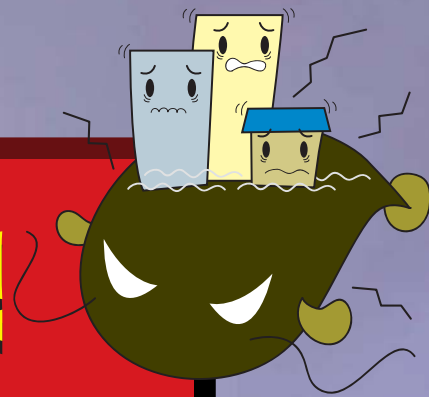




新潟県

# 为了在地震 中保护好您与 您的家人



2004年10月23日下午5时56分,新潟县发生了强烈地震。最大震级为7级(摇晃程度从1至7)。

而且2007年7月16日上午10时13分,在新潟县的其他地方又发生了震级6级以上的强烈地震。这两次地震总共夺去了80多人的宝贵生命,7千多人受伤,还有很多人不得不开始避难生活。

地震将在何时、何地发生?要对此作出预测是一件非常困难的事情。但是,像2004年的中越地震和2007年的中越近海地震这样的强烈地震今后也许还会再度发生。为了从地震中保护好您与您的家人,就让我们从现在开始学习一下必要的知识吧。

如右图所示,在新潟县内,今后预计将持续活动的断层(活断层)已经在各地得到证实  
这就意味着在新潟县内不论何时再次发生大地震都不足为奇。



- ① 榊形山脉断层带
- ② 月冈断层带
- ③ 长冈平原西侧断层带
- ④ 高田平原断层带
- ⑤ 十日町断层带
- ⑥ 六日町断层带

# 1

## 学习一下关于地震的基础知识吧。

### 日本是有名的“地震国”

日本很早以前就遭受过大地震的危害。加上身体所感觉不到的小地震的话,总是不知在什么地方发生着地震。为了保护我们的生命与财产,应正确理解地震以及由此所引起的各种各样的自然现象,有必要正确对待。



### 关于震级

在日本表示地震规模除了使用“里氏”之外,气象厅还使用表示地震摇晃的大小的“震级”。摇晃的大小用震级0至7进行表示,通过在全国设置的自动测量仪器(震级测量仪)测定并发表。关于震级的详细内容请参照(9)页。

### 请注意余震!

地震发生时,在大地震之后会有很多小的地震发生。最初的地震称之为本震,接着发生的称之为余震。在震中较浅但规模较大的地震发生时,几乎都会有余震。余震的数量会随着时间的推移而逐渐减少。即使在本震暂时告一段落之后,也必须密切关注电视及广播的最新信息,以防备余震的发生。

### 如果在海边发生地震时,请注意海啸!

如果在海底发生大地震时,由于海底地面的隆起或沉降,引起海水的上下运动,可导致海啸的发生。如果在洗海水浴或在海滨附近时,感觉地震时,应立刻离开那里,尽量到高处进行避难。海啸会反复发生好多次。而且第一次高浪不一定为最大,直到警戒·警报解除为止,不要接近海岸。

### 还必须注意由地震引起的其他灾害!

由于地震使地盘较弱的平地产生地盘下沉,引起路面沉陷或断裂。山区还有可能发生滑坡。避难时,要在充分考虑地形及道路状况之后,采取安全对策。而且还有可能发生煤气泄漏。为防止火灾等二次灾害发生,必须注意火的使用。

### 你的避难场所在哪里?

在日本的各市町村,为应对灾害,事先指定学校体育馆、公民馆、公园等为避难场所。灾害时,如果从广播·电视、宣传车听到避难劝告·避难指示时,须立刻到避难场所进行避难。关于避难场所的地点,请在町内会报或市町村发行的宣传报纸以及市町村的网页上进行确认。详情请参照“4地震发生了!!那时,你该如何行动?”

# 2

## 在家里召开一个防灾会议吧



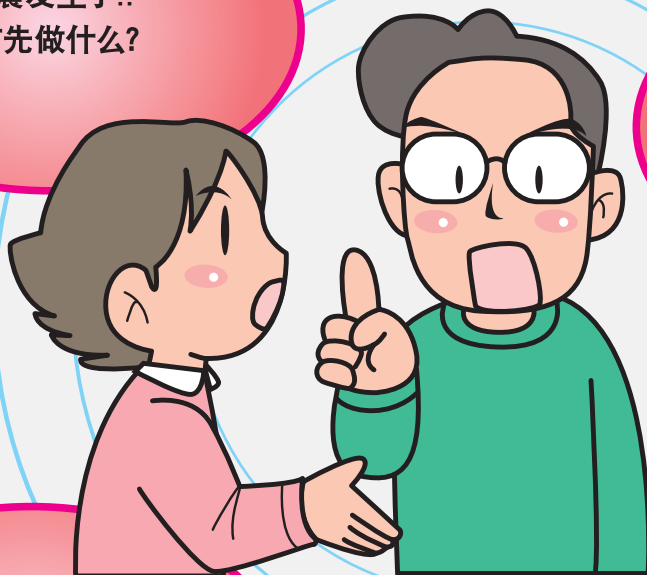
为了准备地震时的需要，重要的是了解地震将带来何种危害。要具体设想出地震将带来何种不便之处。与你的家人及你周围的人一起讨论从平时开始的准备及地震时应该怎样做。

你所住的房屋抗震吗？

地震发生时，  
柜子及书架等家具会  
不会向你倒下？

地震发生了!!  
你首先做什么？

盛夏季节，正在海里游泳时，  
突然出现巨大的摇晃!!  
你将采取何种行动？



地震发生了!!  
但家人因去上班或上学不在一处，  
你将如何确认家人的安全？

离自己家、学校及单位  
最近的避难场所在哪里？

在地震中，邻居家受灾严重，  
其中有独居的老人……  
你该怎么办？

由于地震的影响，  
造成了停电、停水。  
你该如何解决吃饭问题、  
照明问题呢？

如果你所居住的地区比较幸运，  
受害较轻，  
而邻接的城镇却受害极为严重!!  
你能为他们作些什么？

# 3

## 首先从抗震的住宅开始吧。

...以增强建筑物的抗震性来减轻受害程度



如果原本应该是保护你的住宅却向你袭来时...

在1995年的阪神·淡路大地震中,牺牲者达到6,400人,其中大约80%的人是被倒塌的住宅·建筑物压在下面窒息而死或被压死的。



为了从地震中保护自己和自己的家人,首先要了解住宅是否抗震,如果抗震性不太好的话,需进行抗震加固,有必要使之成为抗震性强的住宅。



# 4

## 其实家中也危机四伏

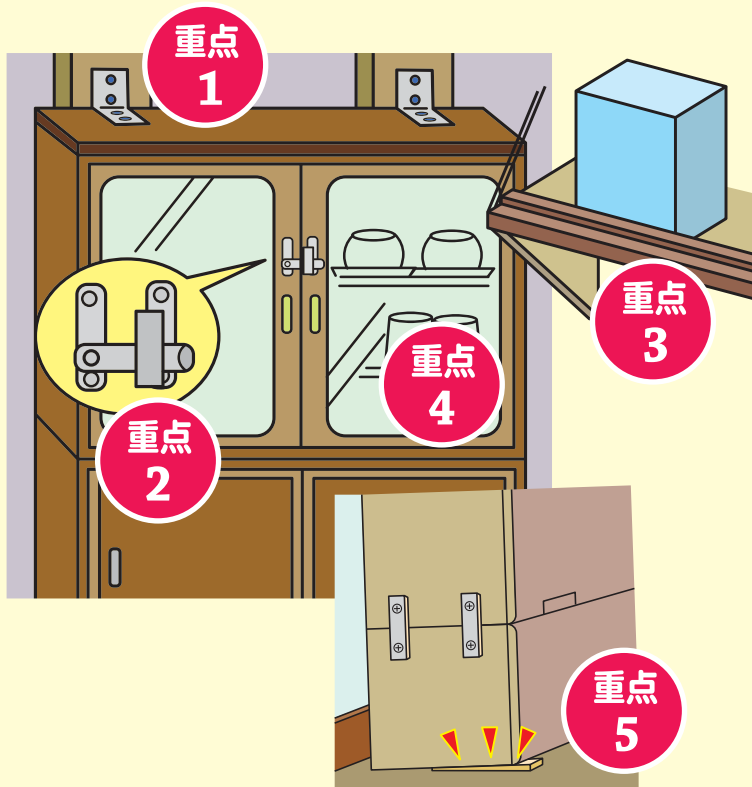
...防止家具的倒下

无论房子本身的抗震性能如何好,但在地震中总有不少被倒下的家具压在下面,或被破碎的玻璃划伤的人。严重时还会导致死亡。中越大地震时,就曾有许多因倒下的家具或玻璃而受伤的人。在此,介绍一下几个关于防止家具倒下的方法。无论是何种方法,都比较简单,而且无需多少费用,请一定在家庭里尝试一下。



### 重点!

### 防止家具等的倒下及落下的对策



- 重点 1** 使用卡子固定家具时,将螺钉固定在结实的柱子或墙壁上。
- 重点 2** 带有开启式玻璃门的家具,可用锁扣固定,使里面的物品不散落出来。
- 重点 3** 垂吊式搁板,应该使用吊绳结实地固定住,同时最好采取防滑措施。
- 重点 4** 在中越大地震中,有很多因破碎的玻璃而受伤的人。请有效利用防止玻璃飞散胶带。
- 重点 5** 在家具的前侧,放置木板等,使之稍微靠墙壁倾斜。

# 5

## 地震发生了!! 那时,你该如何行动?

...灾害发生时及避难时的精神准备与行动

当地震发生时,为保护你自身及家人的生命,你所采取的每一个行动都至关重要。首先为了保护自己的生命,应沉着冷静采取行动,必须从平日就考虑当地震发生时所应采取的行动。



地震发生~2分钟



### 自己的生命自己保护!

- 躲到桌子底下保护身体。
- 打开门或窗户,以确保逃生之路。
- 穿上拖鞋或鞋子,以防被玻璃划伤。



2~5分钟



### 冷静地确认周围的情况!

- 起火了的话,马上灭火,并立即关闭总开关。
- 确认家人的安全。



5~10分钟



### 开始准备避难!

- 确认避难时所需带的用品。
- 打开收音机。
- 关闭煤气总开关与电门。



10分钟~几小时



### 邻居没事吧? 大家互相协助开始避难!

- 协助邻居进行安全确认及灭火与救援活动。
- 对老年人以及残疾人,伸出援助之手,互相帮助进行避难。

### 在避难生活中!

- 与分散在各处的家人取得联系(灾害时留言电话的有效使用)
- 使用储备的食品与水度过。
- 不进入已损坏的房屋。
- 在避难所中,与周围的人互相帮助、相互谦让

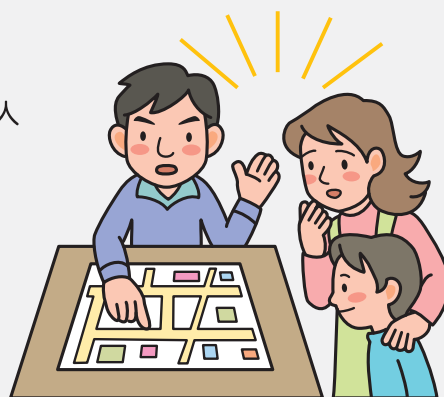


## 避难时的注意点

为了在避难时不紧张,请平时就确认好避难场所及安全避难路线。

而且,灾害时电话很难接通,家人之间的联络将会很困难。请事先就以下事项与家人协商好,确认好避难场所及联络方法。

- 家人的集合地点
- 在离开自己家时,在门上等地方贴上写有前去避难地点的纸条。
- 选择较远的亲戚家等作为联络的中转地点。
- 灾害时用留言电话及留言板的使用

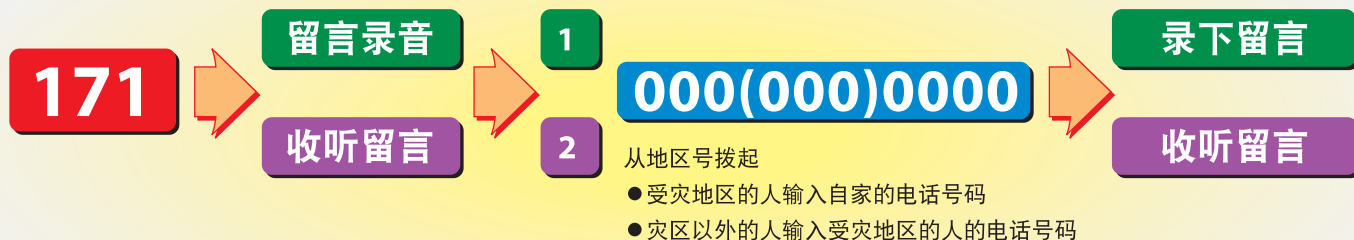


## 灾害时使用的 留言电话号码 171



NTT在发生地震等灾害时, 打向灾区的安全确认电话较集中时, 开始实施“灾害用留言板”服务。拨打无地区号的“171”时, 根据操作指示声音, 用简单的方法即可进行留言的录音及收听。

操作指示音只有日语, 请事先学会基本操作方法。只能在日本国内使用, 从国外不能使用。英语的操作说明可以在NTT的网页上看到。(http://www.ntt-east.co.jp/saigai\_e/voice171/)

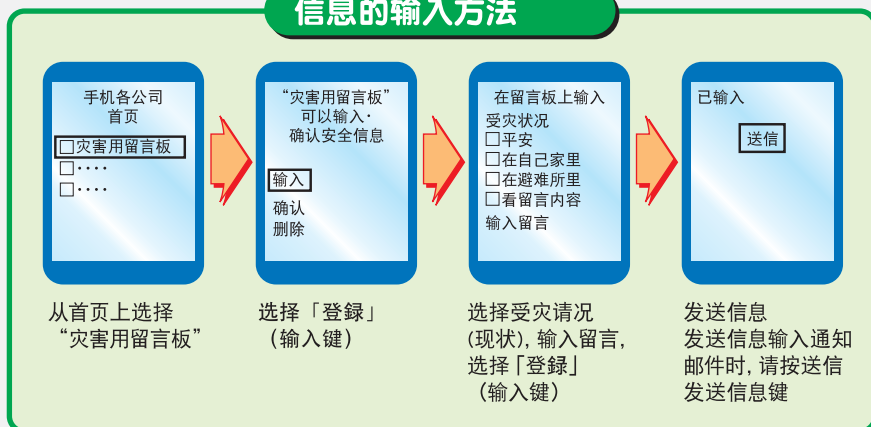


## 灾害用 留言板

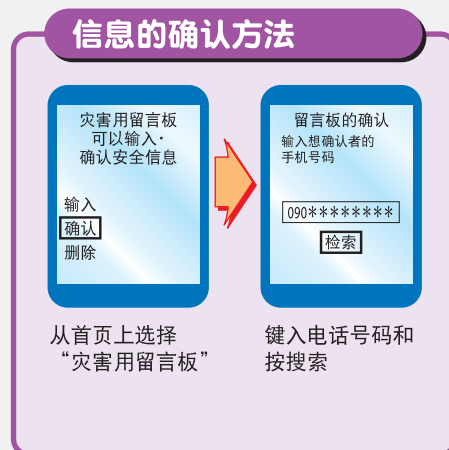


在震级6弱以上地震发生时, 各移动电话公司开始实施“灾害用留言板”服务。使用者可以将自己的安全信息写在留言板上, 其留言内容可以通过因特网从电脑或手机上进行确认。※从国外也可以进行留言的确认。  
使用方法: 从所使用手机公司的首页上选择灾害用留言板

### 信息的输入方法



### 信息的确认方法



※大规模的灾害发生时, 住在灾区的移动电话公司 (NTTドコモ・au・ツーカー・ソフトバンクモバイル・ウィルコム) 用户手机的首页将显示“灾害用留言板”, 可以在上面留下安全信息及留言 (100字以内)。

留言可以从各移动电话公司或电脑上进行确认。

※不同的电话公司所显示的画面或文字会有所不同。

由于“灾害用留言电话号码171”与“灾害用留言板”只有在实际发生灾害时才启动, 所以很可能会出现面临紧要关头却不会使用的情况。每月1日、8月30日~9月5日为防灾周, 可以模拟体验各公司的服务。最好在家人或亲属、朋友之间试用一次。关于详细情况请向所使用的电话公司咨询。

# 6

## 饿着肚子,又没有信息的话,不能战胜灾害。

...建议储备受灾后所需的物资

地震发生时,电、煤气、水等生命线受害,家电产品、厕所等有可能无法使用。而且商店也有可能无法立即营业,到恢复正常的几天内的必备品及储备品应该事先储备好。

### 非常时期的携带用品

- 护照的复印件
- 外国人登录证的复印件
- 健康保险证的复印件
- 贵重物品
- 非常时期食品
- 水
- 手电筒
- 袖珍收音机
- 救急用医药品 常备药
- 备用电池
- 生活用品 等

### 非常时期储备品

- 非常时期食品(3天用量)
- 水(按1人每天3立升为标准,准备3天用量)
- 生活用品
- 工具类 等



## 重点!

### 关于非常时期的携带用品与储备

#### ● 获得信息

地震发生后,请从电视或广播中收集信息吧。由于地震造成停电等,无法收看电视,获取信息将变得很困难。灾害时获取必要的信息最为有效的手段为收音机。应该事先就把有AM和FM波段的袖珍收音机放进非常时期的携带用品袋里。

#### ● 有外语广播吗?

NHK电视台的新闻节目的副音播放为英语。在广播电台AM的 NHK第2套节目(在新潟市为1,593KHz,不同的地区周波数也不同)里,有英语、汉语、朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语广播。而且有的地区,在FM也有使用外语播音的新闻节目。请事先进行确认。

※在「FM NAGAOKA(长冈)」(80.7KHz)有英语、葡萄牙语、汉语、简单的日语节目。

#### ● 照明用具

由于中越大地震是发生在傍晚至夜间时分,手电发挥了很大的作用。没有照明用具的话,不但身边的安全无法确认,而且对接下来的避难行动也会带来不良影响。每个家庭最低限度要保证有1个手电筒事先放在携带用品袋中。同时还需要有备用电池。

#### ● 配合家庭的构成情况进行储备

有小孩及老人的家庭,应准备尿布、奶粉及较软的食品等。根据家庭的构成情况,来考虑进行必要的储备。

# 7

## 自己的身体自己保护。自己的地区大家一起保护！

### ...关于自主防灾的建议

地震发生时,在广大地区内,由于发生大规模的道路损坏以及一下子出现大量需要抢救及救助的人,所以消防及警察的救援活动有可能不能充分展开。

<关于第6页阪神淡路大地震的补充说明>

※“阪神淡路大地震”...1995年1月17日,在兵库县南部,发生了里氏7.3级的大地震。地震夺取了6,434人的生命,30万人进行了避难。



在阪神·淡路大地震中,被活埋或困在里面无法出来时,是谁教你出来的?

获救的方法	比例(%)
靠自己力量的人	34.9%
被家人救助的人	31.9%
被邻居、朋友救助的人	28.1%
被救援队救助的人	1.7%



出处:(社)日本火灾学会《关于兵库县南部地震中火灾调查报告书》

### 积极参加地区的防灾活动

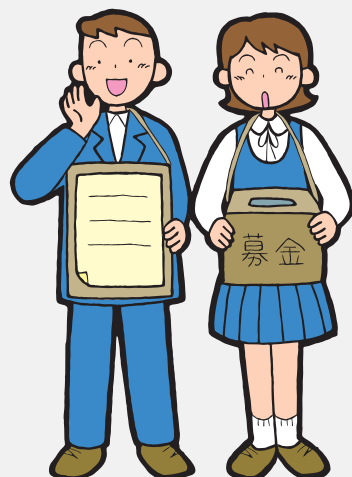
灾害发生时,与邻居一起合作进行灭火、救助、抢救等工作,可以减轻地区的受害程度。而且,小孩、老年人的避难诱导以及在避难所的生活等与周围的合作非常重要。平时,就与附近的人进行交往的话,很容易获得信息,到关键时刻,可以成为你家庭的帮助。平时就与周围的人进行交流吧。

※在日本,住在附近的人成立自治会(又称町内会)。自治会为使在地震、台风等灾害发生时,居民可以互相帮助,有时组织防灾训练。到避难所集合、或练习使用灭火器进行灭火、尝试作救灾饭(在野外制作)等。最好积极参加这一类的地区防灾训练。关于自治会的详细情况,请向你所在的自治会或市町村政府进行咨询吧。



## 通过志愿者·慰问金等支援灾区

在2004年的中越地震和2007年的中越近海地震中,有大批志愿者活跃,为受灾者提供了很大的帮助。在其他地区发生灾害时,志愿者活动及慰问金等支援极为重要。



## 进行志愿者活动时的注意事项

☆ 当地情况的确认	收集受灾地区是否安全, 受害程度如何等方面的信息。
☆ 向当地进行咨询	确认在何地, 需要何种志愿者等情况
☆ 服装、工具等的确认	志愿者原则上自己负责准备自己的一切所需。饮食、换洗衣物、睡袋等。
☆ 在当地志愿者中心注册	为了高效率地进行救灾工作, 在当地志愿者中心注册, 根据指示进行行动。
☆ 自我责任	除饮食、服装等之外, 还应注意进行健康管理, 不给当地人增添麻烦。

## 物资、慰问金的支援

当大规模的灾害发生时,在灾区会出现食品、生活用品等一时性供应不足的现象。但较小数量的支援物资会在灾区分配时造成不必要的人力浪费。所以不集中到一定数量的话,从公平性的角度考虑无法在避难所发放。

所以,个人支援灾区的话,捐款比捐物要好。

如果捐赠物资的话,请注意以下事项



- ① 通过当地自治体的网页,确认灾区到底需要什么。
- ② 捐赠达到一定数量的物资(一种物品放入一个箱子)
- ③ 不要捐赠生鲜食品及旧的衣物。
- ④ 为使所装物品一目了然,须在包装箱的外部上注明箱内物品的名称、数量等。

# 关于震级的说明

(翻译取自气象厅网页内容)

震级		人	室内的状况	室外的状况
3		在室内几乎所有的人都会感到摇晃。也会有人感到恐惧。	碗柜里的餐具类会发出响声。	电线稍有晃动。
4		会产生相当大的恐惧感，一部分人会产生保护自身安全的念头，睡眠中的人几乎都会醒来。	悬挂物会产生很大的晃动，碗柜里的餐具类会发出响声。稳定性差的摆放物会倒下。家具会产生移动现象。	电线会产生很大的晃动。行走的人也会感到摇晃。驾车的人当中有的会感觉到摇晃。
5弱		很多人会产生保护自身安全的念头，一部分人感觉到行动受到阻碍。	悬挂物会产生剧烈的晃动，碗柜里的餐具类、书架上的书会掉下来，稳定性差的摆放物会倒下。家具会产生移动现象。	有的玻璃会被震裂、落下。可看到电线杆摇晃。没有进行加固的围墙有的会倒塌。有的道路会出现损害。
5强		会产生非常强的恐惧感，很多人感觉到行动受到阻碍。	碗柜里的餐具类、书架上的书会掉下来，电视机从台子上滑落。柜子等较重的家具会倾倒。房门由于变形可能会无法开启。一部分房门会脱落。	没有进行加固的围墙很多都会倒塌。安装不太牢固的自动销售机会倒下。驾车会变得困难，有的车会停止。
6弱		站立很困难。	多数没有固定的家具会产生移动、倾倒。很多房门无法开启。	很多建筑物的墙壁上的瓷砖以及窗户的玻璃会破损、落下。
6强		无法站立,只能采取爬行方式。	几乎所有没有固定的家具都会产生移动、倾倒。房门会脱落、被甩出去。	大部分建筑物的墙壁上的瓷砖以及窗户的玻璃会破损、落下。几乎所有的没有进行加固的围墙都会倒塌。
7		完全被摇晃所左右,无法按自己的意志行动。	几乎所有的家具都产生大幅度的移动,物品四处飞散。	几乎所有建筑物的墙壁上所贴的瓷砖和窗户上的玻璃都会破损或脱落。采取加固措施的围墙也可能会破毁。

# 灾害时常用日语

## 【灾害信息】

日本語 (汉语)	説明
災害 (灾害)	由地震・台风・洪水・海啸・喷火等所引起的灾害
地震 (地震)	地震
震源地 (震中)	震中
震度 (震级)	(地震的大小)(在另外的资料“震级的说明”中作详细介绍)
余震 (余震)	在大地震后所发生的地震
津波 (海啸)	地震后所发生的特别高的海浪
がけ崩れ (滑坡)	山上的土塌落
警報 (警报)	通知灾害或危险即将临近,提请注意的通告。比“注意报告”的警戒度高。
注意報 (警戒)	气象厅在有可能发生灾害时,发布的提请注意的通知。比“警报”程度低
警戒する (注意)	注意
被災者 (受灾者)	受灾者
犠牲者 (牺牲者)	受伤者或死亡者
被災地 (灾区)	灾害发生地
生き埋め (活埋)	被压在倒塌的建筑物下面无法动弹的人
意識がない (失去知觉)	有生命危险,呼叫也无反应
行方不明 (下落不明)	不知在什么地方的人
安否(を確認する) (确认安全与否)	打听或调查某个人是否安全
火災 (火灾)	火灾
揺れ (摇晃)	地震
落下物 (掉下来的东西)	从上面掉下来的东西

## 【避难所】

避難 (避难)	逃到安全地带
避難所 (避难所)	灾害时避难的地方
食料 (食品)	食品
食料の配給 (食品的分发)	领取食品
炊き出し (救灾饭)	灾害时,作饭分给许多人
情報 (信息)	通知
無料 (免费)	无需付费
有料 (收费)	需要付费

日本語（汉语）		説明
非常食（备灾食品）	为灾害发生时所事先预备的食品	
給水車（送水车）	送水车	
使用不能（无法使用）	无法使用	
清掃（清扫）	清扫	
ライフライン（生命线）	电・煤气・自来水・电话等网络系统	
停電（停电）	停电	
断水（停水）	无法使用自来水	
紙食器（纸餐具）	纸餐具	
乾電池（电池）	电池	
消灯（关灯）	关灯	
鍵（钥匙）	钥匙	
印鑑（印章）	印章	
現金（现金）	钱	
貴重品（贵重物品）	重要的或贵重的物品	
雨具（雨具）	雨伞或雨衣	
ゴミの分別（垃圾的分类）	将垃圾分类后，扔到垃圾站	
マナーモード（携帯電話）（将手机设置成震动状态）	使手机来电时不发出声响	
高齢者（老年人）	老年人	
乳幼児（婴幼儿）	婴幼儿	
障害者（残疾人）	残疾人	
ペット（宠物）	家里饲养的宠物	
国際電話（国际电话）	打往国外的电话	

## 【交通信息】

交通機関（交通工具）	电车、巴士、火车
車両（车辆）	车
渋滞（交通堵塞）	交通堵塞
通行止め（无法通行）	无法通行
停車する（停车）	停车
道路の陥没（交通塌陷）	道路损坏
不通（不通）	无法动，无法通行
迂回する（迂回）	走其他的路
時刻表（时刻表）	交通工具出发・到达的时刻表
道路の復旧（道路的恢复）	道路恢复正常

日本語（汉语）		説明
欠航 けっこう (交通停运)	船或飞机等交通停运	
臨時便 りんじびん (临时运行的交通工具)	临时运行的公共汽车、电车、飞机、船	

## 【建筑物的状态】

家屋 かおく (房屋)	房子
浸水 しんすい (浸水)	家中浸水
倒壊 とうかい (倒塌)	倒塌
全壊 ぜんかい (全部损坏)	全部损坏
半壊 はんかい (一半损坏)	一半损坏
耐震 たいしん (抗震)	建筑物等很抗震
一部破損 いちぶ ぼそん (一部分损坏)	有一点儿损坏

## 【其他】

怪我 けが (受伤)	受伤
救護所 きゅうごしょ (救护所)	为受伤的人治疗的地方
医療 いりょう (医疗)	治病疗伤
応急処置 おうきゅうしよち (紧急处理)	简单治疗
救急車 きゅうきゅうしゃ (救护车)	救助病人及受伤的人的车
消防車 しょうぼうしゃ (救火车)	灭火的车
救助隊 きゅうじょたい (救援队)	(灾害发生时前来救援的团体)(警察、消防、自卫队)
懐中電灯 かいちゅうでんとう (手电筒)	手电筒
仮設住宅 かせつじゅうたく (临时住宅)	为灾害时失去家园的人而建造的简易住宅
防災訓練 ぼうさいくんれん (防灾训练)	防灾训练
義援金 ぎえんきん (救援金)	支援灾民的钱
り災証明 りさいしょうめい (受灾证明)	受灾证明
申請する しんせい (申请)	申请
休校 きゅうこう (停课)	学校停课
外国人相談窓口 がいこくじんそうだんまどぐち (外国人咨询)	外国人可以咨询的地方
通訳 つうやく (翻译)	会外语的人
大使館 たいしかん (大使馆)	在大城市设立的有外国代表驻在的事务所
領事館 りょうしかん (领事馆)	在有关地区设立的有外国代表驻在的事务所
入国管理局 にゅうこくかんりきょく (入国管理局)	负责签证变更等手续的事务所
外国人登録証 がいこくじんとうろくしょう (外国人注册)	市町村政府颁发给外国人的身分证
在留資格 ざいりゅうしかく (在留资格)	签证的种类

# 方便日常用语

日本語（汉语）	汉语
<small>たす</small> 助けて!	请帮助我!
<small>あぶ</small> 危ない!	危险!
<small>に</small> 逃げろ!	快跑!
<small>ちゅうごくご ほんご</small> 中国語が話せますか?	会说汉语吗?
_____はどこですか?	_____在那里?
_____が使えますか?	可以使用_____吗?
_____はありますか?	有_____吗?
_____をください。	请给我_____。
_____をもらうことはできますか?	可以领取_____吗?
_____は開いていますか?	_____开吗?
_____に行くことはできますか?	可以去_____吗?
_____が痛い。	_____痛。
_____を知っていますか?	知道_____吗?
_____を教えてください。	请告诉我_____。



## 关于你所在地区的避难场所及防灾信息, 请向这里咨询

市町村の名称	负责课
地址: ----- -----	
电话: -----	
电子信箱:	

## 请通过调查明确你附近的避难场所, 并记录在此处

地点的名称: -----
地址: ----- -----
电话:

## 在你所居住的地区, 有为外国人发布信息的地方吗? 有日语学校吗? 请将离你最近的地方写在此处。

姓名: -----
地址: ----- -----
电话:

姓名: -----
地址: ----- -----
电话:



新潟県

对此防灾手册如有疑问, 请向以下部门咨询

**新潟县 防灾局 防灾企画课**

〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1  
电话: 025-280-5707  
传真: 025-285-4752  
电子信箱: [ngt130010@pref.niigata.lg.jp](mailto:ngt130010@pref.niigata.lg.jp)

**新潟县 知事政策局 国际课**

〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1  
电话: 025-280-5962  
传真: 025-285-5126  
电子信箱: [ngt000130@pref.niigata.lg.jp](mailto:ngt000130@pref.niigata.lg.jp)