

■ 防災情報

◇ 千葉県防災ポータルサイト

次の情報を提供しています。一部のページについては、英語・ハングル・中国語・スペイン語・ポルトガル語で表記しています。

- ・県内の地震・津波・台風等の情報
- ・避難指示情報、避難所開設
- ・被害情報などの緊急・災害情報
- ・天気予報等の気象情報
- ・鉄道・道路等の交通運行情報
- ・電気・水道等のライフラインに関する情報

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

◇ 外国人旅行者向けプッシュ型情報発信アプリ

「Safety tips」

このアプリケーションは、緊急地震速報と津波警報のほか、災害時に役立つ便利な機能を多言語で提供しています。

- ・ダウンロード URL

Android

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

iPhone:

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

◇ NHK WORLD –JAPAN

災害が発生したときに、多言語の緊急ニュースをプッシュ通知で受け取ることができます。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

■ 日ごろの備え

◇ 備蓄品の準備

災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインや、物の流れがストップすることがあります。そのような場面に備えて、最低3日分、できれば1週間分の食料品や日常生活用品を備蓄しましょう。

備蓄には、日ごろの食料品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく「ローリングストック」という方法があります。比較的無理なく長期の備蓄が準備でき、さらにカセットコンロがあれば、普段通りの温かい食事をとることもできます。

■ 防灾信息

◇ 千叶县防灾门户网站

提供下列信息。一部分网页以英文、朝韩文、中文、西班牙文、葡萄牙文标记。

- ・县内地震、海啸、台风等的信息
- ・提供避难指示资讯、设立避难所
- ・被害信息等紧急灾害信息
- ・天气预报等气象信息
- ・铁路、道路等的交通运行信息
- ・电、自来水等生命线相关信息

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

◇ 针对外国游客推送型信息发送 APP

“Safety tips”

本 APP 用多语言提供紧急地震速报、海啸警报，以及发生各种灾害时有用的便利功能。

- ・下载 URL

Android:

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

iPhone:

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

◇ NHK WORLD–JAPAN

发生灾害时，可以通过推送通知接收多语言的紧急消息。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

■ 平时的准备

◇ 储备品的准备

当灾难发生时，电力、煤气、自来水等民生所需，以及货物流通可能会停止。为了应对这种情况，请储备至少三天的食物和生活必需品，最好是一周的量，以备不时之需。

可以采用「滚动储备」的方式来储备，即购买较多的日常食品，先用最旧的，然后补充用过的东西。

可以相对轻松地准备长期库存，如果有了卡式炉，也可以像平常一样吃上热的饭菜。

[備蓄品の例]

- 水(1人1日3リットル、1週間分程度)、カセットコンロ、カセットボンベ、食料(米、カップ麺、レトルト食品、菓子など)
- 携帯型ラジオ、簡易トイレ、携帯電話のバッテリー、懐中電灯、ゴミ袋
- 必要な常備薬、生理用品、粉ミルク、オムツなど

[非常持出品の例]

- 水、□非常食、□携帯電話のバッテリー、□懐中電灯、□ヘルメット、防災ずきん、□常備薬、□現金、□通帳、印鑑、□タオル、□着替え、□マスク、□雨具、□ティッシュペーパー、□ライター、ろうそく、□ゴミ袋など

◇耐震化と家具の固定、感震ブレーカーの設置

ふるいたてもの もくぞうじゅうたく うめたてちら ていしつち もりどぞうせいち
古い建物や木造住宅、埋立地、低湿地、盛土造成地にある住宅、1階部分の壁が少ない住宅などは、耐震診断を行なっておこなう。耐震補強をしておきましょう。

おお か ぐ こ て い し ん つ こ べ や おお
大きな家具はしっかりと固定し、寝室、子ども部屋に大きな家具は避けるようにします。避難の邪魔にならないよう家具を固定し、配置を工夫しましょう。ガラスには飛散防止

は フィルムを貼っておきます。

かんしん ゆ かんち
感震ブレーカーは、揺れを感じると、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止めてくれる器具です。電気火災の予防に有効です。

◇危険な場所や避難場所の確認

たいふう おおあめ つなみ お とき しんすい おそれ
台風や大雨、津波などが起った時に、浸水の恐れのある場所や、土砂崩れがおきる恐れのある場所などを、市町村のハザードマップなどで確認しておきます。

あんぜん ひなん さ い が い おう ひなんばしょ みわじゅん
安全に避難するため、災害に応じた避難場所や道順を確認しておきましょう。大雨のときと津波のときでは避難場所が違うことがあります。

◇防災訓練

にほん せかいゆうすう じしん おお くに
日本は世界有数の地震の多い国です。

ひ し ち し ま ち そ そ ち う な い か い じ ち か い じ し ゅ ほ う さ い そ し き
日ごろから市町村や町内会・自治会、自主防災組織などが行なう防災訓練に参加し、災害が起ったときの行動を確認しておきましょう。

(储备品例)

- 水(1人1天3升、1周的量左右)、卡式炉、卡式气罐、食物(米、碗面、蒸馏袋装食品、点心等)

- 便携式收音机、简易厕所、手机电池、手电筒、垃圾袋
- 必要的常备药、生理用品、奶粉、尿布等

(紧急携带品例)

- 水、□应急食品、□手机电池、□手电筒、□头盔・防灾头巾、□常备药、□现金、□存折・印章、□毛巾、□换洗衣服、□口罩、□雨具、□纸巾、□打火机・蜡烛、□垃圾袋等

◇抗震化和家具的固定、感震电闸的设置

旧建筑和木制住宅；位于填埋地，低湿地，填土造地的住宅；1楼墙壁较少的住宅等，请进行抗震诊断，做好抗震加固。

大件家具固定牢靠，卧室，儿童房间不放大件家具。

为了不妨碍避难，请将家具固定好，考虑好配置方式。

玻璃请贴上防止飞溅的薄膜。

感震电闸在感知到晃动时，将自动关闭电闸或插座的电源。对预防电气火灾有效。

◇确认危险场所和避难场所

在发生台风、大雨、海啸等时，请事先确认市町村的防灾地图上可能发生浸水的危险场所以及塌方的危险场所等。

为了安全避难，请事先确认与灾害相关的避难场所和路线。大雨时和海啸时的避难场所可能不同。

◇防灾训练

日本是世界上为数不多的地震多发国家。平时请参加市町村，町内会，自治会，自主防灾组织等举行的防灾训练，确认灾害发生时应采取的行动。

■地震が起きたら

①緊急地震速報

地震が起る前に、これから地震が起ることを伝える緊急地震速報が出ることがあります。地震が起るまでのわずかな時間で、自分の身を守る準備をしましょう。

②地震発生

テーブルや机の下にもぐって身を守り、揺れが収まるのを待ちます。

③揺れが収まつたら

津波やかけ崩れの危険のある場所では、すぐに避難します。すぐやく火を止め、ドアや窓を開けて脱出口を確保します。

④避難、家族の安否確認

ラジオなどで正確な情報を確認し、家屋倒壊の危険があれば避難します。靴を履き、非常用持出品を用意し、徒步で避難します
電気のブレーカーを落してから避難しましょう。感震ブレーカーを設置しておくと、自動的に電気を止めてくれます。
離れた家族の安否を確認します。電話はなるべく使わず、災害用伝言サービスを使いましょう。

◇災害用伝言ダイヤル〈171〉

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

◇Web171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

◇携帯電話災害用伝言版

〈NTTドコモ〉

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>
(日本語)

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html>
(英語)

〈au〉

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>
(日本語)

<https://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>
(英語)

〈ソフトバンク〉

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>
(日本語)

■地震发生時

①緊急地震速報

在发生地震前，可能会发出紧急地震速报，预告接下来将发生地震。在发生地震前的些许时间内，请做好保护自己的准备。

②地震発生

钻到餐桌或书桌下保护身体，等待晃动停止。

③震动停止后

在有海啸或塌方危险的地方，请立即避难。

迅速关火，打开门窗确保逃生口。

④避難、確認家人的安危

通过收音机等确认正确的信息，如果有房屋倒塌的危险则应避难。穿好鞋，准备紧急携带品，步行避难。
避难前关掉电源电闸。如果设置了感震电闸则可自动关闭。确认其他地点的家人安危。尽量不使用电话，而使用灾害留言服务。

◇灾害専用留言电话〈171〉

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

◇Web171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

◇手机灾害専用留言板

〈NTT Docomo〉

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>
(日文)

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html>
(英文)

〈au〉

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>
(日文)

<https://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>
(英文)

〈软银〉

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>
(日文)

<ワイモバイル>

<http://www.ymobile.jp/service/dengon>
 (日本語)

<楽天モバイル>

https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/
 (日本語)

⑤応急救助

大きな災害のときは救助隊もすぐに来ることはできません。
 隣近所で助けあって消火や救出活動を行います。日ごろから防災訓練に参加し、練習しておきましょう。

⑥避難所

各市町村にあります。無料で、誰でも利用でき、宿泊も可能です。

ラジオ等で情報を常に収集します。

食事は提供されますが、まずは、備蓄品で乗り切ります。

自主防災組織を中心に、避難所では助け合いを大切にしましょう。

◆津波

千葉県は三方を海で囲まれているため、地震のときには津波の被害が心配です。

海岸にいるときに地震を感じたら、できるだけ海岸から離れて高いところへ逃げます。

<津波に対する心得>

①強い地震を感じたときは、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れ、高い場所に避難します。

②地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、すぐ避難します。

③津波は繰り返し襲ってくるので、警報が解除されるまで避難を続けます。

<Y!mobile>

<http://www.ymobile.jp/service/dengon>
 (日文)

<乐天电信>

https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/
 (日文)

⑤急救

大灾害時救援隊无法立即赶来。附近的人们互相帮助开展灭火和救援活动。平时请参加防灾训练，做好练习。

⑥避难所

避难所分布于各个市镇。属于免费、任何人都可以使用、并可提供过夜住宿。

随时通过收音机等收集信息。

可提供食物，但先请用储备品克服困难。

以自主防灾组织为中心，在避难所重视互相帮助。

◆海嘯

千叶县三面环海，地震时存在海嘯的担忧。

在海岸时若感觉到地震，应尽可能远离海岸向高地逃离。

<对于海嘯的心得>

①感觉到强烈地震时，或较弱的地震但长时间轻微晃动时，请立即离开海岸，到高处避难。

②即使没有感觉到地震，在发布海嘯警报时也要立即避难。

③海嘩会反复袭来，在警报解除前请保持避难。

・災害のときによく使われる日本語 灾害時常用的語言

避難 hinan	にげること	逃离, 逃避
高台 takadai	高いところ	高处
迂回 ukai	違う道を行く	走不同的道路
安否 anpi	大丈夫かどうか	是否安全
停電 teiden	電気が止まる	停电
断水 dansui	水道が止まる	停水
給水車 kyusuisya	水を配る車	配水车
不通 futsu	通り通ることができない	不能通行

■ 台風・大雨

日本では、毎年多くの台風が襲来し、強風や大雨によりたびたび大きな被害が起こっています。気象情報に注意し、事前に十分な対策を取りましょう。また、市町村から避難情報が発表されたときは、すぐに避難しましょう。

◇台風・大雨に対する備え

①家の周りを一周し、飛ばされそうな物はすべて室内に入れるか、固定します。浸水などの恐れがあるところでは、家財道具や食料品などの生活用品を高い場所へ移動します。

②停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話のバッテリーなどを準備しておきます。

③断水などの恐れのため、飲料水を確保しておきます。

④気象情報に注意してください。

⑤むやみに外出しないでください。公共交通機関が事前に運行を止めることができますので、運行情報に注意してください。

⑥病人や乳幼児、身体の不自由な人を安全な場所に移動させます。

⑦市町村が発する避難に関する情報を注意して、できるだけ早めの避難を心がけてください。避難に時間がかかる家族がいる場合は、早めに移動を開始しましょう。

◇避難行動

「警戒レベル」で避難のタイミングを考えましょう。警戒レベル3「高齢者等避難」、4「避難指示」が発令されたときは、すぐに避難してください。

【警戒レベル1】災害への備えを確認しましょう。気象庁から「早期注意情報」が発表されます。

■台风・大雨

在日本，每年有很多台风侵袭，因强风和大雨时常发生大的灾害。请注意气象信息，事先采取充分的对策。同时，市町村发布避难信息时，请立即避难。

◇应对台风、大雨的准备

①检查家周围的物品，将可能被吹飞的物品全部搬入室内或者固定好。有浸水危险的地方，将家财器具和食品等生活用品移动至高处。

②为防止停电，请准备好手电筒、便携式收音机、手机电池等。

③为防止断水，请事先确保饮水。

④请注意气象信息。

⑤请不要随意外出。公共交通工具可能会提前停止运行，请注意运行信息。

⑥将病人、婴幼儿、残疾人移动至安全场所。

⑦请注意市町村发布的避难相关信息，尽快避难。避难需要花费时间的家庭，请尽早开始移动。

◇避难行动

根据「警戒级别」考虑避难时间。。

发布警戒等级 3「老年人等的避难」、4「避难指南」时请立即避难。

【警戒等级 1】确保做好防灾准备。日本气象厅将发布「预警信息」。

【警戒レベル2】避難場所や道順などを確認しましょう。
気象庁から「気象注意報」が発表されます。

【警戒レベル3】避難に時間がかかる高齢者や障害のある方、乳幼児などは避難しましょう。市町村から「高齢者等避難」が発令されます。

【警戒レベル4】危険な場所から全員が避難しましょう。市町村から「避難指示」が発令されます。

【警戒レベル5】災害が発生又は切迫しています。命を守る行動をとりましょう。市町村から「緊急安全確保」が発令されます。

■火事

日本の家やアパートは木造で、畳やふすまなど燃えやすいものが多くあります。日ごろから火事をおこさないように十分注意しましょう。

△火事を起さないためのポイント

- ①寝たばこは絶対やめる。
- ②ストーブは燃えやすいものから離れたところで使う。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ④住宅用火災警報器は全ての住宅に設置する必要があります。
- ⑤寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使う。
- ⑥火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置する。
- ⑦隣近所の協力体制をつくる。

【警戒等级 2】确认避难地点和路线。日本气象厅将发布「天气警报」。

【警戒等级 3】需要时间撤离的老年人、残疾人士、婴幼儿等应立即避难。市町村将发布“老年人等进行避难”。

【警戒等级 4】让所有人撤离危险区域。市町村将发布“避难指示”。

【警戒等级 5】灾难已经发生或即将发生。请采取保护生命安全的行动。町村将发布「紧急安全警报」。

■火灾

日本房屋与公寓等多为木造，房间里榻榻米、隔扇等易燃物品较多。应从平时就充分注意防火。

◇避免发生火灾的要点

- ①绝不可睡觉吸烟。
- ②炉子在远离易燃物品的地方使用。
- ③离开煤气灶时一定要关火。
- ④所有住宅需要安装火灾报警器。
- ⑤为了防止卧具、衣物、窗帘起火，请使用防火品。
- ⑥请安装住宅用灭火器，以便将火灾在不大时灭掉。
- ⑦与附近的人建立帮助体制。