



Tsukuba!

No.10

2026年 9月

中文

专题：关于灾害时的避难

【災害時の避難について】

※本指南中所附的二维码链接皆为日文页面。如需查看其他语言，请使用网页的自动翻译功能。

当灾害的危险逼近时，我们需要自己收集信息，并采取行动保护自身安全。本期将介绍如何收集信息、根据实际情况采取妥当行动、以及在避难所生活时需要注意的事项。

【信息的收集方法】

灾害发生时，社交媒体等平台上有时会流传不准确的传闻和信息。因此，获取官方机构发布的准确信息至关重要。

下面介绍一些以外语提供灾害相关信息的应用程序等。请提前做好准备，以便能够随时通过应用程序和社交媒体查看必要的信息。

・ Safety Tips：支持15种语言

这是由日本观光厅负责监修的应用程序。当日本国内发布紧急地震速报、海啸警报、气象警报等信息时，用户可以接收到通知。此外，还可以在应用程序内阅读以学习灾害相关知识为目的的文章。

・ NHK WORLD-JAPAN：支持19种语言

这是NHK的官方应用程序。可以通过多种语言阅读灾害相关的新闻等内容。此外，在其中的11种语言中，当日本国内发生地震、海啸等灾害，或发布气象警报时，用户可以接收到通知。

・ 筑波市危机管理课官方账号 (@tkb_kiki)：日语

发布包括灾害发生时的避难信息、避难所开放信息在内的各种与筑波市相关的灾害信息。

・ 筑波市灾害信息发布服务：除日语外，还支持8种语言（※）

通过电话、短信和传真，发布避难信息、避难所开放信息、龙卷风注意信息等紧急信息。

（※英语、中文（简体字・繁体字）、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、印度尼西亚语、泰语）

茨城县官网

<https://www.pref.ibaraki.jp/bousaikiki/bousaikiki/bousai/saftytips.html>



日本放送协会
(NHK) 官网

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



筑波市官网

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kurashi/anshin/bousai/1000599.html>

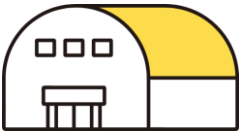


【关于避难】

当灾害危险逼近时，如果留在家中仍然安全，原则上应留在家中。但是，请先确认灾害危险地图及周边情况；如果继续留在家中存在危险，请前往熟人家中或指定避难所等安全地点避难。

指定紧急避难场所，是指为了在灾害危险中保护生命而紧急前往避难的场所。例如，公园、操场等室外设施都被指定为此类避难场所。

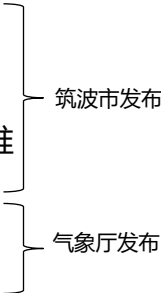
指定避难所，是指灾害发生后，为在自家生活有困难的人提供临时生活的场所。例如，交流中心、学校体育馆等设施被指定为避难所。不过，并不是所有设施都会开设为避难所。开设情况请通过市政府官方网站或社交媒体等渠道及时确认。



【水灾、泥石流灾害等危险逼近时的避难】

针对河川泛滥、大雨、泥石流灾害以及风暴大潮这四类灾害，日本设置了五个警戒等级。一旦地方政府发布五级警戒信息，就意味着已经进入无法安全避难的危险情况。

- 警戒等级 5（黑）：有生命危险 立即确保自身安全
- 警戒等级 4（紫）：所有人立即撤离危险区域
- 警戒等级 3（红）：做好避难准备；需要较长时间去避难的人应尽早避难
- 警戒等级 2（黄）：确认避难场所、避难路径以及避难时机
- 警戒等级 1（白）：提高防灾意识和心理准备



政府公共信息网

<https://www.gov-online.go.jp/article/201906/entry-7786.html>

大雨期间，请避免非必要非紧急的外出。

当水位达到50cm以上时，行走会变得困难。即使水位低于这一高度，根据水流速度和地面坡度的不同，也可能出现无法行走的情况。请务必意识到，一旦水位超过膝盖高度，再进行移动将十分困难。如果住宅位于浸水危险区域内，且留在家中存在危险的情况，请在发生浸水之前，情况尚且安全时完成向避难地点的转移。

如果家屋周围已经浸水等，外出转移很危险的情况时，请不要强行到室外，而应转移到尽量相对安全一些的楼上等较高处。

不得已驾车转移时，在积水道路上，路面会变得难以看清。在低层通道等无法判断水深或道路边缘的地方，车辆可能因轮胎陷入沟槽，或因进水导致发动机故障。因此，请绝对不要驶入。

此外，因为把车辆停放在大雨时容易积水的道路等处，从而导致车辆被水淹至彻底无法使用的情况并不少见，请务必注意。

【发生地震时应采取的行动】

< 在家时 >

首先要躲到结实的桌子下面，或者移动到远离家具容易倒塌、物品掉落的地方，等待晃动停止。

等晃动停止后，在确认外面安全的情况下，可以到屋外查看一下房屋的情况。请检查是否有房屋倾斜、外墙出现裂缝等异常情况。如果房屋没有异常，附近也没有发生火灾，在确认周围环境安全后可以继续留在家中。如果家里停电或停水，避难所通常也是一样的情况。

如果继续待在家里有危险时，到室外避难时尽量不要开车。因为可能有道路发生塌陷，道路上有物体掉落等情况，导致车辆无法通行。

相关内容在右侧视频中也有介绍，家中有儿童的，请和您的孩子一起观看。



筑波市官网
YouTube

<https://youtu.be/oRFwA8wMEUE>



< 因旅行等原因在沿海地区时 >

筑波市内没有会受到海啸威胁的区域，但如果您身处沿海地区时发生地震，海啸可能会涌上陆地，请立即前往指定的紧急避难场所、高层建筑或地势较高的地方避难。

如果已经有海啸警报或海啸注意警报发布，在警报解除之前，千万不要靠近海岸或低洼地区。



< 停水后，厕所将无法使用 >

发生大规模灾害导致停水时，厕所将无法正常使用。因此，请提前储备应急厕所套装。

右侧视频中介绍了具体使用方法，请提前确认。

筑波市官网
YouTube

<https://youtu.be/Di9pQT96H9c>



（参考）燃气表的恢复方法

使用燃气的住宅都安装有叫做智能燃气表的装置。当智能燃气表检测到地震造成的强烈震动时，会自动切断燃气供应。

如需恢复供气，需要自行操作燃气表。具体操作步骤请查看东京燃气公司的官方网站。

东京燃气公司官网

https://www.tokyo-gas.co.jp/network/meter/reset/meter_ippan/index.html



【关于避难所】

避难所是对在家中居住存在危险的人，提供暂时生活的场所。通常会在避难指示等解除后关闭，也可能根据实际情况缩小规模或与其他避难所合并。

前往避难所时，需要自行准备生活必需品。



【避难所的规定及禁止事项】

在避难所内，请听从设施工作人员的指示。此外，避难所有相应的使用规则，在避难所时必须严格遵守。同时，避难人员应自行处理个人事宜。

避难所内的卫生环境尤其容易恶化，因此请佩戴口罩并勤洗手消毒。此外，请尽量做好自己所使用区域的清扫和整理。

避难所是各种各样的人一起共同生活的地方，因此，为了避免给彼此带来不愉快，互相体谅也很重要。

< 禁止事项 >

- 穿鞋进入设施内。
- 大声喧哗
- 饮酒、吸烟
- 给其他避难人员造成困扰的行为

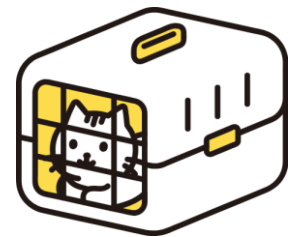


【关于携带宠物避难】

只有设有宠物专用区域的避难所才允许携带宠物。可携带的宠物仅限于猫和狗，且只有装在主人自行准备的宠物笼内，避难所才会接收。

宠物专用区域设在室外有屋顶等能够遮风避雨的地方。宠物不得进入避难人员的生活区域。此外，避难期间所需的宠物用品和食物须由主人自行准备，宠物也须由主人亲自照料。

也请考虑在灾害时将宠物寄养在宠物酒店或亲戚、朋友家中。



译者后记/翻訳者から一言

最近，中国和日本都受台风影响，出现了较强降雨，筑波市部分地区还因为台风出现了短时间的停电。这使我们认识到，自然灾害离我们并不遥远，掌握防灾知识十分重要。希望这份指南能帮助大家提高防灾意识，在灾害发生时冷静应对，守护自己和家人的安全。

最近、中国と日本では台風の影響により大雨が降り、つくば市の一部地域では一時的な停電も発生しました。このことから、自然災害は決して私たちにとって遠いものではなく、防災知識を身につけることが非常に重要であると改めて認識しました。このガイドが、皆さんの防災意識を高め、災害発生時に冷静に対応し、自分自身と家族の安全を守るための一助となれば幸いです。