

# 3 防灾



防灾一词是为防备灾害而做好准备的意思。日本是地震多发的国家。而且7月至10月间会有台风袭击日本,刮大风、下暴雨。下暴雨时,会发出洪水警报,河流泛滥。

## 3.1 防备灾害

生活安全课

029-273-0111(内线)3211、3218

### (1) 事先做好的准备工作

①请提前确认在自己家附近的避难场所。

详情请浏览[市网站 \(灾害时开放的指定避难场所一览\)](#)。

②请提前确认居住地的危险等级。

详情请浏览[市网站 \(non-Japanese 防灾\)](#)。

- 洪水灾害预测图(日语)
- 泥石流灾害预测图(日语)
- 海啸灾害预测图、海啸淹没预报区域图和海啸避难地图(日语)
- 液化灾害预测图(日语)

③请提前准备好可以立即取出的防灾用品。(手电筒、便携式充电器、收音机、打火机、雨具、军用手套、口罩、哨子、毛巾、换洗的衣物、塑料袋、药、防护面罩、消毒液、体温计等)

④请提前准备好保存在家里的防灾用品。(7天分量的水和粮食、卡式炉、湿纸巾、换洗的衣物、毛巾、蜡烛、打火机、手电筒、手提灯、收音机、电池、药、口罩、消毒液、体温计等)

⑤请固定好家具,以免家具倾倒。

⑥请与家人决定互相取得联系的方法和集合地点等。

⑦请参加在地区举行的防灾训练和在自己孩子学校里举行的“移交训练”。

“移交训练”是为了确保在发生灾害时将孩子移交给监护人的训练。

## (2) 获取灾害信息

### ① 防灾官方无线

常陆那珂市在市内建有防灾官方无线电室外广播塔,用日语播放灾害相关的紧急通知。  
并且按户零元出租用于收听防灾官方无线的接收器。

详情请浏览[市网站\(按户免费出租防灾官方无线的接收器\)](#)。

### ② 常陆那珂安全、安心邮件

可以通过邮件接收防灾官方无线播放的内容。

详情请浏览[市网站\(常陆那珂安全、安心邮件\)](#)。

### ③ 推特

我们会在推特上发布防灾官方无线播放的内容。

推特账号(@hitachinakacity)

※使用社交平台时,请注意上面会有旧信息和错误信息。

### ④ 常陆那珂市主页

发生重大灾害时,可以在市主页上确认灾害信息。

## (3) 请确保可使用灾害专用留言服务

灾害专用留言服务为仅在发生地震、台风和暴雨时才可以使用的服务。

发生重大灾害时,电话很难打通,因此请使用灾害专用留言服务。可录入文字和录制语音。

### 用文字录入

#### ① 灾害专用留言板(Web171)

· 使用电脑或手机,以文字形式录入电话号码和留言。

· 可以看到手机号码之下对应录入的留言。

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

NTT 西日本 <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

#### ② 灾害专用留言板

· 用手机以文字的形式录入留言。

· 可以看到手机号码之下对应录入的留言。

### 用语音留言

#### ③ 灾害专用留言电话号码(#171)

· 用座机电话或公用电话以语音形式录制留言。

· 可以听到电话号码之下对应录制的留言。

NTT 东日本 <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

NTT 西日本 <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

#### ④ 灾害语音传递服务

· 使用已事先安装专用 App 的智能手机等发送语音信息。不同的运营商之间也可以发送语音信息。

#### (4) 构建灾害时可互相帮助的人际关系

平日请去认识周围的邻居。如有疑问,请咨询邻居。  
请参加在地区里举行的祭典和防灾训练等活动。

#### (5) 购买保险

拥有房子或汽车的人士,建议购买可理赔地震、水灾、火灾等损失修理费用的损失保险。

## 3.2 避难信息的种类

警戒等级	避难信息的名称	说明
3级	老年人等避难	需要花费时间逃生的儿童和老年人请尽早逃到避难场所(注1)。其他的人做好逃生的准备。
4级	避难指示	所有人从危险的地方请去避难。
5级	灾害发生的信息	请采取最佳措施来保护生命。

逃生时请减少携带物品,并帮助老幼病残者避难。

(注1)避难场所是因灾害导致家中变得危险时可以逗留的地方。任何人都可以使用。  
能够获得所需最低限度的食物和水、有用信息等。

## 3.3 发生地震

在日本,地震晃动的大小用数字表示,称为震度。震度有10个级别,数字越大代表越强的震度。按照升序排列分别有“震度0(0.5未满)”“震度1(0.5以上1.5未满)”“震度2(1.5以上2.5未满)”“震度3(2.5以上3.5未满)”“震度4(3.5以上4.5未满)”“震度5弱(4.5以上5.0未满)”“震度5强(5.0以上5.5未满)”“震度6弱(5.5以上6.0未满)”“震度6强(6.0以上6.5未满)”“震度7(6.5以上)”。

详情请浏览[气象厅网站\(关于震度\)](#)(外部链接)。

#### (1) 正在建筑物内

- 躲到坚固的桌子下面,保护头部。
- 打开门以便逃生。
- 外面可能会有窗户的碎玻璃掉落,请不要马上跑出去。
- 立即熄灭煤气器具和火炉等火源。无法熄灭时,请拨打119。



## (2)正在外面

- 会有东西从头上掉下来,保护好头部。
- 请不要进入狭窄的道路。
- 请不要靠近围墙或悬崖。
- 逃到公园或学校操场等宽阔的地方。
- 正在驾驶时,用安全的方法将车停靠在道路的左侧。  
把车停在道路上后逃生时,将车匙留在车上。
- 正在乘电梯时,立即走出电梯。



## (3)正在海边、河边

- 海边、河边是遭受海啸袭击的危险地方。请立即逃到高处。
- 道路不通或拥挤而无法驾车逃脱时,请弃车逃生。
- 海啸会多次来袭。请通过广播等确认海啸的消息。

## 3.4 发生台风、大暴雨、龙卷风

日本的台风季节是7月至10月。而且,9月容易发生龙卷风。龙卷风一靠近,就会起风,天空变暗,下雷雨或大冰雹。

### (1)台风来袭、下暴雨时

- 强风可能会破坏房屋。检查并加固房屋,将放置在室外的盆栽等搬进室内。
- 请拉上防雨窗,留在家中。
- 家里面临水淹时,把家具、家电产品、汽车、自行车等搬到高处。
- 可能会停电停水。事先准备好手电筒、收音机,在浴缸内储备水。
- 请不要靠近大海、河流、水渠、可能发生崩塌的地方。
- 如果电视或广播发出避难指示,立即逃生。



### (2)发生龙卷风时

- 在外面时,立即进入附近牢固的建筑物内。
- 附近没有牢固的建筑物时,趴在水渠或低洼的地方,双手保护头部和颈部。
- 身处建筑物内时,拉上防雨窗,关闭窗户和窗帘,远离房屋的墙壁和窗户。
- 请不要去天桥或高架桥的下面。

## 3.5 发生核事故

茨城县领域内有核能相关机构。一旦发生核事故，请通过电视、广播、防灾官方无线等收集准确的信息。使用社交平台时，请注意上面会有旧信息和错误信息。此外，请避免向防灾关联机关和市政厅等处咨询，以免妨碍赈灾活动。

### (1) 什么是核灾害

不同于风灾、水灾、地震和火灾，核灾害是一种五感都无法感知的灾害。

发生核事故后，自己很难判断灾害对身体的影响和该如何采取行动。

为了正确应对核灾害，有必要根据核设施的状况和环境放射线的测定结果，遵循国家、县、市区町村的指示采取行动。

### (2) 体外、体内核辐射污染

人体受到核辐射的照射被称为“辐射污染”。受到人体外部放射性物质放出的核辐射照射，称为“体外核辐射污染”而受到通过食物或呼吸等进入人体内的放射性物质的核辐射照射，称为“体内核辐射污染”。

### (3) 收集准确的信息

核设施发生事故后，请根据所接收到的信息做出适当的决定，冷静行动。不懂日语的外国人请向附近的日本人确认，市网站主页上会发布事故信息，也可以使用自动翻译功能阅读相关信息。

#### [ 发生事故后发布的信息 ]

- 何时，在哪个设施发生了什么事
- 关于事故的状况和今后的预测
- 居民应采取的行动等

### (4) 发出室内躲避指令时

发出室内躲避指令时，请立即进入建筑物内，把门窗全部关上，原则上也不要通风换气，以减少核辐射的剂量。此外，外出回来时，请洗脸、洗手、漱口，还要更换衣服。

#### [ 在外防止体内核辐射污染的方法 ]

- 戴口罩
- 用水浸湿毛巾、手绢等后，将水拧干，捂住口鼻部

### (5) 发出服用稳定性碘片指令时

为了预防或减少核事故造成的体内核辐射污染，常陆那珂市会向所有市民派发“稳定性碘片”。稳定性碘片是在发生核事故后服用的。如果发生核事故，需要服用稳定性碘片时，会通过防灾官方无线通知市民。请携带上邮寄到家中的检查表前往配药房，以领取稳定性碘片。如果遗失检查表，请前来保健中心。