหน้าต่าง (โอกาสที่อาคารทั่วไปจะถูกทำลายมีน้อย) |
| พื้นที่เตือนภัยพิเศษที่บ่งชี้ด้านตะกอนดิน (โซนสีแดง) | จำเป็นต้องอพยพโดยเร็วที่สุด | อยู่บ้านอันตราย! อพยพไปยังที่พักพิงหรืออาคารที่ปลอดภัยใกล้เคียง                                                                                                                                                 |

## การอพยพการกระจายตัว

เพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนในศูนย์อพยพของเมือง (ศูนย์อพยพฉุกเฉินที่กำหนดและศูนย์อพยพที่กำหนด) เราควรพิจารณาการอพยพแบบกระจายอำนาจจากศูนย์อพยพของเมือง เช่น บ้านที่ปลอดภัยของญาติและครูรัก และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านที่พัก (โรงแรมและเรียวกัง) . เราควรพิจารณาการอพยพแบบกระจายอำนาจด้วยการสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยภายในอาคาร เมื่อเรตัดสินใจว่าสามารถรักษาความปลอดภัยของบ้านของเราได้



## ขั้นตอนที่ 4

## บริการกระจายข้อมูล

เมืองยังเผยแพร่ข้อมูลภัยพิบัติและการจัดตั้งศูนย์อพยพบน SNS

เมืองมัตสึโมโตะ (อย่างเป็นทางการ) เอ็กซ์ (อดีตทวิตเตอร์)  
เฟซบุ๊ก มัตสึโมโตะ ซิตี้ (ทางการ)  
สายมัตสึโมโตะ ซิตี้ (ทางการ)



## อินเทอร์เน็ต

ข้อมูลภัยพิบัติในจังหวัดนากาโนะ



ข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติในเมืองมัตสึโมโตะ  
• ข้อมูลสภาพอากาศ • กล้องแม่น้ำ  
• ข้อมูลระดับน้ำ • เสนอชีวิต ฯลฯ



## ติดต่อในกรณีฉุกเฉิน

ไฟไหม้และเหตุฉุกเฉิน

119

เหตุการณและอุบัติเหตุ

110

### วิธีลงทะเบียนข้อความ (ข้อความฉุกเฉินภัยพิบัติ กด "171"/รับ "171")

|          |                   |                                   |                                 |                                   |
|----------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| โทรศัพท์ | กด 171            | กด "1" กด "3" เพื่อใช้ PIN ของคุณ | (รหัสพื้นที่) + หมายเลขโทรศัพท์ | บันทึกข้อความ                     |
| แอป      | เข้าถึง web171.jp | ป้อนหมายเลขโทรศัพท์               | ป้อนหมายเลข                     | ชื่อ/ความปลอดภัย/ข้อความลงทะเบียน |

### วิธีตรวจสอบข้อความ (ข้อความฉุกเฉินภัยพิบัติ กด "171"/รับ "171")

|          |                   |                                   |                                 |                                |
|----------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| โทรศัพท์ | กด 171            | กด "2" กด "4" เพื่อใช้ PIN ของคุณ | (รหัสพื้นที่) + หมายเลขโทรศัพท์ | เล่นข้อความ                    |
| แอป      | เข้าถึง web171.jp | ป้อนหมายเลขโทรศัพท์               | ป้อนหมายเลข                     | ชื่อการรับ/ความปลอดภัย/ข้อความ |

## สถานียช่วยเหลือทางการแพทย์

เมื่อเกิดภัยพิบัติขนาดใหญ่ (แผ่นดินไหวที่มีความรุนแรงแผ่นดินไหว 6 ต่ำกว่าหรือสูงกว่า ฯลฯ) เกิดขึ้น สถานียช่วยเหลือทางการแพทย์จะเปิดขึ้น หากคุณรู้สึกไม่สบาย โปรดไปยังสถานียช่วยเหลือทางการแพทย์ที่ใกล้ที่สุด



### ขยะภัยพิบัติ

วิธีการกำจัดขยะที่เกิดจากภัยพิบัตินั้นแตกต่างจากขยะทั่วไป **ให้นำมันออกไปที่ชั่วคราวซึ่งมีโกดังหลังภัยพิบัติ**

### สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ที่ต้องการการพิจารณาเป็นพิเศษ

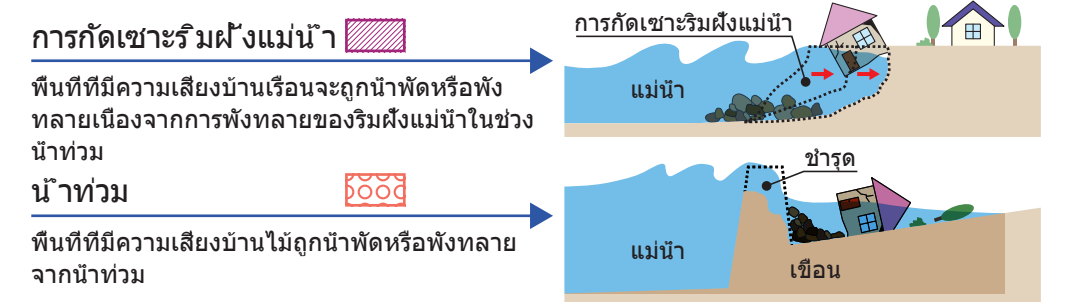
เจ้าของและผู้จัดการสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ที่มีความต้องการพิเศษหรือผู้ที่มีความพิการทางร่างกายหรือจิตใจจำเป็นต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับความต้องการพิเศษของพวกเขา เพื่อให้สามารถเตรียมการช่วยเหลือที่เหมาะสมได้

## ปริมาณน้ำฝนโดยประมาณ

| ปริมาณน้ำฝนโดยประมาณ (ขนาดตามแผน • ถือว่าขนาดสูงสุด)                                              |                              |                                  | [การอ้างอิง] ปริมาณน้ำฝนในมัตสึโมโตะ                                                                                                                                                                                          |                             |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| ชื่อแม่น้ำ                                                                                        | สเกลที่วางแผนที่ไว้ (ฝน) 100 | ปริมาณฝนสูงสุดโดยประมาณในปี 1000 |                                                                                                                                                                                                                               | ปริมาณน้ำฝนรายชั่วโมง       | 24 ชั่วโมง          |
| แม่น้ำอาซุฮา                                                                                      | 186 มม. (2 วัน)              | 396 มม. (2 วัน)                  | ตำแหน่งที่ 1                                                                                                                                                                                                                  | 59.0 มม. 1981/7/18          | 172.0 มม. 2006/7/18 |
| แม่น้ำนาราย                                                                                       | 235 มม. (2 วัน)              | 707 มม. (2 วัน)                  | ตำแหน่งที่ 2                                                                                                                                                                                                                  | 55.2 มม. 1947/8/28          | 168.0 มม. 2021/8/14 |
| โอดากะวะ, โสฟูคิกะวะ                                                                              | 270 มม. (24 ชั่วโมง)         | 753 มม. (24 ชั่วโมง)             | ตำแหน่งที่ 3                                                                                                                                                                                                                  | 51.5 มม. 2008/8/4 1947/8/27 | 158.5 มม. 1983/9/28 |
| มิซึคิมิซาวะกะวะ                                                                                  | 130 มม. (24 ชั่วโมง)         | 753 มม. (24 ชั่วโมง)             | <div>[หมายเหตุ] ความน่าจะเป็นของฝนตกหนัก (มาตรฐานตามแผนที่) ที่เกิดขึ้นประมาณ 1 ครั้งใน 100 ปีเหมือนกับแผนที่อันตรายทั่วไป แต่ได้รับการแก้ไขเนื่องจากการปรับปรุงแม่น้ำและปรับปรุงความแม่นยำในการคำนวณของสมมติฐานน้ำท่วม</div> |                             |                     |
| โคมอนซาวะกะวะ, นิชิโคมอนซาวะกะวะ, ยูกะวะ, อิซุมิกะวะ, อิชิมิซาวะกะวะ, ชิโอะซาวะกะวะ, คาราสะวะกะวะ | 90 มม. (24 ชั่วโมง)          | 813 มม. (24 ชั่วโมง)             |                                                                                                                                                                                                                               |                             |                     |
| โคซามุกะวะ                                                                                        | 164 มม. (24 ชั่วโมง)         | 813 มม. (24 ชั่วโมง)             |                                                                                                                                                                                                                               |                             |                     |
| นางะวะ                                                                                            | 239 มม. (24 ชั่วโมง)         | 739 มม. (24 ชั่วโมง)             |                                                                                                                                                                                                                               |                             |                     |
| สออนซาวะกะวะ                                                                                      | —                            | 813 มม. (24 ชั่วโมง)             |                                                                                                                                                                                                                               |                             |                     |
| มีมาซาวะกะวะ                                                                                      | 162 มม. (24 ชั่วโมง)         | 813 มม. (24 ชั่วโมง)             |                                                                                                                                                                                                                               |                             |                     |
| คซาริกะวะ                                                                                         | 164 มม. (24 ชั่วโมง)         | 725 มม. (24 ชั่วโมง)             |                                                                                                                                                                                                                               |                             |                     |

## พื้นที่น้ำท่วมเช่นบ้านเรือนพังทลาย

ต่อไปนี้เป็นพื้นที่ที่คาดว่าจะเกิดน้ำท่วมซึ่งอาจส่งผลให้บ้านพังหรือสูญเสียได้ ในพื้นที่เหล่านี้ **โปรดอพยพโดยเร็วที่สุด**



## ประเภทของภัยพิบัติตะกอน•พื้นที่เตือนภัยภัยพิบัติจากตะกอน

ตามกฎหมายป้องกันแผ่นดินถล่ม จังหวัดนากาโนะได้กำหนดพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อชีวิตหรือร่างกายของผู้อยู่อาศัยในกรณีที่เกิดแผ่นดินถล่ม

### การยุบตัวของทางลาดชัน

เป็นปรากฏการณ์ที่ทางลาดชันพังทลายลงเนื่องจากฝนตกหนักหรือแผ่นดินไหว

### การไหลของเศษซาก

เป็นปรากฏการณ์ที่ดินและหินบนพื้นดินของหุบเขาและภูเขาถูกชะล้างออกไปด้วยน้ำทั้งหมดในคราวเดียว

### ดินถล่ม

เป็นปรากฏการณ์ที่ความลาดชันที่นุ่มนวลเลื่อนลงมาเป็นบริเวณกว้าง

### พื้นที่เตือนภัยภัยพิบัติจากตะกอน

พื้นที่เสี่ยงภัยตะกอน (โซนสีเหลือง)

### พื้นที่เตือนภัยพิเศษภัยตะกอน

พื้นที่ภายในพื้นที่เตือนภัยภัยพิบัติจากตะกอนที่มีแนวโน้มว่าจะเกิดความเสียหายต่ออาคารและมีแนวโน้มที่จะเกิดอันตรายอย่างมีนัยสำคัญต่อผู้อยู่อาศัย (โซนสีแดง)

## ทางลอด

บริเวณนี้อยู่ต่ำกว่าพื้นดินโดยรอบและอาจเกิดน้ำท่วมได้ในช่วงฝนตกหนัก **ห้ามใช้ไฮด์ เมื่อมีน้ำท่วม** โปรดตรวจสอบเส้นทางเสี่ยงในกรณีฉุกเฉิน

## ห้างสรรพสินค้าใต้ดิน (ชั้นใต้ดิน)

หากน้ำไหลลงสู่ชั้นใต้ดินการอพยพจะยากและอันตรายอย่างยิ่ง ห้ามใช้ไฮด์ในช่วงฝนตกหนัก เป็นการยากที่จะรับข้อมูลจากพื้นดินและง่ายต่อการชะลอการตัดสินใจสถานการณ์ หากไฟฟ้าดับเนื่องจากน้ำท่วมจะเป็นการยากที่จะมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในห้อง



## สต็อกสิ่งของและอุปกรณ์ฉุกเฉิน (เรียนรู้จากแผ่นดินไหวที่คาบสมุทรโนโตะ)

ในกรณีที่ภัยพิบัติ ไฟฟ้า แก๊ส น้ำ การสื่อสาร และบริการอื่นๆ อาจถูกตัดขาดและห้องน้ำอาจไม่สามารถใช้ได้ **ในแผ่นดินไหวคาบสมุทรโนโตะในปี 2024 ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อวันที่ 1 มกราคม** มีหลายกรณีที่ "ไม่มีการส่งมอบเสบียงเป็นเวลานาน" เนื่องจากการหยุดชะงักของถนน โปรดพยายามเตรียมคลังสินค้าและอุปกรณ์ฉุกเฉินจากเวลาปกติเพื่อให้คุณสามารถอยู่ได้ด้วยตัวเอง

## สต็อก(สิ่งที่ต้องเตรียมสำหรับบ้าน)

คลังสินค้าเป็นสิ่งที่คุณควรมีในวันหลังภัยพิบัติ ถ้าเป็นไปได้ ให้เตรียม "เสบียงหนึ่งสัปดาห์" ตามสถานการณ์ของแต่ละครอบครัว

| อาหารสะสม              | ความจำเป็นประจำวัน                       | อุปกรณ์ (ถ้วย)   | หนังสือพิมพ์                                |
|------------------------|------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|
| □ น้ำดื่ม              | □ โพลีคาร์บ                              | □ ชุดปฐมพยาบาล   | □ เสื้อผ้า                                  |
| □ ข้าวบรรจุแห้ง        | □ เตาแก๊ส/เตาอบแก๊ส                      | □ ไฟฉาย          | □ เสื้อแจ็กเก็ตและเสื้อผาดูหนาว             |
| □ อาหารกระป๋อง         | □ พลาสติกห่อหุ้ม/เนยพอยส์                | □ กระดาษชำระ     | □ กางเกงในและถุงเท้า                        |
| □ วิทยุพกพา            | □ เครื่องใช้บนโต๊ะอาหาร (แบบใช้แล้วทิ้ง) | □ ห้องน้ำธรรมดา  | □ ถุงนอนและแผ่นกันความร้อน                  |
| □ อาหารสำเร็จรูป       | □ ผ้าเช็ดตัวและผ้าห่ม                    | □ ห้องน้ำแบบพกพา | □ อื่นๆ                                     |
| □ ขนมและอาหารหวานอื่นๆ | □ สบู่และน้ำยาฆ่าเชื้อ                   | □ เชือก          | □ สิ่งที่คุณต้องการสำหรับสถานการณ์ส่วนบุคคล |

## สิ่งของฉุกเฉิน (สิ่งของที่ต้องเตรียมเมื่ออพยพ)

คุณควรวางสิ่งของฉุกเฉินไว้ในที่ที่คุณสามารถนำออกไปได้ทันทีในกรณีฉุกเฉิน หากหนักเกินไป คุณจะไม่สามารถอพยพได้ ดังนั้นโปรดวางสิ่งของของคุณไว้ในกระเป๋าเป้โดยให้มีทั้งสองข้างว่าง

| อาหารสะสม                            | □ แบตเตอรี่มือถือ | □ ถุงมือ                                                 | □ ผ้าพันแผล                                 |
|--------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| □ น้ำดื่ม                            | □ นกหวีด          | □ ผลไม้/เครื่องดื่ม (อาหารที่รับประทานได้โดยไม่ต้องปรุง) | □ ของมีค่า                                  |
| □ อาหารฉุกเฉิน                       | □ ถุงพลาสติก      | □ ยาและยาแก้ปวดที่คุณกำลังใช้                            | □ ใบขับขี่ (อนุญาตให้คัดลอกได้)             |
| □ ความจำเป็นประจำวัน                 | □ ผ้าขนหนู        | □ สมุดบันทึกสำหรับยา                                     | □ บัตรประกันสุขภาพ (อนุญาตให้ใช้สำเนาได้)   |
| □ วิทยุแบบพกพา                       | □ ผ้าขนหนูเปียก   | □ มาสก์                                                  | □ อื่นๆ                                     |
| □ ไฟฉาย                              | □ อุปกรณ์แบบพกพา  | □ วัสดุกันบาด/ผ้าพันแผล                                  | □ สิ่งที่คุณต้องการสำหรับสถานการณ์ส่วนบุคคล |
| □ แบตเตอรี่สำรอง                     | □ ห้องน้ำพกพา     | □ เทอร์โมมิเตอร์                                         | □                                           |
| □ โทรศัพท์มือถือและที่ชาร์จ/เคสสำรอง | □ พลาสติค         | □ เทอร์โมมิเตอร์                                         | □                                           |

## แนะนำให้ใช้สต็อกสิ่งสำหรับการกักตุนอาหาร!

การซื้ออาหารและของใช้ประจำวันอื่นๆ เพิ่มอีกเล็กน้อย (เช่น อาหาร แบตเตอรี่ และยาสามัญประจำบ้าน) สามารถช่วยให้คุณเตรียมพร้อมสำหรับภัยพิบัติได้ โปรดทราบว่า คุณจะใช้อันเก่าก่อนแล้วจึงซื้อให้มากที่สุดเท่าที่คุณใช้

## การเตรียมความพร้อมแผ่นดินไหว

**ความน่าจะเป็นของแผ่นดินไหว** จัดทำขึ้นโดยยึดตาม "การประเมินระยะยาวของเขตรอยเลื่อนเปลือกโลก 10 แห่ง - ชิซุโอกะ (ฉบับที่ 2)" และ "การประเมินเขตรอยเลื่อนซากาอิ-โทเกะ/คามิยะ (แก้ไขบางส่วน)" (สำนักงานใหญ่เพื่อการส่งเสริมการวิจัยแผ่นดินไหว)

เขตรอยเลื่อนแนวเปลือกโลก 10 แห่ง - ชิซุโอกะ และเขตรอยเลื่อนซากาอิ-โทเกะ/คามิยะไหลผ่านเมืองมัตสึโมโตะ ซึ่งตั้งอยู่ที่ยอดของแผ่นดินไหว ความน่าจะเป็นของการเกิดแผ่นดินไหวได้รับการประเมินดังนี้

| ชื่อโซนความผิดปกติ                                          | มาตราส่วนแผ่นดินไหว | ความน่าจะเป็นของแผ่นดินไหว |             |              |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------|-------------|--------------|
|                                                             |                     | ภายใน 30 ปี                | ภายใน 50 ปี | ภายใน 100 ปี |
| เขตรอยเลื่อนแนวเปลือกโลก 10 แห่ง - ชิซุโอกะ (ตอนเหนือ-กลาง) | ขนาดประมาณ 7.6      | 14 ~ 30%                   | 20 ~ 50%    | 40 ~ 70%     |
| เขตรอยเลื่อนซากาอิ-โทเกะ/คามิยะไหล (ส่วนหลัก)               | ขนาดประมาณ 7.6      | 0.02 ~ 13%                 | 0.04 ~ 20%  | 0.09 ~ 40%   |

## การทนายความรุนแรงของแผ่นดินไหว

จัดทำขึ้นจากการสำรวจสมมติฐานความเสียหายจากแผ่นดินไหวจังหวัดนากาโนะครั้งที่ 3 (มีนาคม 2015)



## ตรวจสอบความปลอดภัยภายในบ้าน

ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้านและใช้มาตรการเพื่อเตรียมพร้อมรับแผ่นดินไหว

มาตรการเพื่อป้องกันการกระเจิงบนกระจกกันลื่น

สำหรับไฟฉายให้พ้นส่วนข้อเท้าด้วยเทปแล้วยึด

ควรรีดย่านเฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสมโดยใช้อุปกรณ์ติดตั้งที่เหมาะสมกับสถานที่

มามีบ้านกันไฟกันลื่น

มาซ่อมตู้เย็นโดยใช้อุปกรณ์โลหะกันไม่ให้ล้ม

สำหรับเฟอร์นิเจอร์สองชั้นควรเชื่อมต่อข้อต่ออย่างแน่นหนาด้วยอุปกรณ์โลหะ

นอกจากนี้...

- ลงในบริเวณที่นอนอย่างกว้างของห้องนอน
- อาจใช้บันไดหนีไฟ
- อย่าทิ้งสิ่งของไว้ทางเข้าประตูหรือทางเดิน

รอบบ้านด้วย...

- การเสริมแรงของเสาอากาศและกระเบื้องหลังคา
- แก้ไขถังแก๊สด้วยโซ่
- เสริมกำแพงบล็อกและเสาประตู
- ซ่อมแซมรอยแตกและสนิมเหล็กเส้น

เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างเฟอร์นิเจอร์กับผนังหรือเสาให้ใส่กระดานหรือบางสิ่งบางอย่างไว้ใต้เฟอร์นิเจอร์แล้วแก้ไขเพื่อให้คุณสามารถวิ่งได้