

แนะนำ
การใช้ชีวิตใน
เมืองทสึคุบะ

Tsukuba!

No. 9

มิถุนายน 2026

ภาษาไทย



หัวข้อ: เกี่ยวกับการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ

【災害への備えについて】

※ คิวอาร์โค้ดหรือบาร์โค้ดสองมิติทั้งหมดที่อยู่ในคำแนะนำเหล่านี้ จะลิงก์ไปยังหน้าเว็บไซต์ภาษาญี่ปุ่น ถ้าต้องการดูเป็นภาษาอื่น ๆ ให้กดเลือกฟังก์ชันแปลอัตโนมัติ

ประเทศญี่ปุ่น เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติขึ้นบ่อยครั้ง เช่น แผ่นดินไหว พายุไต้ฝุ่น และฝนตกหนัก ดังนั้น ต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอเพื่อรับมือกับภัยพิบัติที่เกิดขึ้น

เมื่อเกิดแผ่นดินไหวรุนแรง อาคารต่างๆ จะได้รับความเสียหายอย่างหนัก และถนนไม่สามารถสัญจรได้ นอกจากนี้ อาจทำให้เกิดคลื่นสึนามิบริเวณพื้นที่ใกล้ทะเล พัดพาเอาสิ่งก่อสร้างต่างๆ ไปได้



แผ่นดินไหว/สึนามิ



น้ำท่วม

เมื่อฝนตกหนัก แม่น้ำอาจล้นตลิ่ง หรือน้ำเอ่อล้นออกจากท่อระบายน้ำ ทำให้เกิดน้ำท่วมอาคารและถนนได้

เมื่อพายุไต้ฝุ่นพัดเข้ามา ทำให้เกิดฝนตกหนัก ถนนถูกน้ำท่วม และลมแรงพัดพาสิ่งของต่างๆ ปลิวกระจัดกระจายไปทั่ว



ไต้ฝุ่น



ดินถล่ม

ฝนตกหนักหรือแผ่นดินไหวอาจจะเป็นสาเหตุทำให้หน้าผาถล่มกะทันหัน หรือเนินลาดชันถล่มลงมาเป็นบริเวณกว้างได้

เมื่อภูเขาไฟปะทุ ลาวาที่อุณหภูมิสูงมาก จะปะทุไหลออกมา หินกับเถ้าถ่านจะปลิวกระจัดกระจายเป็นบริเวณกว้างได้



ภัยพิบัติจากภูเขาไฟ



พายุหิมะ

เมื่อหิมะตกหนักมาก ถนนจะสัญจรไม่ได้ และอาคารต่างๆ อาจพังลงมาเนื่องจากปริมาณหิมะตกหนัก

【เกี่ยวกับภัยพิบัติที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษในเมืองทสึคุบะ】

แผ่นดินไหว : ในภาคใต้ของจังหวัดอิบารากิจะเกิดแผ่นดินไหวขึ้นบ่อยครั้ง ในอดีตเวลาเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ ทำให้ภายใน

เมือง เกิดไฟฟ้าดับและน้ำประปาหยุดไหลเป็นเวลาหลายวัน

น้ำท่วม : คาดการณ์ไว้ว่าอาจจะเกิดน้ำท่วมล้นตลิ่งในพื้นที่ใกล้แม่น้ำสายใหญ่

พายุไต้ฝุ่นและพายุฝนฟ้าคะนอง : นอกจากจะได้รับความเสียหายจากลมแรงและฟ้าผ่าแล้ว ยังเกิดไฟฟ้าดับได้อีกด้วย

ดินถล่ม : คาดการณ์ไว้ว่าจะเกิดดินถล่มใกล้หน้าผาและทางลาดชัน เช่น บริเวณรอบๆ ภูเขาทสึคุบะ เป็นต้น

【คาดการณ์ว่าจะเกิดอภิมหาแผ่นดินไหว (Mega Earthquake)】

จากการคาดการณ์ของรัฐบาล พบว่ามีความเป็นไปได้สูงที่จะเกิดอภิมหาแผ่นดินไหวในอนาคตอันใกล้นี้ ตามแนวชายฝั่งแปซิฟิก ตั้งแต่ฮอกไกโดไปจนถึงภูมิภาคโทโฮคุ และตามแนวชายฝั่งแปซิฟิกตั้งแต่ภูมิภาคคันโตไปจนถึงเกาะคีวชู โดยรัฐบาลได้เปิดเผยว่าการประเมินความเสียหายที่เกิดขึ้นอาจจะมากกว่าเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในญี่ปุ่นตะวันออก ปี 2011

นอกจากอภิมหาแผ่นดินไหวดังกล่าวแล้ว แผ่นดินไหวขนาดรุนแรงอาจเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา ตั้งแต่ฮอกไกโดไปจนถึงเกาะคีวชู ดังนั้น การเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งสำคัญ อีกด้วย

【การตรวจสอบศูนย์อพยพและเส้นทางอพยพ】

กรณีอาศัยอยู่ในบ้านแล้วปลอดภัย เบื้องต้นให้หลบภัยอยู่ในบ้าน
อย่างไรก็ตาม กรณีบ้านได้รับความเสียหาย หรือตั้งอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัย หรืออยู่ในบ้าน
แล้วอันตราย มีความจำเป็นต้องรักษาความปลอดภัยของชีวิตตัวเองไว้ โดยให้อพยพ
ตามสถานการณ์ เช่น ไปยังบ้านเพื่อนหรือญาติพี่น้อง โรงแรม หรือศูนย์อพยพที่
กำหนดไว้

ควรตรวจสอบศูนย์อพยพล่วงหน้าไว้ให้พร้อม ควรเป็นศูนย์ที่สามารถเดินทางไปได้
จากบ้าน ที่ทำงาน หรือโรงเรียน ถ้าตรวจสอบศูนย์อพยพได้แล้ว โปรดวางแผนเส้นทาง
ที่จะไปถึงยังศูนย์อพยพนั้นด้วย สิ่งจำเป็น คือ ต้องเลือกเส้นทางที่หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง
ภัยต่อการเกิดน้ำท่วมหรือบริเวณที่อาจมีสิ่งของตกหล่น สิ่งสำคัญ คือ ควรเดินสำรวจ
ถนนด้วยตัวเองเพื่อตรวจสอบอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้

โฮมเพจ อ.ทสึคุบะ



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/so-shikikarasagasu/shichokoshitsuk-ikikanrika/gyom-uannai/1/2/1003890.html>

【เกี่ยวกับแผนที่พื้นที่เสี่ยงภัย (Hazard map)】

แผนที่พื้นที่เสี่ยงภัย (Hazard map) เป็นแผนที่แสดงพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงน่าจะ
เกิดภัยพิบัติ เช่น พื้นที่เสี่ยงน้ำท่วม และพื้นที่เสี่ยงดินถล่ม เป็นต้น รวมถึงแสดง
สถานที่อำนวยความสะดวกในการป้องกันภัยพิบัติ เช่น ศูนย์อพยพ เป็นต้น ลองดู
แผนที่พื้นที่เสี่ยงภัย ตรวจสอบให้พร้อมเพื่อดูว่าที่บ้าน ที่ทำงาน หรือโรงเรียนของ
เรา ตั้งอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยสูงมากแค่ไหน หรือมีสถานที่อำนวยความสะดวกในการ
ป้องกันภัยพิบัติอยู่ใกล้เคียงที่ไหนบ้าง
แผนที่พื้นที่เสี่ยงภัยฉบับล่าสุด มีให้บริการบนเว็บไซต์ของอำเภอทสึคุบะ

โฮมเพจ อ.ทสึคุบะ



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

(แหล่งอ้างอิง) สถานที่ที่เคยถูกปิดการจราจรเนื่องจากฝนตกหนักในอดีต

เว็บไซต์ของอำเภอทสึคุบะ ได้เผยแพร่รายชื่อสถานที่ในเมืองทสึคุบะที่เคยถูกปิดการจราจร
เนื่องจากผลกระทบจากพายุไต้ฝุ่นจอนน้ำท่วมเมื่อวันที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2562 ที่ผ่านมา
และยังมีสถานที่อื่นๆ อีก ที่ไม่ได้แสดงในแผนที่ดังกล่าว เช่น พื้นที่น้ำท่วมชั่วคราว
พื้นที่ที่ไม่ได้ปิดการจราจร พื้นที่สำรวจไม่พบน้ำท่วม และพื้นที่ที่ถูกปิดการจราจรเนื่องจากภัย
พิบัติอื่นๆ ในอดีต

โปรดใช้ข้อมูลนี้เป็นแหล่งอ้างอิงเพื่อเตรียมความพร้อมในชีวิตประจำวัน
เมื่อฝนตกหนัก โปรดหลีกเลี่ยงการเดินทางที่ไม่จำเป็น นอกจากนี้ เมื่อต้องอพยพ
โปรดตรวจสอบสภาพการจราจรที่เกิดขึ้นจริงและปฏิบัติตามข้อมูลล่าสุด

โฮมเพจ อ.ทสึคุบะ



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

【การแบ่งปันข้อมูลติดต่อกับครอบครัว ศูนย์อพยพ และเส้นทางอพยพ】

ลองคิดว่า หากต้องพลัดพรากจากครอบครัวขณะกำลังเกิดภัยพิบัติ จะมีวิธีติดต่อครอบครัว
หรือวิธีการตรวจสอบความปลอดภัยของกันและกันได้อย่างไร
ดังนั้น อย่าลืมแบ่งปันข้อมูลติดต่อกับครอบครัวให้พร้อมเสมอ

- ข้อมูลติดต่อ เช่น หมายเลขโทรศัพท์ เป็นต้น
- สถานที่ติดต่อ เช่น โรงเรียนและที่ทำงาน เป็นต้น
- ศูนย์อพยพหรือจุดนัดพบ
- เส้นทางอพยพและเส้นทางกลับบ้าน เป็นต้น



【เกี่ยวกับระดับความรุนแรงของแผ่นดินไหว】

ในประเทศญี่ปุ่น การวัดระดับความรุนแรงของการสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหว ณ สถานที่ใดสถานที่หนึ่ง จะแสดงขนาดความรุนแรงได้ 10 ระดับ (❖ ระดับ 0, 1, 2, 3, 4, 5 (อ่อน), 5 (แรง), 6 (อ่อน), 6 (แรง), 7) ยิ่งแรงสั่นสะเทือนรุนแรงมาก ตัวเลขก็จะยิ่งสูงขึ้น ตามตัวอย่างต่อไปนี้ (ที่มา: สำนักงานอุตุนิยมวิทยาแห่งประเทศญี่ปุ่น)

< แผ่นดินไหวขนาด 5 ริกเตอร์ (แรง) >

- จะเดินลำบาก หากไม่จับยึดอะไรไว้
- จานชามและหนังสือบนชั้นวาง อาจตกหล่นได้
- เฟอร์นิเจอร์ที่ไม่ได้ยึดเอาไว้ อาจล้มลงได้
- ผนังคอนกรีตบล็อกที่ไม่ได้เสริมเหล็ก อาจพังทะลายลงมา

5 แรง



< แผ่นดินไหวขนาด 6 ริกเตอร์ (อ่อน) >

- ยืนลำบาก
- เฟอร์นิเจอร์ส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ยึดไว้จะเคลื่อนที่ และบางชิ้นอาจล้มลง
- ประตูอาจจะเปิดไม่ได้
- กระเบื้องบนผนังและกระจกหน้าต่าง อาจแตกและร่วงหล่นลงมา
- อาคารไม้ที่ต้านทานต่อแรงแผ่นดินไหวต่ำ กระเบื้องหลังคาอาจร่วงหล่นลงมา และตัวอาคารอาจเอียงเอนและพังถล่มได้

6 อ่อน



ต้านทานแผ่นดินไหวสูง ต้านทานแผ่นดินไหวต่ำ

เหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ทาง
ตะวันออกของญี่ปุ่น
เมื่อวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2554
ระดับความรุนแรงของแผ่นดินไหว
สูงสุดที่บันทึกได้
ในอำเภอทสึคุบะคือ 6 ริกเตอร์
(อ่อน)

สร้างข้อมูลมาจากสำนักงานอุตุนิยมวิทยา
ญี่ปุ่น: “ระดับความรุนแรงของ
แผ่นดินไหวและแรงสั่นสะเทือน”
(<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/shindo/index.html>)

【การป้องกันเฟอร์นิเจอร์ล้ม】

แม้ว่าตัวอาคารจะยังคงสภาพสมบูรณ์ดีในระหว่างเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ แต่เฟอร์นิเจอร์และสิ่งของอื่นๆ อาจจะล้มหรือตกลงมา ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ ควรยึดเฟอร์นิเจอร์ให้แน่นหนาไว้ล่วงหน้า

นอกจากนี้ การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ก็สำคัญเช่นกัน ได้โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่า หากเฟอร์นิเจอร์ล้มลง จะไม่ล้มกีดขวางประตู หรือล้มทับบริเวณที่นอนของตัวเองหรือคนในครอบครัว

<เคล็ดลับป้องกันการล้ม>

- วางเฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้ไฟฟ้าหนักๆ ไว้ในตำแหน่งต่ำที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ยึดตู้อาหารและลิ้นชักให้แน่นโดยใช้เหล็กยึดแบบยึดหดได้ เป็นต้น
- วางแผ่นไม้ระหว่างเฟอร์นิเจอร์กับพื้น แล้วพึงไว้กับผนัง
- วางของหนักไว้ด้านล่างและวางของเบาไว้ด้านบน เพื่อลดจุดศูนย์ถ่วงของเฟอร์นิเจอร์
- วางโทรทัศน์ไว้ในตำแหน่งต่ำและยึดให้แน่นด้วยแผ่นกันสั่นหรือวัสดุอื่น ๆ เป็นต้น



การใช้เหล็กยึดแบบยึดหดได้เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการยึดเฟอร์นิเจอร์ให้แน่น
โปรดดูวิดีโอแนะนำวิธีการใช้งาน

เผยแพร่โดย อ.ทสึคุบะ
YouTube
<https://youtu.be/FRGWF684Zci>



[การสำรองของใช้ในครัวเรือน]

กรณีที่เกิดภัยพิบัติครั้งใหญ่ ไฟฟ้า น้ำประปา และแก๊สอาจจะใช้งานไม่ได้ นอกจากนี้ ถนนหนทางไม่สามารถสัญจรได้ ทำให้การขนส่งสินค้าเป็นไปได้ไม่ได้ อาจทำให้การจัดหาอาหารและของใช้จำเป็นในชีวิตประจำวันเป็นไปได้ด้วยเช่นกัน

จากภัยพิบัติครั้งใหญ่ที่ผ่านมา การฟื้นฟูระบบสาธารณูปโภคที่จำเป็น ส่วนใหญ่ใช้เวลา มากกว่า 1 สัปดาห์ ดังนั้น ควรสำรองเสบียงอาหารและน้ำดื่มให้เพียงพออย่างน้อย 3 วัน และถ้าเป็นไปได้ควรสำรองไว้ให้เพียงพออย่างน้อย 1 สัปดาห์ และควรมีภาชนะใส่อาหารแบบใช้แล้วทิ้งและเตาแก๊สพกพาติดตัวไว้เพื่อความสะดวกสบาย ยิ่งไปกว่านั้น หากน้ำประปาใช้งานไม่ได้ ก็จะไม่สามารถใช้ห้องอาบน้ำหรือห้องสุขาได้ จำเป็นต้องสำรองแชมพูแห้งและโถส้วมแบบใช้แล้วทิ้งไว้ด้วย

นอกเหนือจากของใช้ข้างต้นแล้ว ควรสำรองกระดาษชำระหรือกระดาษทิชชู ถุงขยะ ฟิล์มห่ออาหาร ยารักษาโรค และของใช้จำเป็นในชีวิตประจำวันอื่นๆ ไว้อีกด้วย

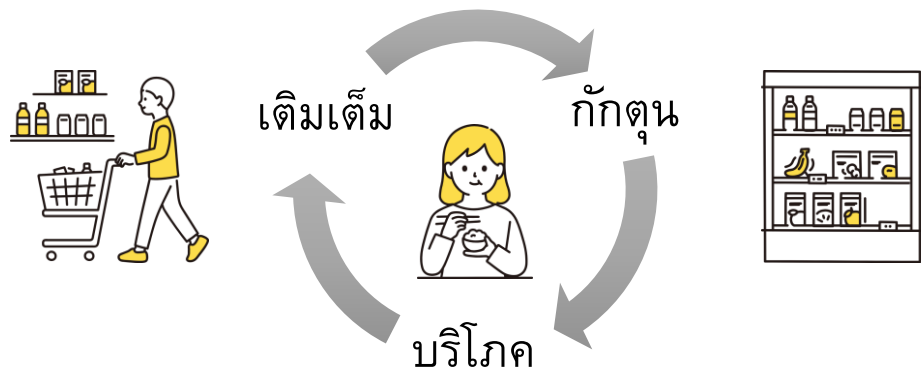


จากการถามตอบคำถามมากมาย รัฐบาลโตเกียวได้เผยแพร่การประมาณการ ปริมาณเสบียงฉุกเฉินที่ควรมีสำรองไว้ ดังนั้น โปรดตรวจสอบอ้างอิงดูได้

โฮมเพจรัฐบาลโตเกียว <https://www.bichik.u.metro.tokyo.lg.jp/>

<ตัวอย่างวิธีการสำรองของใช้>

วิธีการสำรองปริมาณน้ำดื่ม อาหารหรือของใช้อื่นๆ ให้คงที่สม่ำเสมอโดยการกักตุน → บริโภค → เติมเต็ม หมุนเวียนแบบนี้ซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง เรียกว่า การสำรองใช้แบบหมุนเวียน (Rolling Stock) เริ่มต้นได้ง่ายๆ เพียงแค่ซื้อเครื่องดื่ม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง และอาหารบรรจุถุงที่รับประทานเป็นประจำ เพิ่มขึ้นเล็กน้อย บริโภคของเก่าที่สุดก่อน และเติมเต็มส่วนที่บริโภคไปแล้ว วิธีนี้ไม่เพียงแต่เหมาะสำหรับการสำรองน้ำดื่ม และอาหารเท่านั้น แต่ยังเหมาะสำหรับการสำรองของใช้จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น กระดาษชำระ อีกด้วย



สิ่งที่น่าประทับใจที่สุดของการรับมือภัยพิบัติของญี่ปุ่น/翻訳者から一言

คือ การเปลี่ยนจาก “ การเอาชีวิตรอด ” ไปสู่ “ ความเจริญรุ่งเรือง ” ซึ่งได้รับการยกย่องชื่นชมจากทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประสบการณ์การสูญเสียชีวิตผู้คนจำนวนมากเนื่องจากอาคารพังถล่มจากแผ่นดินไหว ได้นำไปสู่การวิจัยพัฒนาเทคโนโลยี การก่อสร้างเพื่อต้านทานต่อแผ่นดินไหวอย่างแข็งแกร่ง จนสามารถทนต่อแรงแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ได้ แน่ใจว่า แม้ว่าเทคโนโลยีต้านทานแผ่นดินไหวจะถูกนำมาใช้ในเมืองไทยแล้ว แต่มาตรฐานการก่อสร้างนั้นยังไม่ดีที่สุดในโลกในอดีตเคยเกิดสึนามิกุญชร เมื่อตึก 33 ชั้นที่ กำลังก่อสร้างในกรุงเทพฯ ซึ่งอยู่ห่างไกลจากจุดศูนย์กลางของการเกิดแผ่นดินไหวในพม่า ได้พังถล่มลงมา ตรวจพบสาเหตุ คือ การออกแบบไม่ได้คำนึงถึงแรงต้านทานต่อแผ่นดินไหวอย่างเพียงพอ เป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ว่า เทคโนโลยีต้านทานแผ่นดินไหวของญี่ปุ่นได้รับการยกย่องอย่างสูงจากทั่วโลก เนื่องจากการประสบภัยในการรับมือกับแผ่นดินไหวของญี่ปุ่น จึงนำไปสู่การพัฒนาเทคโนโลยีที่ทันสมัยอย่างต่อเนื่อง

日本の防災で最も印象的なのは、「生き残る(生存)」から「繁栄する(発展)」への転換だと思えます。特に、地震によって建物などが壊され多くの人命が失われた経験から、強固な耐震建築技術の研究が発展しました。もちろん、現代ではタイでも耐震技術が導入されたものの、建設基準の厳格さは世界最高水準とは言えず、過去にミャンマーで発生した地震では、震源から遠く離れたバンコクで建設中の33階建てビルが倒壊する悲劇も起きています。原因調査では、耐震性を十分考慮していない設計が問題視されました。震災の経験により最新技術の開発が絶えず行われてきたため、日本の耐震技術が世界的にも高く評価されていることは、疑いのない事実です。