



災害時マニュアル

中国語（繁体字）

防災手冊

中文（繁體版）

日本是地震多發的国家

2011年3月11日發生的東日本大地震，瞬間奪走了無數寶貴的生命和財產，是一個沉痛的教訓。住在日本，我們應該做好心理上和物質上的準備，應付隨時隨地有可能發生的自然災害，將受害程度減小到最低限度。

● 外國人諮詢中心 ●

電話：029-244-3811

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
英語・日語				
葡萄牙語 8:30~ 12:00 漢語 13:30~ 17:00	西班牙語 韓國語 越南語	泰國語 漢語	他加祿語 葡萄牙語	泰國語 8:30~ 17:00 印度尼西亞語 13:30~ 17:00

諮詢時間： 8:30-17:00（節假日休息）

■發行■

- 茨城縣國際科
- 公益財團法人 茨城縣國際交流協會
水戸市千波町后川 745 縣民文化中心分館 2 樓
TEL: 029-241-1611 E-mail: iia@ia-ibaraki.or.jp
URL: http://www.ia-ibaraki.or.jp



掌握信息

■地震信息緊急通知■

強烈地震到來瞬時之前，電視、收音機、手機等會有通知。看到或聽到這一通知后，請鎮靜地採取行動，避到安全的地方。

■廣播電臺頻率

短波	NHK 第 1	594kHz
	NHK 第 2	693kHz
	IBS (水戸)	1197kHz
	IBS (土浦)	1458kHz
調頻	NHK-FM (水戸)	83.2MHz
	NHK-FM (日立)	84.2MHz
	筑波調頻廣播 (筑波)	84.2MHz
	FM Palulun (水戸)	76.2MHz
	FM 鹿島	76.7MHz

■手機短信服務 *需要提前注冊

- ・茨城縣防災信息短信（僅限日文）
<http://mobile.pref.ibaraki.jp/>
「災害・防災信息」→「防災短信」
- ・茨城縣國際交流協會 chi@ia-ibaraki.org

■茨城縣急救醫療信息系統

可以查尋就近的醫院，休假日應診的醫院，有懂外語醫生的醫院等。
<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>（英文）
<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>（手機網，僅限日文）



正在自己家裏

首先要保持鎮靜，確保自身的安全。

請注意震落的東西、震倒的家具，用坐墊等護住頭部，躲到堅固的桌子下面。

不要慌張走出房屋。

開始地震時不要立即走出房屋，會有被震落的玻璃碎片或挂牌等碰傷的危險。地震平息之前，要觀察周圍的情況，採取冷靜行動。大地震不會震一次就平息。大地震后還會發生多次小規模餘震。請注意！

確保出口。

建築物震歪，會出現門窗打不開的情況。首先打開門窗，以備隨時外逃。

火源處理。

關閉正在使用的火源。關閉所有的烹飪器具和取暖設備等會引起火災的用火器具。震得很厲害時，平息后再去關閉。如有燃燒物，請用滅火器熄滅。火勢變大時，請立即撥打 119。

發生地震！



正在外面

正在走路上行走

請用拎包或書護住頭部。防備震落的碎玻璃或挂牌。圍牆附近和狹窄的道路有危險。請避到公園等寬闊的地方。

正在駕駛汽車時

緩慢減速，停靠在道路的左側，熄滅發動機。車鑰匙留在車裏，請步行避離。

正在乘坐電車、公共汽車時

電車、公共汽車會急剎車，扶好站穩。

正在海邊或河邊時

請立即前往高處。海嘯會順着河道向上逆流。

正在山上時

請遠離山崖。

正在乘電梯時

請立即走出電梯。請按所有樓層的按鈕，電梯將停在最近的樓層。

■ 什麼是海嘯 ■

海嘯是因地震引起的流速非常快而危險的海浪。與一般的海浪截然不同，具有巨大的破壞力。即使是幾十公分高的海嘯也非常危險。小規模的地震也會引起海嘯。在海邊察覺地震發生后，請立刻遠離海邊，避往高處。逃避時，不要使用機動車，一定要跑步。海嘯會接踵而來，通過廣播等信息確認海嘯平息后再回家。另外，如果要去海水浴場或海邊釣魚時，請事先確認好周邊的避難場所和避難路線。



防災備忘錄

・個人信息（請事先記錄好）

姓名 _____
住址 _____
電話 _____
出生年月日 _____
性別 _____ 血型 _____
國籍 _____ 會講語言 _____
工作單位 _____
緊急聯絡處 _____
身份證號碼（護照等） _____

・家屬信息

姓名 _____
電話 _____

・就近的避難場所

名稱 _____
・救急電話
消防・救護車 119 警察 110
市町村防災主管科 _____
醫院 _____ 電力公司 _____
自來水 _____ 煤氣公司 _____
大使館・領事館 _____



災害專用留言板

發生大規模地震后，電話很難打通。請利用電話公司和移動電話公司提供的災害專用留言板。災區內和災區外的人，通過災區內的電話號碼，都可以給別人留言或聽取別人留給自己的留言。

●座機電話（NTT）：災害專用留言電話號碼 171

・留言方法
撥打 171→按 1 鍵→接受災區內的自家或對方的電話號碼（加撥區號）→錄音留言

・聽取留言
撥打 171→按 2 鍵→接受災區內的自家或對方的電話號碼（加撥區號）→聽取留言

●移動電話：災害專用留言板服務
移動電話的網絡首頁上，將特設「災害專用留言板」的鏈接。所有的移動電話公司都有英文說明，可以用英文留言。

- ・NTTdocomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- ・au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ・softbank <http://dengon.softbank.ne.jp/>

●英特網：災害用寬帶留言板（Web171）
<https://www.web171.jp>



平時的準備

- ◇參加防災訓練。
- ◇確認附近的避難場所。
- ◇左鄰右舍保持聯絡。
- ◇家人之間談論災情發生時的行動要領，決定好被分散後的匯合地點。
- ◇有兒童的家庭，向學校的老師確認學校和家長的聯絡方式與接迎方法。
- ◇請準備好行政廳（市政所等）以及大使館的電話號碼。
- ◇用金屬件固定好家具，防止震倒。
- ◇提前準備好緊急攜帶物品（避難時隨身攜帶物品），放置在方便拿取的位置。
- ◇準備一些儲備品（災後沒煤氣和水供應時的生活用品）
- ◇緊急攜帶物品和儲備品應定期進行檢查。
- ◇機車的燃油應注意及時加滿。



風災，水害到來之前

- ◇檢查家中的各個地方，進行維修和加固。
- ◇放在外面的垃圾箱、花盆等進行固定或搬進家中。
- ◇清除排水口和排水溝的灰土等，改善房屋周圍的排水環境。
- ◇如有浸水的危險，請將家具、家電產品盡可能地移到高處。
- ◇有可能引起停電，請準備好手電筒和便攜式收音機等。



颱風到來時

夏季到秋季有很多颱風經過日本。每當颱風經過時會刮大風下大雨。請注意洪水和泥石流等。

- ◇刮大風下大雨時，請盡量不要外出。
- ◇關閉防雨窗或卷閘門窗。
- ◇請不要靠近海岸、河岸、灌水渠和有滑塌危險的地方。
- ◇注意聆聽氣象信息，如有避難勸告或避難指示時，請立即動身避難。



防備龍卷風

龍卷風多發於颱風季節的9月份。龍卷風通常是與引起暴雨的積雨雲（入道雲、閃電雲）同時產生，是具有強大上升氣流的激烈的空氣漩渦。龍卷風接近時，起風、天空變灰暗、下雷雨、降大粒冰雹等現象。另外有時會有直升機啓動時的[轟隆-]音，還會引起氣壓的變化，出現耳朵脹痛的現象。

在戶外時

- ◇發覺有龍卷風的徵兆（降冰雹、聽到[轟隆-]的聲音等），則儘快躲到堅固的建築物裏面。周圍沒有堅固建築物時，躲到就近的水溝或低窪處，屈身下蹲、雙臂護住頭部和頸部。
- ◇請不要躲到車庫、庫房、塑料棚等簡易的建築物裏。
- ◇請不要躲到水橋、天橋下面。
- ◇請注意空中飛來之物。

正在建築物裏時

- ◇請轉移到建築物的最下層或家裏居中的沒有窗戶的房間。關閉防雨窗、卷閘門、窗戶、拉下窗簾，不要靠近房間的角落、門、窗和牆壁。



災害相關用語

震源（shingen）	引發地震的地方
余震（yoshin）	大規模地震后隨即發生的地震
暴風雨（bōfūu）	猛烈的雨水和強風
がけ崩れ（gakekuzure）	山土滑塌
警報（keihō）	雨水、強風、海嘯等[非常危險]的通知
注意報（chūihō）	雨水、強風、海嘯等[危險]的通知
洪水（kōzui）	河水上漲泛濫
浸水（shinsui）	房屋和建築物被水浸沒
斷水（dansui）	停水
給水（kyūsui）	供應水
安否確認（anpi kakunin）	核實某人是否安然
ライフライン（life line）	自來水、電、煤氣、電話等生活基礎設施
非常食（hijōshoku）	為災害發生時爾準備的食品
炊き出し（takidashi）	現場炊事供應的飯菜
被災者（hisaiha）	受到災害的人
り災証明（risai shōmei）	災害時建築物等被損壞時出具的證明（減免稅或延遲納稅時需提供）
仮設住宅（kasetu jūtaku）	為災害時失去住房的人爾建造的簡易住房。



緊急攜帶物品

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 日用品 | 食品 |
| <input type="checkbox"/> 手電筒 | <input type="checkbox"/> 飲用水 |
| <input type="checkbox"/> 打火機（火柴） | <input type="checkbox"/> 食品 |
| <input type="checkbox"/> 蠟燭 | 衣物 |
| <input type="checkbox"/> 便攜式收音機 | <input type="checkbox"/> 內衣、袜子 |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 急救藥品、常用藥 | 貴重物品等 |
| <input type="checkbox"/> 防寒、防水墊 | <input type="checkbox"/> 現金（零錢） |
| <input type="checkbox"/> 綫手套 | <input type="checkbox"/> 健康保險証的複印件 |
| <input type="checkbox"/> 毛巾 | <input type="checkbox"/> 護照 |
| <input type="checkbox"/> 頭盔或頭巾 | <input type="checkbox"/> 在留卡 |
| <input type="checkbox"/> 繩索等 | <input type="checkbox"/> 存折 |
| <input type="checkbox"/> 小刀、罐起子 | <input type="checkbox"/> 手機 |



儲備品

- 食品:真空袋裝食品、罐頭、糕點等至少3天份
- 飲用水:每人一天3公升為標準
- 衛生用品
- 汽瓶爐具・汽瓶罐
- 便攜式充電器
- 塑料桶
- 毛毯・睡袋

★有嬰幼兒的家庭還需準備奶粉和紙尿褲等。

其他防災準備



核電事故

茨城縣領域內有核能相關機構。謹防萬一，做好準備。

一旦發生事故

- ◇首先，通過電視、收音機、防災官方無線、宣傳車等收集準確的信息。
- ◇不可擅自行動，請在室內等待下一步的信息。
- ◇注意不要被傳言所迷惑。
- ◇請不要直接電相關部門諮詢。
- ◇鄰裏之間請互通信息。

發出室內躲避指令時

- ◇關閉門窗、停止換氣扇等，盡量不要讓外部的空氣進入屋內。
- ◇外出歸來的人，進屋后馬上洗臉洗手換穿服裝。（換下來的衣物裝到塑料袋裏封好保管。）
- ◇在屋外時，請戴口罩或濕毛巾、濕手絹等捂住口鼻部，可有效防止因吸入放射性物質而導致體內污染。

■體內核輻射污染■

通過呼吸含有放射性物質的空氣、攝取含有放射性物質的食品等方式，放射性物質進入體內。體內核輻射污染是指人體受到的進入體內的放射性物質的污染。



避難時

●避難時的注意事項

- ◇請快速離開危險地區。
- ◇請盡量減少攜帶物品，步行避難。不要使用機車。
- ◇請幫助老幼病殘者一同避難。

●避難信息的種類

避難準備情報（hinan junbi jōhō）	如有老年人或病人時，請提前開始避難。
避難勸告（hinan kankoku）	請立刻開始避難。
避難指示（hinan shiji）	必須立刻開始避難。（比避難勸告時危險度提高）

■避難場所・避難所■

- ★避難場所（hinan basho）避難場所（逃避的地點）學校的操場和公園是避難場所。是災害發生時相對安靜的場所。
- ★避難所（hinanjo）避難所（逃避后可以生活的地方）由於地震、強風、暴雨等原因留在家裏有危險時，或因停電停水在家生活困難等時，可以臨時在避難所生活。避難所裏有很多信息，還有食品、水等生活必需品。避難所誰都可以利用。