

外国人居民用防災指南

外国人住民のための防災ガイドブック



保护身体不受台风、地震、海啸的危害
台风・地震・津波から身を守るために

冈山县
岡山県

风灾・水灾对策

- 01 大雨・台风等引发的灾害
- 02 台风的表示方法
- 03 大雨和台风时需要注意的事情
- 04 担心受害时
- 04 防备台风

地震对策

- 05 多地震国家、日本
- 06 发生地震了 此时需要注意的事情
- 08 关于海啸
- 09 地震引发的灾害
- 10 防备地震
- 10 学习防灾知识与防灾体验

防灾心得体会

- 11 为了防灾必须掌握的相关知识
- 12 避难时的行动
- 13 避难时的服装
- 14 在避难所的生活
- 15 确认与家人・朋友的联系方式
- 16 准备特殊情况时要带出的物品
- 17 特殊情况时要带出的物品确认清单
- 18 防灾备忘录

風水害対策

- 01 大雨・台風などによる災害
- 02 台風の示し方
- 03 大雨・台風のとき注意すること
- 04 被害が心配なとき
- 04 台風への備え

地震対策

- 05 地震国、日本
- 06 地震発生、そのとき注意すること
- 08 津波について
- 09 地震による被害
- 10 地震への備え
- 10 防災知識の習得と防災体験

防災のこころえ

- 11 災害から身を守るために知っておくこと
- 12 避難時の行動
- 13 避難時の服装
- 14 避難所での生活
- 15 家族・友人との連絡方法
- 16 非常持出品を準備する
- 17 非常持出品チェックリスト
- 18 防災メモ

2008年3月発行
2012年3月修订
2022年3月修订
发 行 冈山县政府
邮编：700-8570
地址：冈山市北区内山下2丁目4番6号
电话：086-226-7283
策 划 冈山县县民生活部国际课
2008年3月 発 行
2012年3月 改 訂
2022年3月 改 訂
岡山県県民生活部国際課
〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目4番6号
電話(086)226-7283

風災・水災対策 風水害対策

- 在日本，自夏天至秋天会来很多台风，由于强风或暴雨会发生滑坡与洪水等灾害。
平时要注意天气预报，在台风到来之前防备强风与洪水吧。
另外，台风前线在日本附近停滞时（特别是梅雨季节后期--7月下旬），容易发生连续性暴雨造成的灾害。
- 2018年7月发生的西日本暴雨，由于这场破纪录大雨导致了堤坝决口、泥石流灾害等，使县内各地遭受了巨大的自然灾害。

- 日本では夏から秋にかけて台風が多く、強風や豪雨で地滑りや洪水などの被害が発生します。
日頃から天気予報に注意して、台風が近づく前に、強風や洪水に備えましょう。
また、日本付近に前線が停滞しているとき（とくに梅雨期の終わり 7月下旬）、集中豪雨による被害が発生しやすくなります。
- 2018年7月に発生した西日本豪雨では、記録的な大雨により、堤防の決壊や土砂災害などが発生し、県内各地で甚大な被害が発生しました。



1 大雨、台風等引发的灾害

1 大雨・台風などによる災害

- **洪水 (Kouzui)**
下大雨造成的河流与贮水池的急剧涨水，堤坝会决口而溢水。
- **泥石流灾害 (Dosyasaigai)**
由于大雨或地震等原因，山崩、悬崖坍塌，混合着水的土或石块会从河流里溢出来。
- **高潮 (Takashio)**
因台风的即将到来或强风等，潮位提高，有的地方越过堤坝会浸水。



- **洪水**
大雨により河川、ため池が急に増水、堤防が決壊しあふれ出ることがある。



- **土砂災害**
大雨や地震などが原因で、山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石が川からあふれることがある。



- **高潮**
台風の接近や強風などで潮位が高くなり、堤防を越えて浸水することがある。

2 台风指的是 (Taifu)?

- 在西北太平洋上存在的热带低气压中，低气压范围内的最大风速为17m/s以上时的大风。台风在8月~10月靠近日本的比较多，请注意。
包括“台风”，日本的天气变化从西到东。

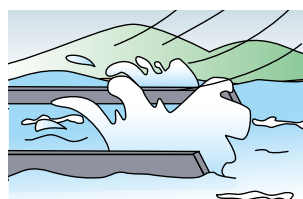


2 台風とは？

- 北西太平洋にある熱帯低気圧のうち、最大風速が17m/s以上のもの。8月~10月には日本に近づくことが多いので注意すること。日本の天気は「台風」を含め、西から東へ移り変わる。

3 高潮指的是 (Takashio)?

- 与平时相比，潮位急剧上升的现象。因台风或明显的低气压而产生。有时，海水也会浸入到陆地。特别是台风的到来与满潮相遇时需要注意。



3 高潮とは？

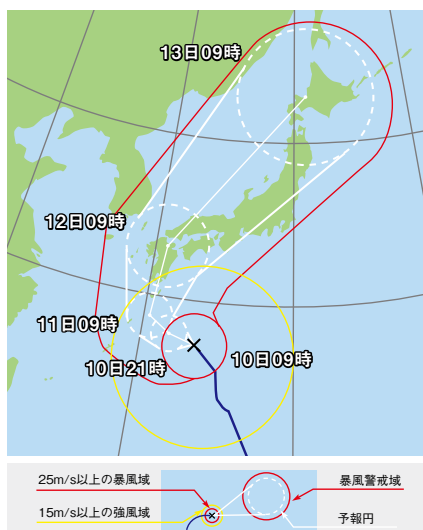
- 潮位が通常より著しく高くなる現象。台風や発達した低気圧によって起きる。ときには海水が陸地に入ることもある。特に台風の接近が満潮時に重なるときは注意すること。

4 台风的表示方法

台风接近西日本时，能够预测到灾害，因此，一定要注意台风信息。

- ×符号：现在台风的中心位置
- 暴风区：25m/s以上风速的风所吹到的范围。强风吹得自己已不能站立。
- 强风区：15m/s以上风速的风所吹到的范围。风吹得人难于行走。

* 向台风吹进的风是反时针转，一般是面对行进方向的右侧（东侧）会更强烈。



4 台風の示し方

台风が西日本に近づくと、被害が予想されるので台風情報に注意しましょう。

- ×印：現在の台風を中心位置
- 暴風域：風速25m/s以上の風が吹く範囲。自分では立ってられないほどの強い風が吹く。
- 強風域：風速15m/s以上の風が吹く範囲。歩くことが難しいほどの風が吹く。

※ 台風に吹き込む風は反時計回りで、ふつうは進行方向に対して右側(東側)で強くなる。

5 大雨和台风时需要注意的事情

5 大雨・台風のときに注意すること

风强烈时(Kyofu)

● 在路上

有招牌被强风吹飞及路边的树等被刮倒的危险。
要到附近坚固的建筑中去避难。



風が強いとき

- 路上では
強風で看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりする危険がある。
近くの頑丈な建物に避難すること。

● 在室内

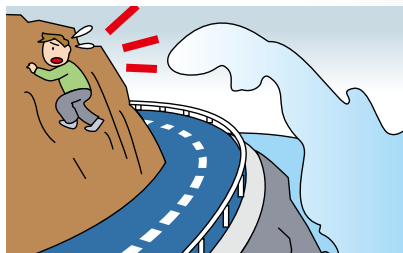
因风的压力或刮来的物品，有把窗户玻璃刮坏而碎片被吹进来的危险。需要把防雨窗户、卷帘门、窗帘拉上，并且，在风大时不要靠近窗户。尽量不要出门。



- 屋内では
風圧や飛ばされた物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険がある。雨戸、シャッター、カーテンを閉め、風が強いうちは窓に近づかないこと。できるだけ外に出ないこと。

● 在海边

有掉进海里、被高潮与大浪卷走的危险。需要尽快离开海岸。



- 海岸では
海への転落や高潮、高波に巻き込まれる危険がある。
急いで海岸から離れること。

大雨时(Oame)

● 在河川与悬崖附近

有突然涨水或塌方的危险。不要靠近河川与悬崖。



大雨のとき

- 川やがけの近くでは
急な増水や土砂崩れの危険がある。川やがけには近づかないこと。

● 开车时

能见度很低，还有方向盘失灵的可能性。要选择靠近路中心、水少的地方，慢慢地开到高处去避难。
因浸水而熄火的话，就不要再发动了。



- 車の運転中では
視界が悪いうえ、ハンドル操作がきかなくなることもある。道路の中心よりの水が少ない場所を選び、ゆっくりと高台へ避難すること。
浸水でエンストしたら、再始動させないこと。

● 路上开始浸水时

要到高的建筑物去避难。当时，乘电梯有被关在里面的危险，所以，要从楼梯走上去。



- 路上で浸水してきたら
高い建物へ避難すること。その際、エレベーターは閉じこめられる危険があるので、階段を使うこと。

6 担心受害时

(1) 要注意电视或收音机等的气象信息。

获取台风的去向、大雨的预报、全国各地的受灾情况、公共交通情况等的信息。

信息的来源！

●电视·收音机

NHK：日本放送协会（每隔几个小时播放带有映像的台风信息。）

随时都可以接受电视的数字播放

●网页

冈山县综合防灾信息系统

冈山防灾门户平台（12种语言）：

<https://www.bousai.pref.okayama.jp/>

气象厅 灾害信息（15种语言）：

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>

Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN（20种语言）：

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/special/staysafe/>

●市町村政府发行的宣传报（避难指示等）

●邻居或朋友（自己不太明白时，要请教正确的信息。）

(2) 尽量少外出。

外出时，要戴上头盔或比较厚的帽子。

(3) 准备好特殊情况时要带出的物品

→ 请参照 17 页（确认清单）。

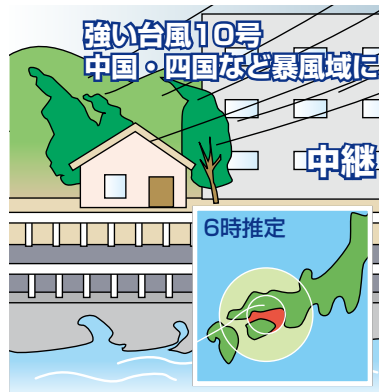
确认好确认清单等，放进背包里。

(4) 感到危险时，尽早去避难

市町村政府发出避难指示时，要立刻去避难。不知道是否已发出时，问邻居。

特别是有老人、病人、婴幼儿的家庭，更要及早去避难。

尽量跟邻居们一起步行到地区规定的避难地点去避难。



6 被害が心配なとき

(1) テレビやラジオなどの気象情報に注意する。

台風の進路、大雨の予想、各地の被害情報、公共交通機関の状況など情報を入手する。

情報の入手先！

●TV・ラジオ

NHK：日本放送協会（数時間おきに映像付の台風情報が流れる。）テレビのデジタル放送では、いつでもデータ受信できる。

●Web サイト

岡山県総合防災情報システム

おやま防災ポータル（12言語）：

<https://www.bousai.pref.okayama.jp/>

気象庁 災害情報（15言語）：

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>

Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN

（20言語）：

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/special/staysafe/>

●市町村による広報（避難指示等）

●近所の人や知人（よくわからない時は、正しい情報を教えてもらうこと。）

(2) 外出は、控える。

外出する際は、ヘルメットか厚手の帽子をかぶる。

(3) 非常持出品を準備する

→ P17(チェックリスト)を参照
チェックリストなどを確認し、リュックサックなどに入れる。

(4) 危険を感じたときは、早めに避難する

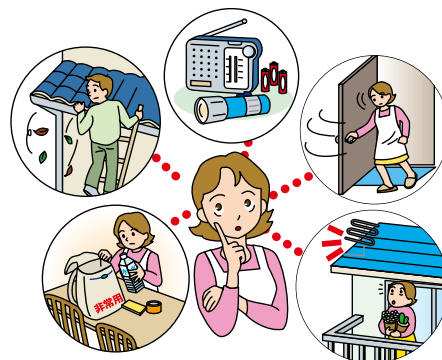
市町村から避難指示が出れば直ちに避難する。わからない時は近所の人に聞くこと。特にお年寄り、病人や乳幼児がいる家庭は早めに避難する。

地域によって決められた避難場所にできるだけ近所の人と一緒に歩いて避難すること。

7 防备台风

平时

- (1) 为了预备停电，要准备好手电和收音机。
- (2) 检查家里各处，并在窗户玻璃等上面贴上防止碎玻璃四散的胶带。
- (3) 把花盆、晒衣杆等容易被刮飞的东西挪走、固定好。液化气罐、电视天线等也要固定好。
- (4) 准备好特殊情况时要带出的物品，并放在容易拿出的地方。
→ 请参照 17 页（确认清单）。
- (5) 将排水口或排水管里沉积的泥沙、尘土清除掉并疏通好管道。



7 台風への備え

平常時

- (1) 停电に備えて、懐中電灯やラジオを用意しておく。
- (2) 家の各所を点検し、窓ガラス等に飛散防止フィルムを貼ること。
- (3) 鉢植え、物干しさおなど、飛ばされそうなものを移動、固定させる。ガスボンベ、テレビアンテナなども固定しておくこと。
- (4) 非常持出品を準備し、出しやすい場所に置いておくこと
→ P17(チェックリスト)を参照
- (5) 排水口や樋の中に溜まっている泥、ちりを取り除き排水をよくすること。

多地震国家、日本

日本地震发生之多，程度已经到了据说“已没有从未发生过地震的地方”，而且，都是突然发生的。据说2011年3月发生的东日本大震灾造成死者约16,000人，行踪不明者约3,000人以上，全毁或半毁的房屋约370,000栋（依据2012年2月消防厅的发布信息）。的确是一场巨大的自然灾害。冈山县何时发生这种地震，都没有什么不可思议的。平时在精神上、物质上都要做好准备。



* 地震指的是 (Jishin) :
由于地下深处岩石的“错动”使地面产生摇动的灾害。

● 冈山县周围发生的主要地震的例子

发生日期	震度	受害情况	震中地名 (地震名)	规模
2013.4.13	4	轻伤者1人	淡路岛附近	6.3
2014.3.14	4	重伤者1人、轻伤者4人	伊予滩	6.2
2016.10.21	5强	重伤者1人、轻伤者2人、住宅一部分损坏17栋、非住宅全损1栋、非住宅一部分损坏20栋	鸟取县中部	6.6

气象厅震度级别表

震度 3	<ul style="list-style-type: none"> 在室内的几乎所有人都感觉到摇动。 橱柜里的餐具有可能会发出响动。 电线稍微摇动。
震度 4	<ul style="list-style-type: none"> 会令人产生相当大的恐怖感。 挂着的物品摇晃得很厉害，摆放的物品会倒下。 电线摇晃得很厉害，步行的人也会感觉到摇晃。
震度 5弱	<ul style="list-style-type: none"> 会感到行动不便。 挂着的物品被摇晃得特别厉害，餐具之类、书架上的书会掉下来。 窗户玻璃会破碎并掉下来，有的水泥空心砖墙也会倒塌。
震度 5强	<ul style="list-style-type: none"> 会令人产生极大的恐怖感。很多人都会感到行动不便。 有的衣柜等很重的家具会倒下。 有的自动售货机会倒下。开车很困难。
震度 6弱	<ul style="list-style-type: none"> 难以站立。 没固定、很重的家具会移动、倒下。 很多建筑上面贴着的瓷砖或窗户玻璃会破损、掉下来。
震度 6强	<ul style="list-style-type: none"> 无法站立，只能爬行。 几乎所有的没固定、很重的家具都会移动、倒下。 墙壁上贴着的瓷砖或窗户玻璃破损、掉下来。
震度 7	<ul style="list-style-type: none"> 不能按自己的意志行动。 几乎所有的家具都移动得很厉害、有的会飞起来。 有的抗震性很强的住宅也会破损很大。

* 气象厅发表的震度是震度计的观测值。不是由此表格上记载的现象来决定的。

地震国、日本

日本では、「地震のないところはない」と言われるほど地震が多い国です。しかも地震は突然に発生します。2011年3月に発生した「東日本大震災」では、死者約16,000人、行方不明約3,000人以上、全半壊家屋約370,000棟（2012年2月消防庁発表）という、まさに甚大な被害が発生しました。岡山県でもいつこのような地震が発生しても不思議ではありません、常に精神的、物質的な準備をしておきましょう。



※地震とは？
地下で起きる岩盤の「ずれ」により発生する地面が揺れる災害です。

● 岡山県周辺で起きた主な地震の例

発生年月日	震度	被害	震央地名 (地震名)	規模 (M)
2013.4.13	4	軽傷1人	淡路島付近	6.3
2014.3.14	4	重傷1人、軽傷4人	伊予滩	6.2
2016.10.21	5强	重傷1人、軽傷2人、住家一部破損17棟、非住家全壊1棟、非住家一部破損20棟	鳥取県中部	6.6

气象厅震度階級表

震度 3	<ul style="list-style-type: none"> 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 棚にある食器類が、音を立てることがある。 電線が少し揺れる。
震度 4	<ul style="list-style-type: none"> かなりの恐怖感がある。 つり下げ物は大きく揺れ、置物が倒れる。 電線が大きく揺れ、歩行者も揺れを感じる。
震度 5弱	<ul style="list-style-type: none"> 行動に支障を感じる。 つり下げ物は激しく揺れ、食器類、書棚の本が落ちる。 窓ガラスが割れて落ちる、ブロック塀が崩れることがある。
震度 5强	<ul style="list-style-type: none"> 非常に恐怖を感じる。多くの人が、行動に支障を感じる。 タンスなど重い家具が倒れることがある。 自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となる。
震度 6弱	<ul style="list-style-type: none"> 立っていることが困難になる。 固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。 かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
震度 6强	<ul style="list-style-type: none"> 立っていることができず、はわないと動くことができない。 固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
震度 7	<ul style="list-style-type: none"> 自分の意志で行動できない。 ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。 耐震性の高い住宅でも、大きく破損することがある。

※ 气象厅が発表する震度は、震度計による観測値であり、この表に記載される現象から決定するものではありません。

在自己家里时

- **保护自己的身体**
躲到桌子下面，远离家具。
- **睡觉时**
· 用被子或枕头护住头部，躲到家具不会倒下来的地方。
- **在洗澡间或卫生间**
· 不要惊慌失措的往外跑，打开门、窗户，确保出口
· 关上热水器
- **打开大门，确保出口！**
- **不要惊慌失措地跑到外面去！**
- **确认家人的安全**
- **确认火源，如起火了要立刻灭火**
(不要勉强，确保人身安全是第一位的)
- **穿上鞋 (保护脚不要被玻璃的碎片等刺伤)**
- **准备特殊情况时要带出的物品**
→ 参照P17 (确认清单)

● 获取地震信息 信息的来源！

- 电视 (例如：NHK的速报)、收音机、因特网获取
- 网页

冈山县综合防灾信息系统

岡山防災门户平台 (12种语言) :

<https://www.bousai.pref.okayama.jp/>

气象厅 灾害信息 (15种语言) :

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>

Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN (20种语言) :

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/special/staysafe/>

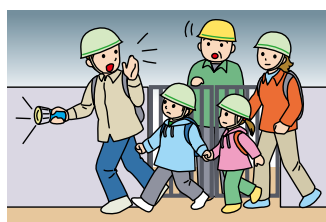
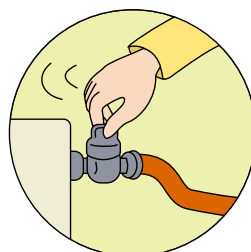
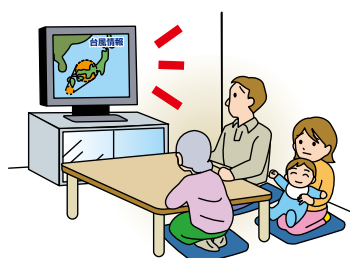
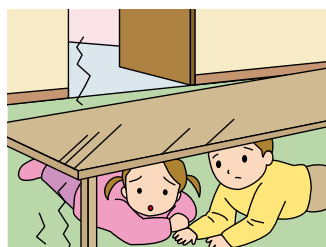
- **市町村政府发行的宣传报 (避难指示等)**
- **关闭煤气总开关，关上总电闸**
- **注意*余震与海啸**

有海啸、山・悬崖崩塌的危险时
要立刻去避难

- **招呼邻居避难**
- **避难要步行**

*余震是指：

大地震后，在附近发生的、比第一次地震小的地震。



自宅にいるとき

- **自身の身を守る**
机の下に入る、家具から離れる。
- **寝ているとき**
ふとんやまくらで頭を守り、家具が倒れてこないところに身をふせる。
- **風呂やトイレの中**
あわてて飛び出さず、ドア・窓を開け出口を確保。ボイラーの火を消す。
- **ドアを開け、出入り口の確保！**
- **慌てて外へ飛び出さない！**
- **家族の安全を確認**
- **火元を確認、出火していれば初期消火 (無理せず安全確保が最優先)**
- **靴をはく (ガラスの破片などから足を守る)**
- **非常持出品を準備**
→ P17 (チェックリスト) を参照
- **地震情報の入手先！**
・ テレビ (例：NHKの速報) ラジオ、インターネットから入手
・ Web サイト
岡山県総合防災情報システム
おかやま防災ポータル (12言語) :
<https://www.bousai.pref.okayama.jp/>
気象庁 災害情報 (15言語) :
<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>
Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN (20言語) :
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/special/staysafe/>

- **市町村による広報 (避難指示等)**

- **ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る**

- **余震*や津波に注意**

津波、山・がけ崩れの危険がある場合はすぐ避難

- **となり近所に声をかけ避難**
- **避難は徒歩で**

※余震とは？

大きな地震の後に、その近くで発生する最初の地震より小さな地震。

在外面时

●在学校、工作单位时

- 躲到桌子下面，抓住桌腿
- 离开书架或窗户



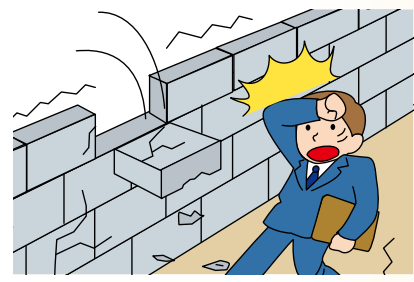
●在电梯里

- 按所有楼层的停止键，在电梯停止的楼层下来。
- 如被关在里面，通过紧急按钮或应急电话联系，等待救援。



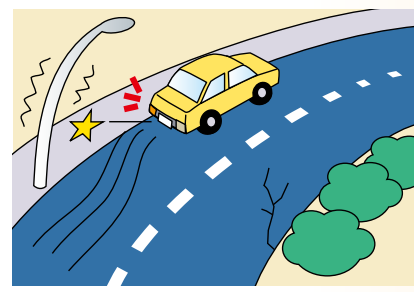
●在住宅区里时

- 远离水泥空心砖墙。因为有倒塌的危险。
- 注意房上的瓦等掉下来。
- 不要触摸掉下来的电线。



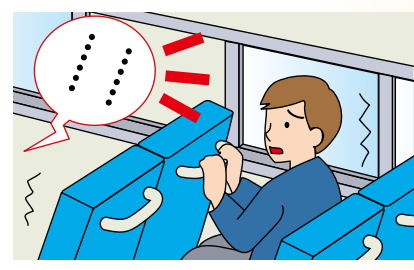
●正在开车

- 逐渐减速，将车停到路的左边，熄火。
- 摇晃停止以前不要下车。
- 关上车窗，不要拔下钥匙，不锁车门离开。



●在公交车、电车里

- 紧紧抓住吊环、扶手。
- 不要随便下车，要服从工作人员的指挥。



●在海边或悬崖附近

- 在海边时，要到高处避难，并注意海啸信息。
- 家的后面是悬崖时，要立刻到外面避难。



●在市中心时

- 充分注意窗户玻璃和招牌等掉下物。
- 一边用皮包等物保护头部，一边转移到安全的地方。

外出先にいるとき

●学校・職場にいるとき

- 机の下へもぐり、脚を持つ。
- 本棚や窓から離れる。

●エレベーターの中

- すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- 閉じこめられたら、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救出を待つ。

●住宅街にいるとき

- ブロック塀などから離れる。
- かわらなど落下物に注意する。
- 切れて垂れ下がった電線には触らない。

●車の運転中

- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車しエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで外には出ない。
- 窓を閉め、キーをつけたまま、ロックせずに離れる。

●バス・電車に乗車中

- つり革、手すりにしっかりつかまる。
- 勝手に降車せず、係員の指示に従う。

●海岸やがけ付近

- 海岸の場合は、高台に避難し、津波情報に注意する。
- がけを背にした家屋では、ただちに外へ避難する。

●市街地にいるとき

- 窓ガラスや看板などの落下物に気を付ける。
- カバンなどで頭を守りながら安全な場所へ移動する。

2 关于海啸

● 海啸指的是：

随着海底发生的地震或火山活动，造成海底的上升或下沉等，导致周围的海水上下起伏，海浪超越海岸冲向陆地。

● 应对海啸的思想准备

海啸会随着地震的发生，突然袭来。

平时就要有应对海啸的思想准备，如下要保护自己不要受到海啸的伤害。



1	在海边、河边，感觉到强烈的地震或长时间（1分钟以上）的摇晃，要立刻去避难。
2	根据电视或收音机的信息，马上去避难。
3	如果有市町村的工作人员、消防队员、警察的指挥，或者有警铃以及宣传车发出的避难指示，要立刻去避难。
4	离开海边、河边，尽量往山边去避难。或者，到比较高的地方（钢结构或钢筋水泥的坚固建筑）去避难。
5	不要乘车，要步行去避难。
6	海啸会反复袭来，所以，直到海啸警报或注意信息解除，不要靠近海边或河边。
7	要通过收音机、电视、宣传车等获取准确的信息，冷静地行动。

2 津波について

● 津波とは

海底で発生する地震や火山活動に伴う、海底地盤の隆起や沈降などにより、その周辺の海水が上下に変動することによって、陸地へ押し寄せてくる波。

● 津波に対する心構え

津波は地震発生に伴い、突発的に襲ってくることもある。

津波から身を守るためには、平常時から以下の心構えを持っておくこと。



1	海岸・河川敷周辺で、強い地震や長い時間（1分以上）の揺れを感じたら、すぐに避難する。
2	テレビやラジオの情報をもとに、すぐ避難する。
3	市町村職員・消防職員・警察官からの指示や、サイレン・広報車による避難指示があったら、すぐに避難する。
4	海岸・河川敷から離れて、できるだけ山側へ避難する。あるいは、より高い場所（鉄骨および鉄筋コンクリートの堅牢な建物）へ避難する。
5	自動車はやめて、歩いて避難する。
6	津波は、繰り返し襲ってくるので、津波警報や注意報が解除されるまで、海岸や河川敷に近づかない。
7	正しい情報をラジオ・テレビ・広報車などを通じて入手して、冷静に行動する。

平日，请事先确认好能够避难的高处位置，如山顶等。

日頃から、避難することのできる山などの高い場所の位置を確認しておきましょう。

防备地震

要预想到如果发生大地震，水道、电源、煤气都不能使用等，会给日常生活带来很大的影响。平时我们就要准备好各种防灾所需用品。

3 地震引发的灾害

●独门独户

- 老的平房倒塌、受损
- 一层部分震塌、受损



• 房瓦掉下来



• 外表装修部分掉下来



地震への備え

もし大地震が起きたら、水道・電気・ガスが使えなくなるなど、日常生活にも大きな影響が予想されます。日頃から震災に備えましょう。

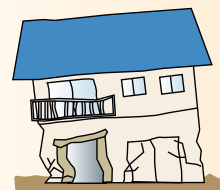
3 地震による被害

一戸建て

- 古い平屋建ての倒壊
- 1階部分の崩壊



• かわらの落下

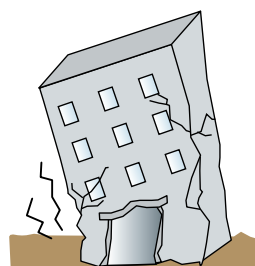
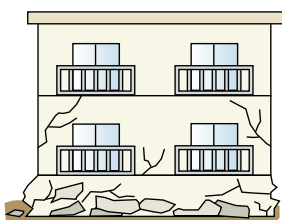


• 外装材の落下

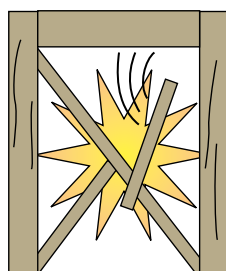
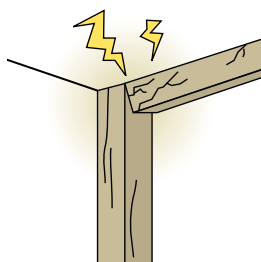


●楼房、公寓

- 底层厅堂（1楼部分）震塌
- 柱子斜着裂缝，建筑整体上都倾斜了

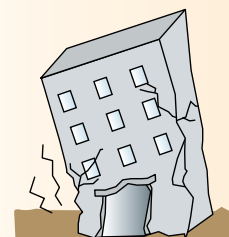
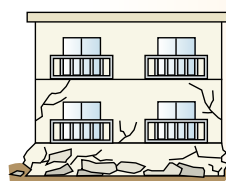


- 柱子、房梁的连接部分断裂
- 加固的柱子（支柱）断裂



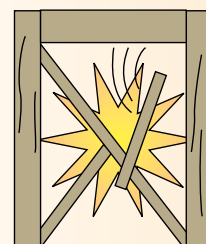
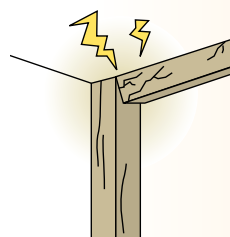
ビル・マンション

- 1階部分の崩壊
- 柱に斜めにひび割れ、建物が大きく傾く



• 柱、梁接合部の破断

• 補強ブレース（支柱）の破断

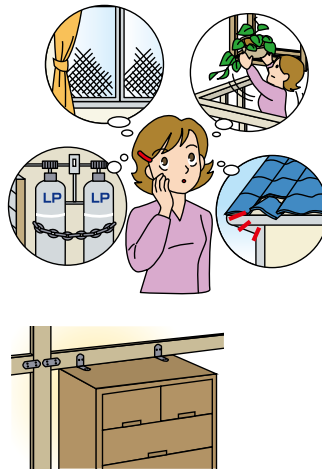


4 防备地震

平时

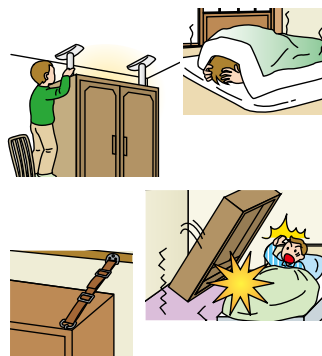
● 自家周围的安全对策

阳台	将花盆等进行整理整顿。 不要在有掉下危险的地方放置任何东西。
房檐	加固不结实的房檐上的天线或房瓦。
窗户玻璃	最好采用带网的玻璃。如果是普通的玻璃，为防止玻璃破碎后四散，贴上防止碎玻璃四散的胶带。
液化气罐	用锁链将液化气罐牢固地固定住。



● 防止家具倒下、落下来

<ul style="list-style-type: none"> 利用防震的五金器具 (*住出租房子的人要取得房主的同意)
<ul style="list-style-type: none"> 要在家具的摆放上下功夫
<ul style="list-style-type: none"> 在架子或柜子上不放重物



4 地震への備え

平常時

● 自宅周辺の安全対策

ベランダ	植木鉢などの整理整顿をする。 落ちる危険がある場所には何も置かない。
屋根	不安定な屋根のアンテナや、かわらは補強する。
窓ガラス	できれば網入りガラスにする。 普通の窓ならガラス散乱を防ぐ飛散防止フィルムを貼る。
プロパンガス	ボンベをしっかりと鎖で固定しておく。

● 家具の転倒・落下を防ぐ

<ul style="list-style-type: none"> 耐震金具を利用する。 (*賃貸住宅に住んでいる人は、所有者に了解を得て行うこと)
<ul style="list-style-type: none"> 家具の置き方を工夫する。
<ul style="list-style-type: none"> 棚やタンスの上に重い物を置かない。

5 学习防灾知识与防灾体验

● 防灾地图的确认

平时应事先查看防灾地图确认各市町村周围的危险场所和避难所。

● 参加防灾活动

积极参加防灾训练等地区的防灾活动吧。

● 学习防灾知识

- 防灾、危机管理e-college (英语版) : 总务省消防厅 : <https://www.fdma.go.jp/en/post1.html>
- 岡山外国人生活信息指南 (7种语言) : <http://www.opief.or.jp/handbook/>

● 防灾体验、参观

- 日本将9月1日定为“防灾日”、将8月30日—9月5日定为“防灾周”。这段期间在县内各地都以“防灾”为主题举办活动。也有的还准备了“地震车”(可以体验地震的车辆)。

5 防灾知識の習得と防災体験

● ハザードマップの確認

日頃から各市町村のハザードマップで周辺の危険箇所や避難所を確認すること。

● 防災活動への参加

防災訓練などの地域の防災活動に積極的に参加すること。

● 防災知識の習得

- 防災・危機管理 e カレッジ (英) : 総務省消防厅 : <https://www.fdma.go.jp/en/post1.html>
- 岡山生活情報ハンドブック (7言語) : <http://www.opief.or.jp/handbook/>

● 防災体験・見学

- 日本では、9月1日を「防災の日」、8月30日～9月5日を「防災週間」と定めている。この時期は県内各地で「防災」をテーマにしたイベントが各地で開催される。起震車(地震体験ができる車輛)が準備されていることもある。

为了防灾必须掌握的相关知识

防备灾害须知

(风灾水灾和泥石流灾害)

●关于警戒等级

当发生灾害危险的概率越来越大时，市町村政府会发布表示区域和对象者的避难信息等。市町村政府发布的避难信息如下所示。

<5个警戒等级>

警戒等级	居民应采取的行动	市町村政府的应对
5	正处在有生命危险 立刻采取安全措施!	紧急安全措施*1

请务必在达到警戒等级 4 前进行避难!

4	所有居民应从危险场所撤离进行避难	避难指示*2
3	老年人等从危险场所撤离进行避难	老年人等进行避难*3
2	确认您的避难行动	

1 提高对灾害的意识

- *1 警戒等级5不一定会发布。
- *2 如果您在危险场所时，应迅速去避难所避难。
- *3 避难时需要更多时间的人（老年人、残疾人、婴幼儿等）以外的人士也要做好避难准备，如果感到危险应自主避难。

灾害から身を守るために知っておくこと

災害に備えて知っておくべきこと

(風水害・土砂災害)

●警戒レベルについて

市町村は、災害が発生する危険が高まった場合に、区域と対象者を示して避難情報等を発令します。市町村から発令される避難情報には、以下のものがあります。

<5段階の警戒レベル>

警戒レベル	住民が取るべき行動	市町村の対応
5	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1

警戒レベル4までに必ず避難!

4	危険な場所から 全員避難	避難指示※2
3	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難※3
2	自らの避難行動 を確認	

1 災害への心構えを高める

- ※1 警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
- ※2 危険な場所にいる場合は、速やかに避難場所へ避難しましょう。
- ※3 避難に時間を要する人（高齢者、障害のある人、乳幼児等）以外の人でも避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

避难时的行动

● 撤离避难（水平避难）

- 行政部门指定的避难场所
中小学校及公民馆等
- 安全的亲戚和朋友家
平时应商量好遇到灾害时能接收避难。
- 安全的酒店和旅馆
需要支付通常的住宿费。事先要做好预约和确认。

* 利用防灾地图确认安全状况。

● 确保室内安全（垂直避难）

- 利用防灾地图确认以下的“3个条件”，还要确认待在家里的安全性。
- * 原则上位于泥石流灾害的危险区域居民必须撤离避难。

(1) 未进入房屋倒塌等泛滥假设区域（进入时…）

- 由于流水太急，木造房屋存在倒塌的可能。
- 地面被削去的房屋存在整栋建筑物倒塌的可能。

(2) 居室高于浸水深度

- 3和4层：5米～10米未滿
(3层地板上面浸水～4层屋檐下浸水)
- 2层：3米～5米未滿
(2层地板上面～屋檐下浸水)
- 1层：0.5米～3米未滿
(1层地板上面～屋檐下浸水)
0.5米未滿
(1层地板下面浸水)

(3) 准备充足的水和食物等，可以坚持到水退去为止。

(如果准备不充足时…)

- 除了确保水、食物、药品等有困难外，还会造成电源、煤气、水道、卫生间等都不能使用的可能。



避難時の行動

● 立退き避難（水平避難）

- 行政が指定した避難場所
小中学校や公民館など
- 安全な親戚・知人宅
普段から災害時に避難することを相談しておくこと。
- 安全なホテル・旅館
通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しておくこと。

※ハザードマップで安全が確認すること

● 屋内安全確保（垂直避難）

- ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し、自宅にいても大丈夫かを確認することが必要。
※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則。

(1) 家屋倒壊等汎濫想定区域に入っていない

(入っていると・・・)

- 流水が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがある。
- 地面が削られ家屋は建物ごと倒壊するおそれがある。

(2) 浸水深より居室が高い

- 3・4階：5m～10m未滿
(3階床上浸水～4階軒下浸水)
- 2階：3m～5m未滿
(2階床上～軒下浸水)
- 1階：0.5m～3m未滿
(1階床上～軒下浸水)
0.5m未滿
(1階床下浸水)

(3) 水が引くまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分

(十分じゃないと・・・)

- 水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがある。

避难时的服装

- 戴上口罩
- 戴上头盔及防灾头巾
 - ・保护好头部避免被掉落物等砸伤。
- 准备好孩子专用的紧急携带包
- 给孩子佩戴迷路走失的身份牌
- 戴上手套（厚的手套等）
 - ・防止玻璃碎片等扎伤手。
- 穿上穿惯了的厚鞋底结实的鞋
 - ・防止玻璃碎片等扎伤脚和脚被鞋磨破。
 - * 严禁穿长筒靴：如果水进入靴后变重，可能会导致移动不方便。
- 穿长袖的衣服和长裤
 - ・穿戴不易燃烧的棉布等材料的服装。
- 将特殊情况时要带出的物品装入双肩背包后背在身上
 - ・可以腾出双手使用。
 - (有关特殊情况时要带出的物品参照P17)



避難時の服装

- マスクの着用
- ヘルメットや防災ずきんをかぶる
 - ・頭を落下物などから守る。
- 子どもにも子ども用の非常持出袋を用意する
- 子どもには迷子札を着ける
- 手袋（軍手など）を着用する
 - ・ガラスの破片などによる手のけがを防ぐ。
- 靴は底が厚くて丈夫な履きなれたもの
 - ・ガラスの破片などによる足のけがを防ぐ、靴擦れを防ぐ。
 - ※長靴は厳禁：水が入って重くなり、動きづらくなる可能性がある。
- 服装は長袖、長ズボンを着用する
 - ・材質は燃えにくい木綿などのものを着用する。
- 非常持出品はリュックに入れて背負う
 - ・両手が使えるようにする。
 - (非常持出品については P17を参照)

在避难所的生活

● 避难所应由大家齐心协力一起进行管理

分配食品及清扫卫生间等，有很多需要做的事情。大家在一起生活，应该齐心协力共渡难关。随时要有保持清洁卫生的意识。



● 避难所内大家要做到相互谦让

在还不习惯的避难所生活确实会带来很多困难，因为是非常时期，所以大家在一起相处时都要有相互谦让的心情。



● 在避难所对要关怀者的关怀

根据要关怀者（老年人、残疾人等）的特点，采取另设避难区等的关怀措施。



● 严格彻底地做好避难所的预防感染症工作

避难所内要严格彻底做好的戴口罩、洗手、咳嗽礼仪等基本对策，以及定期通风换气、确保足够空间等感染症预防措施。



● 对女性的关怀

为了让更多的人能够在避难所安心生活，努力打造一个关怀女性和孩子的生活环境。



避難所での生活

● 避難所はみんなで協力して運営しましょう

食料の配布やトイレ掃除など、やることはたくさんあります。みんなで協力して共同生活をしましょう。清潔を心掛けましょう。

● 避難所内ではお互いに譲り合きましょう

慣れない避難所での生活は大変ですが、そんな時だからこそ譲り合いの気持ちを持ちましょう。

● 避難所では要配慮者への配慮を

要配慮者（高齢者、障害のある人など）の特性に合わせ、別に避難スペースを設けるなどの配慮を行いましょう。

● 避難所では感染症予防の徹底を

避難所では、マスクの着用、手洗い、咳エチケットなどの基本的な対策や、定期的な換気、十分なスペースの確保などの感染症予防を徹底しましょう。

● 女性への配慮

避難所では、多くの方が安心して過ごすことができるよう、女性や子どもに配慮した生活環境を考えましょう。

与家人・朋友的联系方式

家族・友人との連絡方法

● 先定好家人的集合地点

- 先决定好大的灾害来临时家人的集合地点，就可以在大家会齐时确认平安与否。
- 确认好避难地点
小学等被指定为避难所的情况比较多。
- 用手机联系
灾害时，电话难以接通。手机的短信比较容易接通。

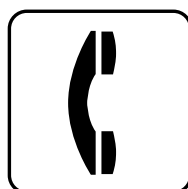


〈避难地点〉
〈避難場所〉



● 确定好可以帮助传达平安与否的朋友 (住在离得比较远的地方)

- 使用公用电话
如果发生大规模的灾害，可以免费使用 NTT 设在避难所等地的特设公用电话。
- 也有的公用电话可以打国际电话。
*但是，要想到人会很多。



〈公用电话〉
〈公衆電話〉

● 家族の集合場所を決めておく

- 大災害が起きた場合の家族の集合場所をあらかじめ決めておけば、そこで落ち合うことで無事を確認することができる。
- 避難場所の確認をしておくこと。
小学校などが避難所に指定されているケースが多い。
- 携帯電話で連絡をとる。
災害時、電話はつながりにくくなる。
携帯電話のメールのほうが繋がりやすい。

● 安否情報を取次してもらえる知り合い(遠方に住んでいること)を決めておく。

- 公衆電話を使う。
大規模災害の発生により、NTT が避難所等に設置された特設公衆電話は無料で使うことができる。
- 国際電話が利用できる公衆電話もある。

※ただし、大変な混雑が予想される。

灾害时的好帮手网页和应用程序

災害時に役に立つ Web サイトやアプリ

网页

Web サイト

- 岡山県総合防災情報システム おかやま防災ポータル (12言語)
冈山县综合防灾信息系统 岡山防災门户平台 (12种语言)
<https://www.bousai.pref.okayama.jp/>
- 気象庁 災害情報 (15言語)
气象厅 灾害信息 (15种语言)
<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>
- Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN (20言語)
Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN (20种语言)
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/special/staysafe/>



应用程序

アプリ

- Safety tips 災害情報 (14言語)
Safety tips 灾害信息 (14种语言)
- Japan Official Travel App (英語・中国語・韓国語)
Japan Official Travel App (英文・中文・韩文)

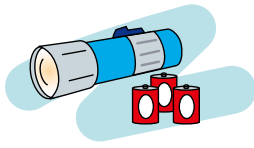

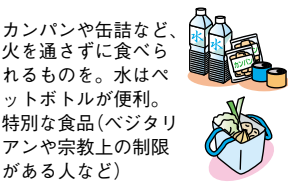

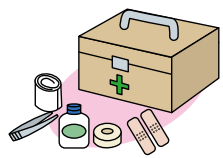
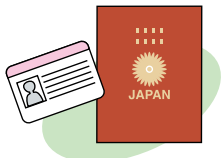
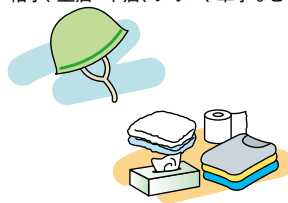

For Android



For iPhone



● 特殊情况时要带出的物品 ● 非常持出品

<p>・手电筒 (预备电池) ・懐中電灯 (予備の電池)</p> <p>手电筒 (人手一个) 懐中電灯 (一人に一個)</p> 	<p>・便携式收音机 (预备电池) ・携帯ラジオ (予備の電池)</p> <p>为收集信息准备好小型的、轻便的收音机</p> <p>情報収集のため小型で軽いラジオを準備</p> 	<p>・非常食品・饮用水 ・非常食・飲料水</p> <p>饼干或罐头等，不用烹调就可以吃的食品。饮用水还是塑料瓶的很方便。特殊的食品(素食主义者或宗教上有限制的人等)</p> <p>カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。水はペットボトルが便利。特別な食品(ベジタリアンや宗教上の制限がある人など)</p> 	<p>・贵重物品 ・貴重品</p> <p>现金(为使用公用电话，也要准备100日元、10日元等零钱)、现金存折、印章、健康保险证的复印件等</p> <p>現金(100円、10円など小銭も公衆電話用で準備)、預貯金通帳、印かん、健康保険証のコピーなど</p> 
<p>・急救药品 ・救急医薬品</p> <p>创伤药、创可贴、镇痛剂、肠胃药。常备药(准备平时服用的药)</p> <p>傷薬、絆創膏、鎮痛剤、胃腸薬。常備薬(いつも飲んでる薬があれば準備)</p> 	<p>・必带品 ・必携品</p> <p>护照、在留卡等能够证明身份的东西、手机・充电器</p> <p>パスポート、在留カード等身分のわかるもの、携帯電話・充電器</p> 	<p>・其它 ・その他</p> <p>头盔、防灾头巾或比较厚的帽子、上衣・内衣、毛巾、厚的手套等</p> <p>ヘルメット・防災頭巾または厚手の帽子、上着・下着、タオル、軍手など</p> 	<p>● 特殊情况时的储备物品</p> <p>● 非常储备品</p> <p>・食品、水、燃料、其它 ・食品、水、燃料・その他</p> <p>(台式煤气炉、固体燃料、备用的液化气罐等)</p> <p>・其它(毛毯、睡袋、盥洗用具等)</p> <p>(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど) (毛布、寝袋、洗面用具など)</p> 

● 预备的话会很方便 ● あると便利なもの

<p>・重要的电子版数据 ・重要な電子データ</p> <p>(HDD、CD-R等) (HD、CD-R等)</p> 	<p>・电子词典 ・電子辞書</p> <p>(翻译使用) (翻訳用)</p> 	<p>・通讯录 ・アドレス帳</p> <p>(手机坏了时需要) (携帯電話が壊れたときに必要)</p> 
--	--	--

● 特殊的准备 ● 特別な準備

<p>・有婴幼儿时 ・乳幼児がいる場合</p> <p>奶粉、奶瓶、代乳食品、尿布、毛巾、母子(父子)手帐(手册)</p> <p>ミルク、ほ乳びん、離乳食、おむつ、タオル、母子(親子)手帳など</p> 	<p>・有孕妇时 ・妊婦がいる場合</p> <p>刚出生婴儿的用品、肥皂、母子手帐(手册)等</p> <p>新生児用品、石鹸、母子手帳など</p> 	<p>・有要护理的人时 ・要介護者がいる場合</p> <p>替换衣服、纸尿裤、障害者手帐(残疾人手册)、辅助用具的预备、常备药等</p> <p>着替え、おむつ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬など</p>
---	---	--

将特殊情况时要带出的物品放在家属都知道的地方。平时要确认。 ➡参照P17 (确认清单)

非常持出品は、家族全員がわかるところに置いておき、時々チェックしておくこと。 ➡P17(チェックリスト)を参照

特殊情况时要带出的物品确认清单

非常持出品チェックリスト

品名 品名	检查日期 点検日	品名 品名	检查日期 点検日	品名 品名	检查日期 点検日
<input type="checkbox"/> 非常食品 非常食	/ / /	<input type="checkbox"/> 贵重物品 (現金存折、印章等) 貴重品 (預貯金通帳、印かんなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> 防寒衣和雨衣 防寒着・雨カッパ	/ / /
<input type="checkbox"/> 饮用水 飲料水	/ / /	<input type="checkbox"/> 健康保险证的复印件 健康保険証のコピー	/ / /	<input type="checkbox"/> 替换衣服 着替え	/ / /
<input type="checkbox"/> 便携式收音机(预备电池) 携帯ラジオ (予備の電池)	/ / /	<input type="checkbox"/> 户口簿的复印件 住民票のコピー	/ / /	<input type="checkbox"/> 厚的手套和手套 軍手・手袋	/ / /
<input type="checkbox"/> 手电筒 (预备电池) 懐中電灯 (予備の電池)	/ / /	<input type="checkbox"/> 家门和车门的钥匙 家・車の鍵	/ / /	<input type="checkbox"/> 口罩、体温计、酒精消毒液、便鞋 マスク・体温計・アルコール 消毒液・スリッパ	/ / /
<input type="checkbox"/> 头盔、防灾头巾、哨子 ヘルメット・防災頭巾・ホイッスル	/ / /	<input type="checkbox"/> 眼镜和隐形眼镜 眼鏡・コンタクト	/ / /	<input type="checkbox"/> 其它 その他	
<input type="checkbox"/> 现金 (为使用公用电话, 也要 准备 100 日元、10 日元等零钱) 現金 (100 円、10 円など小銭も公衆電話用で準備)	/ / /	<input type="checkbox"/> 湿纸巾 ウェットティッシュ	/ / /	<input type="checkbox"/> 护照 パスポート	/ / /
<input type="checkbox"/> 急救药品 救急医薬品	/ / /	<input type="checkbox"/> 生理用品 生理用品	/ / /	<input type="checkbox"/> 在留卡等能够证明身份的 东西 在留カード等身分のわかるもの	/ / /
<input type="checkbox"/> 常备药 常備薬	/ / /	<input type="checkbox"/> 一次性怀炉和防寒保温罩 使い捨てカイロ・防寒保温シート	/ / /	<input type="checkbox"/> 手机・充电器 携帯電話・充電器	/ / /

特殊情况储备物品确认清单

非常储备品チェックリスト

品名 品名	检查日期 点検日	品名 品名	检查日期 点検日	品名 品名	检查日期 点検日
<input type="checkbox"/> 食品 (罐头、速食食品、 冻干食品等) 食品 (缶詰、レトルト食品、 ドライフーズなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> 毛毯、棉毯、睡袋等 毛布、タオルケット、寝袋など	/ / /	<input type="checkbox"/> 一次性尿便处理袋 簡易トイレ	/ / /
<input type="checkbox"/> 手机用充电器和备用电池 スマートフォンの充電器・ 予備バッテリー	/ / /	<input type="checkbox"/> 盥洗用具 洗面用具	/ / /	<input type="checkbox"/> 纸箱和旧报纸 段ボール・新聞紙	/ / /
<input type="checkbox"/> 刀子、开罐头器、开瓶器 ナイフ・缶切り・栓抜き	/ / /	<input type="checkbox"/> 蜡烛、火柴、打火机 ろうそく・マッチ・ライター	/ / /	<input type="checkbox"/> 聚乙烯容器 (供水用) ポリタンク (給水用)	/ / /
<input type="checkbox"/> 水 (每人 1 天为 3 公升、 3 天的量) 水 (1 人あたり 1 日 3ℓ、3 日分)	/ / /	<input type="checkbox"/> 简便餐具 (一次性筷子、 纸盘、纸杯等) 簡易食器 (わりばし、紙皿、紙コップなど)	/ / /		/ / /
<input type="checkbox"/> 燃料 (台式煤气炉、固体 燃料、备用的液化气罐等) 燃料 (卓上コンロ、固形燃料、 予備のガスボンベなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> 保鲜膜、铝箔等 ラップ、アルミホイルなど	/ / /		/ / /
		<input type="checkbox"/> 湿纸巾、卫生纸等 ウェットティッシュ、トイレットペーパーなど	/ / /		/ / /
		<input type="checkbox"/> 剪刀和美工刀 はさみ・カッター	/ / /		/ / /

* 每个人所需的用品各有不同。
应当根据自己家庭的情况备好用品。

※ 一人一人に必要なものが異なります。
各家庭の事情に合わせたものを備えましょう。

紧急情况联系地点

电话号码	内容	联系地点
	灾害信息、避难所信息	市町村防灾担当课
110	案件、事故 (陆地)	警察署
118	案件、事故 (海上)	海上保安厅
119	火灾、急救、救援	消防署
		大使馆、领事馆
可以依靠的人		
电话号码	内容	姓名
	居住在附近的熟人	
	能当翻译的人	
	国际交流协会	
	市町村国际担当课	

紧急連絡先

電話番号	内容	連絡先
	災害情報、避難所情報	市町村防災担当課
110	事件・事故 (陸上)	警察署
118	事件・事故 (海上)	海上保安庁
119	火事・救急・救助	消防署
		大使館・領事館
頼りになる人		
電話番号	内容	名前
	近くに住む知人	
	通訳してくれる人	
	国際交流協会	
	市町村国際担当課	

防灾备忘录

防災メモ

火灾和急救拨打 119号

警察拨打 110号

火灾・救急 119番

警察 110番

家人的联系地点 家族の連絡先

家人的姓名 家族の名前	联系地点 (工作单位・学校等) 連絡先(勤務先・学校など)	电话号码 電話番号	手机号码 携帯電話番号

亲戚・朋友的联系地点 親せき・知人の連絡先

姓名 名前	电话号码 電話番号	手机号码 携帯電話番号	纸条 メモ

有关家人的资料 家族のデータ

姓名 名前	出生日期 生年月日	血型 血液型	过敏反应 アレルギー	病史 持病	常备药 常備薬

避难地点 避難場所

一时避难地点 一時避難場所	家人走散时的集合地点 家族が離ればなれになったときの集合場所

要互相帮助啊!

お互い助け合いましょう!

灾害专用留言板 web171 (英・中・韩) 指的是:

灾害专用留言板 (web171) 是利用网络可以登录和确认家人平安与否等信息的服务。
可以用多语言 (英・中・韩) 浏览的利用方法。

灾害用伝言板 web171 (英・中・韓) とは?

災害用伝言板 (web171) は、インターネットを利用して安否等の情報を登録・確認できるサービスです。
ご利用方法を多言語 (英・中・韓) で見ることができます。