

# 对外国人居民用的 防灾手册

## 预防自然灾害



- ◎设想南海海沟发生地震时，市内多处平原会出现海啸浸水。
- ◎地表层覆盖很多花岗岩，花岗岩一经风化，会变成「砂土」，台风时，容易发生风化砂土灾害，与急斜坡一起会形成很多危险地段。

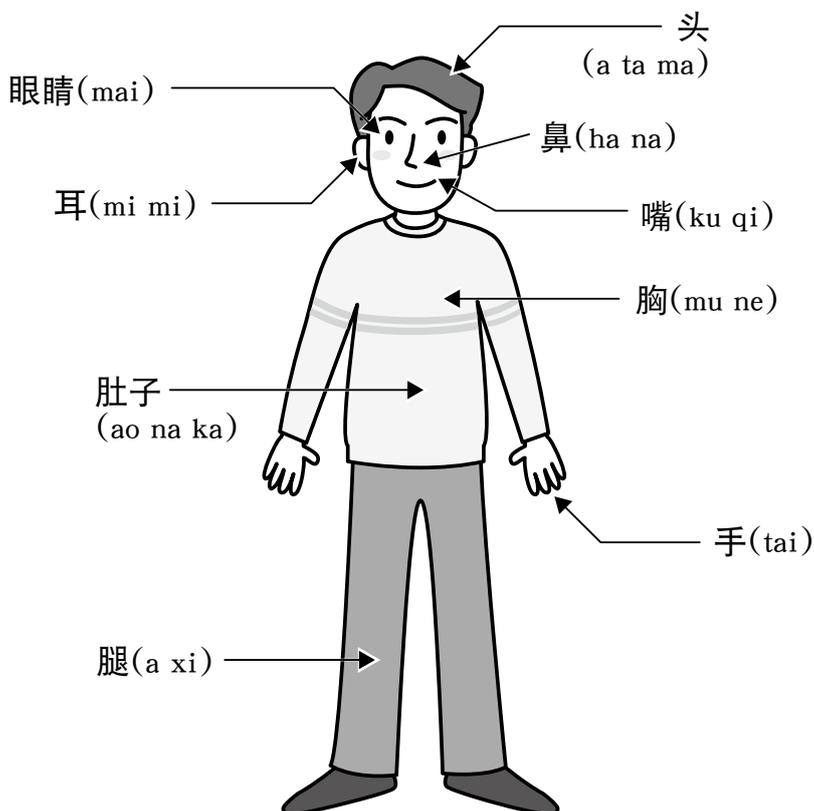
## 要尽早避难!!



广岛县江田岛市

# 要记住日语，以防万一

- 火灾 (ka ji de si)
- 救命啊 (ta si kai tai ku da sa yi)
- 叫救护车/消防车 (kyu kyu xia / xiao bao xia ao yang de ku da sa yi)
- 避难处在哪 (hi nan xiao wa dao kao de si ka)
- 请带我去避难处 (hi nan xiao ai ci lai te yi tai ku da sa yi)
- ○○疼 (○○ ga yi ta yi de si)
- 受伤了 (kai ga ao xi ma xi ta)
- 现在在○○ (yi ma ○○ ni yi ma si)
- 这是哪里? (kao kao wa dao kao de si ka)
- 会○○语的人有吗? (○○○gao ga wa ka lu hi tao yi ma si ka)
- 厕所 (to yi lai)、医院 (biao yin)、便利店 (kong bi ni)、  
公用电话 (kao xiu den wa)



备注

# 前言

发生灾害时,不要说「如果这样做,绝对没问题!」。因为当时发生的灾害不同,必要的防灾手段也不同。

发生灾害时,为尽量减少被害,提前理解防灾知识,非常重要。

没有习惯日本的生活,听不懂日语时,就很难正确理解灾害的信息。和生活习惯不同,在避难时及避难处等,有可能与周围的人发生误解。平时要记住紧急时使用的日语,与周围的人保持联系,了解日本的生活习惯非常重要。过去发生大灾害时,受到附近居民帮助的人有很多。

这本手册,不是对所有的自然灾害和对应方法进行介绍。对不懂的事和更想了解的事要进行详细调查,发生灾害时才能不感到为难,要了解日本的生活和自己居住的城镇情况。再有,平时对家人和认识的人要进行防灾的对话。在这本手册的空栏处,自己在调查和确认后填写。

而且,加深防灾知识理解和认识,在发生灾害时,能起作用。

预防灾害的关键是首先「自己的生命,自己要保护」

## 目 录

预防灾害	4	灾害时使用的日语	12
江田岛市一时避难处一览表	7	避难处使用的日语	13
自然灾害		链接联系簿	14
在一定程度上可以预测的事情	8	防灾备忘录	15
难预测的事情	9	紧急时的联系簿	16

# 预防灾害

## ① 确认避难处

避难处是发生灾害时的避难地方，比如学校和公民馆等，市政府会公布的。在自己感到有危险和市政府发出避难准备信息、避难劝告、避难指示时，按避难指示去避难处。在避难处「可以睡觉」、「可以得到食品」、「可以知道灾害和生活的信息」等。不只是居民，包括旅游观光者、偶然来的人等，**灾害时不论任何人都可以使用，没有国籍区分**。确认自己居住地区的避难场所、什么时间、通过哪里、在哪里避难。再有，要确认附件的医院、便利店、公共电话场所。

市政府公布「预防灾害的地图」（标志发生自然灾害时被害预测地域和避难处的地图），灾害发生前要确认。

绘制自己家周围的地图

标识避难处、医院、公共电话场所等。

### 避难处

多数人一起生活，决定各种事情。

例如…

- 脱鞋
- 食物分配时间和数量
- 厕所使用方法、倒垃圾方法
- 不打扰周围人等

根据自己的生活习惯和宗教等，可能会带来不知所措。有不明白的事，可以询问周围人，有做不了的事，也可以商谈。

## ② 与附近的人协助

灾害时，和周围的人的互相协助非常重要。如有需要协助的人，一定要伸出援助之手，对儿童、老年人、残疾人请给予帮助。平时要与附近的人注意保持联系。地区的联系，与自我安心、安全相关。

## ③ 应急物品

紧急情况时，为了能立即避难，平时有必要准备好应急物品。在过去发生的地震灾害中，房屋倒塌，应急物品未能带出的情况很多，因此，要把应急物品放在容易带出、不容易受灾害影响的场所。

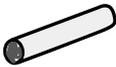
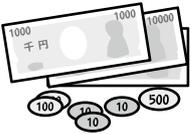
(平时要准备好应急物品，放入背包，应急时马上能够带出。)

### ▼食 物

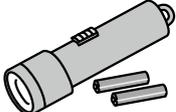
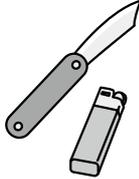
 <input type="checkbox"/> 水	 <input type="checkbox"/> 紧急用食品	 <input type="checkbox"/> 毛巾，纸巾	 <input type="checkbox"/> 衣服
---	---	---	---

### ▼生活用品

### ▼贵重品

 <input type="checkbox"/> 银行存折	 <input type="checkbox"/> 印章	 <input type="checkbox"/> 护照和外国人在留卡 (再留卡号：2012.7~)	 <input type="checkbox"/> 健康保险证复印件	 10日元硬币：打公用电话时使用 <input type="checkbox"/> 现金
--	--	---	---	---

### ▼其它

 <input type="checkbox"/> 手机和充电器	 <input type="checkbox"/> 便携电筒和备用电池	 <input type="checkbox"/> 便携收音机和备用电池	 <input type="checkbox"/> 水果刀和打火机	 <input type="checkbox"/> 救护用品
--	---	--	---	--

## ④ 紧急时使用的日语和紧急信息的收集

新闻等发布灾害时的信息，基本都使用日语。再有，灾害时，不正确的传说等造成信息混乱。在避难处有可能不使用母语，不能用多种语言提供信息。因此平时要听简单的日语和看书。(参照P.2·13)

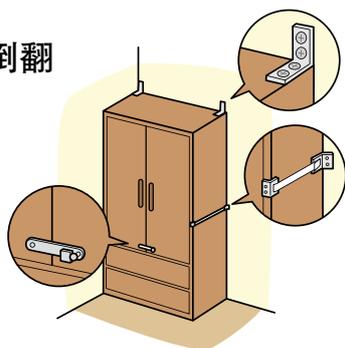
紧急信息是指从电视屏幕上的字幕和手机得到地区信息，平时一定要注意。

## ⑤ 家中和家附近的安全对策

预防灾害，平时要确认家中和家附近的安全对策。

### ① 家具要固定

→地震引起家具倒翻  
是很危险的。



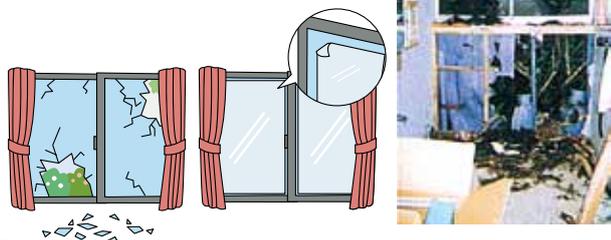
### ② 走廊和进出口处不要堆放杂物

→否则影响避难。



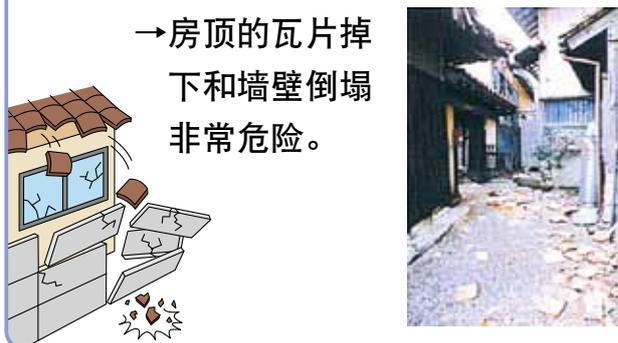
### ③ 防止窗户玻璃破碎飞出,要贴透明胶片

→破碎玻璃飞出非常危险。



### ④ 房顶和墙壁的毁坏要确认

→房顶的瓦片掉下和墙壁倒塌非常危险。



## ⑥ 其它

建筑物有这样的标志是紧急出口。

紧急时，要从带标志的门脱离出去。

紧急出口标志



# 江田岛市暂时避难处一览表

灾害前，要确认对应灾害的避难处。

镇名	设施名	地震	土砂	高海潮	海啸
江田岛镇	①江田岛保健中心	○	○	○	○
	②鹫部公民馆	○	○	○	×
	③江南交流中心	○	○	○	×
	④秋月公民馆	×	○	②	×
	⑤江田岛交流中心	○	○	②	③



镇名	设施名	地震	土砂	高海潮	海啸
江田岛镇	⑥切串公民馆	×	○	○	×
	⑦幸之浦老人集会所	×	×	○	×
	⑧大须公民馆	×	×	②	×
	⑨津久茂儿童馆	○	○	○	×
	⑩宫之原隣保馆	○	○	○	×
能美镇	⑪鹿川公民馆	×	○	○	○
	⑫鹿川文化中心	○	○	○	②
	⑬中街公民馆	○	○	○	×
	⑭高田公民馆	○	○	○	②

镇名	设施名	地震	土砂	高海潮	海啸
冲美镇	⑮冲美公民馆	×	○	②	×
	⑯冲美交流中心	○	○	○	○
	⑰冲美支所	×	×	○	○



镇名	设施名	地震	土砂	高海潮	海啸
大柿镇	⑱深江老人集会所	×	○	○	×
	⑲大柿公民馆	○	○	○	○
	⑳融光会馆	○	○	○	②
	㉑旧大君小学校	×	○	②	×
	㉒柿浦老人集会所	○	○	×	×
	㉓大柿厚生文化中心	×	○	○	×
	㉔飞渡瀬老人集会所	○	○	○	×

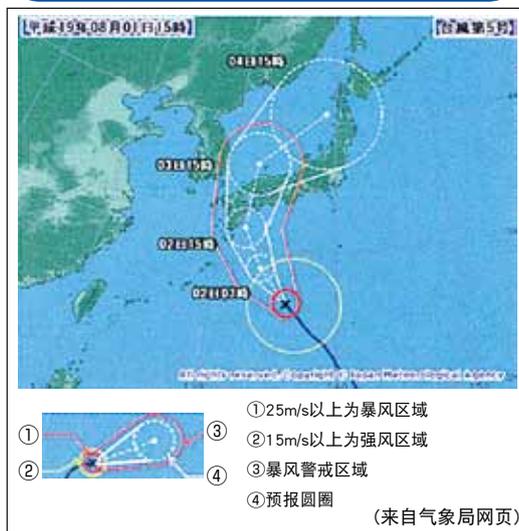
# 自然灾害

〈一定程度可以预测〉

## ● 台风 (ta yi fu)

每年在日本上陆的台风多数是从日本的西~西南方向进入东北,有的通过广岛县。刮台风时,预测有大雨、大风、土砂灾害,会带来高海潮、海啸等。台风的目被称为「台风的中心」,台风的中心几乎没有雨和风,可是,周围有雨和风,到台风完全通过为止,都要注意。

## ● 台风方向图



## ● 大雨 (ao a me)

台风和大雨会造成河川泛滥,家中进水。到居住地区高处 (ta ka dai) 的场所避难,很有必要。



## ● 土砂灾害 (dao xia sa yi ga yi)

大雨和地震会造成土质软的斜面土砂塌方,不要靠近山崖附近,注意山体滑坡和泥石流发生。



## ● 海啸 (ci na mi)

地震后有可能带来海啸,在海岸和河川的附近时,要马上到高处场所避难,到确认没有海啸之前,不能离开避难处。

自己在的场所（车里、电梯中、屋外等）不同，保护自身安全的方法和避难方法也有变化。什么时候、采取什么样的避难方法，要事先确认好。

地震发生时要做的事情

①保护自己和家人的安全

躲在结实的饭桌或书桌底下，保护头部。



②先关闭火

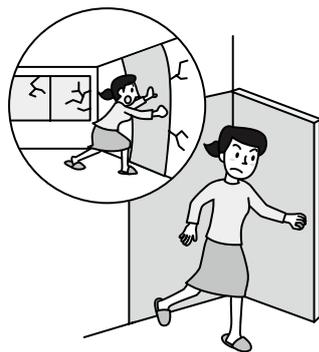
尽管是小火，也能引起大的火灾，小的地震也要养成关火的习惯。



③门和窗户要打开，有出口

地震发生时，建筑物的出入口有可能打不开。

特别是高大的建筑物，确保避难出口非常重要。尽可能确保门和窗户的出入口有2处以上。



④不要惊慌跳到外面

惊慌跳到外面很危险，对附近情况确认后，慎重行动。



- ⑤不要在窄道、墙壁、山崖和河川的附近  
外面砖墙倒塌，窗户玻璃和看板掉下时有发生，要保护头部，在安全的建筑物或附近的广场上避难。



- ⑥服从指示  
多数人集中的地方容易引起流言，不要自己轻易判断，要服从有关人员的指示，慎重行动。



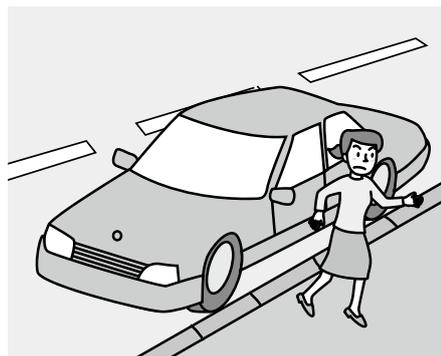
- ⑦注意山崖崩溃和海啸  
在引起山崖崩溃的地区和海岸，要马上避难。在大海附近有可能发生海啸，到地震平息后为止，要在安全的高处场所避难。



- ⑧走着离开，尽量减少携带物品  
驾驶汽车，引起堵塞，给消防、救援和救护带来不便。



- ⑨汽车要靠道路左侧停车  
汽车在行驶中发生地震，汽车要靠道路左侧停车。



- ⑩不惊慌，不混乱，沉着行动  
灾害发生时，因流言造成混乱，注意报道机关、消防、警察等发出的信息。



## 地震强度的摇摆状态

- 震级 (ma gu ni qiu dao) .....地震强度大小的单位
- 震度 (xin dao) .....地面摇摆的强度
- 震源 (xin gen) .....地震的起点
- 紧急地震速报 (kin kiu ji xin sao ku hao) .....

大的摇摆前，电视、收音机、手机邮件等对地震做出预测，发出通知信息（几秒~几十秒后有可能发生地震）

<p><b>震度 0</b> (xin dao 0)</p>	<p>人感觉不到摇晃。</p> 	<p><b>震度 5 弱</b> (xin dao 5 jia ku)</p>	<p>不稳的家具倒掉，墙壁出现倒塌，食具和书本掉落。</p> 
<p><b>震度 1</b> (xin dao 1)</p>	<p>室内一部分人感到摇晃。</p> 	<p><b>震度 5 强</b> (xin dao 5 kiao)</p>	<p>衣柜等重的家具有倒塌，开车困难。</p> 
<p><b>震度 2</b> (xin dao 2)</p>	<p>室内多数人感到摇晃。悬挂的物品有晃动。</p> 	<p><b>震度 6 弱</b> (xin dao 6 jia ku)</p>	<p>站立起来有困难，建筑物墙壁和窗户玻璃毁坏，煤气管道和水管管道破损。</p> 
<p><b>震度 3</b> (xin dao 3)</p>	<p>室内几乎所有人感到摇晃。食品柜中的食具有碰撞声音。</p> 	<p><b>震度 6 强</b> (xin dao 6 kiao)</p>	<p>只能爬行。</p> 
<p><b>震度 4</b> (xin dao 4)</p>	<p>不稳的物品倒掉。</p> 	<p><b>震度 7</b> (xin dao 7)</p>	<p>不能按自己的意识行动。</p> 

# 灾害发生时使用的日语

关注预报 (qiu yi hao)	灾害可能发生时，发出关注预报。 使用「大雨关注预报」「洪水关注预报」等「〇〇关注预报」
警报 (kai hao)	大灾害可能发生时，发出警戒预报。使用「大雨警报」、「洪水警报」等「〇〇警报」。
特别警报 (tokubeizi keihou)	发生没有经验过的异常状况，立即采取保护生命的行动。
暴风雨 (bao fu u)	猛烈的风和雨。
暴风区域 (bao fu yi ki)	台风发生的低气压的周边，平均风速 25m/S以上的刮风区域。
强风区域 ('kyou fu yi ki)	风速15m/S以上，25m/S未滿的刮风区域。
风速 (fu so ku)	刮风的速度，一般是以 m/S 为单位。
最大瞬间风速 (sa yi da yi xun kan fu so ku)	一定时间内的瞬时风速的最大值。
台风 (ta yi fu)	大型、超大型、强、非常强，用强烈的词汇表示。
台风〇号 (ta yi fu 〇 gao)	每年从1号台风开始排台风号。
雷雨 (la yi u)	打雷下雨。
①一时 (yi qi ji) ②时时 (tao ki dao ki) ③过后 (nao qi)	①现象发生时间不到预报时间的1/4，②现象发生时间不到预报时间的1/2， ③预报期间的前半部和后半部的现象不同。
余震 (yao xin)	地震发生后，连续引起的地震。规模和次数有多种。几天以后再连续发生的情况也有。
避难 (hei nan)	躲避灾难，去避难场所。
避难所、避难场所 (hei nan jiao•hei nan ba xiao)	避难场所。
避难劝告 (hei nan kan kao ku)	市长发表避难劝告信息，人发生被害的可能性很大的状况。
避难指示 (hei nan xi ji)	被害危险紧急时发出，不是强制，按指示去避难场所避难。
避难准备信息 (hei nan jun bi jiao hao)	市长发表避难准备信息，避难需要时间比较长的人要尽早避难。
洪水 (kao zi yi)	大雨·化雪等发生的江河水增加，泛滥引起的灾害。
浸水 (xin si yi)	泡在水里，进水（例如：地板上浸水）
山崖崩溃 (ga kai ku zi lai)	倾斜面的土砂因大雨、地震发生塌方。
警戒 (kai yi ka yi)	防备万一，要注意留心。
半坏 (han ka yi)	建筑物毁坏程度20~50%
海啸 (tsu na mi)	波浪高（波浪高可能在10m以上，海啸能冲走房屋和人等）

# 灾害发生时使用的日语

1	接收	15	食物 _____点_____分 分发
2	救护场所	16	禁止吸烟
3	男	17	危险
4	女	18	不要触摸
5	禁止入内	19	禁酒
6	禁止使用	20	在这里脱鞋
7	吸烟场所	21	贵重物品请自我管理
8	厕所	22	室内肃静
9	这里的水可以喝	23	熄灯时间：_____：_____
10	这里的水不能喝	24	有病人和受伤者请向本部报告。
11	请关闭手机电源	25	不要在此处扔垃圾
12	手机要静音	26	不燃垃圾
13	请在这里打手机	27	可燃垃圾
14	使用时间：_____分以内	28	其它垃圾

# 联系簿

广岛县防灾 web	web	<a href="http://www.bousai.pref.hiroshima.jp/hdis/">http://www.bousai.pref.hiroshima.jp/hdis/</a>
(日语, 英语, 中文, 葡萄牙语, 韩国语等)		
土砂灾害联系窗口 广岛 (日语)		<a href="http://www.sabo.pref.hiroshima.lg.jp/portal/top.aspx">http://www.sabo.pref.hiroshima.lg.jp/portal/top.aspx</a>
气象局	(日语)	<a href="http://www.jma.go.jp/jma/">http://www.jma.go.jp/jma/</a>
	(英语)	<a href="http://www.jma.go.jp/en/warn/index.html">http://www.jma.go.jp/en/warn/index.html</a>
总务部消防局 ※ 有防灾手册	(日语)	<a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a>
	(英语)	<a href="http://www.fdma.go.jp/en/">http://www.fdma.go.jp/en/</a>
(财团) 自治体国际化协会 多语言生活信息		<a href="http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html">http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html</a>
(日语, 英语, 中文, 葡萄牙语, 韩国语, 菲律宾语等)		
外国人居民灾害支援信息 (有部分语言信息)		<a href="http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/index.html">http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/index.html</a>

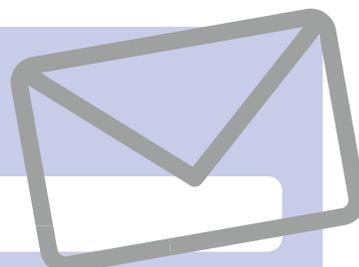


## 江田岛通知邮件 (日语)

用邮件发送江田岛市的信息。

江田岛市提供公共交通信息 (路线检索场所)、儿童教育信息、灾害紧急信息、消防信息的邮件服务。请利用！

按二维码可以登记。



江田岛市防灾通知 (日语) · · · 灾害、防灾信息的通知方法

官方网站 [https://twitter.com/etajima\\_bousai](https://twitter.com/etajima_bousai)

防灾 AR 软件 (日语) 灾害发生时避难场所的确认

用智能手机下载「みたちヨ」！ 利用→



# 防灾记录

姓名	
国籍	
血型	
护照号码	
外国人在留卡号 (再留卡号：2012.7～)	
在日本的住址	
电话号码	自家电话
	手机
同住者姓名	
工厂,研修场所, 学校等	名称
	住址
	电话
日本认识的人的 联系处	姓名
	住址
	电话
自己国家的 联系处	姓名
	电话
入国管理事务所	
大使馆、领事馆	

市政府
煤气
电气
水道

其它必要的联系处

确定与家庭的联系方法

# 紧急时的联系簿

救急车、消防车

# 119



警察

# 110



救急车、消防车鸣笛通过时，请让开道路

## 灾害使用的留言电话（一般电话、手机、PHS、公共电话）

受灾人录音留言，其他人可以听到，声音留言。

使用方法

**录音** ① ⑦ ① ▶ ① ▶ 自家的电话号码 ▶ 录音  
-----  
**接听** ① ⑦ ① ▶ ② ▶ 希望得到联系的电话 ▶ 再生

## 手机等的网络的灾害使用留言服务

受灾人利用手机输入文字信息，其他人可以看到，以文字留言。

使用方法

手机的「灾害用留言板」的场所要登记和确认。

每个月1日,15日,防灾周等「灾害用留言电话」和「灾害用留言板体验服务」可以体验。首先要尝试。

## 外国居民用的防灾手册 ~江田岛市~

【2015年8月发行】

发行·编辑 江田岛市危机管理部危机管理科  
邮编 737-2392  
广岛县江田岛市能美镇中街 4859-9  
电话 0823-40-2218 传真 0823-45-3301