

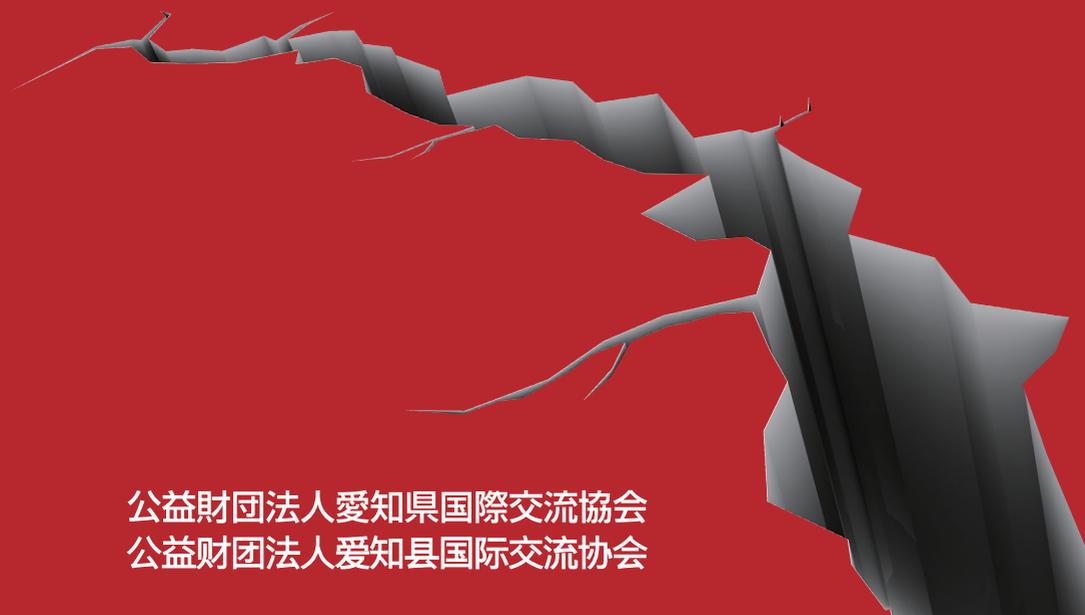
防災卡 防災カード

姓名 名前 姓名 名前	消防局 消防署
国籍 くに 国	119
血型 けつえきがた 血液型 Rh( + · - ) A · O · B · AB	
护照号码 パスポートナンバー	警察局 けいさつしょ 警察署
在留卡号码 / 外国人登录证号码 ざいりゅう 在留カードナンバー / がいこくじんとうろくしょう 外国人登録証ナンバー	110
日本国内住址 にほん 日本の住所	灾害专用留言号码 さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル
	171
电话号码 でんわばんごう 電話番号 座机 じたく 自宅 : 手机 けいたい 携帯 :	灾害时和家人的会合地点 さいがいのときにかぞくであうところ 災害のときに家族で会うところ
家人的姓名 かぞく 家族の名前	
公司、学校等 かいしゃ がっこう 会社・学校など 名称 なまえ 名前 : 地址 じゅうしょ 住所 : 电话 でんわ 電話 :	大使馆、领事馆 たいしつかん りょうじかん 大使館・領事館
日本国内友人 にほん とも 日本の友だち 名称 なまえ 名前 : 地址 じゅうしょ 住所 : 电话 でんわ 電話 :	政府部门 やくば 役場
	煤气 ガス
国外联络人 がいこく れんらくさき 外国の連絡先 姓名 なまえ 名前 : 地址 じゅうしょ 住所 :	电气 でんき 電気
	自来水 すいどう 水道

# 防灾备忘指南



## ぼうさい 防災チェックガイド



公益財団法人愛知県国際交流協会  
公益財団法人愛知県国際交流協会



- ✓ 地震来之前的准备工作 .....3
- ✓ 有关地震的基本知识 ..... 5-8
- ✓ 大地震发生后怎样!? ..... 9
- ✓ 利用灾害分布预测图确认一下  
自己家附近的情况 ..... 11
- ✓ 检查一下自己家的房子有没有问题 ..... 11
- ✓ 做好固定家具的准备 ..... 13
- ✓ 为紧急避难和数日无法购物的  
情况做好准备 ..... 15
- ✓ 学会无论何地遭遇地震  
都能冷静对应 ..... 17,19
- ✓ 与家人商量好联络方法 ..... 21
- ✓ 了解逃离家之前该做的预防工作 ..... 23
- ✓ 确认避难场所和避难路线 ..... 25
- ✓ 有关台风和大雨的基本知识 ..... 27,29
- ✓ 做好收集灾害信息和逃生  
信息的准备 ..... 31

紧急避难时的随身携带物品单及数日无法购物时的储备物品单

防灾卡

※为方便广大外国居民阅读，这本《防灾备忘指南》中尽量使用一些通俗易懂的日语。



- ✓ 地震が来る前に用意しておきましょう ..... 4
- ✓ 地震について知りましょう ..... 6-8
- ✓ 大きな地震が起こったらどうなるでしょうか!? ..... 10
- ✓ ハザードマップで家の近くを見てみましょう ..... 12
- ✓ あなたの住む家が丈夫かどうか調べてみましょう ..... 12
- ✓ 家具が倒れないように用意しておきましょう ..... 14
- ✓ 逃げるときや、何日も買い物ができないときの  
用意しておきましょう ..... 16
- ✓ どこで地震が起きても大丈夫なように、  
どうすればいいか知っておきましょう ..... 18,20
- ✓ 家族との連絡方法を決めておきましょう ..... 22
- ✓ 家から逃げる前にすべきことを知っておきましょう ..... 24
- ✓ 逃げる場所と行き方を確かめておきましょう ..... 26
- ✓ 台風や大雨について知りましょう ..... 28,30
- ✓ 災害の情報や逃げるための情報を  
聞く用意しておきましょう ..... 32

逃げるときに持っていくもの・何日も買い物ができないのために用意するもの

防災カード

※この「防災チェックガイド」は、外国人住民向けにやさしい日本語で表記しています。



## 地震来之前的准备工作

### ● 事先要做好的准备工作。

- 准备水和食物等。 → 详见第 15 页。
- 参加町内会（附近居民的集会），认识周围的邻居。
- 参加防灾训练和防灾教室（进行发生地震和火灾时的训练集会）。
- 与家庭成员讨论好发生地震时该如何应对。

→ 详见第 21 页。



### ● 日本是地震多发国家。

我们无法预测地震何时发生。

这本《防灾备忘指南》记载了每个家庭能做到的地震发生前需要做的各项准备工作。

地震发生时，为了保护自己 and 家人的生命安全，首先从自己力所能及的事情开始做起。然后，尽可能去帮助他人。



## 地震が来る前に用意しておきましょう

### ● 前もって用意しておくこと。

- 水・食料などを準備しておきましょう。 → くわしくは、16ページへ
- 町内会〈近所の人たちが集まる会〉や近所の人と知り合いになりましょう。
- 防災訓練や防災教室〈地震や火事が起こったときの行動を練習する会〉へ参加しましょう。
- 家庭で地震のときにどうすればいいか話し合ってみましょう。 → くわしくは、22ページへ



### ● 日本は地震の多い国です。

地震はいつ起こるかわかりません。

この「防災チェックガイド」は、自分の家でできる、地震が起こる前に用意するものを書いた本です。

地震が起きたとき、自分や家族の命を守るために、できることから始めましょう。

そして他の人も助けてあげられるようになりましょう。



## 有关地震的基本知识

### ● 什么是地震烈度 (日本称“震度”)

由地震引起的地面摇晃程度的大小。

### ● 日本气象厅的地震烈度等级 (烈度不同, 震感及地面的状况也有所不同)

#### 烈度5弱

几乎所有人都感到恐惧, 想要抓住支撑物。

餐具器皿、书本有可能从架上滑落, 家具也会移动。



#### 烈度5强

不抓住支撑物将难以行走。家具和外墙会倒塌。



#### 烈度6弱

难以站稳。家具会移动或倒塌。

抗震性差的木结构住房会倾斜。



#### 烈度6强

无法站稳, 只能在地面爬行。几乎所有的家具都会倒塌。

抗震性差的木结构住房会损坏。局部发生地裂。



#### 烈度7

抗震性差的建筑物会倒塌。

抗震性强的木结构建筑物也会发生倾斜。



## 地震について知りましょう

### ● 震度とは

地面がゆれる大きさのことです。

### ● 気象庁震度階級 (地面のゆれる大きさによって、どういことが起きるか)

#### 震度5弱

ほとんどの人が怖いと思います。物につかまらなくなり、皿や本が棚から落ちたり、家具が動いたりします。



#### 震度5強

物につかまらなと歩くことができません。家具や、ブロックの壁が倒れます。



#### 震度6弱

立っていることが難しいです。家具が動いたり、倒れたりします。地震に弱い木でできた家は傾きます。



#### 震度6強

立っていることができません。家具の多くが倒れます。地震に弱い木でできた家は壊れます。地面が割れる場所があります。



#### 震度7

地震に弱い建物は、倒れます。

地震に強い木でできた家でも傾きます。



## ● 什么是东海、东南海地震

可能会在从静冈县到纪伊半岛近海的广域范围内发生的巨大地震。  
此地震一旦发生也会给爱知县带来莫大的灾害。

受东海、东南海连锁地震影响的爱知县内的地震烈度

东海・东南海地震連動の愛知県内の震度

爱知县内的预测地震烈度 予想される愛知県の震度

监测烈度 計測震度

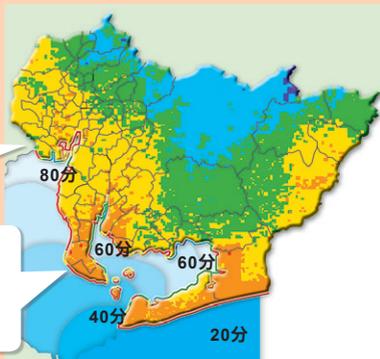
■7 ■6強 ■6弱 ■5強 ■5弱 ■4 ■3以下

海啸高度和海啸来临时间

津波(高い波)の高さと津波が来る時間

海啸高度(米) 津波の高さ(m)

■1.5~1.6 ■1.6~1.7 ■1.7~1.8 ■1.8~1.9 ■1.9~2.0 ■2.0~2.2 ■2.2~



## ● 东海・东南海地震とは

静岡県から紀伊半島沖までの広いところで起きるかもしれないとても大きな地震です。この地震が起きると愛知県にも大きな被害が出ます。



阪神淡路大地震  
はんしん・あわじ・だいろおき  
阪神・淡路大震災  
ねん がつ にち  
1995年1月17日



東日本大地震  
ひがしにほんだいにんかい  
東日本大震災  
ねん がつ にち  
2011年3月11日

地震和灾害信息会按地区分别发布。为了听取必要的信息请牢记您所居住地区的名称。

爱知县	东部	东三河北部	新城市、设乐町、东荣町、丰根村
		东三河南部	丰桥市、丰川市、蒲郡市、田原市
		西三河东北部	丰田市东部
	西部	西三河西北部	丰田市西部、三好市
		西三河南部	岡崎市、碧南市、刈谷市、安城市、西尾市、知立市、高滨市、幸田町
		尾张东部	名古屋市、瀬户市、春日井市、犬山市、小牧市、尾张旭市、丰明市、日进市、长久手市、东乡町
		尾张西部	一宫市、津岛市、江南市、稻泽市、岩仓市、爱西市、清须市、北名古屋市、弥富市、海部市、丰山町、大口町、扶桑町、大治町、蟹江町、飞鸟村
		知多地区	半田市、常滑市、东海市、大府市、知多市、阿久比町、东浦町、南知多町、美浜町、武丰町

地震や災害の情報は地域ごとに発表されます。  
必要な情報を聞くためにあなたの住んでいる地域の名前を覚えましょう。

爱知县	东部	东三河北部	新城市、設楽町、東栄町、豊根村
		东三河南部	豊橋市、豊川市、蒲郡市、田原市
		西三河东北部	豊田市东部
	西部	西三河西北部	豊田市西部、みよし市
		西三河南部	岡崎市、碧南市、刈谷市、安城市、西尾市、知立市、高滨市、幸田町
		尾张东部	名古屋市、瀬戸市、春日井市、犬山市、小牧市、尾張旭市、豊明市、日進市、長久手市、東郷町
		尾张西部	一宮市、津島市、江南市、稲沢市、岩倉市、愛西市、清須市、北名古屋、弥富市、あま市、豊山町、大口町、扶桑町、大治町、蟹江町、飛鳥村
		知多地区	半田市、常滑市、東海市、大府市、知多市、阿久比町、東浦町、南知多町、美浜町、武豊町



## 大地震发生后怎样!?

### A 房屋

房屋坍塌，家具倾倒。还可能到处发生火灾。

### B 道路

倒塌的建筑物使道路通行受阻，而且变得非常拥挤。  
道路两旁建筑物的破碎玻璃也有可能从高处坠落。

### C 电车

电车行驶受阻。行驶中的电车可能会翻倒。

### D 地下

水会流入地下，造成地下出口处人员拥挤，碰撞而导致受伤。

### E 山

山土崩塌，房屋坍塌，道路受阻。

### F 河流

桥梁断裂无法通行。河水泛滥。还要警惕可能会有海啸来袭。

### G 大海

海底发生地震会引发数波的海啸。比起第1波，第2波、第3波的规模会更大。



## 大きな地震が起こったらどうなるでしょうか!?

### A 家

家が壊れたり家具が倒れます。あちこちで火事になるかもしれません。

### B 道

壊れた建物で道が通れなくなります。道がとても混みます。  
建物からガラスが落ちてくるかもしれません。

### C 電車

電車が動かなくなります。走っている電車は倒れるかもしれません。

### D 地下

地下に水が流れ込んだり、出口にたくさんの人が急にきて、人と人が当たってケガをします。

### E 山

山の土が崩れて、家が壊れたり道が通れなくなります。

### F 川

橋が壊れて通れなくなります。水があふれるかもしれません。  
津波<高い波>が来るかもしれません。

### G 海

海で地震が起こると津波<高い波>が何度も来ます。  
1番目の波より2番目、3番目の波の方が大きくなる可能性があります。



## 利用灾害分布预测图确认一下自己家附近的情况

“灾害分布预测图”可以告诉我们自己家周围什么地方有危险。  
有关于地震、大雨等各种各样的“灾害分布预测图”。  
需要“灾害分布预测图”的话，可以向各自居住地的市町村政府部门咨询。



## ハザードマップで家の近くを見てみましょう

「ハザードマップ」は自分の家の周りで危ない場所を教えてください。  
地震のとき、大雨のときなど、いろんな種類の「ハザードマップ」があります。  
「ハザードマップ」がほしい人は、住んでいる場所の市町村役場で聞いてみましょう。



## 检查一下自己家的房子有没有问题

1995年の阪神淡路大地震造成6434人遇难，其中有4831人由于建筑物倒塌而遇难。灾后，大家开始有意识地建造抗震性更好的住宅。

到1981年5月31日为止所建的房屋，在遇到大地震时可能会倒塌。如果您家的房子是在截止到1981年5月31日之前所建的木结构住房，请向各自居住地的市町村政府部门咨询，检测一下自己家房子的抗震性能如何。费用免费。



居住在公寓或团地的居民可以向管理人（或房东等）咨询楼房的抗震性能。



## あなたの住む家が丈夫かどうか調べてみましょう

1995年の阪神・淡路大震災では6,434人が死にました。このうち、4,831人は建物が壊れて死にました。そのあと、地震で壊れにくい家をつくるようになっています。

1981年5月31日までにつくられた家は、大きい地震のとき壊れるかもしれません。あなたの家が1981年5月31日までに作られた木の家だったら、家が丈夫かどうかは、住んでいる場所の市町村役場に聞いて調べてもらいましょう。お金はいりません。



アパートや団地に住んでいる人は、建物が丈夫かどうかは管理者〈大家さんなど〉に聞いてみてください。



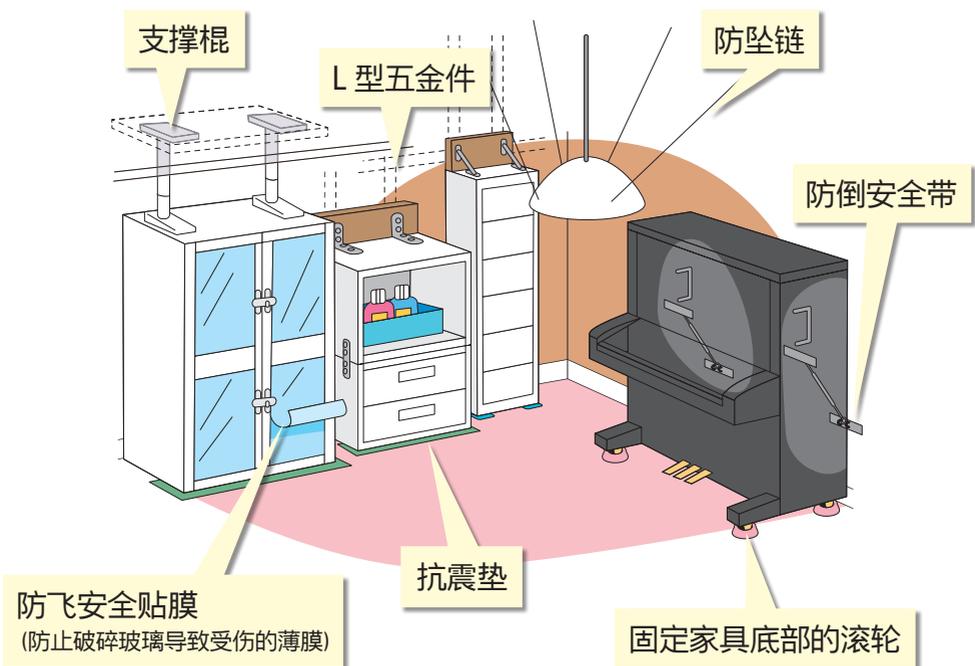
## 做好固定家具的准备

要做好准备，防止地震时家具倒塌被压伤，或者阻挡通道导致无法逃生。

- 固定好家具。
- 经常呆的房间和卧室里尽量不要摆放家具。
- 商店里销售各种固定家具的产品。也可向各自居住地的市町村政府部门咨询。



请写下您家附近的哪些商店可以买到固定家具的产品。



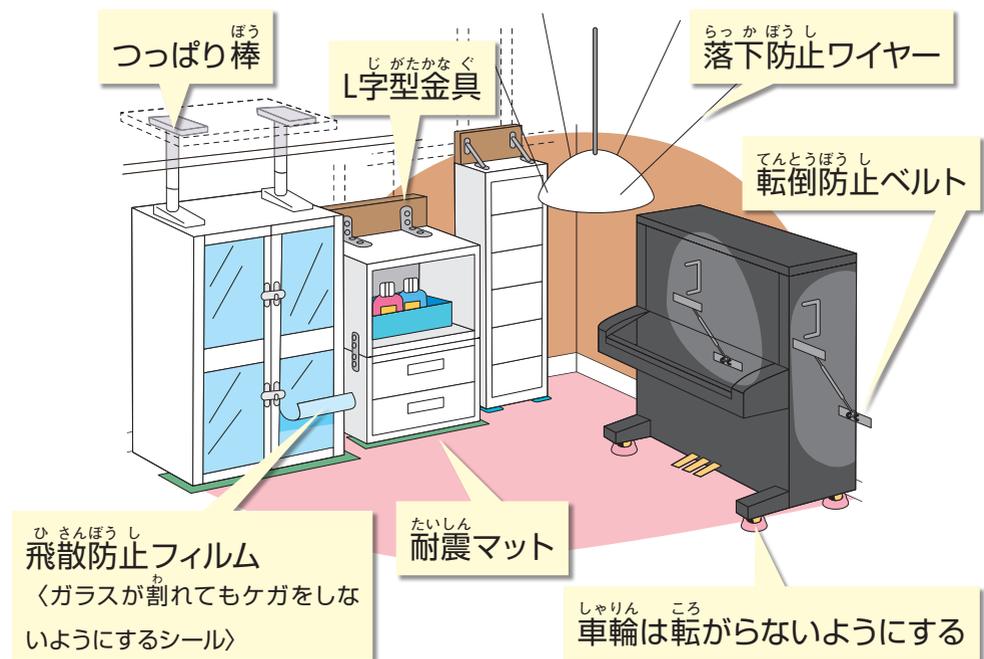
## 家具が倒れないように用意をしておきましょう

地震で家具が倒れてケガをしたり、通路をふさいでとじこめられないように、用意をしておくことが大切です。

- 家具は動かないようにしておきましょう。
- いつもいる部屋や寝るときの部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- 家具が動かないようにする道具はお店にいろいろ売っています。住んでいる場所の市町村役場で教えてくれるところもあります。



あなたの家の近くで家具が動かないようにする道具が買えるお店を書いておきましょう。





## 为紧急避难和数日无法购物的情况做好准备

### ● 紧急避难时的随身携带物品示例

现金（纸币和硬币）、银行存折、印章、护照、在留卡、健康保险卡复印件、国际电话卡（拨打国际长途电话时用的电话卡）、写有家庭成员的手机以及工作单位和学校电话号码的便签、手机充电器、纸巾、毛巾、消毒纸巾（用来擦手等的清洁护理用品）、口罩、雨衣、手电筒、打火机、小刀、内衣、手套、收音机、食品、安全帽、电池、水、眼镜、隐形眼镜护理用品、生理用品等。

### ● 当数日无法购物时需要储备的食物等的示例

饮用水（1人1天3升）、烹饪用水和厕所用水、食品（不容易腐烂易于保存的食品）、装水容器、便携式卡式炉（燃气）、开罐器、毛毯、衣服、蜡烛、简易厕所、刷牙纸、湿巾、急救用品一套、打扫用品（扫帚、簸箕等）



食品要经常确认是否过期。

#### ★要点★

紧急避难时随身携带的物品重量男性最多 15 公斤，女性最多 10 公斤左右。太重的话行动就不方便了。

要仔细想好紧急避难时及在家等待救援时分别需要什么东西，并事先做好准备。



## 逃げるときや、何日も買い物ができないときの用意をしておきましょう

### ● 逃げるときに持っていくものの例

お金（紙のお金と金属のお金）、銀行の通帳、印かん、パスポート、在留カード、健康保険証コピー、国際電話カード（外国へ電話をかけるためのカード）、家族の携帯電話や職場・学校の電話番号を書いたメモ、携帯電話の充電器、ティッシュ、タオル、除菌シート（手などをふくためのもの）、マスク、レインコート、懐中電灯（電池でつくライト）、ライター、ナイフ、下着、手袋、ラジオ、食べ物、ヘルメット、電池、水、めがね、コンタクトレンズ用品、生理用品、など

### ● 何日も買い物ができないときの食べ物などの例

飲み水（1人1日3リットル）、料理やトイレなどで使う水、食べ物（悪くなりにくい食べ物）、水を入れる容器、カセットコンロ（ガス）、缶切り、毛布、服、ろうそく、簡易トイレ、歯磨きシート、ウェットタオル、急救セット、掃除用具（ほうき、ちりとり）



食べ物は古くなっていないか、ときどきたしかめましょう。

#### ★ポイント★

逃げるときに持っていくものは、男の人で15kg、女の人で10kgくらいまでにしておきましょう。重すぎると逃げるときに大変です。

逃げるときに持っていくもの、家で助けを待つときの食べ物などは、それぞれが何があるのか考えて用意しておきましょう。



# 学会无论在何地遭遇地震都能冷静对应



# どこで地震が起きても大丈夫のように、 どうすればいいか知っておきましょう

## 情况 ① 自己家中

为了防止家具倒塌时被压伤，要躲到桌子底下，并用靠垫等保护好头部。



居住在公寓或小区楼房的居民，切勿乘坐电梯逃生。为了防止因门窗打不开而无法逃生，等震感变弱后，要打开房门和窗户确保逃生通道畅通。

## ケース ① 自分の家で

家具が倒れてもケガをしないように、机の下に入った、クッションで頭を守ります。



アパートや集合住宅に住んでいる人は、逃げる時にエレベーターを使ってはいけません。揺れが弱くなったら、ドアや窓が開かなくなるとじこめられてしまわないように、ドアや窓を開けて逃げる道を作りましょう。

## 情况 ② 在路上或街市中

要注意碎玻璃或招牌从上面坠落，围墙和自动贩卖机倒塌。还要注意汽车。尽快躲入比较结实的建筑物里。避开被拉断的电线。在地下街的话也无需着急，冷静地从不拥挤的出口走出地面。



## ケース ② 道路、街中で

ガラスや看板など上から落ちてくるもの、ブロックの壁や自動販売機が倒れてくるのに気をつけましょう。車にも気をつけましょう。丈夫そうな建物に入りましょう。電線がちぎれている近くには行かないようにしましょう。地下街では急がずに混んでいないところから外に出ましょう。



## 情况 ③ 驾驶中

在驾驶中发生地震时，要点亮应急双闪灯并慢慢靠左边停车。不要立刻下车，先打开车内收音机确认到底发生了什么事情后再下车。为了不妨碍救护车和消防车的通行，下车时不要拔引擎钥匙，随身携带车检证（汽车证明资料）离开。关闭车窗，但不要锁车门。留下写有自己电话号码的便签。若在高速公路上，下车时要留意其他车辆，从安全出口或高速公路入口处逃生。



## ケース ③ 車で

運転中に地震が起きたら、ハザードランプをつけてゆっくりと道の左に止まります。すぐに車から出ないで、ラジオで何が起きたか確かめましょう。車から出るときは、救急車〈病氣・ケガをした人を助ける車〉や消防車〈火を消す車〉の邪魔になったときに、すぐに動かせるようにエンジンキーはつけたまま、車検証〈車の証明書〉をもっていきましょう。窓は閉めて、鍵はしないようにしましょう。電話番号を書いたメモを残しておきましょう。高速道路〈車が速く走れる道〉では、他の車に気をつけて車から出て、非常口やインターチェンジから逃げましょう。



情况

④

### 在电车中

大地震发生时，电车会紧急刹车。为了避免摔倒，要尽量抓住可以抓住的东西。如果在站台遇到地震，要防止跌落轨道线路内。注意空中坠落物，一边保护好头部一边尽快逃生。逃生时要听从车站工作人员的指挥。



ケース

④

### 電車で

大きな地震のとき、電車はブレーキをかけます。つかまるところにつかまって転ばないようにしましょう。駅のホームで地震が起きたら、線路に落ちないように気をつけましょう。上から落ちてくるものに気をつけて、頭を守りながら逃げましょう。逃げるときは駅の係の人の言うことを聞きましょう。



情况

⑤

### 在工作单位

远离书架和窗户。事先了解安全出口和避难场所的位置，以便顺利从大楼逃生。

#### 回家支援标签

大地震发生时，一旦电车和公共汽车停止运营，就需要从工作单位或学校步行回家。

贴有回家支援标签的便利店、加油站和邮局等会提供饮用水以及与地震有关的信息（日语）。也可以借用洗手间。



事先找找看从工作单位或学校回家途中哪里有贴着回家支援标签的便利店、加油站和邮局。

ケース

⑤

### 職場で

本棚や窓から離れてください。逃げられるように、非常出口<逃げるための出口>や避難場所<逃げる場所>を聞いておきましょう。

#### 帰宅支援ステッカー

大きな地震が起きて、電車やバスが止まってしまうと、職場や学校から家まで歩いて帰るくはいけません。帰宅支援ステッカーが貼ってあるコンビニエンスストア、ガソリンスタンド、郵便局などでは水や情報（日本語）がもらえます。トイレも使わせてもらえます。



帰宅支援ステッカーの貼ってあるコンビニエンスストア、ガソリンスタンド、郵便局などが職場や学校から家に帰る途中のどこにあるか探してみましょう。

情况

⑥

### 在海边

正在海边时若发生地震，必须先向高处撤离。即便震感不强，也有可能发生海啸。海啸会来数波，因此绝对不能靠近海边。



ケース

⑥

### 海で

海の近くで地震が起きたら、とにかく高いところに逃げましょう。あまり揺れなくても津波<高い波>が来ることがあります。津波は何度も来ます。絶対に海に近づいてはいけません。





## 与家人商量好联络方法

发生大规模灾害时，由于电话线路拥堵将很难和家人取得联系。想取得联系时，尽量使用“灾害专用留言板”和“灾害专用留言号码 171”。为了防止发生灾害时惊恐不安，平时就要进行练习使用方法。另外还要在灾害发生前，事先和家人约好会合地点。

### ● 可以进行练习的日期

每月 1 号和 15 号，8 月 30 日～9 月 5 日，1 月 15 日～1 月 21 日

### ● 灾害专用留言板

只要在手机中输入自己平安无事，通过互联网无论在世界各地都能看到。

**输入** 打开手机中的“灾害专用留言板”主页。→选择“登录”。  
→输入想要传达的讯息 (100 字以内)。

**浏览** 打开手机中的“灾害专用留言板”主页。→选择“确认”。  
→输入想要确认的对方手机号码。浏览。

### ● 灾害专用留言板 (web171)

<https://www.web171.jp/>

可对应英语、汉语和韩语。

### ● 灾害专用留言号码 171 ※引导语音仅限日语。

最多可以记录 30 秒的留言。48 小时后自动删除。

**录音** 拨打 171 → 再按 1 → 输入自己的电话号码 (从市外区号开始输入) → 开始录音

**播放** 拨打 171 → 再按 2 → 输入对方 (家人和朋友) 的电话号码 (从市外区号开始输入) → 播放录音



## 家族との連絡方法を決めておきましょう

大きな災害のときは、混み合っ<sup>こあ</sup>て電話はつながりにくくなります。連絡するときは「災害用伝言板」や「災害用伝言ダイヤル171」を使いましょう。災害が起<sup>さいがい</sup>こったときにあわてないように、普段から練習しておきましょう。また、家族が集まるところを災害が起<sup>さいがい</sup>こる前に決めておきましょう。

### ● 試しに練習できる期間

毎月1日と15日、8月30日から9月5日、1月15日から1月21日

### ● 災害用伝言板

携帯電話で自分が無事だと入力すると、インターネットで世界中どこでも見ることができます。

**書く** 携帯電話で「災害用伝言板」のページを開く。→「登録」を選ぶ。  
→伝えたいことを書く (100文字まで)。

**読む** 携帯電話で「災害用伝言板」のページを開く。→「確認」を選ぶ。  
→読みたい人の携帯電話の番号を押す。読む。

### ● 災害用伝言板 (web171)

<https://www.web171.jp/>

英語・中国語・韓国語で対応しています。

### ● 災害用伝言ダイヤル171 ※ガイドンスは日本語のみです。

30秒まで話せます。48時間たつと消されます。

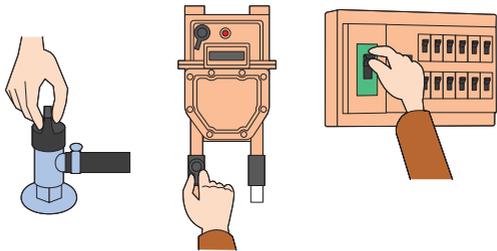
**録音** 171にダイヤル → 1 → 自分の電話番号 (市外局番から) → 録音

**聞く** 171にダイヤル → 2 → 相手 (家族や友だち) の電話番号 (市外局番から) → 聞く



## 了解逃离家之前该做的预防工作

- 锁好门防止外人私入住宅，以及火灾蔓延。
- 关闭煤气总开关和自来水总开关（不是水龙头，是总开关）。拉掉总电源，防止恢复通电时引起火灾。



- 在家门口贴上类似“大家都平安无事”之类的便签，以便他人了解情况。



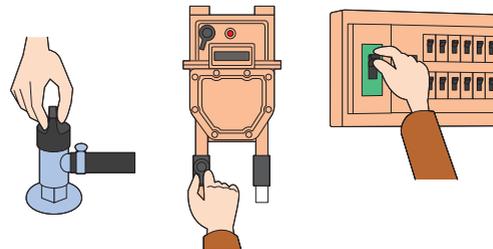
### ★要点★

发生火灾时，要冷静地采取灭火措施。  
火势超过自己身高时，就很难扑灭。  
若火势已到达天花板，请放弃灭火，立刻逃离现场。



## 家から逃げる前にすべきことを 知っておきましょう

- 知らない人が入ってきたり、火事が広がらないように家に鍵をかけましょう。
- ガスの元栓、水道の元栓（蛇口ではなくて、元のせん）をしめましょう。また、電気が復旧したときに火事にならないように、電気がつかないようにブレーカーを切っておきましょう。



- 玄関に「みんな生きています」のような、状況を知らせるメモを貼りましょう。



### ★ポイント★

火事が起きたときは、あわてないで火を消しましょう。  
火が自分の背の高さをこえると消しにくくなります。  
天井まで火が届いたら、消すのをあきらめて逃げましょう。





## 確認避難場所和避難路线

避難場所有很多種。

### ● 临时避難場所

在逃至避難所之前，最先避難的場所。一般是家附近的广场和公園等。不是可以生活的場所。只是暂时性的避難場所。



### ● 广域避難場所

由于火灾等导致临时避難場所存在危險时的避難場所。多为周围建築物較少的公園和运动場等。不是可以生活的場所。只是暂时性的避難場所。

### ● 海啸避難大楼

在附近没有高地的时候，可以暂时逃避海啸冲击的場所。不是可以生活的場所。只是暂时性的避難場所。



### ● 避難所

因自己家毁坏等没有地方可住的避難者可以获得生活援助的設施。入住不需要任何费用和資格。不是日本人也可入住。

### ★要点★

事先確認避難所所在地，并和家人一起步行確認。地震可能导致道路受阻，其他的避難路线也要確認一下。

除了地震，还要留意台风和大雨。家中一旦浸水，要避難至家中的2樓以上或附近的高樓。



## 逃げる場所と行き方を確かめておきましょう

逃げるところには色々あります。

### ● 一時避難場所

避難所に逃げる前に、まずはじめに逃げる場所。家の近くの広場や公園など。生活するための場所ではありません。少しの間逃げる場所です。



### ● 広域避難場所

火事などで一時避難場所が危なくなったとき、逃げる場所。周りに建物の少ない大きな公園や運動場など。生活するための場所ではありません。少しの間逃げる場所です。

### ● 津波避難ビル

近くに高い場所がないときに、ひとまず津波(高い波)から逃げる場所。生活するための場所ではありません。少しの間逃げる場所です。



### ● 避難所

家が壊れたりして住むところがない人が、生活を助けてもらえる場所です。お金や資格はいりません。日本人でなくても入れます。

### ★ポイント★

避難所がどこにあるかを調べて、家族みんなで歩いてみましょう。地震で道が通れなくなることもあるので、別の行き方も確かめておきましょう。

地震のほか、台風や大雨にも気をつけましょう。家の中に水が入ってくるときは、家の2階より上や、家の近くの高い建物に逃げましょう。



## ● 台风

日本の8月至10月是台风多发季节。会吹非常强的风，下非常多的雨。

爱知县过去曾经历过“伊势湾台风”等大规模台风，遭受了很大的灾害。



伊势湾台风

## ● 大雨

爱知县曾经历过类似2000年的“东海暴雨”等大雨的袭击，多次遭受灾害。

大雨多发于梅雨即将结束和台风来袭的季节。要警惕大雨时的河水泛滥和山体滑坡。



东海暴雨



## ● 台風

8月から10月にたくさんきます。とても強い風が吹きます。

たくさんの雨が降ります。

愛知県では過去に「伊勢湾台風」などの大きな台風が来たことがあります、大きな被害がありました。



伊勢湾台風

## ● 大雨

愛知県では、2000年の「東海豪雨」など、何度も被害にありました。

大雨は梅雨の終わりごろや台風の来る季節に起こりやすいです。川の水があふれたり、山がくずれたりすることがあるので、注意が必要です。



東海豪雨

## ● 在台风等接近时要做的准备工作

- 通过电视报道等收集最新信息。
- 不靠近由于下雨水位急剧上升的河流，以及悬崖下方等危险场所。
- 病患、婴儿、老人及行动不方便的人群要提前避难至安全场所。

## ● 避难时的注意事项

- 避难时应穿可以系鞋带的运动鞋。长靴进水后容易导致行动不便，所以要避免穿。
- 家人要用绳子绑在一起逃生，避免被冲散，尤其一定要盯紧孩子。
- 男性可以步行趟过的最大水深为 70 厘米，女性为 50 厘米。水流湍急时，如果水深超过脚腕儿，人可能会被冲走。不要勉强避难，在高空等待救援。
- 随身携带的物品要尽量背在身上，让双手不被束缚。
- 水面下可能有被冲走了盖子的窨井、深沟、阶梯等很多的危险的地方，所以要使用长棒当作拐杖边确认安全边行走。
- 老年人及行动不方便的人要背着避难。低龄儿童使用救生圈，婴儿用澡盆等安全避难。

## ● 台風などが近づいたときに気を付けること

- テレビなどから新しい情報を聞きましょう。
- 雨で水が増えた川やがけ(山の急なところ)の下など、危ない場所には近づかないようにしましょう。
- 病気の人、赤ちゃん、お年寄り、体が不自由な人は早めに安全な場所へ逃げましょう。

## ● 逃げるときに気を付けること

- 逃げるときは、ひもでしめられる運動靴で逃げましょう。長靴は中に水が入って、動きにくくなるのでやめましょう。
- 家族がはぐれないように、お互いの体をロープで結んで逃げましょう。子どもからは絶対に目を離してはいけません。
- 歩ける水の深さは男の人が70cm、女の人が50cmまでです。また、水の流が早いとき、足首より水が深いと、流されるかもしれません。無理をしないで、高いところで助けを待ちましょう。
- 持ち物はできるだけ背負って、手を自由に動かせるようにしましょう。
- 水の下には、ふたがなくなったマンホール、深いところ、段差など危ないところがたくさんあります。長い棒を杖のように使って安全を確認しながら歩きましょう。
- お年寄りや、体の不自由な人は背負って逃げましょう。小さい子どもは浮き袋、赤ちゃんは赤ちゃん用のお風呂などを使って、安全に移動しましょう。



## 做好收集灾害信息和逃生信息的准备

灾害信息可以通过市町村政府部门的广播，电视和收音机听取。只要有用于电池的收音机，即使停电也可以收听广播。

### ● 注意报 >>>>>>>>

大雨等可能会引发灾害的时候。

### ● 警报 >>>>>>>>

大雨等可能会引发较大的灾害的时候。

### ● 特别警报 >>>>>>>>

至今尚未经历过的大雨等，可能是数十年才经历一次的非常危险的时候。请立即采取保全性命的行动。

### ● 避难准备信息 >>>>>>>>

请做好逃生准备。

### ● 避难劝告 >>>>>>>>

危险，请逃生。

### ● 避难指示 >>>>>>>>

非常危险，请立即逃生。

#### ★要点★

市町村政府部门等可能只用日语发布通知，因此要事先学会“避难指示”、“避难劝告”等这些单词。为了保险起见，平时要和周围邻居沟通，请求他们“逃生时也请通知我一声”。



## 災害の情報や逃げるための情報を聞く用意をしておきましょう

災害時の情報は、市町村役場からの放送や、テレビやラジオから聞きます。電池で動くラジオがあれば、電気が止まっても情報を聞くことができます。

### ● 注意報 >>>>>>>>

大雨などによって災害が起こるかもしれないとき

### ● 警報 >>>>>>>>

大雨などによって大きな災害が起こるかもしれないとき

### ● 特別警報 >>>>>>>>

今まで経験したことのない大雨など、数十年に一度しかないようなとても危ないとき。すぐに命を守る行動をとってください。

### ● 避難準備情報 >>>>>>>>

逃げる用意をしておいてください。

### ● 避難勧告 >>>>>>>>

危ないです。逃げてください。

### ● 避難指示 >>>>>>>>

とても危ないので、すぐに逃げなさい。

#### ★ポイント★

市町村役場などからのお知らせは日本語だけかもしれません。「避難指示」、「避難勧告」という言葉をおぼえておきましょう。家の近くのひとと知り合いになって、「逃げる時に声をかけてください」と普段からお願いしておくとう安心です。

## 防災チェックガイド

平成 25 年 12 月発行

### ■ 編集・発行

公益財団法人愛知県国際交流協会  
〒460-0001

愛知県名古屋市中区三の丸 2-6-1 愛知県三の丸庁舎内

### ■ 編集協力

愛知県  
岡崎市  
犬山市

公益財団法人豊橋市国際交流協会

### ■ 出典

防災・減災備えガイド 家庭編／愛知県

愛知県 防災・減災お役立ちガイド 外国語版／愛知県

## 緊急避難時の随身携带物品单

現金 (紙幣和硬幣)

銀行存折

印章

护照

在留卡

健康保険卡复印件

国际电话卡

写有家庭成员的手机以及工作单位和学校电话号码的便签

手机充电器

纸巾

毛巾

消毒纸巾

口罩

雨衣

手电筒

打火机

小刀

内衣

手套

收音机

食品

安全帽

电池

水

眼镜

隐形眼镜护理用品

生理用品

## 逃げるときに持っていくもの

お金

銀行の通帳

印かん

パスポート

在留カード

健康保険証書コピー

国際電話カード

家族の連絡先を書いたメモ

携帯電話の充電器

ティッシュ

タオル

除菌シート

マスク

レインコート

懐中電灯

ライター

ナイフ

下着

手袋

ラジオ

食べ物

ヘルメット

電池

水

めがね

コンタクトレンズ用品

生理用品

## 数日无法购物时的储备物品单

饮用水

烹饪用水和厕所用水

食物

装水容器

便携式卡式炉 (燃气)

开罐器

毛毯

衣服

蜡烛

简易厕所

刷牙纸

湿巾

急救用品一套

打扫用品 (扫帚、簸箕)

## 何日も買い物ができないときのために用意するもの

飲み水

料理やトイレなどで使う水

食べ物

水を入れる容器

カセットコンロ (ガス)

缶切り

毛布

服

ろうそく

簡易トイレ

歯磨きシート

ウェットタオル

救急セット

掃除用具 (ほうき、ちりとり)