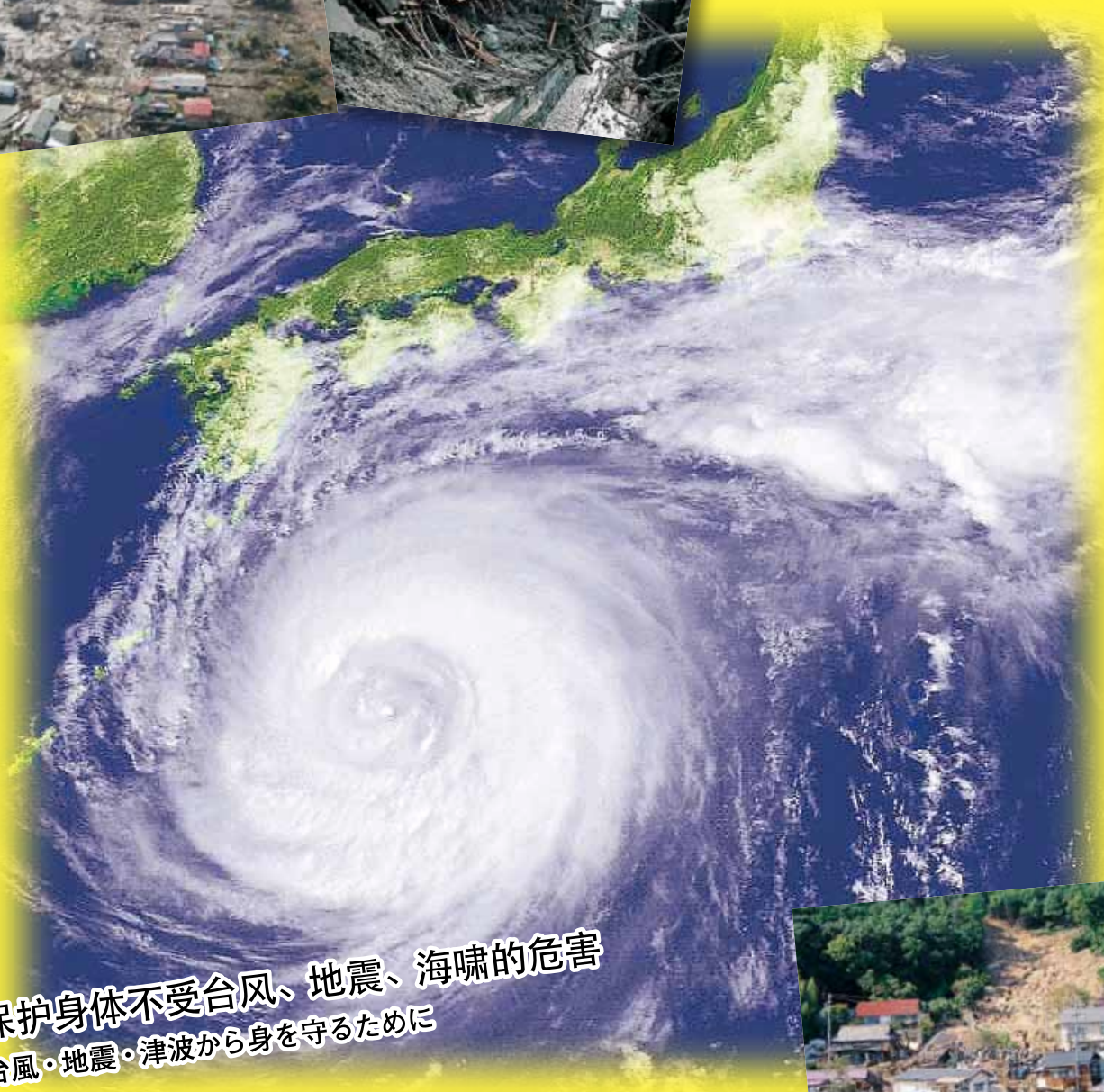


外国人居民用防災指南

外国人住民のための防災ガイドブック



保护身体不受台风、地震、海啸的危害
台风・地震・津波から身を守るために



冈山县
岡山県

风灾・水灾对策

- 01 | 大雨・台风等引发的灾害
- 02 | 台风的表示方法
- 02 | 风灾・水灾时需要注意的事情
- 04 | 避难时需要注意的事情
- 04 | 防备台风

地震对策

- 05 | 多地震国家、日本
- 06 | 发生地震了 此时需要注意的事情
- 08 | 关于海啸
- 09 | 地震引发的灾害
- 10 | 防备地震
- 10 | 学习防灾知识与防灾体验
- 11 | 确认与家人・朋友的联系方式
- 12 | 准备特殊情况时要带出的物品
- 13 | 特殊情况时要带出的物品确认清单
- 14 | 防灾备忘录

風水害対策

- 01 | 大雨・台風などによる災害
- 02 | 台風の示し方
- 02 | 風水害のとき注意すること
- 04 | 避難するとき注意すること
- 04 | 台風への備え

地震対策

- 05 | 地震国、日本
- 06 | 地震発生、そのとき注意すること
- 08 | 津波について
- 09 | 地震による被害
- 10 | 地震への備え
- 10 | 防災知識の習得と防災体験
- 11 | 家族・友人との連絡方法
- 12 | 非常持出品を準備する
- 13 | 非常持出品チェックリスト
- 14 | 防災メモ

平成20(2008)年3月 発行
发 行 冈山县政府
邮编: 700-8570
地址: 冈山市北区内山下2丁目4番6号
电话: 086-226-7283
策 划 冈山县县民生活部国际课
2008年3月 発 行
2012年3月 改 訂
岡山県県民生活部国際課
〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目4番6号
電話(086)226-7283

風災・水災対策 風水害対策

- 在日本，自夏至秋天会来很多台风，由于强风或暴雨会发生滑坡与洪水等灾害。
平时要注意天气预报，在台风到来之前防备强风与洪水吧。
另外，台风前线在日本附近停滞时（特别是梅雨季节后期--7月下旬），容易发生连续性暴雨造成的灾害。

- 日本では夏から秋にかけて台風が多く、強風や豪雨で地滑りや洪水などの被害が発生します。
日頃から天気予報に注意して、台風が近づく前に、強風や洪水に備えましょう。
また、日本付近に前線が停滞しているとき（とくに梅雨期の終わり 7月下旬）、集中豪雨による被害が発生しやすくなります。

1 大雨、台風等引发的灾害

● 洪水

下大雨造成的河流与贮水池的急剧涨水，堤坝会决口而溢水。



● 洪水

大雨により河川、ため池が急に増水、堤防が決壊しあふれ出ることがある。

● 泥石流

由于大雨或地震等原因，山崩、悬崖坍塌，混合着水的土或石块会从河流里溢出来。



● 土石流

大雨や地震などが原因で、山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石が川からあふれることがある。

● 高潮

因台风的即将到来或强风等，潮位提高，有的地方越过堤坝会浸水。



● 高潮

台風の接近や強風などで潮位が高くなり、堤防を越えて浸水することがある。

2 台风指的是

- 在西北太平洋上存在的热带低气压中，低气压范围内的最大风速为17m/s以上时的大风。台风在8月~10月靠近日本的比较多，请注意。
包括“台风”，日本的天气变化从西到东。

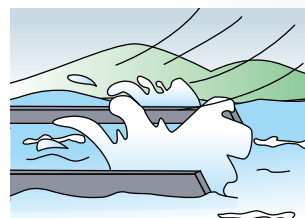


2 台風とは？

- 北西太平洋にある熱帯低気圧のうち、最大風速が17m/s以上のもの。8月~10月には日本に近づくことが多いので注意すること。日本の天気は「台風」を含め、西から東へ移り変わる。

3 高潮指的是

- 与平时相比，潮位急剧上升的现象。因台风或明显的低气压而产生。有时，海水也会浸入到陆地。特别是台风的到来与满潮相遇时需要注意



3 高潮とは？

- 潮位が通常より著しく高くなる現象。台風や発達した低気圧によって起きる。ときには海水が陸地に入ることもある。特に台風の接近が満潮時に重なるときは注意すること。

4 台风的表示方法

台风接近西日本时，能够预测到灾害，因此，一定要注意台风信息。

- × 符号：现在台风的中心位置
- 暴风区：25m/s以上风速的风所吹到的范围。强风吹得自己已不能站立。
- 强风区：15m/s以上风速的风所吹到的范围。风吹得人难于行走。

* 向台风吹进的风是反时针转，一般是面对行进方向的右侧（东侧）会更强烈。



4 台風の示し方

台风が西日本に近づくと、被害が予想されるので台風情報に注意しましょう。

- × 印：現在の台風を中心位置
- 暴風域：風速25m/s以上の風が吹く範囲。自分では立ってられないほどの強い風が吹く。
- 強風域：風速15m/s以上の風が吹く範囲。歩くことが難しいほどの風が吹く。

※台風に吹き込む風は反時計回りで、ふつうは進行方向に対して右側（東側）で強くなる。

5 台风时需要注意的事情

风强烈时

● 在路上

有招牌被强风吹飞及路边的树等被刮倒的危险。
要到附近坚固的建筑中去避难。



● 在室内

因风的压力或刮来的物品，有把窗户玻璃刮坏而碎片被吹进来的危险。需要把防雨窗户、卷帘门、窗帘拉上，并且，在风大时不要靠近窗户。尽量不要出门。



● 在海边

有掉进海里、被高潮与大浪卷走的危险。需要尽快离开海岸。



5 台風のとくに注意すること

風が強いとき

● 路上では

強風で看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりする危険がある。
近くの頑丈な建物に避難すること。

● 屋内では

風圧や飛ばされた物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険がある。雨戸、シャッター、カーテンを閉め、風が強いうちは窓に近づかないこと。できるだけ外に出ないこと。

● 海岸では

海への転落や高潮、高波に巻き込まれる危険がある。
急いで海岸から離れること。

台风时需要注意的事情

大雨时

●在河川与悬崖附近

有突然涨水或塌方的危险。不要靠近河川与悬崖。

●开车时

能见度很低，还有方向盘失灵的可能性。要选择靠近路中心、水少的地方，慢慢地开到高处去避难。因浸水而熄火的话，就不要再发动了。

●路上开始浸水时

要到高的建筑物去避难。当时，乘电梯有被关在里面的危险，所以，要从楼梯走上去。



台風のとくに注意すること

大雨のとき

●川や崖の近くでは

急な増水や土砂崩れの危険がある。川や崖には近づかないこと。

●車の運転中では

視界が悪いうえ、ハンドル操作がきかなくなることもある。道路の中心よりの水が少ない場所を選び、ゆっくりと高台へ避難すること。浸水でエンストしたら、再始動させないこと。

●路上で浸水してきたら

高い建物へ避難すること。その際、エレベーターは閉じこめられる危険があるので、階段を使うこと。

6 担心受害时

(1) 要注意电视或收音机等的气象信息。

获取台风的去向、大雨的预报、全国各地的受灾情况、公共交通情况等的信息。

信息的来源！

●电视·收音机

NHK：日本放送协会（每隔几个小时播放带有映像的台风信息。）
随时都可以接受电视的数字播放

●因特网（多种语言信息）

· 气象厅网页（英）：<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>
· 冈山县综合防灾信息系统（英·中·韩）：
<http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/>

●市町村政府所发信息（避难指示、避难劝告等）

●邻居或朋友（自己不太明白时，要请教正确的信息。）

(2) 尽量少外出。

外出时，要戴上头盔或比较厚的帽子。

(3) 准备好特殊情况时要带出的物品

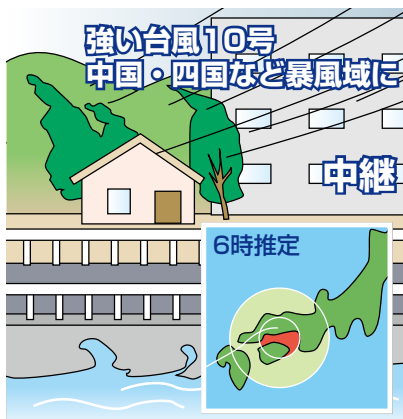
确认好确认清单等，放进背包里。

(4) 感到危险时，尽早去避难

市町村政府发出避难劝告或指示时，要立刻去避难。不知道是否已发出时，问邻居。

特别是有老人、病人、婴幼儿的家庭，更要及早去避难。

尽量跟邻居们一起步行到地区规定的避难地点去避难。



6 被害が心配なとき

(1) テレビやラジオなどの気象情報に注意する。

台風の進路、大雨の予想、各地の被害情報、公共交通機関の状況など情報を入手する。

情報の入手先！

●TV・ラジオ

NHK：日本放送協会（数時間おきに映像付の台風情報が流れる。）テレビのデジタル放送では、いつでもデータ受信できる。

●インターネット（多言語情報）

· 気象庁ホームページ：
<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>（英）
· 岡山県総合防災情報システム：
<http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/>（英、中、韓）

●市町村による広報（避難勧告、避難指示等）

●近所の人や知人（よくわからない時は、正しい情報を教えてもらうこと。）

(2) 外出は、控える。

外出する際は、ヘルメットか厚手の帽子をかぶる。

(3) 非常持出品を準備する

➡ P13(チェックリスト)を参照
チェックリストなどを確認し、リュックサックなどに入れる。

(4) 危険を感じたときは、早めに避難する

市町村から避難勧告や指示が出れば直ちに避難する。わからない時は近所の人に聞くこと。特に高齢者、病人や乳幼児がいる家庭は早めに避難する。地域によって決められた避難場所にできるだけ近所の人と一緒に歩いて避難すること。

7 避难时要注意的事情

● 要穿行动方便、安全的衣服

衣服要保暖、有防水效果，鞋要穿带鞋带的运动鞋。

千万不要赤脚或穿长筒靴！

将特殊情况时要带出的物品放进背包里等背上。



● 注意脚下

为了防止掉到路沟或水渠里，最好是用长棍等当作拐杖，确认安全与否。



● 注意深度

能走动的深度极限是，男子约为70cm，女子约为50cm。在水深至腰部时，要在高处等待救援。



● 互相帮助

避难时，要在两个人以上，并且，为避免走散，要用绳子连在一起。要考虑到孩子与老人，互相帮助。



7 避難するとき注意すること

● 動きやすく安全な服装で

服装は、保温性があり、防水効果のあるものにし、くつはひもで締められる運動ぐつにすること。

素足、長ぐつは厳禁。

非常持出品はリュックサックなどに入れて、背負うこと。

● 足元に注意

側溝や用水路に落ちないように、長い棒などをつえがわりをして、安全を確認すること。

● 深さに注意

歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmが限界。腰まで水深がある場合、高い所で救援を待つこと。

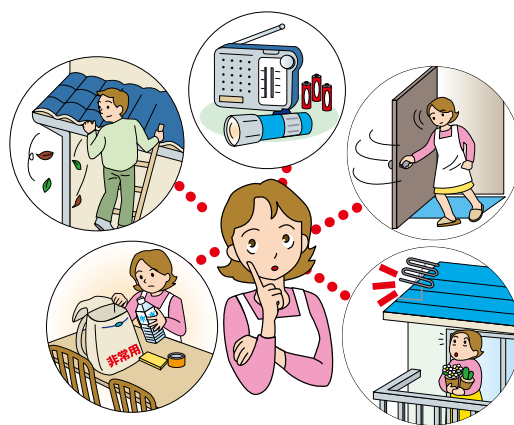
● 協力すること

避難するときは、2人以上ではぐれないように、ロープで結ぶこと。子どもや高齢者に配慮し協力すること。

8 防备台风

平时

- (1) 为了预备停电，要准备好手电筒和收音机。
- (2) 检查好家里的各个地方，用胶带或塑料胶带加固好窗户玻璃等。
- (3) 把花盆、晒衣杆等容易被刮飞的东西挪走、固定好。液化气罐、电视天线等也要固定好。
- (4) 准备好特殊情况时要带出的物品，并放在容易拿出的地方。
➔ 请参照13页（确认清单）。
- (5) 将排水口或排水管里沉积的泥沙、尘土清除掉并疏通好管道。



8 台風への備え

平常時

- (1) 停电に備えて、懐中電灯やラジオを用意しておく。
- (2) 家の各所を点検し、窓ガラス等をガムテープやビニールテープで補強すること。
- (3) 鉢植え、物干しさおなど、飛ばされそうなものを移動、固定させる。ガスボンベ、テレビアンテナなども固定しておくこと。
- (4) 非常持出品を準備し、出しやすい場所に置いておくこと
➔ P13(チェックリスト)を参照
- (5) 排水口や樋の中に溜まっている泥、ちりを取り除き排水をよくすること。

地震对策 地震对策

多地震国家、日本

日本地震发生之多，程度已经到了据说“已没有从未发生过地震的地方”，而且，都是突然发生的。据说2011年3月发生的东日本大震灾造成死者约16,000人，行踪不明者约3,000人以上，全毁或半毁的房屋约370,000栋（依据2012年2月消防厅的发布信息）。的确是一场巨大的自然灾害。冈山县何时发生这种地震，都没有什么不可思议的。平时在精神上、物质上都要做好准备。



地震国、日本

日本では、「地震のないところはない」と言われるほど地震が多い国です。しかも地震は突然に発生します。2011年3月に発生した「東日本大震災」では、死者約16,000人、行方不明約3,000人以上、全半壊家屋約370,000棟（2012年2月消防庁発表）という、まさに甚大な被害が発生しました。岡山県でもいつこのような地震が発生しても不思議ではありません、常に精神的、物質的な準備をしておきましょう。



● 冈山县周围发生的主要地震的例子

发生日期	震度	受害情况	震中地名 (地震名)	规模
1995.1.17	4	伤者1人	淡路岛(兵库县南部)	7.2
2000.10.6	5强	轻重伤者18人、 房屋全损7栋、半损31栋、 一部分损坏943栋	鸟取县西部	7.3
2001.3.24	4	轻伤者1人、 房屋一部分损坏18栋	安芸滩(芸予地震)	6.7

● 岡山県周辺で起きた主な地震の例

発生年月日	震度	被害	震央地名 (地震名)	規模(M)
1995.1.17	4	負傷者1人	淡路島 (兵庫県南部)	7.2
2000.10.6	5强	重軽傷18人、 住家全壊7棟、 半壊31棟、 一部破損943棟	鳥取県西部	7.3
2001.3.24	4	軽傷1人、 住家一部破損 18棟	安芸滩 (芸予地震)	6.7

气象厅震度级别表

震度 3	<ul style="list-style-type: none"> ・ 在室内的几乎所有人都感觉到摇动。 ・ 橱柜里的餐具有可能会有响动。 ・ 电线稍微摇动。
震度 4	<ul style="list-style-type: none"> ・ 会令人产生相当大的恐怖感。 ・ 挂着的物品摇晃得很厉害，摆放的物品会倒下。 ・ 电线摇晃得很厉害，步行的人也会感觉到摇晃。
震度 5弱	<ul style="list-style-type: none"> ・ 会感到行动不便。 ・ 挂着的物品被摇晃得特别厉害，餐具之类、书架上的书会掉下来。 ・ 窗户玻璃会破碎并掉下来，有的水泥空心砖墙也会倒塌。
震度 5强	<ul style="list-style-type: none"> ・ 会令人产生极大的恐怖感。很多人都会感到行动不便。 ・ 有的衣柜等很重的家具会倒下。 ・ 有的自动售货机会倒下。开车很困难。
震度 6弱	<ul style="list-style-type: none"> ・ 难以站立。 ・ 没固定、很重的家具会移动、倒下。 ・ 很多建筑上面贴着的瓷砖或窗户玻璃会破损、掉下来。
震度 6强	<ul style="list-style-type: none"> ・ 无法站立，只能爬行。 ・ 几乎所有的没固定、很重的家具都会移动、倒下。 ・ 墙壁上贴着的瓷砖或窗户玻璃破损、掉下来。
震度 7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不能按自己的意志行动。 ・ 几乎所有的家具都移动得很厉害、有的会飞起来。 ・ 有的抗震性很强的住宅也会破损很大。

气象厅震度階級表

震度 3	<ul style="list-style-type: none"> ・ 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 ・ 棚にある食器類が、音を立てることがある。 ・ 電線が少し揺れる。
震度 4	<ul style="list-style-type: none"> ・ かなりの恐怖感がある。 ・ つり下げ物は大きく揺れ、置物が倒れる。 ・ 電線が大きく揺れ、歩行者も揺れを感じる。
震度 5弱	<ul style="list-style-type: none"> ・ 行動に支障を感じる。 ・ つり下げ物は激しく揺れ、食器類、書棚の本が落ちる。 ・ 窓ガラスが割れて落ちる、ブロック塀が崩れることがある。
震度 5强	<ul style="list-style-type: none"> ・ 非常な恐怖を感じる。多くの人が、行動に支障を感じる。 ・ タンスなど重い家具が倒れることがある。 ・ 自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となる。
震度 6弱	<ul style="list-style-type: none"> ・ 立っていることが困難になる。 ・ 固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。 ・ かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
震度 6强	<ul style="list-style-type: none"> ・ 立っていることができず、はわないと動くことができない。 ・ 固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。 ・ 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
震度 7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の意志で行動できない。 ・ ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。 ・ 耐震性の高い住宅でも、大きく破損することがある。

* 气象厅发表的震度是震度计的观测值。不是由此表格上记载的现象来决定的。

※气象厅が発表する震度は、震度計による観測値であり、この表に記載される現象から決定するものではありません。

1 发生地震了 此时需要注意的事情

1 地震発生! そのとき注意すること

在自己家里时

● 保护自己的身体

躲到桌子下面，远离家具。

● 睡觉时

· 用被子或枕头护住头部，躲到家具不会倒下来的地方。

● 在洗澡间或卫生间

· 不要惊慌失措的往外跑，打开门、窗户，确保出口
· 关上热水器

● 打开大门，确保出口！

● 不要惊慌失措地跑到外面去！

● 确认家人的安全

● 确认火源，如起火了要立刻灭火（不要勉强，确保人身安全是第一位的）

● 穿上鞋（保护脚不要被玻璃的碎片等刺伤）

● 准备特殊情况时要带出的物品

→ 参照P13（确认清单）

● 获取地震信息 信息的来源！

· 电视（例如：NHK的速报）、收音机、因特网获取
· 气象厅网页（英）：<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>
· 冈山县综合防灾信息系统（英·中·韩）：
<http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/>
· 市町村政府所发信息（避难劝告、避难指示等）

● 关闭煤气总开关，关上总电闸

● 注意*余震与海啸

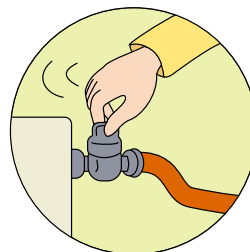
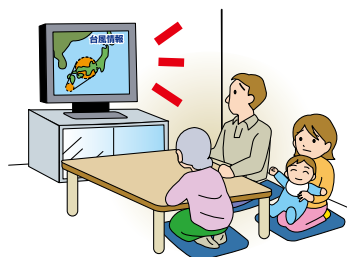
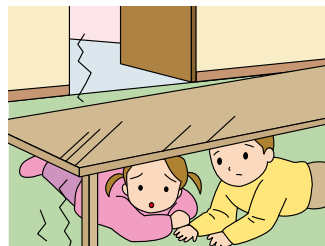
有海啸、山·悬崖崩塌的危险时要立刻去避难

● 招呼邻居避难

● 避难要步行

*余震是指：

大地震后，在附近发生的、比第一次地震小的地震。



自宅にいるとき

● 自身の身を守る

机の下に入る、家具から離れる。

● 寝ているとき

ふとんやまくらで頭を守り、家具が倒れてこないところに身をふせる。

● 風呂やトイレの中

あわてて飛び出さず、ドア・窓を開け出口を確保。ボイラーの火を消す。

● ドアを開け、出入り口の確保！

● 慌てて外へ飛び出さない！

● 家族の安全を確認

● 火元を確認、出火していれば初期消火（無理せず安全確保が最優先）

● 靴をはく（ガラスの破片などから足を守る）

● 非常持出品を準備

→ P13(チェックリスト)を参照

● 地震情報の入手先！

・ テレビ（例：NHKの速報）
ラジオ、インターネットから入手
・ 気象庁ホームページ
<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (英)
・ 岡山県総合防災情報システム
<http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/> (英·中·韓)
・ 市町村による広報(避難勧告、避難指示等)

● ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る

● 余震*や津波に注意

津波、山·がけ崩れの危険がある場合はすぐ避難

● とおり近所に声をかけ避難

● 避難は徒歩で

※余震とは？

大きな地震の後に、その近くで発生する最初の地震より小さな地震。

在外面时

● 在学校、工作单位时

- 躲到桌子下面，抓住桌腿
- 离开书架或窗户
- 摇晃停止后，确认火源（关掉热水器等电源等等）



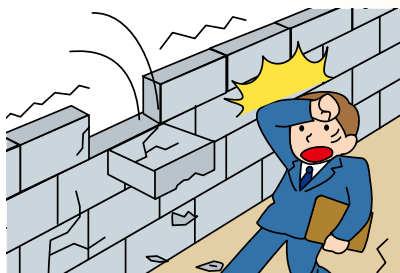
● 在电梯里

- 按所有楼层的停止键，在电梯停止的楼层下来。
- 如被关在里面，通过紧急按钮或应急电话联系，等待救援。



● 在住宅区里时

- 远离水泥空心砖墙。因为有倒塌的危险。
- 注意房上的瓦等掉下来。
- 不要触摸掉下来的电线。



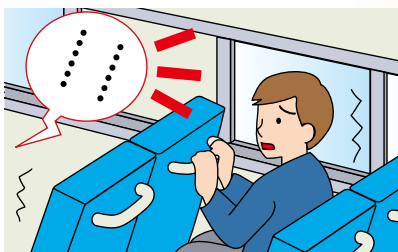
● 正在开车

- 逐渐减速，将车停到路的左边，熄火。
- 摇晃停止以前不要下车。
- 关上车窗，不要拔下钥匙，不锁车门离开。



● 在公交车、电车里

- 紧紧抓住吊环、扶手。
- 不要随便下车，要服从工作人员的指挥。



● 在海边或悬崖附近

- 在海边时，要到高处避难，并注意海啸信息
- 家的后面是悬崖时，要立刻到外面避难。



外出先にいるとき

● 学校・職場にいるとき

- 机の下へもぐり、脚を持つ。
- 本棚や窓から離れる。
- 揺れがおさまったら、火の元確認（ガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど）。

● エレベーターの中

- すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- 閉じこめられたら、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救出を待つ。

● 住宅街にいるとき

- ブロック塀などから離れる。倒れる危険あり。
- かわらなど落下物に注意する。
- 切れて垂れ下がった電線には触らない。

● 車の運転中

- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車しエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで外には出ない。
- 窓を閉め、キーをつけたまま、ロックせずに離れる。

● バス・電車に乗車中

- つり革、手すりをしっかりつかまる。
- 勝手に降車せず、係員の指示に従う。

● 海岸や崖付近

- 海岸の場合は、高台に避難し、津波情報に注意する。
- がけを背にした家屋では、ただちに外へ避難する。

2 关于海啸

● 海啸指的是:

随着海底发生的地震或火山活动，造成海底的上升或下沉等，导致周围的海水上下起伏，海浪超越海岸冲向陆地。

● 应对海啸的思想准备

海啸会随着地震的发生，突然袭来。

平时就要有应对海啸的思想准备，如下要保护自己不要受到海啸的伤害。



1	在海边、河边，感觉到强烈的地震或长时间（1分钟以上）的摇晃，要立刻去避难。
2	根据电视或收音机的信息，马上去避难。
3	如果有市町村的工作人员、消防队员、警察的指挥，或者有警铃、宣传车发出的避难劝告或指示，要立刻去避难。
4	离开海边、河边，尽量往山边去避难。或者，到比较高的地方（钢结构或钢筋水泥的坚固建筑）去避难。
5	不要乘车，要步行去避难。
6	海啸会反复袭来，所以，直到海啸警报或注意信息解除，不要靠近海边或河边。
7	要通过收音机、电视、宣传车等获取准确的信息，冷静地行动。

2 津波について

● 津波とは

海底で発生する地震や火山活動に伴う、海底地盤の隆起や沈降などにより、その周辺の海水が上下に変動することによって、陸地へ押し寄せてくる波。

● 津波に対する心構え

津波は地震発生に伴い、突発的に襲ってくることもある。

津波から身を守るためには、平常時から以下の心構えを持っておくこと。



1	海岸・河川敷周辺で、強い地震や長い時間（1分以上）の揺れを感じたら、すぐに避難する。
2	テレビやラジオの情報をもとに、すぐ避難する。
3	市町村職員・消防職員・警察官からの指示や、サイレン・広報車による避難勧告や指示があったら、すぐに避難する。
4	海岸・河川敷から離れて、できるだけ山側へ避難する。あるいは、より高い場所（鉄骨および鉄筋コンクリートの堅牢な建物）へ避難する。
5	自動車はやめて、歩いて避難する。
6	津波は、繰り返し襲ってくるので、津波警報や注意報が解除されるまで、海岸や河川敷に近づかない。
7	正しい情報をラジオ・テレビ・広報車などを通じて入手して、冷静に行動する。

平日、请事先确认好能够避难的高处位置，如山顶等。

日頃から、避難することのできる山などの高い場所の位置を確認しておきましょう。

防备地震

地震への備え

3 地震引发的灾害

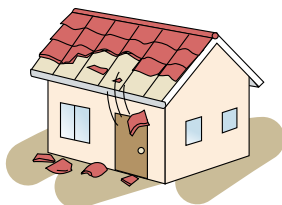
3 地震による被害

● 独门独户

- 老的平房倒塌、受损
- 一层部分震塌、受损



- 房瓦掉下来

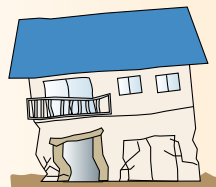


- 外表装修部分掉下来

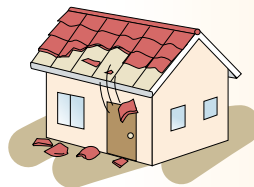


一戸建て

- 古い平屋建ての倒壊
- 1階部分の崩壊



- かわらの落下

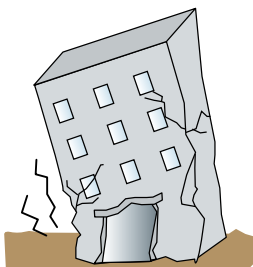
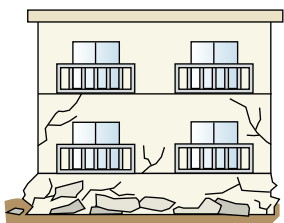


- 外装材の落下

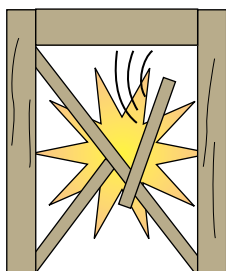
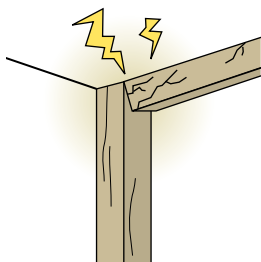


● 楼房、公寓

- 底层厅堂（1楼部分）震塌
- 柱子斜着裂缝，建筑总体上都倾斜了

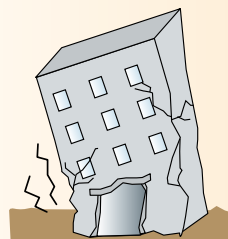
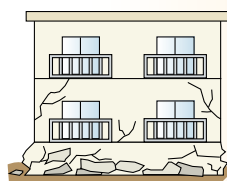


- 柱子、房梁的连接部分断裂
- 加固的柱子（支柱）断裂

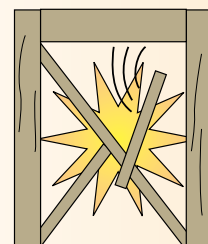
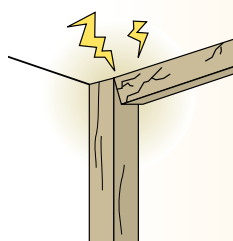


ビル・マンション

- 1階部分の崩壊
- 柱に斜めにひび割れ、建物が大きく傾く



- 柱、梁接合部の破断

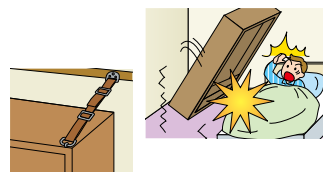
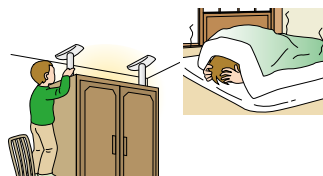
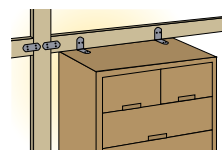


4 防备地震

平时

● 自家周围的安全对策

阳台	整理整顿花盆等。有掉下来危险的台子上，就什么也不放。
房檐	加固不结实的房檐上的天线或房瓦。
窗户玻璃	最好采用带网的玻璃。如果是普通的玻璃，为防止玻璃破碎后四散，贴上防止碎玻璃四散的胶带。
液化气罐	用锁链将液化气罐牢固地固定住。



● 防止家具倒下、落下来

<ul style="list-style-type: none"> · 利用防震的五金器具 (*住出租房子的人要取得房主的同意)
<ul style="list-style-type: none"> · 要在家具的摆放上下功夫
<ul style="list-style-type: none"> · 在架子或柜子上不放重物

4 地震への備え

平常時

● 自宅周辺の安全対策

ベランダ	植木鉢などの整理整頓をする。落ちる危険がある桟の上には何も置かない。
屋根	不安定な屋根のアンテナや、かわらは補強する。
窓ガラス	できれば網入りガラスにする。普通の窓ならガラス散乱を防ぐ飛散防止フィルムを貼る。
プロパンガス	ボンベをしっかり鎖で固定しておく。

● 家具の転倒・落下を防ぐ

<ul style="list-style-type: none"> ・ 耐震金具を利用する。 (※賃貸住宅に住んでいる人は、所有者に了解を得て行うこと)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 家具の置き方を工夫する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 棚やタンスの上に重い物を置かない。

5 学习防灾知识与防灾体验

● 参加防灾活动

积极参加防灾训练等地区的防灾活动吧。

● 学习防灾知识

- 防灾、危机管理e-college (英语版) : 总务省消防庁 :
<http://www.e-college.fdma.go.jp/foreigners/foreigners.html>
- 岡山外国人生活信息指南 :
http://www.opief.or.jp/?page_id=65

● 防灾体验、参观

- 日本将 9 月 1 日定为“防灾日”、将 8 月 30 日—9 月 5 日定为“防灾周”。这段期间在县内各地都以“防灾”为主题举办活动。也有的还准备了“地震车”(可以体验地震的车辆)。

5 防災知識の習得と防災体験

● 防災活動への参加

防災訓練などの地域の防災活動に積極的に参加すること。

● 防災知識の習得

- 防災・危機管理 e カレッジ (英) : 総務省消防庁 :
<http://www.e-college.fdma.go.jp/foreigners/foreigners.html>
- 岡山生活情報ハンドブック :
http://www.opief.or.jp/?page_id=65

● 防災体験・見学

- 日本では、9月1日を「防災の日」、8月30日～9月5日を「防災週間」と定めている。この時期は県内各地で「防災」をテーマにしたイベントが各地で開催される。起震車(地震体験ができる車輛)が準備されていることもある。

● 先定好家人的集合地点

- ・先决定好大的灾害来临时家人的集合地点，就可以在大家会齐时确认平安与否。
- ・确认好避难地点
小学等被指定为避难所的情况比较多。
- ・用手机联系
灾害时，电话难以接通。手机的短信比较容易接通。

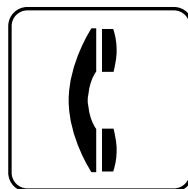


〈 避难地点 〉
〈 避難場所 〉



● 确定好可以帮助传达平安与否的朋友（住在离得比较远的地方）

- ・使用公用电话
如果发生大规模的灾害，可以免费使用 NTT 设在避难所等地的特设公用电话。
- ・也有的公用电话可以打国际电话。
*但是，要想到人会很多。



〈 公用电话 〉
〈 公衆電話 〉

● 确认 NTT“灾害专用留言 171”、“灾害专用留言板服务”的使用方法

① 使用 NTT 灾害专用留言（拨打 171）

- ・大灾害时使用“NTT灾害专用留言（拨打171）”，其他地区居住的家人或朋友可以听到灾区人录音的平安与否的信息。
- ・留言的录音、重放需要使用电话号码，所以，要先约定好家人、朋友之间相互联系使用的电话号码（自己家里的电话号码等）。
- ・电话解说使用日语，所以，使用时，要请会讲日语的人帮助。
- ・在（日本）国外不能使用。

〈 URL 〉 <http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

② 使用手机的“灾害专用留言板服务”

Do Co Mo : <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>
SoftBank : <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/>
a u : <http://www.au.kddi.com/notice/dengon/>
Y!mobile : <http://dengon.ymobile.jp/info/>

● 家族の集合場所を決めておく

- ・大災害が起きた場合の家族の集合場所をあらかじめ決めておけば、そこで落ち合うことで無事を確認することができる。
- ・避難場所の確認をしておくこと。
小学校などが避難所に指定されているケースが多い。
- ・携帯電話で連絡をとる。
災害時、電話はつながりにくくなる。
携帯電話のメールのほうが繋がりやすい。

● 安否情報を取次してもらえ
る知り合い（遠方に住んでいること）を決めておく。

- ・公衆電話を使う。
大規模災害の発生により、NTT が避難所等に設置された特設公衆電話は無料で使うことができる。
- ・国際電話が利用できる公衆電話もある。
※ただし、大変な混雑が予想される。

● NTT「災害用伝言ダイヤル 171」、
「災害用伝言板サービス」の利用方法を確認すること。

① NTT 災害用伝言ダイヤル（171）を使う

- ・大災害時に「NTT 災害用伝言ダイヤル（171）」を利用すると、被災地の人が録音した安否情報を、その他の地域の家族や知人が再生して聞くことができる。
- ・伝言の録音・再生は電話番号を利用するので、連絡を取り合う家族・知人間で予め利用する電話番号（自宅の電話番号など）を決めておく必要あり。
- ・ガイダンスは日本語なので、利用するときは日本語がわかる人に手伝ってもらおうこと。
- ・日本国外からの利用はできない。

〈 URL 〉

<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

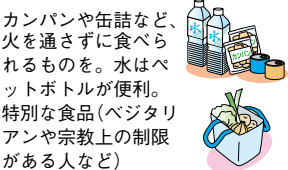
② 携帯電話の「災害用伝言板サービス」を使う

Do Co Mo : <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>
SoftBank : <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/>
a u : <http://www.au.kddi.com/notice/dengon/>
Y!mobile : <http://dengon.ymobile.jp/info/>

准备特殊情况时要带出的物品

非常持出品を準備する

● 特殊情况时要带出的物品 ● 非常持出品

<p>・ 手电筒 (预备电池) ・ 懐中電灯 (予備の電池)</p> <p>手电筒 (人手一个) 懐中電灯 (一人に一個)</p> 	<p>・ 便携式收音机 (预备电池) ・ 携帯ラジオ (予備の電池)</p> <p>为收集信息准备好小型的、轻便的收音机</p> <p>情報収集のため小型で軽いラジオを準備</p> 	<p>・ 非常食品・饮用水 ・ 非常食・飲料水</p> <p>饼干或罐头等，不用烹调就可以吃的食品。饮用水还是塑料瓶的很方便。特殊的食品（素食主义者或宗教上有限制的人等）</p> <p>カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。水はペットボトルが便利。特別な食品(ベジタリアンや宗教上の制限がある人など)</p> 	<p>・ 贵重物品 ・ 貴重品</p> <p>现金 (为使用公用电话，也要准备100日元、10日元等零钱)、现金存折、印章、健康保险证的复印件等</p> <p>現金(100円、10円など小銭も公衆電話用で準備)、預貯金通帳、印かん、健康保険証のコピーなど</p> 
<p>・ 急救药品 ・ 救急医薬品</p> <p>创伤药、创可贴、镇痛剂、肠胃药。常备药 (准备平时服用的药)</p> <p>傷薬、絆創膏、鎮痛剤、胃腸薬。常備薬(いつも飲んでいる薬があれば準備)</p> 	<p>・ 必带品 ・ 必携品</p> <p>护照、在留卡等能够证明身份的东西、手机・充电器</p> <p>パスポート、在留カード等身分のわかるもの、携帯電話・充電器</p> 	<p>・ 其它 ・ その他</p> <p>头盔、防灾头巾或比较厚的帽子、上衣・内衣、毛巾、厚的手套等</p> <p>ヘルメット・防災頭巾または厚手の帽子、上着・下着、タオル、軍手など</p> 	<p>● 特殊情况时的储备物品</p> <p>● 非常储备品</p> <p>・ 食品、水、燃料 ・ 食品、水、燃料・その他</p> <p>(台式煤气炉、固体燃料、备用的液化气罐等) ・ 其它 (毛毯、睡袋、盥洗用具等)</p> <p>(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど) (毛布、寝袋、洗面用具など)</p> 

● 预备的话会很方便 ● あると便利なもの

<p>・ 重要的电子版数据 ・ 重要な電子データ</p> <p>(HD、CD-R 等) (HD、CD-R 等)</p> 	<p>・ 电子词典 ・ 電子辞書</p> <p>(翻译使用) (翻訳用)</p> 	<p>・ 通讯录 ・ アドレス帳</p> <p>(手机坏了时需要) (携帯電話が壊れたときに必要)</p> 
---	--	--

● 特殊的准备 ● 特別な準備

<p>・ 有婴幼儿时 ・ 乳幼児がいる場合</p> <p>奶粉、奶瓶、代乳食品、尿布、毛巾、母子 (父子) 手帐 (手册)</p> <p>ミルク、ほ乳びん、離乳食、おむつ、タオル、母子(親子)手帳など</p> 	<p>・ 有孕妇时 ・ 妊婦がいる場合</p> <p>刚出生婴儿的用品、肥皂、母子手帐 (手册) 等</p> <p>新生児用品、石鹸、母子手帳など</p> 	<p>・ 有要护理的人时 ・ 要介護者がいる場合</p> <p>替换衣服、纸尿裤、障害者手帐 (残疾人手册)、辅助用具的预备、常备药等</p> <p>着替え、おむつ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬など</p>
--	---	---

将特殊情况时要带出的物品放在家属都知道的地方。平时要确认。 ➡参照P13(确认清单)

非常持出品は、家族全員がわかる場所に置いておき、時々チェックしておくこと。 ➡P13(チェックリスト)を参照

特殊情况时要带出的物品确认清单

非常持出品チェックリスト

品名	品名	检查日期 点検日	品名	品名	检查日期 点検日	品名	品名	检查日期 点検日
<input type="checkbox"/> 非常食品 非常食	<input type="checkbox"/> 贵重物品(現金存折、印章等) 貴重品(預貯金通帳、印かんなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> 健康保险证的复印件 健康保険証のコピー	<input type="checkbox"/> 塑料袋 ビニール袋	/ / /	<input type="checkbox"/> 饮用水 飲料水	<input type="checkbox"/> 上衣・内衣 上着・下着	/ / /
<input type="checkbox"/> 便携式收音机(预备电池) 携帯ラジオ(予備の電池)	<input type="checkbox"/> 户口簿的复印件 住民票のコピー	/ / /	<input type="checkbox"/> 蜡烛 ろうそく	<input type="checkbox"/> 厚的手套 軍手	/ / /	<input type="checkbox"/> 手电筒(预备电池) 懐中電灯(予備の電池)		/ / /
<input type="checkbox"/> 头盔、防灾头巾或比较厚的帽子 ヘルメット・防災頭巾または厚手の帽子	<input type="checkbox"/> 打火机(火柴) ライター(マッチ)	/ / /		<input type="checkbox"/> 其它 その他	/ / /			/ / /
<input type="checkbox"/> 现金(为使用公用电话,也要准备100日元、10日元等零钱) 現金(100円、10円など小銭も公衆電話用で準備)	<input type="checkbox"/> 刀子、开罐头器、开瓶器 ナイフ、缶きり、栓抜き	/ / /		<input type="checkbox"/> 护照 パスポート	/ / /			/ / /
<input type="checkbox"/> 急救药品 救急医薬品	<input type="checkbox"/> 面巾纸 ティッシュ	/ / /		<input type="checkbox"/> 在留卡等能够证明身份的东西 在留カード等身分のわかるもの	/ / /			/ / /
<input type="checkbox"/> 常备药 常備薬	<input type="checkbox"/> 毛巾 タオル	/ / /		<input type="checkbox"/> 手机・充电器 携帯電話・充電器	/ / /			/ / /

特殊情况储备物品确认清单

非常備蓄品チェックリスト

品名	品名	检查日期 点検日	品名	品名	检查日期 点検日	品名	品名	检查日期 点検日
<input type="checkbox"/> 食品(罐头、速食食品、冻干食品等) 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど)	<input type="checkbox"/> 毛毯、棉毯、睡袋等 毛布、タオルケット、寝袋など	/ / /	<input type="checkbox"/> 盥洗用具 洗面用具	<input type="checkbox"/> 一次性尿便处理袋 簡易トイレ	/ / /	<input type="checkbox"/> 食品(调料、汤、酱汤等) 食品(調味料、スープ、みそ汁など)	<input type="checkbox"/> 预备的眼镜、助听器等 予備のメガネ、補聴器など	/ / /
<input type="checkbox"/> 食品(巧克力、糖等) 食品(チョコレート、あめなど)	<input type="checkbox"/> 锅、水壶 鍋、やかん	/ / /	<input type="checkbox"/> 简便餐具(一次性筷子、纸盘、纸杯等) 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)	<input type="checkbox"/> 工具类(绳子、撬棍、铲子等) 工具類(ロープ、バール、スコップなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> 水(每人1天为3公升、3天的量) 水(1人あたり1日3ℓ、3日分)		/ / /
<input type="checkbox"/> 燃料(台式煤气炉、固体燃料、备用的液化气罐等) 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)	<input type="checkbox"/> 保鲜膜、铝箔等 ラップ、アルミホイルなど	/ / /	<input type="checkbox"/> 湿纸巾、卫生纸等 ウェットティッシュ、トイレトペーパーなど		/ / /			/ / /
	<input type="checkbox"/> 口罩、一次性怀炉等 マスク、使い捨てカイロなど	/ / /			/ / /			/ / /

紧急情况联系地点

緊急連絡先

电话号码	内容	联系地点
	灾害信息、避难所信息	市町村防灾担当课
110	案件、事故(陆地)	警察署
118	案件、事故(海上)	海上保安厅
119	火灾、急救、救援	消防署
		大使馆、领事馆
可以依靠的人		
电话号码	内容	姓名
	居住在附近的熟人	
	能当翻译的人	
	国际交流协会	
	市町村国际担当课	

電話番号	内容	連絡先
	灾害情報、避難所情報	市町村防災担当課
110	事件・事故(陸上)	警察署
118	事件・事故(海上)	海上保安庁
119	火事・救急・救助	消防署
		大使館・領事館
頼りになる人		
電話番号	内容	名前
	近くに住む知人	
	通訳してくれる人	
	国際交流協会	
	市町村国際担当課	

防 灾 备 忘 录

防 災 メ モ

家人的联系地点 家族の連絡先

家人的姓名 家族の名前	联系地点 (工作单位・学校等) 連絡先(勤務先・学校など)	电话号码 電話番号	手机号码 携帯電話番号

亲戚・朋友的联系地点 親せき・知人の連絡先

姓 名 名 前	电话号码 電話番号	手机号码 携帯電話番号	纸 条 メ モ

有关家人的资料 家族のデータ

姓 名 名 前	出生日期 生年月日	血 型 血液型	过敏反应 アレルギー	病 史 持 病	常 备 药 常 備 薬

避难地点 避難場所

一时避难地点 一時避難場所	家人走散时的集合地点 家族が離ればなれになったときの集合場所

要 互 相 帮 助 啊 !
お 互 い 助 け 合 い ま し ょ う !