

青叶区堤町 1-1-2-2F TEL: 022-301-6611		周日、节假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
仙台市夜间休日儿童急病诊疗所 太白区 Asuto 长町 1-1-1-1F TEL: 022-247-7035	儿科 (限内科疾患)	平日	19:15-次日 7:00
		周六	14:45-次日 7:00
		周日、节假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-次日 7:00
仙台牙科医师会 上门诊疗・ 残疾人・节假日夜间牙科诊疗所 若林区荒井 6-12-4 TEL: 022-261-7345	牙科	周六	18:00-21:30
		周日	10:00-11:30, 13:00-15:30,
		节假日	18:00-21:30

※ 在节假日，市内的医院（医疗机构）进行轮流值班应对急诊病人（节假日值班医生制度）。
 门诊时间：9:00-16:00
 详情：仙台市政府网页

地震

地震什么时候发生无法预测。为了应对可能发生的地震，请记住以下的防灾知识。

●地震发生前应该做好的准备●

(1) 设想一下

如果现在地震发生了，你该怎么办？设想可能发生的各种场景，并与家人或朋友就如何应对进行讨论

(2) 确认家中是否安全

家具或电视等是否有倒下的可能？天花板的照明器具使用轻便的灯具比较安全。
在床边准备好拖鞋、收音机和手电筒。

(3) 确认自家的周围以及道路是否安全

确认自家附近可以避难的安全地点，比如不会有东西从上方落下的宽敞地方等。
如果住在海边的话，请确认好附近可以避开海啸的安全高地。

(4) 确认避难所

仙台市立小学和中学等设施为指定避难所。

避难所一览表 → [SenTIA 国际化事业部主页](#)

(5) 事先与家人和朋友商量好联系方式

灾害发生后的短时间内，手机难以接通。请事先与家人和朋友商量好紧急联系方式及汇合地点。

(6) 准备好避难时要带出的必需品

将下列物品准备好放入包内（以能腾出双手的双肩包为宜）：

- 在留卡复印件 · 现金（多准备点硬币） · 内衣、袜子 · 手套 · 收音机
- 雨具（雨伞等） · 手电筒 · 急救用品 · 手机（充电宝） · 塑料袋
- 可以立即食用的食品 · 您自身的所需物品（常用药物、隐形眼镜、生理用品等）
- 卫生用品（口罩、体温计、香皂、便携式简易厕所、消毒液等）

(7) 进行邻里交流

平日里和邻居打招呼，促进交流。参加当地的防灾训练，以提高防灾意识。

(8) 确认地震时获取信息的方式

在地震发生的几分钟之后，电视或收音机会播报地震规模的大小、各地的震级以及是否会引发海啸等信息。在巨大海啸或者海啸警报发布后，NHK 电视台的副频道，会以英、中、韩・朝、越南和葡萄牙语进行播报。

国际广播“NHK WORLD JAPAN”的官方应用程序自 2025 年 4 月起，利用推送通知的功能，就日本国内发生的地震、海啸预警等，以 11 语种发布紧急信息（英语、中文[简体字・繁体字]、葡萄牙语、越南语、法语、印地语、印度尼西亚语、韩语、俄语、西班牙语、泰语）。

※ SenTIA 与仙台市内的广播电台合作，用英语、中文、韩语提供相关信息。另外，如果订阅与浏览 SenTIA 的电子杂志、Facebook 或 X（旧 Twitter），也可获得各种信息。

同时请记住仙台市灾害多种语言支援中心（详情见第 7 页）。

登记 SenTIA 的电子杂志・
Facebook・X（旧 Twitter）



电子杂志



Facebook



X（旧 Twitter）

●如果发生地震了●

在家时

- (1) 保护好头部 (2) 不要慌张地往外跑

在外面时

- (1) 远离围墙和自动贩卖机 (2) 小心广告牌及窗户玻璃等的落下

在学校或商店里

- (1) 保护好头部 (2) 注意悬挂的灯具等
(3) 不要慌张地往外跑

●摇晃停止后●

- ①查看四周・・・确认是否安全
②关掉使用的火源
③打开门确保出口
④通过电视或收音机获取信息・・・有关用外语播放的信息，请参照第 19 页
⑤注意海啸・・・如果在海边，请尽快地撤到越高、越远离海岸的地方
⑥招呼周围的人，互助互援。
⑦自家房屋危险时，去避难所等安全的场所

【地震紧急速报】

这是在强烈地震发生前发布地震信息的系统。手机会响起特别铃声。详细请确认您的手机通信公司。

针对地震的预防以及地震发生时的应对措施，进行简单易懂的说明。

●多种语言防灾录像『地震！那个时候该怎么办？』

<https://www.youtube.com/watch?v=C97zMYKVmCA>

(日、英、中、韩、越、尼泊尔及其他 6 国语言)



●防灾手册『关于发生地震时如何做好自我保护的建议』

SenTIA 国际化事业部网页

https://int.sentia-sendai.jp/c/download/information/bousai_c.pdf

(日、英、中、韩、越、尼泊尔及其他 5 国语言)

※ 在仙台多文化共生中心免费发放防灾手册

