

## 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. 落ち着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受け取り、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. 沉着冷靜的逃生，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<br>烈度3   | 家の中で、地震がわかります。食器が少し揺れます。<br>在家里能感知地震的发生。餐具会有摇晃。                        |
| 震度4<br>烈度4   | 揺れていることが家の中でわかります。<br>在家中能明显感觉到摇晃。                                     |
| 震度5弱<br>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。<br>一般认为较为危险，餐具、书会从家具上掉落。                    |
| 震度5強<br>烈度5強 | みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。<br>一般人会感觉害怕，家具会翻倒。                               |
| 震度6弱<br>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。<br>家具が倒れます。家が壊れます。<br>无法站稳，门窗损坏无法打开，家具倒落，房屋损坏。 |
| 震度6強<br>烈度6強 | 立つことができません。家が倒れます。<br>无法站立，房屋倒塌。                                       |
| 震度7<br>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。<br>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。

さいがいせんよう

## 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。

さいがいようでんごん

## ◆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)」

## 災害専用電話

在発生地震、台風時，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   | <a href="https://www.web171.jp/">https://www.web171.jp/</a>                               |    |
| ドコモ      | <a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>       |    |
| au       | <a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>                       |    |
| ソフトバンク   | <a href="http://dengon.softbank.ne.jp/J">http://dengon.softbank.ne.jp/J</a>               |  |
| Y!mobile | <a href="http://www.ymobile.jp/service/dengon/">http://www.ymobile.jp/service/dengon/</a> |  |
| J-anpi   | <a href="http://anpi.jp/top">http://anpi.jp/top</a>                                       |  |

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<br>核对 | に 逃げる時に持っていくもの、いつも準備しておくもの<br>逃生时需要携带的物品，常备物品 |                       |
|            | た 食べるもの（非常食）                                  | 食物（避难用食物）             |
|            | の 飲みもの（水など）                                   | 飲料（水等）                |
|            | かいちゅうでんとう 懐中電灯                                | 手电筒                   |
|            | ヘルメット                                         | 安全帽                   |
|            | けいたいでんわ 携帯電話の充電器                              | 手机充电器                 |
|            | き が 着替え（服・下着・靴下）                              | 换洗衣物                  |
|            | タオル                                           | 毛巾                    |
|            | トイレットペーパー・ティッシュペーパー                           | 厕纸、面巾纸                |
|            | ぐんて 軍手                                        | 手套                    |
|            | マスク                                           | 口罩                    |
|            | は 歯みがき                                        | 牙膏                    |
|            | ビニール 袋                                        | 塑料袋                   |
|            | だいどころよう 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 |
|            | つか す 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                 |
|            | ひっきようぐ 筆記用具                                   | 文具                    |
|            | つうちよう 通帳・はんこ                                  | 银行存折、印章               |
|            | パスポート                                         | 护照                    |
|            | ざいりゅう 在留カード                                   | 在留卡                   |
|            | かね お金                                         | 现金                    |
|            | の くすり 飲む薬                                     | 常用药品                  |

さいがい  
災害のときの日本語

発生災害時の常用日语

|                                  |                                                                   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| きんきゅうじしんそくほう<br>緊急地震速報<br>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。<br>马上会发生强烈的摇晃。很危险，请注意安全。              |
| よしん<br>余震<br>余震                  | あとから来る地震（2回目、3回目...の地震）<br>接下来发生的地震（第2次、第3次...发生的地震）              |
| つなみ<br>津波<br>海啸                  | とても大きくて速い波<br>非常大且速度很快的海浪                                         |
| とうかい<br>倒壊する<br>倒塌               | 家や建物が壊れます。<br>房子、建筑物会倒塌                                           |
| けいほう<br>警報<br>警报                 | 災害が起きる前に危険を呼びかける強いお知らせ<br>灾害发生前发出的危险预警通报                          |
| けいけい<br>警戒する<br>警戒               | 準備します。気をつけます。<br>防备、小心                                            |
| あんび かくにん<br>安否を確認する<br>确认是否安全    | 家族や友達がだいじょうぶか調べます。<br>可以查询到家人朋友是否没事                               |
| ひなん<br>避難する<br>避难                | 逃げます。<br>逃生                                                       |
| ひなんじょ<br>避難所<br>避难所              | 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）<br>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） |
| きゅうえんぶつし<br>救 援 物資<br>救援物资       | 避難所でもらう食べ物や服など<br>在避难所得到的食物、衣服等                                   |
| きゅうすい<br>給 水<br>供水               | 水をもらうこと<br>获取水                                                    |
| はいきゅう<br>配 給<br>分发物品             | 食べ物などが決まった時間に配られること<br>在规定的時間发放食物等                                |
| た だ<br>炊き出し<br>賑灾伙食              | 避難所などで作った食べ物を配ります。<br>分发在避难所烹饪的食物                                 |

## 避難所を調べる

地震や台風じしん たいふうのときは、避難所ひなんじょ（学校や公民館がっこう こうみんかん）へ逃げてください。避難所は家の近くにひなんじょあります。避難所に食べ物、寝るところ、お知らせおしらせがあります。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、市役所や役場しやくしょ やくばに聞いてください。

## 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。

### ちず 地図 地图

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。

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>おかやま<sup>ぼうさい</sup>防災ポータル<br/>岡山防災门户网站</p>                                                      | <p>(<sup>にほんご</sup>日本語、English、中文、한글)<br/>(日语、英语、汉语、韩语)<br/><a href="http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/">http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/</a></p>                                                                                                                 |
| <p>おかやまけん<sup>がいこくじんじゅうみん</sup><br/>岡山県 外国人住民のため<br/>の<sup>ぼうさい</sup>防災ガイドブック<br/>岡山县外国人居民防灾指南</p> | <p>(English、中文、한글、Português、Tiếng Việt)<br/>(英语、汉语、韩语、葡萄牙语、越南語)<br/><a href="http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html">http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html</a></p>                                                                                         |
| <p>しょうぼう<sup>ぼうさい</sup>ぼうさいはくぶつかん<br/>消防防災博物館<br/>消防防灾博物馆</p>                                      | <p><sup>ぼうさい</sup>防災パンフレット「<sup>じしん</sup>地震に<sup>じしん</sup>自信を」<br/>防灾手册《自信面对地震》<br/>(English、中文、한글、Português)<br/>(英语、汉语、韩语、葡萄牙语)<br/><a href="https://www.bousaihaku.com/brochure/">https://www.bousaihaku.com/brochure/</a></p>                                                 |
| <p>そうむしょうしょうぼうちよう<br/>総務省消防庁<br/>总务省消防厅</p>                                                        | <p>(<sup>にほんご</sup>日本語) <a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a><br/>日语<br/><br/>(English) <a href="http://www.fdma.go.jp/en/">http://www.fdma.go.jp/en/</a><br/>英语</p>   |

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

ぼうさい  
防災メモ（防災备忘录）

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