



为了防备大灾害



福島县警察

～ 目录 ～

- 1 地震是什么 P 1
- 2 大地震后，会发生什么样的事情？ P 2
- 3 发生大灾害后 P 3
- 4 发生地震之前，应该准备的事 P 5
- 5 发生地震时 P 6
- 灾害专用留言板的
利用方法 P 9
- 6 关于其他的灾害 P 10
- 7 下起大雨来
或发生台风时 P 11
- 8 遇到困难时… P 11

1 地震是什么

地震是突然发生的（自然现象）。

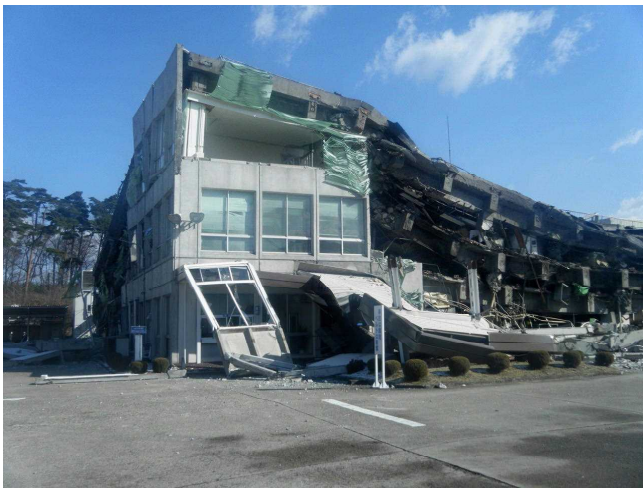
日本是个地震频发的国家。

大地震之后，频繁发生大小不同的摇晃（余震）。

大摇晃大概过一分钟之后会停止。

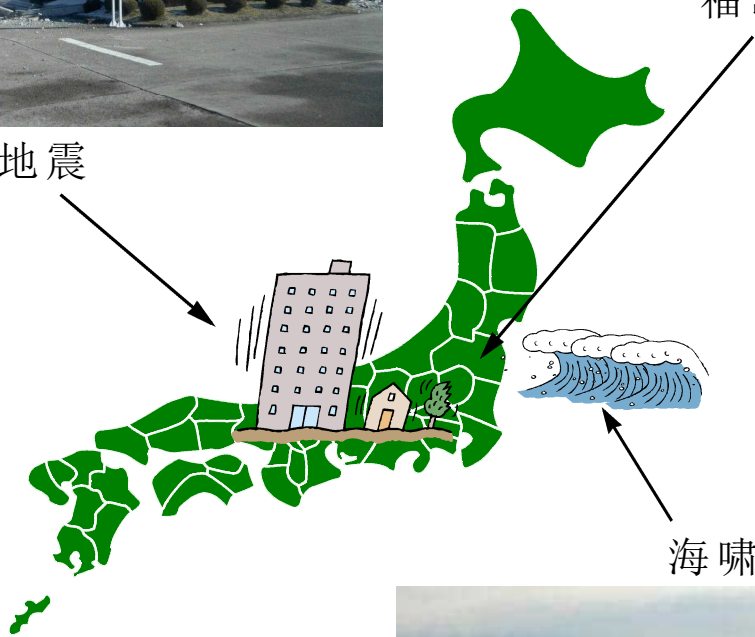
发生大地震时，很多房屋会倒塌，很多人会死亡。

在靠海边的地区大波浪会冲击到海岸（海啸）。



地震

福岛县



海啸



2

大地震后，会发生什么样的事情？

1 家里的情况

家具翻倒，照明器具掉落。



2 外面的情况

房屋倒塌。
发生火灾。
水泥墙、门及像倒塌。
建筑的墙、玻璃碎及广告牌落下。



3 道路（铁路线）的情况

地面裂开，下沉。



4 山地的情况

悬崖塌落，山地会发生山体滑坡。



5 大海的情况

大波浪冲击过来，海啸吞没人。（海啸）



3 发生大灾害后

1 停电，停水，停煤气

停电，无法使用电视机、冰箱及电炉子等家用电器。

停水，不足饮料水及煮饭的水、在洗手间及浴室用的水也缺乏。

停煤气，无法使用用煤气的煤气炉、暖气设备及浴室等。



2 断裂道路及铁路线

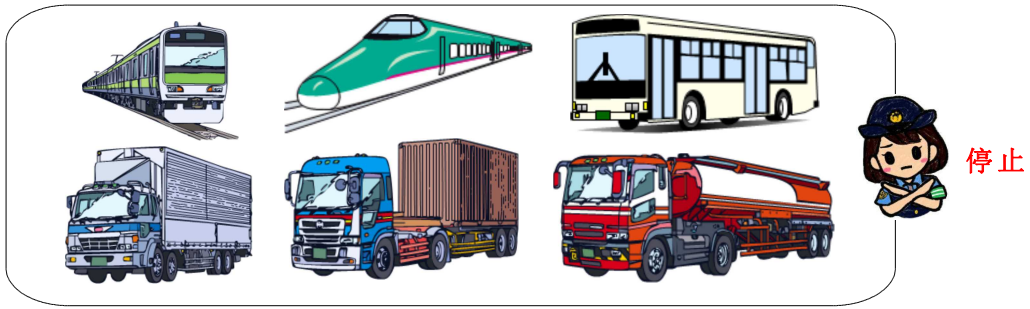
1 停止交通工具

停止电车、新干线、公共汽车等的交通工具，上班上学很困难。

2 停止供应

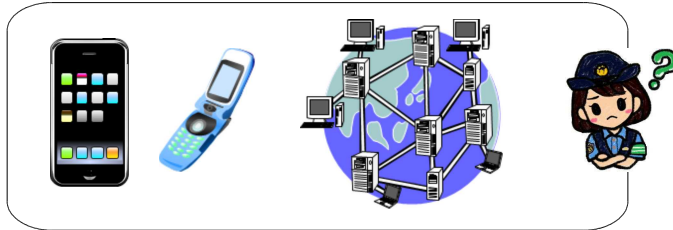
食品及汽油等的供应会停止，超市及方便店等的商品会减少。

还有，因为限制加汽油等的原因，用汽车移动也很困难。



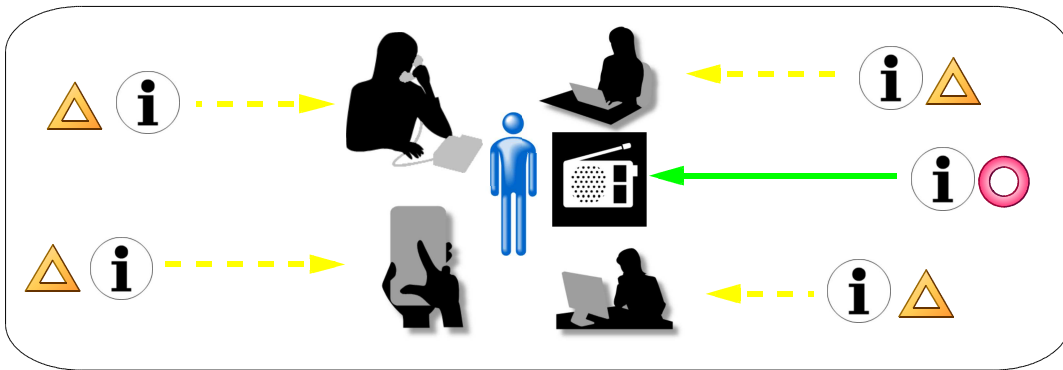
3 跟家人等联络很困难

手机及互联网很难连接。



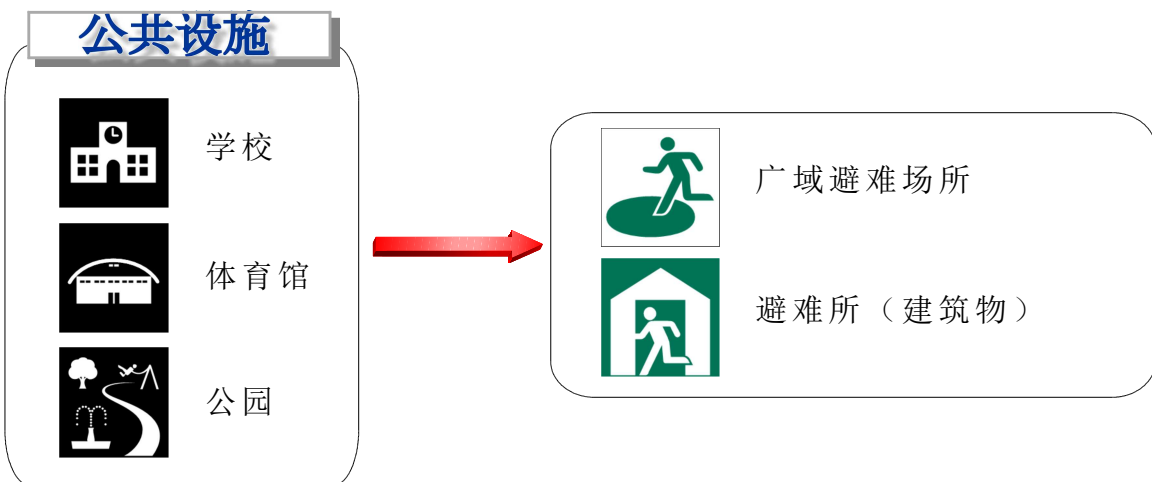
4 难以取得信息

因为停电及电话·互联网的线路占线的原因，难以取得信息。



5 开设避难所

在附近的学校及体育馆等的公共设施里开设避难所。



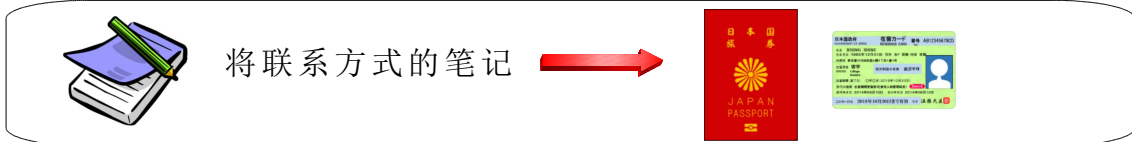
4

发生地震之前，应该准备的事

- 1 跟邻居交个朋友
- 2 写好家人、朋友及大使馆等的联系方式

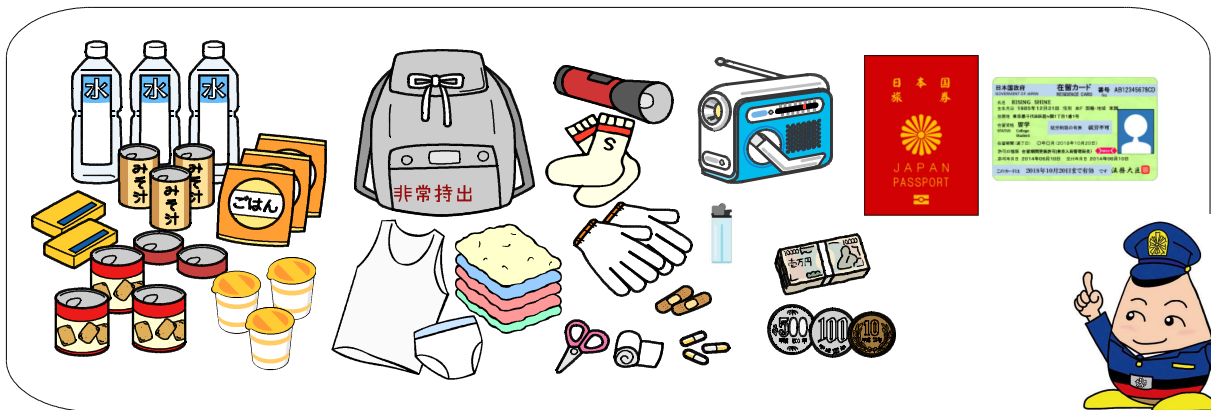
把联系方式登录在手机里。

将联系方式的笔记和护照里或在留卡放在一起。

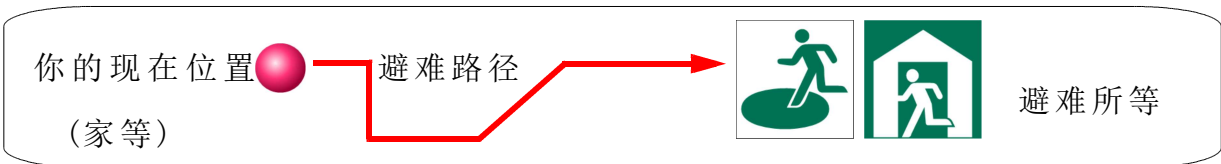


- 3 事先将应急物品放在背包里

水、应急食品、药品、便携式收音机、手电筒、打火机、工作手套、毛巾、雨具、内衣、袜子、贵重品、护照及在留卡、健康保险证的复印件及联系方式的笔记等



- 4 事先确认一下避难路径及附近的避难所



- 5 事先将你的个人用户登录在手机的灾害留言板里

可以进行体验灾害留言板。

每月1日・15日、元旦三天、
防灾和志愿者周（1月15日～21日）、
防灾周（8月30日～9月5日）



5

发生地震时

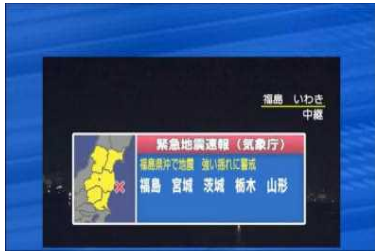
为了防备地震，平时留意以下项目!!



1 别惊慌

如发出了紧急地震速报及海啸警报也别惊慌。

紧急地震速报的屏幕



电视机的屏幕

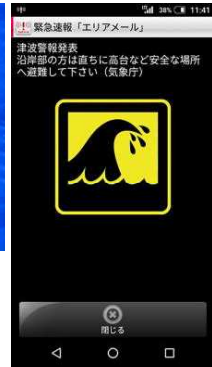


智能手机的屏幕

海啸警报的屏幕



电视机的屏幕



智能手机的屏幕

2 保护身体

1 在家时

躲到桌子的下面。

从家具及照明器具离开。

别惊慌地跑出外面。



低 保卫 它不动



2 在很多人在场的设施等时

别惊慌而好好儿听该设施的负责人或职员的指示来行动。

没有职员等的指示时，你要在场保护自己的头部，

防备地震的摇晃做安全的姿势。

别惊慌地往出口及楼梯跑。

3 在乘坐电梯时

把电梯停在最近的楼层，尽快下电梯。

4 在外边时

从水泥墙及自动售货机离开。

注意到落下来的东西，从建筑物离开。



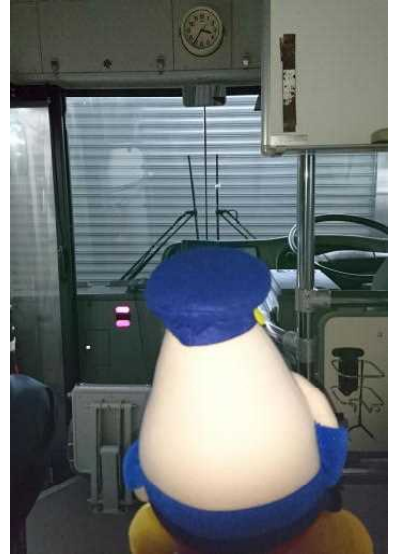
5 在驾驶汽车时

慢慢儿减速，将汽车靠道路的左侧停。
关掉引擎，为警车及救护车让路，
将汽车的钥匙一直插着汽车的钥匙扣里。



6 在乘坐公车或电车时

好好儿抓住手扶或吊环。



7 在山地或悬崖附近时

好好儿注意到落石及悬崖塌落，尽量离开现场。

8 在大海及河川附近时

往高处避难。



海啸避难场所



海啸避难大楼

3 地震晃动停止时

关闭煤气灶及炉子及断路器等的开关。
失火时，大家共同灭火。
打开门及窗户，确保出口。



4 逃到外边时

携带物品是护照、在留卡及贵重品等尽量少点。
别乘坐电梯。
赶往建筑物的紧急出口。
用手提包或靠垫来保护自己的头部。
穿袜子及鞋子。
别开汽车。
从墙壁及建筑物离开着走。
去公园或空地。



5 收集正确的信息

通过广播及电视收集正确的信息。

好好儿听公所宣传车的广播。

别相信传闻及谣言。



6 向邻居问现在的情况

问现在发生什么事情、该怎么办。

7 赶往避难所

附近的学校及公民馆会成为避难所。

避难所有食品、饮料、药品及毛毯。

避难所有公所发出的正确信息。

日本人、外国人谁都可以利用。



8 跟家人及朋友们联络

1 手机的灾害专用留言板服务

发生地震等难以接通电话时才能利用。

可以打字来留言。

每个通讯公司用法不同。

2 NTT灾害专用留言电话171

发生地震等难以接通电话时才能利用。

可以讲话来留言。



灾害专用留言板的利用方法

主要的灾害留言板

- ① NTT docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- ② KDDI(au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ③ SoftBank/Y!mobile <http://dengon.softbank.ne.jp>



关于详细的利用方法，请你确认各通讯公司的网页。

- ① http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/
- ② <http://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>
- ③ <http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>
<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>



灾害专用留言板(web171)的利用方法

灾害留言板(web171)
<https://www.web171.jp/>



关于详细的利用方法，请你确认各通讯公司的网页。

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>



其他灾害时确认是否平安的方法

- ① Google Person Finder (是否平安信息)
<https://google.org/personfinder/japan/>
- ② J-anpi 汇总搜索是否平安信息
<https://anpi.jp/top>



关于详细的利用方法，请你确认各通讯公司的网页。

- ① <https://personfinder.google.org/global/howto.html>
- ② https://anpi.jp/info/promo_user.html



6

关于其他的灾害

1 台风（大雨、暴风）



下大雨。
刮暴风。
悬崖塌落，山地滑坡。



2 洪水



河川的水泛滥。
泛滥的水进入家里来。



3 雪崩



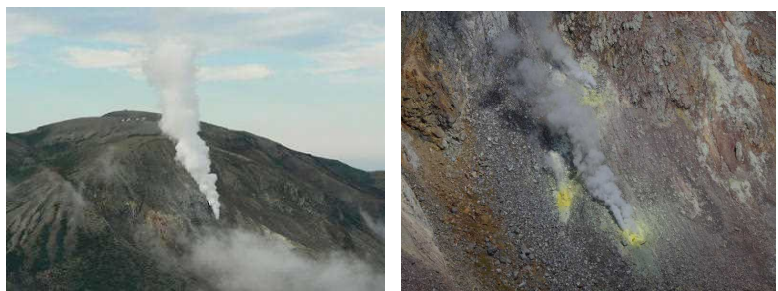
山坡的雪体崩塌。



4 火山喷火



火山渣及火山灰飞过来。
喷发火山碎屑流及火山气体。



5 核电站事故

在大熊町、双叶町、楢叶町及富冈町有核电站。
现在停止运行。



7

下起大雨来或发生台风时

1 收集正确的信息

通过广播、电视及互联网来确认信息。

2 向邻居问现在的情况

向邻居问现在发生什么事情、该怎么办。

3 别靠近危险的地方

别爬上屋顶修缮。

别去田地看情况。

别去大海及河川看情况。

别靠近容易塌方等的地方。



4 防备万一，早点避难

若稍微也感到生命的危险，立刻避难。



8

遇到困难时…

1 遇到交通事故时

遇到犯罪被害（盗窃案件、暴力案件等）时

电话号码 **110**



2 遇到火灾或交通事故时

有重伤人或重病人时

电话号码 **119**



③ 为外国人的咨询窗口

公益财团法人福岛县国际交流协会 024-524-1316

咨询日 周二至周六 咨询时间 8点30分~17点15分

④ 有关灾害的信息库

1 发生灾害时的信息源

● 观光厅开设的灾害时提供信息的门户网站

「Safety tips for travelers」

<http://www.jnto.go.jp/safety-tips/>

智能手机专用的软件「Safety tips」



※ 此软件可以拿到有关地震、气象、喷火、中暑、医疗机关、交通工具、避难指示等、沟通卡、紧急联系方式及大使馆名单等的各种信息，其他还可以免费下载语音翻译软件「VoiceTra」

● 内阁府开设的防灾信息的网站

<http://www.bousai.go.jp/index.html>

● 气象厅的网站

<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>

● 国土交通省的网站

<http://www.mlit.go.jp/en/index.html>

● 总务省消防厅的网站

<http://www.fdma.go.jp/en/>

● NHK WORLD (TV)

<http://www.nhk.or.jp/nhkworld/>

● NHK WORLD (RADIO JAPAN)

<http://www.nhk.or.jp/nhkworld/radio/>



2 应对外国语

● 公益财团法人福岛县国际交流协会

<http://www.worldvillage.org/>

● 一般财团法人自治体国际化协会 (CLAIR)

<http://www.clair.or.jp/index.html>

5 有关灾害的Twitter

● 首相官邸（灾害及危机管理的信息）

@Kantei_Saigai



● 首相官邸（支援灾民的信息）

@kantei_hisai



● 内阁府防灾信息

@CAO_BOUSAI



● 总务省消防厅

@FDMA_JAPAN



● 气象厅

@JMA_kishou



● 防卫省

@bouei_saigai



