



发生地震时该怎么办

●日本是屈指可数的地震国家

日本是世界上屈指可数的地震国家，兵库县在1995年的阪神淡路大地震中遭遇到了前所未有的破坏。姬路市的正下方存在有山崎断层，让我们设想地震发生时的状况，在心理和物质这两个方面都作好应对的准备。

●日常的准备工作足够充分吗？

◇已经确认过了吗？

- ・家里面最安全的场所是哪里？
- ・与家属的联系方式、失散后的碰头地点是否确定？
- ・所居住地区的避难场所在哪里？
- ・自己国家的大使馆的电话号码是多少？

◇您收存好了吗？

- ・手电筒、毛巾、手套、口罩、备份的眼镜、内衣、紧急用饮用水、紧急用食品、应急药品、袖珍收音机、鞋子等应该归拢后统一装入逃生用的背包里，事先准备好。水的最低需求量是每人每天3升左右。
- ・为了避免衣柜、书架等家具倒下而导致受伤，应事先将家具固定在墙壁上。
- ・窗户和橱柜上的玻璃应该事先贴上防止玻璃破损后飞溅的专用薄膜。
- ・灭火器应该常备。浴缸里的水可以用于灭火，洗澡后请不要立即放掉储存起来。

●一旦发生地震时

- ・躲藏在桌子下面等处，确保身体的安全。
- ・如果是正在用火时，请等候震动停止后再熄火（熄火时请十分小心）。
- ・用靠垫或坐垫等保护头部，预防物品落下时受伤。
- ・打开门窗以确保逃生的出口。
- ・不要忘记穿上鞋或拖鞋，以免踩到碎玻璃而受伤。
- ・大的震动之后一段时间里会持续发生余震，请予以注意。
- ・根据正确的信息采取行动（不要惊恐失措）。

日本国内发生地震时，电视、广播等立即会播放地震的规模和震源地在哪里等的信息。一旦发生地震请立即打开电视、收音机等。此外，还有行政方面发布的信息，地区防灾组织的信息等，也可以向大使馆问询，力争获取正确的信息。

●避难时的注意事项

- ・护照、在留卡等重要证件应该随身携带。
- ・行李控制在必要的最小限度。
- ・鞋子类最好是结实耐用的。
- ・向外出不去的家属和同居人以纸条留言等方式明确避难场所、联系方法等。
- ・徒步采取行动。
- ・协助开展应急救援工作。
- ・关闭煤气的入户总阀。
- ・切断总控电闸。

●想要确认家属是否安全时

固定电话和手机会因占线或者电话线中断等原因很难打通。请利用灾害留言专用电话 171 等。

地震が発生したときは



●日本は有数の地震国です

日本是世界有数の地震国です。兵庫県は1995年の阪神・淡路大震災で未曾有の被害を受けました。姫路市には直下に山崎断層があります。地震が発生したときのことを考え、心とモノの両面から準備しておきましょう。

●日頃の準備は万全ですか？

◇確認できていますか？

- ・家の中でいちばん安全な場所は？
- ・家族との連絡方法・集合場所は？
- ・住んでいる地域の避難場所は？
- ・自国の大使館の電話番号は？

◇備えていますか？

- ・懐中電灯、タオル、手袋、マスク、予備のメガネ、下着、非常用飲料水、非常用食料、緊急用薬品、携帯用ラジオ、靴などをひとまとめにした避難用のリュックサックの用意を。水の最低必要量は1人1日3リットル程度。
- ・たんすや本棚などの家具が倒れてケガをしないように、家具は壁に固定しておく。
- ・窓や棚のガラスには破壊飛散を防ぐ専用フィルムをあらかじめ貼しておく。
- ・消火器を常備しておく。ふろの湯は消火用水として利用できるのですぐに流さず溜めておく。

●地震が発生したら

- ・テーブルの下などに避難し、身体の安全を図る。
- ・火を使っているときは揺れがおさまってから消す（消火時は十分に注意する）。
- ・クッション、座布団などで落下物から頭を保護する。
- ・ドア、窓を開けて脱出口を確保する。
- ・割れたガラスでけがをすることがあるので靴、スリッパは忘れずに。
- ・大きな揺れのあと、しばらく余震が続くことがあるので注意する。

- ・正しい情報のもとに行動する（パニックにならないこと）。

日本では国内で地震が発生するとただちにテレビ、ラジオなどで地震の規模や震源地はどこかなどの情報が流れます。地震が発生したらすぐにテレビや、ラジオなどをつけてください。さらに行政からの情報、地域の防災組織からの情報、大使館への問い合わせなどにより正しい情報を得るようにしましょう。

●避難するときは

- ・パスポート、在留カードなど重要書類は常に携帯しておく。
- ・荷物は必要最小限に
- ・履き物は丈夫なものを
- ・外出中の家族や同居者に避難場所、連絡先のメモを残してから
- ・行動は徒歩で
- ・協力しあって応急救護を
- ・ガスの元栓を閉める
- ・電気のブレーカーを切る

●家族の安否を確認するときは

固定電話や携帯電話が回線オーバーや電話線途絶のためかかりにくくなります。災害用伝言ダイヤル171などを利用しましょう。