



灾害手册

-災害時マニュアル-

中国語 中国語



请注意!!

日本是个地震多发国家

我们要把1995年发生的瞬间就夺去无数宝贵生命和财产的阪神，淡路大地震和2004年新泻县中越地震当作深刻的教训。作为住在日本的你，为了无论在何时何地发生震灾，都能将受害程度缩小到最小的范围，应随时在精神上，物质上做好准备。

茨城县 (財) 茨城县国际交流协会
茨城县
财团法人茨城县国际交流协会

情报的接收

请随时从电视，广播，市町村处收集各种正确情报。

● 广播频率

AM

NHK第1	594kHz
NHK第2	693kHz
IBS (水戸)	1197kHz
IBS (土浦)	1458kHz

FM

NHK-FM (水戸)	83.2MHz
NHK-FM (日立)	84.2MHz



在家中时

● 不要慌张，先确保自身的安全

躲到坚固的桌子底下，用垫子等护住头部，注意掉落的东西和倒下的家具。穿上拖鞋或鞋以防玻璃碎片等把脚扎伤。



● 火源处理

关闭正在使用的煤气和煤气炉。要关掉所有烹饪器具以及暖气设备等会起火的东西，如果已经起火，则用灭火器灭火。灭不掉时立即打119报警。



● 确保出口

由于建筑物歪斜，门，窗会打不开，为了随时可以出去，应将门，窗事先打开。



● 避难时

开车会妨碍救火，救护，并引起交通混乱，所以应该徒步避难。为了行动方便，尽量减少所持行李。



发生地震时

在外面时

在马路上，要注意瓦块，玻璃，看板等的掉落，应到安全场所避难。墙壁，自动贩卖机等会倒下，所以不要进入狭窄路段。有海和山的地方会发生山崩，崖塌，海啸等危险，应到安全场所避难。



津波 (tsunami) / 海啸

海啸是指由于海底地震等原因，周围的海水上下波动引起的海浪，与通常的海浪完全不同，具有极大的破坏力，即使只有数十厘米的高度，也会非常危险。

在海岸附近，如果感到很强的震动，或是虽然震动很弱，却持续了很长时间的话，请立即离开海岸，尽快转移到远处的高地或安全场所避难。



正在开车时

请不要急刹车。缓慢减速后，靠路左边或空地上停车。请避开加油站，高压瓦斯设施附近，天桥下面等地方。利用车内广播收听灾害情报的报道。



防灾备忘录

(请事先记录好)

★ 附近的避难场所

名称 _____
电话 _____

★ 紧急用电话号码

消防 救护车 119

警察 110

市町村防灾主管课 _____

医院 _____

电力公司 _____

水道 _____

煤气公司 _____

大使馆 领事馆 _____

灾害用留言专线171

由于灾害使被灾地与外界通信出现障碍时，NTT会启动留言板系统。留言专线启动时会通过电视，广播发出通知。使用方法为拨打171，根据日文指示进行留言的录音，播放。

携带电话的灾害用留言服务

各携带电话公司还提供以下短信服务，即无论从全国何处，都能接收到利用者发出的本人安否情报短信。详细情况请向所使用的电话公司查询。

平时的准备

- ◆参加防灾训练
- ◆确认附近的避难场所
- ◆家庭内事先决定好发生灾害时如何采取行动。离散时的集合地点。
- ◆用金属部件固定好家具，以防倒下。
- ◆将灾时备用品放在容易拿取的地方。
- ◆确保每人每天约有3立升的饮用水。
- ◆准备好灭火器，手电筒



灾时备用品的核对单

● 日用品

手电筒
打火机（火柴），蜡烛
携带用收音机
干电池
救护用医药品，常备药
防寒，防水用布
线手套
头盔或头巾
绳子等

● 食品

饮用水
粮食
刀，开罐器

● 衣类等

内衣，袜子
毛巾
雨具

● 贵重品等

现金（包括零钱）
健康保险证的复印件
护照
外国人登记证
存折



灾害时用语

● 灾害时经常使用的日语

震源 (shingen) 震源

地下地震的发生处

余震 (yoshin) 余震

大地震后发生的小地震

注意報 (chūihō) 注意通知

可能会有灾情时发出的注意通知

警報 (keihō) 警报

可能会有重大灾害时发出的通知

避難所 (hinanjo) 避难所

因灾害使居家危险时的暂时生活处

罹災証明 (risaishōmei) 受害证明

因灾害使建筑物等受到损害时出具的证明
(申请减税, 缓税时需要)

安否 (anpi) 安否

是否安然无事

被害 (higai) 被害

是指受伤, 物品被毁坏

防灾备忘录

(请事先记录好)

★ 有关自己

姓名 _____
住址 _____
电话 _____
出生年月 _____
性别 _____ ★血型 _____
国籍 _____
语言 _____
工作单位 _____
紧急联络方法 _____

★ 有关家庭

姓名 _____
电话 (工作单位/学校) _____

★ Memo

発行 发行

茨城县生活環境部国際課
茨城县生活環境部国際課

財団法人茨城县国際交流協会
財団法人茨城县国際交流協会

問い合わせ先 咨询处

財団法人茨城县国際交流協会
財団法人茨城县国際交流協会

水戸市千波町後川745 県民文化センター分館2F
水戸市千波町后川745 县民文化中心分馆2楼

TEL 029-241-1611
URL <http://www.ia-ibaraki.or.jp>

发生原子能事故时

茨城县内有原子能关联设施。如果有紧急事态的通知，请掌握正确的信息，冷静地行动。

- ◆在收到情报之前留在室内。
- ◆关上门和窗并关闭通风扇等。
- ◆从户外回来的人要洗手，洗脸，换衣服（换下的衣服装进塑料袋保管）
- ◆确认了饮用水的安全后再喝。
- ◆不要为传言所惑，应从电视，收音机等处接收正确情报。
- ◆请注意收听市町村政府的宣传车和防灾无线电广播等，听从指示。
- ◆与邻居，朋友等交换信息。

防备其他灾害

来台风时

自夏季至秋季，在日本会有很多台风，由于刮强风或下大雨，会导致地崩与洪水灾害。应注意以下事项。

- ◆刮强风时，请尽量不要出去。如果不得不外出的话，要带上头盔或较厚的帽子。
- ◆请不要接近折断了的电线杆子或耷拉下来的电线。
- ◆请充分注意气象预报，如果发生避难劝告或指示的话，要迅速避难。



防备风水灾害（台风，洪水）

- ◆检查并修缮住房
- ◆关闭套窗，百叶窗等
- ◆放在外边的垃圾箱，花盆等要固定好或放入屋内。
- ◆去除排水口与排水管里的泥土或垃圾，使房子周围的排水系统保持通畅。
- ◆如果有侵水危险的时候，要尽量将家具，家电移到高处。
- ◆由于会停电，应准备好手电筒和便携式收音机。

