

防灾指南

中文版



奈良县

目 录

关于灾害	さいがい 災害について	1
· 地震		
· 大雨和台风		
· 泥石流灾害		
防备灾害	さいがい そなえ 災害への備え	3
· 知晓逃生场所		
· 确认防灾软件和网页		
· 事先决定好联络方式		
· 紧急避难时的携带物品 · 家庭储备物资		
· 固定家具的好物推荐		
一旦发生了灾害	さいがい お 災害が起きたら	8
· 地震		
· 大雨和台风		
灾害用语	さいがいようご 災害用語	11
【最后一页】 防灾口袋指南	ぼうさいぼけっとがいで 防災ポケットガイド	
	印刷并写下必要的信息。	
	折叠并放入钱包随身携带。	

出处：封面图片摘自奈良县“我家的防灾措施”，左上图：天川村，右中图：五条市大塔町
(两地均为纪伊半岛大洪水时现状)

我们正在募集发生灾害时的口译和笔译志愿者！

详情请查看→ (<https://www.pref.nara.jp/67810.htm>)



关于灾害

さいがい 災害について

在日本，地震、大雨、台风、塌方等自然灾害十分常见。奈良县也会发生各种自然灾害。

为了减少由这些自然灾害带来的损失，在日常采取防灾措施，以及在发生灾害时冷静对应显得至关重要。

●地震 じしん 地震

地震时地面摇晃。奈良县正下方发生的地震，在比较狭窄的地区剧烈摇晃。如果发生大的地震，建筑物将遭到破坏，会有很多人受伤、死亡。道路受损导致公共汽车不能行驶，各种车辆无法通行。

另外，水、电、煤气也将无法正常使用，食品和其他生活必需品也将无法送达。

此外，发生在日本列岛沿海板块交界处的地震（如南海海槽地震）会造成大范围震动，并引发沿岸海啸，海岸也可能遭受严重破坏。

据估计，在未来 30 年内，震中位于南海海槽的地震发生概率约为 60%~90%。



依据和歌山县“躲避海啸”编写

摘自气象厅主页“阪神·淡路大地震灾害照片集”

●大雨和台风

おおあめ たいふう 大雨・台風

台风，伴随着刮强风和下大雨。

有时，还会引发洪水，泥石流等自然灾害。

需留意气象预报信息，预先做好防灾准备。

●泥石流灾害

どしゃさいがい 土砂災害

泥石流灾害（山体滑坡）是指在下大雨、刮台风、发生地震等情况下，山坡或山谷的土壤和石块与水混合后导致崩塌或流出的现象。

< 纪伊半岛大水灾 2011 年的照片 >



野迫川村的山体滑坡



天川村的洪水

摘自奈良县“纪伊半岛大水灾记录”

《知晓逃生场所》

发布警报时（详见第 9 页）或发生灾害待在家里不安全时，

请前往“指定紧急避难场所”或“指定避难所”。

可以在市町村的政府单位获取防灾地图，

提前确认好家附近的“指定紧急避难场所”和“指定避难所”的地点，

将其写在本书最后一页“防灾口袋指南”里。

指定紧急避难场所

发生灾害时为保命
而脱离危险的紧急场所。

公园、广场等



指定避难所

在灾害的危险消失之前，
暂时停留在此并度过避难生活的设施。

小学、初中、高中、公民馆等建筑物。



★在避难所可以拿到水、食物、获取到有用的信息。

另外，由于会和很多人一起生活，且大家的生活习惯各不相同，
所以采取预防传染病的措施也很重要。

请务必遵守相关规定。

《确认防灾软件和网站》

●手机软件 提前下载好软件吧。

「Safety tips」… 面向外国人的日本政府灾害信息软件



iOS



android

支持英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、泰语、印度尼西亚语、他加禄语、尼泊尔语、高棉语、缅甸语、蒙古语

●网页 提前将网页添加为书签吧。

奈良县防灾网站

…登载着奈良县的气象、灾害、道路等方面的信息。

用英语、中文等多语言登载信息。

<http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.htm>



气象厅主页

…用英语、中文等多种语言登载着气象、灾害方面的信息。

<https://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>



NHK WORLD JAPAN

…用通俗易懂的日语、英语、中文等 21 种语言

登载着 NHK 新闻或地震海啸的紧急信息。

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



●收音机 提前确认好收音机频率吧。

地区 FM 调频广播和频率 ※还有其他频率

NHK - FM

87.4MHz (奈良市及周边)、83.4MHz (生驹市及周边)

89.0MHz (五條市及周边)、88.5MHz (宇陀市及周边) 及其他

Nara DottoFM

78.4MHz

(奈良县北部区域 (奈良市、生驹市、大和郡山市、天理市) 及周边)

FM HAIHO

81.4MHz (王寺町及周边)

FM 五條

78.0MHz (五条市及周边)

FM YAMATO

77.5MHz

(大和高田市、橿原寺、御所寺、葛城市、香芝市、广陵町及周边)

FM MAHOROBA

79.5MHz

(天理市、橿原市、櫻井市、川西町、三宅町、田原本町、高取町、明日香村及周边)

《提前决定好联络方式吧》

与家人或熟人商议，

提前约定好发生灾害时相互取得联络的方式。

●灾害用留言板（智能手机、电脑）

发生震度 6 级以上的地震等重大灾害时，能使用“灾害用留言板”功能，通过手机和电脑确认彼此是否平安。

请提前在主页上确认该功能的详细内容。

（支持语种：日语、英语、中文、韩语）

NTT 灾害用留言板 (网页 171)	https://www.web171.jp 
------------------------	--

●NTT 灾害用留言电话

发生灾害电话不容易打通时可以使用此功能。

与家人联系不上时，拨通“171”，

可以给家人留言或者收听来自家人的留言。

拨号

▼语音提示（仅日语）▼

录音（留言）按 · 重放（收听留言）按

▼语音提示（仅日语）▼

输入灾区人员的电话号码

（固定电话需要输入区号）

(0000) 00 - 0000

▼语音提示（仅日语）▼

（录音·重放）

▼语音提示（仅日语）▼

（结束）

（再听一遍（只有重放时可操作））



《逃生时的携带物品・家中常备物品》

提前准备好所有家庭成员至少可生活三天的物品。每年确认一次。

<input type="checkbox"/>	饮用水（1人1天3升左右） <small>の みず</small> 飲み水（1人1日3リットルくらい）	<input type="checkbox"/>	現金 <small>かね</small> お金
<input type="checkbox"/>	袋装食品/罐头/零食 <small>れとるとしょくひん かんづめ かし</small> レトルト食品/缶詰/お菓子	<input type="checkbox"/>	银行卡、存折、印章 <small>きゃっしゅ かーど つうちょう いんかん</small> キャッシュカード・通帳・印鑑
<input type="checkbox"/>	手机电池、手机充电器 <small>もばいるばってりー すまーとふぉん じゅうでんき</small> モバイルバッテリー、スマートフォンの充電器	<input type="checkbox"/>	健康保险证复印件 <small>けんこうほけんしょう こぴー</small> 健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/>	电池 <small>でんち</small> 電池	<input type="checkbox"/>	护照 <small>ぼすぽーと</small> パスポート
<input type="checkbox"/>	手套(棉线手套) <small>てぶくろ ぐんて</small> 手袋(軍手)	<input type="checkbox"/>	在留卡等 ID <small>ざいりゅうかーど</small> 在留カードなどの ID
<input type="checkbox"/>	药品(家庭常备药、肠胃药、创伤药) <small>くすり じょうびやく いちょうやく きずくすり</small> 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬)	<input type="checkbox"/>	牙刷、牙膏 <small>はぶらし はみがこ</small> 歯ブラシ・歯磨き粉
<input type="checkbox"/>	体温计 <small>たいおんけい</small> 体温計	<input type="checkbox"/>	餐巾纸 <small>うえつとていっしゅ</small> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/>	手电筒 <small>かいちゅうでんとう</small> 懐中電灯	<input type="checkbox"/>	简易厕所 <small>けいたいといれ</small> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/>	保温铝板 <small>ほおんあるみしーと</small> 保温アルミシート	<input type="checkbox"/>	胶带、保护胶带 <small>がむてーぶ ようじょうてーぶ</small> ガムテープ・養生テープ
<input type="checkbox"/>	毛巾 <small>たおる</small> タオル	<input type="checkbox"/>	蜡烛、打火机、火柴 <small>らいたー まっち</small> ろうそく・ライター・マッチ
<input type="checkbox"/>	衣服(防寒服等)、内衣 <small>ふく ぼうかんぎ したぎ</small> 服(防寒着など)・下着	<input type="checkbox"/>	草稿纸、笔 <small>めもようし ぺん</small> メモ用紙・ペン
<input type="checkbox"/>	生理用品、应急用品 <small>せいりようひん きゅうきゅうようひん</small> 生理用品・救急用品	<input type="checkbox"/>	小刀 <small>ないふ</small> ナイフ
<input type="checkbox"/>	塑料袋 <small>びにーるぶくろ</small> ビニール袋	<input type="checkbox"/>	罐头起子、开瓶器 <small>かんき せんぬ</small> 缶切り・栓抜き
<input type="checkbox"/>	口罩、手部消毒液 <small>ますく しゅししょうどくざい</small> マスク・手指消毒剤	<input type="checkbox"/>	报纸 <small>しんぶんし</small> 新聞紙
<input type="checkbox"/>	毛毯 <small>もうふ</small> 毛布	<input type="checkbox"/>	收音机 <small>らじお</small> ラジオ

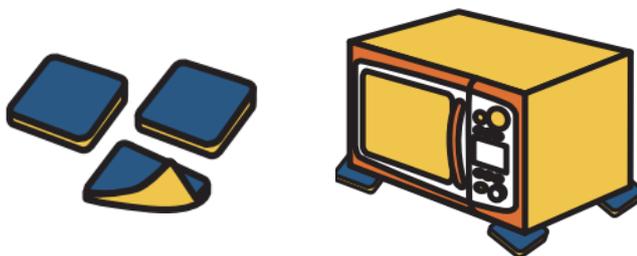
如果您有婴儿，还请勿忘记准备纸尿布、湿纸巾、母子健康手册、断奶食品和奶粉等。

《固定家具的好物推荐》

当发生地震，房屋晃动时，这些装置可减少家具倾倒。仅供参考。

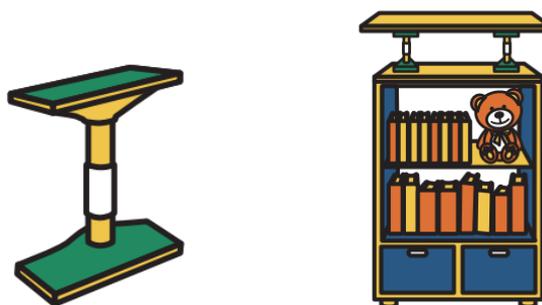
●防震凝胶垫

具有粘性的垫子。
将凝胶垫铺在可能倒塌的家电等底部，
防止家电滑动。



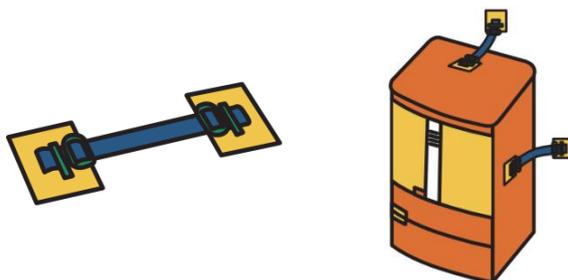
●伸缩杆

用于固定在天花板和家具之间。



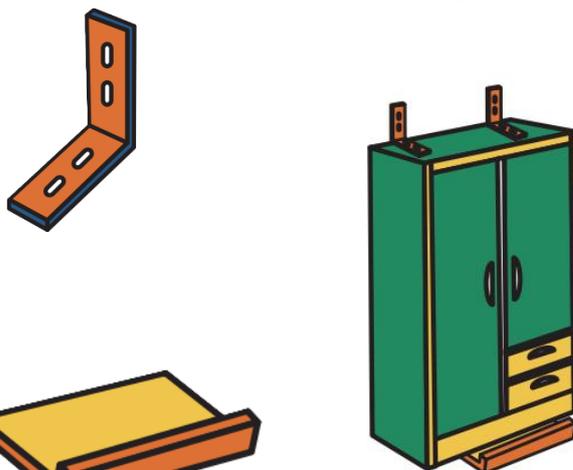
●防倒塌用固定带

将家具的侧面或顶板与墙壁连接并固定。



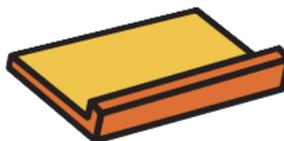
●L字型金属配件

利用螺丝等将家具与墙壁固定。



●防倒塌装置

夹在家具下方，防止家具倒塌。



○此外，参加防灾演习，以便在发生灾害时掌握应对方法。

一旦发生了灾害

さいがい お 災害が起きたら

《地震》

紧急地震速报是指地震的通知。通过“防灾行政无线电广播(所在地区的大喇叭)”、电视、收音机、手机来通知大家。

如突然听到手机响起，且传来“马上会有强大震动”的通知后，请护住身体逃往安全的地方。

(参考)



Au 「收到紧急地震速报时的警报声 (有语音提示: 手机) (示范)」

(https://www.youtube.com/watch?v=0DGAuxO_YWE)

●在家里时

- 护住头，躲到比较结实的桌子等安全的地方。
- 等摇晃停止后，再确认煤气灶以及取暖器的火有没有关掉。
- 别慌慌张张地跑出去。

●在外面 (街上) 时

- 围墙可能会倒塌，请勿靠近。
- 小心招牌和碎玻璃掉落。



●在人多的公共场所时

- 听从公共场所人员的指挥。切勿慌张冲向出口处。

●在车里时

- 为了让救护车及消防车容易通行，先慢慢地将车子开到道路的左侧再停车。
- 车钥匙放在车内，不锁车门，直接走开逃生。

●乘坐电车、巴士时

- 听从驾驶员或列车长的指示。

●着火时

- 不危险的话，使用水或灭火器来灭火。感到危险就逃开。
- 通知周围的人。

《大雨和台风》

如果预报有大雨或台风即将来临，请通过电视或互联网等手段，查询最新气象信息、市政府发布的最新避难信息等。

气象厅发布气象信息

注意报

可能发生灾害时发布的通知



警报

在可能发生重大灾害时发出的通知



泥石流灾害警报信息

发布大雨警报（泥石流灾害）信息后，
当泥石流灾害的风险进一步增加时发出的警报。



发生重大灾害的可能性很高。

大雨特别警报

立即行动，确保生命安全！

- 刮台风时，东西容易被刮走。
请务必将院子里或阳台的东西收拾好放入家中。
- 刮强风时，请尽量待在家里。
- 请勿靠近山坡、河边、海边等危险的地方。

避难信息

市町村可能会发布避难相关的信息，

请通过电视或手机等进行确认。（详见第 4 页）

即使市町村没有发布任何信息，也可能因下雨河水上涨，家中进水，

以及可能发生山体滑坡时，

请自行判断，必要时到避难场所（详见第 3 页）等安全的地方进行避难。

警戒等级	避难信息等	自己怎么办才好呢？
5	紧急安全措施	面临生命危险，赶紧确保安全！ ● 未能安全避难，面临生命危险。那立即转移到比现在安全的地方，哪怕只比现在安全一点儿。
~~~~~ < 在达到警戒等级 4 之前务必避难！ > ~~~~~		
4	避难指示	<b>让全体人员避难脱离危险场所</b> ● 脱离危险场所立即避难！
3	老年人等避难	<b>老年人等人群脱离危险场所去避难</b> ● 老年人、有残障的人以及其他不能迅速避难的人，请离开危险场所开始避难吧。
2	大雨·洪水注意信息	依照避难地图等资料着手制定自己的避难行动计划，做好避难准备吧。
1	早期注意信息	面对灾害充分做好心理准备。

- 如果发布了“避难指示”，请立即前往避难场所（详见第 3 页）等安全地点进行避难（= 赶紧逃走）！
- 当外出危险时，  
请移动到建筑物内相对安全的地方（房屋的二楼等）！  
※远离建筑物内的窗户！

# 災害用語

# さいがいようご 災害用語

分類 区分	日语			中文
		发音 よみ方	易懂日语 やさしい日本語	
面临危险时 <small>きけん 危険が せまった時</small>	避難	ひなん Hinan	にげること	避难
	避難指示	ひなん しじ Shiji	にげてください	避难指示
	避難場所	ひなんばしょ Hinan- basho	さいがいのとき、にげるところ	避难场所
	避難所	ひなんじょ Hinan-jo	にげたあと せいかつできるところ	避难所
	安否確認	あんぴ かくにん Anpi- kakunin	そのひとが だいじょうぶかどうか しらべます	确认是否平安
气象 <small>きしやう 気象</small>	早期注意 情報	そうき ちゆ うい じやう ほう Soki- chuijoho	「こんご の じやうきやう に ちゆうい」というおしらせ	早期注意信息
	注意報	ちゆうい ほう Chuihou	あめ、かぜ、つなみなどが 「あぶない」というおしらせ	注意警报
	警報	けいほう Keihou	あめ、かぜ、つなみなどが 「とてもあぶない」というおしらせ	警报
	危険警報	きけん けいほう Kiken- keiho	「ぜんいん あぶないところ から に げて」という おしらせ	危险警报
	特別警報	とくべつ けいほう Tokubetsu- keihou	「けいほうより とてもあぶない とくに きをつけてください」という おしらせ	特别警报
	暴風雨	ぼうふう Boufuu	とてもつよい あめ と かぜ	暴风雨
	暴風域	ぼうふう いき Boufuuiki	とてもつよい かぜが ふく ところ	暴风区域
地震 <small>じしん 地震</small>	震源	しんげん Shingen	じしんが おきた ところ	震源
	震度	しんど Shindo	じしんの ゆれの つよさ・おおきさ (0~7 まであって 7 がいちばんつよい・おおきい)	震度
	余震	よしん Yoshin	おおきな じしんの あとに おこる じしん	余震
	耐震性	たいしん せい Taishinsei	じしんに たえる ちから	抗震性

分類	日语			中文	
	区分	发音 よみ方	易懂日语 やさしい日本語		
大雨・ 台風  おおあめ 大雨・ たいふう 台風	崖崩れ	がけくずれ	Gake-kuzure	やまで、つちや いしが おちること	悬崖塌陷
	土砂崩れ	どしゃくずれ	Dosha-kuzure	あめがふり やまの つちが きゆうにくずれおちること	山体滑坡
	洪水	こうずい	Kouzui	あめが たくさんふり、かわの みずが あふれること	洪水
	氾濫	はんらん	Hanran	あめが たくさんふり、かわの みずが あふれること	泛滥
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいること	浸水
生活  せいかつ 生活	ライフライン	らいふらいん	Lifeline	すいどう、でんき、がす、でんわ など	主要基础设施
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことが できません	停水
	給水	きゆうすい	Kyusui	みずを もらうことが できます	供水
	非常食	ひじょうしょく	Hijou-shoku	さいがいの ときの ために、じゅんびしておく たべもの	救灾食品
	救援物資	きゆうえんぶっし	Kyuen-busshi	さいがいなどで こまったときに、ただでもらえるもの	救济物资
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんや あたたかいのみものを もらうことが できます	爱心餐
	配給	はいきゆう	Haikyuu	たべものなどを ただで くばること	配给
	被災者	ひさいしゃ	Hisaisha	さいがいを うけたひと	灾民
	罹災証明	りさいしょうめい	Risai-shoumei	さいがいに あったことを しょうめいするもの	受灾证明
	仮設住宅	かせつじゅうたく	Kasetu-jyuutaku	さいがいで いえがなくなったとき、いちじてきに すむことが できます	临时简易住房
備蓄品	びちくひん	Bichikuhin	さいがいの ときなどのために、じゅんびしておくもの	储备品	

# 多语言 防灾口袋指南

为防灾做准备，  
填写必要信息并随身携带

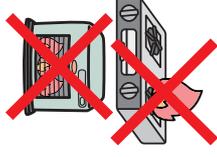
姓名

国籍

会说的语言

## 地震发生时

- 躲在结实的桌子下，保护好自己
- 一旦震动平息，请关闭所有火源（煤气、炉灶等）



确认情况后，若待在家里有危险，请立即避难

## 灾害用留言电话

在发生灾害，无法与家人取得联系时可以使用

### 使用方法

告知平安 确认平安

拨打 1 7 1 电话

按 2

家人的电话号码

播放

按 1

自己的电话号码

录音

会播放语音指引

## 台风、强降雨、泥石流

- 确认天气信息
- 提前收好容易被风吹走的物品
- 不外出
- 远离山川河流
- 在防灾地图上确认当前位置



收到避难指示时请进行避难

## 避难的场所

- 避难场所  
为了保护生命，紧急情况下逃难的地方
- 避难所  
因灾害不能在家中居住时，可以暂住一段时间的地点



请通过防灾地图确认，写下附近的避难场所

地震发生时

台风、强降雨、泥石流发生时

## 收集信息

### 网站



奈良县防灾指南



NHK 世界日本



防灾门户网站 (国土交通省)



奈良县外国人支援中心



奈良县防灾门户网站

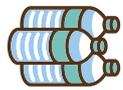


灾害信息 (气象厅)



## 储备物品、避难所必带物品

- 饮用水
- 食物
- 现金
- 护照
- 在留卡
- 手电筒
- 收音机
- 充电器、充电宝 其他



※为防灾起见，请将物品放在随时可以带走的地方

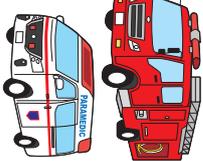
## 紧急联系方式



● 火灾、紧急病情时

📞 消防车、救护车

119



● 事件、事故发生时

📞 警察

110



● 市、町、村政府的联系电话



この事業は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により実施されています。

## 备忘录



请写下其他必要事项

.....

## 我的信息



### 对话工具本②



● 有会说中文的人吗  
中国語を話せる人はいますか？

● 请慢点说  
ゆっくり話してください

● 厕所在哪里  
トイレはどこですか

● 我有过敏史  
アレルギーがあります

● 我有慢性病  
持病があります

● 我怀孕了  
妊娠しています

### 对话工具本①



● 请带我去避难所  
避難所に連れて行ってください

● 请救救我  
助けてください

● 我受伤了  
けがをしています

● 我身体不适  
体調が悪いです

● 请带我去医院  
病院に連れて行ってください

● 请帮我叫救护车  
救急車を呼んでください

出生日期

血型

慢性病、常用药

过敏、宗教禁忌食物

其他

● 重要联系人 (1)

姓名

电话

与本人关系

● 重要联系人 (2)

姓名

电话

与本人关系

住址

〒 -

电话

( ) -

护照号码或在留卡号码