

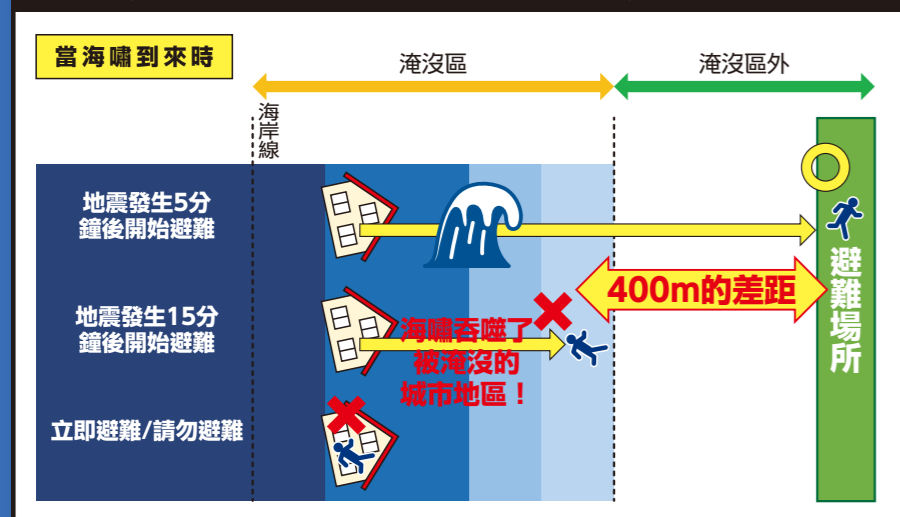
# 海嘯造成的損失

## 3 因避難開始時間而異

假設行進速度為40m/min，10分鐘就會有400m的差異，所以越晚開始避難，陷入海嘯的風險越高。

海嘯避難時，最重要的是盡可能遠離海洋或河流，並逃到盡可能高的地方，因此一旦發生地震，就必須「立即逃生」。

### 因避難開始時間不同而產生的差異（夏季/白天）



## 4 體溫過低所帶來的風險

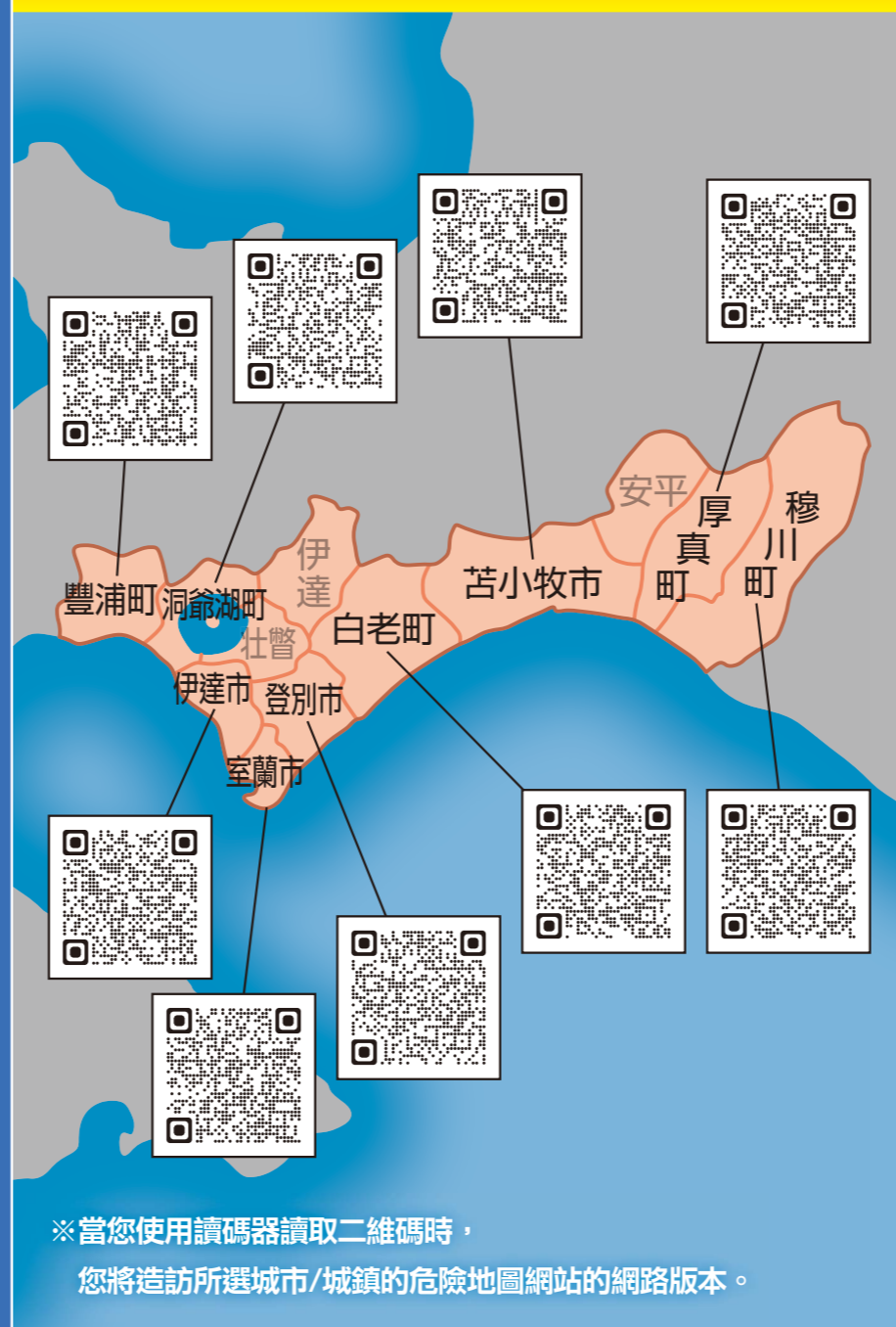
北海道是寒冷多雪的地區，因此在嚴冬期間的避難也需要注意。即使妳認為初步避難到地勢較高的地方是安全的，但如果由于遠離市中心或道路隔離等情況難以進行二次避難，則必須在那裏逗留更長時間，從而增加了因體溫過低而死亡的風險。

據估計，使用千島海溝模型時，因體溫過低而需要治療的最大人數約為 15,000 人，使用日本海溝模型時約為 66,000 人。

### 什麼是體溫過低？

- 體溫過低是指身體核心體溫（體內溫度，如大腦和內臟器官）降至 35°C 以下的情況。有人指出，較低的核心體溫會增加死亡風險。
- 會引發嚴重震顫、判斷力低下、肌肉僵硬、脈搏和呼吸減弱、血壓下降等症狀。

# 海嘯洪水災害地圖（膽振轄區）



やま折り①

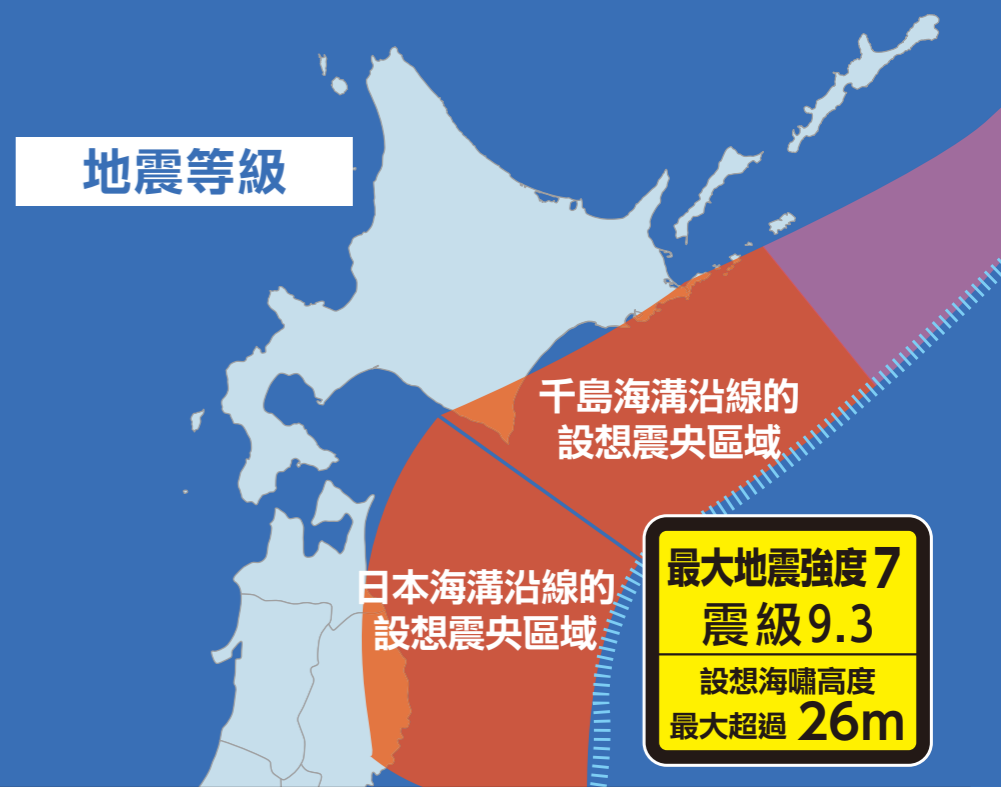


# 為了保護生命免遭海嘯襲擊

——早期避難和預警的重要性——

據說，日本海溝和千島海溝壹帶即將發生大地震和最大規模的海嘯，為了保護生命安全，每個人都必須依據正確的知識，迅速、準確地避難，並根據情況採取適當的行動。本宣傳單列出了五個要點，有助于保护您宝贵的生命。因此，請充分理解內容並做好日常準備，以便在緊急情況下能夠準確的采取這些行動。

## 地震等級



やま折り②

本傳單的內容可以通過視頻觀看。

請通過以下URL或二維碼訪問。

<https://www.youtube.com/@user-hm1ez7im7v>



### ● 聯絡我們

北海道總務部危機對策局危機對策課  
〒060-8588 札幌市中央區北3條西6丁目  
電話.011-206-7804

<調查表>

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/inquiry/?group=55&page=199>



## 設想海嘯高度



※上圖顯示了地震震級和設想海嘯高度，其依據是北海道於 2022 年 7 月發布的“日本和千島海溝特大地震的損失估計”。欲了解更多信息，請訪問北海道網站。

# 預計大地震和

## 1 海嘯的特點

海嘯是指一股海水猛烈地湧入，即使是高度只有30公分的海嘯也會造成令人難以站立的衝擊。當被卷入1米的海嘯時，計算出來的死亡率為 100%。

此外，海嘯在較深的水域傳播得更快，在近海時可與噴氣式飛機相匹敵，當海嘯靠近陸地且水變淺時，速度會減慢，但波浪會變得更高。



## 2 設想大地震和海嘯造成的損失估計

如果少數人立即逃生，最多將造成約14.9萬人死亡。

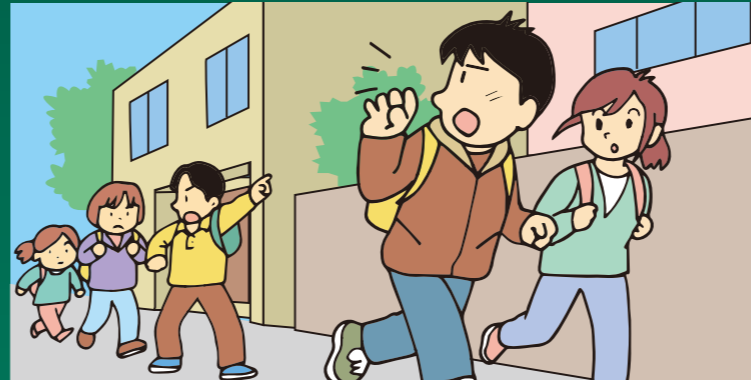
如果大家都逃得快，就可以減少大部分的傷害。此外，在避難過程中向周圍的人喊話並確保正確、及時地傳播海嘯訊息也很重要。



# 在海嘯中保護生命的 5 個要點



1 主動撤離  
(不等待指示/呼叫)



2 盡快遠離大海或河流，  
並前往高地或避難建築物等安全場所避難。



3 避難時，遠離容易掉落的物體，  
如自動販賣機、圍牆、電線桿等。



4 海嘯警報解除前，  
請勿離開避難場所。



5 預測冬季降雪、結冰、暴風雪等情況，  
每天檢查防寒措施和避難方法。



## \* 加一 \* ~防止低體溫症~

- 立即更換濕衣服
- 為避免牆壁和地板寒冷，請使用紙板床或使用睡袋
- 注意保暖、保暖，以免體溫降低。吃飯（最好是熱的）
- 如果被隔離在戶外，請到避風避雨的地方避難。  
盡可能考慮在室內避難

將其放在您隨時  
可以看到的地方，  
例如張貼在牆上，  
以確保其得以執行。

