

地震发生时怎么应对！！

～致港区居民～

地震发生时，可能会出现列车停运、停电、火灾等情况，也可能发生各种各样的事故。
遇到这种情况时，请通过本手册确认应对方法！

※地震发生时，请访问港区官方网站或港区防灾门户网站。

重要信息提供多种语言版本，供您阅读。



港区官网（首页）

0. 地震发生前

为了防止地震时家中的家具等倾倒，请提前将它们固定好。

“避难”时需要的物品，请事先整理好并放入可以背负的背包中。

地震发生后，商店可能会关闭。请提前做好准备，以便在家中也能正常生活。

装在背包中、随身携带的物品

食物、水、便携式厕所、安全帽、手电筒、手机充电器、贵重物品、护照、在留卡等



为在家中生活而需准备的物品

· 请为**每人准备 7 天份**的水、食物、便携式厕所等。日常生活中常用的物品也请一并准备。

例如：

- 可长期保存的食物（如罐头、加水或加热水即可食用的米饭、用热水加热后可食用的菜肴等）
- 水（每人每天大约使用 3 升）
- 便携式厕所（每人每天大约 5 次）

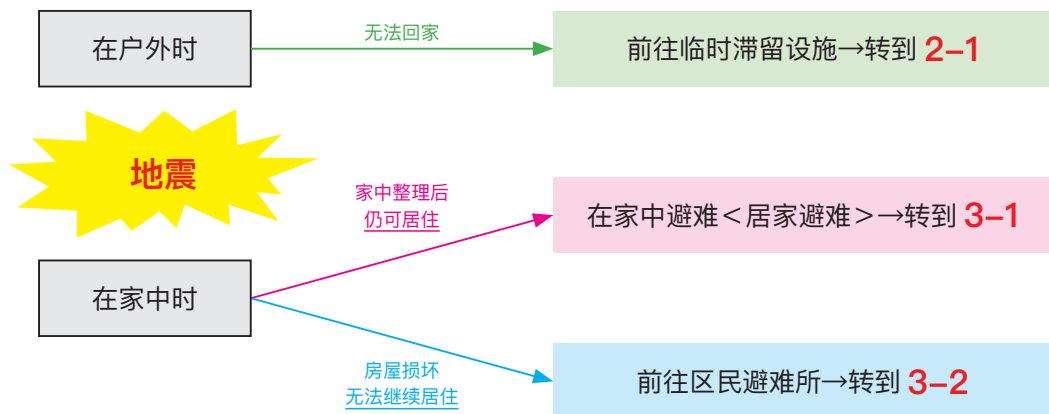


1. 地震发生时

请保护好头部和身体，避免被掉落物或倒塌物品砸伤。不要慌张地跑到户外，请在安全的地方等震动停止后再行动。



避难？还是不避难？



2-1. 晃动停止后<在户外时>

请不要急着回家。如果大家同时回家，道路会变得非常拥堵。港区设有名为“临时滞留设施”的场所，请前往那里，确认当前的情况。

来看看吧！



面向回家困难者的
港区临时滞留设施(港区官网)

回家后，请确认家里的状况，并按照 **3-1. 关于避难<居家避难>** 的方法来安排生活。

2 - 2. 晃动停止后<在家中时>

地震发生后，如果附近有火灾，为了观察周围状况，有一些用于短时间“避难”的场所，或供公寓居民临时聚集的地点。请确认是否需要避难、何时避难，以及应避难到哪里。

※在进行这段短时间的“避难”之后，请再考虑是否适用 3-1 或 3-2。

来看看吧！

震灾时的居家避难手册（港区）



日语



英语

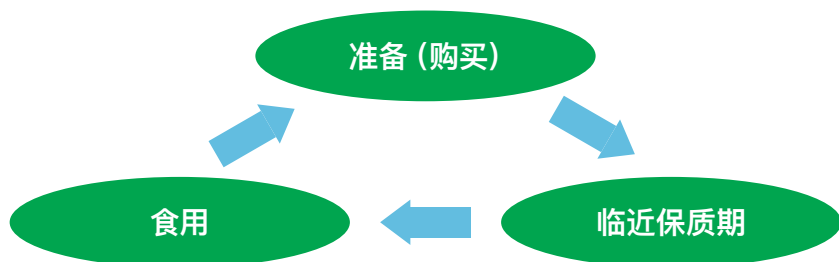
3 - 1. 关于避难<居家避难>

～居家避难～

即使发生地震，只要还能继续居住在自己家中，请照常在家中生活（这称为“居家避难”）。如果无法进行“居家避难”，就需要寻找可以避难并维持生活的场所。港区为居民设有可居住的“区民避难所”。

为了能够在家中生活，请提前准备好必要的物资。（※ 请参见第 1 页《0. 地震发生前》）

※食物和饮用水请通过“准备”→“食用”的循环方式进行储备，确保家中随时都有存货。



3 - 2. 关于避难<区民避难所>

～到“区民避难所”避难～

“区民避难所”是供在港区居住的人，在紧急情况下短期避难生活的场所。

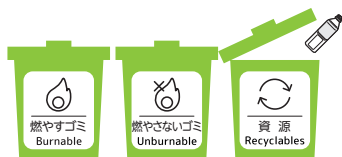
★避难所由所在地区的居民协力共同运营。只要您居住在港区，随时都可以前往。无需支付费用。请遵守相关规定共同生活。



不大声喧哗



不在指定场所外吸烟



垃圾分类投放

* 也可以考虑前往朋友家等其他地点避难



来看看吧!

港区防灾门户网站
避难所一览表

4. 关于港区灾害时的外国人支援

发生重大灾害时，将设立“港区灾害时外国人支援室”。

工作人员以及港区国际防灾志愿者将把相关信息翻译为多种语言，并在避难所提供口译等支援服务，帮助受灾的外国人。

5. 有用信息

- 发生火灾、受伤或生病时拨打的电话号码 消防：119
- 发生事件或事故时拨打的电话号码 警察：110

其他灾害时有用的信息已整理汇总。



港区官网

咨询

港区 产业和地域振兴支援部 地域振兴课 国际化推进系
港区芝公园 1-5-25 (区役所 3 楼)

电话：03-3578-2524,2046

2025 年 12 月发行



※如果希望以日文以外的其他语言阅读链接打开的页面，请点击语言选择按钮。