

## Bencana Alam dan Penanggulangannya

Di Jepang, mulai dari bulan Juli sampai Oktober, jumlah angin topan yang mendekati dan mendarat meningkat, sehingga pada musim tersebut, hujan lebat, banjir, badai maupun tornado kemungkinan besar terjadi. Hujan lebat dapat mengakibatkan sungai meluap, tanah longsor dan tebing runtuh, sehingga setiap tahun terjadi bencana yang membahayakan penduduk. Selain itu, Jepang merupakan negara yang banyak gempa. Beberapa tahun terakhir ini, gunung berapi di berbagai wilayah sedang aktif dan seiring dengan itu sering terjadi gempa.

Bagi peserta pemagangan yang masih belum terbiasa dengan iklim alam Jepang, penting untuk bertanya dalam kehidupan sehari-hari kepada pembimbing kehidupan mengenai kondisi wilayah setempat dalam menghadapi bencana alam seperti itu.

Karena “Gempa Bumi Besar Kanto” yang merupakan gempa bumi raksasa terjadi pada 1 September 1923 dan sekitar bulan September merupakan musim angin topan, maka 1 September ditetapkan sebagai “Hari Penanggulangan Bencana”. Terkait dengan hal tersebut, kami akan memperkenalkan hal-hal umum yang perlu diperhatikan mengenai gempa bumi, angin topan, dan lain-lain.

### [Gempa Bumi]

#### ■Gempa! Utamakan keselamatan Anda!

Jika terjadi gempa atau waktu menerima informasi darurat gempa, utamakan keselamatan diri Anda dengan melindungi kepala, bersembunyi di bawah meja yang kuat, dan lain-lain.

#### ■Tindakan segera setelah terjadi gempa bumi

- Dengan tenang memastikan sumber api matikan api pada awalnya
  - ・ Jika tengah menggunakan api, bertindaklah dengan mengutamakan keselamatan diri dan padamkan api tanpa tergesa-gesa (tidak perlu tergesa-gesa karena fasilitas untuk mematikan suplai gas secara otomatis sudah tersebar luas).
  - ・ Jika mulai terjadi kebakaran, padamkan dengan tenang.
- Tindakan yang tergesa-gesa ... menyebabkan cedera
  - ・ Perhatikan jenis perabot rumah tangga yang terguling atau jatuh, pecahan kaca, dll.
  - ・ Jangan berlari ke luar karena ada kemungkinan genteng, kaca jendela dan papan reklame jatuh.
- Buka jendela dan pintu ... siapkan pintu untuk keluar
  - ・ Siapkan pintu untuk keluar karena ada kemungkinan pintu menjadi miring sehingga tidak dapat dibuka untuk keluar.
- Jangan mendekati gerbang dan pagar
  - ・ Waktu berada di luar rumah, jangan mendekati pagar dari dinding blok karena ada kemungkinan hancur.

#### ■Tindakan setelah terjadi gempa bumi

- Mengungsi dari kebakaran dan tsunami
  - ・ Ada kemungkinan terjadi kebakaran skala besar. Mengungsilah ke tempat berkumpul sementara atau ke tempat pengungsian jika merasa

## 自然災害と対策について

日本では、7月から10月にかけて接近、上陸する台風の数が多くなり、大雨や洪水、暴風に加えて、竜巻が発生する可能性も高い時期です。大雨により川の氾濫や土砂崩れ、がけ崩れが誘発されることもあり、住民に危険をもたらす災害が毎年のように発生しています。また、日本は地震が多い国であり、最近では各地の火山活動が活発化していることから、それに伴った地震もよく発生しています。

日本の自然風土に不慣れなことも多い技能実習生の皆さんは、このような自然災害への対応について、普段から、地域の事情に詳しい生活指導員の方に聞いておくことが大切です。

日本は1923年9月1日に起きた巨大地震「関東大震災」や、9月頃が台風シーズンであることを契機とし、9月1日を「防災の日」に制定しています。今回はこの日にちなみ、地震と台風等についての一般的な注意事項をご紹介します。

### 【地震について】

#### ■地震だ！ まず身の安全

地震が起きた時、緊急地震速報を受けた時は、頭を保護し、丈夫なテーブルの下に避難するなど、身の安全を最優先に行動する。

#### ■地震直後の行動

- 落ちついて火の元確認 初期消火
  - ・ 火を使っている時は、まず身の安全を最優先に行動し、あわてずに火を消す（自動的にガスの供給を停止する設備が普及しているので、あわてない）。
  - ・ 出火した時は、落ちついて消火する。
- あわてた行動 けがのもと
  - ・ 転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
  - ・ 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくることがあるので外に飛び出さない。
- 窓や戸を開け 出口を確保
  - ・ ドアがゆがんで外に出られなくなることがあるので、出口を確保する。
- 門や扉には近寄らない
  - ・ 屋外にいる時は、倒壊の危険があるので、ブロック塀などには近寄らない。

#### ■地震後の行動

- 火災や津波からの避難
  - ・ 大規模な火災が発生することがある。身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所

keselamatan diri Anda terancam.

- Jika merasa ada getaran besar di daerah pesisir pantai dan ada peringatan tsunami, mengungsilah segera ke lokasi yang aman, seperti bukit.
- Tindakan yang tepat berdasarkan informasi yang tepat
- Waktu terjadi bencana, desas-desus bohong mudah berkembang. Dapatkanlah informasi yang tepat dari radio, televisi, dinas pemadam kebakaran dan pemerintah.
- Saling menyelamatkan dan saling bantu
- Saling memastikan keselamatan diri.
- Bergotong-royong dengan para tetangga untuk membantu dan menyelamatkan orang yang tertimpa bangunan roboh atau tertimpa perabot rumah tangga yang terguling.
- Waktu mengungsi, matikan breaker listrik dan tutup katup utama gas.

[Hujan Lebat, Angin Topan dan Tornado]

- Memahami informasi yang tepat

Badan Meteorologi mengumumkan “informasi cuaca”. Jika tingkat bahaya dari bencana serius meningkat, akan diumumkan sebagai “*Tokubetsu keho* (peringatan istimewa)”. Jika ada kemungkinan terjadi bencana serius, akan diumumkan sebagai “*keho* (peringatan)”, sedangkan jika ada kemungkinan terjadi bencana akan diumumkan sebagai “*chuiho* (pengumuman)”. Informasi ini akan diumumkan berdasarkan kota, distrik, kecamatan dan desa. Setelah pemerintah kota, distrik, kecamatan dan desa menerima informasi peringatan dan pengumuman yang dipublikasikan oleh Badan Meteorologi, akan dikeluarkan *hinan kankoku* (rekomendasi untuk mengungsi) atau *hinan shiji* (instruksi untuk mengungsi) sesuai keperluan.

- Mengungsi

Mengungsilah secepatnya melalui jalur yang aman jika ada peringatan untuk mengungsi atau intruksi untuk mengungsi dari pemerintah kota, distrik, kecamatan dan desa. Luapan sungai dan bencana longsor terjadi dalam waktu sekejap sehingga jika menyepelkannya dapat membahayakan keselamatan jiwa.

- Tornado

Tornado muncul seiring gerakan angin topan dll. Jika ada kemungkinan terjadi tornado, Badan Meteorologi akan mengumumkan informasi cuaca dan pengumuman mengenai petir, serta akan mengumumkan “pengumuman mengenai tornado” jika dalam kondisi sangat mudah terjadi. Jika pengumuman mengenai tornado diberitakan, mula-mula perhatikanlah kondisi langit di sekitar lokasi Anda. Jika langit menjadi mendadak gelap, hujan turun dalam butiran-butiran besar dan terdengar bunyi guntur, lakukan tindakan mengamankan diri dengan berlindung di bangunan yang kokoh.

Berbeda dengan gempa bumi, angin topan dapat diramalkan skalanya dengan mengumpulkan informasi sebelumnya. Dapatkanlah informasi cuaca terkini melalui televisi, radio, internet, dan lain-lain.

🌐 Situs web Badan Meteorologi “Informasi Penanggulangan Bencana”

<http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>

に避難する。

沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。

- 正しい情報で確かな行動

災害時はデマに惑わされやすくなる。ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

- 協力し合って救出・救護

お互いの安否を確かめ合う。  
倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近所の人とも協力し、救出・救護する。

避難する時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。

【大雨・台風・竜巻について】

- 正確な情報を把握する。

気象庁では「気象情報」を発表しており、重大な災害の危険性が著しく高まっている時は「特別警報」、重大な災害が発生する恐れがある時は「警報」、災害が発生する恐れがある時は「注意報」を発表しています。これらは市区町村ごとに発表されており、市区町村は気象庁が発表する警報・注意報を受けて、必要に応じて避難勧告や避難指示を出します。

- 避難について

市区町村からの避難勧告・避難指示があった時は、安全なルートで迅速に避難しましょう。川の氾濫や土砂災害は一気に発生するため、一時の油断が命に関わります。また、天候が荒れてからの避難は非常に危険です。

- 竜巻について

竜巻は台風等の動きに伴って発生しますので、気象庁では竜巻が発生する可能性がある場合は気象情報や雷注意報を発表し、非常に発生しやすい状況になると「竜巻注意情報」を発表しています。竜巻注意情報が発表された場合には、まず周囲の空の様子に注意してください。空が急に真っ暗になる、大粒の雨が降り出す、雷鳴が聞こえるなどが確認された場合には、頑丈な建物に避難するなど身の安全を確保する行動をとってください。

台風等は地震と異なり、事前に情報を集めることで規模等のある程度予測することができます。テレビやラジオ、インターネット等を活用し、最新の気象情報入手しましょう。

🌐 気象庁ウェブサイト「防災情報」

<http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>