



发生地震时

日本是地震多发国家。1995 年发生阪神淡路大地震，一瞬间夺去了很多宝贵生命与财产。我们必须从中吸取深刻教训。请您时刻储备食品和生活必需品，日常搞好邻里关系，积极参加居委会（自治会）等组织举办的防灾训练，以便未来何时何地发生地震，最大程度减轻灾害损失。

○日常的防震对策

- (1) 事先要确认家里最安全的地方。
- (2) 事先要确保每人一天为 3 公升标准的饮用水。
- (3) 事先准备装好必需品的背包或发生意外时使用的袋，并全家要知道放在何处。

比如：

a 手电筒、干电池 b 饮用水、食品 c 便携式收音机 d 现金(10 日元硬币用于打公用电话很方便)
e 身分证的复印件、护照、存折等贵重物品 f 卡式炉、打火机或蜡烛 g 救护用品(患有宿疾者必须随身携带常服药。) h 头盔或防灾帽子 i 手套、衣服和毛巾 j 防寒的衣服 k 保温篷布 l 塑料桶、m 充电机



- (4) 家具应用防倒件固定。
- (5) 窗户、餐具厨和书架的玻璃应贴防飞散膜
- (6) 事先写好紧急状态时要打的电话号码以及跟语言沟通的人联系的方法。
- (7) 事先要确认附近的避难所以及其路线。

咨询处

西宫市役所社区防灾支援课 0798-35-3092
搜索西宫市内的避难所

https://www.nishi.or.jp/shisei/seisaku/tabunkakyosei/chinese/bosai-ch.files/tyuugookugohinan_nzyo.pdf

参考网站

https://webgis.nishi.or.jp/index.php?controller=index&action=sendnext&next_page=searchhinanjoi#map_gname_9 (地理信息系统防灾信息)

<https://www.nishi.or.jp/kurashi/anshin/bosaijoho/index.html> (西宫市防灾信息)

<https://www.nishinomiya-bousai.jp/> (西宫市防灾网站)

○发生地震时

- (1) 首先确保自身安全。
- (2) 要打开房门和大门，确保安全出口畅通。
- (3) 请不要惊慌地跑到外面去，等到摇动暂时停下来，拿出救护包，用头盔等东西保护头部。
- (4) 要迅速关闭使用中的煤气灶具及总栓。另外，还要关掉其它烹饪器具或暖气设备等会起火的東西。万一已起火了，就要用身边的灭火器赶紧灭火。

- (5) 向附近安全的地方避难。
- (6) 从电视、收音机、电话等中获取灾害相关的消息。
- (7) 为了避免与家人或邻居走散，请互相确认边赶到避难地点去避难。
- (8) 如正在驾车，请勿急刹车，缓慢减速靠路左边停车。请设施附近、天桥下面等地停车。
- (9) 正在走路时，如在大道上，请往路中间去。在闹市，要注意户玻璃等坠落物。



勿在加油站、高压瓦斯
意广告板、电线杆和窗

○地震发生后

将出现余震或有海啸的危险。请尽量通过电视机、收音机收集正确的消息。因大地震而无家可归时，请把家人的安危和避难地点，跟自己国家的在日大使馆或领事馆、以及公司单位或学校及时联系。

在西宫市发生灾害时，为能接到市民的通报或查询，而设置了灾害专用电话：0798-35-3456(灾害对策本部)。

发生灾害时的通报、咨询处

·西宫市灾害对策本部 0798-35-3456（仅在发生灾害时）

○海啸

地震发生后，海啸突然袭击。预先了解在海岸地区如何行动是十分重要的。

海啸时的注意事项；

- (1) 在海岸和河边地区感觉到强烈或长时间(1分钟以上)的震动时，应立即避难。
- (2) 通过电视、收音机等信息，应立即避难。
- (3) 如有市政府职员、消防人员及警察的指示，或防灾扩音器、警报及宣传车等发出“避难信息”，应立即避难。
- (4) 海啸避难必须采取下列逃生行动之一。
 - 向鸣尾御影线公路以北地区避难
 - 离开海岸和河边地区，往高楼的三层以上楼层避难。
 - 如果你在钢筋混凝土大厦的3层以上楼层时，不要离开。
- (5) 禁止开车坐车，应步行避难。
- (6) 因海啸反复发生，在海啸警报解除之前，不要靠近海岸和河边地区。
- (7) 从电视、收音机、宣传车等把握正确的信息，冷静地行动。

通过“海啸危险地图”可确认南海地震引起的海啸袭来时的水淹预想区域。

https://www.nishi.or.jp/shisei/seisaku/tabunkakyosei/chinese/bosai-ch.files/tunami_150328.pdf

通过“西宫 WebGIS”可确认海啸避难大楼。

https://webgis.nishi.or.jp/index.php?controller=index&action=sendnext&next_page=searchhinanjoiindex&map_gid=9&map_id=15

参考网站

https://webgis.nishi.or.jp/index.php?controller=index&action=sendnext&next_page=searchhinanjoi#map_gname_9（地理信息系统）

○灾害时的留言电话号码(打 171)

一旦发生灾害，打给受灾区的电话就会很难打通。此时，请使用“灾害用留言电话”。在受灾地区的人将有关自己的平安等情况录音并留言给其它地区的人听到，就是声音的留言版。也可以留言给受灾地区的人。

N T T 开始灾害用留言电话服务时，会通过电视、收音机、网上等通知。使用方法是先拨 171，听从使用指南做留言录音或放留言录音。

○发生灾害时有用的通知布告的外语版

在发生大地震等大规模的灾害时，在各地区避难所将张贴各类通知和信息，其样本的外语版在下述网页上公开。(P D F 形式)。52 种文章和用语已翻译成 7 种语言：英语、中文(简体字·繁体字)、韩语/朝鲜语、西班牙语、葡萄牙语、他加禄语。

(财团法人)自治体国际化协会「灾害时 多种语言信息制作工具 多种语言表示单 样本版」

<https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/sheet.html>

*注 详情请通过会讲日语的人查询。

○受灾证明

地震受灾者要享受减免税额和保险费等各类援助制度时，需要提交受灾证明书。
请拍下能够反映受灾情况的照片。

咨询处

西宫市受灾证明受理担当 0798-35-3282

*注 详情请通过会讲日语的人查询。