



为外国居民的防灾指南

外国人住民のための防災マニュアル【中国語：汉语】



富山市

为外国居民的防灾指南

在日本,经常发生地震及台风等.富士市的周边不知何时也有发生地震的可能性。

预知地震的发生是困难的.为此,一旦发生万一时,要冷静地采取适当的行动,重要的是在平时对地震的发生等要有个思想准备才是。

日本では過去に数多くの地震や台風等が発生しており、富士市周辺でもいつ地震が起こるかわかりません。地震は予知することが困難ですが、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震等の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

当发生地震时

地震が発生したとき



首先要确保自身安全 身の安全を確保

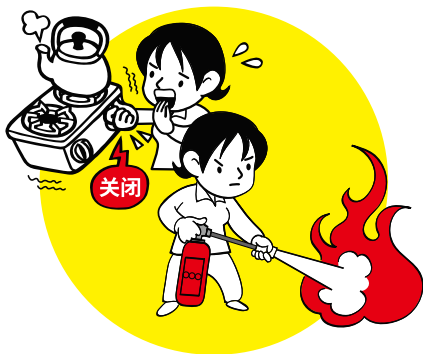
- ・发生地震时尽量躲在书桌或桌子下面, 可用坐垫等保护自己地头部。
- ・地震摇动中,不要慌慌张张地往外跑,要冷静地采取适当的行动。
- ・机やテーブル等の下に隠れて身の安全に努めましょう。
また、座布団などがあれば、頭部を保護しましょう。
- ・大揺れがおさまるまで、あわてて外へ飛び出すことなく、落ち着いて行動しましょう。



沉着冷静地防止发生火灾

冷静に火災を防ぐ

- 不要马上往外跑。待地震摇动稳定后再关闭好煤气及暖炉。(地震后,大部分是因正在使用中的暖炉而引起的火灾)。一旦发生了火灾,用水桶等灭火器灭火或大声叫喊邻居来援助一同灭火。
- すぐに外に飛出さないで、使用中のガス器具やストーブなどは、地震が収まってから火を消しましょう(地震によって発生した火災の大半が使用中のストーブによるものです)。万一出火したら、消火器やバケツなどの消化用具でボヤのうちに消し止めましょう。また、大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって消しましょう。



不要靠近危险地区

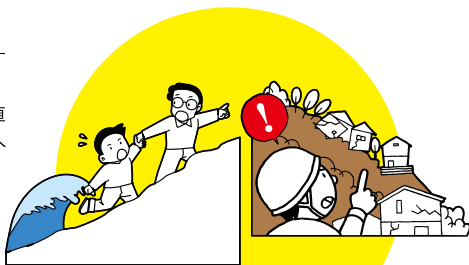
危険な場所に近寄らない

- 地震后,去避难所时要事先关闭好煤气灶,拔掉家用电气的电源插头后再进行避难。
- 不要开车要徒步去避难。去避难途中路旁屋顶上的瓦片随时有掉落的可能,因此,尽量不走狭窄的胡同或围墙边
- 地震後に避難する場合は、ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜いてから避難しましょう。
- 避難は自動車は使わず必ず徒歩で避難しましょう。また、瓦などが落ちてきたり、ブロック塀が倒れてきたりするので、狭い路地や塀のある場所から、遠ざかりましょう。



- ・山脚及陡坡地区容易发生崩塌,所以要尽早到避难所避难。
- ・如果感觉地震摇动时间较长的话,要马上离开海边,尽快躲到高处或到海啸避难所避难。

- ・山ざわや急傾斜地域では、がけ崩れが起こりやすいので、早めに避難場所へ避難しましょう。
- ・長時間のゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海から離れ、早めに高台や津波避難場所へ避難しましょう。



！ 掌握好准确信息

正確な情報を把握しましょう

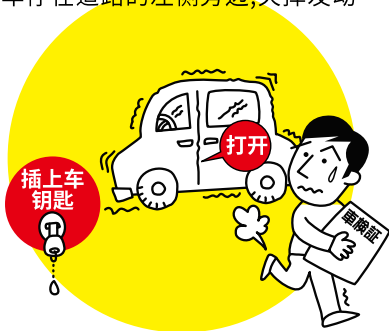
- ・要注意收听收音机和收看电视,不要轻信流言。
- ・不必要的,不急的电话不要打,特别是不要向消防机关等询问有关受灾情况,这样会妨碍消防活动。
- ・ラジオやテレビの報道に注意して、風評にまどわされないようにしましょう。
- ・不急な電話はなるべくかけないようにしましょう。特に消防関係機関等に対する災害状況の問い合わせは消防活動に支障をきたすのでやめましょう。



！ 当你正在驾驶中

自動車の運転中は

- ・当你正在驾驶中发生了地震时,要迅速把车停在道路的左侧旁边,关掉发动机,收听收音机的受灾情况。
- ・避难时,不要拔掉汽车钥匙,要步行去避难。
- ・運転中に地震が発生したら直ちに道路の左側に停車し、エンジンを止め、ラジオで災害状況を聞きましょう。
- ・避難するときは、車のキーを付けたままにして、徒歩で避難しましょう。



! 积极参加社区的防灾训练

地域の防災訓練に積極的参加

・平时要积极主动去参加社区的自主性防灾训练,以便掌握防灾技能
(富山市每年的9月举行防灾训练,请你能积极前来参加)。

・日頃から地域の自主防災訓練に積極的に参加し、
防災行動力を身につけましょう。

(富山市では毎年防災訓練を行いますので、ぜひ
参加してください)



! 互相商量, 定好任务

家族分担を決めましょう

・发生地震时,为使全家人都能冷静地活动,平时,家里要分担好任务,家里什么地方安全,检查好煤气和电源插销。

・准备好避难卡,记好大使馆联络号码,平时随身携带好。

・为防止家具颠倒,塌落,全家人要协助好把家具固定好。

・平时要准备简易灭火器等。

・地震のとき、家族があわてずに行動できるように、
普段から家の中でどこが安全か、火気の点検、避難
場所、避難路などみんなの分担をはっきり決めて
おきましょう。

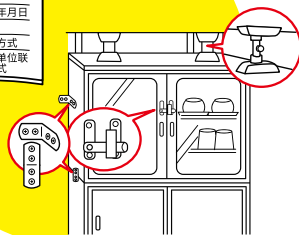
・避難カードや各国の大使館連絡先を作成し、各自
携帯しましょう。

・家具の転倒・落下等の防止するため、家族で協力し
あつてトメ金などで固定しておきましょう。

・消火に役立つものをふだんから用意し、備えておきましょう。

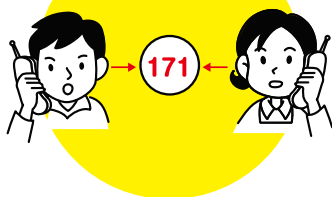


避难卡



- ・「受灾留言电话171」或用手机公司的「受灾时留言板」。

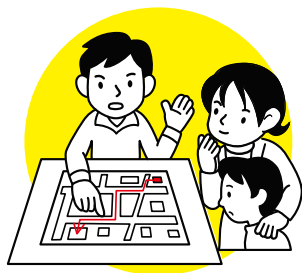
- ・「災害伝言ダイヤル171」や携帯電話会社の「災害時伝言板」の活用を家族で決めましょう。



避难所 避難場所

- ・平时,要确认好你所住的附近避难所(中・小学校,公园等)。

- ・近くの避難場所(小・中学校、公園など)を必ず確認しておきましょう。



什么是避难？

避難とは

就是避免灾难，确保安全。

需要避难的时候，请确认市政府等发布的警戒级别后避难。

災害を避けて安全を確保することです

避難が必要なときは、市役所などが発表する警戒レベルを確認して避難します。

警戒级别5 警戒レベル5	紧急安全确保 緊急安全確保	※1
警戒级别4 警戒レベル4	避难指示 避難指示	※2
警戒级别3 警戒レベル3	高龄者等避难 高齢者等避難	※3
警戒级别2 警戒レベル2	暴雨、洪水及风暴潮警告 大雨・洪水・高潮注意報	
警戒级别1 警戒レベル1	预警 早期注意情報	

※1 如有市政当局无法准确掌握灾情的情况，警戒等级5不一定会发布。

※2 避难指示将在先前的避难通告发布时机下达。不再发布避难通告。

※3 警戒等级3是指，除老年人之外，其他人也应该开始调整自身行为，
做好避难准备，在感觉到有生命危险时主动撤离。

收集信息

情報を集める

受灾时,收集正确的信息很重要。

災害の時は正しい情報を集めることが大切です。

网址 (WEBサイト)

► 富山市电子邮件发送服务 富山市メール配信サービス

在富山市设立灾害指挥部的情况下,会及时发送当时的受灾状况。

富山市で災害対策本部が設置された場合に、その時の災害状況等をお知らせします。

登录方法 (登録方法)

富山市主页
富山市ホームページ



“防灾信息”
「防災情報」



“受灾信息邮件发送服务”
「災害情報メール配信サービス」

► 受灾信息(气象厅)

災害情報(気象庁)

你可以用各种语言查看气象局网站上的防灾气象信息

気象庁ホームページの防災気象情報を多言語でチェックすることができます

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



应用程序 (アプリ)

► Safety Tips(14种语言)【观光厅】

Safety Tips(14ヶ国語)【観光庁】

面向外国游客的灾害信息应用程序

这是方便了解日本灾害信息的应用程序。

外国人旅行者向け災害時情報アプリ 日本の災害情報を知るのに便利なアプリです。



Download here ▶
ダウンロードはここから



iOS



Android

应用程序 (アプリ)

▶ 日本官方网的旅行应用程序

Japan Official Travel App

方便日本观光的应用程序。灾害时也可以利用。

日本観光に便利なアプリ。災害時にも使えます。



Download here ▶
ダウンロードはここから



i OS Android

▶ NHK WORLD-japan

NHK WORLD-JAPAN

播放NHK新闻。也随时显示地震等的紧急信息。

NHKのニュースを発信。地震等の緊急情報もお知らせします。



Download here ▶
ダウンロードはここから



i OS



Android

▶ 面向外国人的防灾注意事项

外国人のための減災ポイント

内閣府制作の海报

内閣府作成ポスター



▶ 避难信息(修订版)

避難情報(改訂版)

内閣府制作の宣传单

内閣府作成チラシ



対応言語: 英語、中国語(簡体)、韓国語、ポルトガル語、ベトナム語

灾害发生时,及时取得联络

災害時に連絡をとる

家人身处不同场所发生灾害时,为了确认彼此的安危,平时就要事先商量好确认安危的方法和集合场所等。

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

紧急时的报警号码

緊急時の通報番号

警察
警察

110

消防・急救
消防・救急

119

停电・故障时
停電・故障の時

0120-837119

煤气漏气时
ガス漏れの時

0570-024-099

停水时
断水の時

076-432-8580

富山市国际交流协会
富山市民国際交流協会

076-444-0642
(咨询)

富山市役所文化国际课
富山市役所文化国際課

076-443-2040
(咨询)

災害用留言电话

災害用伝言ダイヤル

在发生灾害的时候可以用电话号码录音或者听留言。
也可以使用公用电话和手机, 均免费。

災害時に電話番号に伝言を録音したり聞いたりすることができます。
公衆電話・携帯電話からも利用できます。無料です。

录留言时

伝言を録音する

171 → 1 → 自己的电话号码 → 1 → 录音
自分の電話番号 録音

听留言时

伝言を聞く

171 → 2 → 对方电话号码 → 1 → 听留言录音
相手の電話番号 再生

灾害用留言板(web171)

災害用伝言版(web171)

<https://www.web.jp>

受灾时的避难所

災害時避難場所にて

避难所

避難場所

咨询窗口

相談窓口

登记处

受付

厕所

トイレ

食物于 ： 分 分发

食べ物 は 時 分に配ります

可通过灾害留言电话171来确认平安与否

災害ダイヤル171で安否確認ができます

受灾证明书于 月 日开始领取

罹災証明書は 月 日からもらえます

请自己管理贵重品

貴重品は自分で管理してください

有翻译

通訳がいます

请带容器来

容器を持ってきてください

募集志愿者

ボランティアを募集しています

请勿在此扔垃圾

ここにゴミを捨てないでください

避难所不分国籍和在留资格,都可享受服务

避難場所では国籍や在留資格に関係なく、誰でもサービスを受けることができます

浴室不能使用

風呂は使えません

不能在此洗衣服

ここで洗濯できません

禁止入内

立入禁止

水道管预定于 月 日恢复

水道は 月 日に復旧の予定です

因健康或宗教关系有忌口的人请通知负责人

健康・宗教上、食べられないものがあるかたはお申し出ください

禁止使用

使用禁止

援助物资

支援物資



平时需备好紧急时用品

日頃からの備え

「有备无患」把紧急用品放在方便
随身带走的地方

「備えあれば憂いなし」いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう



粮食等 食糧等



随身携带
饮料水
携帯用飲料水



方便食品
インスタント食品



罐头
缶詰



奶粉
奶瓶
粉ミルク・哺乳瓶



纸尿布
紙オムツ



塑料袋
ビニール袋

衣服 衣料



换洗衣服
根据季节所需的防寒衣
着替え、季節により防寒具



睡衣
寝間着



内衣
下着



袜子
靴下



军用手套
軍手



雨具
雨具

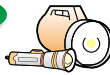


毛毯
毛布



毛巾
タオル

生活用品 生活用品



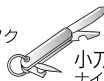
手电筒
懐中電灯



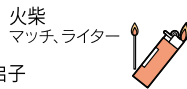
电池
電池



蜡烛
ローソク



小刀、罐头启子
ナイフ、缶切



火柴
マッチ、ライター



洗涤剂
洗剤



洗脸用具
洗面具



手纸
トイレットペーパー



刮胡子
ひげそり



不用水的洗头剂
水のいらないシャンプー

紧急药品 救急医薬品

常备药 常備薬
创伤药 傷薬
肠胃药 胃腸薬
脱脂绵 脱脂綿

绷带 包帯
伤口膏 絆創膏
剪子 はさみ
小镊子 ピンセット



其它 その他



收音机
ラジオ



手机
携帯電話



印章
印かん



现金
現金



身份证
身分証明書



存折
預金通帳

把准备好的紧急物品装进背包里。
リュックサック等に入れて用意しておきましょう。

为外国居民的防灾指南

外国人住民のための防災マニュアル

