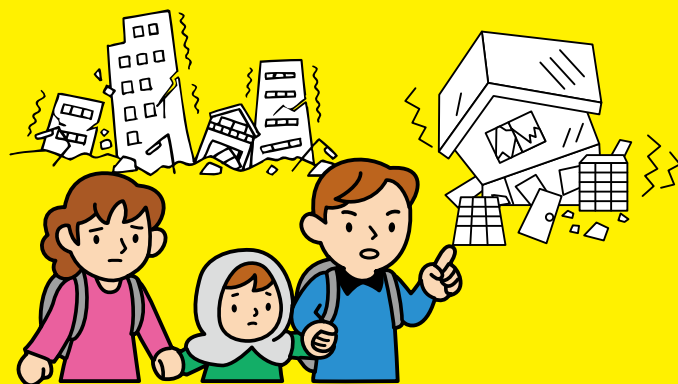




为外国居民的防灾指南

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，地震和台风等自然灾害频发。富山市周边地区也存在发生地震的可能性。

由于地震难以预测，为了在紧急情况下能够冷静采取适当行动，重要的是平时就要对地震等灾害做好心理准备。

日本では過去に数多くの地震や台風等が発生しており、富山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，应尽量躲避在书桌等坚固家具下方，并可用坐垫或枕头保护头部。
- ・在强烈晃动持续期间，切勿慌张地向外奔跑，务必保持冷静，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。

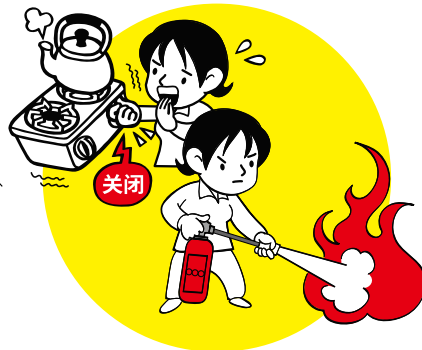


！沉着冷静地防止发生火灾

冷静に火災を防ぐ

- ・切勿立即向外奔跑，请待地震晃动完全停止后，再关闭燃气阀门及暖炉等设备。（地震后引发的火灾，多数是由正在使用的暖炉等热源引起的。）若发生火灾，应使用水桶或灭火器进行初期灭火，同时可大声呼救，请求邻居协助共同灭火。

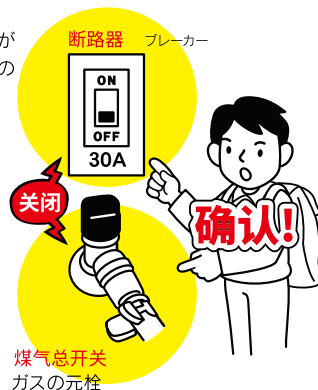
・すぐに外に飛出さないで、使用中のガス器具やストーブなどは、地震が収まってから火を消しましょう（地震によって発生した火災の大半が使用中のストーブによるものです）。万一出火したら、消火器やバケツなどの消化用具でボヤのうちに消し止めましょう。また、大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって消しましょう。



！不要靠近危险地区

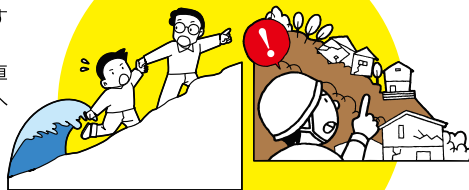
危険な場所に近寄らない

- ・地震后前往避难所前，应事先关闭燃气并拔掉家用电器插头。
- ・请徒步前往，不要开车。途中需警惕路旁屋顶的瓦片可能掉落，因此请尽量避开狭窄的胡同和围墙边缘。
- ・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。



- ・居住在靠近山脚、陡坡等危险区域时，因容易发生山体崩塌，请在察觉到危险后立即前往避难所。
- ・若感觉地震晃动时间较长，请立即远离海边，并尽快前往高处或指定的海啸避难所。

- ・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

- ・请通过收音机、电视或官方渠道获取准确灾害信息，切勿轻信流言。
- ・请避免拨打非紧急电话，尤其不要向消防等应急部门询问灾情，以免占用紧急通信线路，妨碍救援工作。

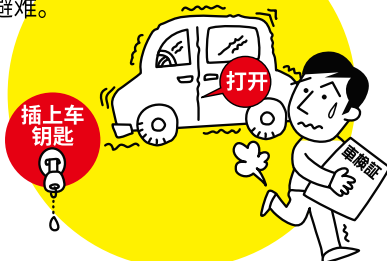
- ・ラジオやテレビの報道に注意して、風評にまどわされないようにしましょう。
- ・不急な電話はなるべくかけないようにしましょう。特に消防関係機関等に対する災害状況の問い合わせは消防活動に支障をきたすのでやめましょう。



！ 当你正在驾驶中 自動車の運転中は

- ・正在驾驶时若发生地震，应迅速将车辆靠道路左侧停放，关闭发动机，并打开收音机收听灾害信息。
- ・前往避难时，请勿拔出车钥匙，徒步去避难。

- ・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

- ・请大家平时积极参与社区组织的防灾培训和演练，学习并掌握必要的防灾避险技能。

(富山市每年都会举行全市性防灾演练，欢迎各位居民踊跃参加。)

- ・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)



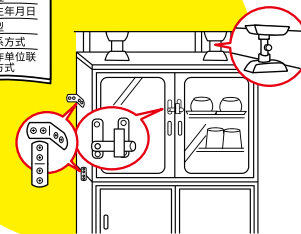
！ 互相商量，定好任务 家族分担を決めましょう

- ・发生地震时，为使全家人都能冷静地行动，平时在家里就要分担好任务：确认家中什么地方安全，并学会检查煤气和电源插销。
- ・准备好避难卡，记好大使馆联络号码，平时注意随身携带。
- ・为防止家具倾倒、塌落，全家人要协助把家具固定好。
- ・平时要准备简易灭火器等消防设备。

- ・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、家族で協力しあっ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。

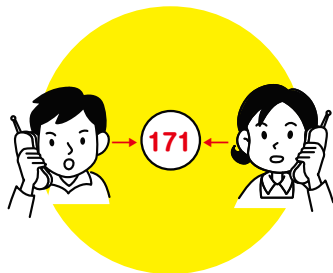


避难卡



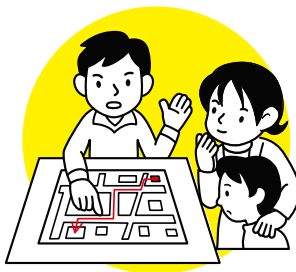
- ・「受灾留言电话171」或用手机公司的「受灾时留言板」。

- ・「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。

収集信息

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)

▶ 富山市网址(防災)

富山市ホームページ(防災)

載有防災相关的信息。 防災関連情報を掲載しています。

<https://www.city.toyama.lg.jp/bosai/bosai/index.html>

(富山市ホームページ検索番号No.1010653)

(富山市官方网站检索编号No.1010653)



▶ 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>



▶ 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(簡体字)、中国語(繁体字)、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、
タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、クメール語、ビルマ語、モンゴル語

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】

海外游客防灾指南应用

本应用是用于便捷获取日本灾害信息的工具。

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

▶ 富山市LINE官方账号

富山市LINE公式アカウント

在LINE上发布避难信息和气象警报等防灾信息。

避難情報や気象警報等の防災情報をLINEで配信します。



LINEID: @toyama_city

Download here ▶
ダウンロードはここから



iOS

Android

▶ NHK WORLD-japan

NHK WORLD-JAPAN

NHK新闻发布平台。同时也提供地震等紧急事件速报。

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



iOS



Android

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)

灾害用留言电话

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.web171.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 1 7 1 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, 请将应急物品放于随手可及之处。

「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

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



雨具
雨具



内衣
下着



纸尿布
紙オムツ



袜子
靴下



毛毯
毛布



毛巾
タオル



线手套
軍手

生活用品 生活用品



塑料袋
ビニール袋



手电筒
懐中電灯



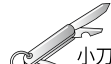
电池
電池



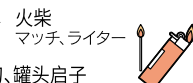
蜡烛
ローソク



手纸
トイレットペーパー



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



便携式简易厕所
携帯トイレ



刮胡刀
ひげそり



不用水的洗发露
水のいらないシャンプー

紧急药品 救急医薬品

常备药
创伤药
肠胃药
脱脂绵

常備薬
傷薬
胃腸薬
脱脂綿

绷带 包帯
创可贴 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

请将应急物资装入背包等容器中提前备好。此外, 请根据各自需求准备其他必要物品。
リュックサック等に入れて用意しておきましょう。このほかにもそれぞれ必要なものを準備しましょう。

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

