

がつついたち ほうさい ひ
9月1日は「防災の日」

9月1日是“防灾日”

1 何谓“防灾日”？

为什么“防灾日”要选在9月1日这一天？

在85年前1923年（大正12年）9月1日，以南关东地区为中心发生了一场给

人们生命财产造成巨大损失的地震。地震发生时正值中午，许多家庭的厨房起火并蔓延，众多的生命不幸葬身火海。“防灾日”就是为了让人们铭记关东大地震的教训而在1960年（昭和35年）设定的。（接下页）



1 「防災の日」とは

なぜ「防災の日」として、9月1日が選ばれたのでしょうか？

今から85年前の1923年（大正12年）9月1日、南関東地方を中心に甚大な被害をもたらした関東大震災が発生しました。ちょうど、お昼前の時間帯だったこともあり、あちらこちらの台所から出火し、火災による多くの死傷者が出てしまいました。「防災の日」はこの日の教訓を忘れないため、1960年（昭和35年）に制定されました。（次頁に続く）

過去、9月1日这一天主要是祭奠在震灾中丧生的死者，但演变成“防灾日”后，开始在全国各地进行防灾训练。

另外，就在将九月一日设定为防灾日的前一年（1959）年的9月26日，昭和三大台风之一的伊势湾台风登陆，给以东海地区为中心的广大地区造成了巨大的伤亡和损失。另外两大台风一室户台风和枕崎台风也分别在1934年（昭和9年）9月21日和1945年（昭和20年）9月17日一都集中在9月这个月份登陆肆虐。因此，“防灾日”也寄托着让人们在9月这个台风多发季节提高警惕和防范意识这一愿望。

一年一度的防灾日，为我们提供了重新确认各自防灾意识的机会，那么让我们再次审视一下我们周围是否还有需要加强防范的地方。

2 为了在地震发生时确保安全

今年5月14日发生的“四川大地震”，给人们生命财产造成的空前损失使我们震惊。在大约一个月后的6月14日发生的岩手・宫城内陆地震，也让人们记忆犹新。而在我们现在居住的地方，随时都有可能发生地震。若这一天不幸来临，为了将损失降到最低，每一个人都沉着地采取正确而恰当的举措俨然是十分重要的。为此，我们有必要在日常生活中时刻做好灾害发生的心理和防范准备。为了能从震中确保自身安全，我们为您介绍几种每个人都能做到的防范措施。

◆有备无患！

①家具等物品的安全对策

高大的家具最好是进行固定。另外，要是睡地铺的话，还需要考虑与电视的距离。发生

かつては、この日に震災犠牲者の慰霊祭をおこなうことが中心でしたが、「防災の日」となってからは、全国各地で防災訓練が行われています。

また、制定の前年（1959年）の9月26日には、昭和の3大台風のひとつである伊勢湾台風が上陸し、東海地方を中心とした広い範囲に大きな被害をおよぼしました。他のふたつの台風の上陸日も、室戸台風が1934年（昭和9年）9月21日、枕崎台風が1945年（昭和20年）9月17日と、いずれも9月に集中しています。「防災の日」にはこの時期に多い台風への心構えの意味も込められているのです。

一年に一度しかないこの日、防災意識を再確認する機会として、今いちど身のまわりを見直してみましよう。

2 地震から身を守るために

今年の5月14日に起きた「四川大地震」は、未曾有の大惨事となり私たちを震撼させました。そのほぼ1ヶ月後の6月14日に発生した「岩手・宮城内陸地震」の様子も、まだ生々しく記憶にあります。自分の住んでいるところでも、いつ地震が発生してもおかしくありません。いざというとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をとることがとても大切です。そのためにも日頃から、地震が発生したときの心構えと災害への備えが重要です。地震から身を守るためにできることなどを以下に紹介します。

◆準備は大丈夫？

①家具等の安全対策

背の高い家具は固定しましょう。また、布

大地震時、有时候电视机会飞出去好几米呢。给窗玻璃贴上一层防止碎玻璃四处散飞的薄膜也是很有效的。还有拉上窗帘也可以有效防止碎玻璃飞进室内。另外，睡觉时在枕头边放一双袜子或拖鞋，有助于地震发生时逃生用。

②如何与家人取得联系

上班或上学的人，最好是事先与家人说好集合的场所，以便联系。

☞记录下来！灾害发生时的留言电话号码…

“171”

灾害发生时，可以通过电话录下并听取口信。

③ 检查逃生袋里面的物品

往逃生袋里装什么，每一家都会因为家庭结构不同而不尽相同。但是至少应该带上下述物品：

饮用水、非常食品、急救医药品、便携式收音机（还有备用电池）、电筒（还有备用电池）、现金、衣物（还有手套）、防尘口罩、毛巾（大小两种）、纸类

此外，还有一些看似不起眼然而作用很大的东西，比如保鲜膜（铺在餐具上，不用每次都洗餐具）以及塑料袋（可用来防寒、遮雨以及充当简易马桶和塑料罐）等，许多东西只要动动脑筋就会想出很多别的用法。另外，将银行账号及保险证的号码记录下来，则会有益于灾后的生活重建。

◆啊！地震了！别着急，做好下面的事情：

①首先是确保自身安全——地震发生时，强烈的摇晃会持续一分钟左右。

人在室内时，最好是钻到结实的餐桌或写字台下面，要保护好头部。胡乱地往外跑反而是危险的。

とんねばあい てれびの いちかんけい き
 団で寝る場合はテレビとの位置関係に気
 をつけましょう。大地震が起これば、テレビ
 は数メートル飛ぶこともあります。ガラス
 には飛散防止フィルムを貼るのが効果的
 です。カーテンを閉めておくのも屋内への
 飛散には効果があります。枕許に靴下や
 スリッパを置いておくと避難時に役立ちま
 す。

②家族との連絡方法

通勤や通学先にいる時のそれぞれの
 集合場所をあらかじめ家族で話し合っ
 ておきましょう。

☞覚えておこう！災害用伝言ダイヤル… 「171番」

災害時には、音声メッセージを録音した
 り、聞いたりすることができます。

③避難袋の確認

家族構成によっては必要なものは異な
 りますが、最低限つぎのようなものをい
 ておきましょう。

飲料水、非常食品、救急医療薬品
類、携帯ラジオ（予備の電池も）、懐中電灯
 （予備の電池も）、現金、衣類（軍手も）、防塵
マスク、タオル（大 小）、紙類

他にも意外な便利グッズとして、包装ラ
ップ（器などに敷くとそのつど洗う必要が
 ない）やビニールのごみ袋（防寒着、レインコ
 ート、トイレ代わり、ポリタンク代わり）な
 どアイデア次第で役立つものが色々ありま
 す。また、銀行口座番号や保険証番号を
 控えておくと生活復旧時に役立ちます。

◆あつ、地震だ!! あせらず次のことを。

①まず、身の安全——地震の際、大きな揺れは1分程。

屋内にいる時は、丈夫なテーブルや机
 の下に身を隠し、頭を保護するようにしま

人在室外时，最好用包或手里的东西挡住头部，并寻找一个开阔的地点或广场等安全的地方避难。

② 掐灭火种——要是引起火灾就不可收拾了。

一颗小小的火苗有时会酿成大灾。看到火苗时，先为自身采取好安全措施，然后要沉着、迅速地将火苗扑灭。灭火器的使用方法最好是在平时就确认好。

③ 为自己留好逃生之口——特别是混凝土建筑物。

地震发生时，要将门打开。因为地震有可能会造成建筑物变形而无法打开门窗。避难时，别忘了将煤气的总开关和总电源关闭后再离开。这样可以避免发生火灾。

④ 远离危险之处——震后会发生海啸。

逃离海啸是争分夺秒的事情。必须马上离开海边，火速登上高处等安全地带。山脚及陡峭的山坡等地，容易发生悬崖塌陷或山崩，要快速而准确地判断并选择合适的地方避难。

⑤ 要徒步避难——开车会妨碍救援・消防活动。

在对灾区实施急救・救援以及消防活动的时候，大都要进行交通管制。由于开自家车避难，会给交通带来混乱，从而妨害各种救援活动的顺利进行，因此会被严厉禁止。所以，尽可能少量携带必要物品离家步行避难。另外，要是地震发生时正在开车的话，最好是将车停在路旁左侧或空地上并关闭发动机。在避难的时候，不要拔车钥匙，而是将车钥匙插在钥匙孔里然后徒步离开。

⑥ 收集准确的信息——不传谣信谣。

当发生严重灾害、情势混乱时，人们很容易传谣信谣。因此要注意收集来自报道机关及

しょう。むやみに外へ飛び出すのはかえって危険です。

外にいる時は、バックや手荷物で頭を保護し、空き地や広場などの安全な場所へ避難しましょう。

② 火を消す——火災になったら大変。

小さな火が大災害をまねきます。身をかばった後でかまわないので、火が出たらあわてず、すばやく消火します。普段から消火器の使い方を確かめておきましょう。

③ 脱出口の確保——特にコンクリートの建物。

地震の時はドアを開けましょう。建物がゆがみ室内に閉じこめられる可能性があります。避難するときには、ガスの元栓を閉めてブレーカーは落として行きましょう。火災発生が防げます。

④ 危険な所から離れる——地震の後は津波がくる。

津波からの避難は一刻をあらそいます。ただちに海浜から離れ、急いで高台などの安全な場所へ逃げましょう。山ぎわや急傾斜地では、崖崩れや山崩れが起こりやすいので、自分ですばやく判断し避難しましょう。

⑤ 避難は徒歩で——自家用車は救助・消防活動の妨げ。

被災地では、救急・救助活動や消防活動のため交通規制がおこなわれます。自家用車での避難は交通の混乱をまねき、活動の妨げになるので厳禁です。最小限の持ち物を持って歩いて避難しましょう。また車を運転している場合には、道路の左側か空き地に停車し、エンジンを止めましょう。避難する時はキーを付けたままにし

市区町村、消防・警察等正式单位的信息。

⑦ 同心协力共同救人・救援——采取互帮互助的行动。

行动不便的老人以及身体有残障的人，还有孕妇、小孩等，他们在避难的时候是需要周围的人给予他们帮助的。在确保自身安全的同时，如果发现有需要帮助的人，要和当地人员一道实施互救行为。

人们常说“天灾无防，人灾可挡”。人人都培养一种防灾意识，乃至为关键的第一步。为了保护自己与家人的生命财产，从现在起就投入准备的话，相信天灾来临时一定会有更多的生命因此而获得救护。您的家是不是已经做好防灾准备了呢？（1）

て、徒歩で避難しましょう。

⑥ 正しい情報を入手——デマに惑わされない。

大きな被害が出て混乱している時は、デマに惑わされやすくなります。報道機関や市区町村、消防・警察などからの情報に注意しましょう。

⑦ 協力し合って救出・救護——助け合いの行動を。

体の不自由なお年寄りや身体障害者の方、妊婦の方や小さな子ども達は、避難の際にまわりの手助けがどうしても必要です。自分の安全を確保するとともに、助けを必要としている人がいたら地域のみんなで協力し合って援助しましょう。

よく“天災は防げないが、人災は防げる”といわれます。一人ひとりが「防災」について関心を持つことが初めの一歩。自分自身と家族を守るため、今から準備をしておくことで助かる命が必ずふえるはず。あなたの家の防災対策はすんでいますか？

(1)