

日本是一个地震多发的国家



防震减灾知识

~大地震逃生自救~

日本是一个经常发生地震（地面出现摇晃现象）的国家。地震的发生，可能会导致住宅等建筑物的损坏，造成人员伤亡。

本篇资料，重点介绍地震发生时如何保护自己 and 家庭免受地震灾害的伤害。



地震是指

- (1) 所谓地震，是指地面出现摇晃的现象。
- (2) 地震会在突然之间发生，无法知道何时会发生地震。
- (3) 地震发生时，可能会引发下列次生灾害。
 - 海啸（巨浪）从海上涌向陆地。
 - 山体崩塌（滑坡），建筑物和道路出现龟裂和损坏。
 - 停电、停煤气、断水。
 - 手机打不通。

海啸是指

- (1) 所谓海啸，是指地震之后袭来的巨大而危险的波浪。
- (2) 如果在海边附近发生地震，即使是小地震也有可能引发海啸。
 - 到海边玩时，请确认好避难场所和路径。
 - 感到地震发生时，请马上寻找高处避难。请勿坐车，应徒步避难。
 - 海啸会重复多次袭来。一次海啸结束后如回到海边将会很危险。

词汇	含义
地震烈度	地震的晃动程度
余震	大地震后发生的地震
山崩	山体崩塌。很多土石从山上掉落。
停电	停电导致不能用电。
断水	供水停止无法用水。
避难	为避开危险，向安全场所避难。
避难准备	请做好向安全场所避难的准备。（请老年人等开始避难）

浏览下面的 APP，可详细了解地震和海啸的相关知识。

① 观光厅 “Safety Tips”

可供阅览英文、中文（简体 / 繁体）、韩文和日文五种文字的紧急地震快讯，和海啸警报，以及应该采取的避难行动等。

使用 App Store、Google Play 搜索

Safety Tips



② 东京都 “东京都防灾”

可供阅览英文、中文（简体 / 繁体）、韩文和日文五种文字的有关地震的基本知识，防范以及地震发生时有用的内容。

使用 App Store、Google Play 搜索

東京都防災アプリ



③ CLAIR 多语种生活信息

包括地震基本知识、预先储备以及避难方法等，分为 17 个项目提供十四个语种阅览生活于日本的外国人在生活起居中所必要的信息。

使用 App Store、Google Play 搜索

多言語生活情報



④ NHK World (电视)

包括地震、海啸信息以及新闻快讯在内，24 小时提供的各种新闻等都可通过英文阅览。

使用 App Store、Google Play 搜索

NHK World (电视)



词汇	含义
避难劝告	请向安全场所避难。
避难指示	请马上向安全场所避难。
避难所	是供住宅损坏人员居住的建筑物。也可住宿过夜。主要设于公民馆和学校的体育馆等处。
高台	海啸时可用于逃生的高于周围的场所。
避难场所 (避难地)	发生地震时最先避难的场所。主要有公园和学校的运动场等宽阔的场所。
平安与否确认	发生地震等灾害时，确认某人是否生存，是否受伤等。

通过下列网站，也能了解地震和海啸的有关知识。

内容分享单位	网址	语种
NHK World (电台)	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/	18种语言
国土交通省	http://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html	日文, 英文, 韩文 中文 (简体 / 繁体)
气象厅	http://www.jma.go.jp/jma/index.html http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html	日文 英文
总务省 消防厅	http://www.fdma.go.jp/ http://www.fdma.go.jp/en/	日文 英文
防灾与危机管理 e-College	http://open.fdma.go.jp/e-college/ http://www.fdma.go.jp/en/	日文 英文
自治体 国际化协会	多语种生活信息 http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html	13种语言

地震时如何逃生自救 其二 预先准备

(1) 自己的住所附近安全吗？

请确认下列事项，并在对应项打勾☑。

- 离海边近 ⇒地震时可能会引发海啸。
- 离山很近 ⇒地震时的摇晃可能导致山体崩塌。

如上述事项中有一个以上的符合项，那么，为了在地震发生后能尽快向安全的场所避难（逃生），请预先调查好住所附近可用于避难的场所。

为了更详细地了解住所附近的安全性和避难场所等，请查看您居住地区的防灾地图（显示避难场所等信息的地图）。

在以下网站（只显示日语）可查看全国地方公共团体的防灾地图。



▶居住城市防灾地图~获取各地区的防灾地图~

国土地理院：<https://disaportal.gsi.go.jp/hazardmap/>

(2) 住处安全吗？

以往发生的大地震，导致很多古旧的木结构房屋倒塌，很多人死于家中。建成多年的房屋，要积极地接受抗震诊断，如有必要的话要尽早实施改建。如已确认住处的抗震性能，请打勾☑。

已确认住处的抗震性能。

【参考】“谁都能实现的我家抗震诊断”（一般财团法人）日本建筑防灾协会
<http://www.kenchiku-bosai.or.jp/english/>（英文网站）

(3) 自己家里安全吗？

发生地震时，会出现家中摆设的家具倒下，柜子里的物品落下，玻璃破碎等情况，而导致自己家里变得危险。

对自己家中地震发生时有无产生上述危险的场所进行确认，预先做好类似如下的准备。

- 为防止家具移动，安装了防倒器具。
- 不把重量物品放在家具上方。
- 在窗玻璃上贴了防止飞散的胶纸。
- 门口和过道里不摆放物品。

(4) 常备物品

发生大地震时，家中可能会停电、停煤气、停自来水。

在得到政府支援之前的至少一周时间内，应预先做好准备不依赖任何别人的生活起居，这一点是很重要的。

因此，平时就要准备好类似下列的物品。

紧急储备品示例：

食物	饼干，罐头，方便面，糖果等马上能吃的东西
饮料	每人每天三立升
生活用品	便携炉，气罐，火柴，蜡烛，打火机，纸碟，木筷，汤匙，叉子，湿纸巾，卫生纸，便携式厕所，手电筒，干电池，毛毯，睡袋等每天使用的物品
家中有婴儿时	牛奶、断奶食品、尿布、毛巾
家中有需要看护的人员时	尿布、常备药等

(5) 请结识周围邻居实现交流沟通

灾害发生时，很重要的一点是大家能够互相帮助。平时请尽量参加地区的活动，结识住所附近的居民等。万一发生地震时可得到帮助。

地震时如何逃生自救 其三 地震发生时的注意事项

地震发生时，不要惊慌，要保持沉着冷静，并采取恰当的行动，这样可以受灾程度控制在最小范围内。

地震时身处何处	注 意 事 项
在家中时	<ul style="list-style-type: none">●由于地震的发生，可能会导致家具倒塌、物品掉落。如感受到了摇晃，应躲到家具和物品“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的场所。●摇晃停止后，请马上把火熄灭（关火）。●房门损坏的话就无法逃生，所以请打开房门。
在学校或单位时	<ul style="list-style-type: none">●避开书架和窗户，躲到“不会掉落、不会倒塌、不会移动”的场所。
在电梯里时	<ul style="list-style-type: none">●请按下所有的按键。电梯门打开后请马上离开电梯。●如被反锁在电梯内，则请按对讲机按键。
在车里时	<ul style="list-style-type: none">●将车停在道路左侧，然后熄火。●等地震停止后离开汽车。●请把车钥匙放在车上。●请不要关锁车门。
在海边或河边时	<ul style="list-style-type: none">●可能会发生海啸，请马上离开海边或河边，并往高处避难。

灾害发生时的平安与否确认 留言板服务

大灾害发生时，普通电话等很难打通。使用下列“灾害时留言板服务”，可收听放家人和亲友录制的平安与否信息。

灾害发生时可免费使用。

种 类	使用方法或可使用网站的链接	
NTT 灾害时留言拨号 (171)	留言：拨打 171 电话→1→按自己的电话号码→留言	
	听留言：拨打 171 电话→2→按联系人的电话号码→听留言	
手机的“灾害时留言板服务”	NTT docomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
	au	http://dengon.ezweb.ne.jp/
	SoftBank	http://dengon.softbank.ne.jp/J
	Y!mobile	http://dengon.ymobile.jp/info/
灾害时 宽带留言板	NTT	https://www.web171.jp/

防 灾 笔 记

自己的姓名	
出生国	
血型	
护照 No.	
在留卡 No.	
日本的住址	



消防署拨号
119



警察署拨号
110



紧急留言拨号
171

防 震 减 灾 知 识

~大地震逃生自救~ 平成 31 年 3 月

发行 / 编辑 一般财团法人 消防防灾科学中心

邮编 181-0005 东京都三鹰市中原 3-14-1

电话：0422-24-7803

传真：0422-46-9940

网址：<http://www.isad.or.jp>