

地震にあったら

日本は、世界有数の地震国です。地震は、いつ発生するかわかりません。地震が発生したら特に次のことに注意してください。

1. まず、テーブルや机の下に身を隠しましょう。
2. 揺れが取まったら、コンロやストーブの火を止めましょう。
3. 窓や戸を開け、逃げ道を確保しましょう。
4. 火が出たら、消火器やバケツにくんだ水で小火のうちに消しましょう。
5. 落ちていて外へ出ましょう。瓦やガラスなどの落下物に注意しましょう。
6. 倒れやすいブロック塀、門柱、自動販売機には近づかないようにしましょう。
7. 余震や山・崖崩れ、津波に注意しましょう。
8. 市町村役場やラジオからの正しい情報を入手し、安全な場所へ逃げましょう。
9. 地震の発生に備えて、非常時持出品（p.20 参照）を準備し、持ち出しやすいところに置いておきましょう。

遇到地震時

日本是世界少有的地震多发国之一。地震什么时候发生都不奇怪。如发生地震，请务必注意以下事项。

1. 首先，躲在桌子或工作台下面。
2. 在震感减弱时，关掉煤气和取暖炉。
3. 打开窗户和门，确保逃生路线畅通。
4. 发生火灾时，尽量在火势较小时就用灭火器或水桶将火扑灭。
5. 沉着冷静的逃生，注意不要被砖瓦或玻璃等坠物砸伤。
6. 远离容易倒塌的水泥墙、门柱、自动售货机等。
7. 注意余震、山崖崩塌及海啸等。
8. 掌握市町村的政府机构及电台等发布的正确信息，找到安全的地方。
9. 为应对突发的地震，应提前准备好救生物品（紧急情况下需携带的物品）（参考P20），并存放在容易拿取的地方。

震度とマグニチュード

震度は「揺れる大きさ」です。いろいろなところで調べます。

震度1から震度7まであります。震度7は一番大きい地震です。

マグニチュードは、地震の大きさです。地震の中心（震源）で調べます。

地震烈度与地震震级

地震烈度是指地震时的震感强度，在多处进行测量。

日本地震烈度是由1至7，地震烈度7为最大。

地震震级是指地震的大小，测量地震中心（震源）。

震度3 烈度3	家の中で、地震がわかります。食器が少し揺れます。 在家里能感知地震的发生。餐具有会摇晃。
震度4 烈度4	揺れていることが家の中でわかります。 在家中能明显感觉到摇晃。
震度5弱 烈度5弱	みんな「危ない」と思います。皿や本が棚から落ちます。 一般认为较为危险，餐具、书会从家具上掉落。
震度5強 烈度5強	みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。 一般人会感觉害怕，家具会翻倒。
震度6弱 烈度6弱	立つことができません。ドアが壊れて開きません。 家具が倒れます。家が壊れます。 无法站稳，门窗损坏无法打开，家具倒落，房屋损坏。
震度6強 烈度6強	立つことができません。家が倒れます。 无法站立，房屋倒塌。
震度7 烈度7	動くことができません。建物が壊れます。道路が壊れます。 无法活动，建筑物倒塌，道路被破坏。

台風・水害に備える

日本では、夏から秋にかけて台風が多く、地すべりや洪水の被害が出ることがあります。台風が近づいたら、天気予報に注意し、登山・釣り・海水浴などは控えてください。特に、次のことに気をつけましょう。

1. 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
2. 非常時持出品を用意する。(p.20参照)
3. 最寄りの避難場所・避難経路を確認する。気象情報に十分注意して、避難勧告や指示が出れば速やかに避難する。
4. 強風の時には外出しない。
5. 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。

防备台风、水灾

在日本，夏秋两季经常发生台风、滑坡和洪水等灾害。

台风快登陆的时候，注意收听天气预报，最好不要去登山、钓鱼和洗海水浴。

特别要注意以下事项。

1. 做好停电的准备，备好手电筒和收音机等。
2. 准备好救生用品。(参考 P.20)
3. 确认好附近的紧急避难场所和避难路线。注意收听天气预报，接到紧急避难指示时尽快避难。
4. 发生强风时不要外出。
5. 不要靠近倒下的电线杆和垂下来的电线。

災害専用ダイヤル

地震や台風のとき電話はかかりにくくなる場合があります。災害が起きたとき災害専用ダイヤルを使って安否確認や家族、友達に連絡することができます。

◆災害用伝言ダイヤル 171

メッセージを入れる「1711(自分の電話番号)」

メッセージを聞く「1712(相手の電話番号)」

灾害专用电话

在发生地震、台风时，电话将出现无法接通的情况，一旦发生灾害，可以使用灾害留言专线来确认安全情况、与家人朋友进行联系。

灾害用留言电话 171

◆发留言“1711(自己的电话号码)”

◆听留言“1712(对方的电话号码)”

web171	https://www.web171.jp/	
ドコモ	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	
au	http://dengon.ezweb.ne.jp/	
ソフトバンク	http://dengon.softbank.ne.jp/J	
Y!mobile	http://www.ymobile.jp/service/dengon/	
J-anpi	http://anpi.jp/top	

ひじょうじ も だ ひん
非常時持ち出し品 緊急情况下需携带的物品

チェック	逃げる時に持っていくもの、いつも準備しておくもの	
核対	逃生时需要携带的物品，常备物品	
	食べるもの（非常食）	食物（避食用食物）
	飲みもの（水など）	饮料（水等）
	懐中電灯	手电筒
	ヘルメット	安全帽
	携帯電話の充電器	手机充电器
	着替え（服・下着・靴下）	换洗衣物
	タオル	毛巾
	トレットペーパー・ティッシュペーパー	厕纸、面巾纸
	軍手	手套
	マスク	口罩
	歯みがき	牙膏
	ビニール袋	塑料袋
	台所用ラップ	保鲜膜
	わりばし（スプーン・フォーク）・紙皿・紙コップ	一次性筷子（勺子、叉子）、一次性餐具、纸杯
	使い捨てカイロ（寒いとき）	暖暖包（取暖用）
	ラジオ	收音机
	ローソク・ライター	蜡烛、打火机
	はさみ・ナイフ	剪刀、小刀
	筆記用具	文具
	通帳・はんこ	银行存折、印章
	パスポート	护照
	在留カード	在留卡
	お金	现金
	いつも飲む薬	常用药品

さいがい にほんご
災害のときの日本語 发生灾害时的常用日语

緊急地震速報	これから強い揺れが来ます。危ないので注意してください。
紧急地震速报	马上会发生强烈的摇晃。很危险，请注意安全。
余震	あとから来る地震（2回目、3回目...の地震）
余震	接下来发生的地震（第2次、第3次...发生的地震）
津波	とても大きくて速い波
海啸	非常大且速度很快的海浪
倒壊する	家や建物が壊れます。
倒塌	房子、建筑物会倒塌
警報	災害が起きる前に危険を呼びかける強いお知らせ
警报	灾害发生前发出的危险预警通报
警戒する	準備します。気をつけます。
警戒	防备、小心
安否を確認する	家族や友達がだいじょうぶか調べます。
确认是否安全	可以查询到家人朋友是否没事
避難する	逃げます。
避难	逃生
避難所	安全のためにみんなが集まるところ（学校・体育館・公民館など）
避难所	为了安全起见，让大家集中到某一个地方（学校、体育馆、公民馆等）
救援物資	避難所でもらう食べ物や服など
救援物资	在避难所得到的食物、衣服等
給水	水をもらうこと
供水	获取水
配給	食べ物などが決まった時間に配られること
分发物品	在规定的時間发放食物等
炊き出し	避難所などで作った食べ物を配ります。
賑灾伙食	分发给在避难所烹饪的食物

避難所を調べる

地震や台風のときは、避難所（学校や公民館）へ逃げてください。避難所は家の近くにあります。避難所に食べ物、寝るところ、お知らせがあります。先に避難所の場所を調べておいてください。分からないときは、市役所や役場に聞いてください。

查询避难所

一旦发生地震、台风，请到避难所（学校、公民馆）避难。避难所通常在居民区的附近。在避难所里有食物、睡觉的地方，也能在那里获取各种信息。请事先查询好避难所的地址。如不清楚时，可以咨询当地政府部门。

地図

近くの避難所を調べて、書いておきましょう！
请事先查询好避难所地址并做好笔记。

防災に役立つ情報 防災信息

おかやま防災ポータル 岡山防災门户网站	（日本語、English、中文、한글） （日语、英语、汉语、韩语） http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/ 
岡山県 外国人住民のための防災ガイドブック 冈山县外国人居民防灾指南	（English、中文、한글、Português、Tiếng Việt） （英语、汉语、韩语、葡萄牙语、越南語） http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html 
消防防災博物館 消防防灾博物馆	防災パンフレット「地震に自信を」 防灾手册《自信面对地震》 （English、中文、한글、Português） （英语、汉语、韩语、葡萄牙语） https://www.bousaihaku.com/brochure/ 
総務省消防庁 总务省消防厅	（日本語）http://www.fdma.go.jp/ 日语  （English）http://www.fdma.go.jp/en/ 英语 

きしやうちょう 気象庁 きしやう 气象厅	つなみぼうさいけいはいはつ 津波防災啓発ビデオ「津波からにげる」 海啸防灾录像《逃离海啸》 にほんご (日本語、English) (日语、中文) http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd/ 
いちざい じ ち たいこくさい か きょうかい (一財)自治体国際化 協会 CLAIR 一般財団法人自治体国际化 协会	たげんごせいかつじょうほう 多言語生活情報 (15 か国語) 多语种生活信息 (15 种语言) http://www.clair.or.jp/tagengo/ 
NHK WORLD	しちよう 視聴アプリ 视听软件 http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/ 

ぼうさい
防災メモ (防災备忘录)

なまえ 名前 (姓名)	 消防・救急 (消防・急救)	119
くに 国 (国家)		
けつえきがた 血液型 (血型) A B O AB	 警察 (报警)	110
パスポートNo (护照号码)		
ざいりゆう 在留カード No (在留卡)	さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル 灾害用留言电话	171
にほん じゅうしょ 日本の住所 (日本的地址) TEL (电话) かぞく なまえ 家族の名称 (家人姓名)	さいがい 災害のとき家族で会うところ 灾害发生时与家人会面的地方	
かいしゃ がっこう 会社・学校など (公司・学校)		
なまえ 名前 (姓名) じゅうしょ 住所 (地址) TEL (电话)	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館 大使馆・领事馆	
にほん ともだち 日本の友達 (日本朋友)	やくしょ 役所 市政府	
なまえ 名前 (姓名) じゅうしょ 住所 (地址) TEL (电话)		
がいこく れんらくきき 外国の連絡先 (日本国外联系方式)	ガス 煤气	
なまえ 名前 (名字) じゅうしょ 住所 (地址) TEL (电话)	電気 电力	
	水道 自来水	