

防 灾 手 册

中国語版

さいがいの
災害ガイドブック

请立刻确认后写下来 ～すぐに確認して書いておきましょう～

姓名	なまえ 名前	
国籍（原籍国）	こくせき しゅっしんこく 国籍（出身国）	
血型	けつえきがた 血液型	
护照号码	パスポート No.	
暂住证号码 （外国人登陆证号码）	ざいりゅう 在留カード No. (外国人登録証 No.)	
电话号码	でんわばんごう 電話番号	(住宅) (手机)
日本的朋友	にほん ともだち 日本の友達	(姓名) (电话)
经常去的医院	いびょういん よく行く病院	(院名) (电话)
市政府・町村政府	しやくしよ ちょうそんやくば 市役所・町村役場	(政府名称) (电话)
入国管理局	にゅうこくかんりきょく 入国管理局	(电话)
大使馆・领事馆	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館	(电话)

家人信息 ～家族の情報～

姓名 (名前)	紧急联络方式 (緊急連絡先) 工作单位 / 学校	电话 (電話)

前 言

はじめに

地震 (地震)

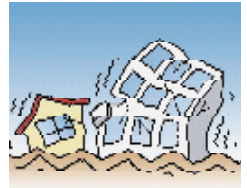
日本是一个多地震的国家。

2011年3月11日发生的东日本大地震使山梨县境内也感受到震度5强的震感。

东海海域每隔100年到150年就会发生大的地震。“东海地震”一发生，预计山梨县内会受到很大的灾害。

地震发生时，请保护你和你的家人，为了尽量减轻地震灾害，请从平日做好心理准备和防灾措施。

日本は地震が多い国です。2011年3月11日に発生した「東日本大震災」では、山梨県内でも震度5強の揺れを経験しました。東海沖では100年から150年ごとに大きな地震が起こっています。「東海地震」が発生すると、山梨県内は大きな被害が予想されます。地震が発生した時、あなたとあなたの家族を守り、被害をできるだけ少なくするため、日頃から地震に関する心構えと準備をしておきましょう。



其他自然灾害 (その他の自然災害)

① 台風・暴雨

台风是每年的7～10月左右来临，台风登陆日本后带来激烈的暴雨，狂风大作。台风期间非常危险，请尽量避免外出。

河水可能会泛滥，流入屋内，请充分注意。

② 塌方灾害

因暴雨及地震的影响，山斜面的沙土会一下塌方。房屋可能会被推到，道路被堵塞造成不能通行。请不要靠近山边附近及悬崖边。

① 台風・大雨

台風は毎年7～10月ごろ発生し、日本に上陸すると激しい雨や強い風が吹き荒れます。

危険なのでできるだけ外出しないようにしましょう。

川の水があふれたら家が浸水することがあるので、充分気をつけましょう。

② 土砂災害

大雨や地震などの影響で、山の斜面の土や砂が一気に崩れ落ちてきます。

家が押し潰されたり、道路が塞がれて通行できなくなる場合もあります。

山沿いや崖の近くには行かないようにしましょう。



防备灾害

さいがい そな
災害に備えて

～平时做好准备很重要～

- ・请参加市、町、国际交流协会开展的**防灾训练**。
是一个学习防灾相关知识，体验灾害的一个宝贵的机会。
(9月1日是防灾日)
- ・准备好**紧急带出物品**(避难时装入带出物品)的袋子，放在能够马上带出去的地方。

～普段から準備をしておくことが大切です～

- ・市町村や国際交流協会などが実施する**防災訓練**に参加しましょう。
防災に関することを学んだり、経験できる貴重な機会です。
(9月1日は防災の日です)
- ・**非常持出品**(避難する時に持っていくもの)を入れた袋を用意して、
すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。



① 请确认出所住地区的避难所及指定的避难所的所在位置。

平时和邻居们保持联系很重要。
即使语言不通也可以互相帮助。

① 住んでいる地域の避難場所や指定の

避難所がどこにあるか確認しておきましょう。
近所の人たちと普段からつながりを持って
おくことも大切です。言葉がわからなくても
助け合うことはできます。

② 因上班或上学家人不在一起时发生

灾害的情况，请预先商量好取得联系的方法及在集中碰面的场所。
有小孩的家庭事先和学校的老师确认好与家长的联络及接孩子的方法。

② 仕事や学校などで家族が一緒にいない

時に災害にあった場合、どのように連絡をと
取ってどこで待ち合わせをするか、きちんと
話しあっておきましょう。
子どもがいる家庭では、家族への連絡や迎
えの方法についてあらかじめ学校の先生に
確認しておいてください。

③ 当发生大的灾害时，学校或公共的

建筑物就是当地居民的避难场所。
在指定的避难所，会为家里房屋被破坏无法回家的人准备毛毯，提供住处、食物和饮用水等。此外，在避难所还可以获取很多与灾难相关的最新消息。

③ 大きな災害がおきた時、学校や公共の

建物や公共の施設が避難所になります。
避難所では、家が壊れて戻れない人達の
ために毛布などが配られて寝泊まりできたり、
食べ物や水などが配布されます。
また、災害に関する新しい情報を知ること
もできます。

事先准备物品

じゅんび
準備しておくもの

紧急带出物

～避难时带出的物品～

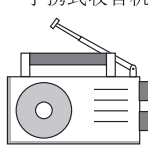
ひじょうもちだしひん ひなん ととき も
「非常持出品」 ～避難する時に持っていくもの～



手电筒



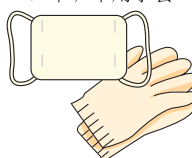
手携式收音机



药品 / (处方笺)



口罩 / 军用手套



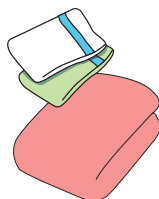
手机



现金 / 贵重物品
(10 日元硬币→
使用公共电话时需要)



毛巾 / 衣服



打火机 / 蜡烛



饮用水



食品
(干面包 · 罐头)



储备品

～预防因灾害造成瓦斯和自来水不能使用时准备的物品 (3 日份)～

「储备品」～災害でガスや水道が使えない時の生活のため用意しておくもの (3 日分)～

燃料 / 煤气灶



饮用水



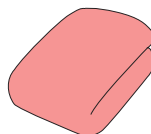
食品



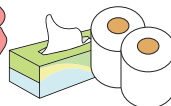
刀子 / 开罐器



毛毯 / 防寒服



纸巾 / 厕纸



有婴儿和老人的家庭，请准备好牛奶及尿片等各自所需用品。

* あかちゃんやお年寄りのいる家庭は、ミルクやおむつなどそれぞれ必要なものを用意しておきましょう！

如果发生地震

じしん お
地震が起きたら

在家中时 (家の中にいるとき)

1. 如果发生地震，请躲在结实的桌子下面保护好自己的身体。
2. 如果正在用火请马上熄灭。摇晃厉害的时候，等摇晃停止后再熄灭。
3. 打开门窗，确保逃生的通道。
4. 当摇晃停止时，确认家人是否安全。
5. 镇定地穿上鞋，拿上紧急带出品离开房屋（出门之前关掉电路总门开关）。
6. 注意余震和倒塌的建筑物，步行到避难场所。



1. 地震が起きたら
丈夫な机やテーブルの下に入り
自分の体を守る。
2. 火を使っていたらすぐに消す。
大きく揺れている時は、揺れが止まってから消す。
3. ドアや窓を開けて、逃げる道を確保する。
4. 揺れがおさまったら、家族が無事か確認する。
5. 慌てずに靴を履き、非常持出品を持って外に出る（外に出る前に電気のブレーカーを切る）。
6. 余震や傾いた建物に注意しながら、歩いて避難場所に移動する。

在户外时 (外出しているとき)

1. 在户外时，用包或手护住头，到附近的大树下面或结实的建筑物中躲避。
2. 在电梯内时，按下所有楼层的按钮，在停住的楼层马上出电梯。遇停电时电梯门打不开的情况请下载紧急呼叫按钮等待帮助。



1. 屋外にいる時は、カバンや手で頭を守る。近くの大きな木の下や丈夫そうな建物の中に逃げる。狭い道は危ないので、公園など広い場所に移動する。
2. エレベーターの中にいる時は、全ての階のボタンを押して止まった階ですぐに降りる。停電でドアが開かない時は、緊急連絡ボタンを押して助けを待つ。

在车中 (車の中にいるとき)

镇定地将车停在道路的左侧或空地上，熄灭引擎。
当地震的摇晃停止之后再出车门。
避难时带上贵重物品，锁上车门步行逃离。



落ち着いて道の左側か空き地に車を止めて、エンジンを切る。地震の揺れが止まってから外に出る。
避難する時は貴重品を持って、キーをつけたまま歩いて逃げる。

緊急联系

きんきゆう とき れんらく
緊急の時の連絡



警察
けい さつ
警 察

110



救护车 / 消防车

きゅうきゆうしや しやうぼうしや
救急車・消防車

119

① 灾难用留言热线 『災害用伝言ダイヤル』

发生大地震电话难以接通时，在确认家人生命安全和取得联系时使用。

おお きな さいがい おこって であわ が つながりにくい とき かぞく ぶじ が かくにん れんらく をとるために利用しましょう。

录音

ろくおん とき
(録音する時)



按下 / 拨打

171→1



想留言的电话号码

(メッセージを残したい電話番号)

播放

さいせい とき
(再生する時)



按下 / 拨打

171→2



想听留言的电话号码

(メッセージを聞きたい電話番号)

“灾难用留言热线”是每月的1日和15日可以体验。

* 使用时间 / 00:00 ~ 24:00 * 录音时间 / 30秒 * 保留时间 / 48小时
留言的录音及播放需要收取通信费用 (平常的电话费用)。

『災害用伝言ダイヤル』は、毎月1日と15日に体験利用ができます。

* 利用時間 / 00:00 ~ 24:00 * 録音時間 / 30秒 * 保存期間 / 48時間
伝言の録音・再生には通話料 (通常の電話料金) がかかります。

② 灾害时留言揭示板服务 『災害用伝言板サービス』

灾害发生时，显示在各手机通讯公司的首菜单上。

災害がおこった時、それぞれの携帯電話会社のトップメニューに表示されます。

灾难时使用的语言

さいがいのときつかことば
災害の時に使う言葉

よしん 余震	Yoshin	余震	大地震发生后接续发生的地震
がけくずれ がけ崩れ	Takekuzure	悬崖崩塌	泥石流
けいかい 警戒	Keikai	警戒	十分注意
けいほう 警報	Keihō	警报	危险逼近的时候，发出警戒的通知
ちゅういほう 注意報	Chūihō	警报	发出对灾害的注意，气象厅发出的警告
ひさいしゅ 被災者	Hisaisha	受灾者	因灾害受灾的人
あんびかくにん 安否確認	Anpikakunin	确认是否安全	确认家人和朋友是否平安
ゆくえふめい 行方不明	Yukuefumei	失踪	不能取得联系，处于去向不明的情况
ひなんじょ 避難所	Hinanjo	避难所	灾害时躲避的场所
ひじょうじく 非常食	Hijyōshoku	提供食物	防备灾害而准备的可以保存的食物
ただ 炊き出し	Takidashi	赈灾餐	做出大量食物，分送给很多人
ていでん 停电	Teiden	停电	通电停止
だんすい 断水	Dansui	停水	供水停止
しんすい 浸水	Shinsui	浸水	家里进水
つなみ 津波	Tsunami	海啸	地震之后发生的巨大海浪 (临海处危险，紧急往高处逃离)
どうかい 倒塌	Tōkai	倒塌	建筑物损坏，倒塌
つうこうど 通行止め	Tsūkōdome	禁止通行	不能通行的状态

～ 主页 ・ ホームページ ～

山梨县厅

やまなしけんちょう
山梨県庁

<http://www.pref.yamanashi.jp/>

山梨县国际交流协会 (YIA)

やまなしけんこくさいこうりゅうきょうかい
山梨県国際交流協会

<http://www.yia.or.jp>

自治体国际化协会 (CLAIR)

じちたいこくさいかきょうかい
自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp>



手指会話

ゆび かいわ
指さし会話



たす
助けてください。

・请帮我一下。

〇〇へ連れていってください。(避難場所・病院)

・请带我去〇〇。(避难场所・医院)

〇〇はいつ／どこでもらえますか？(食べ物・飲み物・毛布)

・什么时候 / 在哪里领取〇〇？(食物・饮料・毛毯)

〇〇は使えますか？(トイレ・水道・電話・ガス)

・〇〇可以使用吗？(洗手间・自来水・电话・煤气)

〇〇が痛いです。(頭・首・胸・おなか)

・〇〇很痛。(头・脖子・胸口・肚子)

〇〇を呼んでください。(救急車・医者)

・请叫〇〇。(救护车・医生)

〇〇をさがしています。(家族・友達)

・我在找〇〇。(家人・朋友)

なに わたし
何か私におてつだいでできることはありませんか？

・有什么我可以帮忙的吗？

附近的避难场所（查询清楚写下来吧！）

きんじょ ひなんばしょ しらか
近所の避难場所（調べて書いておきましょう！）

