

< 1 > 遇到万一时怎么办

经常就诊的医院是首选

身体不适，犯老毛病时，选择经常就诊的医院看病。

岡崎市的医疗急救体制

一次急救（轻症）

经常就诊的医院无法受理时

一次救急

休息日和夜间时段等经常就诊的医院不营业，病人症状相对较轻时可以考虑此方式

※当市里发表警报或特别警报时，一次急救医疗机关也有可能因此停诊。

岡崎市医师会夜间急病诊疗所

☎ 52-1906（19 点开始通话）

夜间发生急病或受伤时紧急对应

【诊疗科室】内科・外科・小儿科

【挂号时间】每天 19:30～22:30

【地 点】岡崎市龙美西 1 丁目 9-1（医师会公共卫生中心一楼）

休息日紧急轮值医疗机关

星期・节日・年初年末（12/31～1/3）发生急病或受伤时紧急处理（轮班制*1）

【诊疗科室】内科或小儿科・外科・皮肤科・耳鼻咽喉科・眼科・妇产科

【挂号时间】9:00～12:00、14:00～18:00

岡崎牙科综合中心

☎ 21-8000

夜间、休息日时突患口腔疾病的情况下

【诊疗科室】牙科

【挂号时间】星期一～星期六 19:30～22:30

休息日 9:00～11:30、13:00～15:30

【地 点】岡崎市中町 4 丁目 6-2

二次救急（中度～重症）

二次救急

接待需要动手术和住院的中度～重症的患者（值班制*¹）

宇野病院

☎ 24-2211

【地 点】 岡崎市中岡崎町 1-10
【H P】 <http://www.uno.or.jp/>

岡崎南病院

☎ 51-5434

【地 点】 岡崎市羽根东町 1-1-1
【H P】 <http://home1.catvmics.ne.jp/~minami-x/>

藤田医科大学岡崎医疗中心

☎ 64-8800

【地 点】 岡崎市针崎町五反田 1 番地
【H P】 <http://okazaki.fujita-hu.ac.jp/>

北斗病院

☎ 66-2811

【地 点】 岡崎市仁木町字川越 17-33
【H P】 <http://www.hokutohospital.or.jp/>

三次救急（重症～危重）

三次救急

接待危及生命的重伤・危重患者

岡崎市民病院 *²

☎ 21-8111

【地 点】 岡崎市高隆寺町字五所合 3 番地 1
【H P】 <http://www.okazakihospital.jp/>

*¹ 轮值日（表）可以通过市政通信或岡崎市官方网站和推特确认救急医疗信息。
就诊前请电话垂询。

*² 在岡崎市民病院、藤田医科大学岡崎医疗中心就诊没有介绍信时，需要另外支付 5000 日元外加消费税。被救护车送进医院的患者同样需要支付。

儿童救急指南

不同症状有着不同的处理方法。其相关资料可以在保健所、市政府一楼市政信息角获取。

救急医疗利用指南（面向成人・高龄者）

叫救护车时的判断基准在有关资料上登载着。可以在市政府一楼市政信息角获取。

Twitter（岡崎市的救急医疗信息【官方】）



岡崎市内救急医疗机关的信息和生病受伤时的一点建议以及 AED 设置信息等，随时刷新。

遇到困难时请咨询

岡崎市医疗安全咨询窗口

☎ 23-5089

介绍市内医疗机关。寻找今后经常就诊的医院时

【受理时间】 星期一～星期五 8:30～12:00、13:00～17:00

※不含节日和年初年末

爱知医疗信息网

搜索爱知县内的医疗机关信息

【H P】 <http://iryojoho.pref.aichi.jp>

爱知县儿科救急电话咨询

☎ #8000 或者 ☎ 23-5089

有关夜间儿童突发急病和受伤时的处理方法，请电话垂询

【受理时间】 每日 19:00～次日 8:00

爱知县救急医疗信息中心

☎ 21-1133

提供可以立即就诊的医疗机关信息

.....

地震时怎么办？

在自家突发地震时

以下五个避难判断基准

- ①避难劝告等被公布时
- ②有海啸和塌方危险时
- ③有火灾和煤气漏气以及房屋倒塌危险时

④无法正常生活或没有储备物资生活不了时

⑤留在家里担惊受怕时

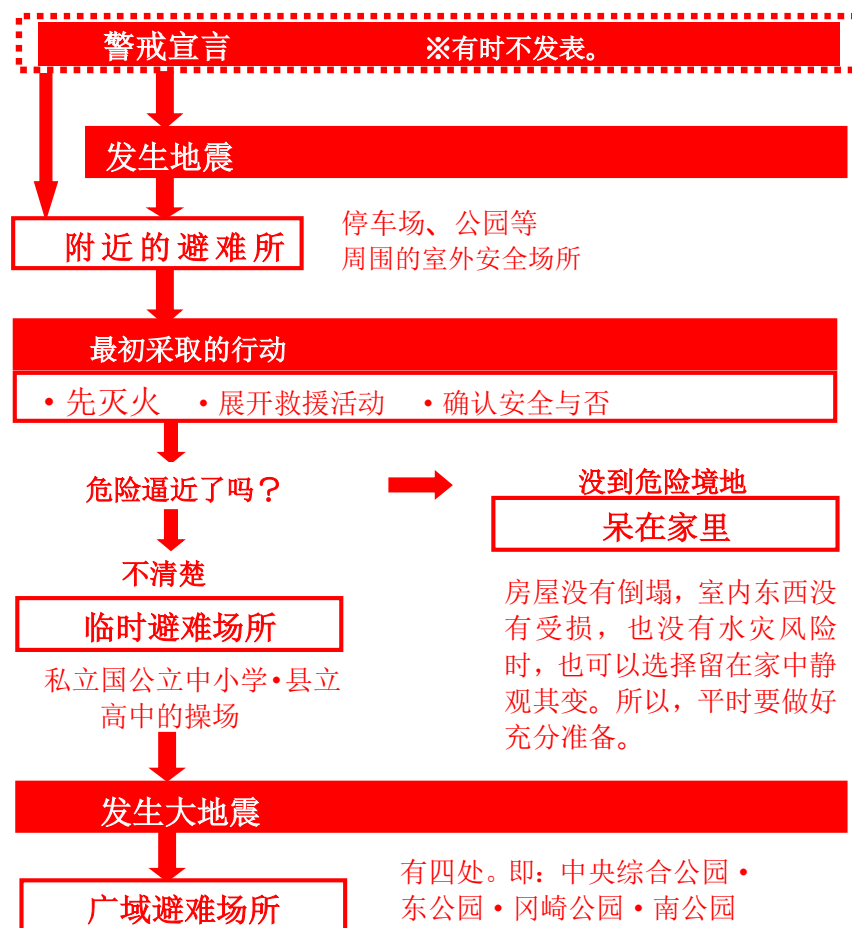
【生命安全和心理安全第一】

震感平稳时，首先要冷静考虑是否去避难。需要避难时，应该去哪里避难等有关问题要事先跟家人商量好。

下面的「什么时候、去哪里避难？」确认后，建议尽量留在家里。

什么时候、去哪里避难？

警戒宣言公布或地震发生后，为防止因房屋倒塌而造成人员伤亡，原则上到室外避难。



自家不能住时，到建筑物安全性能得到认可的临时避难所的室内运动场避难。当避难生活长期化时，会给安排应急临时住宅等。

在外出地点受灾时

不着急回家，留在外出地点的判断基准有以下五个。

①离家远（10km以上）、徒步回家困难	②途中断水断食又无法搞到	③穿着难以步行的鞋子	④没有防寒·防水用具（下雨下雪时）	⑤有心脏病、高血压等慢性老病
				

【需要留下来的勇气】

回家时，保证路途安全是最重要的。途中发生余震，建筑物突然倒塌被东西砸到，被卷入火灾等，类似的危险性随时存在。移动手段原则上徒步或骑自行车比较好。为防止次生灾害和跌倒事故的发生，**尽量留在“所在的地方”极为重要，以便确保自身的安全。**

南海地震的有关信息

南海舟状海沟发生地震的可能性增大时，会发表「南海舟状海沟地震的有关信息」。
※没发现异常也没发表相关信息的时候，也有可能突发南海舟状海沟发生地震。

南海舟状海沟地震临时信息	为了便于迅速采取防灾措施，发表灾害信息时会附加以下醒目的关键词 （「调查中」、「巨大地震警戒」、「巨大地震注意」、「调查終了」）
南海舟状海沟地震相关解说信息	发表调查结果后的进展情况等需要发表时，或者发表「关于沿南海舟状海沟地震的评价讨论会」例会的调查结果后，进一步进行发表时

临时信息发表后，请遵从自治体的号召，迅速采取以下防灾措施，以便于躲过巨大地震。

《再次确认平日里的防震状况》

- 避难场所・避难途径
- 确认好家人之间安全与否的告知手段
- 确认家具是否已固定
- 确认经济用品 等

《尽量采取安全的防灾行动》

- 高处不放东西
- 尽量在屋内安全场所生活
- 做好随时避难的准备（非常携带品等）
- 尽量不接近危险地带等

了解地震

Q 南海舟状海沟地震发生时，冈崎的震感如何？

A

爱知县预测两种模式。即「过去发生的最大规模地震模式」和「理论上的最大预想模式」无论是哪一种模式，冈崎市内震级都是“7级”。另外，冈崎市波及的「东海地震」「南海舟状海沟巨大地震」都将达到6级以上的程度，全市被指定为「东海地震防灾对策强化区域」以及「南海舟状海沟地震防灾对策推进区域」。

过去发生的最大规模地震模式

在南海海沟多次引起的地震和海啸中，参照实际发生过的5种地震，并以此为轴心，来推进地震和海啸的预防对策

理论上的最大预想模式

「保护生命安全」为第一，考虑到一切可能性而预测出来的千年一次，或者发生频率更少的，最大规模的地震和海啸

Q 冈崎市内的受灾情况怎样

A

平成26年5月，爱知县（爱知县防灾会议地震部门）发表的调查结果显示，南海舟状海沟发生巨大地震时，理论上预测的最大规模是，全市每个区域都将达到5级以上，死亡人数多达700人，倒塌、烧毁的房屋约1.6万栋。这些估算只是理论上的数字，实际上有可能超出我们的想象。所以，平日做好准备来大福降低受灾程度。

关于受灾程度设想（震度预测・液化危险度），可以打开以下网页阅览『我市指南』（わが街ガイド）<http://www2.wagmap.jp/okazakicity/>

住所的耐震强度检查表（木制住宅为对象）※非木制住宅时，请询问市役所。

- ☐ 1981年6月（昭和56年）以后建筑的房子。
- ☐ 以前没遭遇过大地震的地区。
- ☐ 没增加扩建过。或者增建扩建时已经办理相关手续的。
- ☐ 屋檐和地板、柱子等没有损坏。或者损坏后及时维修了的。
- ☐ 建筑物本身呈长方形或接近长方形。
- ☐ 没有一边长度超过4米的通顶空间。
- ☐ 2楼外壁正下方是一楼的内壁或同样的外壁。或者是平房。
- ☐ 1楼外面的四面墙壁都有墙。
- ☐ 尽管屋檐是用砖瓦等相对来说比较重的素材盖的，但是由于墙壁多相对负担不重。或者使用的是石板瓦、铁制屋顶板、铜制屋顶板等较轻的屋顶素材。

□地基是用钢筋混凝土固定的。

选项少时，请尽早跟耐震诊断专业人士商量。选项多时也要安全起见事先诊断为好。

岡崎市就耐震诊断和加固工程给予补助。

住宅计划科（西办公大厅 1 楼） ☎ 23-6709

木制住宅的免费耐震诊断

昭和 56 年 5 月 31 日以前按照木制传统梁柱工法或其他传统工法建造的住宅，
可以免费接受耐震诊断人士的诊断。

木制住宅的耐震加固工程补助

以岡崎市的免费耐震诊断、爱知县建筑住宅中心实施的耐震诊断为基准进行加固时，可以获得 90 万日元以下的补助。

※有关非木制住宅的耐震诊断・耐震加固工程以及耐震避难所的补助制度，请
询问市政府。

.....

下大雨时怎么办？

避难时

也可以参考防水灾指南。有关资料可以在市政府・办事处索取。

什么时候避难？

※1 防范程度	防范程度 3 高龄者等避难	防范程度 4 全体避难	防范程度 5
避难信息	避难准备・高龄者等开始避难	避难劝告、避难指示（紧急）	灾情
应采取措施	・高龄者、残障人士、婴幼儿等避难时需要时间，所以提前避难。 ・其他人开始避难准备	・采取行动到安全的场所 ・跑出家门到外面危机生命时，要在家中安全场所避难	・已经发生灾害时，为保护生命安全采取妥善的行动

※1 防范程度（警戒水平）指的是应该采取的行动和避难基准的相关信息。平成 31 年 3 月内閣府修改了避难劝告的指导方针。

去紧急退避所避难

跑到屋外很危险或者生命受到威胁需要紧急避难时，不要勉强呆在这样的地方，
要适当地跑到自家的 2 楼或附近的高楼、高台这样的相对安全场所。突降集中性暴雨等时首先要考虑什么地方安全以便确保自身安全。

指定避难所	移到附近的高层建筑里或在其他建筑物中里的安全场所等待（垂直避难）		
学校等	高台等	大楼屋顶	建筑物内的高处

浸水预测情况

冈崎市水灾防御指南

指南中描述了市内各地的水灾特性和一旦引起水灾时所采取的措施。
可以了解下面的三个知识，即“发现地图”（気づきマップ）“深度浸水地图”（浸水深いマップ）“逃脱路线”（逃げどきマップ）。有关信息除了可以在市政府市政信息角（西办公厅1楼）、防灾科（东办公厅2楼）、各办事处索取外，也可以阅览冈崎市网页。



塌方受灾区域

冈崎市防灾指南

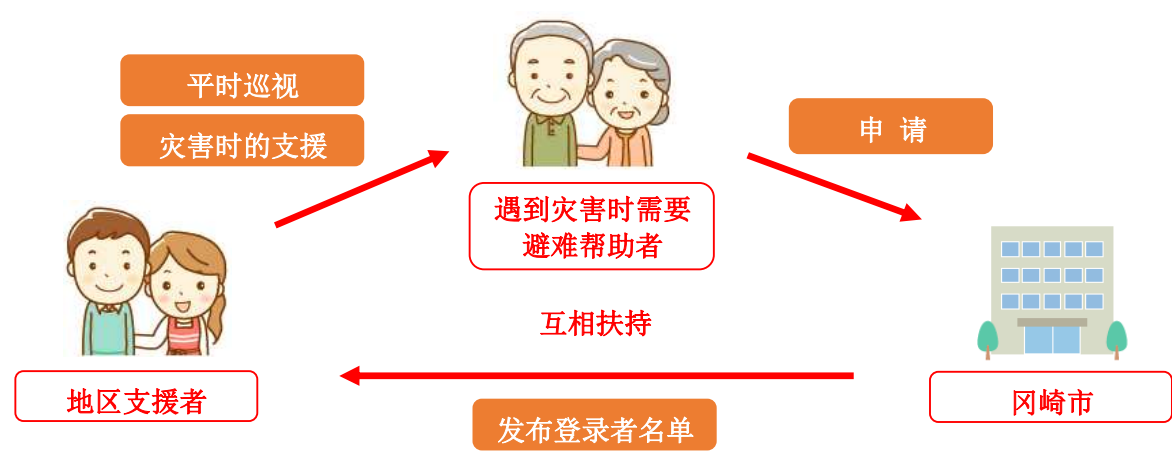
冈崎市发行的指针中，南海舟状海沟巨大地震即将引起的受灾情况、塌方危险地段、防灾知识以及避难心得体会等都总结在内。
平成27年3月发送到市内每家每户外，目前可以在市政府市政信息角（西办公厅1楼）、防灾科（东办公厅2楼）、各办事处索取外，也可以阅览冈崎市网页。



.....

遇到灾害时需要协助避难的支援制度

冈崎市发生大规模灾害时，无法独自逃离现场（灾害时避难行动要支援者）的市民，可以享受灾害时避难行动要支援者支援制度。前提是经本人同意，面向当地市民事先提供其部分个人信息，做成协助对象名单。平日也可以使用此名单在居住地区巡视要支援者情况以及灾害发生时帮助他们顺利逃离现场，以便于安心居住和生活。



需要支援者登录需要事先申请。详情请询问以下有关部门。

发生灾害时避难行动需要援助者的登录对象	咨询窗口	TEL	FAX
① 65 岁以上的独居老人	长寿科	23-6147	23-6520
② 仅限于 65 岁以上的老人家庭			
③ 被认定护理保险需要护理 3 级以上的居家者	介护保险科	23-6689	

④ 持第一种残障手册的身障者、第一种智力障碍手册的智障者、战争受伤障碍手册的战伤者	障碍福祉科	23-6113	25-7650
⑤ 需要一定支援的精神障碍者、疑难杂病患者	健康增进科	23-6715	23-5071
有关制度方面的咨询	地域福祉科	23-6851	23-7987

符合上述①～⑤的人做为对象。

.....

灾害发生之前·之后务必记住！

发生灾害时的紧急信息在这里确认！

有发生自然灾害的危险或正在发生灾害时，首先要打开电视或收音机收听相关新闻。停电时，电池式收音机（可以充电的话）和手机电话单播段电视发挥作用。还可以通过下面的渠道收到紧急手机短信，平日备好电池和充电器，以便随时可以查到有关紧急信息。

MIX 网 CATV
频道冈崎

使用防灾收音机收听「FM 冈崎」紧急插播广播
FM 冈崎
76.3MHz

统一发送紧急速报手机短信
NTT DOCOMO「区域邮件」
au・软银「紧急速报短信」
※不需事先登录，每月使用费、通信费均为免费

冈崎防灾紧急短信「防灾君」
防灾紧急短信
「防灾君」
※从包括浸水警报设备在内的 8 种防灾信息中事先登录您想获取的信息（首先发登录邮件到 try@city.okazakibosai.jp）
※如果设定了防骚扰邮件的过滤程序，请事先解除。

网页、推特、脸书
搜索「冈崎市 紧急情报：地震・灾害」
<http://www.city.okazaki.lg.jp>
※「市内雨量」「河川水位」「地震震度」「避难所」等、跟灾害有关的各种信息都可以获取。

警笛、宣传车等

紧急地震速报
面向发生推定为 5 度以上的地震，引起 4 度以上的强烈震动时的地区统一发送的通知。得到速报消息后，请冷静确认身边情况保证生命安全。

地震发生！

1 地震计
安置在震源附近的地震计获取地震波！

2 气象厅
自动计算出震源和规模以及估测震级等，然后发表紧急地震信息！

3 在地震强烈摇晃之前，通过电视・收音机等通知！

[1] 遇到万一时怎么办 <11>-9

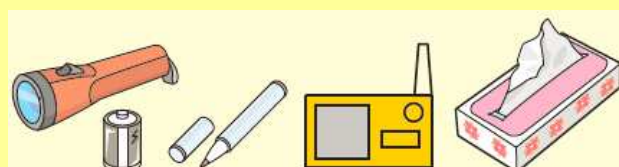
食品

- ☐ 水（每人每天 3L 为目标）
- ☐ 锅和水壶
- ☐ 干面包、咸饼干、罐头
- ☐ 餐刀・罐头起子
- ☐ 袋装食品
- ☐ 奶粉・液体牛奶、奶瓶（有婴儿时）



日用品

- ☐ 卓炉
- ☐ 绳子
- ☐ 一次性暖暖包
- ☐ 备用的电池
- ☐ 手电筒
- ☐ 大型垃圾袋
- ☐ 便携式收音机
- ☐ 书写用具
- ☐ 包装膜
- ☐ 火柴・打火机
- ☐ 女性生理用品
- ☐ 纸巾・湿纸巾



安全措施

- ☐ 急救医疗用具
- ☐ 常备药
- ☐ 帽子
- ☐ 安全帽
- ☐ 厚底鞋
- ☐ 军用手套
- ☐ 防尘口罩

衣服方面

- ☐ 服装・内衣
- ☐ 雨具
- ☐ 睡袋
- ☐ 毛巾・毛被

贵重品

- ☐ 现金
- ☐ 存折和股票等权利证
- ☐ 印章
- ☐ 联系卡和身份证

注意 自主避难时，食品、饮用水、生活必需品等原则上不能领取，需要各自准备。

重量基准是男性 15 kg、女性 10 kg。食品和饮用水至少要准备 3 天份，尽量准备 7 天的数量。

聪明的储备方法

有一种情况是，好容易准备好的食材，一不小心过期了。建议您每年的防灾日检查核对一次，或者平时多准备一些食材，按照时间顺序使用快到期的，然后把不够的补进库存。补充时，也要准备一些可以弥补蔬菜摄取不足的果汁类，或者缓解不安、压力的嗜好食品。

牢记防灾用的留言电话「171」！

大灾害发生时电话不通，特开设「灾害时留言电话」。它的作用是可以享用确认对方安全与否的「声音留言板」特别服务。您可以同受灾地区和其他地区的人互相录音，也可以收听对方的留言。下面日期可以做体验，便于万一熟练操。作。

- ・每月 1 日、15 日、正月一二三日、防灾一周时间、防灾和志愿活动周
- ・使用互联网向广大市民提供「灾害用宽带留言（web171）」，能够登录阅览留言信息（原文本、音声、画像）。
- ・各大手机电话公司还提供「灾害用留言板」，便于用户通过手机电话输入安全与否的文字信息。

1 7 1 拨打后，按照语音操作



紧急联系方式

信息种类	联系地址	电话号码
岡崎市应对情况・受灾通报	灾害对策本部	23-6777
火灾・急救	岡崎市消防本部	火灾・急救 119
		其他 21-5151
事故・事件	岡崎警察署	紧急 110
		其他 58-0110
医疗机关介绍	爱知县救急医疗情报中心（岡崎地区）	21-1133
停电	中部电力株式会社	0120-988-091
漏气时	东邦瓦斯株式会社	052-872-9238
电话故障	西日本电信电话株式会社	113