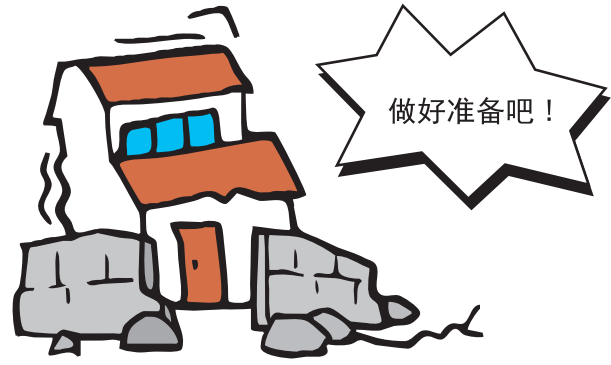


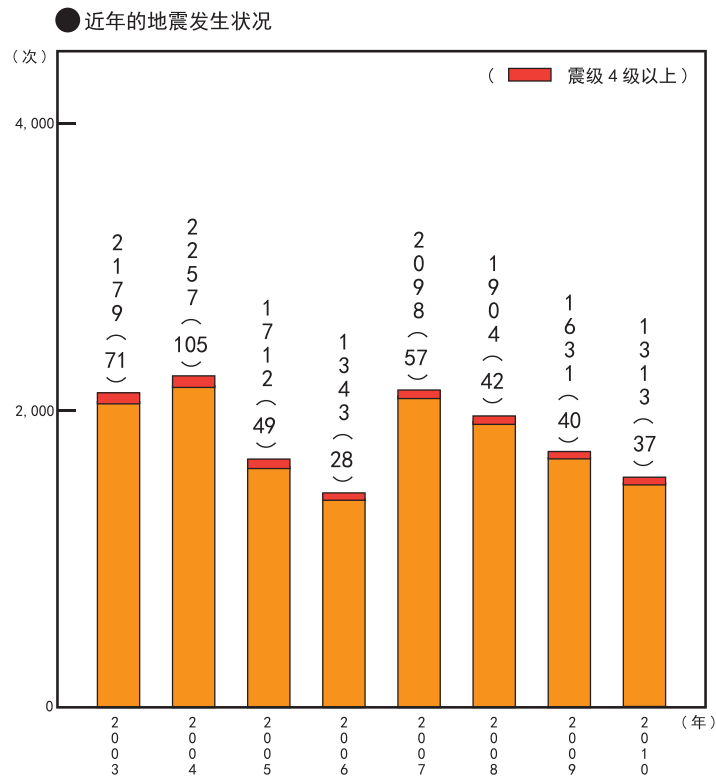
# 日本是世界上屈指可数的地震国家



地震对策

作为世界上屈指可数的地震国家，日本自古以来就遭受到很多的地震灾害。近几年曾发生过阪神·淡路大震灾、新泻县中越地震、福岛县西方海上地震、新泻县中越海上地震以及岩手·宫城内陆地震等的大地震。本次发生的东日本大震灾是战后受灾最大的。

如右图所示，震级4级以上的地震每年大约都发生30次左右。



(2011年版『消防白皮书』)

## ● 地震的震动与设想的灾害程度

震级 <b>0</b>	· 人感觉不到震动。	震级 小于 <b>5</b> 级	· 碗橱里的餐具类和书架上的书可能掉下。
震级 <b>1</b>	· 在室内静待的人中，有的会感觉到极其轻微的震动。	震级 大于 <b>5</b> 级	· 不扶着东西将难以行走。 · 难以驾驶汽车。
震级 <b>2</b>	· 在室内静待的人，大部分会感觉到震动。	震级 小于 <b>6</b> 级	· 难以站立。 · 防震性低的木式住宅有的倒塌。
震级 <b>3</b>	· 几乎在室内静待的所有人都会感觉到震动。 · 碗橱内的餐具类有时会发出响声。	震级 大于 <b>6</b> 级	· 只能爬着行动。 · 即使防震性高的木式住宅，墙壁上也可能发生裂纹或者裂缝。
震级 <b>4</b>	· 大部分人会吃惊。 · 悬挂的物品震动很大，碗橱里的餐具类会发出响声。	震级 <b>7</b>	· 被震动控制一切。 · 即使防震性高的木式住宅，有时也会倾斜。

# 发生地震时该怎么办呢？

发生大地震后，要冷静对待很难。为了保证在发生地震后也能「不慌、冷静」地行动，让我们记住下列的行动要点吧。

## 地震发生



要冷静保护自身安全  
迅速熄火  
(震动强烈时，不要勉强)  
打开门和窗户，以确保逃路

- 1~2分钟**
  - 如果起火，先进行灭火
  - 穿鞋
  - 将紧急用品简单地准备好
- 3分钟**
  - 确认邻居的安全
  - 注意余震
- 5分钟**
  - 利用收音机等确认信息
  - 不要利用汽车（山岳部的部分地区除外）



**接孩子**  
到保育所(园)、幼儿园或者小中学校去接孩子。离开家时，将记有所去场所的便条放到显眼处。

**灭火·拯救活动**  
● 与邻居协助进行灭火和拯救活动

- 生活必需品利用储备品来维持
- 收集灾害信息和受害信息
- 继续戒备余震

应遵守集体生活的规则  
拥有互助之心

在避难生活中

# 在室内时

## 瞬时的状况判断左右生死

### 若在家里



#### 正在做饭时

- 感到震动后，如果能熄火，请先熄火。
- 感知到震动后，燃气的电算机会自动切断供给，所以不要勉强。
- 厨房里危险之处很多，请尽量早点离开厨房。

#### 正在睡觉时

- 用被子或者枕头护住头部后，藏身至床下等不会被家具压着的地方。
- 注意平时把拖鞋、手电筒和手提式收音机等放在枕头旁。

#### 正在澡堂或者厕所内时

澡堂和厕所一般被认为是比较安全的场所。不要慌忙逃出，而应打开门和窗，确保出口。

#### 正在公寓时

- 注意不要让家具等堵住出口。应打开门，以确保逃路。
- 请不要使用电梯。

### 若出门在外



#### 正在剧场或者电影院里时

- 应蹲藏到座位之间，用背包或者衣服保护住头部，以防止东西下落。
- 在封闭的空间内容易陷入惊慌状态，届时请遵照工作人员的指示行动。

#### 正在地下街时

- 地下街被认为比较安全。请靠近大柱子或者墙壁，等待震动停止。
- 如果发生火灾时，应降低姿势，沿着墙壁避难到地上。

#### 正在百货商店或者超市时

- 应注意展柜倒塌、商品下落以及玻璃碎片等。
- 请遵照店员的指示行动。

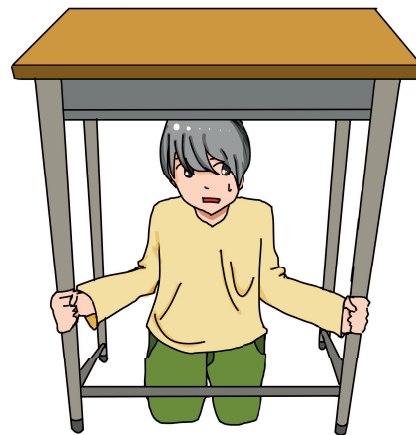
#### 正在电梯内时

- 带有地震时管制装置的电梯，会在最近的楼层自动停止，到时可下来。
- 如果不带装置，请按下所有楼层的电扭，并在停止的楼层下来。
- 如果被关到电梯内时，请按对讲机联系，等待拯救。

### 若在学校或者工作单位

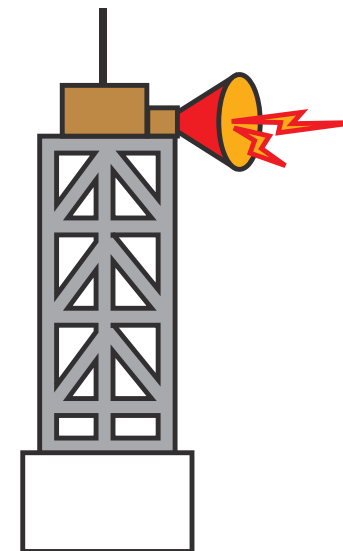
#### 正在学校时

- 请遵照老师和校内播放的指示行动。
- 若在教室内，应钻到桌子下，紧紧抱住桌子腿。



#### 正在单位时

应离开窗边和文件柜等，隐身于桌子下以保安全。



#### 紧急地震快报发布后

## 不要惊慌，首先确保自身安全！

紧急地震快报（2007年10月1日开始）是在地震发生之后，瞬时接收震源附近的地震波，在发生强烈震动之前迅速通知于大家的新信息。若推断最大震级为接近5级以上时，会通过电视和收音机通知马上将有震动。

在震源附近的地区，紧急地震快报有可能赶不上强烈的震动。

# 在室外时

## 若在行走中



### 正在住宅区时

- 应远离切块墙、石壁以及门柱。
- 要注意房顶瓦片等的下落物

### 正在桥上时

- 在桥上或者天桥上时，为防止摔下，应用手抓住扶手或者栅栏。

### 正在繁华街时

- 应注意玻璃、广告牌以及霓虹灯等的下落物。
- 请远离建筑物、墙壁以及电线杆等。
- 也要注意自动贩卖机的摔倒。



### 正在海岸或者山崖附近时

- 应立即避难到安全场所。如果是在海岸，请避难到高台处等，并好好收听海啸信息。
- 背靠山崖的住宅，应在平时就注意以远离山崖的房间为生活中心。

## 若在如下场所 . . .

### 正在车站的月台时

- 应注意布告栏和广告牌等的下落物。
- 在大的震动停止之前，请靠近附近的柱子，并遵照站内的播音行动。

### 正在体育场时

- 如果众多的人一齐涌向出口，可能会导致人压人倒下的危险。
- 有时逃向操场反而比较安全。

# 乘坐交通工具时

## 若乘坐汽车

### 正在驾车时

- 紧急刹车是导致重大事故的原因。请握紧方向盘逐渐放慢速度，将车停到道路左侧后关掉发动机。
- 不要下车到外面，应通过车上的收音机等确认信息。
- 离开车时，关掉车窗，将钥匙留在车上，不要锁上车门。

### 正乘坐巴士时

- 如果坐着，应前倾紧紧抓住前座的靠背。
- 如果站着，应紧抓吊环和座位的扶手，或者蹲下抱住座位脚部。
- 震动停止后，也请遵照驾驶员的指示行动。

## 若乘坐电车

### 正乘坐电车时

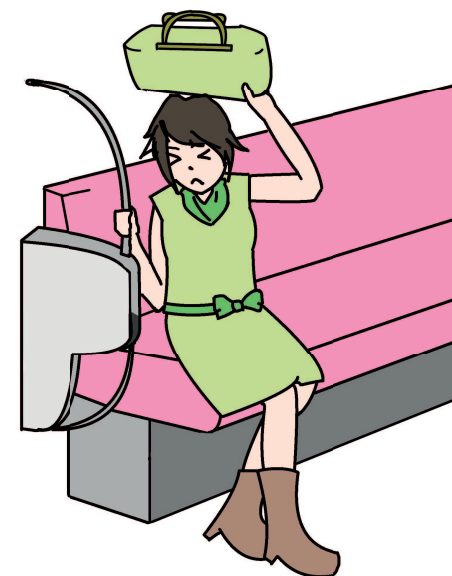
- 电车感觉到震动后，会自动停车。请抓紧吊环或者座位的扶手，
- 如果坐着，应脚登地使身体前倾。
- 请遵照工作人员的指示行动，不要擅自下车。

### 正乘坐新干线时

- 新干线感知到地震自动停车时会产生很大的冲击。届时请迅速前蹲，保护住头部，以防止东西下落。
- 站在通道里的人，应握住扶手或者蹲下抱住座位。

### 正乘坐地铁时

- 一般认为地铁比较安全。感觉到震动后，应抓紧吊环或者扶手，注意不要摔倒。
- 请沉着等待乘务员的指示。



## 不要用车避难

- 如果大家都用车避难，会妨碍紧急车辆和避难人员的行动，造成巨大混乱。
- 除了非用车不可之外，请步行避难吧。



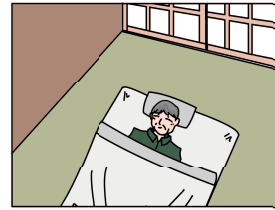
# 请检查家内外的危险场所

## ① 应确保家中没有家具的安全空间

- 如果有多个房间，应将家具归结到人进出较少的房间内。

## ② 不要在寝室或者孩子、老人和病人住的房间内放置家具。

- 孩子、老人或者病人等可能因倒塌的家具妨碍而导致外逃变迟，应充分注意。



### 室内

## ③ 采取防止家具倒下或者下落的对策

- 家具与墙壁或者柱子之间如有空隙，就存在容易倒的危险。
- 注意不要在家具上面放置危险物品。

## ④ 不要在出入口和通道内放置物品

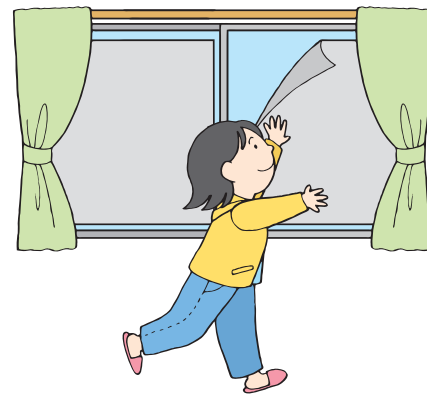
- 为了确保安全避难，不要在通向门口等的通道上放置家具和容易倒的东西。

### 阳台

- 对于花盆和晒衣用竹竿等有下落危险的物品，应采取防止措施。

### 玻璃

- 预贴防止散落的胶膜
- 将碗橱上也贴上防止散落的胶膜。



### 室外

### 房顶

- 检查房顶的瓦片。如有裂缝、错位或者剥落，应在通行时注意。

### 切块墙

- 如有裂缝、倾斜或者钢筋锈斑，应在通行时注意。

### 液化气

- 应将储气罐用锁链紧紧固定住。

# 请防止家具倒下或者下落

## 收存窍门

- 收存时，将重的东西放在下面，轻的东西放到上面。

## 放置窍门

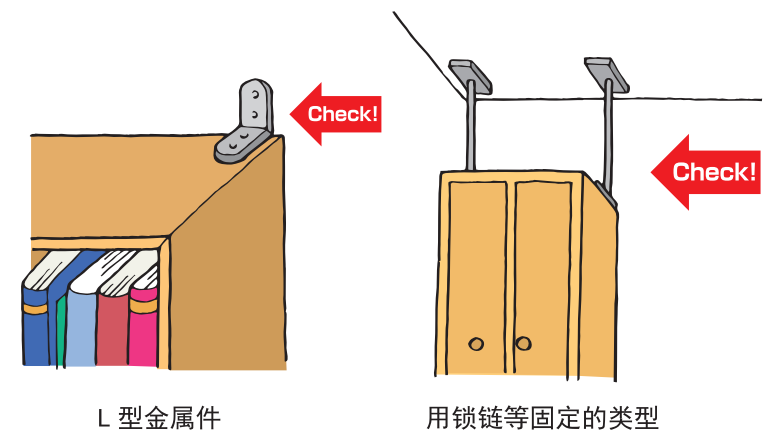
- 将家具下方前部插入薄版，使之斜靠墙放置。
- 布置时，注意不要使家具倒向就寝场所。

## 加固照明器具

- 对于吊灯，应用锁链和金属件固定住数处，加以巩固。

## 利用防震金属件

- 防倒金属件  
该金属件分为将墙壁、柱子或者门框与家具固定的类型，以及将家具固定到地板上的类型。

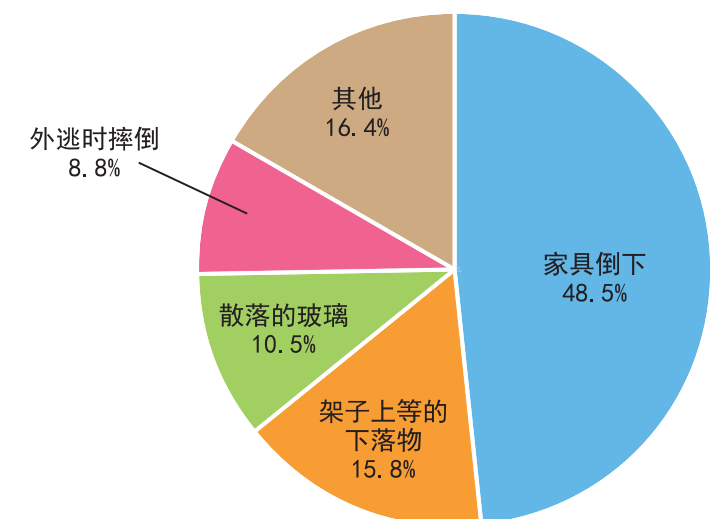


- 重叠固定用金属件
- 防止门与抽屉开放的金属件  
使门与抽屉不会开放

## 如果家具倒下会如何呢？

即使建筑没有问题，如果家具倒下，人可能会被砸到下面导致受伤，或者因室内散乱而使外逃变迟。请预先采取防止家具倒下或下落的对策。

## 在阪神·淡路大震灾中受伤的人的原因



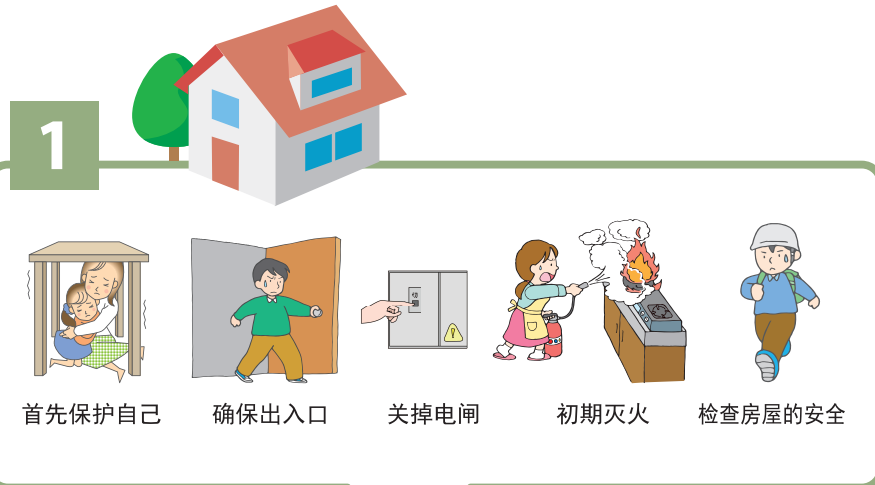
(根据神戸市消防局调查)

# 发生大地震时

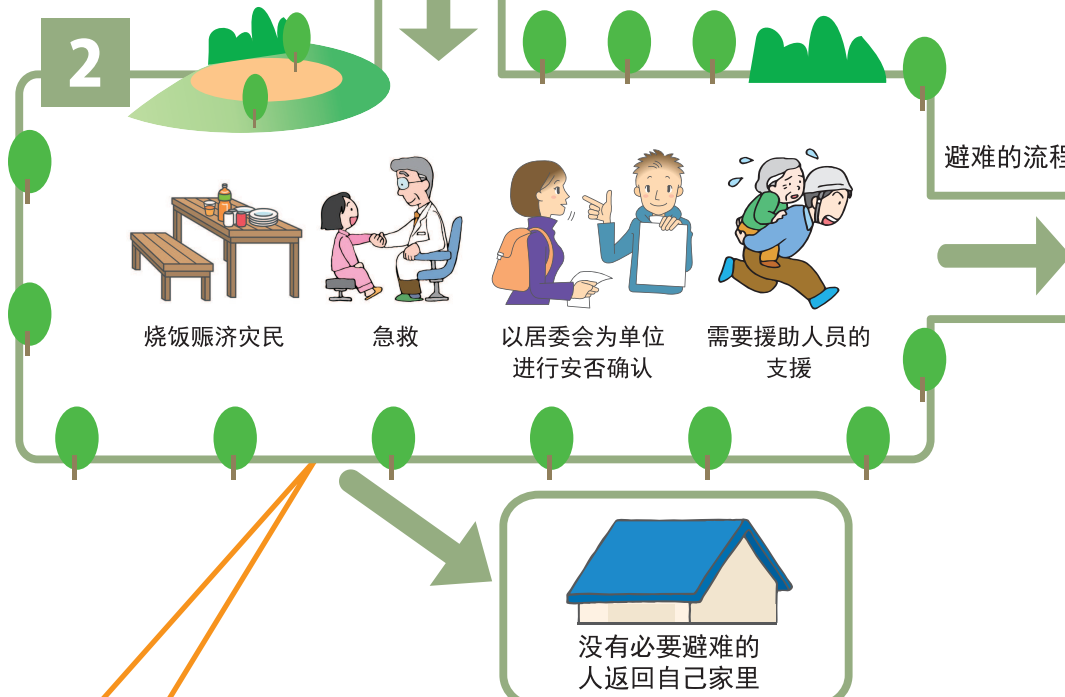
发生灾害时，是否采取正确的初步行动会大大影响受害程度。家庭、地区和学校等，对于发生灾害时该采取怎样的初步行动，应就各自的行动进行确认与准备。

## ①在家中 . . .

- 首先要保护自己。然后确认家人平安与否、检查房屋的安全、进行初期灭火以及关掉燃气总阀和电闸。
- 将家人的安全通知地区。
- 备好紧急用背包，确保出入口。为了预防玻璃伤害，应穿上鞋。



### 避难的流程



## 发生灾害时需要援助人员的登录制度

对于单身生活的老年人和残疾人等的自我避难困难者，设有登录制度。

## ②在公园等的最初集合场所 . . .

- 以居委会为单位集合，并确认安否。
- 搜索失踪人员和消防等救援队的引导尤其重要。
- 在最初集合场所确认状况后，有必要的人，应以居委会为单位到避难所避难。
- 进行急救措施和烧饭赈济灾民等活动。

## ③在小学等的广域避难所 . . .

- 市工作人员（前线基地班组成员）自动出动，引导避难者，设置避难总部（登录避难者信息、制作名单），并将粮食和住宿物资准备到学校的体育馆内。
- 遵从避难所的规定，大家互相配合进行避难所的运用。发生大地震时，草津市内的中小学、高中和体育馆等 31 处的广域避难所可让市民们避难。



## 在灾害现场的最前线 . . .

- 消防队和消防团全力防止火势蔓延。
- 警察和自卫队在倒塌的房屋中救助人命。
- 救助活动 72 小时内是关键。

## 市内统一的紧急广播系统

在全市区内配置的室外扬声器会播放紧急信息。从 FM 草津 (78.5MHz) 中也可收听到。只用日语广播。

## 草津市灾害信息邮件服务



登录后可收到灾害信息。

遇到大灾害时，谁都会感到不安。所以应在平时与紧邻和朋友处好关系，以保证在遇到困难时可以随时商量。另外，请预先确认好附近的广域避难所（小学等）。

草津市国际交流协会举办各种有益于交友的事业。

TEL : 077-561-2322 FAX : 077-561-2482

http://www.kifa-japan.org