

中文

外国人 

# 防灾手册



公益财团法人 秋田县国际交流协会



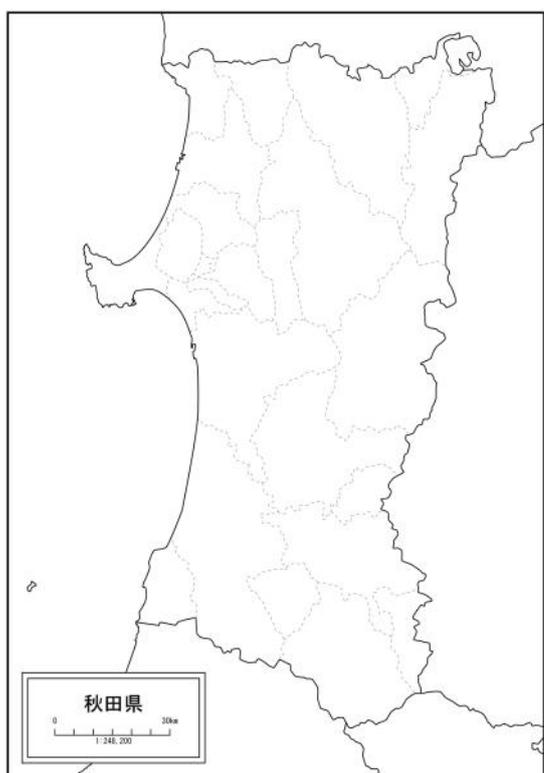
# 前言

日本有句俗语：“天灾总在被遗忘时降临。”，“天灾”是由自然的力量而引起的灾害，你永远不知道它什么时候会发生，因此在灾害发生前做好准备既有助于保护你和你的家人，同时也可以最大限度地减少损失。

本手册介绍了灾害发生前的准备事项、灾害的种类以及灾害发生时的应对措施。参阅手册制定对策以保护自己和亲人。

## 是否知道你住的市町村在地图上哪个位置？

灾害相关信息通常会连同地图一起发出，因此记住你的居住地位有助于理解灾害时所发布的信息。



### 秋田县也发生过重大灾害。



日本海中部地震（1983年5月26日）



2017年7月暴雨



2021年1月大雪



2023年7月暴雨

## 目录

前言/目录

学习自然灾害相关知识 地震 ..... 2

震度及摇晃程度 ..... 4

海啸 ..... 5

台风 /大雨和洪水 ..... 6

大雪 ..... 7

泥石流灾害 ..... 8

做好防灾措施 关注灾害信息 ..... 9

避难方法 ..... 10

应急物品（防灾准备中需准备的物品） ..... 12

灾害用语 ..... 14

避难地的各种标识/公用电话的使用方法 ..... 15

确认是否平安 /防灾备忘录 ..... 16

# 学习自然灾害相关知识

## 地震

地震是指地面剧烈摇晃。大地震时建筑物会被摧毁，因此非常危险。此外，在最初的震动之后，许多被称为“余震”的震动也会随之而来。



### 〈地震用语〉

○震级 • • • 地震规模

○震度 • • • 摇晃程度

同一地震，其震度随所处位置不同而异

○震源 • • • 地震中心位置（地面以下）

### 感觉摇晃时注意以下事项

#### ●在家里时

- 藏到饭桌或书桌下面
- 保护好头部
- 等到摇晃停止



#### 摇晃停止后

- 如果在使用明火请关掉
- 打开门窗确保逃生通道
- 离家外出避难时请拉下电闸，保持通电状态会引起火灾。



## ●在室外时

- 远离可能倒塌的砖墙及可能坠落的广告牌等



## ●在电梯里

- 按下所有楼层的按钮，并在电梯最初停下的楼层迅速离开电梯。
- 电梯门打不开时，按下紧急按钮。



## ●在驾车时

- 将车靠左停止。
- 如感到在车中有危险时，请勿锁上车门，将车钥匙放置车中，随即离开车辆避难。



## ●在乘公交或电车等交通工具时

- 紧握吊绳或扶手。

## ●在人员聚集的建筑物中

- 不要着急，按相关人员指示行事。



# 震度及摇晃程度



震度0	感觉不到摇晃。
震度1	室内小部分人能感到摇晃。
震度2	室内大部分人能感到摇晃。 悬挂物品会轻微晃动。
震度3	室内几乎所有人能感到摇晃。
震度4	放置不稳的物品会翻到。 悬挂物品会大幅度晃动。
震度5弱	固定不稳的家具会倾倒，餐具或书本会掉落。 砖墙会倒塌。
震度5强	重的家具会倾倒。 行走困难。
震度6弱	无法站立，打不开门。 建筑物墙壁及窗户玻璃毁损，未固定的家具发生移动。
震度6强	只能爬行，有房屋倒塌。
震度7	不能动弹，很多房屋倒塌，道路毁损。

# 海啸

地震可能会引发海啸（海边的大浪），海啸有时会在地震后立刻到来，大的海啸可能会冲走房屋和汽车等。



## 注意以下事宜

### ●身处海边或河边时

迅速往高处撤离。

### ●身处山的附近时

石头会落下，远离悬崖。

### ●未发生地震的地方也可能发生海啸

通过电视和广播收集信息。

### ●感到“呆在家里有危险”时

到地势更高的避难场所或避难所（参阅第15页）避难。

## 〈海啸警报及海啸注意报〉

海啸警报及海啸注意报是由**气象厅**发出的信息。地震发生后海啸到来前，电视台会播报大海啸警报及海啸注意报。

警报及注意报的种类	预计海啸高度	
	数字表示（表示基准）	海啸大小表示用语
大海啸警报	超过10米	巨大
	10米	
	5米	
海啸警报	3米	大
海啸注意报	1米	—

## 台风

台风通常发生在8月到10月之间，台风到来及穿过时，会出现强风及暴雨天气。



### 注意以下事宜

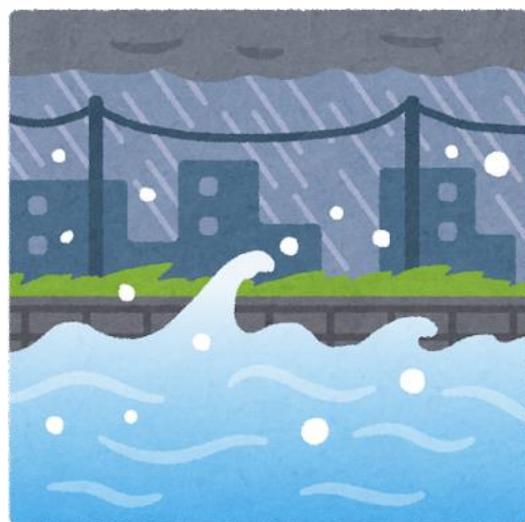
- 不要外出
- 将放在室外容易被吹走的物品搬入家中
- 拉上窗帘以防窗户玻璃等破碎时受伤
- 准备好手电筒以备停电之需

## 大雨和洪水

无论是长时间持续降雨或短时间大量降雨，雨量增加都可能导致河川泛滥，家中可能浸水，甚至房屋可能被冲走。同一地点短时间大量降雨被称为“集中暴雨”（日语称其“集中豪雨”）。

梅雨（约6月到7月）结束前或台风季节容易出现大雨天气。

大雨中去避难所有时也会有危险，此时请到尽可能安全的房间里规避。



### 注意以下事宜

- 除避难外尽量不要外出
- 远离河川及山边
- 不要开车
- 水位超过成人膝盖时，不要徒步行走

# 大雪

秋田的冬天降雪较多。

## 注意以下事宜

- 公交或电车会停运
- 不要骑自行车或摩托车
- 穿上防滑鞋
- 将汽车轮胎更换为无钉防滑轮胎（冬季用轮胎）
- 屋檐下行走时注意“冰柱”
- 在不使用自来水时，请做“管道排水”



（管道排水方法因所居住的房屋或公寓而异，请务必提前确认）

### 冰柱

冰柱掉落砸在头部会导致重伤



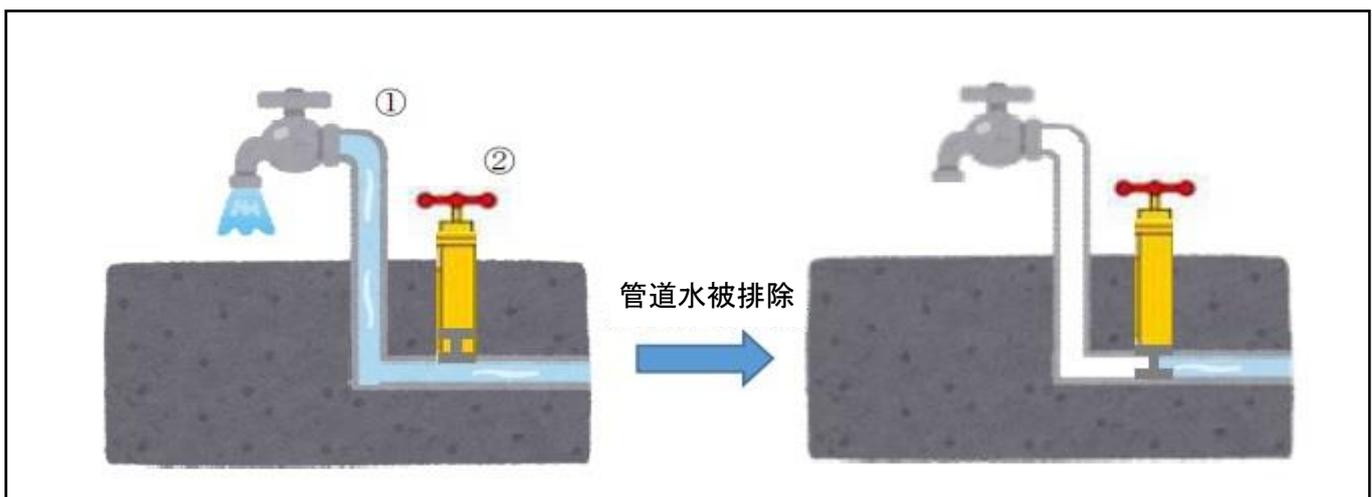
### 无钉防滑轮胎

无钉防滑轮胎比普通轮胎沟槽更深，而且它还有细而浅的沟槽，在下雪或路面结冰时，这种轮胎不容易打滑。

无钉防滑轮胎在轮胎侧面印有“STUDLESS”字样。



### 管道排水



# 泥石流灾害

大雨或地震等可能导致不坚固的斜面崩塌。



## 大雨及泥石流灾害的预警级别及避难

这是由**市町村**发出的信息。

风灾、水灾及泥石流灾害使用“5级避难信息”方式预警，请从电视、互联网或应用程序等获得预警信息。

预警级别	相应措施	避难信息表示如下
5	迅速采取保证自己安全的措施	“紧急安全确保”
4	<b>全员避难</b> 尽早离开危险地到避难场所或就近的安全地避难	“避难指示”
3	高龄者及行动不便人员先行避难 其他人员做好避难准备	“高龄者等避难”
2	确认避难事宜（包括怎样避难）	
1	关注最新信息	

# 做好防灾措施

## 关注灾害信息

灾害发生时，打开电视或收音机。  
使用防灾工具及应用程序等获得灾害信息。

### ●秋田县防灾门户网站

该网站在发生灾难时提供各种有用信息。有关天气和避难信息等支持多语种浏览。



URL

<https://www.bousai-akita.jp/>



### ●NHK WORLD JAPAN

不仅可免费观看多语种的 NHK 新闻，还可免费接收灾害的相关信息。



Android版



iOS版



### ●Safety Tips

免费接收多语种灾害相关信息。



Android版



iOS版



“Safety tips” 标识  
(源自：观光厅主页)

# 避难方法

发生灾害时，请提前确认避难地点及避难方法。

## ●查看灾害危险地图

灾害危险地图显示了可能发生灾难的危险地点和可以逃生的地方。各市町村均会制作灾害危险地图，并公示于官网，请查阅所属市町村的灾害危险地图。



管辖范围较大的市町村可分区显示该地图

**秋田市 水害ハザードマップ⑥**  
 山王・中通・南通・川尻・楢山・茨島・東通・横森・桜・新屋・浜田・牛島・仁井田・御所野など

危険度	浸水想定	土砂災害警戒区域	避難場所	避難経路	タイミング
レベル	内	外			マップ上に避難経路を見入る前に自らの判断で避難開始。
メートル					

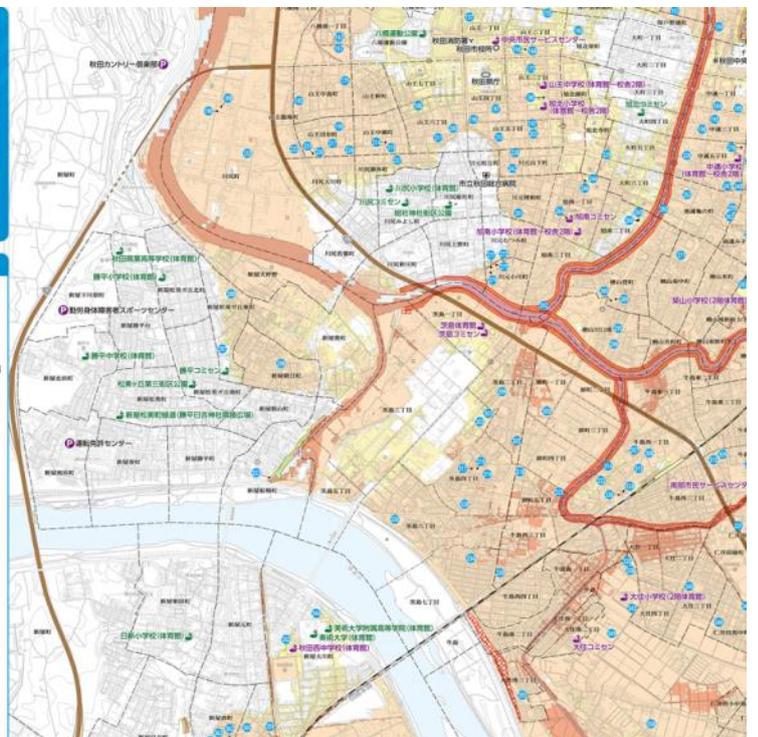
**水害ハザードマップの範囲**

**凡例**

- 特に早期に避難が必要な地域
  - 新築耐震等級低等指定区域(区画)
  - 新築耐震等級低等指定区域(河川浸食)
- 浸水した場合に想定される水深
  - 4メートル未満
  - 5.0m以上~10.0m未満
  - 4メートル未満でつかえる程度
  - 3.0m以上~5.0m未満
  - 4メートル未満でつかえる程度
  - 0.5m以上~3.0m未満
  - 4メートル未満でつかえる程度
  - 0m以上~0.5m未満
- 土砂災害(特別)警戒区域
  - 土砂災害警戒区域
  - 土砂災害特別警戒区域
- 防災重点たけの池
  - たけの池
- 浸水区域外の指定緊急避難場所
  - 避難場所
- 浸水区域内(3m未満)の指定緊急避難場所
  - 避難場所(浸水3m以上の範囲を縮小しています)
- 車庫による一時避難場所(指定避難場所ではありません)
  - 避難場所
- 車庫による一時避難場所(指定避難場所ではありません)
  - 避難場所
- 浸水想定区域および土砂災害(特別)警戒区域内にある郵便局等利用施設
  - 郵便局等利用施設
- その他

**指定緊急避難場所**

- 下北中学校(体育館)
- 千秋公園
- 八橋運動公園
- 中央市民サービスセンター
- 下北コピセン
- 山王中学校(体育館~校舎2階)
- ノースアジア大学明海高等学校グラウンド
- 旭北小学校(体育館~校舎2階)
- 旭北コピセン
- 秋田市民交流プラザ
- 城東中学校(2階体育館)
- 東小学校(体育館)
- ノースアジア大学グラウンド
- 中通小学校(体育館~校舎2階)
- 川尻小学校(体育館)
- 東コピセン
- 川尻コピセン



## ●前往避难所

- 灾害发生时小学、中学及公民馆等会成为“避难所”。
- 任何人都可免费使用
- 可领取食物及饮料
- 提供毯子和睡觉的地方（睡觉的地方可能会是硬地板）。
- 避难所提供灾害及生活信息



避难所标识



## ●避难所礼仪及规则

- 在登记处填报自己的姓名，如想回家或前往其他避难所请告知。
- 请排队按时领取规定份额的食物。
- 多人共处一室，请勿大声说话。

## ●避难时的服装等

- 尽量穿不露肌肤的长袖衣服及长裤。
- 戴上手套
- 穿习惯的鞋
- 带上头盔或帽子护住头部
- 携带物品放入背包背在身后



## ●避难时注意以下事宜

- 穿舒适且安全的衣服和舒适的鞋子。避免在发洪水时穿雨靴，因为水会进入靴子导致无法前行。
- 天黑后有跌倒或掉进阴沟的危险，尽量走明亮宽阔的道路。
- 带上手电筒，行走时注意脚下。



# 应急物品（防灾准备中需准备的物品）



灾害发生后，购买食品和日常必需品可能会很困难。准备好最基本的必需品，并做好在撤离时立即取出的准备。

需要准备两类应急物品。

- ① 避难时需带走的“应急携带品”
  - ② 家里准备“应急储备品”，以防停电、停气或停水之需
- 两类应急物品都需要准备哪些东西？

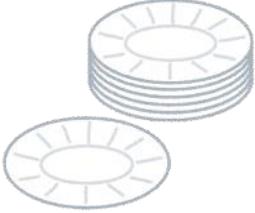
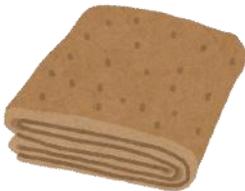
## ● 应急携带品

将准备好的应急携带品放入背包中，以便避难时随身携带。将背包背着走走试试，注意不要太重。

 <p>水</p>	 <p>食物</p>	 <p>毛巾和餐巾纸</p>	 <p>衣服</p>	 <p>救急物品</p>
 <p>银行存折等</p>	 <p>护照</p>	 <p>在留卡</p>	 <p>健康保险证复印件</p>	 <p>现金（打公用电话时可用的10日元及100日元等硬币）</p>
 <p>手机及充电器</p>	 <p>手电筒及备用电池</p>	 <p>便携式收音机</p>	 <p>常用口服药</p>	 <p>其他本人必需品</p>

## ●应急储备品

最少准备3天，尽量准备一周的应急储备品。

 <p>水（1日3升）</p>	 <p>食物</p>	 <p>保鲜膜及铝膜</p>	 <p>一次性餐具</p>
 <p>毯子</p>	 <p>无需水洗洗发精</p>	 <p>刷牙套装和漱口水</p>	 <p>卡式炉及燃料</p>

每人所需的应急物品各不相同，为您和您的家人准备必需的物品。



## 灾害用语

灾害用语是保护自己生命所必需的用语，请努力记住它们。

避难	避難	Hinan	撤离到安全的地方
余震	余震	Yoshin	大地震之后发生的地震（会多次发生）
震度	震度	Shindo	地震的摇晃程度
倒塌	倒壊	Toukai	房屋或建筑物倾倒损坏
起火/火灾	火事/火災	Kaji/Kasai	房屋或物品燃烧
停电	停電	Teiden	没有电了
断水	断水	Dansui	没有水了
不通	不通	Futsuu	水电气不能使用/道路不能通行
供水处	給水所	Kyuusuijo	供给饮用水的地方
救护车	救急車	Kyuukyuu sya	搬运生病或受伤人员所使用的车辆
做饭赈灾	炊き出し	Takidashi	避难所等设置的做饭及分发的地方
充电	充電	Juuden	给手机及收音机等储存电力
洪水	洪水	Kouzui	暴雨或融雪后河水水量突然增加所造成的灾害。
浸水	浸水	Shinsui	水涌入建筑物等
泛滥	氾濫	Hanran	河流中的水量突然增加，导致满出河流。
河川	河川	Kasen	川

## 避难地的各种标识

查看自己住家附近，并记住下列标识的所在地。

避难场所		这是发生灾难时第一个逃生的地方。 通常是公园及学校操场等空间较大的地方。
海啸避难场所		海啸发生时逃生的地方。 地势较高的山丘或较高的建筑物如宾馆等。
避难所		住家受损或感觉呆在家里有危险之人的聚集地。 可领取水和食物。 学校、公民馆及社区中心等
海拔表示		此处标有海拔高度。 海啸来临之际快速撤离到更高的地方。

## 公用电话的使用方法

### ●叫救护车、消防车或叫警察

救护车及消防车 119      警察 110

#### 无紧急通报按钮的电话

- ①拿起听筒
- ②拨119/110

#### 有紧急通报按钮的电话

- ①拿起听筒
- ②按紧急通报按钮
- ③拨119/110

### ●灾害时与在日本的联系人通话时（重大灾害时可免费使用）

#### 无紧急通报按钮的电话

- ①拿起听筒
- ②拨对方电话号码

#### 有紧急通报按钮的电话

- ①拿起听筒
- ②投入10日元或100日元硬币
- ③拨对方电话号码



紧急通报按钮

## 确认是否平安

灾难发生时，电话很难接通。

事先与家人和朋友确定几种联系方式以便及时知道彼此是否平安。

### ●灾害用留言专线

电话录音留言供其他人接听。座机、手机及公用电话均可拨打。

使用方法	录音时 拨171→拨1→拨自己的电话号码→拨1→录音完毕
	接听留言 拨171→拨2→拨对方的电话号码→拨1→听留言

### ●灾害用留言板 (web171)

在网站上登录短信供其他人查看。可通过电脑或智能手机进行登录和查看。

使用方法	访问 <a href="https://www.web171.jp">https://www.web171.jp</a> →拨自己的电话号码 (拨对方的电话号码)
------	---

### ●谷歌寻人 (Person Finder)

确认他人的平安与否或登录自己的安全信息。提供多种语言服务。

<https://www.google.org/personfinder/japan>

## 防灾备忘录

写下来以便灾害发生时使用。

姓名	
住址	
电话号码	
过敏症	
常用口服药	
大使馆或领事馆电话号码	
住家附近避难场所	
住家附近避难所	
家庭成员姓名	
家庭成员电话号码	
家庭成员集合地点	





## 外国人防灾手册

2024年3月发行

发行 公益财团法人 秋田县国际交流协会

秋田县国际交流协会

秋田市中通2-3-8 アトリオン1F

TEL:018-893-5499 FAX:018-825-2566 E-mail: aia@aiahome.or.jp

灾害发生时，可向你发出通告  
关注我们。

