



专题：做好防灾准备

【災害への備えについて】

※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。

日本经常发生地震、台风、暴雨等自然灾害，因此平时需要做好防灾准备，以应对灾害发生。

大地震发生时，有可能会发生建筑物严重损毁、道路不通等情况。此外，还可能会发生海啸，在沿海地区，建筑物可能会被冲走。



地震・海啸



水灾

下大雨时，河流或下水道的水可能溢出，导致建筑物和道路被淹。

台风来袭时，暴雨可能导致道路积水，强风也可能会把物品刮飞。



台风



泥石流

由于暴雨、地震等原因，山体会突然崩塌，斜坡也有可能大范围滑落。

火山喷发时，高温岩浆会流出，岩石和火山灰等也会大范围散落。



火山喷发



雪灾

大量降雪时，道路可能无法通行，房屋也可能被积雪压垮。

【筑波市特别需要警惕的灾害】

地震：茨城县南部地震频发。以前发生大地震时，市内曾连续数日停电、停水。

水灾：靠近大河的区域可能发生房屋进水等情况。

台风、雷电：除强风和雷击造成损害外，也经常发生停电等情况。

泥石流灾害：筑波山、宝篋山周边等靠近山体 and 斜坡的区域可能发生泥石流灾害。

【大型地震风险预警】

根据日本政府预测，从北海道到东北地区的太平洋沿岸，以及关东到九州的太平洋沿岸，未来发生巨大地震的概率非常高。政府公布的估算显示，其严重程度可能超过2011年的东日本大地震。除此之外，从北海道到九州，日本各地都随时可能发生大地震，因此平时做好防灾准备十分重要。

【确认避难场所和避难路线】

如果留在家中是安全的，请尽量待在家里。但如果住宅受损，或位于危险区域内，继续留在家中存在风险时，则需要根据情况前往亲友家、酒店或指定避难所避难，以确保自身安全。因此，应提前确认从家中、工作单位或学校可以前往的避难场所。

确定避难场所后，还需要提前规划前往避难地点的路线。应尽量避免可能发生积水或有物体掉落风险的区域。最好亲自步行确认道路情况，检查是否存在危险情况。

筑波市官网



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/so/shikikarasagasu/shichokoshitsuki/kanri/1/2/1003890.html>

【关于灾害风险图】

灾害风险图是指将容易被洪水淹没的区域、泥石流警戒区域等灾害风险较高的区域，以及有标注避难所等防灾设施的地图。市民应提前通过灾害风险图确认自己的住宅、工作单位或学校是否位于高风险区域，以及附近有哪些防灾设施。最新版灾害风险图可在筑波市官方网站查看。

筑波市官网



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/ku/rashi/anshin/bousai/1000602.html>

（参考）过去因暴雨等封路的区域

筑波市政府官网公开了2019年9月8日因台风导致道路积水而临时封路的地段图。需要注意的是，地图中并没有涵盖所有的临时积水、临时封路、未被封路、积水情况不明、曾经因其他灾害而封路等地段。因此，该地图仅供参考，用于平时的防灾准备。

暴雨期间，应遵循非必要非紧急不外出原则。避难时也应确认实际交通情况，并根据最新信息采取行动。

筑波市官网



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/ku/rashi/anshin/bousai/25434.html>

【与家人共享联系方式、避难地点以及避难路线】

灾害时有可能会与家人分开，因此平时应该提前与家人共享确认安全的方法和联系方式等信息。

- 电话号码等联系方式
- 学校或工作单位的联系方式
- 避难场所或集合地点
- 避难、回家路线等

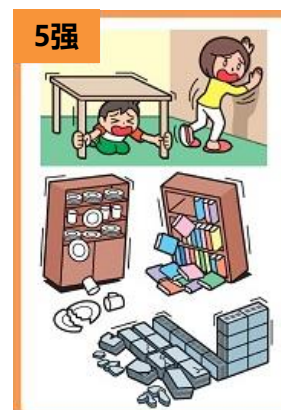


【关于地震的震度】

在日本，某地点的地震摇晃强度以震度表示，共分10个等级（震度0、1、2、3、4、5弱、5强、6弱、6强、7）。摇晃越强，数字越大。以下是示例。（来源：气象厅）

< 震度5强 >

- 若不扶住物体，行走会变得困难。
- 架子上的餐具、书籍等大量掉落。
- 未固定的家具可能倾倒。
- 未经加固的围墙可能倒塌。



< 震度6弱 >

- 难以保持站立。
- 大部分未固定的家具会移动，部分甚至倾倒。
- 房门有时会无法打开。
- 墙上贴的瓷砖及窗户玻璃可能破损、脱落。
- 抗震性能低的木造房屋结构建筑，可能出现房瓦掉落、房屋倾斜。严重时甚至倒塌。



在2011年3月11日的
东日本大震灾中，
筑波市的最大震度为
6弱。

根据气象厅《震度与摇晃情况》整理制作
(<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/shindo/index.html>)

【关于防止家具倾倒】

发生大地震时，即使房屋本身没有受损，家具倾倒或物品掉落也可能造成人员受伤。平时应提前做好家具固定工作。

另外，也要充分注意家具的摆放位置。需要确认家具一旦倒下时，是否会堵塞出入口，或砸向自己及家人的睡眠区域。

< 防止倾倒的要点 >

- 大型家具和家电尽量放置在较低的位置。
- 碗柜、衣柜等家具应使用防倒撑杆等工具固定。
- 可在家具与地板之间垫入木板，使家具微微依靠墙面。
- 重物放下层，轻物放上层，以降低家具的重心。
- 电视机尽量放低，并使用防震垫等进行固定。



使用防倒撑杆固定家具，可以有效防止家具倾倒。相关使用方法已通过视频进行介绍，可供参考。

筑波市官方
YouTube

<https://youtu.be/FRGWF684ZcI>



【关于家庭物资储备】

发生大规模灾害时，可能会出现停电、停水、停气等情况。此外，物资运输会由于道路无法通行而中断，可能导致食品和生活用品难以购买。过去的大型灾害中，大多数情况下，基础生活设施的恢复都需要一周以上。因此，建议至少储备三天份的食品和饮用水，如条件允许，最好准备一周份。同时，家中备有一次性餐具和卡式炉会更加便利。

另外，在停水情况下，淋浴和厕所都将无法正常使用。因此务必提前准备干洗用香波和一次性应急厕所。

除此之外，也应提前准备卫生纸、纸巾、垃圾袋、食品保鲜膜，以及药品等个人日常生活所需用品。



东京都政府公开了一项服务，只需回答几个问题，即可显示防灾储备物资的建议数量，可供参考。

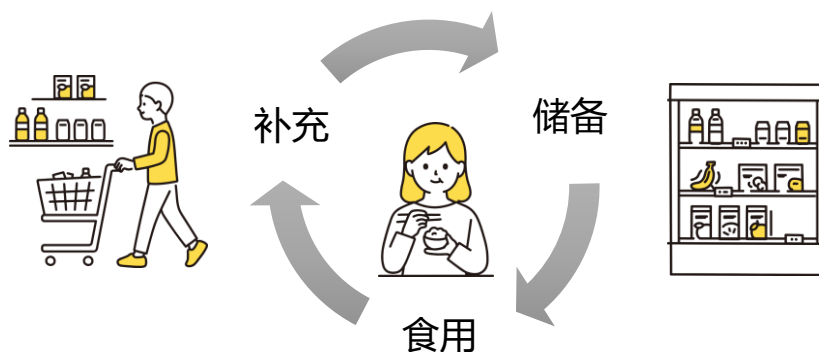
东京都官网
主页

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



< 储备方法示例 >

“循环储备 (Rolling Stock)”是指通过“储备→食用→补充”的循环方式，始终维持一定数量的饮用品、食品等物资储存的方法。可以将平时常吃的杯面、罐头、即食食品以及饮用品等稍微多购买一些，优先食用保质期较近的物品，食用后再及时补充即可，因此很容易开始实践。这种方法不仅适用于饮用品和食品，也同样适合卫生纸等日用品的储备。



译者后记/翻译者から一言

刚刚过去的5月12日，是汶川地震18周年。那场灾难，是很多人心中难以磨灭的记忆。来到日本后，第一次经历地震，心跳瞬间加速，才真正明白，防灾不是“万一”的事，而是“日常”的一部分。希望这份指南能帮到大家——愿我们都能做好准备，平安过好每一天。

先日5月12日、四川大地震から18年目を迎えました。あの災害は、多くの人の心に刻まれた忘れられない記憶です。日本に来てから初めて地震を経験し、心臓がドキッとしたあの瞬間、防災とは「万が一」のことではなく、「日常」の一部なのだとして初めて実感しました。このガイドが皆さんの役に立てば幸いです—しっかり備えて、毎日を安心して過ごせますように。