



地震防灾小测试! 您对地震有多大程度的了解?

Q1	理解了地震和海啸的发生原因	P.5~8	每年核实一次		
			2006年	2007年	2008年
Q2	掌握了东海、东南海、南海地震同时发生时的受灾情况	P.9~10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3	定期召开家庭防灾会议	P.11~14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4	掌握了社区防灾组织所发挥的作用	P.15~16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5	无论地震何时发生, 我都有足够的知识安全避难	P.17~22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q6	能够想像得出灾后的生活情形	P.23~24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7	知道当东海地震警戒令发出时应采取哪些行动	P.25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8	防灾卡填写好了并随身带着	P.26~27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果有答不上来的地方, 请回到相应的页面再次确认一下。

用互联网以及电子信发放防灾信息!

防灾三重.jp

<http://www.bosaimie.jp>

手机和电脑都可以登陆。

内阁府防灾信息的网页 <http://www.bousai.go.jp/>

中央防灾会议 <http://www.bousai.go.jp/chubou/chubou.html>

国土交通省防灾信息提供中心 <http://www.bosaijoho.go.jp/>

三重县防灾危机管理局 · 三重县生活基础设施企业等联络协会

〒514-8570 三重县津市广明町13番地 电话:059-224-2184 传真:059-224-2199

监修 三重县防灾事业促进委员会

三重大学灾害对策项目室

刊发 2006年3月

鮎鱼博士发出的

紧急指令



地震时请做好自救和互救!



珍藏版

三重县地震防灾指南

(中国語版)

地震

了！



地震时请做好自救和互救!

地震了!

设想一下地震时的情形，
让我们为万一做好准备吧。

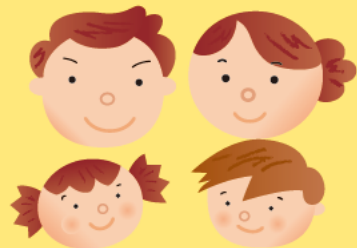
- 要镇静。
- 要蔽护好身体。



鲇鱼博士

3秒钟

地震停了。



- 躲避海啸;
- 不要驾车躲避;
- 确认火源;
- 家人都没事儿吧?
- 打开收音机;
- 穿上鞋子。



3分钟

大家都没事儿吧?



- 注意余震;
- 邻里要互相帮助;
- 不要靠近墙垛子、倒塌物;
- 要注意有可能发生漏电、煤气泄漏。

3个小时

不要勉强行事。



- 用自己储备的水、食物充饥解渴;
- 收集震灾信息;
- 把记有自己去向的字条留在家门口;
- 不要进入要倒塌的房屋里;
- 要有互相谦让精神。

3天

目录

了解地震

指令 1 让我们学习一下地震的基础知识! P.5

三重县曾发生过哪些地震、震级与烈度、地震和海啸的发生原因

- 抗震意识自我诊断 >>> 知道震级与烈度有何不同
能解释清楚地震和海啸的发生原因

→ P.5
→ P.7

指令 2 想像一下,明天就有可能发生的大地震! P.9

东海、东南海、南海地震同时发生时的受灾情况

- 抗震意识自我诊断 >>> 知道自己所在区域地震的最大烈度和海啸波高
知道自己所在区域建筑物被摧毁及地层液化的危险程度

→ P.9
→ P.10

做好备震

指令 3 召开家庭防灾会议! P.11

家庭成员分工、家里的薄弱环节、房屋耐震程度、紧急携带物、防灾地图

- 抗震意识自我诊断 >>> 家里采取了抗震措施
房屋进行了耐震加固
紧急携带物已经准备好了
掌握好了避难地点及避难路径

→ P.11
→ P.12
→ P.13
→ P.14

指令 4 整个社区一起来抗震! P.15

社区的防灾组织、自主防灾组织所开展的工作

- 抗震意识自我诊断 >>> 参加社区的防灾活动
掌握自主防灾组织都干些什么

→ P.15
→ P.16

采取行动

指令 5 任地震何时袭来,我都能做好自我保护! P.17

在建筑物里、外发生地震时应采取的行动

- 抗震意识自我诊断 >>> 掌握在建筑物里时的自我保护方法
掌握在建筑外时的自我保护方法
了解急救方法

→ P.17
→ P.19
→ P.21

指令 6 想像一下震后的生活情形! P.23

生活基础设施的灾情、灾后生活

- 抗震意识自我诊断 >>> 知道生活基础设施瘫痪后将会怎样
拥有震后生活知识

→ P.23
→ P.24

· 东海地震的各种通知 P.25

· 防灾卡 P.26

· 家人等安否的确认方法 P.28

· 生活基础设施是大命脉 P.29

指令：让我们学习一下地震的基础知识！

三重县曾发生过的大地震！

1944年12月7日发生了以熊野滩为震源的“东南海地震(M7.9)”。伴随着剧烈的晃动，以熊野滩为中心的市镇遭受了9m高海啸的袭击，蒙受了巨大损害。
(三重县海啸危害:死144人,伤55人,失踪445人.冲走房屋1,918间,冲垮房屋832间,半冲垮房屋585间)

参考:出自三重县辖区防灾计划 附属资料



1944年东南海地震时的海啸使得震区面目全非(现在的尾鷲市) 照片提供:太田金典先生

而现在,这种可怕的大地震将再次袭击三重。
所以,请大家一定要提前充分理解好地震海啸的发生原因,正确掌握相关知识。

震级与烈度

震级是用来表示地震强度的单位,而地震烈度是用来表示某一地点摇晃程度的单位。如果把地震比做电灯,则如图所示,地震也会如同电灯一样,离震源越远摇晃得就越小。

震级与烈度的关系



地震的摇动与危害

烈度度数	人	建筑物里	建筑物外	抗震性能较差的木结构建筑物	
5	弱	试图藏起身子。	有时碗柜架上的器皿会掉下来。	墙壁和柱子有可能损坏。	
	强	感到恐惧且行动受阻,感觉行动不便。	较重的家具也可能被震倒。	大多数墙垛坍塌,墓碑倒地。	有的墙壁和柱子等出现严重损坏、歪斜。
6	弱	难以站立。	大多数较重的家具移位、震倒。	相当多建筑物墙壁的瓷砖、玻璃破裂和剥脱。	出现倒塌的房屋。
	强	无法站立只能匍匐。	几乎所有较重家具都移位、被震倒,有的门板被震飞。	几乎所有墙垛都倒塌了。	许多房屋倒塌。
7		无法按自己的意志行动。	几乎所有家具都发生大幅度移位,有的甚至被甩出去了。	几乎所有建筑物墙壁的瓷砖等破损、震落。	抗震性能较强的建筑物有的也开始倾斜、毁坏。

气象厅地震烈度各度数相关说明(抄) 1996年2月

据估计东海、东南海、南海地震将是一个震级超过8级,最大烈度超过6度的大地震。

◆想使用地震体验车者,请咨询三重县防灾危机管理局防灾对策室。电话:059-224-2189

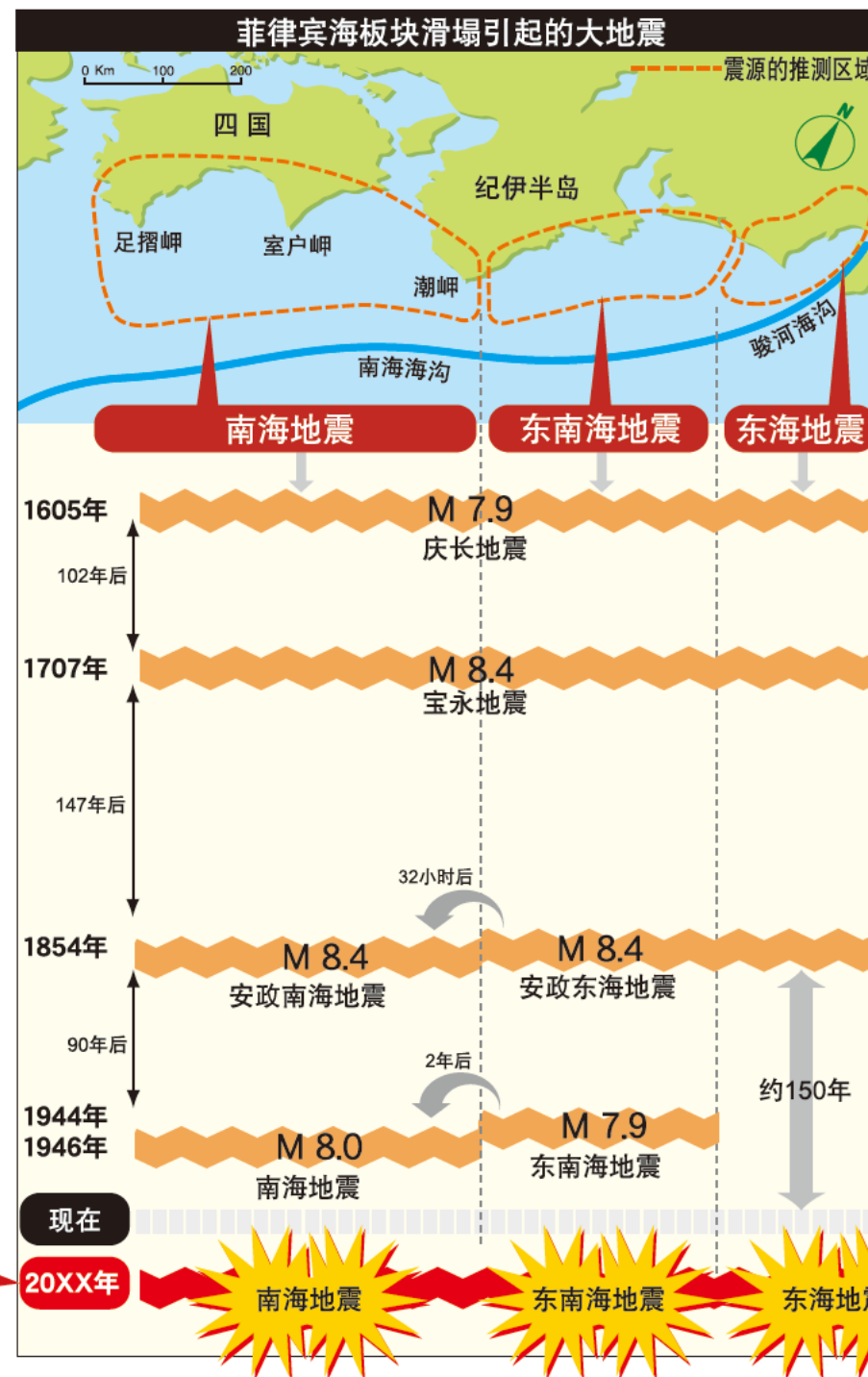
东海地震 东南海地震 南海地震

在自东海至纪伊半岛, 四国一带的太平洋沿岸, 巨大的海沟型地震时有发生, 给这一地区带来了莫大灾难。根据以往地震震源的分布情况, 我们把这些大地震分成了3大组, 分别称之为东海地震, 东南海地震, 南海地震。

所谓海沟, 指的是深海海底的凹地。



我们把沿着位于骏河湾与远州滩之间的骏河海沟发生的地震叫做“东海地震”; 把沿着位于纪伊半岛东南海域的南海海沟发生的地震叫做“东南海地震”; 把沿着位于纪伊半岛与四国海域之间的南海海沟发生的地震叫做“南海地震”。



3大地震
将接踵而至!?

三重县, 现在或不久, 有遭受东海地震, 东南海地震, 南海地震袭击的危险。

发生概率(2005年1月1日时)
和
预计强度(震级)

- 东海地震……随时都有发生的可能 M8.0
三重县境内晃动较厉害的地方烈度可能超过5度, 海啸, 有的地方可能高过5m。
- 东南海地震……此后30年之内60%, M8.1左右。
- 南海地震……此后30年之内50%, M8.4左右。
如果东南海, 南海地震同时发生, 估计震级可能达到8.6, 三重县境内沿海地区的烈度可能超过6度, 有的地方海啸波高可能高达9m左右。

据估计, 三个地震有可能同时发生。
预计: 震级可达到8.7, 海啸波高有的地方约9m。

了解地震

地震的发生原因

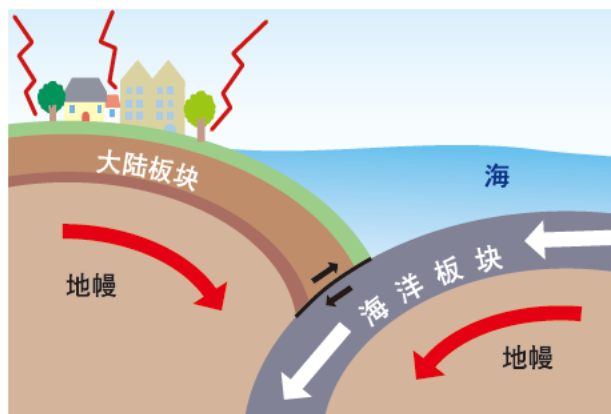
在日本列岛周围，由于地球内部地幔的活动，而使得大陆板块与海洋板块间相互挤压。因此，当常年积蓄的能量超过极限时，地下岩层将遭受破坏，从而发生错位，这就是地震。

海沟型地震

因为海洋板块沉到了大陆板块的下方，所以大陆板块会定期地向上翘起，而引致地震。

- 左右摇晃
- 摇晃的时间较长(有时会持续1分钟以上)
- 有伴随较大海啸的危险
- 周期较短，以数十年到100年为间隔周期性出现

实例 安政东海地震，东南海地震，南海地震，北海道西南海域地震，苏门答腊岛地震等



在没有确认到活断层的地方也会发生地震

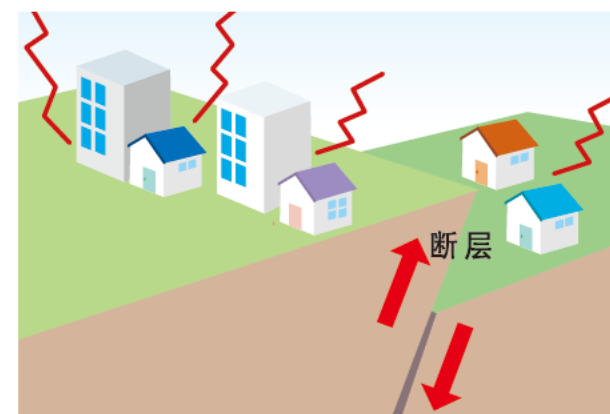
比如2005年3月20日发生在福冈县西海域的地震，虽然没有确认到这个地方有活断层，但也发生了地震。

都市正下方震源性地震

大陆地层(欧洲板块内部)的活断层出现错位而引起地震。

- 上下摇。
- 摇晃的时间较短。
- 有在都市正下方发生的可能。
- 以千年~万年的间隔出现。

实例 天正地震、伊贺上野地震、浓尾地震、三河地震、兵库县南部地震、新泻县中越地震等



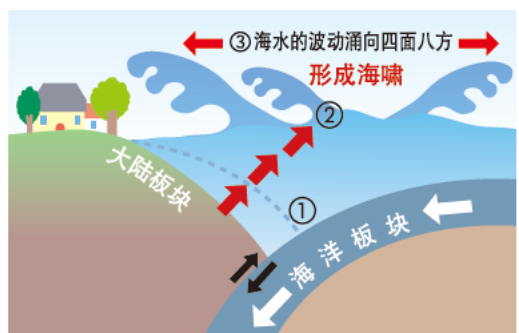
海啸的发生原因

只要有地震就有发生海啸的可能。三重县曾有过大地震后海啸袭来夺走众多生命的记载。所以，在海边感觉到地震时，即便是很轻，也要暂时到高处躲避一下，这很重要。

①海洋板块沉到了大陆板块的下面。

②地震时，海底隆起或陷沉而引起海水波动。

③海水的波动以海啸的形式涌向四面八方。海啸的传播速度，高度因水深而异。水越深速度越快，水越浅海啸浪峰越高。



◆海啸的特征

◎海啸的速度特别快。

即便是在海岸附近，其速度也能达到10m左右

◎并不一定首先出现退潮现象。

◎海啸波高因“地”而异。

在湾里靠近海岸部分，海岬尖端等处，海啸会极端变高。



◎会反复出现，而且第一峰并不一定就是最高峰。

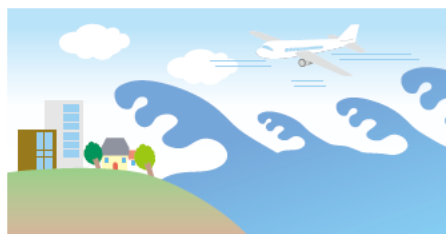
躲到比较安全地带后，在没有确认到海啸警报，注意警报，避难警报解除之前，请不要回家等。

◎海啸将逆河流，水渠而上。

◎海啸波高哪怕只有50cm左右，人也难以站立得住。

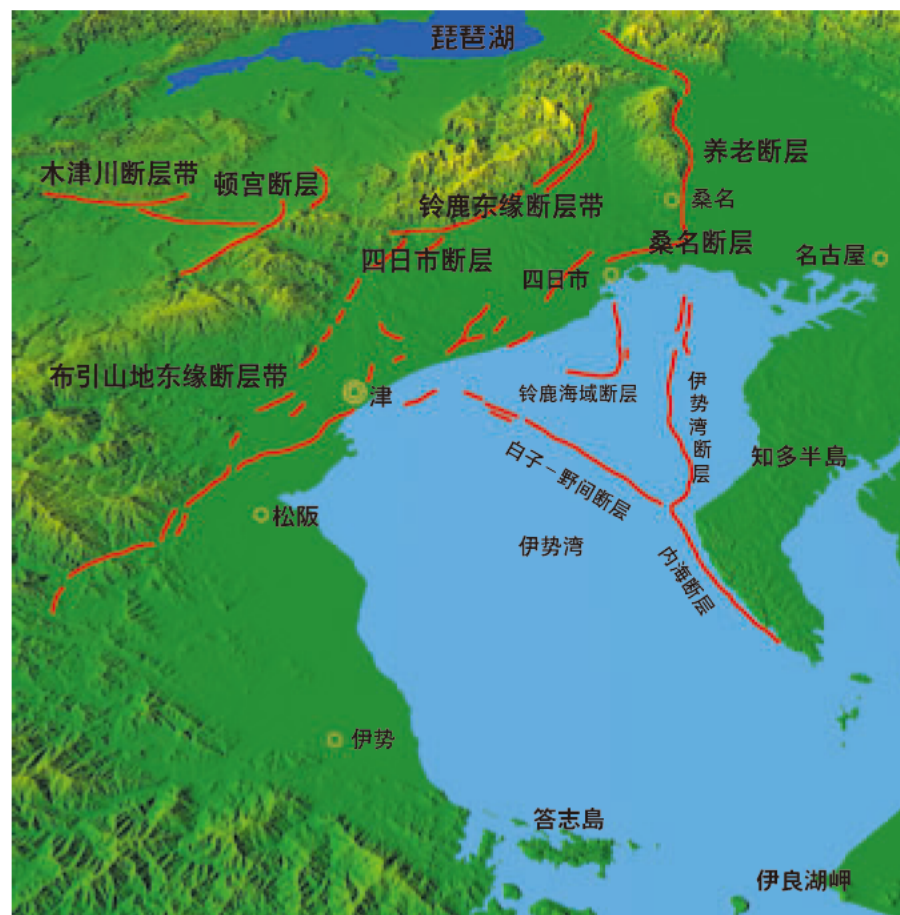
50cm高的海啸有时也会夺走性命。

1m高的海啸会部分性损坏木结构房屋。一般来说，波高2m的话，房屋会完全被冲毁。



三重县的活断层

三重县的中部北部处于日本活断层分布较多的“近畿三角地带”。因此三重县不仅需要防备海沟型(东海、东南海、南海)地震，同时也要防备内陆型地震的发生。



(使用的是国土地理院发行的50m mesh标高以及Kashmir3D的数值地图)



1999年台湾集集大地震(M7.7)时出现的逆冲型地震图为垂直方向出现2m错位的小学操场

日本的内陆及沿海区域约分布有2,000之多的活断层。

分布在三重县境内的主要活断层有：

- ①养老-桑名-四日市断层带
养老断层，桑名断层，四日市断层
- ②铃鹿东缘断层带
- ③布引山地东缘断层带
- ④顿宫断层
- ⑤木津川断层带
- ⑥伊势湾断层带
伊势湾断层，铃鹿海域断层，白子-野间断层，内海断层

地震和海啸知识的缺乏加重了苏门塔腊岛的灾情

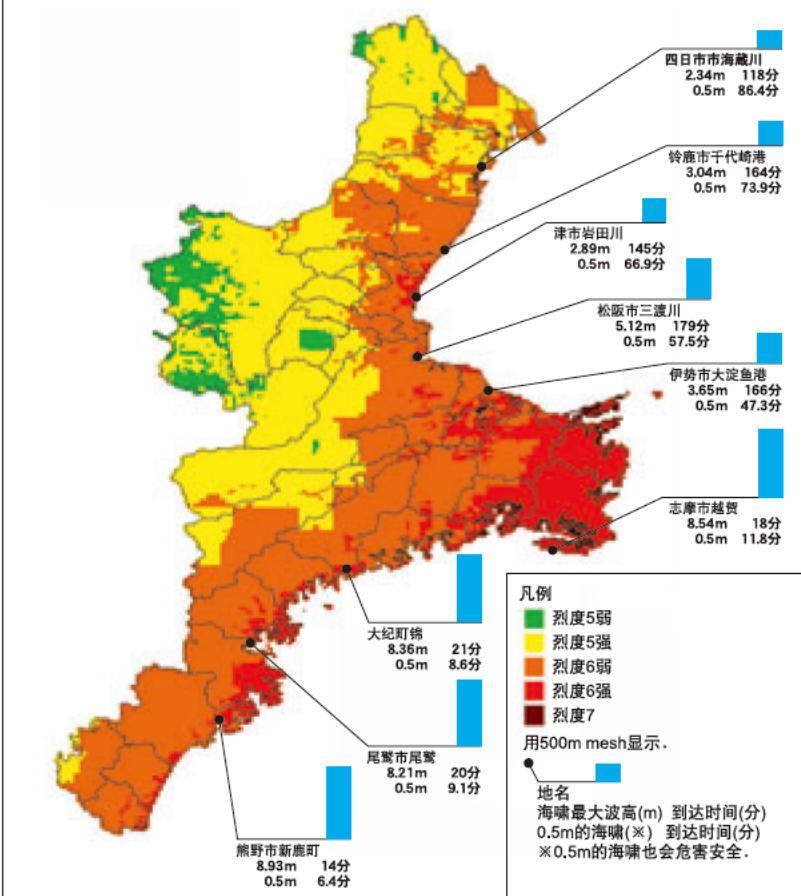
2004年12月26日在印度尼西亚的苏门答腊岛海域发生的苏门答腊岛地震灾情旷世。印度尼西亚、泰国等地死亡·失踪者超过了22万人。遇难人数之所以这么多，其原因之一就在于这个地震是发生在一个没有地震海啸知识的区域。

指令 2 想像一下明天就有可能发生的大地震!

东海、东南海和南海同时发生地震时

如果东海，东南海和南海同时发生地震，估计以伊势志摩，东纪州为中心，烈度将超过6度强。而且估计一些地区还会伴有5m以上的海啸。

◆东海，东南海，南海地震同时发生时的地震烈度，海啸最大波高及到达时间



◆在此请注意!
 比如,熊野市新鹿町预计在14分钟后会有最高达9m的海啸到来。但这仅仅是指在14分钟后将有第一峰海啸到来,绝没有“在此前后都安全”的意思。
 为了保护好宝贵的生命,请沿海地区的人们在感到了地震后一定要立即往高处躲避,而且,在没有确认到海啸警报、注意警报、避难警报解除之前,请不要回到平地。

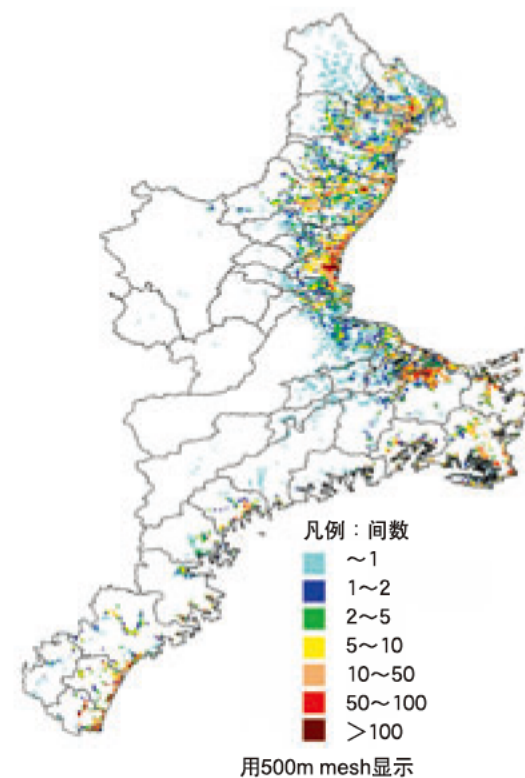
◆东海、东南海、南海地震同时发生时可能造成的生命财产损害

	清晨5点		
	死亡	负伤	建筑物完全损坏(半损)
地震	约1,300人	约11,100人	约39,000间(约84,000间)
海啸	防灾意识高:约1,000人 防灾意识低:约3,100人	—	约10,000间(约6,100间)
火灾	约40~80人	约150~300人	约2,900~5,800间
地层液化	—	—	约10,800间
滑坡	约340人	约420人	约3,400间(约8,000间)
合计	约2,700~4,800人	约11,700~11,800人	约66,100~69,000间(约98,000间)

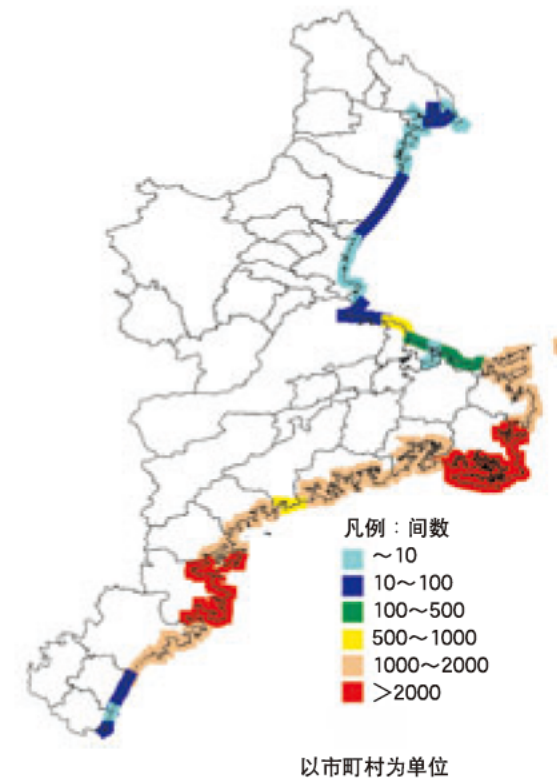
注:海啸方面的数字以河川·海岸堤坝正常发挥功能为前提。
 火灾方面的数字以风速为3~15m/秒为前提。

同时发生时可能造成的建筑物损坏及地层液化危险程度

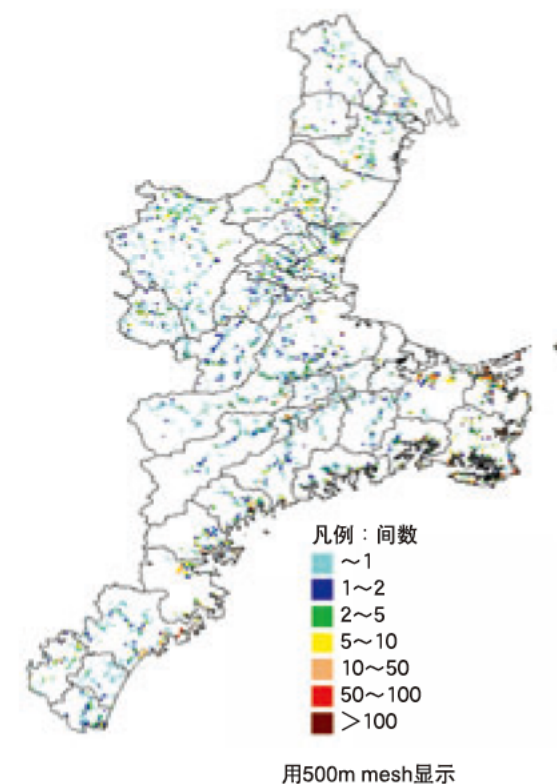
地震摧毁房屋(完全损坏)



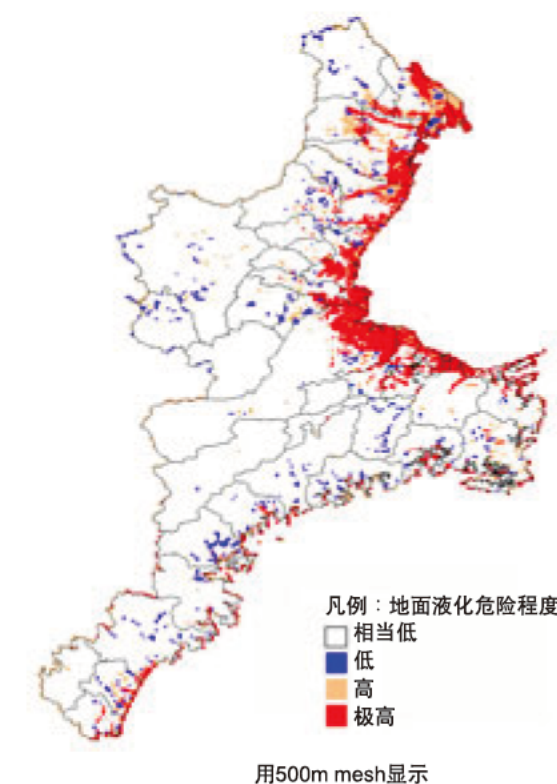
海啸冲垮房屋(完全冲垮+半冲垮)



滑坡损坏房屋(完全损坏+半损坏)



地层液化危险程度



指令 召开家庭防灾会议!

明天就可能遇上!开防灾会议研究抗震对策

要想把震灾控制在最小,关键是要在平时就做好防范工作.每个家庭都应该商量防灾对策,制作抗灾地图等.在这些活动中,大家要一起动脑筋想办法,以确保自己的安全、家人的安全和全社区的安全.



1 家庭成员进行分工!

负责收集信息的、负责确认火源的、负责背出紧急携带物的,等等.请就避难一事,在家庭成员间进行一下分工.



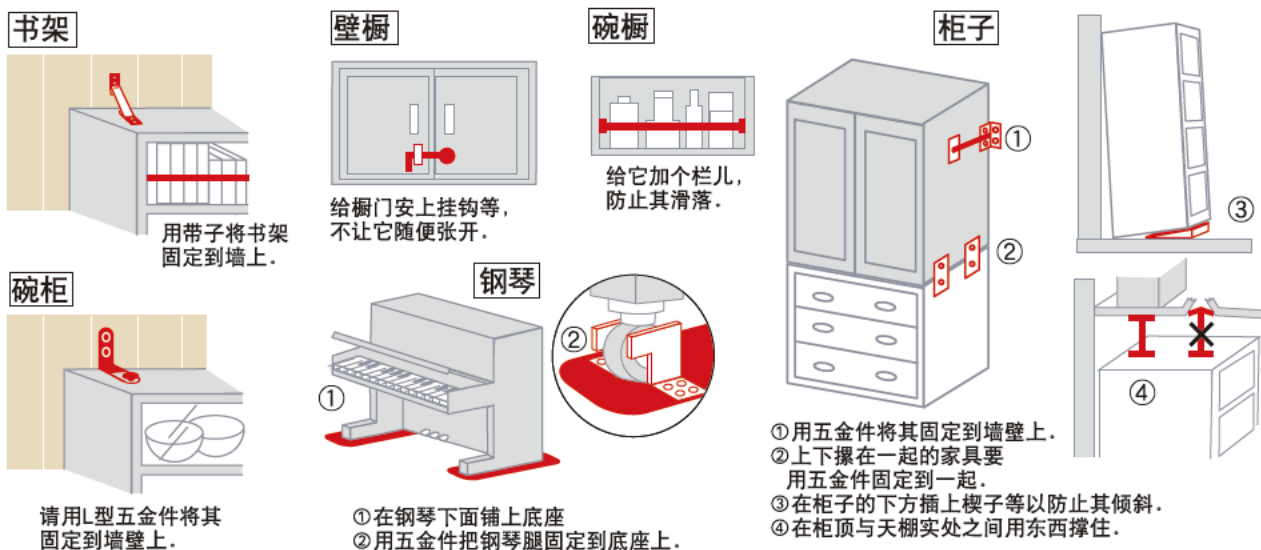
2 家里面并不完全安全!

做为抗震措施,我们最容易做到的就是防止家具被震倒.请家人一起出主意想办法来确保一个安全、放心的生活环境.

阪神·淡路大地震时... 约88%

地震发生在清晨5点46分.因为这个时间段大多数人都还处在睡眠中,结果被房屋、家具等倒压致死者竟占居了死亡人数的88%.
参考:总务省消防厅阪神·淡路大地震相关数据库

防止家具被震倒的例示



家里安全措施要点

- 固定家具时,要用五金件等将其固定在柱子上或墙壁的实心部分等处。
- 不要在地毯等较软的地面上放较高的家具。
- 家具的上层放轻物,下层放重物。

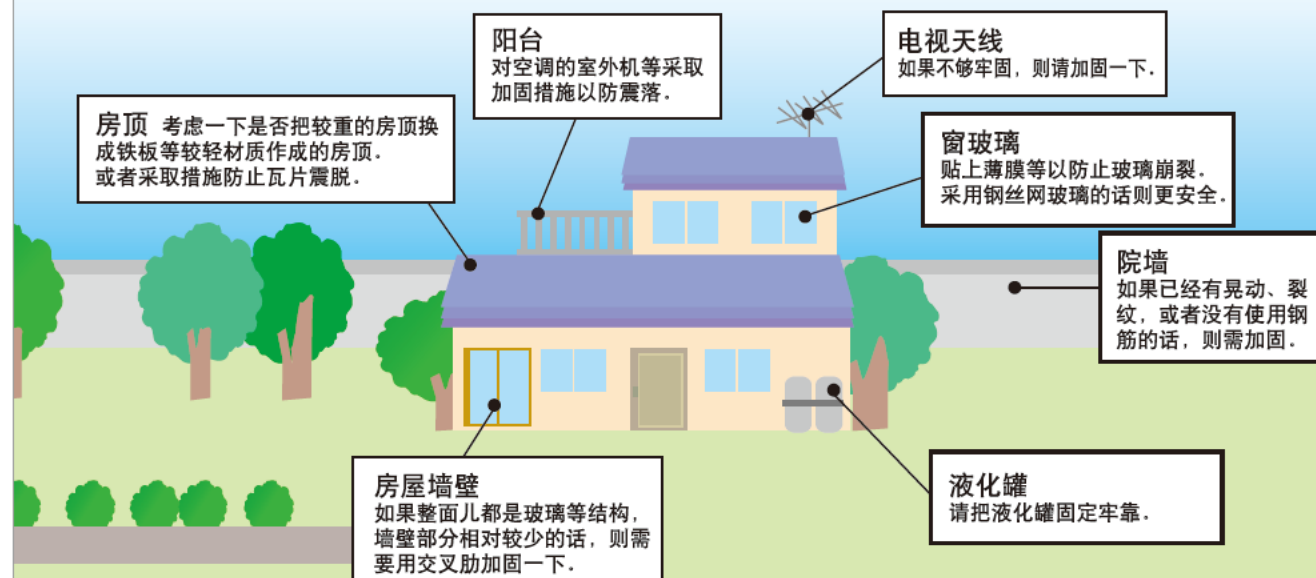
- 睡觉的地方、门口附近不放家具。
- 玻璃(窗户、家具)上要贴防崩裂膜。

◆关于家具的固定方法,请咨询:
三重县县土整備部住宅室 电话:059-224-2720

3 家里的抗震措施没问题吗?

你对家里的房子进行了抗震诊断及采取加固等抗震措施了吗?阪神-淡路大地震时,房屋倒塌等曾夺走了众多宝贵的生命.新泻县中越地震时,也出现了好多房屋完全或不完全倒塌等现象.为了防这些灾害于未然,请尽早对自己家的房子进行抗震诊断,并采取抗震加固措施.

确认房屋外部



通过申请“耐震诊断”、“耐震加固”等政府的援助性服务,使自己的居家变得放心且安全!

事先给自己的居家进行耐震加固的话... 能够保护生命财产. 用不着到避难所度日.

提高社区的抗震能力 就不会出现房屋倒塌堵塞避难通道的问题. 能够有效扼止火灾的蔓延.

抗震措施中比较重要的一项就是提高住宅的耐震程度.如果您的住宅是建于1981年5月31日以前(包括开工),且能够满足木结构房子的一定条件*,那么您就可以申请“木结构住宅耐震诊断支援”.诊断结果为“倒塌·遭严重破坏危险性较高”时,还可以进而申请“木结构住宅耐震加固支援”.

*对象:2层以内、总面积不超过300平方米的木结构住宅. 虽是木结构住宅,但如果采用的是框架墙结构(2×4施工法)、加工件组装式施工法、圆木垒砌施工法,则除外.

三重县内没有达到新耐震标准的住宅约有222,000间.但仅有约8,000间左右的住宅接受了耐震诊断.

- ◆咨询处
- 各市町村 负责住宅耐震的科室
 - 三重县县土整備部住宅室
 - 电话:059-224-2720
 - 网址:<http://www.sumai-mie.jp/21/>

灾民的声音 [兵库县南部地震]

抗震措施的必要性 平日交往的重要性

地震发生后,因为跟租住在木结构房子里的儿子联系不上,我就直接去了他的住处.一看,房子凄惨地倒塌在那里.因为我知道儿子肯定在里边,于是就赶快向公司的人求救.儿子得救了.我深深感到了采取抗震措施的必要性,以及平日里多和人交往的重要性.

神戸市 S.H

4 确认紧急携带物!

根据家庭成员构成情况, 请把紧急携带物精简到最小限度, 为万一发生灾害等时做好准备。而且, 请至少一年确认一次。

紧急携带物 例子

把紧急携带物装到背包等里面。背一下试试, 看看两只手是否能够空出来。同时不要忘了带上这本书。



有婴幼儿孕妇的家庭还需要加上如下几项:

- 奶瓶和牛奶
- 一次性尿布
- 卫生用品
- 母子手册
- 等

至少需要备好够3天用的。请选择即轻又紧凑的东西。

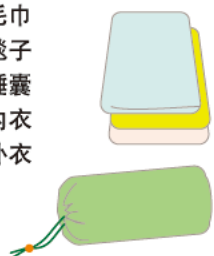
饮食物

- 饮用水
- 食物
- 压缩饼干
- 饼干
- 罐头
- 高压灭菌食物
- 水果刀
- 罐头起子



衣物

- 衣服
- 毛巾
- 毯子
- 睡袋
- 内衣
- 外衣



贵重物品

- 现金(零钱)
- 存折
- 印章
- 记有重要证件号码的记事本



日常用品

- 手套(军用手套)
- 纸巾
- 蜡烛
- 火柴、打火机
- 绳子
- 手电筒
- 便携收音机
- 生理用品
- 肥皂、牙具



安全措施

- 安全帽
- 防灾头巾
- 急救箱
- 常备药
- 厚底鞋



有的话则更方便

- 湿纸巾...水紧张的时候可用来擦脸擦手。
- 口罩...可用来防尘。
- 塑料袋...在大塑料袋中央开个孔后罩到头上可用来当雨衣用。还可以用来装水。
- 便携净水器...有了这个的话, 停水的时候可以用来接雨水喝。
- 保鲜膜...垫在盘子上可以免得弄脏盘子, 省去洗盘子。

其它

- 笛子...如果被封在倒塌的房子里, 可以用它来求救。
- 便携取暖袋...除了一般用法外, 还可以用来热食物。
- 保险证的复印件

按家庭成员构成来储备一些可长期保存的贮藏物(食物、饮料)。

地震后, 很难马上确保到食物。在救援物资到达之前的这段时间里, 各种东西都需要自己来筹备。

为确保震灾后3天之内的生活, 每个人至少需要准备3天的食物和饮料等。每人每天大约需要3升水。



5 自制防灾地图, 为关键时刻做准备。

调查清楚自己家附近的危险场所、避难地点、路径, 并将其记到这上面来。

◆记载事项 例子

- 家人的汇合地点, 避难地点
- 避难路径
为防万一, 请多准备几条避难路径
- 危险场所的有关信息
有可能遭海啸侵袭的地方, 容易坍塌的山崖, 陡坡, 河流, 墙垛, 有危险物品的地方, 等等

自制地图 例子



◆有关防灾地图方面的咨询, 请到各市町村负责防灾的科室

指令 让我们整个社区一起来抗震!

需要邻里互相帮助、自主组织开展防灾活动!

阪神·淡路大地震时,许多人被压在了倒塌的房屋下等,因此出现了分秒必争的场面。虽然这时特别需要消防署等防灾机构快速进行救援和灭火。可是因为人手不够以及交通陷入混乱等,致使消防人员无法及时赶到灾区的所有地方。

这种情况下,是社区的居民和企事业单位等组织互相合作开展的救援活动使许多人得了救。好多报导都提到了,正是因为有了他们的救援和扑火等活动,才制止住了许多事态的恶性发展。

就是这样,当出现火灾和伤员时,邻里的互相帮助、自主性防灾组织及消防团等的活动是缺之不可的。为做好抗震,请大家积极参加旨在保护自己社区的自主防灾组织。

社区的防灾组织

发生大规模灾害时,防灾机构有时很难及时赶到。这种情况下,社区人们的救助活动将会发挥巨大作用。



◆自主性防灾组织...是由社区居民自主性组织起来的组织。三重县内的组织率达到了87%。在发生大规模灾害时,为把灾情控制在最小范围内,这些组织将积极开展活动。

灾时的活动 初步扑火、开展救援救护活动、进行避难疏导、进行食品饮料的发放等。

平时的活动 准备和确认防灾器材、实施街道委员会的防灾训练等

◆消防团...是一个配合消防署进行灭火、救护活动的消防机构。它做为社区防灾的带头人发挥着极其重要的作用。在三重,现在约有14,000名团员在广泛开展各项活动。但不可否认团员人数在逐年减少。所以在此希望大家能够踊跃参加这个组织。

灾时的活动 充分发挥平日在社区各项活动中积累起来的经验和智慧有效开展扑火、救助等活动。

平时的活动 开展消防训练,普及急救方法并指导实施,对孤老人进行住宅消防指导等。

◆防灾志愿者...在大规模灾害中进行救援活动的个人或团体。

志愿者将从全国各地奔向以保护自己社区为主旨而成立起来的自主防灾组织或消防团。最近,在一些体力性救援工作方面,以及灾民精神振作方面,可以看到越来越多的中学生、高中生等年轻人活跃的身影。

做到平日里就高度关心防灾工作,为把灾情控制到最小而做好准备。

为减轻灾情,提高抗灾能力,三重县自2004年起开始,在辖区内各种场所积极举办旨在培养地区防灾带头人的“三重防灾协调员”讲座。

三重防灾协调员的作用

灾时的活动 配合政府机构、志愿者组织等,就修筑、复兴工作进行支援和指导

平时的活动 按县、市町村的要求,参与防灾训练·救援计划等的制定,开展上门启蒙宣传等工作



自主防灾组织所开展的工作

在减轻社区灾情方面,我们对自主防灾组织寄予很大期望。请大家通过开展下述活动来提高社区防灾能力。

◆审视自己的社区!

大家一起来确认本社区的长处和短处,以便取得共识采取对策。如果发生了地震,自己所在社区会变成什么样? 如果地震是发生在上下班/学的时间带、下午、晚饭时间、就寝时间...等等,灾情各会怎样? 请一边进行这样的思考,一边审视社区周围的危险因素。

○掌握自己居住区域可能发生什么样的灾情。

○制作社区防灾地图。

○进行避难训练。



◆在地图上进行防灾训练(DIG)!

DIG是三重县开发出来的一种防灾训练。就是在地图上探讨灾害发生时应该如何行动的一种训练。

离海很近有遇海啸的危险、避难所的距离比想像的要远、孩子们上学时需要路过一座年久失修的桥...等等。现在能够注意到的情况,都有利于转化成大家的智慧,有利于提高大家的防灾意识和社区的防灾能力。

Disaster Imagination Game
灾害 想像 游戏



◆制定海啸避难计划!

为了在海啸到来时能够保护好生命和财产而制定海啸避难计划。

如果震源位于南海海沟等时,海啸就会在很短时间内到达三重县的沿海地区。为了在海啸到来时能够顺利避难,请这些地区的居民通过“审视自己的社区”等活动,确认好避难地点和危险场所,提前制定好海啸避难计划。



◆编写避难所运营手册!

避难所的生活会出现各种各样的不便,也会存在这种那种问题。要克服这些问题,重要的是大家要一起协商解决。

所以,在灾害发生前,请社区居民以自己为主导,大家一起来商量如何运营避难所,并将其形成避难所运营手册。



◆想参加自主防灾组织的活动时,请咨询各市町村负责防灾的科室

指令 5 任地震何时袭来,我都能做好自我保护!

当地震发生时我在建筑物里.....

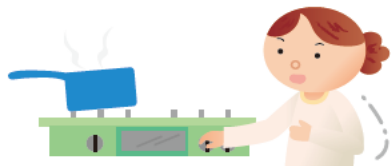
地震,我们没法预测它什么时候肯定来,又将在何处肆虐。当地震突然袭来时,怎样才能做到不慌不张地安全避难呢?首先,让我们来考虑一下当地震发生时您恰巧在建筑物里时应该采取哪些措施。

在家中



●首先保护好身体安全

- 注意倒下来的家具和往下掉的物品。
- 钻到结实的桌子等下面护好身体。



●注意室内玻璃碎片

- 有可能踩到玻璃碎片上,请一定要穿好鞋再避难。
- 把手电筒、收音机和拖鞋放在身边,以备停电时使用。



●正在厨房用火时

- 火窜出来了也不要着慌,要力所能及地扑火。
- 正剧烈摇晃时试图灭火的话,有可能反被烫伤,请多加小心。



●正在洗澡·解手时

- 洗澡间和厕所都是比较安全的地方,所以不要忙着往外跑。
- 把门打开,等地震停了再出来。
- 如果是在洗澡,同时不要忘了把火源关掉。



●打开房门,确保出口通畅

- 房门有可能被挤住,所以要首先确保好出口。



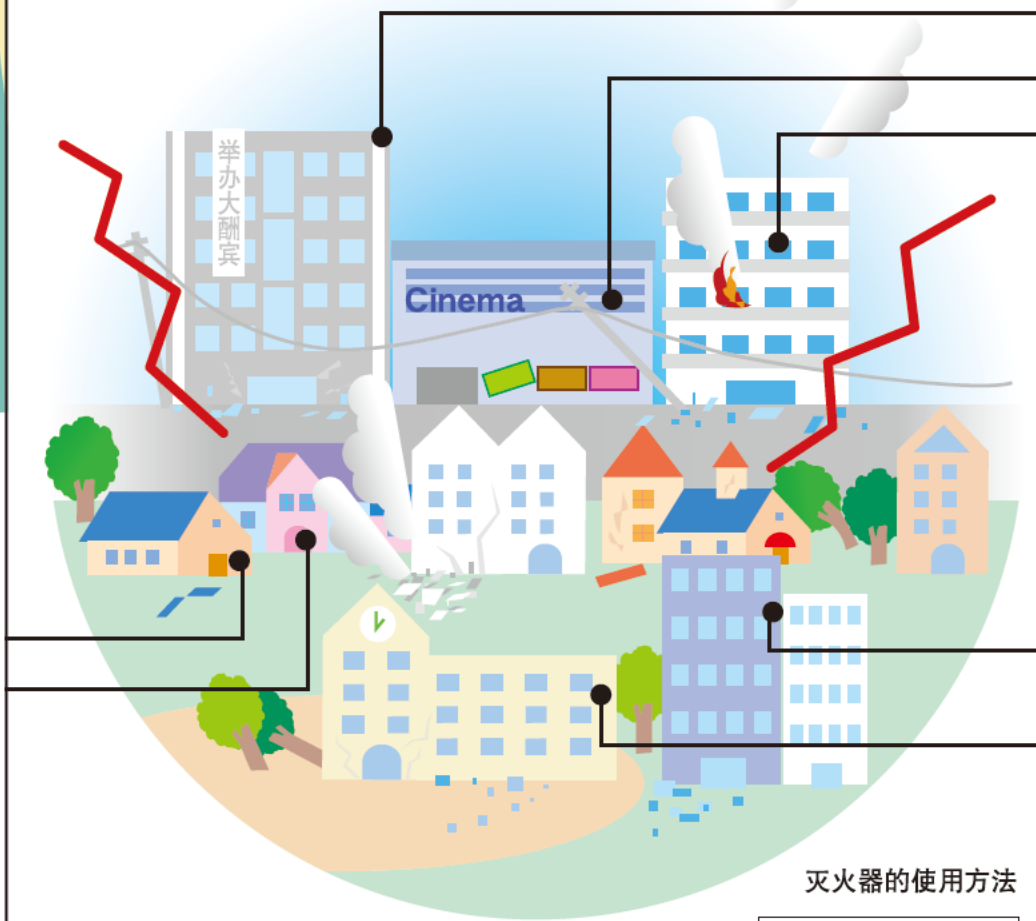
●在卧室里

- 抱着枕头,躲到被子或者床底下护住头部。
- 绕开有可能倒下来的家具等物,一边护着头一边躲避到安全地带。



●不要忙着往外跑

- 不要慌里慌张地往外跑,要镇定行动。
- 要注意,可能有瓦片、玻璃碎片等掉下来。



外出时危险也很大!

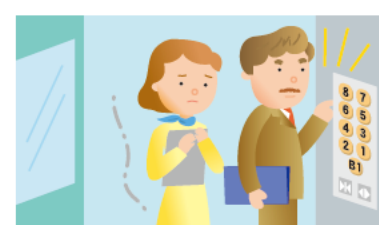


其它



●在百货商店或超市里时

- 窗户、玻璃橱窗、电器产品、餐具器皿卖场等都很危险,请避开这些地方。
- 用手提包、购物筐等护住头部,按有关人员的指示避难。



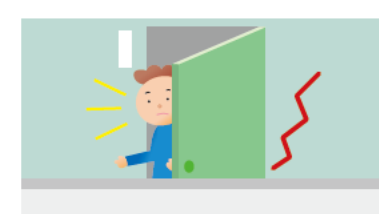
●在电梯里时

- 按下所有楼层的按钮,如果电梯仍然不动,就请按紧急按钮。
- 不要自己乱来试图从天棚逃出,要静候外部救援。



●在剧场、电影院等里面时

- 收起座板蹲下身子,用手提包等物护住头部。
- 根据有关人员的指示有序避难。



●在公寓里时

- 有时门会被挤住,所以要确保好出入口。
- 不要坐电梯,要从楼梯徒步避难。



●在地下街时

- 不要跟着众人一齐涌向出口,要躲在墙根底下,护好身体躲开坠落物。
- 如果发生了火灾,请用湿手绢等捂着嘴和鼻子,低着身子避难。



●在学校、办公室里时

- 书架、更衣柜有可能倒下来,玻璃也有可能崩裂,要特别小心。
- 门有可能被挤住,所以首先要确保好出入口。
- 不要坐电梯,要从楼梯处徒步避难。

灭火器的使用方法

灭火器仅能灭掉尚未扩展到棚顶、墙壁等处的火势。

① 拉开安全阀



② 摘下喷头,对向火源。



③ 用力握把柄。



火灾发生时的避难要点

- 在烟雾里避难时,要用湿手绢等捂着鼻子和嘴,尽可能低着身子避难。
- 要让灾时需要帮助的人比如老人幼儿等优先避难。
- 一旦逃出火场,就不要再返回去。
- 如果火势有蔓延趋势,请躲到公园等地方。

◆想接受消防训练者,请就近咨询消防本部、消防署。



在建筑物外发生地震时

灾害将不分场合地点、在我们放松警惕的时候袭来。所以，请记住在建筑物外发生地震时的避难方法。

在移动途中



●正在驾车的时候

- 停车的时候不要急刹闸，要把车子停靠在道路的左侧。
- 用车上的收音机收取地震信息，按规定行事。
- 离开车子的时候，要使发动机熄火但不要拔下钥匙，而且不要给车门上锁。

●在电车、公共汽车里时

- 站着的人要握住吊环，把住扶手，以防被甩出去。
- 坐着的人身体要向前躬，两脚蹬地。
- 注意有可能急刹车，要按照乘务员的指示进行避难。

●在站台上时

- 注意别跌落到轨道上。
- 按站台服务员的指示避难。

在街上·避难途中



●徒步避难，尽可能精简携带物

- 为防止堵车影响救援工作的开展，大家不要驾车避难，要步行。

●互相配合支援救护工作

- 让老幼和残疾人优先。
- 社区的人们要互相配合开展救助救护工作。



●在街上行走时

- 要小心墙垛子、自动售货机、电线杆等倒下来。
- 注意过往车辆，尽可能到比较宽敞的地方避难。
- 拉搭下来的电线断头非常危险，请不要靠近它们。

■液化现象.....有可能摧毁建筑物地基

所谓液化现象，是指地震引起地层一时性软化的现象。这种现象多发生在人造地、河流入口处等含水量较高的沙质地层。建在这种地层上的建筑物就有可能因地层液化而发生倾斜、陷沉。

灾情预估

建筑物倒塌、道路被切断、自来水管和煤气管道等生活基础设施遭到破坏等
※因为地层是建筑物的基础，一旦遭到破坏，后果会非常严重。



难以回家者须知

■平时的准备工作

- ① 开家庭防灾会商定联系手段、汇合地点。
- ② 确认好徒步回家的路径。
- ③ 请多准备几种联系手段、回家路径。
- ④ 请准备好便携收音机、防寒道具、运动鞋、糖等必要用品。

■灾害发生时

- ① 不要慌张，要收集准确信息。
- ② 灾害发生时，请利用“帮你回家服务站”
- ③ 互相热情打招呼、互相帮助。
- ④ 欲确认家人等安全与否时，请使用NTT灾时传言专线171。

上班和上学距离较远的人，有可能会因交通管制等而难以马上回家。
所以，请平日里就以“自己的人身安全自己来保护”为基准，事先做好充分准备，以便灾时能够安全回家。



海边、河边、峭壁、陡坡地带



●在海边、河边时

- 感到有摇晃时，无需等待警报，应立即到高处等安全地带避难。
- 虽没感到摇动，但听到了“海啸警报·预警”时，应立刻避难。
- 海啸会逆河流而上，所以避难时请避开河流。



●在崖顶、陡坡处时

- 马上离开有可能发生崩塌、滑坡等危险地带。
- 请注意，地震后的雨水会进一步软化地层而致塌方。

要关心灾时需要帮助的人们!

■老人·伤病者

- 因为这些人行走会比较困难，所以紧急时刻，需要用轮椅、推车或者背着，把他们送往安全地带。

■视觉障碍者

- 因为这些人靠自己很难确切行动，所以在帮他们避难时，要让他们轻轻地扶着自己的胳膊慢行。

■听觉障碍者

- 因为这些人很难马上了解实际情况，所以和他们讲话时，要正面对着脸儿一字一句清楚地讲解。

■婴儿

- 用毯子等护住婴儿的身体，用背袋背在身后。

■孕妇

- 孕妇自己难以行走时，可用轮椅、推车等将其送往安全地带。

■四肢残疾者

- 背着平日里需要坐轮椅的残疾人避难时，要使用背带，以便背人的人能够腾出双手来。

■外国人

- 因为有时难以掌握灾害的实际情况，所以，要用身体语言比画着把避难地点、危险场所等避难所必不可少的信息传递给他们。

■观光客

- 因为他们不熟悉当地的地形难以迅速做出反应，所以请把避难地点、危险场所等避难所必不可少的信息传递给他们。

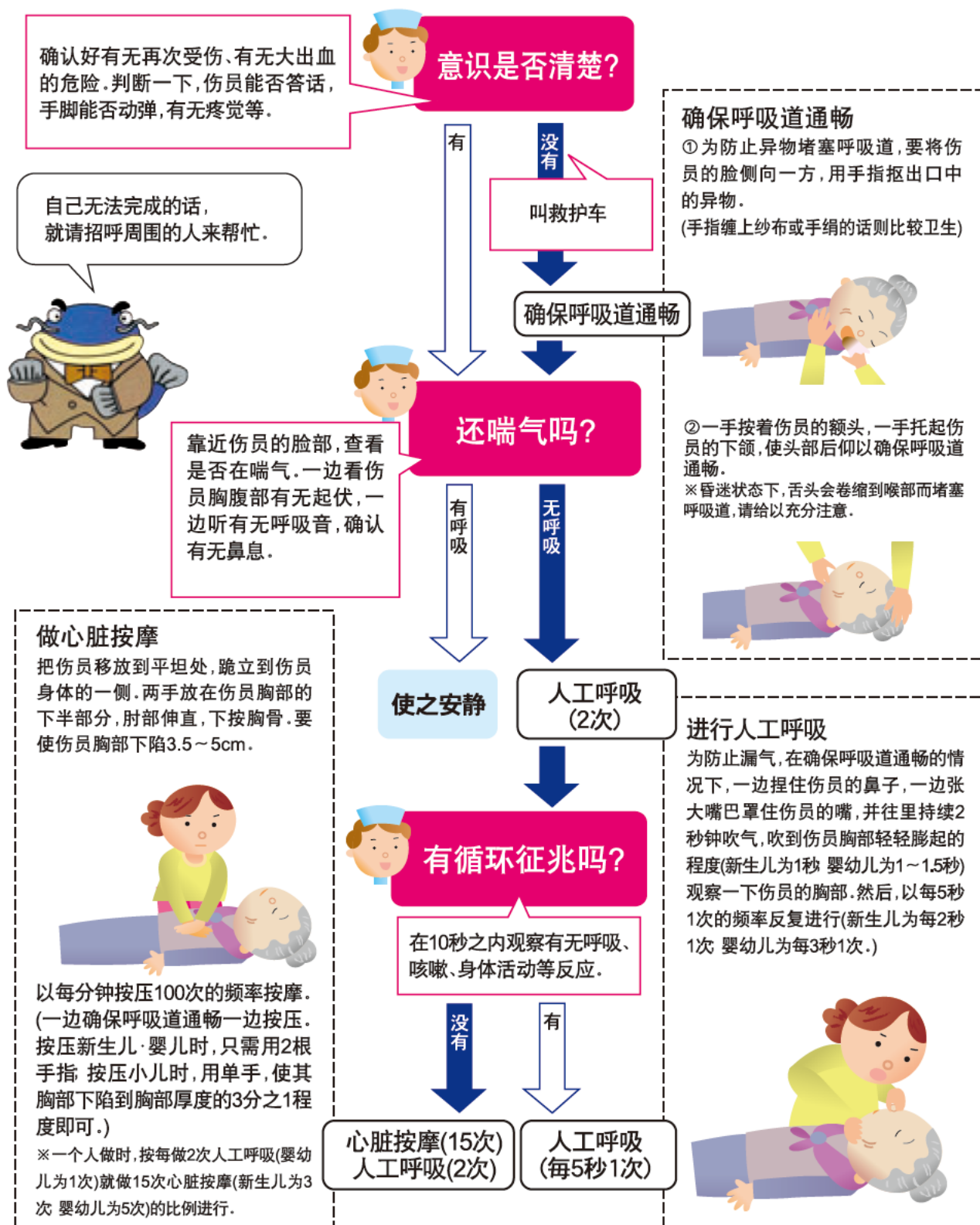
灾时，所有的人都是灾民，让我们大家互相帮助，起来安全避难。

一瞬的行动能够救人一条命

灾区会出现大量的伤员和昏倒的人,整个灾区也容易陷入混乱,这些都会使得救护车无法及时赶到现场,所以,这时就需要普通民众争分夺秒采取紧急救护措施。为此,我们有必要在平时就掌握好正确的救护措施和急救方法,这很重要。

有人倒下时

不要因为没有反应而乱摇乱动伤员!



注:新生儿.....生后未滿28天者; 婴儿.....未滿1岁者; 幼儿:大于1岁未滿8岁; 成人.....8岁以上

为了把压在倒塌房屋下面的人救出来

用汽车上配备的千斤顶等把压在伤员身上的东西顶起来。有时,虽然人救出来了但随后会出现挤压综合症(※),所以,救出动作要尽可能快。



※所谓挤压综合症

肌体内血流长时间停滞时,肌肉组织将遭到破坏而释放毒素形成“高钾血症”。“高钾血症”会导致肾、心脏等脏器机能衰竭以致死亡。对“高钾血症”患者需采取人工透析、输液、输血等紧急救护措施。

负伤(顿挫伤、骨折、烫伤、切割伤)时

- 顿挫伤**..... 在患处贴上湿敷药膏,如果没有,则请用装着冰水的塑料袋进行冷敷,或者用湿毛巾等缓解肿胀。
- 扭伤、脱臼**..... 在患处贴上湿敷药膏进行冷敷。如果是脱臼,则用三角巾或包袱皮等将患处固定起来,以免患处关节活动,注意不要勉强使其复位,以免伤及周围血管神经。
- 骨折**..... 用木板固定住患处,然后缠上布等东西,没有木板时,也可用纸壳或杂志等代替,绝对不要活动患处。
- 烫伤**..... 用自来水等冷却患处,直到不再感到疼痛。如果是连衣服一起烫伤的,则请直接在衣服上面进行冷却,冷却好了后,用干净的毛巾或者纱布进行包扎。
- 外伤、出血**..... 如果伤口较脏,则用清水将其冲洗干净,尽可能使伤口的位置高于心脏。如果有出血,则给伤口盖上纱布并用手掌压住。如果这时仍出血不止,则请用毛巾等物使劲扎上伤口近心脏侧动脉,但注意扎的时间不要超过30分钟。

救护、搬运伤员时

采取了急救措施后,有时还需要进一步把伤员送往医疗机构、急救中心,所以,请在平日里就确认好这些机构的地址。

用担架抬

临时把门板、拉门、晾衣服杆、毯子、衣服、椅子等组装起来就可以当担架来用。



徒手搬运时

- ① 抱住后腰拖.....不要活动受伤的腿,要从后面托着伤员走。
- ② 背着.....为使伤员的体重尽可能承载在自己的后背上,双手向下挽起其两腿,然后向上拉住其双手。
- ③ 斜抱着.....为使之放下心来,一边跟其搭话一边抱着走。
- ④ 如图所示三个人的手臂组成椅背,使伤员如同坐在椅子上。
- ⑤ 搬运重伤员时...把手插到伤员身体的下方,尽可能使其身体保持水平。
※如果怀疑是脑溢血,则请不要搬动,应静候救护车的到来。



◆如果想接受救护训练,请就近咨询消防本部、消防署。

指令 想像一下震后的生活情形!

地震肆虐的痕迹将随处可见!

生活基础设施瘫痪,极普通事情都做不了,等等。地震将毫不留情地向我们袭来,夺走我们以往平静的生活。现在,让我们来了解一下,地震将给我们带来哪些具体灾难。

交通瘫痪

- 道路陷没、倒塌物的堵塞,会使交通一时处于瘫痪状态。
- 物资运输通道以及物流系统有可能被切断。
- 移动时,为了不至于成为他人及救援活动的障碍,请不要驾车,要步行或骑自行车。

停电

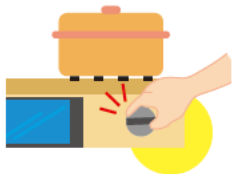
- 家电及需要充电的器具均无法使用。
- 街灯和照明器具均无法使用,夜晚将一片漆黑。
- 恢复通电的时候,有可能发生漏电、火灾等。
- 地震时,请拔下电源插头,拉下电源等等,以防发生火灾。
- 公寓等的水泵有可能停止运转而无法使用自来水。

停水

- 洗澡水自不用说,就连做饭、洗衣服等都将成问题。
- 水厕将无法使用,只好使用临时公厕。
- 有时连喝的水都可能难以弄到。
- 请按1人1天3升的标准,至少备足3天的用量。

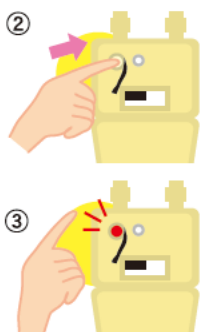
停气

- 将无法烧洗澡水,煤气灶以及烧煤气的空调也将无法使用。
- 停气的原因也有可能是由于自己家煤气感应器动作,自动关掉了气源。



■自己家煤气感应开关的复位方法

- ①把所有煤气器具的开关关上(不要关感应开关的总栓)。
- ②使劲按一下复位开关后马上松开手。
- ③看到按钮复位红灯开始闪烁时,请等待3分钟左右。
- ④3分钟后,红灯熄灭的话就可以使用了。



来避难所避难的人都是灾民,大家处境都一样的难。这种情况下,请大家都拥有一颗关爱之心,都能够互相体谅!



重要的是要有互相帮助、体谅他人之心。

避难所生活须知

- ①自己觉得不受用的事情请注意也不要施加于他人;
- ②如果有人遇到困难,请积极伸出援助之手;
- ③在避难所里,请遵守规矩,完成自己应尽之责;
- ④动脑筋想办法尽快恢复日常生活。



新泻县中越地震时避难生活的情形(小千谷市综合体育馆)

震后生活须知

灾后的生活,比我们想像得要艰难的多。我们以往的一些理所当然的生活方式将不得不彻底改变。不仅如此,震后还将伴发一些灾后所特有的事件和事故等。让我们事先尽可能多地了解一下灾后的生活。

手机和电话无法使用。

为确保重要通讯通畅,有时会限制一般人的通讯。这时如果想确认家人等安全与否,请使用灾时传言专线171,或者手机电子信的灾时传言板服务。

小心食物中毒、传染病等!

灾时卫生条件会极度恶化,比较容易发生食物中毒、传染病等。为防止这些疾病的发生,避难所放下来的食物一定要尽快吃掉,吃剩了的话就请扔掉。自己做饭的时候要好好洗手、清洗炊具等。

避难生活中的陷阱!!

在帐篷、车内等狭窄空间长时间进行避难生活时,比较容易出现“经济仓综合症”。这是一种因以同样姿势待在狭窄空间导致血液循环不畅而在腿部等处形成血栓,这些血栓循环到肺、脑、心脏等的毛细血管处导致血管栓塞而引起的症状。严重的话,甚至会失去性命。

- 【预防方法】
- 摄取足够水分
 - 适当活动身体
 - 穿宽松衣服睡觉

宠物也是家庭的一员!

- ◎灾时如果和宠物走散了就很难再次重逢。
- ◎紧急携带物里也有必要加上一些宠物用品。
- ◎避难生活中,要注意自己的宠物别给他人添麻烦,这也是宠物主人应尽之责。



保护好自己,不成为犯罪分子的标的。

- ◎在避难所避难期间自己的家里却失盗了,这种事情很多。避难的时候,请把贵重物品也带好。
- ◎对其它犯罪也请多加小心。
- 假扮志愿者进行诈骗
有人会趁乱扮作志愿者,借口帮助托管贵重物品而伺机掠夺他人财物。
- 奸商恶贩·趁机漫天要价
高价叫卖衣物、食品等生活必需品,而且事后仍不断纠缠索要钱财。

要重视心理治疗!

灾时,因地震本身造成的破坏、避难所的生活、余震等,人们精神上倍受创伤,压力也会不断升级,所以这时就需要在精神上给以支撑。首先要确保睡眠、饮食、厕所等,使肉体方面安稳下来。如果能够进而恢复以往家庭及社区生活的话,心灵上的创伤就会得到缓和,从而提高自身的恢复能力。另外,整个社区团结一致互相帮助,不让有人感到孤立无援也很重要。

我想取钱!

金融机构的提款机(ATM)可能停止营业。不过,有的金融机构也许在确认本人的有关身分证件后会提供取钱服务。

灾民的声音 [新泻县中越地震]

大家的关爱拯救了我们

地震当天,我和孩子们躲在广场的中央,肩靠肩地在余震中胆战心惊地度过了一个夜晚。就是在这种情况下,邻居们仍互相打招呼询问“煤气不要紧吧?”、“电闸拉下来了吧?”。正是因为有了这样的相互关照,我们的社区免受了火灾的袭扰。因为避难所在运营和盒饭等发放方面,自主防灾会的干部们都安排得很妥善,使得大家有了帮助他人的心情。外县也来人帮我们进行住宅危险程度判定、健康咨询等,还帮助我们巡视街道,这让我们很长信心。在大家的支援下,我们灾民之间也开始互相勉励:“大家一起来共度雪季难关!”

小千谷市 Y.K

东海地震的各种通知

■当听到警戒令时，请大家做好避震准备!

东海地震是目前唯一可以进行预测的一个地震。在地震发生前，如果地壳变动错位仪捕捉到了它的前兆，那么就有可能预测到东海地震的发生。但是，如果没有捕捉到，那么地震可能会突然袭来。

发生东海地震时，东南海·南海地震也可能接踵而至。所以，东海地震防灾措施强化区以外的其它区域，也需要注意东海地震预警，当听到警戒令时，就请做好避震准备。

所谓警戒令 气象厅将对所捕捉到的东海地震前兆现象进行分析，当判定在2~3天内(或者数小时内)有可能发生李氏8级左右的地震时，内阁总理大臣将对地震防灾措施强化区发出命令。警戒令指的就是该命令。

该警戒令发出后，铁路、高速公路等交通将受到管制，危险区域内的居民也要开始避难，等等，人们的经济和社会活动将受到很大的限制。



东海地震防灾措施强化区域 10个市町

桑名市、伊势市、鸟羽市、尾鹫市、熊野市、志摩市、木曾岬町、南伊势町、大纪町、纪北町

(至2006年4月1日)

警报体系



■警戒令发出后，在东海地震防灾措施强化区域…

水电气	继续供给
电话	为确保重要通讯畅通，有时可能限制一般性通讯。
铁路、公共汽车	原则上停止在强化区域内运行。
客船	停止在有可能受到海啸侵袭的强化区域及其附近海域运行。
公路	强化区域出口处的公路不受限，但为确保避难通道和紧急运输通道通畅，对强化区域入口处的交通将严格管制。
百货商店、超市、便利店	原则上停止营业。如果能够确保耐震，则店方可根据自己的判断继续营业。
金融机构	停止窗口营业。部分自动取款机(ATM)将继续营业。
学校	当接到东海地震需引起注意的通知时，就应该按规定的方法让儿童、学生回家。
医院	门诊停止诊疗。不过，如果能够确保安全则不在此限。

家人一起来填写。写完后，把它剪下来，对折起来，带在身上。



记事

灾时传言专线

☎171

灾害发生时，为了互相取得联系，我们设有“灾时传言专线171”。【从一般的固定电话(转盘式、按钮式)、公用电话、手机(部分企事业单位除外)、PHS(部分企事业单位除外)均可打通】

防灾卡



姓名	性别	出生年月日	血型
住址			
电话号码			

记事

灾时传言专线

☎171

灾害发生时，为了互相取得联系，我们设有“灾时传言专线171”。【从一般的固定电话(转盘式、按钮式)、公用电话、手机(部分企事业单位除外)、PHS(部分企事业单位除外)均可打通】

防灾卡



姓名	性别	出生年月日	血型
住址			
电话号码			

记事

灾时传言专线

☎171

灾害发生时，为了互相取得联系，我们设有“灾时传言专线171”。【从一般的固定电话(转盘式、按钮式)、公用电话、手机(部分企事业单位除外)、PHS(部分企事业单位除外)均可打通】

防灾卡



姓名	性别	出生年月日	血型
住址			
电话号码			

记事

灾时传言专线

☎171

灾害发生时，为了互相取得联系，我们设有“灾时传言专线171”。【从一般的固定电话(转盘式、按钮式)、公用电话、手机(部分企事业单位除外)、PHS(部分企事业单位除外)均可打通】

防灾卡



姓名	性别	出生年月日	血型
住址			
电话号码			

记事

灾时传言专线

☎171

灾害发生时，为了互相取得联系，我们设有“灾时传言专线171”。【从一般的固定电话(转盘式、按钮式)、公用电话、手机(部分企事业单位除外)、PHS(部分企事业单位除外)均可打通】

防灾卡



姓名	性别	出生年月日	血型
住址			
电话号码			

病历	常备药物	家人联系处 姓名	电话号码
过敏物	常就诊医院		
医院	急救医疗信息中心		
火警 ☎ 119	煤气 自来水		
匪警 ☎ 110	电 市町村政府	避难地点	汇合地点

病历	常备药物	家人联系处 姓名	电话号码
过敏物	常就诊医院		
医院	急救医疗信息中心		
火警 ☎ 119	煤气 自来水		
匪警 ☎ 110	电 市町村政府	避难地点	汇合地点

病历	常备药物	家人联系处 姓名	电话号码
过敏物	常就诊医院		
医院	急救医疗信息中心		
火警 ☎ 119	煤气 自来水		
匪警 ☎ 110	电 市町村政府	避难地点	汇合地点

病历	常备药物	家人联系处 姓名	电话号码
过敏物	常就诊医院		
医院	急救医疗信息中心		
火警 ☎ 119	煤气 自来水		
匪警 ☎ 110	电 市町村政府	避难地点	汇合地点

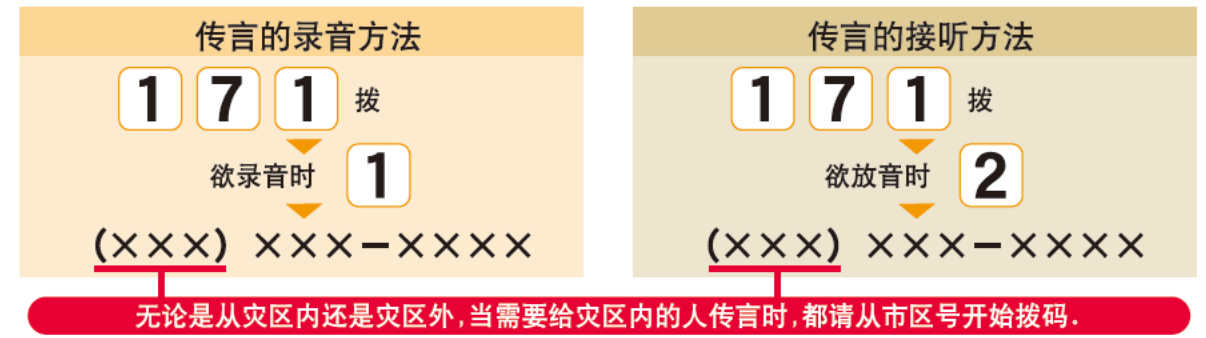
病历	常备药物	家人联系处 姓名	电话号码
过敏物	常就诊医院		
医院	急救医疗信息中心		
火警 ☎ 119	煤气 自来水		
匪警 ☎ 110	电 市町村政府	避难地点	汇合地点

请把本“防灾卡”上的各有关事项也记载到“我们家的地震防灾信息单”上。

家人等安否的确认方法

■灾时传言专线

发生大规模地震时,电话有可能接不通.相互间欲进行安全状态确认或欲联系其它事项时,请使用“灾时传言专线171”.请拨171,然后按照语音提示进行传言内容的录音和放音.



- ◎进行体验 每月1号 (1月1号除外)
每年1 / 15~21、8 / 30~9 / 5
- ◎关于NTT以外其它电话公司的传言服务以及IP电话客户,请事先向您的签约公司确认。

■灾时传言板服务

发生灾害时,可以通过手机来转告自己的安全情况.家人友人的安全情况也可以通过手机和电脑等来确认。

- ◎NTTDoCoMo手机 : <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- ◎au / Tu-ka手机 : <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ◎vodafone手机 : <http://dengon.vodafone.ne.jp/>



为使我们三重经得起地震,我们制定了“三重县地震措施促进条例”!

2004年4月1日实施

在三重,为了防备随时都有可能袭来的东海地震以及本世纪前叶可能发生的东南海地震、南海地震,促进以“自己的身体自己保护”为内容的“自助”和以“自己的社区大家一起来保护”为内容的“互助”性防灾措施的落实,我们制定了“三重县地震措施促进条例”。

具体来说,就是明确县政府、县民、企事业单位等的分工,根据预防、应急、复兴等各不同阶段的实际需要制定相应的措施。

详细内容请参见“防灾三重 <http://www.bosaimie.jp/>”的“万一发生地震时”

生活基础设施是大家的共同命脉

所谓生活基础设施，是指电、煤气、水道、电话、食物流通等生命和生活赖以支撑的系统。灾时，受灾害的影响，许多生命线都有可能遭到破坏。为防万一，请记住与我们的生命线——各生活基础设施的联系方式。

电

中部电力株式会社 三重支店(<http://www.chuden.co.jp/>)

营业所名称	电话号码	负责区域
桑名	0594-22-1510	桑名市、INABE市、四日市市部分地区、员弁郡、桑名郡、三重郡部分地区
四日市	059-353-0211	四日市市、铃鹿市部分地区、三重郡
铃鹿	059-367-3710	铃鹿市、龟山市、四日市市部分地区、津市部分地区
津	059-226-5559	津市
松阪	0598-23-1000	松阪市、多气郡、津市部分地区、度会郡部分地区
伊势	0596-28-2134	伊势市、鸟羽市、志摩市、度会郡、多气郡部分地区
上野	0595-21-3215	伊贺市、名张市、津市部分地区
尾鷲	0597-22-2011	尾鷲市、熊野市部分地区、北牟娄郡

关西电力株式会社 和歌山支店 (<http://www.kepco.co.jp/>)

营业所名称	电话号码	负责区域
新宫	0735-22-5211	熊野市部分地区、南牟娄郡

煤气

桑名市 煤气·自来水部 煤气供应科 (<http://www.city.kuwana.mie.jp/>) 电话:0594-24-1268

东邦煤气株式会社 三重支店 (<http://www.tohogas.co.jp/>)

营业所名称	电话号码	负责区域
四日市	059-353-9151	桑名市、四日市市、铃鹿市、三重郡
津	059-228-7161	津市
松阪	0598-51-5518	松阪市
伊势	0596-28-9101	伊势市

上野都市煤气株式会社 (<http://www.ueno-gas.co.jp/>) 电话号码 0595-21-3611

名张近铁煤气株式会社 (<http://www.kintetsugas.co.jp/>) 电话号码 0595-65-2311

社团法人三重县LP煤气协会 电话号码 059-227-6238

电话

西日本电信电话株式会社 三重支店 (<http://www.ntt-west.co.jp/mie/>) 电话:116

株式会社NTTDoCoMo东海 (<http://www.docomo-tokai.co.jp/>)

0120-800-000 或者 151[仅面向DoCoMo的手机、车用电话、PHS]

KDDI株式会社 au三重支店 (<http://www.kddi.com/>) 059-355-3830

VODAFONE 株式会社 名古屋客户中心 (<http://www.vodafone.jp/>)

0088-241-157 或者 157[仅面向vodafone手机]

株式会社TU-KA赛路拉东海 (<http://www.tu-ka-tokai.co.jp/>) 052-977-0151

有线电视

株式会社势庆映像网	(http://www.intsurf.jp/tv/)	0594-24-0001
株式会社C Tech CCNet北势局	(http://www.ccnetmie.ne.jp/info/menu.html)	059-361-5522
株式会社C·T·Y	(http://www.cty-net.ne.jp/)	059-354-8070 (公司总部) 0594-84-1788 (INABE营业所)
株式会社有线网铃鹿	(http://www.cns-tv.co.jp/)	059-388-3311
株式会社ZTV	(http://www.ztv.co.jp/)	059-236-5111
伊贺上野有线电视株式会社	(http://www.ict.ne.jp/ict/)	0595-24-2560
株式会社advanscope	(http://www.advanscope.jp/)	0595-64-7821
松阪有线电视station株式会社	(http://www.mctv.jp/)	0598-50-2200 (公司总部) 0599-44-4848 (志摩中心)
株式会社ITV	(http://www.itv-mie.jp/)	0596-27-0700

铁路

东海旅客铁路株式会社	(http://www.jr-central.co.jp/)	059-226-6211 (9~20点)
西日本旅客铁路株式会社	(http://www.westjr.co.jp/)	0570-00-2486 / 078-382-8686
近畿日本铁路株式会社	(http://www.kintetsu.co.jp/)	052-561-1604 (9~19点)
伊势铁路株式会社	(http://www.isetetu.co.jp/)	059-383-2112 (8.30~17点)
三岐铁路株式会社	(http://www.sangirail.co.jp/)	059-364-2141 (公司总部) 059-339-1141 (三岐线) 0594-76-3690 (北势线) 059-365-9106 (合乘·包车)

公共汽车

三重交通株式会社(<http://www.sanco.co.jp/>)

营业所名称	电话号码	营业所名称	电话号码	营业所名称	电话号码
桑名	0594-22-0595	松阪	0598-51-5240	海山	0597-32-1321
北势	0594-72-2469	伊势	0596-25-7131	南纪	0597-85-2196
四日市	059-323-0808	志摩	0599-55-0215		
中势	059-233-3501	伊贺	0595-66-3715		

八风公汽株式会社(<http://www.happubus.co.jp/>)

电话号码 0594-22-1034(运行)、0594-22-6320(营业)、0594-22-6321(总务)

公路

中日本高速公路股份公司 (<http://www.cnexco.co.jp/>) 052-222-1620

三重县公路公社 伊势志摩管理事务所(<http://www.mie-dourokousya.or.jp/>) 0596-27-5423

国道问询处(<http://its.cbr.mlit.go.jp/>)

事务所名称	电话号码	管理区段
北势国道事务所	0595-82-1312	25号国道 名阪国道
三重河川国道事务所	059-229-2221	1号国道、23号国道、25号国道、258号国道
纪势国道事务所	0598-52-5366	42号国道

其它国道、地方公路以及一般县级公路的问询处(<http://www.bosaimie.jp/mie/index.html>):

三重县县土整備部道路保全室 电话号码 059-224-2675

收音机

AM		FM	
NHK第1	729KHz 等	FM三重	78.9MHz 等
NHK第2	909KHz 等	FM四日市	76.8MHz (仅北势地区可收听)
CBC	1053KHz 等	NHKFM	82.5MHz、81.8MHz 等
东海	1332KHz 等		