

前言

日本是多地震国家。

八户曾经发生过 1968 年的十胜近海地震、1994 年的三陆远海地震、以及 2011 年的东日本大地震，受到过极大的灾害。而今后也有可能发生较大的地震。

此外，八户也曾发生过由大雨及台风引起的风灾水灾、以及泥石流等较大规模的灾害。

本指南手册对于各类灾害的应对措施进行了总结归纳。请您务必认真阅读，以备不测。

1. 您知道地震吗？



地震随时随地都有可能发生，届时会造成房屋楼宇的倒塌损坏，以及火灾等事故的发生。

此外，水电煤气的供给也有可能造成中断。

(1) 震度与里氏震级

震度是指“晃动的程度”，分为 1 至 7 级，数值越大，晃动的程度就越为剧烈。

里氏震级则是表示“地震能量的大小”，如果离地震发生地较远，即使里氏震级较大，人们感觉到的震度也会较小。

【震度的大小】

震度 3	人在室内基本上都会感觉到晃动。
震度 4	人会感觉到惊慌，电灯等垂吊物体会会有较大幅度的晃动，未放置牢固的物体有可能倒翻。

震度将近 5	大部分人会感觉到恐惧，并欲抓牢物体。架上的餐具以及书籍等物品有可能会坠落，未加固定的家具有可能产生移动，未放置牢固的物体有可能倒翻。
震度超过 5	不抓牢物体则难以步行。架上会有更多的餐具、书籍等坠落，未加固定的家具有可能会倒翻，未加固的围墙有可能会倒塌。
震度将近 6	难以站立。未加固定的家具大多会产生移动甚至倒翻，门有可能打不开，墙壁的瓷砖或玻璃窗有可能会产生破损，甚至坠落。如为耐震性较低的木制建筑物，其屋顶的瓦有可能会坠落，建筑物有可能会产生倾斜，甚至倒塌。
震度超过 6	只能爬行移动，身体甚至可能被抛出去。未加固定的家具基本上都会产生移动，倒翻的也很多。如为耐震性较低的木造建筑物，会发生较多的倾斜或倒塌。地面会有大的裂缝，甚至会发生大规模的滑坡及山体坍塌。
震度 7	如为耐震性较低的木造建筑物，会发生更多的倾斜或倒塌。即使是耐震性较高的木制建筑，也会发生偶尔的倾斜。而耐震性较低的钢筋混凝土建筑也会发生较多的倒塌。

(2) 地震发生时该怎么办？

【如果在家中】

① 钻到桌子下面。



② 晃动停止后，把火关掉。



② 把门打开。如果门发生损坏，
就无法外逃。



④ 要仔细观察周围情况而
不要马上逃到外面。



⑤ 穿好鞋。

⑥ 往外逃时，要准备好随身携带的物品。



【如果在外面】

· 如果在学校或公司

远离书架或玻璃窗处，并钻到桌子底下。火要关掉。

· 如果在电梯中

按下所有按钮，门一开，立刻下离。

如无法下离，则要按下紧急呼救按钮。

· 如果在超市或商场

由于商品会从货架上坠落下来，因此要远离货架。听从工作人员的指示行动。

- **如果在车中**

感觉到晃动时，将车停靠在道路左边，并熄灭引擎。晃动停止后，立刻下车。下车时，不要锁车，并将钥匙原封不动地插留在钥匙孔上。

- **如果在巴士或电车中**

不要马上下车，要听从司乘人员的指示行动。

- **如果在海边**

要立刻前往位于高处的安全场所避难。确认海啸信息，如海啸警报未解除，则决不可靠近海岸。

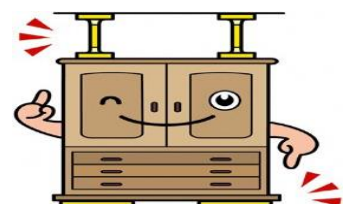
(3) 日常生活中的注意事项

【家中】

- 不要在书架、碗架、柜子等物体上放置重物。
- 在书架、碗架、柜子等物体上装配防倒五金，以防止其倒翻。
- 在玻璃窗上贴附玻璃防爆膜。

* 防倒五金：地震时防止家具倒翻的固定器具

* 玻璃防爆膜：贴附在玻璃窗上，防止玻璃碎片飞溅的薄膜。



【家外】

- 固定好屋顶的天线，防止其倒翻。
- 阳台上的盆栽等物品有可能会坠落，因此不要在阳台上放置该类危险物品。
- 用链条将液化气罐固定好。

2. 您知道海啸吗？

海啸主要指海底发生地震后，以极快的速度向海岸冲击而来的巨浪。



(1) 如感觉到了晃动

如感觉到了较强地震（震度 4 以上）或虽较弱但时间较长的地震时，则有可能发生海啸。

如在岸边感觉到了晃动，要迅速离开海岸，到高处避难。

(2) 如发布了海啸注意警报（即使未感觉到晃动）

如在海中或海岸附近，要迅速上岸，并远离海岸。

(3) 如发布了海啸警报（即使未感觉到晃动）

要迅速离开海岸，往高处逃生。

***海啸会反复袭来，直至确认到海啸彻底不会再度袭来为止，一定不要靠近海岸。**

***可以通过广播、电视、Safety tips App、安心 E-mail、区域短信/紧急快报短信**

以及八门市官网等确认海啸注意警报/海啸警报的发布情况。

3. 您知道大雨吗？

连降的大雨有可能导致洪水、水淹以及泥石流等灾害，只要稍微感觉到有异常或危险，就要立即避难。



(1) 大雨时的注意事项

- 要通过广播、电视、因特网、新闻等确认气象信息。
- 为防止水淹，要将家中的物品移动至高处。
- 不要靠近河流、海岸、山体及悬崖等地。
- 如道路被水淹没，则不要开车，否则会发生门窗打不开，看不清道路，以及车轮陷入道路的侧沟中等情况。

4. 您知道台风吗？

台风是指夏秋之间发生的强烈暴风雨。



(1) 台风时的注意事项

- 要通过广播、电视、因特网、新闻等确认台风信息。

【风力较强的台风】

① 如果在外面

- 会有物体被抛飞、树木倒翻等现象发生，十分危险，因此要迅速回到家中或进入到附近的建筑物中去。

② 如果在家中

- 不要外出。
- 把阳台上的物品移至家中。
- 关好防雨窗或百叶窗等。

③ 如果在海边

- 因会有巨浪袭来，要迅速离开海边。



【雨较强的台风】

① 如果在外面

- 逃离至水不会蔓延而来的高处场所。

② 如正在开车

- 逃离至水不会蔓延而来的高处场所。
- 如车在水中引擎熄灭，则要下车并迅速逃离。

③ 如在河流附近

- 河水泛滥会造成危险，要立刻逃离。

5. 您知道泥石流灾害吗？

泥石流灾害是指因地震、台风、大雨、以及洪水等

致使地面土层变得脆弱而坍塌，倾泻而下的泥石流掩埋了

附近的房屋及道路而造成的灾害。



大雨时及地震后的注意事项

- 如在山体或悬崖附近，要迅速逃离至远处的安全场所。不要靠近山体或悬崖，直至确切得知不会有泥石流灾害的发生。
- 政府机关或许会下达有关避难的通知，要通过广播、电视、因特网、Safety Tips App、安心 E-mail、八门市官网、区域短信/紧急快报短信等加以确认。

6.您做好防灾准备了吗？

- 灾害发生时，需要左邻右舍的互相帮助，因此，平时要注意处理好邻里关系。
- 平时要与家人商定好前往避难的预定场所，这样届时即使离散，也会在该处相会。
- 离家前往安全场所避难所要随身携带的物品要预先准备好。



(1) 避难时的随身携带物品（将 1 天的用量放入包中）

☐	在留卡/特别永住者证明书等的 ID	☐	护照
☐	食品（条型及着哩型营养辅助食品、干面包等）	☐	饮用水（塑料瓶）
☐	手套（防寒用与作业用）	☐	雨衣
☐	健康保险证的复印件	☐	少量现金
☐	药品（平时服用或使用的药品）	☐	湿纸巾
☐	毛巾	☐	纸巾
☐	卫生纸 (抽掉芯筒以节省空间)	☐	口罩
☐	笔记用具 (油性笔・笔记本等)	☐	简易厕所
☐		☐	收音机与备用电池

☐	手电筒与备用电池	☐	备用眼镜等	☐	手机充电器
☐	打火机/火柴	☐	塑料袋/垃圾袋	☐	一次性暖宝宝贴
☐	超薄应急保温睡袋	☐	哨子	☐	其他必需物品

此外，家中要储备约 3 天用量的水与食品。

(2) 针对婴儿及幼儿所要添加的物品

☐	牛奶	☐	奶瓶	☐	纸尿裤
☐	卫生纸	☐	纸尿裤用塑料垃圾袋	☐	断奶食品
☐	羹匙・吸管	☐	婴儿背带等	☐	纱布
☐	玩具	☐	零食	☐	其他必需物品

(3) 女士所要添加的物品

☐	卫生巾等生理用品	☐	卫生巾用塑料垃圾袋	☐	大码披肩
☐	基础化妆品（多功能面霜等）	☐		☐	其他必需物品

7. 您知道避难的方法吗？

(1) 避难所的确认

- ・灾害时被指定为避难所的 是您住址附近的小学校、中学校、公民馆等公共设施。
- ・在避难所中，您会领到分发的食品、饮料品、毯子等，还会获知有关灾害及生活援助等方面的各项信息。
- ・外国人也可享用，因此平时要确认好附近的避难所。



避难场所标识

(2) 避难劝告与避难指示

- 遇到灾害或预计会有大的灾害发生时，八门市将通过广播、电视、因特网、Safety Tips App、安心 E-mail、八门市官网、区域短信/紧急快报短信等通知大家前往安全场所避难。

【警戒等级 3】老弱病残者请优先避难（高齢者等避難）

该警报发布时，老弱病残者请优先避难。其他市民也请提前做好避难的准备。

【警戒等级 4】避难指示（避難指示）

该警报在发生灾害或可能发生灾害时发布，所有人员请进行避难，撤离危险区域。

【警戒等级 5】紧急情况确保安全（緊急安全確保）

该警报发布时，灾害已经严重到无法正常避难，随时可能会威胁到生命安全。在此情况下，确保将自身的生命安全优先于一切。（请务必在收到警戒等级 4 的警报时便进行避难，不要等待该等级 5 的警报发布后再行动。）

(3) 前往避难场所时的注意事项

- 要穿着长袖服饰与长裤。
- 要穿着便于行动的运动鞋。

（高腰靴进水后不利于行走。）

- 戴好帽子或安全帽。
- 戴好防护手套。
- 不要一个人出逃，而要与家人及左邻右舍同行。



- 通过被水淹没的场所时，要用长棍确认水下是否有下水道入孔或侧沟，然后小心通过。
- 如水漫过膝盖，则步行会有危险。要滞留在相对安全的地方等待救援人员的到来。

(4) 避难所的生活

- 避难所的生活为共同生活，要与大家互帮互助。
- 要遵守避难所的规定与所分派的职责。
- 因灾害而造成的劳累或紧张会导致身体不适，如有此情况发生，要告知避难所的工作人员。

8. 如何获取灾害信息？

为了能够沉着应对灾害，获取有关灾害及生命线等情况的确切信息至关重要。

(1) 必要的信息

- 气象信息
- 灾害的规模、现状等有关信息
- 避难劝告、避难指示的信息
- 避难所的开设信息
- 生命线的状况
- 交通信息
- 水、食品等的分发信息
- 受灾人员援助的有关信息 等等



(2) 获取信息的方法

① 广播、电视

- ・通过广播电视可迅速获取气象信息、灾害信息，特别是有关地震、海啸的信息。

② 市政厅网站

- ・市政厅网站上登有各种各样有关灾害的信息。

③ 外国人用安心 E-mail

- ・如果您注册了八门市外国人用安心 E-mail，就可收到用英语及通俗易懂的日语（部分信息为日语）发送的有关灾害信息的手机短信或电脑邮件。
- ・发送的信息为以下 4 种。

① 海啸、避难信息（以日语、通俗易懂的日语及英语发送）

② 紧急信息（以通俗易懂的日语或英语发送）

③ 生命线信息（以通俗易懂的日语或英语发送）

④ 火灾信息（以日语发送）

※①～③将发送给全体注册人员。④只发送给有所需求的人士。

【灾害情报提供 App: Safety Tips】

- 国家推出的灾害时情报获取 App 软件。
- 支持 14 国语，包括：日语、英语、汉语（简、繁）、韩语、西班牙语 等等

下载地址如下：

安卓：<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

IOS：<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

For Android



For iPhone



【八门市官方网站】

- 在八门市的官方网站中，您也可以找到各种有关于灾害时的对策等情报。
- 官方网站地址：<https://www.city.hachinohe.aomori.jp>

【外国人用安心 E-mail 的申请方法】

- 如想要注册，请将您的姓名、住址、电话、邮箱地址、希望的语言（紧急信息与生命线信息，有英语和通俗易懂的日语可供选择）

【联系地址】

〒031-8686 八门市内丸一丁目 1-1 市民连携推进课 国际交流组

TEL 0178-43-9257

FAX 0178-47-1485

E-mail renkei@city.hachinohe.aomori.jp

【区域短信/紧急快报短信】

- 区域短信/紧急快报短信是指发送到 NTT docomo、au、Softbank、Rakuten Mobile 手机上的有关八户市内的灾害、避难之信息。
- 通知方式是在日语信息的基础上附加通俗易懂的日语以及英语信息。
- 无需事先注册，只要在区域短信/紧急快报短信发送时在八户市内，并持有 NTT docomo、au、Softbank、Rakuten Mobile 手机的人士均可收到。
- 电波信号不好或占线的状态下，会收不到区域短信/紧急快报短信。
- 关于区域短信/紧急快报短信的详细情况请参照以下网址。

◆ NTT docomo

<http://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/>

◆ au

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/>

◆ Softbank

http://mb.softbank.jp/mb/service/urgent_news/

◆ Rakuten Mobile

<https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/emergency-alert-mail/>

- ※ 地区短信・紧急速报短信中，在已发生了震度5弱以上的地区和被预测到将要发生震度4以上的地区，将发送紧急地震速报短信。
- 短信只用日语发送，发送前先会有注意音响起，声音响了，请注意关注。

9. 您知道灾害时与人取得联系的方法吗？

灾害发生时，电话有可能不通。届时可以下列方法与家人、朋友取得联系。

(1) 灾害用留言电话

- 是一种声音留言。可用家里的电话、手机、公用电话进行拨打而录制留言，别人可听到该留言录音。 <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

【录制留言】

- ① 拨打「171」。
- ② 拨打「1」。
- ③ 拨打自家电话号码。
- ④ 录制留言。

【听留言】

- ① 拨打「171」。
- ② 拨打「2」。
- ③ 拨打留言方的电话号码。
- ④ 听留言。

(2) 灾害用留言板

是一种文字留言。将留言文字输入手机，别人即可看到该留言。

◆ NTT docomo

<http://dengon.docomo.ne.jp/>

◆ au

<http://dengon.ezweb.ne.jp>

◆ Softbank

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

◆ Rakuten Mobile

<https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja>

10. 防灾备忘录

自身的信息

姓名	护照 No.
国籍	在留卡 No.
在日本的住址	
电话	手机号码

家人的信息

姓 名	电 话 号 码

友人的信息

姓 名	电 话 号 码

其他重要场所的电话号码

煤气		大使馆・领事馆	
电业		医院	
自来水			

避难场所

家人汇聚场所

消防署 119（发生火灾及受伤/生病时）

警察署 110（发生案件及交通事故时）

