

防患 于未然

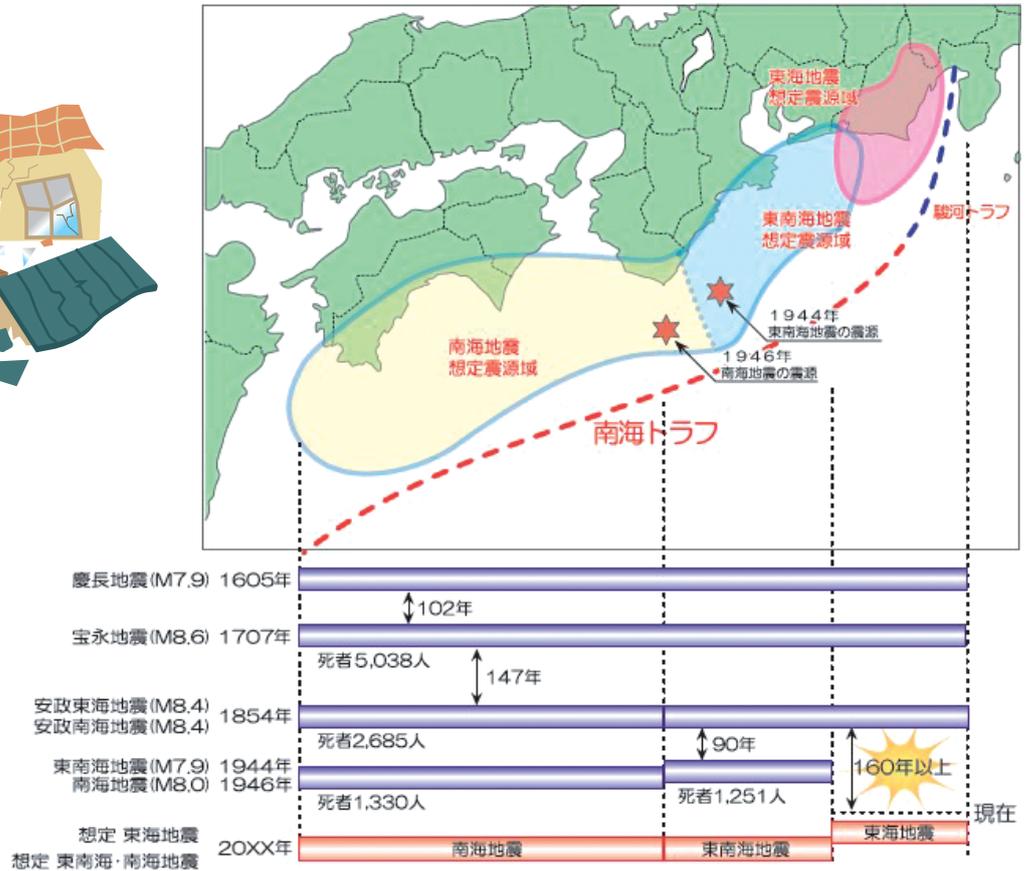
中文版
中国語版

災害にそなえる



南海海沟大地震

南海トラフ地震



在2011年3月发生的东日本大地震中，剧烈的摇晃和巨大的海啸造成了巨大危害。另外在2016年4月发生的熊本地震中，两次剧烈的摇晃造成众多建筑物坍塌，受灾极为严重。在日本，这样的大地震随处都会发生，摇晃会造成建筑物的坍塌，临海位置有遭遇海啸的危险。

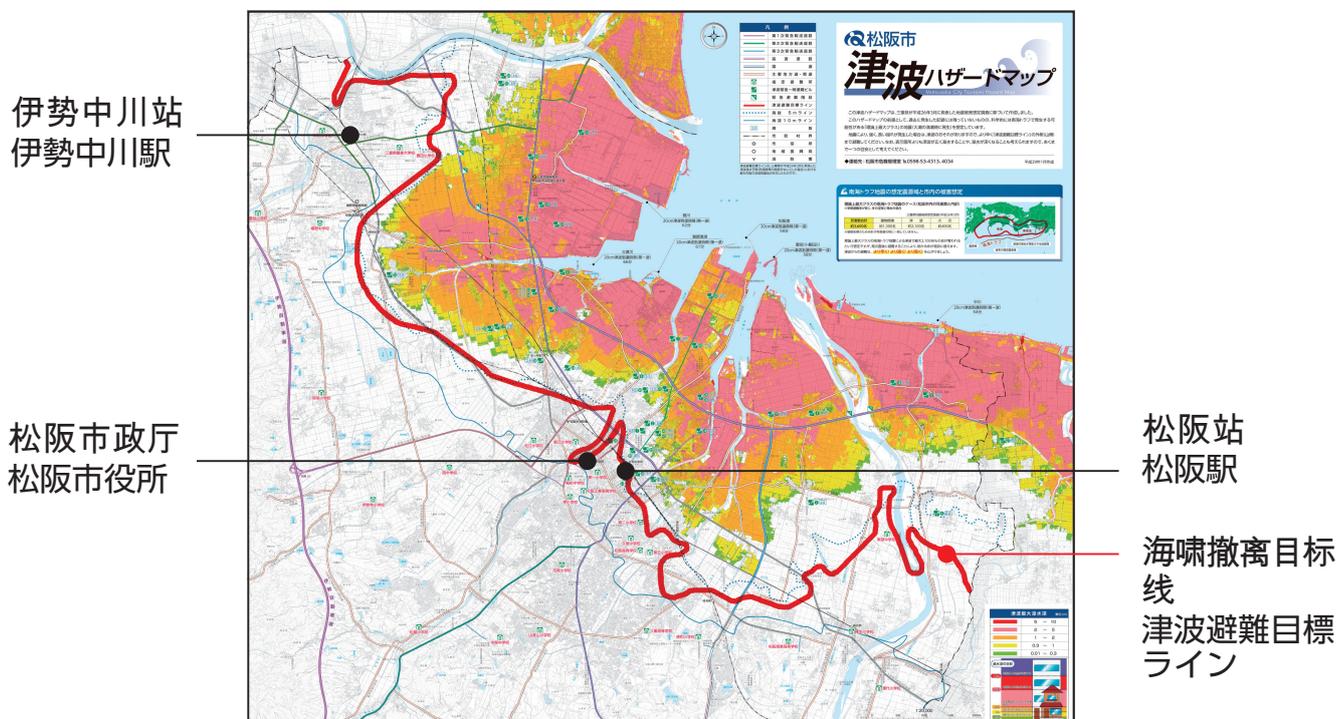
今后很可能发生的地震是“南海海沟大地震”。“南海海沟”是从静岡县的骏河湾延伸到宫崎县的日向滩外海，连接欧亚大陆和菲律宾海板块的沟状地形，预测在该南海海沟发生的地震就是“南海海沟地震”。这种海沟型地震（发生于海上的地震）以100年到150年的周期发生，距离上次的东海大地震已经过去了160多年。今后30年内发生概率为，东海大地震：88%、东南海大地震：70%、南海大地震：60%。

2011年3月に発生した東日本大震災では、激しい揺れと巨大な津波によって大きな被害が発生しました。また、2016年4月に発生した平成28年熊本地震では、2回の激しい揺れによって多くの建物が倒壊するなど、大きな被害をもたらしました。日本では、このような大きな地震がどこでも起きる可能性があり、揺れによる建物の倒壊や、海に面した場所では津波の危険性があります。

今後発生する可能性が高いと言われる地震が「南海トラフ地震」です。静岡県の駿河湾から宮崎県の日向灘沖にかけて、ユーラシアプレートとフィリピン海プレートが接する溝状の地形を「南海トラフ」といい、この南海トラフで発生すると懸念されている地震が「南海トラフ地震」です。このような海溝型地震（海で起こる地震）は100年から150年の周期で発生しており、前の東海地震から160年以上が経過しています。今後30年以内の発生確率は、東海地震：88%、東南海地震：70%、南海地震：60%とされています。

松阪市遭遇南海海沟大地震时的受灾预测

松阪市の南海トラフ地震の被害想定



预测发生南海海沟大地震时，松阪市沿海部分的晃动最为强烈，最大震度为6~7级。另外，预测沿海部分液化的危险度极高。发生液化后，在地基松软的位置，地面会变成沼泽地的状态，或者泥沙从地面喷涌而出。

地震后预测还会发生海啸。在松阪市的沿海部分，地震发生后54~62分钟会迎来20cm的海啸。部分地区会因为地基的沉降，更早出现渗水的现象。预计最大海啸高度可达3.8m（大潮、满潮时），最大渗水深度可达3~5m。松阪市的海啸避难目标线路大致为近铁线、JR名松线。

市内的死亡人数理论上最多（发生概率极低的理论上可能发生的地震）将达到3,600人，过去预测最多为（从历史上看该地区可能发生的地震）1,100人。另外，预测受灾后避难人数将达32,000人。维生管线方面，电力和燃气的恢复比较快，但水源预计到1个月后仍有66%的地区处于断水状态。

南海トラフ地震が発生した場合、松阪市では沿岸部ほど揺れが強く、最大震度6強~7の揺れが想定されています。また、沿岸部では液状化の危険度が極めて高いと想定されています。液状化が起これば、地盤が弱いところでは地面が泥湿地のような状態になったり、地面から泥や砂が噴き出したりします。

地震のあとには津波の発生も予想されています。松阪市の沿岸部では、20cmの津波が地震の発生から54分~62分で到達すると予想されています。場所によっては地盤の沈降により、それよりも早く浸水が始まる場所があります。また、最大津波高は3.8m（大潮・満潮時）、最大浸水深は3~5mと想定されています。松阪市での津波避難目標ラインは、おおむね近鉄線、JR名松線です。

市内の死者は、理論上最大クラス（発生する確率は極めて低いが理論上起こりうる地震）で3,600人、過去最大クラス（歴史的にこの地域で起こりうる地震）で1,100人と予想されています。また、避難者数は発災直後でも32,000人と予想されています。ライフラインは、電気・ガスの回復は比較的早いと言われてはいますが、水道は1か月後でも66%が断水と想定されています。

发生地震时

地震が発生したら

緊急地震速報

緊急地震速報

发生地震时，会通过电视、收音机和手机等迅速通知。

地震が起きた場合、テレビやラジオ、携帯電話などで素早く知らせます。

发生地震

地震発生

首先应躲在“不会坠落”、“不会倒塌”、“不会移动”的位置，先保护好自己！

まずは「落ちてこない」「倒れてこない」「異動してこない」ところに身を寄せて、とにかく身を守りましょう！

在家中 / 自宅で

- 感觉摇晃且能立刻灭火时应灭火。请不要冒险灭火。
- 厨房里有碗橱、冰箱等，十分危险。请迅速离开。

● 揺れを感じてすぐに火を消せる場合は火を消す。無理には火を消しに行かない。
● 台所には食器棚や冷蔵庫など危険がいっぱい。すぐに離れましょう。

睡觉时 / 寝ているとき

- 用被子和枕头保护头部，在家具不会倒塌的位置趴下。
- 停电后非常黑，请事先在床头放置手电筒和运动鞋等。

● ふとんや枕で頭を守り、家具が倒れてこないところに身をふせる。
● 停電すると真っ暗になるので、枕元には懐中電灯や運動靴などを置いておきましょう。

在建筑物中 / 建物の中で

- 请迅速钻进桌子的下方，牢牢抓住桌子腿。
- 请离开窗户、置物柜、书架等位置，移动到安全的场所。

● すぐに机の下に入り、机の脚をしっかりと持ちましょう。
● 窓やロッカー、本棚などから離れ、安全な場所に移動しましょう。

外出时 / 外出先で

- 在超市等处时，请离开商品货架，用包和购物篮等保护头部。
- 在道路上时，请离开混凝土墙或石壁。还要注意屋檐瓦片等掉落物。
- 乘坐车辆时，请使警示灯闪烁，并慢慢减速后停在道路左侧。离开车辆时，请将钥匙留在点火开关上，不要锁车门。

● スーパーなどでは、商品棚から離れ、かばんや買い物かごなどで頭を守る。
● 道路では、ブロック塀や石壁から離れましょう。屋根瓦などの落下物にも注意。
● 車に乗っているときは、ハザードランプを点滅させてゆっくりとスピードを落とし、道路の左側に停めましょう。車から離れる際は、キーをつけたままですアロックはしない。



摇晃停止后 揺れがおさまったら

- 确认家属和同伴的安全
- 处理火情，检查火源
- 断开断路器
- 确保出口
- 带着紧急防灾用品，采用徒步等方式去避难

- 家族や仲間の安全確認
- 火の始末と火元を確認
- プレーカーを切る
- 出口を確保
- 非常持出品を持って、徒歩などで避難

避难时

避難するときは

地震时 / 地震のとき

(请参考“防患于未然” P22~23) (「災害にそなえる」 P22~23を参考)

摇晃停止后 / 揺れがおさまったら

首先确认家属和同伴的安全，确保出口。避难时，拔掉电器插头，断开断路器。

まずは家族や仲間の安全確認をし、出口を確保します。避難する時は、電気器具のプラグを抜き、ブレーカーを切っておきましょう。

确认家属/邻居的安危 / 家族・近所の安否確認

确认隔壁邻居的安危。避难时采用徒步等方式，带着最少限度的物品去避难。还要注意大地震后的余震。

となり近所の安否確認をします。避難する時は徒歩などで避難し、最小限の持出品を持って避難します。大きな地震の直後は余震にも注意しましょう。

开始避难 / 避難を開始

前往避难所等安全场所。

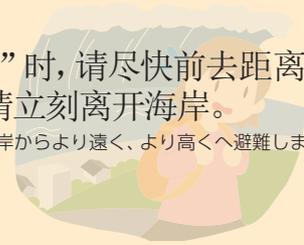
退避先などの安全なところへの避難完了



海啸避难 / 津波からの避難

发生强震或长时间摇晃时，或者发布“大海啸警报”、“海啸警报”时，请尽快前去距离海岸更远更高的位置避难。另外，在发布“海啸警讯”时，在海边的人请立刻离开海岸。

強い地震や長時間の揺れが発生したとき、または「大津波警報」や「津波警報」が発表されたら、より早く、海岸からより遠く、より高くへ避難しましょう。また、「津波注意報」が発表されたら、海にいる人はただちに海岸から離れましょう。



发生台风等风水灾时 / 台風などの風水害のとき

(请参考“防患于未然” P27) (「災害にそなえる」 P27を参考)

当灾害迫近时，松阪市会根据紧急程度发布3种避难信息。

災害がせまっているときには、その切迫度に応じて市は3種類の避難情報を発令します。

避难准备/老人等开始避难 / 避難準備・高齢者等避難開始

请准备急救包等开始进行避难准备。避难所需时间较长的老人等开始避难。

非常持出袋の準備など、避難の準備をしましょう。避難に時間がかかる高齢者などは避難を開始します。

避难劝告 / 避難勧告

发生人员伤亡的危险性增高。请迅速采取预定的避难行动。

人的被害が発生する危険性が高まっています。速やかにあらかじめ決めておいた避難行動をとりましょう。



避难指示 (紧急) / 避難指示 (緊急)

避难中的人员请迅速完成避难。水平避难(撤离)已经很困难时，请移动至附近安全的建筑物等中。

避難中の人は直ちに避難を完了してください。すでに水平避難(移動)することが困難な場合は、近隣の安全な建物などに移動してください。

收到台风风水灾等的避难劝告时，首先请不要慌忙前往最近的避难所，而应冷静思考前往哪里可以确保安全。在夜间渗水的情况下前往避难所反而危险。此时请采取更安全的行动，如退至自家的2楼等。

風水害時に避難勧告などが発令された場合、あわてて最寄りの避難所に行くのではなく、まずは冷静にどこに行けば安全が確保できるかを考えましょう。夜間に浸水している中で避難所に行くことはかえって危険です。その場合は自宅の2階へ退避するなど、より安全な行動を取るようにしましょう。

收集信息与确认安危

情報収集と安否確認

防災行政电台

松阪市会通过室外设置的扬声器呼吁避难。
还会播放通知地震发生的紧急地震速报。
※ 仅限日文

防災行政無線

市が屋外に設置しているスピーカーから避難を呼びかけます。
地震の発生を知らせる緊急地震速報も流れます。
※日本語のみ

紧急速报邮件

针对市内各手机公司的用户，同时发送避难信息等。不需要登记，可以免费试用。
※ 部分支持英语、中文和韩语。
详情请询问各手机公司。

紧急速报メール

市内にいる携帯電話各社のユーザーに対して、避難情報等を一齐に発信します。登録は不要で、無料で使用できます。
※一部、英語・中国語・韓国語に対応。
詳しくは携帯電話各社にご確認ください。

确认家属和朋友安危时 / 家族や友人の安否を確認するときは 「灾害用留言电话 / 災害用伝言ダイヤル」

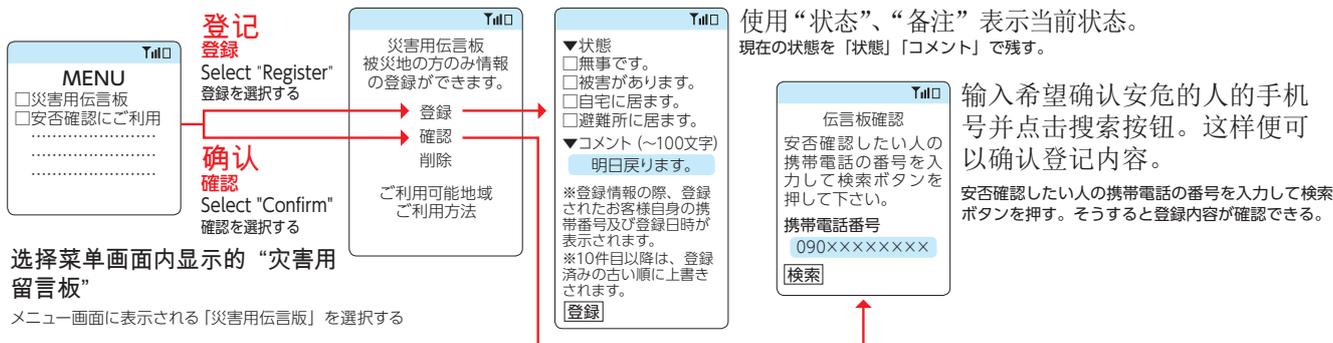
使用灾害用留言电话 **171** 留言

也可以使用手机或公共电话拨打
携帯電話や公衆電話からもかけられます

災害用伝言ダイヤル **171** で声を残す



「灾害用留言板 / 災害用伝言板」



各公司的灾害用留言板网站地址 各社の災害用伝言版サイトアドレス

- NTT docomo / NTTドコモ
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au
<http://dengon.ezweb.ne.jp>

- Softbank / ソフトバンク
<http://dengon.softbank.ne.jp>
- Y!mobile (ウィルコム willcom)
<http://dengon.willcom-inc.com>

- Y!mobile (イーモバイル EMOBILE)
<http://dengon.emnet.ne.jp>
- Y!mobile Y!Mobile
<http://dengon.clubh.ne.jp>

家庭防灾卡

わが家の防災カード

姓名 / 氏名	出生日期 / 生年月日	血型 / 血液型	国籍 / 国籍
地址 (自家) / 住所 (自宅)		电话号码 (自家 / 手机) / 電話番号 (自宅・携帯)	
地址 (紧急联络人) / 住所 (紧急連絡先)		Telephone No. (Emergency) / 電話番号 (紧急連絡先)	

家属姓名 / 家族の氏名	出生日期 / 生年月日	血型 / 血液型	国籍 / 国籍
地址 (紧急联络人) / 住所 (紧急連絡先)		电话号码 (紧急联络人) / 電話番号 (紧急連絡先)	

家属姓名 / 家族の氏名	出生日期 / 生年月日	血型 / 血液型	国籍 / 国籍
地址 (紧急联络人) / 住所 (紧急連絡先)		电话号码 (紧急联络人) / 電話番号 (紧急連絡先)	

家属姓名 / 家族の氏名	出生日期 / 生年月日	血型 / 血液型	国籍 / 国籍
地址 (紧急联络人) / 住所 (紧急連絡先)		电话号码 (紧急联络人) / 電話番号 (紧急連絡先)	

家属姓名 / 家族の氏名	出生日期 / 生年月日	血型 / 血液型	国籍 / 国籍
地址 (紧急联络人) / 住所 (紧急連絡先)		电话号码 (紧急联络人) / 電話番号 (紧急連絡先)	