

中国語



县内的外国居民防灾手册

应对南海海沟地震 (Nankai Torahu Jishin)!



前言

致高知县的外籍居民们

日本是一个地震、台风等自然灾害多发的国家。

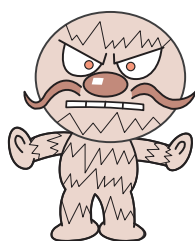
高知县在未来预计会遭受到由“南海海沟地震”及其所引起的海啸所造成的巨大打击。“南海海沟地震”是一场90年至150年一遇的巨大地震。

为减少自然灾害发生后的人员伤亡，了解相关知识，为灾害做好准备万分重要。

为了您与您身边的人的生命安全，请您仔细阅读本手册，了解防灾相关知识，并在发生灾害时。利用学到的知识帮助您与您身边的人。

与南海海沟地震有关的自然灾害

地震：广范围地面发生震动的自然灾害。
日本在世界中属于地震多发国家。
由于地震多为突发，很难提前预知。



海啸：由地震所引起的强大波浪。海啸会以很快的速度接近陆地。2011年东日本大震灾中，海啸造成了严重的破坏及人员伤亡。



长期淹水：发生地震时，由于地盘变动导致相对高度较低的地面低于海平面，高知县有长期淹水的可能性。



详细内容请参考第15页

目录

为灾害做好准备

- 1. 地震时会发生哪些状况 第1页
- 2. 如何自保
 - 发生震动时如何自保 第3页
 - 发生海啸时如何自保 第6页
 - 预防火灾 第8页
 - 前往避难所 第9页
- 3. 在日常生活中做好准备
 - 固定家具 第10页
 - 备好“应急用品”及“储备品” 第12页
 - 与亲朋好友商定集合地点 第13页
 - 安装防灾App 第14页

学习灾害知识

- 南海海沟地震 第15页
- 南海海沟地震临时情报 第17页
- 高知县灾害多语种支援中心 第18页
- 发生地震时用得上的单词例句 第19页
- 地震模拟习题 第20页

动画人物说明



※2002年，为提高少年儿童对防灾知识的兴趣，柳濑嵩老师全面指导，创作了这些卡通形象。

为灾害做好准备

1 地震时会发生哪些状况

- (1) 房屋损坏、家具倾倒
道路损坏，导致机动车、电车、公交车等交通工具无法使用



泥石流（南阿苏村）（提供 国土交通省）



住宅损毁（益城町）（提供 熊本县益城町）



家具倾倒（提供 东京消防厅）



围墙倒塌（提供 防灾系统研究所）

应如何应对？：第3页

应该做好哪些准备？：第10页

- (2) 海啸袭来



侵袭海边的海啸
(拍摄于 2011年3月11日下午3点56分宫城县名取市共同通信社直升机)



海啸后被瓦砾埋没的街道
(2011年4月4日岩手县釜石市 高知报社提供)



观光巴士被海啸冲上屋顶
(2011年7月15日宫城县石卷市)

应如何应对？：第6页

(3) 发生火灾

■过去地震火灾受灾情况

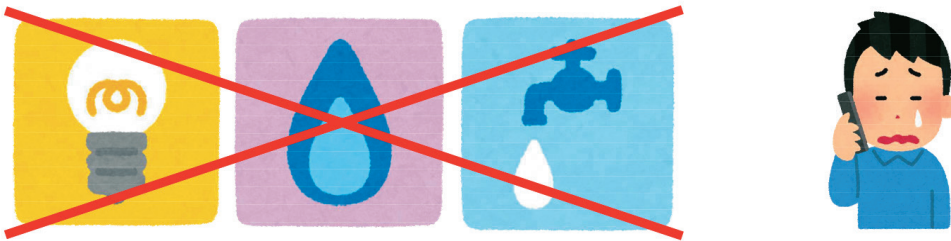
发生日期	地震名（震级）	被烧毁房屋数
1923年9月1日	关东大地震（M7.9） （关东大震灾）	477,128栋
1946年12月21日	昭和南海地震（M8.0）	2,598栋
1995年1月17日	阪神大地震（M7.3） （阪神・淡路大震灾）	7,478栋
2011年3月11日	东北地方太平洋近海地震（M9.0） （东日本大震灾）	火灾330场 （其中海啸引起火灾159场）



阪神・淡路大震灾时的火灾情形（提供 神戸市）

应该做好哪些准备？：第8页

(4) 水、电、燃气停止供应 电话、网络也可能无法使用



应如何应对？：第9页、第13页

(5) 食物、水、药、生活用品等很难入手



应该做好哪些准备？：第12页

(6) 一段时间内需避难所生活



（提供 宫城县）

应如何应对？：第9页
应该做好哪些准备？：第13页

2 如何自保

发生震动时如何自保

紧急地震速报

发生地震后，紧急地震速报迅速预测强烈震动抵达各地的时间及震级等信息，并尽可能地在第一时间通知居民。

如接到紧急地震速报时请保持冷静，与身边的人进行沟通，**根据周围情况首先确保自身安全。**

紧急地震速报的流程

可通过电视、广播、手机等接收紧急地震速报。

速报在何种情况下发布？

当震源地点附近震级预计达到**约5级以上**时，速报会发布震级预计达到**4级以上**的地区。



听到紧急地震速报时应该怎么做？

**强烈震动抵达只需
数秒至数十秒。**

请立刻采取行动
保护自身！
→具体方式请参见下一页。

救援战士的 **请求**

听一听



请通过以下网址，或扫描二维码，聆听紧急地震速报的音声。

电视、广播

NHK

<http://www.nhk.or.jp/sonae/bousai/>



au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/jishin-sokuho/>



手机

docomo

<https://www.nttdocomo.co.jp/service/aremail/index.html>



SoftBank

http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eww/





听到紧急地震速报时的应对方式

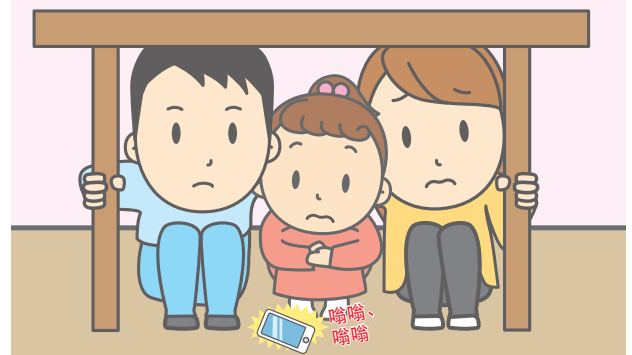
■ 在家时

在卧室休息时



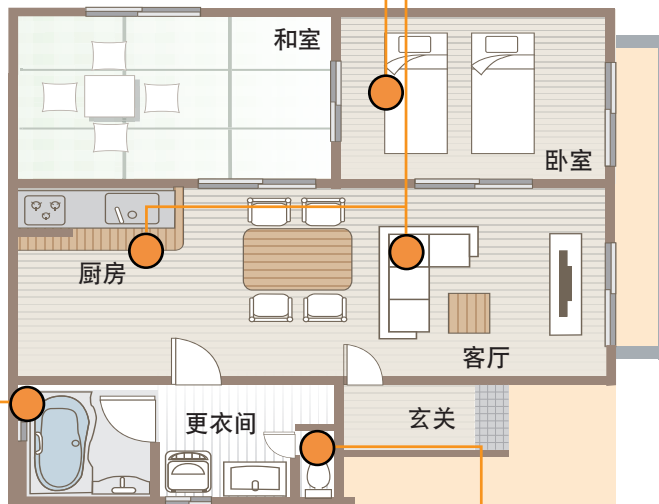
稍微打开房门，用被子包裹身体，保护自身安全

在厨房或客厅时



保护头部，低下身体

由于发生南海海沟地震时，震级约6级以上的震动会持续1分钟以上，家具有倾倒的危险。为了您的安全，请远离家具！



请选择在物品不会掉落、倾倒、移动的地方保护头部。躲在桌子下时，请抓稳桌腿。



洗澡时

稍微打开房门，留在浴缸中用浴缸盖保护身体。



上厕所时

稍微打开房门，低下身体。



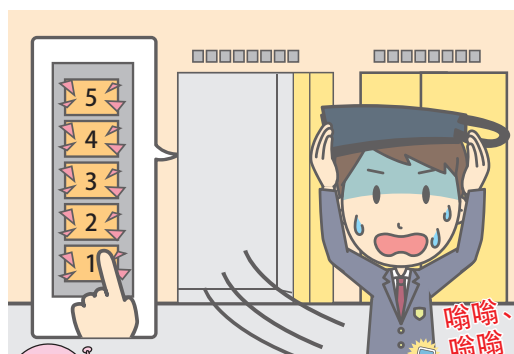
■ 在室外时

在商店街时



远离展板、自动贩卖机等危险物品。立即前往安全地点，低下身体。

乘坐电梯时



迅速按下所有楼层的按钮，并在停下的楼层下电梯，低下身体，用背包等保护头部。

在海边时

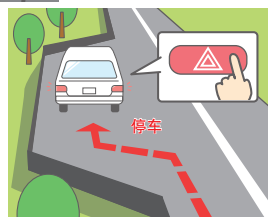


震动结束后，前往海啸避难塔或高处躲避海啸。

驾驶机动车时



保持冷静，告知同车人后开启危险报警闪光灯，并在开阔地点停车。



迅速按下所有楼层的按钮，并在停下的楼层下电梯，低下身体，用背包等保护头部。

Q. 强烈震动只会发生一次么？

A. 熊本地震发生时，震级7级的震动共发生两次。东北地方太平洋近海地震发生9年后，余震仍在持续发生。1854年安政南海地震发生后，有记录表明余震持续发生3年。

救援战士的 请求

■高知县地震演习官方网站

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/shake-out.html>



南海海沟地震对策推进周（8月30日~9月5日）期间内，高知县会举行地震演习。演习中，参加者将一同采取“低下姿势，保护头部，保持不动”等确保自身安全的行动。参加演习不受所在地及人员限制，期待您的广大参与。

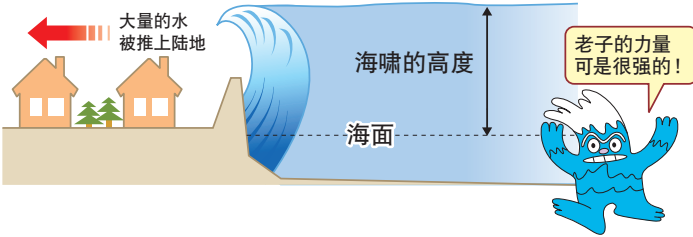


发生海啸时如何自保

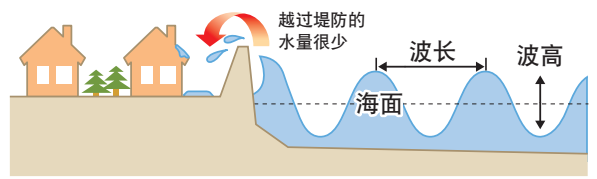
正确理解海啸

■ 海啸与波浪的大致区别

海啸 海底到海面的海水整体移动(波长较长)



波浪 海面被海风吹动泛起波浪

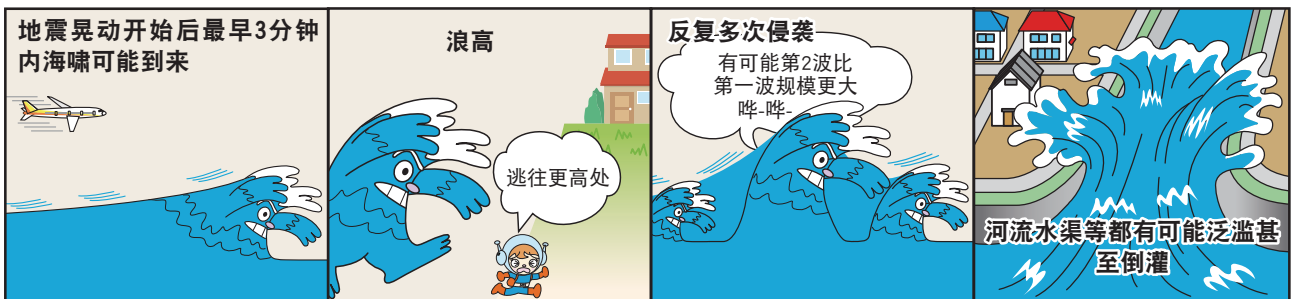


■ 海啸的特征

- 海啸的波长（波浪的最高峰与最高峰之间的长度。南海海沟地震的话，波长有50公里左右）很长，并且越是到深海处海啸的速度越快，越是到浅海虽然海啸速度越慢，但是波浪的高度会越高。
- 根据地震发生的位置（震源）和规模（震级）不同，预测的到达时间和高度也会不同。
- 海啸发生时不一定发生退潮。
- 海啸来袭时，**水位没过膝盖便无法保持站立。**
- 海啸会反复来袭。**后续可能大于第一波。**

■ 海啸的威胁

- 海啸可能会使河流泛滥甚至发生倒灌。
- 住在平地上的人即使距离海边有一定距离也不能掉以轻心。在东日本大地震中，海啸侵袭了距离海岸5公里的平地。
- 在诸如须崎湾的V形海岸中，由于海啸的能量集中在港湾内部，波高会变高
- 退潮的力量也很猛烈，会把破损的房屋和船只冲到海里。
- 不在日本本土发生的海啸也会通过太平洋侵袭日本。（例：智利地震海啸）



海啸避难要点

一旦摇晃	感觉到摇晃后首先保护好自己。 长时间摇晃或者强烈的摇晃后，必须要意识到
无论如何要	摇晃暂时停止后，立即拿上必需品逃生。 （眼镜、药品、收音机、手电筒等、平时要将上述避难时的必需品准备好以保证灾难时能立即拿上逃生。）（请参考第13页）
立即	请您尽早前往指定避难场所进行避难。 如果当时身处不认识的地方，不知道避难场所在哪的话，就往高地或高楼上跑。根据海啸的高度来判断，尽可能逃到更高的地方。 原则上不要驾车逃生。（可能会遇到交通堵塞，或者为了找车钥匙而耽误时间，造成逃生延迟。）
直到海啸警报解除	海啸会反复来袭。一旦避难到安全的地方，要通过广播等确认海啸警报解除后再返回家。 海啸警报解除前不要回家。

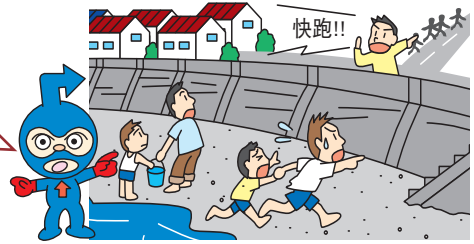


Q. 如何在海啸发生时避难?



A. 无论您感觉到强烈震感，还是持续时间较长的微弱震感，都请您立刻前往指定的避难场所进行避难！

在河边或海岸边时，应提前确认周边的高地及高层建筑物，以便突发地震引起海啸时及时避难！



注意！避难场所与避难所有所不同！

【避难场所】

海啸等自然灾害发生时
进行临时避难的场所



海啸避难场所



海啸避难建筑

【避难所】

受灾害影响导致房屋倒塌、损坏，或无法用水、电、燃气时，**需要生活一段时间的场所**



避难所（建筑物）

※请通过各市町村的官方网站确认避难场所及避难所。



Q. 如果海啸的淹水被预测刚好不会抵达所在地区时应该如何行动?



A. 在东日本大震灾中，有许多地区预测不会淹水，但仍遭到海啸袭击。即便所在地预测不会淹水，也请您不要掉以轻心！



Q. 需要避难多长时间?



A. 有许多人在海啸警报解除前因自行判断，离开避难场所回家提取物品而遭遇海啸遇难。

海啸会在长时间内反复来袭，第二波有时甚至大于第一波。此外，海啸注意报可能会变更为海啸警报。请您时刻留意最新情报，**切忌在海啸警报解除前回家！**

※在东日本大震灾中，岩手县、宫城县、福岛县3受灾县在发布海啸警报（大海啸、海啸）后经过29小时才更改为注意。

预防火灾

地震、海啸发生时，消防车无法立即赶到进行灭火。因此尽量防止火灾发生。并且，火灾发生时，使用灭火器等在火势尚小时进行灭火，认为比较危险的话，立即往安全的地方进行避难。

防止电器火灾发生

由于地震时的晃动，一些发热的电器倾倒，如果有易燃物品掉落在其上面时，就会导致火灾发生。所以尽量购买如果倾倒会自动切断电源的电器，或者在电器周围不要放置易燃物品。

并且，由于恢复供电，电流通过被地震损坏的电器和房间内电线时，也会发生火灾。地震晃动停止后，请在避难前关闭电闸。

■ 感电断路器

如果感知到巨大的摇晃，感电断路器会自动切断电源。

并且根据用途不同，有插座样式和配电箱样式可供选择。为了防止电器火灾的发生，请设置这种感电断路器。



Q 发生地震时正在厨房中使用火该怎么办？

A 为避免烧伤，请您远离炉灶，躲在桌子下确保自身安全。
当晃动停止后，冷静地将火熄灭。

现在，大部分家庭基本上都使用感知到震度5级的摇晃后可以自动切断燃气供应的“微计算机仪表”，请再次确认其使用方法和特性。

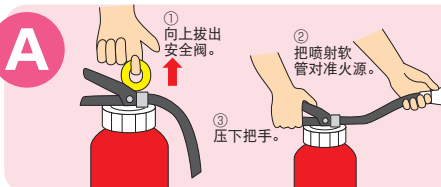


Q 如果发生火灾怎么办？

A

- 尽快通知周围…大声告诉附近的人有火灾发生。“着火了！”
- 尽快灭火 …在火苗没有燃烧到房顶之前尽快灭火。
- 尽快逃生 …如果火势蔓延到房顶请立刻逃生。

Q 如何使用灭火器？



每家都要准备灭火器！
(旧灭火器有可能发生破裂，非常危险。超过使用期限的灭火器可以进行更换或者采取其他合适的处置。)

Q 附近发生火灾的话怎么办？

A 可能会有很多地方同时发生火灾，消防队无法立即到达。
立即拨打119，对于海啸不会侵袭的地区，在确保自身安全的前提下，与附近的人和自主防灾组织一起尝试灭火。

前往避难所

请不要接近或进入危险的建筑物内

发生大地震后，会对受灾地区的建筑物和住宅用地是否会在余震中倒塌进行调查。不要进入被判定为危险的建筑物和住宅用地内。

会在建筑物上贴上定级标签。
(原则上贴了红色标签的建筑物禁止入内)



【红纸】进入此建筑物很危险。
【黄纸】进入此建筑物时要小心。
【绿纸】此建筑物可以继续使用。

请及时联络工作单位（学校）、大使馆・领事馆

稳定下来后，请及时联络你的工作单位（学校）和国家大使馆、领事馆。

工作单位（学校）的电话：_____

大使馆（领事馆）的电话：_____

在避难所避难所的生活

会有很多人在避难所生活。因为不是自己家，肯定会有很多不方便之处，希望大家互相帮助度过难关。

避难所是什么？

发生地震后，房屋无法继续居住时，可以继续维持生活的地方（学校、公民馆、公园等）。在避难所里会提供生活相关信息和食物·水等生活必需品。

Q 什么时候要去避难所呢？

- 房屋被毁，失去住处时
- 住宅可能因为余震受损，在家中居住很危险时
- 住宅后面的山体可能发生滑坡时
- 家具散乱无法在家里生活时
- 邻居家都没有人，住宅周围的水管无法引水时 等



Q 在避难所的生活需要注意什么？

- 重视和周围的人的群体关系。
- 遵守避难所的规定。
- 不要把自己当成客人，尽可能帮助别人，在避难所里生活的所有人互相帮助。
- 多关心病人、残疾人、老年人、孕妇、儿童等需要帮助的人。

Q 其他还会有什么人来到避难所？

- 可以居住在家，但无法使用电·水·燃气的居民。他们也会来到避难所索取食物和水，然后带回家。



Q 如果不在避难所生活的话，需要注意什么呢？

- 在帐篷和车里面生活的人要注意健康。在狭小的空间里长期保持相同的姿势的话，会影响血液循环，容易生病。建议尽量穿宽松衣服，多饮水，经常活动身体。

3 在日常生活中做好准备

固定家具

由于地震发生时剧烈的晃动，家里的家具和电器会发生倾倒。并且也会发生由于玻璃破裂或餐具掉落而受伤的情况。

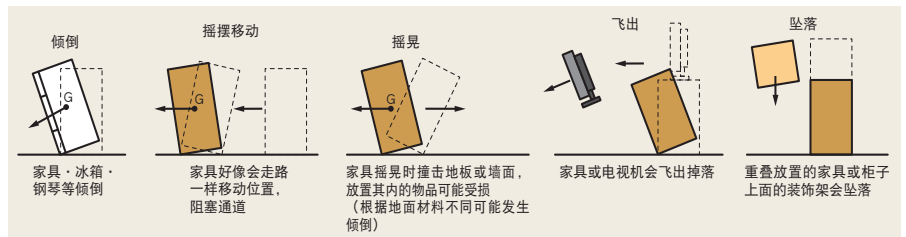
请固定家具，并留意屋内家具摆放位置，以防止家具倾倒堵塞逃生路线。

请固定玻璃窗户以及餐具，以防止破碎。

固定家具

● 由于地震的剧烈晃动，家具会怎样？

倾倒·摇摆移动·摇晃·飞出·坠落（如右图所示）和在地面上滑动



● 如果没有固定家具会怎样？

（阪神·淡路大地震时建筑物内的场景）



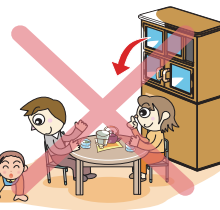
左) 在家中
(神戸市广报课提供)

右) 在办公室内
(兵庫県广报课提供)

● 如何防止因家具或电器倾倒而受伤

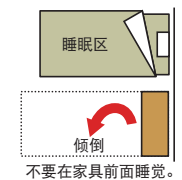
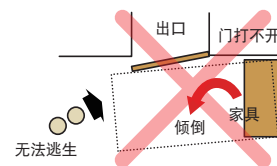
(1) 不要在经常待着的房间里放置较高的家具

较高的家具尽可能放置在不常待着的房间里。



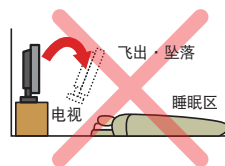
(3) 放置家具的位置

注意尽量不要在卧室和出口附近放置家具。



(2) 重物在下，轻的东西在上

请不要在家具上放置玻璃、熨斗等危险物品。



(4) 如何防止玻璃等物品崩飞



在玻璃上贴上防止崩飞的保护膜。在卧室，客厅等经常停留的房间玻璃上和餐具柜的玻璃上贴上防止崩飞的保护膜。⇒见左边照片

贵重物品（花瓶等）用专用涂料固定。

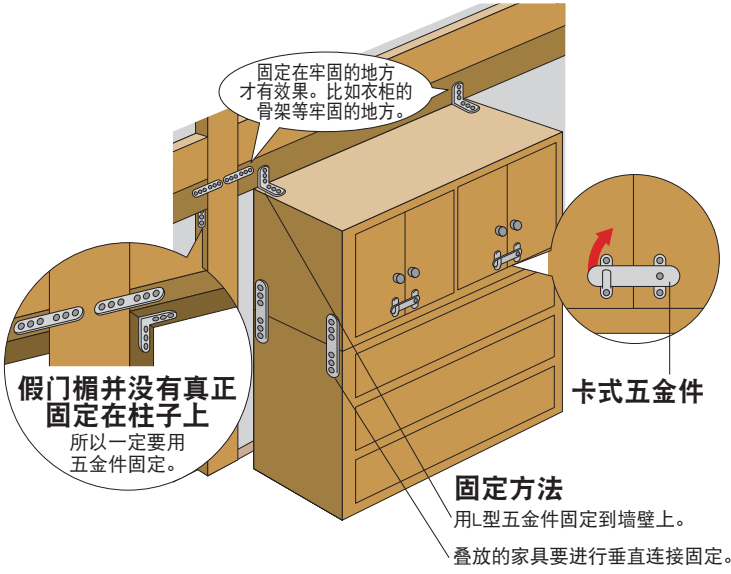
⇒见右边照片

(5) 固定家具和电器的具体例子、费用

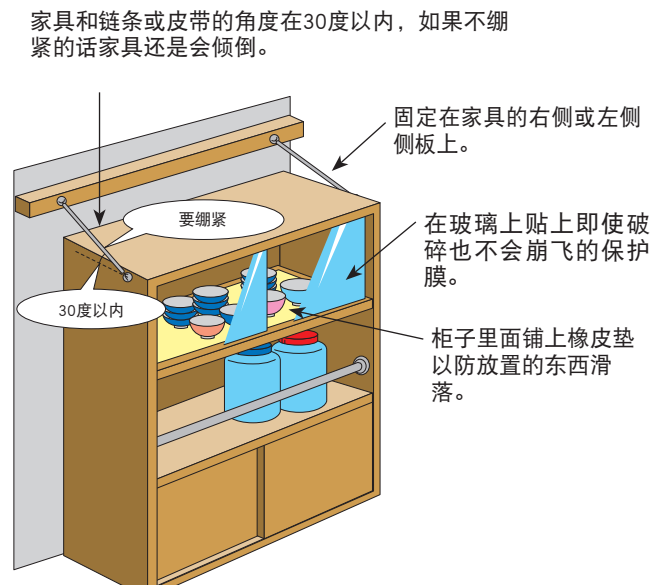
费用是指购买相关器具的大概费用。如果还需要工具或者拜托安装的话会发生工具费和安装费。(租房子住的人, 在进行固定之前要先征得房东的同意。)

*** 必须固定的东西 ***
衣柜、书柜、橱柜、餐具柜、鞋柜、冰箱、微波炉、电视、电脑、钢琴等

用五金件固定一个柜子的方法 (费用: 约2,500日元~)



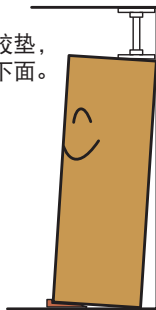
用皮带、橡胶垫、防止崩飞保护膜等固定一个餐具柜的方法 (费用: 约2,500日元~)



用伸缩棒或者挡块固定一个柜子的方法 (费用: 约2,500日元~)

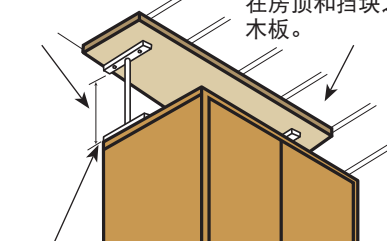
● 伸缩棒式

同时使用挡块和橡胶垫, 安装到家具上面和下面。



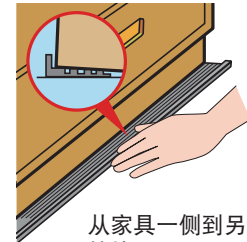
与房顶的空隙越小越好。

如果房顶强度不够的话, 在房顶和挡块之间插入厚木板。



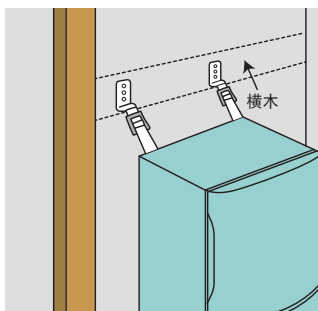
安装在家具两端和内侧。

● 挡块式



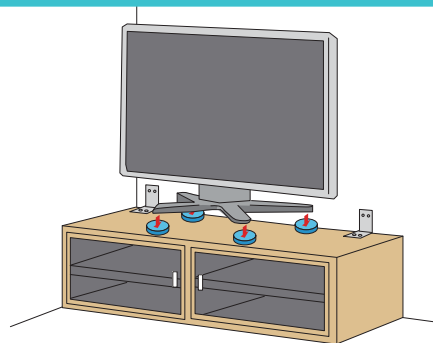
从家具一侧到另一侧放入挡块。

用皮带固定一台冰箱的方法 (费用: 约2,000日元~)



将冰箱固定在横条板(墙壁内侧平整的木条)上。

用五金件和抗震粘性橡胶垫固定电视与电视柜的方法 (费用: 约1,500日元~)



这些东西在哪里可以买到呢?
可以在家居建材市场(ブリコ <Brico>、マルニ <Maruni>、ハマート <Hamart> 等)里买到。对于上年纪和行动不便等无法自己固定的人, 大部分市町村都会予以费用补助。

备好“应急用品”及“储备品”

发生地震时的“应急用品”和“储备品”因人而异。

非常时期的随身必备品（避难时必须随身带走的東西）

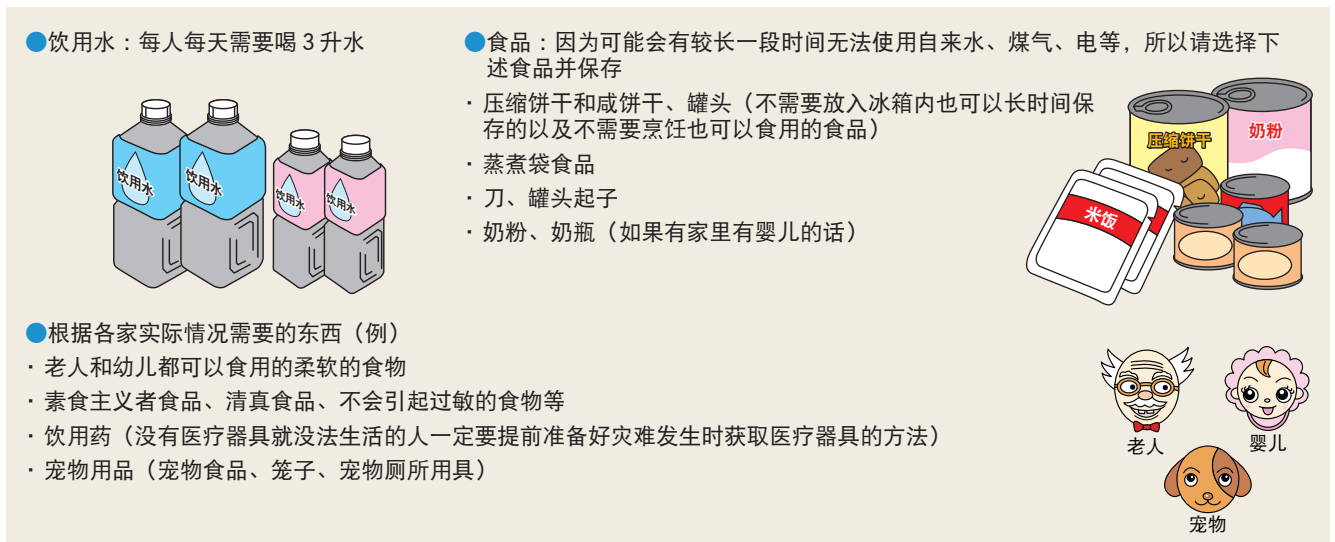
发生地震后进行避难时，不要携带大量行李。需要携带的是避难时的必需品和贵重物品。把非常时期的随身必备品装入一个袋子中，并放到一个避难时可以立即拿上逃生的地方（卧室枕边等）。



储备品（平时储备在家，非常时期用于避难生活的物品）

地震发生后，短时期内很难买到饮用水、食品和日常生活用品。

请准备好在等待救援期间所需的饮用水及食品。此外，在预计可能遭受海啸袭击的区域，考虑到有可能无法返回自己的住宅，还需要在不会受到海啸袭击的场所储备食品。至少需要储备3天以上的分量！



有助于灾后生活的物品



● 紧急时用药记录也能起到作用

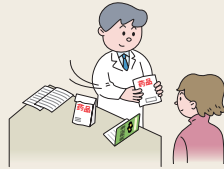
用药记录

- 处方药的名称
- 用量、次数
- 过敏记录
- 副作用记录等



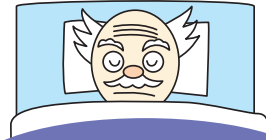
在避难所

医生如果能够确认目前患者正在服用的药品，能够为患者开具更合适的处方。东日本大地震发生后，因为有的人携带着“用药记录”和“药剂信息记录表”，得以在地震发生后也能继续接受治疗。为应对紧急情况出现，请携带用药记录。



非常时期的随身必备品和储备品的储备方法

- 为应对夜间发生地震，请在枕边准备手电筒、收音机、鞋等非常时期的随身必备品。
- 饮用水·食品平时多储备，并定期购买新品进行更换，先食用购买日期较早的食品。



常备药一定要放置在身边

与亲朋好友商定集合地点

发生地震时家人(朋友)可能不在一起。到时候可能无法回家，请事先决定发生地震时与亲朋好友的集合地点(避难所、朋友家等)。

并且在日常生活中，与家人(朋友)聊天时要对发生地震后的对应事项等进行确认。

- 关于地震的基础知识
- 灾害时的联络(确认安全与否)方法
- 确认避难场所和避难方法
- 确认不同的避难线路
- 对储备品(食品、饮用水)进行确认
- 确认非常时期的随身必备品(收音机、电池、药品等)
- 制作住宅附近的防灾地图
- 防止家具倾倒
- 高龄者、婴幼儿、病人和宠物等的避难方法

家人(朋友)安全与否的确认方法

发生大地震的区域内，可能无法接打电话。因此，地震发生后，很难通过电话与家人(朋友)联络，彼此确认安全。为了应对这种局面，事先通过NTT灾难时电话留言服务(下面会讲解使用方法)和各手机公司的灾难时留言服务，可以与家人(朋友)进行沟通。

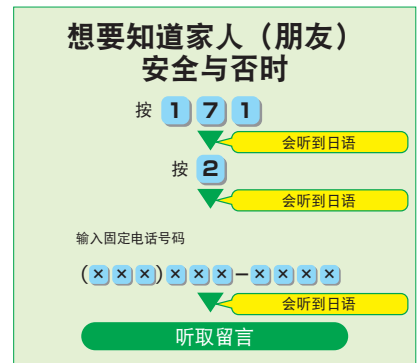
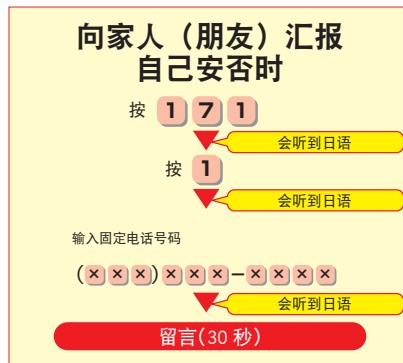
并且，要事先确认并获知家人(朋友)的工作单位和孩子学校的电话号码。如果需要离开家前往避难场所的话，可以在门口贴上纸条，注明自己的去处和联系方式。

灾难时电话留言服务「171」的使用方法

这项服务在发生大地震(震度6弱以上)时可以使用。可以通过您家中的固定电话和手机确认家人朋友是否安全，或者告知家人朋友自己的安否。

这项服务启动时，电视、广播里会有通知。每月1日和15日、1月1日~3日、8月30日~9月5日、1月15日~21日可以进行练习。请务必进行练习。

各手机电话公司的灾难时留言服务、灾难时宽带留言服务也是在相同的日期进行练习。



请安装防灾App

1. 高知县防灾App

高知県防災アプリ

“高知县防灾App”为在灾害发生时通过告知危险情报，提醒用户尽早避难的应用程序（预定在2022年对应8种语言）。

App为用户推送登录市町村的气象情报、避难情报、河川水位，以及泥石流危险度等重要信息，以使用户做出准确判断进行避难。

此外，用户也可以使用该App确认发生自然灾害时避难所的开放情报及前往避难所的路线。

App内也包含“群发SOS”、“防灾竞答题”等功能，便于用户在灾害发生时向亲朋好友报平安，以及学习防灾相关知识。

App内可切换“通常模式”、“儿童模式”，以及“老年模式”，便于儿童及中老年人使用。

为了您以及您的亲朋好友的生命安全，请您安装使用App。



2. Safety Tips

App推送紧急地震速报、气象特别警报、国民保护情报等面向外籍居民的灾害信息。（对应14种语言）

同时，App也通过参照周边情况提供避难指示流程图，可用于与周围人交换信息的交流卡，以及可收集灾害发生时有用信息的链接等。



学习灾害知识

南海海沟地震

南海海沟地震指以南海海沟及其周边海域地壳边界为震源发生的大规模地震。

地面长时间摇晃

最大级别的地震发生的话，高知县整个区域会剧烈摇晃，26个市町村预计最大震度7，剩下的8个市町村预计震度为6强。

震度和受灾情况

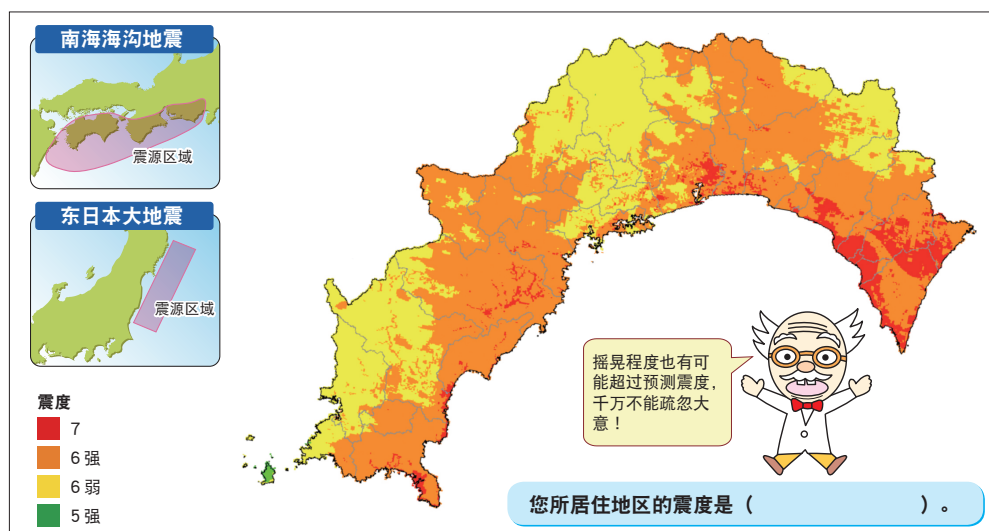
日本的震度分为10个阶段，数值越大表示由地面摇晃造成的受灾情况越严重。

震度	受灾情况	震度	受灾情况
0	人不会感觉有晃动，地震计会有记录。 	5弱	大部分人会感到恐惧，试图抓住某物。稳定性较差的物品会倾倒，窗户玻璃会碎裂崩落。 
1	家里只有极少数人感觉略有晃动。 	5强	大部分人无法正常移动身体。电视会掉落。没有经过维护的围墙会发生崩塌。 
2	家里大部分人会感觉到晃动。正在睡觉的人会有一些醒来。电灯等会有轻微晃动。 	6弱	很难站立。有的建筑物墙壁损坏，瓷砖或者玻璃会崩裂掉落。抗震性较差的木造住宅会损坏。 
3	家里几乎所有人都会感到晃动。步行的人中会有少数人感到晃动。大部分睡觉的人都会醒来。放在架子上的餐具可能发出响声。 	6强	无法站立。大部分建筑物的墙壁瓷砖和窗户玻璃会破损崩落。抗震性较差的混凝土建筑也有可能倒塌。会出现地面裂缝和山体滑坡。 
4	几乎所有人都会感到惊吓。步行的人几乎都会感到摇晃。睡觉的人都会醒来。电灯等会剧烈摇晃，架子中的餐具会发出响声。稳定性较差的物品会倾倒。 	7	无法站立。抗震性好的建筑物也有可能倾斜或破损。会有大面积的地面裂缝、错位，地形也有可能发生改变。 

南海海沟地震预计震级

震度分布图（各地均为最大震级）（2012年12月高知县发布）

可以掌握摇晃的强度。

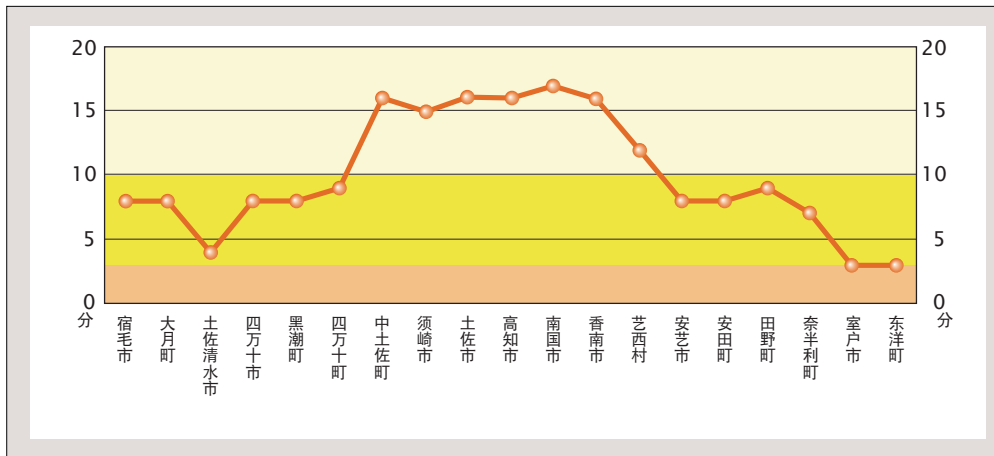


大海啸迅速到来

在高知县，1米高的海啸可能会在地震发生后最快3分钟左右到达海岸线处。并且，除了浦之内湾和浦户湾深处，几乎全部的海岸线都可能遭遇最大10米高的海啸侵袭。

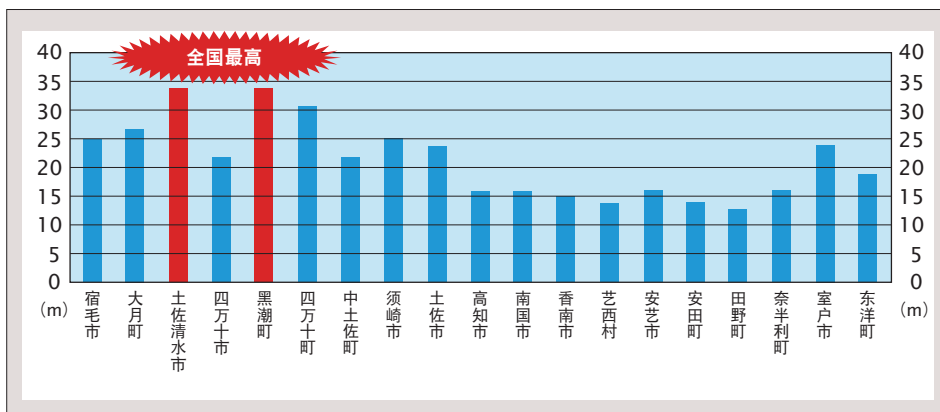
■ 1米高的海啸到达海岸线时间 (2012年8月内阁府发表)

可以获知1米高的海啸到达各市町村海岸线的时间。



■ 海岸线处海啸的高度 (2012年8月内阁府公布)

可以获知各市町村的海岸线处海啸的高度。



长期浸水

发生地震后，高知县内的13个市町会由于地表变动，海水高度可能会超过一些海拔较低的地方，这些地方有可能长期浸水。

特别是在高知市，地震发生时地面大约下降1.5米，集中了各种城市机能的中心市区预计会有约2800公顷长期浸在水里。宿毛市也是同样的情况，地面大约下降2.4米，预计市中心约有559公顷长期浸水。



1946年南海地震发生后
(地面下降1.15米)



现在
(2011年9月)

从高知市五台山上看到的1946年南海地震后第3天的高知市区与现在的市区。地震后由于地面下降，市内大片地区被没在水中。(地震后的照片由高知市提供)

南海海沟地震临时情报

■什么是南海海沟地震临时情报

南海海沟局部发生大规模地震时，南海海沟其他地区发生大规模地震的可能性高于平常。在此情况下，气象厅将发布南海海沟地震临时情报（临时情报）。

临时情报共分为两种

- ① 临时情报（巨大地震警戒） ※危险度高
- ② 临时情报（巨大地震注意）

■临时情报发布后应采取怎样的行动？

临时情报发布后，应根据自身所在位置、经过时间、临时情报种类（巨大地震警戒/巨大地震注意）做出判断后，正确行动。

〈范例：发布临时情报（巨大地震警戒）时〉

●地震发生后无法及时进行海啸避难的地区

发布一星期内：请提前到海啸避难所避难

发布一星期~两星期：可返回自家，但仍需提高警惕，为地震再发做好准备

发布两星期后：可一边提防地震再发恢复正常生活

●其他地区

发布两星期内：可返回自家，但仍需提高警惕，为地震再发做好准备

发布两星期后：可一边提防地震再发恢复正常生活

高知县灾害多语种支援中心

■中心介绍

如县内发生大规模自然灾害，“高知县灾害多语言支援中心”将作为为外籍居民提供有关灾害的多语种信息的据点开设。

■中心活动

中心通过以下活动支援受灾外籍居民

① 提供多语种灾害信息

使用多种语言及简单日语向外籍居民提供高知县等行政机关发布的灾害信息，以及水、电、燃气等生活信息。

中心将在以下等平台公布信息

机构	平台	详细
高知县国际交流课 (2022年4月1日后：高知县文化国际课)	官方网站	https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/141901 (2022年4月1日后： https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/140201/)
	Twitter	@Kochi_Kokusai
(公财)高知县国际交流协会	官方网站	https://kochi-kia.or.jp/
	Facebook	https://www.facebook.com/KIA.Kochi.International.Association/
高知县外籍人士生活咨询中心	官方网站	https://kccfr.jp/
	Instagram	kccfr_
高知县防灾App	手机App	县国际交流课(2022年4月1日后：文化国际课)官网防灾信息更新时，App会在画面右上角的“高知县的通知”栏中为您即时推送。

② 为受灾外籍居民提供各类咨询

中心通过电话、电子邮件、官方网站等接受受灾外籍居民，以及为外籍居民提供支援的日籍居民的各类咨询等。

【联系方式】 (电话号码①) 088-821-6440

※ 通过三者翻译服务等进行多语种对应(19种语种)

(电话号码②) 088-875-0022

(表格) <https://kccfr.jp/consultation>

(邮箱) consultation@kccfr.jp

发生地震时用得上的单词例句

单词

1. 地震 (jishin) : 地震	13. 高台 (takadai) : 高地
2. 震源 (shingen) : 震源	14. 揺れ (yure) : 摇晃
3. 津波 (tsunami) : 海啸	15. 安否 (anpi) : 平安与否
4. 避難 (hinan) : 避难	16. 救助 (kyuujo) : 救助
5. 緊急安全確保 (kinkyuu anzen kakuho) : 紧急安全措施	17. 救援物資 (kyuuen busshi) : 救援物资
6. 避難指示 (hinan shiji) : 避难指示	18. 消火 (shouka) : 灭火
7. 避難所 (hinanjo) : 避难所	19. 断水 (dansui) : 停水
8. 震度 (shindo) : 震度	20. 停電 (teiden) : 停电
9. 余震 (yoshin) : 余震	21. 警報 (keihou) : 警报
10. 危険 (kiken) : 危险	22. 注意報 (chuihou) : 警戒提示
11. 火事 (kaji)・火災 (kasai) : 火灾	23. 行方不明 (yukue humei) : 失踪
12. 逃げる (nigeru) : 逃跑	24. 死者 (shisha) : 死者

例句

① ○○に連れて行ってください。(○○ ni tsurete itte kudasai.)

请带我到○○去。

② ○○が欲しいです。(○○ ga hoshii desu.)

我想要○○。

③ ○○が痛いです。(○○ ga itai desu.)

○○疼。

④ 家族が家の中にいます。(kazoku ga ie no naka ni imasu.)

家人在家里。

⑤ ○○語を話すことができる人を見つけてください。

(○○go o hanasu koto ga dekiru hito o mitsukete kudasai.)

请帮我找会说○○语的人。

⑥ ○○に電話をしてください。(○○ ni denwa o shite kudasai.)

请帮我给○○打电话。

地震模拟习题

1) 你的住所或者公司（学校）所在地会发生多大的地震？

→ 调查一下震度并写在下面。 震度的页码→第15页

你的住所或者公司（学校）的震度：_____

2) 海啸会侵袭你的家庭或者公司（学校）所在地吗？ 海啸的页码→第16页

→ 调查一下海啸的高度和海啸到来的时间并写在下面。

海啸的高度：_____米 海啸到来的时间：_____分

3) 你的家庭或者公司（学校）所在地附近的避难场所在哪？

→ 调查一下最近的避难场所在哪并写在下面。

最近的避难场所：_____

避难场所是指安全的地方，海啸不会到来的地方（高山、建筑物）。

4) 怎么能到避难场所？

→ 请步行到避难场所。

→ 调查一下步行到避难场所的时间，并与海啸到来的时间进行对比。

怎么调查呢？

可以到市町村的防灾担当课进行调查。也可以登录县主页「[南海トラフ地震に備えて GOOD!!](#)」进行查询。

主页 <https://www.pref.kochi.lg.jp/sonaetegood/>（日语）

可以问一下邻居和公司（学校）的人避难场所在哪。

●把从家（公司）到避难场所的步行路线写在下面。

Residence Procedures
ざいりゅうてつぎ
在留手続

Employment and Labor
こやう ろうどう
雇用・労働

Health Care
いりょう
医療

Caring for Children
しゅっさん こそだ
出産、子育て、
こまのきょういく
子どもの教育

こうち せいかつ せうだん
高知での生活についての **ご相談**は… など etc...

こうちけん がいこくじん
高知県外国人生活相談センター

せいかつ せうだん
Kochi Consultation Center for Foreign Residents
高知県外籍人士生活咨询中心
Kochi Trung tâm tư vấn cho người nước ngoài
Pusat Pelayanan Konsultasi Masyarakat Asing di Kochi
고치현 외국인 생활상담센터

がいこくじん みな こま
外国人の皆さん、困っていることがあったら
なん せうだん
何でも相談してください。

くわしいことはホームページを
見てください。
▶ <https://kccfr.jp>

Instagram
kccfr_

対応言語

にほんご、えいご、ちゆうごくご、かんごくご、
日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、
べトナムご、いन्दネシアご、たいご、タガログ語、
ネパール語、フランス語、イタリア語、ドイツ語、ロシア語、
マレー語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語

場所

こうちし ほんまち まる うち いっかい
高知市本町4-1-37 丸の内ビル 1F

受付時間

げつようび どようび にちようび しゅくしつねんまつねんし のぞ
月曜日～土曜日（日曜日・祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

Map

高知市役所 Kochi City Hall
高知市庁 Kochi Prefectural Office
高知城 Kochi Castle
丸の内緑地 Marunouchi Park
高知城歴史博物館 Kochi Castle Museum of History
NTT
電気ビル Denki Building
四国電力 Shikoku Denryoku
高知新聞 Kochi Shinbun
県庁前電停 Kencho-mae stop
高知城前電停 Kochijo-mae stop

TEL:088-821-6440 E-mail:consultation@kccfr.jp

発行：2022年3月（第3版）
 角色制作・提供：有限会社やなせスタジオ
 企画・発行：高知县文化生活体育部国际交流课
 〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2-20
 电话号码：088-823-9605
 传真号码：088-823-9296
 邮箱：141901@ken.pref.kochi.lg.jp
 （2022年4月1日后：140201@ken.pref.kocih.lg.jp）
 未经授权禁止转载本手册中的照片・插图・内容。

姓名：_____