

じ しん いのち まも
地震から命を守る
ぼう さい
防災ハンドブック

Disaster Prevention Handbook:
Protect Yourself from Earthquakes

在地震中保护生命的防灾手册



財団法人徳島県国際交流協会
財団法人 徳島县国际交流协会



TOKUSHIMA PREFECTURAL INTERNATIONAL EXCHANGE ASSOCIATION

はじめに

Introduction / 序

日本は、地震が とても 多い国です。2011年3月11日に、東北地方で 大きい地震と 津波が ありました。徳島県でも 大きい地震(南海トラフ巨大地震)が 起きるかも しれません。

この本は、地震や 津波について かわしく 書いてあります。自分の命は 自分で守れる ように、今から 準備しましょう。地震が 起きた時のために、今から家族と 地震について 話をしましょう。また、近所や 職場の人から いろんなことを 聞けるように 仲良く することが とても 大切です。

Japan is a country frequently affected by earthquakes. On March 11, 2011, there was a great earthquake and tsunami in the Tohoku region. There is a chance that a large earthquake (The Great Nankai Trough earthquake) could occur in Tokushima. This handbook will help you understand the earthquake and tsunami so you can better protect your own life. The important thing is to begin preparations in our everyday lives - talking to your family and creating relationships with neighbors and colleagues can greatly aid the exchange of information in the event of an earthquake.

日本是一个地震多发的国家。2011年3月11日，在东北地区发生了大型地震和海啸。徳島县也有可能发生大型地震(南海海槽巨型地震)。本手册就地震及海啸的情况进行了简要说明，告诉大家如何【自己保护自己的生命】。重要的是，为了避免地震发生时所造成的不必要的伤害，日常中与家人、邻居、公司的同事进行交流，收集相关信息。

●地震を知っていますか？

What Do We Know About Earthquakes? / 你了解地震吗？

地震は、いつ、どこで起きるか わかりません。大きい地震が 来たら、地面が揺れて、家やビルが こわれます。水道や 電気や ガスが 止まります。火事になることもあります。海から 大きな津波が 来たら、川の 近くもあぶないです。携帯電話や インターネットも 使えなくなります。道が通れなくなり、電車や バスが 動かなくなり、家へ帰ることも できません。地震は 1回だけでは 終わりません。「余震」といって、大きい 地震の あとでも、何回も 地震が 起こります。

We do not know when and where an earthquake will occur. If large earthquake occurs, the ground shakes and buildings collapse. Water, electricity and gas stop. Fires break out, large tsunami waves approach coastal areas, and rivers overflow. We become unable to use mobile phones or the internet. Roads will be closed, trains and buses will not operate, and it will be difficult to go home. After the initial large shake there are recurrent aftershocks.

地震什么时候在什么地方发生谁都不知道。大型地震发生时，地面摇动，住房和大楼会遭到破坏。自来水、电、煤气被停止。发生火灾，大海附近会有大型海啸，河川会涨水。手机和因特网不能使用。道路不通，电车和公交车不能运行，回家的路上困难重重。另外，还会有余震，也就是大型地震后发生的持续地震。



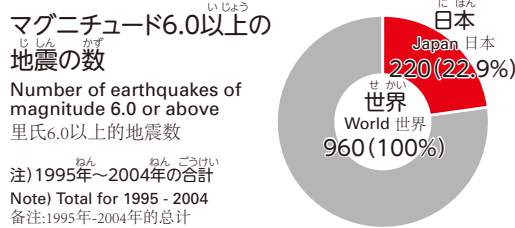
津波 / 海啸



山崩れ / 山崩

地割れ / 地裂

出典：消防科学総合センター
Source: Institute for Fire Safety & Disaster Preparedness
来源：(財)消防科学総合センター



- 09 防災言葉 Useful Disaster Phrases/Words 防灾用语
- 10 災害用伝言板(携帯電話) Disaster Message Board (Mobile Phones) 灾害留言板(手机)
- 11 災害伝言ダイヤル(171) Disaster Emergency Message Dial (171) 灾害留言热线(171)
- 12 標識 Signs 标识
- 13 避難場所・避難所への避難方法 Evacuation Sites, Centers and Procedures 前往避难场所、避难所的避难顺序
- 14 地震のまえに準備すること Preparation for Earthquakes 地震发生前的准备
- 16 非常持出品・備蓄品リスト The List of Primary Emergency Items and Emergency Supplies 紧急时的携带用品、储备品

地震から命を守る防災ハンドブック

Disaster Prevention Handbook: Protect Yourself from Earthquakes / 在地震中保护生命的防灾手册

CONTENTS

- 01 地震発生のしくみ How Earthquakes Occur 地震发生的构造
- 02 ゆれと被害の予想 Tremor and Damage Estimation 预测摇晃程度和受灾程度
- 03 南海トラフ巨大地震 The Great Nankai Trough Earthquake 南海海槽巨型地震
- 04 南海トラフ巨大地震が起きたときの津波の高さと浸水の予想 The Great Nankai Trough Earthquake: Estimations of Tsunami Height and Flood Waters 预测南海海槽巨型地震发生时的海啸高度和浸水程度
- 06 地震が起きたとき(建物の中にいるとき) When an Earthquake Occurs (Indoors) 当地震发生时(室内)
- 07 地震が起きたとき(建物の外にいるとき) When an Earthquake Occurs (Outdoors) 当地震发生时(室外)
- 08 地震が起きたとき どうやって情報を 知ることができますか? Accessing Information in Times of Disaster 地震发生时的信息收集

地震発生のしくみ

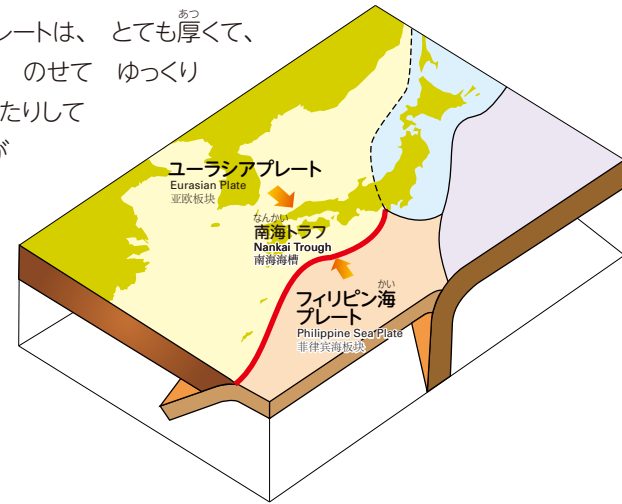
How Earthquakes Occur / 地震发生的构造

●日本周辺のプレート

地球の 表面には、いくつかの プレートが あります。プレートは、とても厚くて、大きな 板のような 岩です。このプレートは 大陸や 海を のせて ゆっくり 動いています。これらのプレートが ぶつかったり、押し合ったりして 地震や 津波が 起こるのです。日本には、4つのプレートが 重なっているので、地震が 多いのです。

Plates Surrounding Japan

The earth's crust is made up of many incredibly thick, big, rock tectonic plates. These plates are below the continents and the ocean, and move slowly. Earthquakes and tsunamis occur when these moving plates collide or push against each other. Four plates meet below Japan, making Japan extremely prone to earthquakes.



日本周辺の板塊

地球表面由几个大型板块组成。这些板块由厚重巨大的板状岩石构成。板块承载着大陆和海洋缓慢地移动。这些板块相互撞击和挤压之际，就会引起地震和 海啸。日本处于4块板块相接的地方，所以地震很多。

●海溝型の地震

徳島県は、ユーラシアプレートの 上にあります。そのプレートの 下にある フィリピン海プレートが、しずみ込むときに、ユーラシアプレートを 下に引っ張りま す。下に引っ張られた ユーラシアプレートが 戻るときに、地震が 起こります。このとき、海の水が 動いて 津波が 起こります。2004年の スマトラ 沖地震、2011年の 東日本大震災は、このタイプ でした。

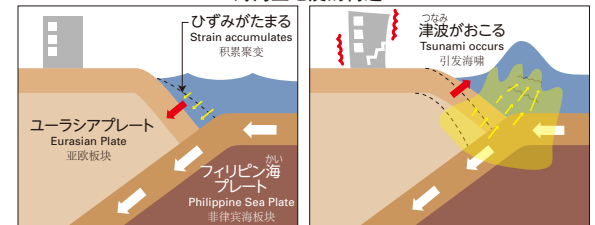
Ocean Trench Earthquakes

Tokushima Prefecture is located on the Eurasian plate. When the Philippine Sea Plate (below the Eurasian Plate) subducts, it pulls down the Eurasian plate. Friction builds, and the Eurasian plate eventually springs back up - this is the movement which generates an earthquake. The earthquake then causes a shift in the ocean, triggering a Tsunami. 2004's Sumatora, and 2011's The Great East Japan Earthquake are examples of ocean trench earthquakes.

海溝型地震

徳島県位于亚欧板块的上方。亚欧板块下方的菲律宾海板块下沉之际，也会向下拉动亚欧板块。达到一定限度时会反弹，引起地震的发生。这时还会造成海水活动，引起海啸。2004年的苏门答腊岛近海地震，2011年的东日本大地震就是这种类型。

Understanding Ocean-Trench Earthquakes



●直下型の地震

ユーラシアプレートに たまった ひずみの エネルギーが、その内部で こわれ、地震が発生します。直下型地震と いわれるもので、1995年におこった 阪神淡路大震災、2008年におこった 四川大地震が このタイプです。

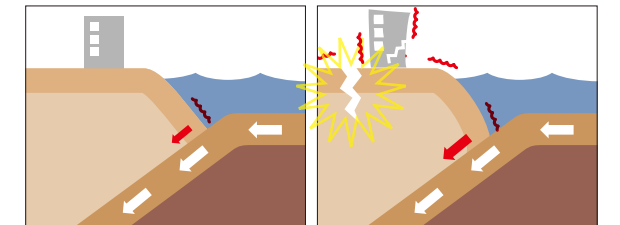
Inland Earthquakes

These earthquakes occur when the energy built up by the Eurasian plate causes the plate to rupture. 1995's Hanshin/Awaji Earthquake and 2008's Sichuan Earthquake are examples of inland earthquakes.

直下型地震

聚集在亚欧板块的聚变能量，在其内部爆发而引发地震。1995年发生的阪神淡路大地震，2008年发生的四川大地震就是直下型地震。

Understanding Inland Earthquakes



ゆれと被害の予想

Tremor and Damage Estimation / 预测摇晃度和受害程度

●マグニチュードと震度のちがい

Difference Between the Magnitude Scale and the Seismic Intensity Scale
里氏和震度的不同

マグニチュード...地震のエネルギーの大きさ
Magnitude Scale...The intensity of the earthquake's energy
里氏...地震エネルギーの大きさ
震度...地面がゆれる強さ
Seismic Intensity Scale...The scale of ground motion
震度...地面揺れの強弱

マグニチュードが 大きくても、地震の中心から、とおいところや、地面が かたいところは震度が小さいよ。

In the event that the epicenter of the earthquake is far away, or the ground is hard, earthquakes measuring high on the magnitude scale may still measure low for seismic intensity.

里氏指数即使很大,但距离地震中心很远,或是地面很硬,就会感觉震度很小。



●震度と揺れの様子 Degree of Ground Motion and Forecasted Damage

震度和摇晃的状态

<p>震度 0 Seismic Intensity 0 震度 0</p> <p>人は ゆれを 感じません。 People don't feel the shaking. 感觉不到摇晃。</p>	<p>震度 5弱 Seismic Intensity 5Lower 震度 5弱</p> <p>ほとんどの 人が こわいと かんじて、ものにつかまらないう 思います。 Many people are frightened and feel the need to hold onto something stable. 大部分人会感觉到恐怖, 会想去抓住固定物体。</p>
<p>震度 1 Seismic Intensity 1 震度 1</p> <p>家の 中 に いる 人は ゆれて いるのが あまり わかりません。 Some people inside buildings and not active will be slightly aware of the shaking. 在安静的室内, 一部分人能感觉到轻微的摇晃。</p>	<p>震度 5強 Seismic Intensity 5Upper 震度 5強</p> <p>ものにつかまらないう 歩くことが できません。 Many people find it difficult to walk without holding onto something stable. 不扶着东西的话, 很难走动。</p>
<p>震度 2 Seismic Intensity 2 震度 2</p> <p>家の 中 に いる 人は だいたい ゆれて いるのが わかります。 Most people inside buildings and not active will be aware of the shaking. 在安静的室内 大部分人能感觉到摇晃。</p>	<p>震度 6弱 Seismic Intensity 6Lower 震度 6弱</p> <p>かべの タイルや まどガラスが こわれて、ドアが ひらかなくなる かもしれません。 Wall tiles and windows may sustain damage and doors may become wedged shut. 墙壁的壁砖及窗户玻璃被破坏, 门有可能无法正常打开。</p>
<p>震度 3 Seismic Intensity 3 震度 3</p> <p>家の 中 で ほとんどの 人が ゆれて いるのが わかります。 Most people inside buildings will be aware of the shaking. 在室内所有的人都能感觉到摇晃。</p>	<p>震度 6強 Seismic Intensity 6Upper 震度 6強</p> <p>地震の ゆれで かぐが うごいたり、たおれたりします。 Many items of unsecured furniture will move and may topple over. 没有被固定的家具都会被移动, 会颠倒的物品很多。</p>
<p>震度 4 Seismic Intensity 4 震度 4</p> <p>てんじょうの でんきが 大きく ゆれます。 Electric lights and other hanging objects will sway. 电灯等挂着物品会有 大幅度的摇晃。</p>	<p>震度 7 Seismic Intensity 7 震度 7</p> <p>木で 造られた よわい 家は かたむいたり、こわれたり します。 A large number of wooden houses with low earthquake resistance may lean or collapse. 如果是耐震性很低的木建造物, 会倾倒和倒塌的物品会很多。</p>

南海トラフ巨大地震

The Great Nankai Trough Earthquake / 南海海槽巨型地震



●徳島県の 大きい地震 (南海地震)

今まで、100年から 150年に 1回 大きい 地震が 起きています。1946年に 大きい 地震がありましたから、2046年までに もう1回 大きい 地震が あるかも しれません。30年以内に 大きい地震が 起きる 可能性は 60% ぐらいです。
南海トラフの 広い はんいで、地震が起これば、大きな ひがいが起きるでしょう。むかし、南海地震は 東南海地震と同じ日に起きたり、短い間につづいて起きたりしました。だから、東南海地震が起きた時は、つづいて南海地震が起きるかもしれません。じゅうぶんに 気をつけてください。

Large Earthquake in Tokushima (Nankai Earthquake)

Historically, a large earthquake has occurred once every 100 to 150 years. The last earthquake occurred in 1946, which means the next large earthquake may occur before 2046. The probability of a large earthquake occurring within the next 30 years is 60%. Earthquakes along the Nankai trough could cause significant damage. In the past, the Nankai earthquake has occurred on the same day as, or shortly after, the Tonankai earthquake. Please be suitably aware that such concurrent earthquakes are a possibility.

徳島県の大規模地震(南海地震)

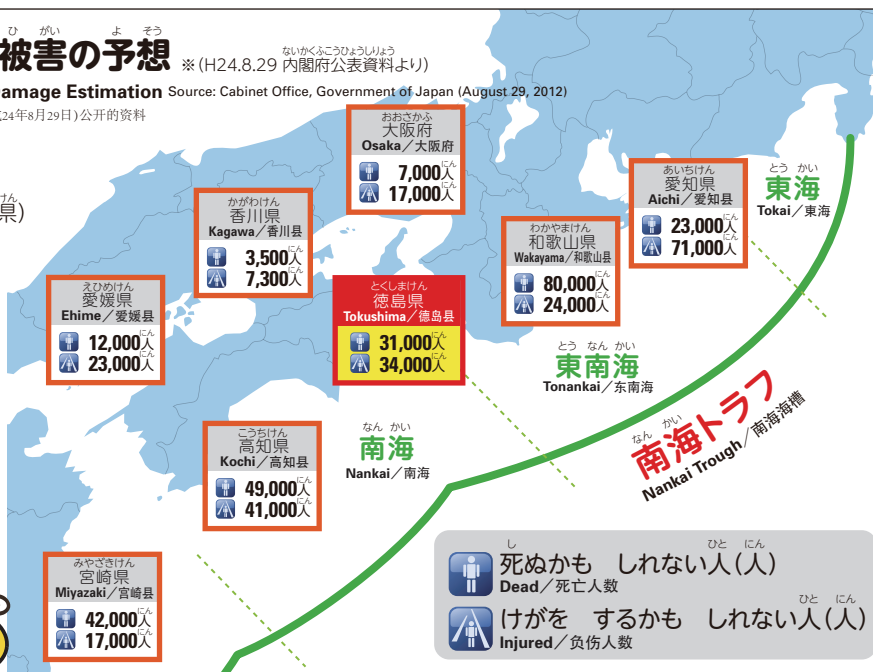
大地震一般是每隔100年~150年发生一次。最后的大地震发生于1946年。所以在100年以内很有可能会再发生一次大的地震。30年以内发生大地震的概率为60%左右。南海海槽广泛范围发生地震时,会遭受很大的灾害。以往,南海地震和东南海地震有时在同一天发生,也有时在短时间内连续发生。所以,当东南海地震发生时,南海地震也有可能立刻发生,需要加倍注意。

●南海トラフ巨大地震 被害の予想

The Great Nankai Trough Earthquake Damage Estimation Source: Cabinet Office, Government of Japan (August 29, 2012)
南海海槽巨型地震的危害预测 来源:内閣府(平成24年8月29日)公开的资料

- マグニチュード9.1
- 震度7の 強い 揺れ
- いちばん 高い 津波 34m (高知県)
- 死ぬかも しれない 人は 全国で 32万人より 多くなる でしょう。
- Magnitude 9.1
- Severe shaking (Seismic Intensity 7)
- Largest Tsunami Height 34m (Kochi)
- More than 320,000 deaths nationwide.
- 里氏为9.1
- 震度7の严重摇晃
- 最大規模の海啸高度为34m(高知県)
- 预测日本全国的死亡人数将超过32万人。

3つの地震は いっしょに 起こる 可能性も!
Simultaneous occurrence of the Tokai, Tonankai and Nankai Earthquakes is also possible.
三连续地震很有可能同时发生!



●地震と被害の 大きさをくらべる

Comparing Scale / 地震規模の比較

地震	震度	死亡・失踪人数
南海トラフ 南海海槽	M9.1 (予測)	約323,000人 (323,000 people / 323,000人)
東日本大震災 The Great East Japan Earthquake 东日本大地震	M9.0	約20,000人 (About 20,000 people / 大约20,000人)
スマトラ沖地震 Sumatra-Andaman earthquake 苏门答腊岛近海地震	M9.1	283,100人 (283,100 people ~ / 283,100人 ~)
四川大地震 Sichuan Earthquake 四川大地震	M8.0	約90,000人 (About 90,000 people / 大约90,000人)

南海トラフ巨大地震が起きたときの津波の高さと浸水の予想

The Great Nankai Trough Earthquake: Estimations of Tsunami Height and Flood Waters

予測南海海槽巨型地震発生時の海嘯高度和浸水程度

●津波について

最初の波より、あとから来る波の方が大きい場合があります。津波は6時間くらいのあいだに何回もきます。津波が来る時間や波の高さは地震が起きた場所や大きさによってかわります。波は海のほうから川を上っていきます。波が海へもどるときは、波の力は強くて、人も物もいっしょに海へ流されていきます。

Tsunami Facts

The first wave is not necessarily the largest. Tsunami waves will reoccur continuously for a period of around 6 hours following the initial wave. Arrival time and the height of tsunami will be different depending on the size and location of the initial earthquake. The tsunami wave travels up rivers. This wave draws back to the sea with enough force to sweep up both objects and people.

关于海啸

第一波不一定是最大的。在6个小时以内会发生很多次。因地震发生的地点和大小不同，海啸的高度也会有所变化。河川的水量会逐渐上涨，而造成海啸来袭时间和浪高发生改变。因为海啸的冲击力很大，会把人和物品冲走。

徳島県では南部のほうから津波が来ます。津波は何度も来るので、警報・注意報がなくなるまで避難場所にとどまって!!

The tsunami will reach the southern regions of Tokushima Prefecture first. Tsunami waves reoccur continuously - you must remain in a safe place until the warnings and cautions have been lifted.

徳島県是从南部地区开始发生海啸。海啸会反复来袭，警报没有解除之前不要离开避难场所。

最大震度6強～7の地震が、徳島ぜんたいに起こるよ!

The entirety of Tokushima Prefecture will experience ground motion measuring up to Level 6 - strong or Level 7 on the Seismic Intensity Scale.

最大震度6強～7的地震会在徳島全域发生。

牟岐町 牟岐漁港湾岸
Mugi Fishing Port Bay Coast, Mugi Town
牟岐町 牟岐漁港湾岸

11 min	50 min	9.8 m
--------	--------	-------

海陽町 浅川湾中央部
Center of Asakawa Bay, Kaiyou Town
海陽町 浅川湾中央部

11 min	52 min	9.8 m
--------	--------	-------

海陽町 鞆浦漁港口
The Mouth of Tomoura Fishing Port, Kaiyou Town
海陽町 鞆浦漁港口

4 min	29 min	8.1 m
-------	--------	-------

海陽町 穴喰漁港中央部
Center of Shishikui Fishing Port, Kaiyou Town
海陽町 穴喰漁港中央部

6 min	44 min	15.8 m
-------	--------	--------

牟岐町 牟岐町
Mugi Town
牟岐町

美波町 美波町
Minami Town
美波町

津波の高さ(標高)
Tsunami Wave Height (m)
海啸本位(標高)(米)

浸水深
Flood Water Depth (m)
浸水深(米)

東京湾平均海面(T.P.)
Tokyo Peil (Mean Sea Level of Tokyo Bay)
東京湾平均海面(T.P.)

津波の影響開始時間 / +20cm (分)
Time of initial tsunami impact (to the nearest minute)
海啸的开始时间 / +20cm (分)

いちばん大きい波が来るまでの時間 (分)
Arrival time of the maximum wave (to the nearest minute)
最大波的到达时间 (分)

いちばん大きい波の高さ(T.P.m)
Depth of the maximum wave
最大波的海啸水位(T.P.m)

*津波水位は地盤沈下量を考慮した値 Tsunami wave heights are calculated from base level / 海啸的水位的高度是根据地盤下沉值所定

Copyright©NTT空間情報 All Rights Reserved
Copyright©NTT空間情報 All Rights Reserved

地震が起きたとき(建物の中にいるとき)

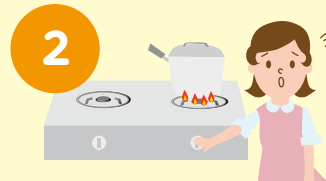
When an Earthquake Occurs (Indoors) / 当地震发生时(室内)

1 家の中にいたら When inside the house: / 如果在家里:



まず、テーブルや机の下に入ってください。

Take cover under a table or desk.
首先, 躲到饭桌或书桌的下面。



地震が止まったら、火を消してください。

When ground motion ceases, turn off all fire sources.
地震停止后, 请关掉火源。



次にドアを開けてください。ドアがこわれたら逃げるできません。

Open the door. If the door is damaged, you cannot get outside.
接下来打开房门。
因为如果房门被破坏了就无法逃离到外面。



すぐに外に出ないでください。危険がないか、まわりをよく見てください。

Do not go outside right away. Make sure that it's safe to be outside.
不要马上到室外。周边有没有危险请再加确认。



靴を履いてください。

Wear your shoes.
请穿上鞋子。



逃げる時 持つ物を準備してください。

Prepare the items you will take with you.
逃离时, 请拿好紧急时的携带用品。



エレベーターの中にいたら

全部の階のボタンを押して、止まった階ですぐに降りてください。

When in an elevator:

Press the button for every floor and leave the elevator wherever it stops.

如果在电梯里:

按下全部楼层的按键, 在停住的楼层里, 迅速离开电梯。

アパート・マンション・ビルの中にいたら

エレベーターは使わないで、階段で下りてください。階段がつかえないときは、避難ばしごやロープでベランダから逃げてください。

When inside an apartment or a building:

Do not use an elevator - take the stairs. When you cannot use stairs, use escape ladders or ropes.

如果在宿舍/公寓/大楼里:

不要使用电梯, 尽量从楼梯逃离。如果无法从楼梯逃离, 请使用避难梯子及绳子从阳台逃离。

建物の中から外に出られないとき 笛、防犯用ブザーなど携帯し、いるばしよを知らせる。

When you are not able to leave the building: Carry items such as whistles and buzzers to inform others of your whereabouts. 被困在建筑物里面的时候: 随身携带笛子, 防盗用哨子, 向周边通知自己的位置。

地震が起きたとき(建物の外にいるとき)

When an Earthquake Occurs (Outdoors) / 当地震发生时(室外)

道を歩いていたなら

持っているもので頭をまもってください。

When walking: Use possessions such as bags and briefcases to protect your head.

如果在路上行走: 请使用持有物品保护头部。



ブロック塀の近くにいたら

ブロック塀から、すぐにはなれてください。

When you are in the vicinity of stone or concrete walls: Move immediately away from them to distance yourself before they fall.

如果在矮墙附近: 请立刻远离矮墙。



歩道橋や橋の上にいるなら

動くことができないときは、手すりやさくをしつかりもって、落ちないようにしてください。揺れなくなったら、すぐに歩道橋や橋からはなれてください。

When on a bridge or a pedestrian bridge:

If you are unable to move off the bridge, grasp the handrail or fence firmly. When shaking has subsided, move away from the bridge immediately.

如果在天桥或大桥上面: 不能行动的时候, 抓紧扶手或栏杆, 停止摇晃后, 马上离开大桥。



山にいたら

がけからはなれてください。

When on the mountain: Move away from the edge.

如果在山里: 请远离悬崖。



まちの中にいたら

上から何か落ちてきたり、ビルが倒れてきたりします。まわりに気をつけて、広いところへ逃げてください。

When on a busy street, downtown:

Evacuate to an open location, be careful of objects toppling over, or falling from above.

如果在繁华街道上:

注意空中的坠落物和翻倒物品, 请尽快逃离到广场等空旷地。



海や川の近くにいたら

津波がきます。すぐにはなれて高いところへ逃げてください。

When at the coast or near a river:

Tsunamis will affect these areas. Evacuate to high ground or another safe location immediately.

如果在海边或河川附近: 海啸即将到来, 请立刻离开岸边到高处避难。



車を運転していたら

道の左に車を止めてエンジンをきってください。

ゆれなくなったら、外に出てください。

車のキーはつけておいてください。

カギをかけないでください。

When driving:

Pull over on the left side of the road and turn off your engine. Get out of your car after the shaking has subsided. Leave the keys in the ignition. Leave the doors unlocked.

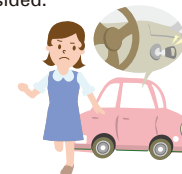
如果在驾驶车辆:

请将车辆靠道路左边停放, 关掉发动机。

请在地震停止后再到车外。

请将车钥匙插在原处。

请不要锁住车门。



バスや電車に乗っていたら

すぐにおりないでください。

運転手の話をきいてください。

When riding a bus or a train:

Do not get off immediately. Follow the driver's instruction.

如果乘坐坐在公交车或电车上:

请不要立刻下车。请听从驾驶员的指示。



大きな地震のあとの交通きせいについて

●第一次交通きせい(災害が起きたあと)

大きな地震のあと、安全のため、道のとおりがかわります。

Post-Large Earthquake Traffic Restrictions:

●Initial Traffic Restrictions (Immediately after the disaster) Traffic restrictions will be enforced following a large earthquake. This is pursuant to Road Traffic Law and in the interest of road safety.

关于大地震发生后的交通管制:

●第一次交通管制(灾害发生后)

为了最小程度减少灾害发生后的交通混乱, 使救援活动更加顺利的进行, 根据道路交通法案, 现场的警察会进行交通管制。



地震が起きたとき どうやって 情報を知ることができますか?

Accessing Information in Times of Disaster / 地震発生時の信息収集

●緊急地震速報(地震のお知らせ)

強いゆれが来る少し前に、テレビ・ラジオで地震のお知らせがあります。(震源に近いところでは、このお知らせが間に合わないかもしれません) このお知らせを見たり聞いたりしたら、火を止めて、机の下など安全な場所に移動してください。

Earthquake Early Warning (Notification of the earthquake)

Shortly before severe ground motion occurs, an earthquake warning will be announced on television and radio. Depending on the location of the epicenter, there is a chance this announcement may be too late. When you see or hear this announcement, turn off fire or heat sources and move to a safe place.(i.e.under a table)

地震緊急快讯(地震信息通知)

在发生强烈摇晃之前,电视和广播会发出地震通知。(距离震源很近的地方,有可能来不及接收通知) 在看到或听到这个通知后,关掉火源,在桌子下面等地方保护自身安全。

●地震が起きたとき 情報はどこにありますか。Where to Find the Information / 发生地震时的信息获取

ラジオ Radio 广播	FMとくしま FM Tokushima / FM德岛	NHKラジオ第2(多言語) NHK Radio 2 (Multiple languages) / NHK广播2(多语言)	他 etc. / 及其他
テレビ TV 电视	NHK [3ch] NHK(3ch) / NHK(3ch)	四国放送 [1ch] Shikoku Broadcasting Co.(1ch) / 四国放送(1ch)	
メール (携帯電話) E-Mail(Mobile Phones) 电子邮件(手机)	緊急速報メール Emergency Rapid Mail Earthquake Early Warning, Disaster and Evacuation Information / 紧急快讯邮件		
インターネット Internet 因特网	徳島県のHP 安心とくしま Tokushima Prefectural Website / 徳島县官方网站 安心徳島 http://anshin.pref.tokushima.jp	市町村のHP Your Local Government Website 市町村的官方网站	地域SNS Local community social networking service 地域SNS
その他 Others 其他	防災行政無線 Local Government Public Disaster Announcements / 防灾行政无线网络	広報車 Public Information Vehicles / 公共广告车	

●ラジオ、テレビ、メール、電話、ネットなどの手段が使えないときは

事前に、地域の人に協力を依頼し、様子を見に来てもらう。

If you do not have access to radio, TV, mail, telephone, internet, etc:

Ask for help from neighbors in advance; ensure that they will come to see you are alright.

广播, 电视, 电子邮件, 电话, 网络等手段不能使用的时候, 事前, 请地域的其他居民协助, 紧急时, 让附近家居民来看一下情况。

総務省消防庁 (日本語、英語)
Fire and Disaster Management Agency(Japanese, English)
总务省消防厅(日语, 英语)
http://www.fdma.go.jp/

日本赤十字 (日本語、英語)
Japanese Red Cross(Japanese, English) / 日本红十字(日语, 英语)
http://www.jrc.or.jp/

赤十字国際委員会ファミリーリンクス
International Committee of the Red Cross Family Links / 红十字国际委员会家庭链接
http://familylinks.icrc.org/

内閣府 定住外国人施策ポータルサイト
(日本語、英語、ポルトガル語、スペイン語)
Cabinet Office, Government of Japan Portal Site on Policies for Foreign Residents (Japanese, English, Portuguese, Spanish)
内閣府外国人定住者対策网(日语, 英语, 葡萄牙文, 西班牙文)
http://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/index.html

財自治体国際化協会 多言語生活情報
(日本語・英語・中国語・ポルトガル語・韓国語・タガログ語 他)
Council of Local Authorities for International Relations Multilingual Living Information (Japanese, English, Chinese, Portuguese, Korean, Tagalog and others)
财団法人 自治体国际化協会 多语言生活信息(日语, 英语, 中文, 葡萄牙文, 韩语, 菲律宾语 其他)
http://www.clair.or.jp/tagengo/

※大使館の電話番号一覧は以下のHPで確認できます。Please confirm the telephone number of your country's embassy on the website below: / 大使馆的电话号码一览表可以在以下网页确认。
http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/a-h.html

防災言葉

Useful Disaster Phrases/Words / 防灾用语

津波 Tsunami / 海啸	地震のあとに くる 速くて高い波 A fast, large wave caused by an earthquake / 地震后, 很快很高的波浪。
余震 Yoshin / 余震	あとから来る地震(2回目、3回目・・・の地震) Aftershock / These are earthquakes that occur after a major earthquake (Second and third earthquake) / 其后还将有地震(第2次, 3次, , 的地震)
危険 Kiken / 危险	あぶないこと Danger / It's dangerous. / 危险
警報 Keiho / 警报(严重灾害时)	重大な災害が起きるおそれのあるときに 出す よほう Alert / A warning that a large scale disaster may occur / 将发生严重灾害时的警惕预报
注意報 Chuiho / 警报	災害が起きるおそれのあるときに 出す よほう Advisory / A warning that there is risk of disaster / 将发生灾害时的警惕预报
警戒 Keikai / 警戒	危険にそなえて注意すること Warning / An advisory in times of danger / 做好准备, 可能会有危险。
避難 Hinan / 避难	危険から逃げること Evacuate / Escaping in times of danger / 从危险中逃离
避難勧告 Hinan Kankoku / 避难劝告	逃げたほうが よいときに 出す 役所からの お知らせ Evacuation Advisory / Public information announcement advising evacuation / 政府已经发出尽可能避难的通知
避難指示 Hinan Shiji / 避难指示	かならず、逃げなくては いけないときに 出す 役所からの お知らせ Evacuation Alert / Public information announcement for mandatory evacuation / 政府已经发出必须避难的通知
避難場所・避難所 Hinan Basyo / Hinanzyo / 避难所	大きい 災害の とき、逃げる ところ Evacuation Sites, Centers / Evacuation spot in the event of severe damage / 大型灾害发生之际的逃离场所
高台 Takadai / 高处	高いところ High Ground / 高的地方
崩れる Kuzureru / 破坏	こわれて おちること Collapse / Break and fall down / 坏了掉下来了
倒壊 Tokai / 倒塌	家や ビルが こわれて たおれること Collapse / Houses or buildings are damaged and fall down / 住房和大楼遭到破坏倒塌了
浸水 Shinsui / 浸水	水に つかること / 水が はいる こと Flood Water / Inundation, incoming water / 被泡在水中 / 渗水
断水 Dansui / 断水	水が止まって出ないこと Water Outage / The water does not come out / 自来水停止了
停電 Teiden / 停电	電気が止まって使うことができないこと Power Outage / There is no electricity / 电力停止供应, 不能使用。
救援物資 Kyuuen busshi / 救援物资	避難所でもらう物や食べ物 Relief Goods / Emergency items and supplies that are provided by evacuation centers / 在避难所领取的物品或食物
給水 Kiyusui / 供水	水をもらうこと / 水をもらうところ Water Service / Receive water / Water distribution spot / 去领取饮用水 / 领取饮用水的地点
被害 Higai / 受灾	けがをしたり、死んだり、物がこわれたりすること Damage / Injury, death or damage to property / 受伤, 死亡, 物品损坏等。
安否確認 Anpi Kakunin / 确认安全与否	家族や 友だちが だいじょうぶか、しらべること Safety Confirmation / Making sure your family and friends are safe / 调查家人或朋友的安全
り災証明書 Risai Shomeisho / 立灾证明书	災害で こわれた 家などについて、どのくらい 被害にあつたかを しょうめい する もの A written statement issued by the local government detailing the amount of damage caused to a house or other piece of property / 发生灾害时, 住房等受损程度证明书。
仮設住宅 Kasetsu Jutaku / 临时住宅	災害で 家を なくした 人の ために 一時的につくられる かんたんな 家 Emergency temporary housing for the people who have lost their homes / 发生灾害时, 为失去住房的人所准备的简易住处。



災害用伝言板(携帯電話)

Disaster Message Board (Mobile Phones) / 災害用留言板(手机)

災害のときに つながりやすい 文字を使って れんらくする 方法です。
携帯電話だけでなく パソコンからも 確認 できます。(日本語・英語)

In times of disaster, the Disaster Message Board offers relatively reliable connectivity. It can be accessed from computers as well as mobile phones. (Japanese, English)
灾害发生时所使用相对容易连接文字的联系方法。除了使用手机以外也可以用电脑确认。(日语, 英语)

日本語

災害用伝言板
被災地の方のみ情報の登録ができます。

登録
確認
削除

安否お知らせメール設定
English

「登録」

災害用伝言板
被災地の方のみ情報の登録ができます。

登録
確認
削除

安否お知らせメール設定
English

「確認」

Englishモードに切り替え可能

伝言板登録

▼状態
無事です。
被害があります。
自宅に居ます。
避難所に居ます。

▼コメント
(~100文字)
明日戻ります。

※登録情報確認の際、登録されたお客様自身の携帯電話番号及び登録日時が表示されます。
※10件目以降は、登録済みの古い順に上書きされます。

登録

伝言板確認

安否確認したい人の携帯電話の番号を入力して検索ボタンを押して下さい。

携帯電話番号
090xxxxxxxxxx

検索

※注意
登録は携帯電話からしかできません。
確認は携帯電話とパソコンからできます。

Register Messages

▼Condition
 I am safe.
 I am injured.
 I am at home.
 I am at the evacuation center.
 See the comments.

▼Enter comments (up to 100 characters)
Will return tomorrow

*Your mobile phone number and the date of registration will be displayed on the confirmation screen for registered message.

Register

Confirm Messages

If you wish to confirm someone else's safety, enter the mobile phone number you wish to confirm safety of.

Enter the mobile phone number you wish to confirm safety of.
090xxxxxxxxxx

Search

This allows you to view information registered to that number.

Note:
Registration can only be performed from mobile phones. Checking registered information can be done from mobile phones and computers.

災害用伝言板サイトアドレス Disaster Message Board Site Address / 災害用留言板的网址

- ▶NTT docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- ▶au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ▶Softbank <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- ▶WILLCOM <http://dengon.willcom-inc.com/>
- ▶EMOBILE <http://dengon.emnet.ne.jp/>

災害伝言ダイヤルと同じ日に練習ができます。

The site can be trialed during the same periods as the Disaster Emergency Message Dial. 能与灾害留言热线在同一天练习。



災害伝言ダイヤル(171)

Disaster Emergency Message Dial (171) / 灾害留言热线(171)

このサービスは、大きい地震(震度6弱以上)があった時などに つかうことができます。あなたの家の電話や携帯電話から 家族や友達について 知ったり、自分が安全なことを 知らせたりすることができます。

※地震のとき、家の電話や携帯電話が使えないかもしれません。
This service comes into use following a large scale earthquake (Seismic Intensity 6-lower or above). You can use your house or mobile phone to confirm the safety of family and friends, as well as informing others of your own.
※In the event of an earthquake, there is a possibility that landlines or mobile phones will not connect.
发生大型地震时(震度6以上),可以使用此服务。可以用家里的电话或手机确认家人和朋友的安否,也可以向大家报平安。
※发生地震时,固定电话和手机有可能无法使用。

あなたのことを 家族・友達に知らせたいとき

How to notify family members and friends
向家人,朋友通知你的情况

171 をおす
Dial 171 / 按下171

せつめいのことば Prompt / 引导语

1 をおす
Press 1 / 按下1

せつめいのことば Prompt / 引导语

自分の電話番号をおす
Enter your own phone number.
按下自己的电话号码。

(X X X) X X X - X X X X

せつめいのことば Prompt / 引导语

はなす Record your message / 说话

終了。電話を切る
Hang up the telephone when you finish talking.
结束。挂掉电话

家族・友達のことを 知りたいとき

How to Play Back Messages
想了解家人,朋友状况的时候

171 をおす
Dial 171 / 按下171

せつめいのことば Prompt / 引导语

2 をおす
Press 2 / 按下2

せつめいのことば Prompt / 引导语

相手の電話番号をおす
Enter the phone number of the person whose message you wish to hear.
按下自己的电话号码。

(X X X) X X X - X X X X


せつめいのことば Prompt / 引导语

きく Playback / 倾听

終了。電話を切る
Hang up the telephone after all the messages have been played back.
结束。挂掉电话

- このサービスは 無料(0円)です。
This service is free of charge. / 这个服务是免费(0日元)的。
- このサービスを使うことができる時は テレビやラジオで お知らせします。
TV and radio announcements will notify you when this service can be used. 能够使用这个服务的时候,电视和广播会通知。
- 毎月1日・1月1日~3日・1月15日~21日・8月30日~9月5日に練習することができます。
The service can be tried out on the first day of every month, January 1 to 3, January 15 to 21 and August 30 to September 5. 每月1日·1月1日~3日·1月15日~21日·8月30日~9月5日可以进行练习。

練習日に練習してください
Please try it out on the days specified below!
请在练习日进行练习。



公園や 学校、コミュニティーセンター(公民館)が 避難所に なっています。
自分の 避難する 場所を 調べましょう。
Parks, schools and community centers are usually used as Evacuation Centers. Be sure to know evacuation locations in advance.
公園、学校和公民馆是避难场所。

●避難場所・避難所などをあらわした標識

Signs Indicating Evacuation Sites and Centers/显示避难场所、避难所等标识



地震や 火事のときはこのマークがあるドアから逃げてください。

In the event of earthquakes or fires, exit through doors with these signs. 发生地震和火灾时请从有此标志的出口逃离。

徳島県避難施設一覧 (H23.9.1現在)

List of Tokushima Evacuation Facilities (As of September 1st, 2011)
徳島县避难设施一览(2011年9月1日現在)

http://www.kokuminhogo.go.jp/pdf/hinan_tokushima.pdf

※避難場所や避難所は、各市町村のホームページや、パンフレットで確認しておきましょう。
Use local government homepages and pamphlets to confirm evacuation sites and centers.
请在各市町村的官网上及宣传手册上确认避难场所和避难所的地点。

●津波 とういつ マーク

Tsunami-related Signs/关于海啸的统一标识

津波のときは、はやく たかいところへ にげよう

In the event of a tsunami, evacuate to high ground or another safe place.
发生海啸的时候请尽快逃到高处。

津波に かんけいする マーク Tsunami-related Symbols/海啸相关标志

<p>津波注意 Tsunami Warning 注意海啸</p> <p>地震が起きたとき、津波が来るかもしれないところ</p> <p>This symbol indicates the areas at risk of a tsunami in the event of an earthquake.</p> <p>显示发生地震的时候，海啸来袭的危险区域。</p>	<p>津波避難場所 Tsunami Evacuation Site 海啸避难场所</p> <p>津波のときににげるところ(高いところ)</p> <p>This symbol indicates a safe place (high ground) in the event of a tsunami.</p> <p>显示对应海啸的安全避难场所(高处)</p>	<p>津波避難ビル Tsunami Refuge Building 海啸避难大楼</p> <p>津波のときににげるところ(ビル)</p> <p>This symbol indicates a safe evacuation site (tsunami refuge building) in the event of a tsunami</p> <p>显示对应海啸的安全避难场所(海啸避难大楼)</p>	<p>避難所(建物) Evacuation Center (Shelter) 避难所(建筑物)</p> <p>地震や津波のときににげる あんぜんなところ(建物)</p> <p>This symbol indicates a safe disaster evacuation center (Shelter)</p> <p>显示灾害发生时候的避难地和 安全避难场所(建筑物)</p>
---	--	--	---

避難場所・避難所への避難方法

Evacuation Sites, Centers and Procedures/前往避难场所/避难所的避难顺序



●いつ にげたら いいですか

- 津波が くるかもしれない とき
- 家が こわれた とき
- 家に 住むことが できなくなった とき
- 火が 燃え広がる 危険が 大きい とき
- けいさつ、しょうぼうしょ から 避難するように 言われたとき
- がけがずれ などが あって あぶないので、にげたほうが いい とき

When to Evacuate

- When there is risk of a tsunami
- When your home is damaged
- When you become unable to live at home
- When there is a risk of fire spreading
- When the Police or Fire Department instructs or recommends evacuation
- When the situation deems evacuation necessary (i.e. in the event of landslides)

避難所的作用

- 海啸有可能到来的时候
- 住房被破坏的时候
- 在家里不能生活的时候
- 火势扩散危险性很大的时候
- 警察、消防署等发布避难指示和劝告的时候
- 住宅有倒塌危险的时候等，在家里会有危险的时候
- 从当时情况判断有避难必要的时候(墙壁裂痕或粉末掉落等)

●どうやって にげますか

- あるいて にげます。車はつかわないでください。
- 動き やすい 服装で、ヘルメット (防災ずきん)を かぶる。
- 持ち物は 最小限にして、背負い、両手を自由にする。
- かざくや、近所の人と いったよに みんなで にげて ください。

How to Evacuate

- Evacuate on foot! Never use cars!
- Dress in clothes that are easy to move in and wear a helmet or disaster prevention hood.
- Keep primary emergency items in a backpack so that both hands are free.
- Evacuate with neighbors and family members.

避難所的作用

- 徒步进行避难，不要开车。
- 穿着容易活动的服装，头戴防护帽。(防灾头巾)
- 尽可能携带少量的物品，用肩背形式。
- 与家人、邻居相互合作，团体避难。

避難する時の服装

Clothing for evacuation
避难时着装

防災ずきんかヘルメット

Hooded Emergency "Zukin" or Helmet
防灾头巾或防护帽

長袖の上着

Long sleeved tops/长袖上衣

手袋

Gloves/手套

長ズボン

Long trousers/长裤

スニーカーなど底の平らな靴

Flat shoes (i.e. trainers)/运动鞋等平底鞋

リュックなど背負えるもの

A bag which keeps your hands free (i.e. backpack)
双肩背包

●避難所で 何ができますか

- 家が こわれて 住めない 人が ねる ことが できます
- 地震のことを おしえて くれます
- たべもの、生活に ひとつような 物を くらべます
- けがをした人の ちりょうを してくれす

Role of Evacuation Centers

- Providing accommodation to victims unable to live at home
- Provision of earthquake-related information
- Distribution of foods and household goods
- Medical treatment for the injured

避難所的作用

- 向不能在自已家里生活的受灾者提供住宿场所
- 提供信息
- 提供食品和生活用品
- 有救护所的地方，可以对伤者优先进行紧急治疗等

●避難所では どのように くらしますか

避難所の きまりを まもり、みんなで、助け合ってください。
病人、体が不自由な人、お年よりの人、妊娠している人、子どもたちを 助けて ください。

Life in an Evacuation Center

Please help each other, and respect the management and rules of the shelter. Please help sick people, people with disabilities, senior citizens, pregnant women and children.

避難所的生活

在该避难所进行避难的人相互协助，自主进行避难。有必要遵守已定的避难所生活规则，协助避难所的生活活动。
遵守避难所的规定，大家相互帮助。请帮助病人，残障人士，身体不方便的人士，老年人，孕妇，儿童。

●避難所で くらす ときの きそく

- 避難所に入る ときや 出るとき の かくにん
- お年よりの人や 小さな子どもを たいせつにする
- トイレの使い方やゴミの出し方
- 火をつかうときの きそく
- おさげをのんだり たばこをすったりするときの きそく
- 電気を消すじかん など

Rules of Living in an Evacuation Center

- Entry/Exit Confirmation
- Consideration for senior citizens and children
- Toilet use and garbage disposal
- The use of fire
- Consumption of alcohol, smoking
- Lights-out time etc.
- 进出场所的手续
- 注意对高龄者残障幼儿的关照
- 厕所的使用方法和垃圾的处理方法
- 使用明火和燃气时的规则
- 饮酒·抽烟
- 关灯时间 等

●避難所で ない ところに、住むとき

- テントや 車で 生活する 人は、からだに 気を付けて ください。
- 長い間 せまい ところで 動かないで じっとしていると、病気になるります。
- すこし 大きい 服を 着て 水を よく 飲んで、体を 動かしてください。

Life outside an Evacuation Center

- When living out of tents or vehicles, please be sure to take care of your health.
- Extended periods in cramped spaces can result in ill health.
- Wear slightly baggy clothing and drink plenty of water. Be sure to move around.

在避难所以外的场所生活时

- 在帐篷和车上生活的人请注意健康。
- 在狭窄的场所长时间保持同一种姿势，容易生病。
- 穿着较宽松的服装，多喝水，活动身体。

地震のまえに準備すること

Preparation for Earthquakes / 地震发生前的准备

こまったとき 助けて もらえるように 訓練に 参加したり、近所の人と 仲良く しよう。

Attend disaster drills and get to know your neighbors. Create relationships for times of need. / 参加训练, 与附近的居民构建良好的关系, 紧急时相互帮助。



家具が倒れたり、落ちたりしないように とめる

・テレビ、パソコンなどは うごかないように とめ金でとめる。

Prevent the furniture from tipping or falling

・Secure furniture (TV, PC etc.) with anti-tipping fittings.

防止家具等的颠倒, 跌落

・使用金属针固定电视, 电脑等。



家が倒れないための しんだん、ほきょう

・専門家の しんだんを うけ、倒れないように ほきょう。

Reinforce homes against seismic activity

・Consult specialists and reinforce against collapse.

住宅的耐震診断, 增强耐震能力

・根据专家诊断情况, 增强住宅耐震性防止倒塌。



ブロック塀、石塀の ほきょう

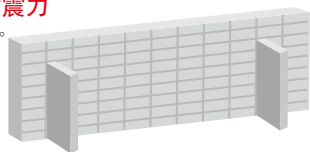
・しらべて たおれないように つよくする。

Reinforce block fences and gateposts

・Ascertain safety and reinforce against collapse.

增强矮墙, 石头墙的耐震力

・检查, 增强耐震性防止倒塌。



けがをふせぐためにすること

・ガラスがわれて、とびちらないようにする。

・懐中電灯や スリッパ、スニーカーを ようい する。

Prevent injury

・Shatter-resistant window glass
・Prepare flashlights, slippers and sneakers.

防止受伤的对策

・防止玻璃飞散
・准备手电筒, 拖鞋, 运动鞋。



消火器などを よういする

・消火器の使い方を知り、火事になったら、おちついて はやく 火をけす。

Prepare a fire extinguisher

・Familiarise yourself with the use of fire extinguishers. In the event a fire breaks out, attempt to extinguish immediately.

准备灭火器等

・了解灭火器的使用方法, 起火后不要慌张, 迅速灭火。



火事を早く 見つける 火事に ならないように 気をつける

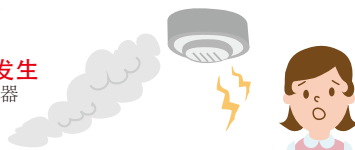
・家に 火災警報器や 感震ブレーカーなどを とりつける。

Prevention and early detection of fire

・Installation of home fire alarms and electric shock breakers etc.

尽早发现火灾和 尽量避免火灾的发生

・设置住宅用火灾警报器和地震感应器。



地震ほけんに 入って ください!

お金を もらって 家を なおす ことができます。地震ほけんは、火災ほけんと いっしょに 入ります。

Take Out Earthquake Insurance!

You can get the money to repair your home. Earthquake insurance can only be taken out alongside fire insurance.

请加入地震保险。可以领取保险金修复住房。地震保险和火灾保险需同时加入。

防災のことをもっと知る

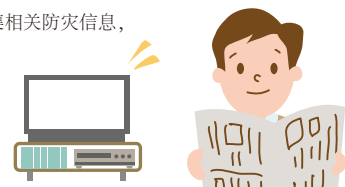
・新聞や メディアなどから 防災についての 情報をつめて、べんきょうする。

Familiarize yourself with disaster prevention

・Read newspapers or watch TV to learn more about disaster prevention.

学习防灾知识

・通过新闻或媒体收集相关防灾信息, 学习其相关知识。



防災訓練に参加する

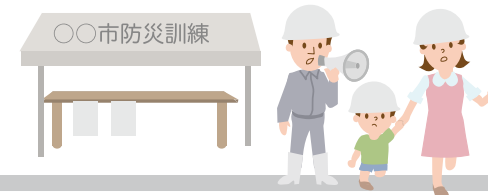
・地域の防災訓練に参加して、地震や津波のときに どうすればいいか、べんきょうする。

Attend disaster drills

・Attend disaster drills in your area and learn how you can prepare yourself.

参加防灾训练

・参加地域举办的防灾训练, 灾害时知道如何行动。



家族と防災について話し合う

・かぞくの れんらく方法や、集合場所を決めておく。

・かぞくや 近所の人と 地震のあと どうするか 話し合っておく。

Discuss disaster prevention with your family

・Discuss how you will confirm each other's safety and where you will meet in the event of a disaster.

家庭防灾会议

・确认家人的联系方法和集合场所。
・和家人及邻居协商地震时怎么办。



地域の 危ない場所を 確認する

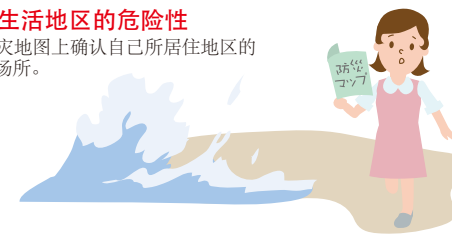
・地域の防災マップで自分達の住む地域の 危ない場所を調べる。

Understand regional dangers

・Use a local disaster prevention map to ascertain where in your neighborhood will be at risk.

把握生活地区的危险性

・从防灾地图上确认自己所居住地区的危险场所。



非常用持出品・備蓄品の準備

・3日ぶん 食べものや水をよういする。

くわしくは、つぎのページをみてね。

Stockpiling emergency items

・You must have stockpiles for 3 days. Refer to the next pages.

准备紧急时用的携带物品和储蓄品

・要准备3天所需的水、食物等储蓄品。详细内容请看下一页。



自分の 国の 大使館の 連絡先を 確認する

・在留届は出していますか?

・地震や津波のとき、大使館の電話番号は 知っていますか?

Confirm how to contact your country's embassy

・Have you registered with your embassy?
・In the event of an emergency, do you know how to contact your country's embassy?

确认本国大使馆的联系方法

・提交在留申请了吗?
・紧急时刻, 知道与本国大使馆的联系方法吗?



非常持ち出し品・備蓄品リスト

Emergency Kit/Stockpile Items / 緊急時の携帯用品/ 備蓄品

用意したものに☑チェックしてね。

Tick the boxes when you have prepared each item.

已准备好的东西请在☐里画☑。

非常持ち出し品

Emergency Kit / 緊急時の携帯用品

避難するときに持ち出すもの

Items to bring in the event of evacuation / 避難時携帯用品

いつもリュックなどに入れて、すぐに持ち出せるように準備しておきましょう。

Be ready to go - prepare an emergency supplies bag in advance / 平时放入背包中准备好, 可以随时带走的状态。

●食品 Food / 食品

<input type="checkbox"/> 水 Water 水	<input type="checkbox"/> 非常用食料 Emergency food 緊急時の食物
---	---

●まいにちの生活に いるもの Everyday Items / 生活用品

<input type="checkbox"/> タオル・トイレットペーパー Towels and Tissues 毛巾 卫生纸	<input type="checkbox"/> 着るもの・かさ・レインコート・軍手 Clothes, Rain Apparel and Cotton Work Gloves 衣服 雨伞 雨衣 工作手套	<input type="checkbox"/> いつもの飲んでいるくすり Medicine 常备用药
---	--	--

●貴重品 Valuables / 贵重品

<input type="checkbox"/> 通帳 Bank Book 存折	<input type="checkbox"/> はんこ Hanko (Personal Seal) 印章	<input type="checkbox"/> パスポート・在留カード (Photocopies of) your Passport, Alien Registration / Resident card 护照 在留卡	<input type="checkbox"/> 健康保険証 またはコピー (Photocopy of) your National Health Insurance Card 健康保险证或者复印件	<input type="checkbox"/> お金 コイン Cash (including small change) 现金 零钱
---	--	---	--	--

●その他 Others / 其他

<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 Mobile Phone and Charger 手机 充电器	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・電池 Flash light with Extra Batteries 小型手电 电池	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・電池 Portable radio with Extra Batteries 携带式收音机 电池	<input type="checkbox"/> ナイフ・ライター Knives, Lighters 小刀 打火机	<input type="checkbox"/> 救急用品 First Aid Kit 急救用品
--	--	--	--	---

●赤ちゃんがいる人... 粉ミルク 哺乳びん 離乳食 おむつ タオル 母子手帳
If you have a baby Powdered Milk Baby Bottle Baby Food Nappies Towels Maternal and Child Health Passbook
带有婴儿的人 奶粉 奶瓶 离乳食品 尿布 毛巾 母子手册

●妊娠している人... 母子手帳 赤ちゃんが生まれるときに ひつようなもの
If you are pregnant Maternal and Child Health Passbook Items for Newborn Children
怀孕的人 母子手册 新生儿用品

●かいごが ひつような人... おむつ いつも飲む薬 障害者手帳
If you require nursing care Adult Diapers Medicine Disability Passbook
需要看护的人 尿布 常备用药 残障人士手册



地震が起きたときの「非常持ち出し品」と避難生活のための「備蓄品」はちがいます!

Emergency Kits (used in the event of an earthquake) are not the same as Emergency Stockpiles!

地震发生时(紧急时)的携带用品与避难生活时的储蓄品不一样!

非常備蓄品

Emergency Stockpiles / 紧急储蓄品

災害にそなえて家にたくわえておくもの

Post-evacuation lifestyle: Items to prepare in advance / 在家里避难生活时需要准备的用品

電気、水道、ガスが使えるようになるまで、水やたべものを3日ぶん、たくわえてください。

すぐに取りだすことができるところに、おいてください。

Prepare for until you are able to use electricity, water and gas. Make sure to prepare emergency supplies for 3 days.

Keep them in a well protected, easy to access location.

电气、自来水、煤气停止使用期间, 准备3天所需的水、食物等储蓄品。保管在容易取出的地方。

<input type="checkbox"/> 水 Water 水 ひとり1日 3リットルぐらい 3 Litres per person, per day 一个人一天准备3公升左右	<input type="checkbox"/> カンパン・ビスケット KanPan (Canned biscuits) 压缩饼干	<input type="checkbox"/> レトルト食品 Packets of Instant Food 速食食品	<input type="checkbox"/> アルファマイ Alpha Mai / Instant rice (炊いたご飯をかんそうさせたお米。水やお湯をかけるとすぐに食べることができます。ながくほぞんできます。) 干烧米饭(经过干燥后的米饭。用水冲开就可以食用。保存期很长。)	<input type="checkbox"/> ドライフーズ・カップ麺 Dry foods 干货 杯面
<input type="checkbox"/> 栄養補助食品 Supplements 营养补充食品	<input type="checkbox"/> 缶詰 Canned foods 罐头	<input type="checkbox"/> 調味料 Seasonings 调味料	<input type="checkbox"/> あめ・チョコレートなど Candies, Chocolate, etc 糖果 巧克力等	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ wet wipes/moist towelette/ baby wipes 湿巾
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・予備のボンベ Portable gas stove and extra butane gas cartridges 小燃气灶 预备燃气罐	<input type="checkbox"/> スコップ・バール Shovel, Crowbar 小铲子 撬棍	<input type="checkbox"/> 生活用水 Water 生活用水	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 Blankets and sleeping bags 毛毯 睡袋	<input type="checkbox"/> 洗面用具 Toiletries 洗脸用具
<input type="checkbox"/> なべ・やかん Pans and kettles 锅 烧水壶	<input type="checkbox"/> ポリ容器・バケツ Plastic bottles and buckets 装水用具 桶	<input type="checkbox"/> 新聞紙・ビニールシート Newspapers and plastic sheets 新闻报纸 朔料布	<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ Packing tape 布制橡胶带	<input type="checkbox"/> ペットフード Pet food 宠物食品



地震のとき守ること

Tips for Earthquake Safety / 地震时需要遵守的事项

- 1 **じぶんの頭と体を守りましょう**
Protect Your Head and Body. / 保护自己的头部和身体。
- 2 **すぐに火を消しましょう**
Turn Off Fire or Heat Sources. / 马上关掉火源。
- 3 **あわてて外に出ないでください**
Keep Calm. Do Not Rush Outside. / 请不要着急逃到室外。
- 4 **出口をたしかめましょう**
Check Your Exits. / 确认出口的状况。
- 5 **家具や窓ぎわから離れましょう**
Keep Away From Furniture and Windows. / 远离家具和窗户边。
- 6 **塀や柱、がけや川、海から離れましょう**
Keep Away From Gateposts, Walls, Cliff, Riverbanks and the Coast. / 远离矮墙及柱子, 悬崖及河川, 海。
- 7 **山くずれ、がけくずれ、津波の時はすぐにげましょう**
Evacuate Immediately in the Event of Landslides, Rock Fall or Tsunami. / 山崩地裂, 海啸来临时马上去避难。
- 8 **歩いて避難しましょう! 車は使わないで!**
Evacuate on Foot! Never Use Cars! / 走路去避难! 不要开车!
- 9 **みんなで声をかけあい、助けあいましょう**
Work Together and Help Each Other. / 大家相互鼓励, 互相协助。
- 10 **うその話を信じないでください**
Beware of False Rumors. / 不要相信谎话。
- 11 **火が出たらすぐに消しましょう**
In the Event of a Fire, Put the Fire Out Quickly and Calmly. / 出现火情马上去灭掉。

ざい だん ほう じん とく しま けん こく さい かい かい かい

財団法人徳島県国際交流協会 (TOPIA)

Tokushima Prefectural International Exchange Association

財団法人 徳島县国际交流协会

〒770-0831 徳島市寺島本町西1-61クレメントプラザ6F

開所時間 10:00-18:00 月から日曜日

Clement Plaza 6F 1-61, Terashima Honcho Nishi, Tokushima City 770-0831

Office Hours 10:00-18:00 Monday-Sunday

TEL.088-656-3303 FAX.088-652-0616

<http://www.topia.ne.jp/>

※この冊子は、財団法人自治体国際化協会の助成を受けて作成しています。

This booklet has been created with the aid of the Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR).

本手册是由 财団法人 自治体国际化协会给与出版经费补助。



日本語



ENGLISH



中文