

青葉區堤町 1-1-2-2F TEL：022-301-6611		週日、假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
仙台市夜間休日兒童急診診療所 太白區 Asuto 長町 1-1-1-1F TEL：022-247-7035	兒科 (限內科疾患)	平日	19:15-隔天 7:00
		週六	14:45-隔天 7:00
		週日、假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-隔天 7:00
仙台牙科醫師會到府診療・ 殘障人士・假日夜間牙科診療所 若林區荒井 6-12-4 TEL：022-261-7345	牙科	週六	18:00-21:30
		週日、國定假日	10:00-11:30, 13:00-15:30, 18:00-21:30

※ 假日市內的醫院（醫療機構）進行輪流值班，接受急診病人的就診（假日值班醫生制度）。

門診時間：9:00-16:00

詳情：仙台市政府網頁

地震

地震什麼時候發生我們無法預測。為了應對隨時可能發生的地震，請記住以下的防災知識。

●地震發生前可以做好的準備●

(1) 設想一下

如果現在地震發生了，你該怎麼辦？設想可能發生的各種場景，並常與家人或朋友討論如何應對。

(2) 確認家中是否安全

家具或電視是否容易傾倒？天花板的照明器具使用輕便的燈具比較安全。
在床邊準備好拖鞋、收音機和手電筒。

(3) 確認自家的周邊及道路是否安全

確認自家附近有沒有可以避難的安全地點，例如不會有東西從上方落下的寬敞地方。
如果住在海邊的話，請確認附近是否有可以避開海嘯的安全高地。

(4) 確認避難所

仙台市內的公立小學和中學等設施為指定避難所。

避難所一覽表 → SenTIA 國際化事業部網頁

(5) 事先與家人和朋友商量好聯絡方法

災害發生後的短時間內，手機難以接通。請提前與家人和朋友，商量聯繫方法以及緊急集合的地點。

(6) 將避難時的必需品事先準備好並放在一起。

提前準備好放入背包裡的物品（背在肩上時不佔雙手的肩背包最為方便）：

- ・在留卡複印本・現金（多準備硬幣）・內衣、襪子・手套・收音機
- ・雨具（雨傘等）・手電筒・急救用品・手機（充電器）・塑膠袋
- ・可以立即食用的食品・你本身所需要的物品（常用藥物、隱形眼鏡、生理用品等）
- ・衛生用品（口罩、體溫計、香皂、攜帶式簡易廁所、消毒液等）

(7) 進行鄰里交流

平日常和鄰居打招呼，聯絡感情。透過參與當地的防災訓練，提高防災意識。

(8) 確認地震時取得資訊的方法

在地震發生的幾分鐘之後，電視或收音機會播報地震規模的大小、各地的震級以及是否會引發海嘯等資訊。在巨大海嘯或海嘯警報發佈後，NHK 電視台的副頻道，會以英語、中文、韓語・朝鮮語、越南語和葡萄牙語進行播報。

國際廣播「NHK WORLD JAPAN」的官方 APP 中，2025 年 4 月起透過推播通知功能，以 11 種語言（英語、中文[簡體字/繁體字]、葡萄牙語、越南語、法語、印地語、印尼語、韓語、俄語、西班牙語、泰語）提供有關日本國內地震發生和海嘯警報等的緊急資訊。

※ SenTIA 與仙台市內的廣播電台合作，以英語、中文、韓語提供相關資訊。另外，如果訂閱瀏覽 SenTIA 的電子雜誌、Facebook 或 X（舊 Twitter），也可獲得各種資訊。

同時請記住仙台市災害多種語言支援中心（詳情請見第 7 頁）。

SenTIA 的電子雜誌・

登錄 Facebook・X（舊 Twitter）



電子雜誌（英）



Facebook



X（舊 Twitter）

●如果發生地震了●

在家時

- (1) 保護好頭部
- (2) 不要慌張地往外跑

在外面時

- (1) 遠離圍牆或自動販賣機
- (2) 小心廣告看板或窗戶玻璃等掉落下來

在學校或商店裡

- (1) 保護好頭部
- (2) 注意懸掛的燈具等
- (3) 不要慌張地往外跑

●搖晃停止後●

- ①查看四周・・・確認是否安全
- ②關掉使用的火源
- ③打開門，確保出口
- ④透過電視或收音機取得資訊・・・關於用外語播放的訊息，請參考第 19 頁
- ⑤注意海嘯・・・如果在海邊，請儘早快速地撤到越高、離海岸越遠的地方
- ⑥招呼周圍的人注意，互相幫助
- ⑦自家房屋有危險時，到避難所等安全的場所

【地震緊急速報】

這是在強烈地震發生之前，發佈地震資訊的系統。

手機或智慧型手機都會響起特別的鈴聲。詳情請向您手機或智慧型手機的電信公司確認。

針對地震的預防以及地震發生時的因應措施，簡單易懂的說明。

●多種語言防災影片『地震！那時候該怎麼辦？』

<https://www.youtube.com/watch?v=o872bBbqOV4>

（日、英、中、韓、越、尼泊爾、其他 6 國語言）

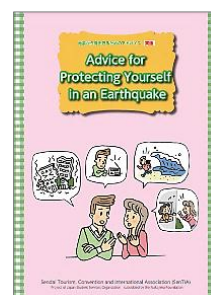


●防災手冊『關於發生地震時如何做好自我保護的建議』

SenTIA 國際化事業部網頁

https://int.sentia-sendai.jp/e/download/information/bousai_e.pdf

（日、英、中、韓、越、尼泊爾、其他 5 國語言）



※ 仙台多文化共生中心免費分發防災手冊