



さいたま暮らしの情報誌
埼玉市生活信息期刊
사이타마생활정보지
No. 55 (Mar. 2017)

おお じしん そな
大きな地震に備えて①

做好预防大地震的准备①

큰 지진에 대비하여①



とつぜん いえじゅう おど
「突然、家中が踊りだしたように見えた」

くまもとじしんひさいしゃだん
(熊本地震被災者談)

その時、あなたはどのように身を守りますか？

“突然摇晃了起来，家里所有东西好像都在跳舞”
(熊本地震受灾者经验谈)

在这种情况下，你要如何才能保护好自己呢？



『갑자기 집안이 춤추는 것 같아 보였다』

(구마모토 지진 피해자의 말)

그때 당신은 어떻게 자기 자신을 지킵니까？

【発行元】

こうえきしゃだんほうじん かんこうこくさいきょうかい こくさいこうりゅう
公益社団法人さいたま観光国際協会 (STIB) 国際交流センター (IEC)

ばしょ しうらわくひがしたかさごちょう かい うらわえきひがしごち うらわ うえ
場所：さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階 (JR浦和駅東口 浦和パルコ上)
TEL:048-813-8500 FAX:048-887-1505 E-mail:iec@stib.jp URL:<http://www.stib.jp/kokusai>

【 발행원】

공익사단법인 사이타마 관광국제협회 (STIB) 국제교류센터 (IEC)

【장소】

사이타마시 우라와구 히가시타카사고쵸 11-1 코무나레 9 (JR 우라와역 동쪽 출구 우라와 파르코 위)

【发行方】

公益社団法人埼玉觀光国际协会 (STIB) 国际交流中心

【地址】

埼玉市浦和区东高砂町 11-1 科姆纳莱 9 楼 (JR 浦和站东口 浦和 PARCO 商厦楼上)

日本是地震多发国。从人体感觉不到的微震，到2011年东日本大地震以及2016年熊本地震那样的大地震，几乎每天都会发生各种各样的地震，而且，有专家预测说不久的将来可能会发生大规模地震。地震，将会在什么时候，在什么地方发生无人知晓。在这里，我们将分几次把如何做好地震的准备，以及在各种情况下，“保护自己，安全避难”的方法介绍给大家。

在家里，该如何保护自己、安全避难呢？



哎呀，
该怎么办啊！

厨房

地震时厨房里的厨具会变成凶器，因此厨房是最危险的地方。地震时应立即离开厨房，并躲避到安全的地方。当地震烈度为震度5以上时，燃气会自动停止供气。

客厅・饭厅

立刻走到玄关

卧 室

在睡眠中发生地震时，若被翻到的家具或坠落物品砸到，或是被家具夹住，就无法顺利避难。因此平时就要做好防灾准备，固定好家具，且不要放置会坠落的物品。

安全区域在

玄 关

- 柱子多 • 坠落物品少
- 哪怕被困在门内也容易被发现
- 确保通往外面的避难途径
(不要让大门紧闭)

卫生间・浴室

卫生间或浴室由于柱子多，相对来说比较安全。但是，最近柱子少的建筑物越来越多，也曾有人被困在这些地方。在浴室的话，可使用洗澡盆等保护着头部避难。

在 2 楼

2楼比1楼承重轻，相对不容易倒塌，但是摇晃得会比较厉害，容易让人不安。摇晃时抓好固定物体保持稳定，在摇晃没有停止之前不要下楼。

由于房屋结构以及建造时期等有所不同，每户人家房屋的安全区域也各不相同。玄关既容易通往外面避难，同时也是确认周围情况的最佳场所。大家应养成一听到紧急地震快报或者感觉到微小震动，就立即到安全区域躲避的习惯。对地震的摇晃早已司空见惯的日本人以及久居日本的外国人在这方面容易懈怠，所以尤其要保持警觉！