

大地震的预防准备

地震发生后的首要行动

① 感觉地震后

首先确保自身安全。钻入桌底等安全地带，确保胸部能够呼吸，头部可以转动的空间。等待晃动停止后再去处理火灾。

② 地震稳定后 1-2 分钟

确认火灾情况。如果家里起火，先初步灭火。然后确认其他家族成员的安全，并打开房门，确保外出避难通道。

③ 地震稳定后 3 分钟

邻居如果是单身生活老人，希望大家主动召唤，确认老人是否安全。并共同协助关上火源。如果已经起火，请大家相互大声通知，初步灭火。并注意余震。

④ 地震稳定后 5 分钟

通过收听无线机或收看电视，获得可靠信息。同时注意收听本地市政府的无线广播通知。

⑤ 地震稳定后 10 分钟～数小时

拿好平时预备的应急用包，根据地震情况安排接回小孩。外出避难出门前，务必关闭瓦斯总开关和电源总开关，以防火灾发生。

⑥ 地震后 3 天期间

自己准备好 3 天生活必需物品。因为如果灾情较大时，外部支援物资不会立即到达。

各家的地震预先准备

- 确认本地区的避难场所和去避难场所的线路。
- 确认自家的潜在危险部位。
- 备好各种应急用品。
- 考虑外部支援物资到达之前，决定应急生活用品的内容和储备数量。
- 商定与家族成员的联系方法。
- 采取措施防止家具倒下，玻璃破碎飞散。



努力减少自行车事故

性质恶劣及危险性自行车行驶者，义务参加补习讲座规定于 2015 年 6 月 1 日正式实施。

无视交通信号、在规定踩刹车地点不停车等 14 种违法行政法规的危险行为，法定原则三年内两次以上违反者，必须义务参加「自行车驾驶者讲座」补习。如果在规定期间（原则上在发出补习讲座通知书以后三个月之内）不去补习，处罚 5 万日元以下的罚款。

骑自行车者义务参加补习讲座的 14 种类危险行为

1. 不遵守(无视)信号灯
2. 闯禁止通行栏杆
3. 在规定踩刹车地点，不停车
4. 违反人行道通行规定
5. 使用刹车装置不良自行车
6. 醉酒骑车
7. 违反禁止通行规章
8. 违反交通安全遵守义务
9. 违反步行道行驶车辆遵守义务(缓行)
10. 十字路口优先车道的车辆行驶的妨碍等
11. 违反行驶车辆分类通行规定
12. 违反环形十字路口安全行驶义务
13. 路道边行驶妨碍步行者通行
14. 违法骑车安全义务

