防灾（地震、水灾）
방재 (지진 , 수해)

日本是世界上为数不多的地震多发地区。在东日本大震灾、熊本地震以及能登半岛地震等中受到重创。包括东京的关东地方和东海地方等也可能在最近的将来发生大规模地震，因此平时的准备至关重要。

近年来，因地球温暖化和城市热岛现象等，短时间里区域性大暴雨的情况增多。区域性大暴雨的雨水会流入地下室或导致下水道泛滥等，在短时间内一定范围的区域受灾，引发城市型水灾。

咨询处：
防灾危机管理课防灾危机管理担当（中央区政府）
电话：3546-5087

일본은 세계에서도 손꼽히는 지진이 많이 발생하는 지역입니다. 동일본 대지진, 구마모토 지진이나 노토 반도 지진 등으로 많은 피해가 있었습니다. 도쿄를 포함한 간토 지방과 도카이 지방 등에서도 가까운 장래에 큰 지진이 발생할 가능성이 있다고 하므로, 평소의 준비가 중요합니다.

또한 최근 지구의 온난화와 도시의 열섬 현상 등으로 단시간에 국지적인 폭우가 내리는 집중 호우가 늘어나고 있습니다. 집중 호우로 인한 폭우는 지하실에 빗물이 흘러들거나 하수도가 넘치는 등 단시간 내에 비교적 한정된 범위에 피해를 주는 도시형 수해를 초래합니다.

문의:
방재위기관리과 방재위기관리 담당(츄오 구청)
전화: 3546-5087

地震

●防备地震

- 在墙上等固定家具的器具，防止衣柜、碗橱、冰箱、书架等大件家具翻倒。对窗户采取防止玻璃破碎飞溅的措施。
- 最少准备每人每天 3 升 × 人数 ×3 天（建议 1 周的量）的水。
- 将紧急食品、收音机、手电筒、电池、毛巾、毯子、慢性病药物等必备物品归置在一起。护照和在留卡的复印件也应一起保管。
- 洗手间可能不能再使用，所以备有“便携洗手间”等。
- 家人之间应在平时就商量确认好发生地震等灾害时的避难场所和相互联系方法等。

●发生地震时

○在繁华街道、学校等人多的地方时

- 不要慌忙向出口、楼梯跑去。
- 电梯可能会停止使用，请不要乘坐电梯。
- 乘坐电梯时按下所楼前往楼层的按键，在停止的楼层下去。
- 在室内注意从天花板等处掉落的物品和玻璃。
- 在室外注意建筑物的碎玻璃片和外墙、招牌的掉落，并用皮包等保护头部，前往坚固的大楼内暂时避难。

○在家里时

- 钻到书桌、饭桌等下面，防止橱柜翻倒砸到身上。
- 关掉煤气、火炉等的火。
- 打开门、窗，确保避难路径。
- 请穿上鞋子等，以防被碎玻璃等扎伤。
- 注意掉落物品危险等，不要慌张向外跑。
- 大地震后会发生余震，要充分注意。

지진

●지진에 대비하여

- 장롱이나 찬장, 냉장고, 책장 등 큰 가구는 벽 등에 전도 방지 기구로 고정한다. 또한 창문에는 유리 비산 방지 대책을 마련한다.
- 물은 최소한 1명당 1일 3리터×인원수×3일분(권장 1주일분)을 준비한다.
- 비상 식량, 라디오, 손전등, 전지, 수건, 담요, 지병약 등 필요하다고 생각되는 것을 정리해 둔다. 여권과 체류 카드 등의 사본도 보관해 둔다.
- 화장실을 사용할 수 없게 될 가능성이 있기 때문에, ‘휴대 화장실’ 등을 준비한다.
- 평소에 가정에서 지진이 발생한 경우의 연락 방법과 대피 장소 등을 상의하고 확인해 둔다.

●지진이 일어나면

○번화가와 학교 등 사람이 많은 장소에 있을 때

- 당황하여 출구나 계단으로 뛰어가지 않는다.
- 엘리베이터는 정지될 수 있으므로 사용하지 않는다.
- 엘리베이터에 타고 있을 때는 내리는 층의 버튼을 모두 눌러 정지한 층에서 내린다.
- 실내에서는 천장에서 떨어지는 낙하물이나 유리에 주의한다.
- 실외에서는 건물의 유리 파편이나 외벽, 간판 등이 낙하할 수 있으므로 머리 위를 주의하며, 가방 등으로 머리를 보호하고 튼튼한 빌딩 안으로 일시적으로 대피한다.

○집에 있을 때

- 책상이나 테이블 등의 아래로 들어가서 장롱의 전도 등으로부터 신체의 안전을 지킨다.
- 가스 기구나 난로 등의 불을 끈다.
- 문이나 창문을 열어 대피하기 위한 길을 확보한다.
- 깨진 유리 등으로 부상을 당하지 않도록 신발을 신는다.
- 낙하물의 위험 등이 있으므로 당황하여 밖으로 뛰어나가지 않는다.
- 큰 지진 이후에는 여진이 있으므로 주의한다.

○驾驶汽车时

· 感到地震后，应逐渐将车速减慢，将车停放在道路左侧边，不要妨碍巡逻车、消防车等紧急车辆的通行。
· 为了紧急时便于移动，请将汽车钥匙留在车上并不要锁门，步行避难。

○正在乘坐电车等时

· 请按照乘务员的指示行动，不要随意跑到车外。

○努力收集信息

· 利用收音机、电视机、中央区的官网或无线广播等收集正确的信息，冷静应对。
※预报有海啸等发生时，NHK 将通过综合电视（011）、BS1（101）、BS 高清（103）的各副音频及收音机第二电台（频率 693），以多语言（英语、中文、韩语·朝鲜语、葡萄牙语）进行紧急广播。

○防灾地图 APP

为了在发生灾害时引导居民和回家困难者等前往庇护所，正在提供介绍设施开设状况和路径的 APP。（应对语言：日语、英语、中文、韩语）

可从以下二维码下载。

〈iOS、Android 通用〉

○ NTT 灾害留言电话

发生大的灾害时，电话等线路混杂，难以接通。NTT 提供将受灾地电话号码（座机）作为邮箱的留言系统，可用语音邮件确认受灾地区的亲属是否平安。拨打没有区号的“171”后，一个短信可录音 30 秒钟，可以从日本全国各处用电话（包括手机等）进行录音、播放。
※系统开始提供服务的时间将通过电视、收音机、互联网等通知。

○灾害用统一 SSID “00000JAPAN（Five zero JAPAN）”

“00000JAPAN（Five zero JAPAN）”是在发生大规模灾害时，免费开放公共无线 LAN 接入点的机制。灾害时无法连接互联网时，请在选择 Wi-Fi 的画面中寻找名为“00000JAPAN”的 SSID。可以帮助您与家人联系或收集信息。

●灾害留言板（手机）

发生震度 5.5 ~ 6.0 以上的地震等大灾害时，各手机企业将通过信息媒体和互联网上分别开设专用的“灾害留言板”。该系统的使用者可在留言板上登记安全与否的信息，让家人和亲戚等进行确认。（其他公司的机型和电脑上也可确认。）

○자동차를 운전하고 있을 때

· 지진을 느끼면 서서히 속도를 줄이고, 경찰차, 소방차 등의 긴급 차량 통행에 방해되지 않도록 도로 왼쪽 끝에 세운다.
· 긴급 시에 이동이 가능하도록 자동차의 키는 꽂아둔 채 문을 잠그지 말고 걸어서 대피한다.

○전철 등을 타고 있을 때

· 승무원의 지시에 따라 행동하고 함부로 차 밖으로 나가지 않는다.

○정보 수집에 노력한다

· 라디오, TV의 정보, 츄오구의 홈페이지나 무선 방송 등으로 정확한 정보를 수집하여 냉정하게 대처한다.
※NHK에서는 해일 발생이 예상되는 경우, 종합 TV(011), BS1(101), BS 프리미엄(103)의 각 부음성과 라디오 제2방송(주파수 693)을 통해 긴급 다언어 방송(영어, 중국어, 한국·조선어, 포르투갈어)을 실시합니다.

○방재 지도 앱

재해가 발생했을 때 주민과 귀가하지 못하는 사람들을 대피장소로 유도하기 위해 시설의 개설 상황과 경로를 안내하는 앱을 제공하고 있습니다. (대응 언어 일본어·영어·중국어·한국어)

다음 2차원 코드로 다운로드할 수 있습니다

<iOS, Android 공통>

○NTT 재해 전언 다이얼

큰 재해가 발생하면 전화가 혼선되어 연결되기 어려워집니다. NTT를 통해 재해 시에 피해 지역의 전화 번호(고정 전화)를 메일 박스로 한 보이스 메일을 통한 전언 시스템이 제공되어 피해 지역의 가족 안부를 확인할 수 있습니다. 국번 없이 ‘171’에 전화하면 1개 메시지에 30초까지 녹음할 수 있고, 일본 전국 어디서나 전화(휴대 전화 등 포함)로 녹음과 재생을 할 수 있습니다.
※시스템 제공 개시는 TV, 라디오, 인터넷 등에서 안내해 드립니다.

○재해용 통일 SSID‘(파이브 제로 재팬) 00000JAPAN’

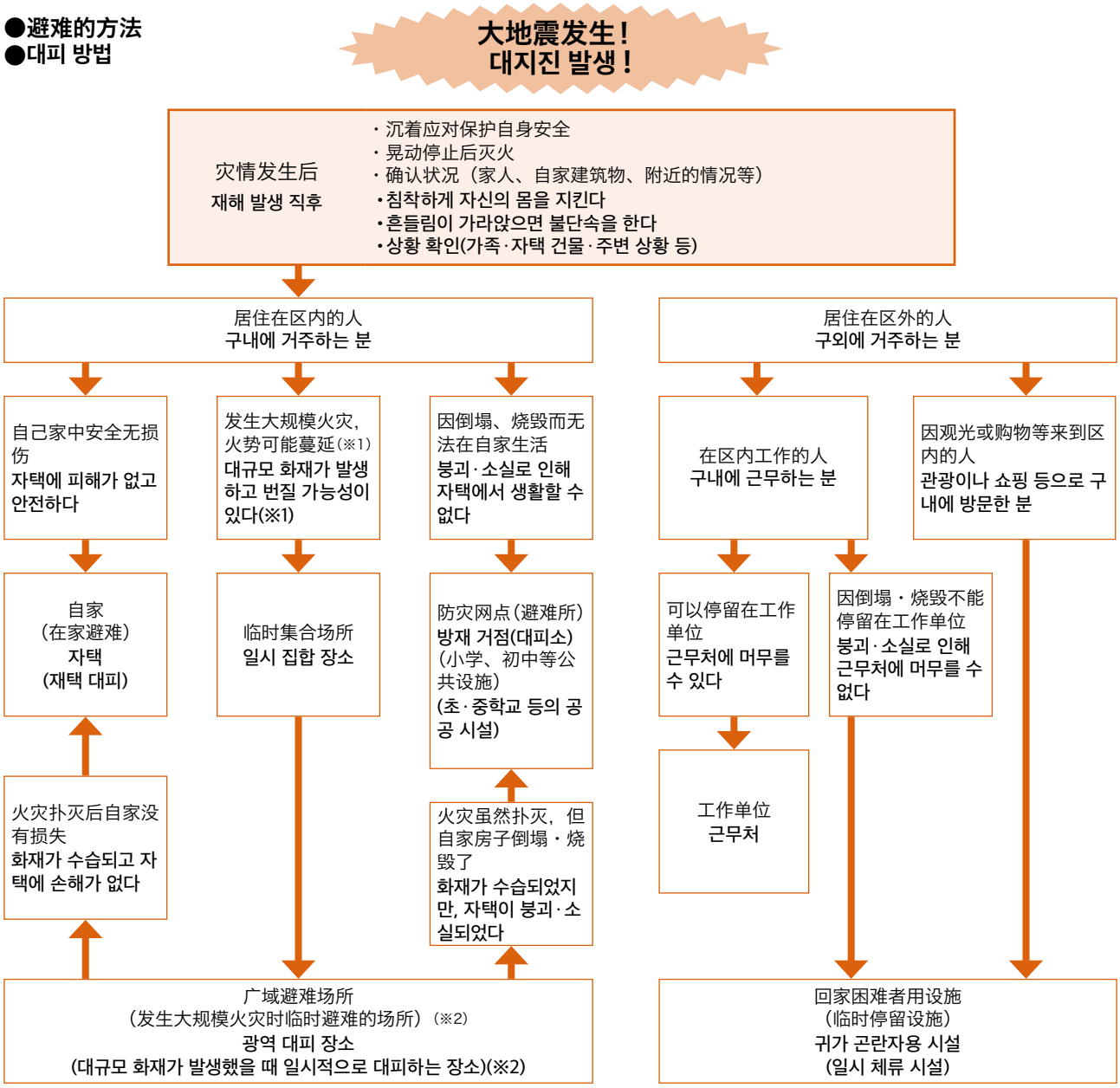
‘(파이브 제로 재팬) 00000JAPAN’은 대규모 재해 시에 공중 무선 LAN의 액세스 포인트가 무료로 개방되는 시스템입니다. 재해 시 인터넷에 연결할 수 없는 경우는 Wi-Fi를 선택하는 화면에서 ‘00000JAPAN’이라는 SSID를 찾아 봅시다. 가족과의 연락이나 정보 수집 등에 도움이 될 수 있습니다.

●재해용 전언판 (휴대 전화)

진도 6약 이상 지진 등의 큰 재해가 발생한 경우, 휴대 전화 각사는 각각의 전용 콘텐츠나 인터넷상의 ‘재해용 전언판’을 개설합니다. 이용자가 안부를 전언판에 등록하여 그것을 가족이나 친적 등이 확인할 수 있는 시스템입니다 (다른 회사의 기종이나 PC에서도 확인할 수 있습니다).

关于地震发生时的避难
지진 발생 시의 대피에 대해

●避难的方法
●대피 방법



（※1） 居住在被指定为地区内残留地区的居民，由于开展了建筑物的不燃化工作，发生火灾蔓延的可能性较低，因此不需要大范围的避难。
（※2） 除了居住在区内的居民外，居住在区外的居民也可以避难。

(※1) 지구 내 잔류 지구로 지정되어 있는 지역에 거주하는 분은 건물 불연화가 추진되어 번짐 화재가 발생할 우려가 낮으므로 광역적인 대피가 필요하지 않습니다.
(※2) 구내에 거주하는 분에 한정하지 않고 구외에 거주하는 분도 대피할 수 있습니다.

●临时集合场所

是在前往广域避难场所避难之前，暂时在此集合，观察情况以进行避难的场所。关于地点，请在区主页确认。

●临时停留设施

在都立设施和民间大厦等设置，接收因观光和购物等来到区内的人、因建筑物受损而无法留在工作单位的人等无处可去的回家困难者。设施的场所和开设状况等请通过防灾地图 APP 确认。

●일시 집합 장소

광역 대피 장소 등으로 대피하기 전에 일시적으로 모여 상황을 지켜보거나 대피를 위해 모이는 장소입니다. 장소에 대해서는 츄오구 홈페이지에서 확인해 주십시오.

●일시 체류 시설

관광이나 쇼핑 등으로 구내에 방문한 분, 건물 피해로 인해 근무처에 머무를 수 없게 된 분 등의 갈 곳이 없는 귀가 곤란자를 수용하는 시설이며, 도립 시설이나 민간 빌딩 등에 설치됩니다. 시설 장소나 개설 상황 등은 방재 지도 앱으로 확인해 주십시오.

●避难所等的种类

指定避难所

因存在灾害的危险性，区政府指定了停留设施，让住民在灾害危险性完全消除前停留的时间，或让因受灾无法回家住民临时性停留。

○中央区的指定避难所

①防灾网点（避难所）（24 处）
发生大地震等大灾害时，可以让无法在自家生活的人等生活一定期间的设施。

②附属网点（7 处）
避难者较多，防灾网点无法全部收容时，将在周边的公共设施等开设附属网点（主要为住宿的场所）。

③福利避难所（准备完善后依次开设：17 处）
针对难以在防灾网点进行避难生活，需要看护的高龄者及残疾人士，开设福利避难所。

指定紧急避难场所

发生灾害或有可能发生时，区政府根据洪水、海啸等不同种类的灾害指定了设施和场所，方便市民避开危险。

○中央区的指定紧急避难场所

①地震：防灾网点（避难所）24 处

②大规模火灾：广域避难场所（晓公园一带、晴海地区、新川双子楼地区、佃河岸城市地区）4 处

※广域避难场所（4 处）由东京都指定，是在大地震等中发生大火灾，并且火灾扩大时的避难场所。

③洪水·浸水·高潮：防灾网点（避难所）24 处、中央区政府、日本桥区民中心、月岛区民中心、晴海区民中心

④海啸：佃岛小学、月岛第一小学、月岛第二小学、丰海小学、佃中学、月岛区民中心

○高层公寓防灾措施 DVD
“有备无患！高层公寓防灾～在地震灾害时也可继续居住的高层公寓～”
这是为了在地震灾害时能在高层公寓内继续生活，汇集了各个家庭及管理组合的准备而录制的 DVD，可提供英文字幕版的出租。

●대피소 등의 종류

지정 대피소

재해의 위험성이 있어 대피한 주민 등을 재해의 위험성이 없어질 때까지의 기간 동안 체류시키거나 또는 재해로 인해 집으로 돌아갈 수 없게 된 주민 등을 일시적으로 체류시키기 위한 시설을 지정하고 있습니다.

○츄오구의 지정 대피소

①방재 거점(대피소)(24곳)
대지진 등의 큰 재해가 발생했을 때 자택에서 생활할 수 없게 된 분 등이 일정 기간 생활하기 위한 시설입니다.

②부거점(7곳)
대피자가 많아져 방재 거점에 수용할 수 없게 된 경우는 주변의 공공 시설 등에 부거점(주로 숙박하는 장소)을 개설합니다.

③복지 대피소 (준비가 되는대로 순차적으로 개설 : 17곳)
방재 거점에서 대피 생활하기 어려운 요개호 고령자나 장애가 있는 분 등을 대상으로 복지 대피소를 개설합니다.

지정 긴급 대피 장소

재해가 발생하거나 발생할 우려가 있는 경우에 그 위험에서 벗어나기 위한 대피 장소로 홍수나 해일 등의 재해 종류별로 시설이나 장소를 지정하고 있습니다.

○츄오구의 지정 긴급 대피 장소

①지진: 지진: 방재 거점(대피소) 24곳

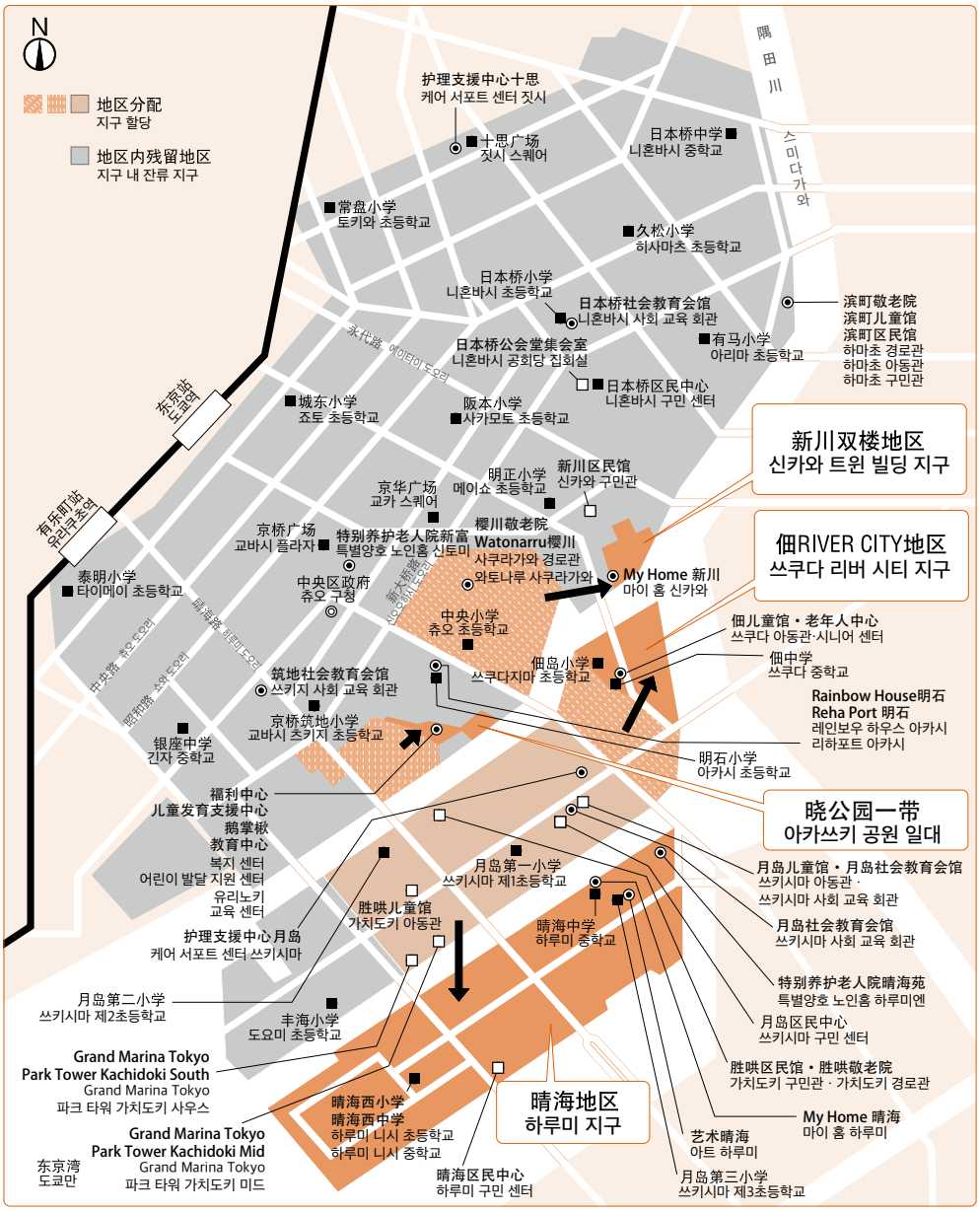
②대규모의 화재: 광역 대피 장소(아카쓰키 공원 일대, 하루미 지구, 신카와 트윈 빌딩 지구, 쓰쿠다 리버 시티 지구) 4곳

※ 광역 대피 장소(4곳)는 대지진 등으로 인해 확대 번짐 화재가 발생했을 때 대피하는 장소로, 도쿄도가 지정합니다.

③홍수·침수·고조(해수면 최대 상승): 방재 거점 (대피소) 24곳, 츄오구청, 니혼바시 구민 센터, 쓰키시마 구민 센터, 하루미 구민 센터

④ 해일: 쓰쿠다지마 초등학교, 쓰키시마 제1초등학교, 쓰키시마 제2초등학교, 도요미 초등학교, 쓰쿠다 중학교, 쓰키시마 구민 센터

○맨션 방재 대책 DVD
‘대비하면 안심! 맨션 방재 ~지진 재해 시에도 계속 거주할 수 있는 고층 주택~’
지진 발생 시에 맨션 내에서 지속적으로 생활할 수 있도록 각 가정 및 관리 조합의 대비책 등을 정리하여 영상화한 DVD로, 영어 자막판도 대여하고 있습니다.



范例　범례

指定避难所
지정 대피소

■ 防灾网点（避难所）
방재 거점(대피소)

□ 附属网点
부거점

◉ 福利避难所
복지 대피소

指定紧急避难场所
지정 긴급 대피 장소

○地震
지진
- 防灾网点（避难所）
- 방재 거점(대피소)

○大规模火灾
대규모 화재
■ 广域避难场所
광역 대피 장소

○洪水・浸水・高潮
홍수·침수·고조(해수면 최대 상승)
- 防灾网点（避难所）
- 방재 거점(대피소)
- 中央区政府
- 츄오 구청
- 日本桥区民中心
- 니혼바시 구민 센터
- 月岛区民中心
- 쓰키시마 구민 센터
- 晴海区民中心
- 하루미 구민 센터

○海啸
해일
- 佃岛小学
- 쓰쿠다지마 초등학교
- 月岛第一小学
- 쓰키시마 제1초등학교
- 月岛第二小学
- 쓰키시마 제2초등학교
- 丰海小学
- 도요미 초등학교
- 佃中学
- 쓰쿠다 중학교
- 月岛区民中心
- 쓰키시마 구민 센터

广域避难场所
광역 대피 장소

晓公园一带
아카쓰키 공원 일대
筑地 4-8 ～ 16、
筑地 6-1 ～ 19、21 ～ 26、
筑地 7、
쓰키지 4-8~16, 6-1~19,
6-21~26, 쓰키지 7

新川双子大厦地区
신카와 트윈 빌딩 지구
入船、凑
이리후네 , 미나토

佃河岸城市地区
쓰쿠다 리버 시티 지구
佃
쓰쿠다

晴海地区
하루미 지구
月岛、胜哄 1 ～ 4、晴海
쓰키시마 , 가치도키 1-4, 하루미