

- 1 **自分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 **はやく火を消しましょう**
Extinguish fires immediately. / 迅速关闭火源。
- 3 **出口をたしかめましょう**
Check Your Exits. / 确认出口的状况。
- 4 **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.
出现火情马上灭掉。
- 5 **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。
- 6 **塀や柱、崖や川、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 **山崩れ、崖崩れ、津波の時は
すぐ逃げましょう**
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。

徳島県立防災センターでは、地震や強い風や雨の体験ができます。センターに行って、地震を体験したり、火を消す体験をしたりして、防災の大切さを学習しましょう。無料です。

- 開所時間: 9:00AM~5:00PM
- 休館日: 月曜日、第1火曜日、年末年始
- 体験ツアー(日本語のみ):
9:30AM~3:30PM

〒771-0204
徳島県板野郡北島町鯛浜字大西165

TEL.088-683-2000
FAX.088-683-2002

<https://anshin.pref.tokushima.jp/bousai/>

Learn More about Disaster Prevention!

At the Tokushima Disaster Prevention Center, you can experience earthquakes and high speed winds first hand. Experience the shaking of an earthquake, learn how to use a fire extinguisher, and strengthen your knowledge in disaster prevention. Entry is free.

- Hours: 9:00 AM-5:00 PM
- Closed: Monday, First Tuesday of the month, New Year's Holidays
- Center Tour (Conducted only in Japanese):
Between 9:30 AM-3:30 PM
Ōnishi-165 Tainohama, Kitajima-chō,
Itano-gun, Tokushima-ken 771-0204
TEL.088-683-2000 FAX.088-683-2002
<https://anshin.pref.tokushima.jp/bousai/>

一起学习防灾知识!

徳島県立防災中心は能够体验地震和风水自然灾害的设施。去中心体验地震摇晃的感觉, 掌握灭火器的用法, 共同提升防灾意识。免费入场。

- 开放时间: 9:00AM~5:00PM
- 休息日: 每周一、每月第1个周二、年末年初
- 灾害体验(仅提供日语解说):
9:30AM~3:30PM之间
邮编: 771-0204 地址: 徳島県板野郡北島町鯛浜字大西165
电话: 088-683-2000 传真: 088-683-2002
主页: <https://anshin.pref.tokushima.jp/bousai/>

自然災害から命を守る 防災ハンドブック

**Disaster Prevention Handbook:
Protect Yourself from Natural Disasters**

在自然灾害中保护生命的防灾手册



トッピー
Topy / 多宝

公益財団法人徳島県国際交流協会 (TOPIA)

〒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 / 10:00AM~6:00PM 月から日曜日 ●閉所日 / 年末年始

Tokushima Prefectural International Exchange Association

Clement Plaza 6F 1-61, Terashima Honcho Nishi, Tokushima City 770-0831
●Office Hours 10:00 AM-6:00 PM Monday-Sunday ●Closed: New Year's Holidays

公益財団法人 徳島県国際交流協会

邮编: 770-0831 徳島市寺島本町西1-61 Clement Plaza 6F ●开放时间: 10:00AM~6:00PM 周一至周日 ●休息日: 年末年初

TEL.088-656-3303 FAX.088-652-0616 <http://www.topia.ne.jp/>

参考資料(順不同): 内閣府防災情報のページ、気象庁、FM TOKUSHIMA 防災ハンドブック

○このハンドブックの情報は2022年2月現在のものです。 This booklet information is current as of February 2022. / 这个手册里的内容是2022年2月现在的情况。



日本語



ENGLISH



中文

公益財団法人徳島県国際交流協会
公益財団法人 徳島県国際交流協会



はじめに

Introduction / 序

日本は地震や台風などの災害が多い国です。災害で怪我をしたり、家などが壊れたりする被害を受けます。特に地震はいつ起きるか分かりません。そして、災害の時に被害を少なくするための準備が「防災」です。徳島県でもいろいろな種類の災害が起きています。このハンドブックには、地震や津波などの自然災害について書いています。災害の種類、災害の前に準備すること、災害のときにどうしたら良いのかを書いてあります。災害が起きたときに自分の命は自分で守れるように、今から準備しましょう。災害が起きたときのために、今から家族や友達と地震について話をしましょう。また、災害が起きたときは助け合いも大切です。自分が住んでいる近くの人と日頃から仲良くしましょう。災害が起きたときには、助け合って、みんなで命や生活を守りましょう。

Japan is a country that is prone to natural disasters such as earthquakes and typhoons. Due to natural disasters, people can become injured and houses and other buildings may collapse. Especially when it comes to earthquakes, we have no way of telling when they will occur. Therefore, in order to reduce the amount of damage and injury that occurs, disaster prevention preparation is key. There are many kinds of disasters that occur in Tokushima Prefecture as well.

This handbook explains about natural disasters such as earthquakes and tsunami. It also explains about types of disasters, preparation, what you should do when a disaster occurs, and more. In order to protect your life when a disaster occurs, you need to start preparing now. Talk with your family and friends about earthquakes so you know what to do when a disaster occurs. Additionally, it's important to remember to help each other when a disaster does occur. Make sure to form relationships with the people that live around you. When a disaster does occur, let's help each other and make sure that everyone's lives and livelihoods are protected.

日本是一个地震、台风等灾害多发的国家。人们因为灾害而受伤，房屋也被损坏。关键是我们不知道什么时候会发生地震。而“防灾”就是在发生灾害时能够减少损失的准备工作。徳島县也发生了各种各样的灾害。

这本手册介绍了地震和海啸等自然灾害。它描述了灾害的种类、准备工作以及灾害发生时的应对措施。现在就开始准备起来，以便在发生灾害时能够自主自助。现在就和您的家人朋友说一说地震，为应对灾害做好准备。另外，发生灾害时互相帮助也很重要。日常生活中就要保持良好的邻里关系。发生灾害时，大家要互相帮助，共同保护生命、守护生活。

●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、どこで起きるか分かりません。大きな地震が来たら、地面が揺れて、家やビルが壊れます。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、川の近くも危ないです。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、大きな地震のあとに、何回も地震が起きます。

We do not know when and where an earthquake will occur. If a 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。

日本は地震や台風などの災害が多い国です。災害で怪我をしたり、家などが壊れたりする被害を受けます。特に地震はいつ起きるか分かりません。そして、災害の時に被害を少なくするための準備が「防災」です。徳島県でもいろいろな種類の災害が起きています。このハンドブックには、地震や津波などの自然災害について書いています。災害の種類、災害の前に準備すること、災害のときにどうしたら良いのかを書いてあります。災害が起きたときに自分の命は自分で守れるように、今から準備しましょう。災害が起きたときのために、今から家族や友達と地震について話をしましょう。また、災害が起きたときは助け合いも大切です。自分が住んでいる近くの人と日頃から仲良くしましょう。災害が起きたときには、助け合って、みんなで命や生活を守りましょう。



津波
Tsunami
海啸



山崩れ
Landslide
山崩



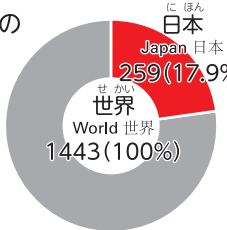
地割れ
Crack (in the ground)
地裂

■出典：(一財)消防科学総合センター
Source: Institute for Fire Safety & Disaster Preparedness
来源：(一財)消防科学综合中心

マグニチュード6.0以上の地震の数

Number of earthquakes of magnitude 6.0 or above
里氏6.0以上の地震数

注)2011年~2020年の合計
Note) Total for 2011 - 2020
备注:2011年~2020年的总计



地震が起きるしくみ

How Earthquakes Occur / 地震发生的构造

●日本周辺のプレート

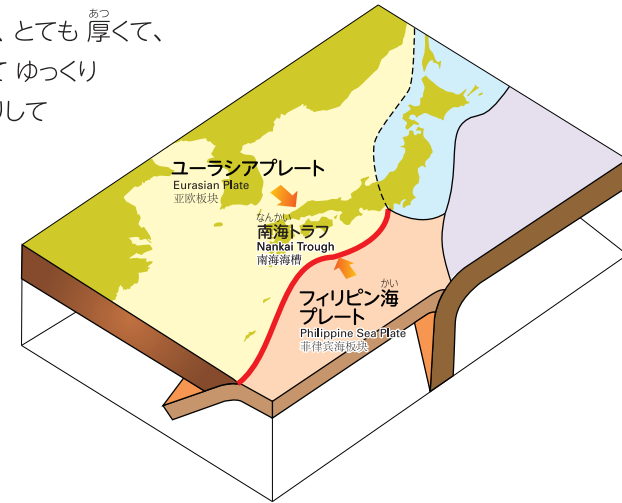
地球の表面には、いくつかのプレートがあります。プレートは、とても厚くて、大きな板のような岩です。このプレートは大陸や海をのせてゆっくり動いています。これらのプレートがぶつかったり、押し合ったりして地震や津波が起こるのです。日本には、4つのプレートが重なっているので、地震が多いのです。

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.

日本周辺の板块

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、沈み込むときに、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。

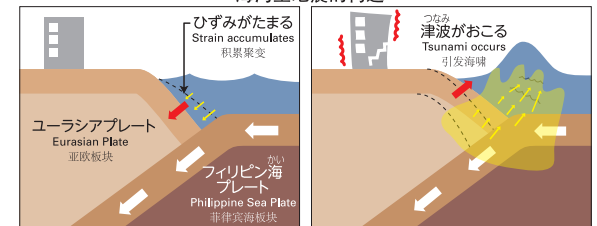
Ocean Trench Earthquakes

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、その内部で壊れ、地震が起きます。それは直下型地震といいます。1995年の阪神淡路大震災や2008年の四川大地震がこのタイプです。

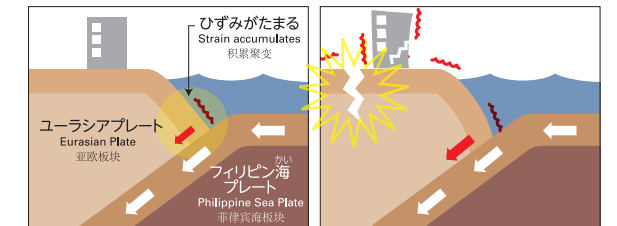
Inland Earthquakes

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



自然災害から命を守る防災ハンドブック

Disaster Prevention Handbook: Protect Yourself from Natural Disasters / 在自然灾害中保护生命的防灾手册

CONTENTS

- 01 地震が起きるしくみ How Earthquakes Occur / 地震发生的构造
- 02 揺れと被害の予想 Shake and Damage Estimation 予測揺れ度と受灾程度
- 03 南海トラフ巨大地震 The Great Nankai Trough Earthquake 南海トラフ巨大地震
- 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 予測南海トラフ巨大地震発生時の海啸高さと浸水程度
- 05 地震が起きるしくみ How Earthquakes Occur / 地震发生的构造
- 06 地震が起きたらどうするか What to do when an Earthquake Occurs / 发生地震时该怎么办
- 07 揺れと被害の予想 Shake and Damage Estimation 予測揺れ度と受灾程度
- 08 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)
- 09 地震の前に準備すること Preparation for Earthquakes / 地震发生前的准备
- 10 風水害 Storm & Flood Damage / 风灾和水灾
- 11 揺れと被害の予想 Shake and Damage Estimation 予測揺れ度と受灾程度
- 12 警戒レベルと避難行動 Alert Level & Evacuation Actions / 警戒等级与避难行动
- 13 揺れと被害の予想 Shake and Damage Estimation 予測揺れ度と受灾程度
- 14 標識 Signs / 标识
- 15 揺れと被害の予想 Shake and Damage Estimation 予測揺れ度と受灾程度
- 16 自然災害が起きたとき、どのようにして情報を知ることができますか? Accessing Information in Times of Natural Disaster / 自然灾害发生时的信息收集
- 17 揺れと被害の予想 Shake and Damage Estimation 予測揺れ度と受灾程度
- 18 いつも取り組みましょう Prepare in advance 平时就开始培养这样的意识
- 19 災害と栄養について Nutrition During a Disaster 关于灾害及营养
- 20 緊急避難場所・避難所について Evacuation Shelter and Evacuation Area / 紧急避难场所・避难所
- 21 揺れと被害の予想 Shake and Damage Estimation 予測揺れ度と受灾程度
- 22 避難の方法を増やしましょう Increase your evacuation options 增加避难的选择
- 23 避難所での感染症対策 Infection Prevention Measures at Evacuation Shelters / 避难所的传染病防治措施
- 24 非常持ち出し品・備蓄品リスト Emergency Kit/Stockpile Items / 紧急时的携带用品、储备品
- 25 揺れと被害の予想 Shake and Damage Estimation 予測揺れ度と受灾程度
- 26 防災用語・災害用語 Disaster Prevention/Disaster Related Vocabulary 防灾用语/灾害用语
- 27 揺れと被害の予想 Shake and Damage Estimation 予測揺れ度と受灾程度
- 28 「怪我」や「病気」のときに役に立つ指差しシート Symptom Point and Speak Sheet / 「受伤」和「生病」时的便捷指示确认板
- 29 こころのケア(心と心の交流) Mental Health Care / 心理治疗

揺れと被害の予想

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・・・地震能量的大小

震度・・・地面が揺れる強さ

Seismic Intensity Scale・・・The intensity of ground shaking
震度・・・地面摇晃的强弱

マグニチュードが 大きくても、地震の中心から、遠いところや、地面が固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 Seismic Intensity and Shaking

震度 0
Seismic Intensity 0
震度 0

人は揺れを感じません。
People don't feel the shaking.
感觉不到摇晃。

震度 5弱
Seismic Intensity 5 Scale
震度5弱

ほとんどの人が怖いと感じて、ものにつかまりたいと思います。
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。

震度 1
Seismic Intensity 1
震度1

家の中にいる人は揺れているのがあまりわかりません。
People inside buildings won't be very aware of the shaking.
在安静的室内,一部分人能感觉到轻微的摇晃。

震度 5強
Seismic Intensity 5 Scale
震度5強

ものにつかまらないうる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。

震度 2
Seismic Intensity 2
震度2

家の中にいる人はだいたい揺れているのがわかります。
Many people inside buildings will be aware of he shaking.
在安静的室内大部分人能感觉到摇晃。

震度 6弱
Seismic Intensity 6 Scale
震度6弱

壁のタイルや窓ガラスが壊れて、ドアが開かなくなります。
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。

震度 3
Seismic Intensity 3
震度3

家でほとんどの人が揺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。

震度 6強
Seismic Intensity 6 Scale
震度6強

地震の揺れで家具が動いたり、倒れたりします。
Many of unsecured furniture items will move and may topple over.
没有被固定的家具都会被移动,会倾倒的物品很多。

震度 4
Seismic Intensity 4
震度4

天井の電気が大きく揺れます。
Lights hanging from the ceiling will sway.
电灯等挂着物品会有大幅度的摇晃。

震度 7
Seismic Intensity 7
震度7

木で造られた弱い家は傾いたり、壊れたりします。
A large number of wooden houses with low earthquake resistance may lean or collapse.
如果是耐震性很低的木制建造物,会倾倒和倒塌的物品会很多。

南海トラフ巨大地震

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



●徳島県の大きな地震 (南海トラフ巨大地震)

今まで、100年から150年に1回大きな地震が起きています。1946年に大きな地震がありました。今後、30年以内に大きな地震が起きる可能性は70~80%ぐらいです。

南海トラフの広い範囲で、地震が起これば、大きな被害が起きるでしょう。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2つ起きました。だから、東南海地震が起きたときは、つづいて南海地震が起きるかもしれません。十分に気をつけてください。

Large Earthquake in Tokushima (The Great Nankai Trough Earthquake)

Historically, a large earthquake has occurred once every 100 to 150 years. The last earthquake occurred in 1946. The probability of a large earthquake occurring within the next 30 years is 70-80%. 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 aware that such concurrent earthquakes are a possibility.

徳島県の大規模地震 (南海海槽巨型地震)

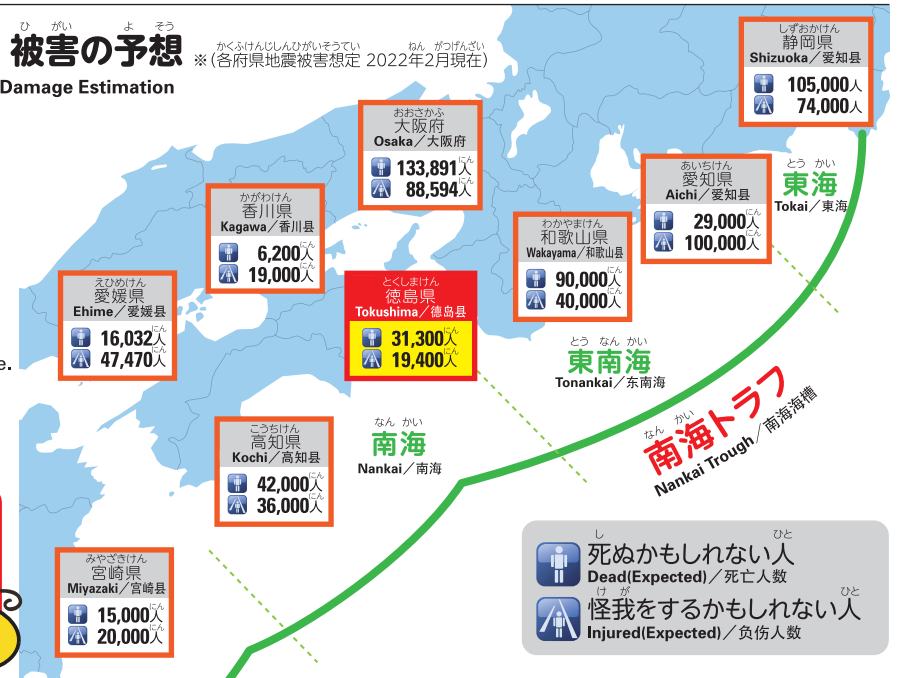
大地震一般は每隔100年~150年发生一次。最后的大地震发生于1946年。今后30年内发生大地震的概率为70~80%左右。南海海槽广泛范围发生地震时,会遭受很大的灾害。以往,南海地震和东南海地震有的在同一天发生,也有在短时间内连续发生。所以,当东南海地震发生时,南海地震也有可能立刻发生,需要加倍注意。

●南海トラフ巨大地震 被害の予想

The Great Nankai Trough Earthquake Damage Estimation
南海海槽巨型地震的危害预测

- マグニチュード9.1
- 震度7の強い揺れ
- 一番高い津波 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级
- 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比べる

Comparing Scale / 地震規模の比較

地震名	震度	死亡人数
南海トラフ巨大地震 (南海海槽巨型地震)	M9.1 (予想)	約323,000人
東日本大震災 (东日本大地震)	M9.0	約20,000人
スマトラ沖地震 (苏门答腊岛近海地震)	M9.1	283,100人
四川大地震 (四川大地震)	M8.0	約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

予測南海槽巨型地震発生時の海啸高度和浸水程度

●津波について

最初の波より、後から来る波の方が大きい場合があります。津波は、6時間くらいあいたに何回も来ます。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変わります。波は海の方から川を上っていきます。波が海へ戻るときは、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波。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变化。因为海啸的冲击力很大，会把人和物品冲走。

徳島県では南の方から津波が来ます。津波は何度も来ます。警報・注意報がなくなるまで避難場所にいてください。

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弱～7の地震が、徳島全体に起こるよ!

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

最大震度6弱～7の地震会在徳島全域发生。



鳴門市 粟田漁港
Awata Fishing Port, Naruto City
61 min 72 min 2.7 m

鳴門市 里浦海岸
Satoura Coast, Naruto City
19 min 64 min 6.0 m

松茂町 新滑走路東端
Eastern end of the new runway, Matsushige Town
18 min 61 min 5.5 m

徳島市 マリンピア東端
Eastern end of Marinepia, Tokushima City
25 min 53 min 5.0 m

小松島市 本港奥
The inner part of Komatsushima Main Port, Komatsushima City
27 min 201 min 5.5 m

阿南市 中島港口
Nakashima Port Harbor entrance, Anan City
23 min 139 min 5.1 m

阿南市 福井川河口
The Mouth of Fukui River, Anan City
19 min 97 min 8.2 m

阿南市 伊島一前島橋
Ishima - Maeshima Bridge, Anan City
12 min 98 min 6.2 m

美波町 由岐漁港口
The Mouth of Yuki Fishing Port, Minami Town
12 min 29 min 12.3 m

美波町 日和佐港入口
Hiwasa Port Entrance, Minami Town
10 min 28 min 9.8 m

牟岐町 牟岐漁港口
Mugi Fishing Port Bay Coast, Mugi Town
11 min 50 min 9.8 m

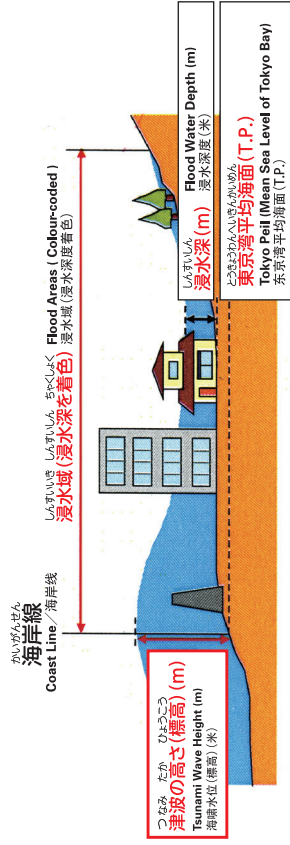
海陽町 浅川湾中央部
Center of Asakawa Bay, Kaiyo Town
11 min 52 min 10.5 m

海陽町 鞆浦漁港口
The Mouth of Tomoura Fishing Port, Kaiyo Town
4 min 29 min 8.1 m

海陽町 穴喰漁港中央部
Center of Shishikui Fishing Port, Kaiyo Town
6 min 44 min 15.8 m

浸水深 (m)
Flood Water Depth (m)
浸水深 (米)

10.0~
5.0~10.0
4.0~5.0
3.0~4.0
2.0~3.0
1.0~2.0
0.3~1.0
0.01~0.3



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)

一番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)

一番大きい波の高さ (T.P.m)
Depth of the maximum wave
最大波的水位 (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

地震が起きたらどうするか

What to do when an Earthquake Occurs / 发生地震时该怎么做

●地震の時にすること Steps to follow when an earthquake occurs / 地震时的行为

地震が起きた時、急がないで行動することが大切です。地震が起きたときに慌てないでください。地震が起きてから3日間くらいの行動の例を覚えてください。

※これは一つの例です。

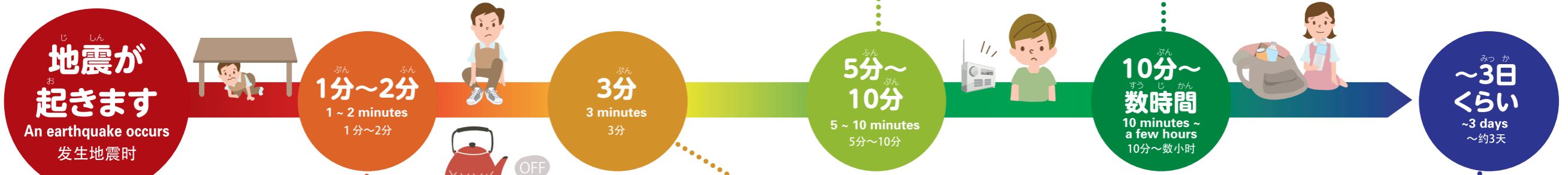
When an earthquake occurs, it's essential to remain calm and take the necessary steps.

Make sure not to panic, and take care to remember these steps for reacting to an earthquake from the moment it occurs to about 3 days later.

※This is just one example.

发生地震时最重要的是如何冷静的应对。关键时刻不要恐慌，记住从地震发生后3天之内的行为范例。

※以下流程是一个示例。



(体の安全を守ります)

- 落ち着いて、自分の体を守ってください
- 早く火を消してください
- ドアや窓を開けて、逃げる道を作ってください

(protect yourself)

- Keep calm and protect yourself
- Quickly turn off any heat sources
- Open doors or windows to secure an escape route

(确保自身安全)

- 沉着冷靜的保护自己
- 迅速关闭火源
- 打开门窗、确保逃生通道



(火を使うところ・家族の安全を確かめます)

- 火を使うところを確認して、火が出たら火を消してください
 - 家族の安全を確かめてください
 - 靴をはいてください
 - ガスの元栓、電気のブレーカーを切ってください
- ※もし、津波やがけ崩れの危険がある時はすぐ避難してください

(check on heat sources/your family members)

- Check on heat sources and if a fire has broken out, extinguish it promptly
- Check that your family members are safe
- Put on your shoes
- Turn off your gas stopcock and circuit breaker

※For areas where there is a danger of tsunami or landslides, evacuate immediately

(确认关闭火源、确认家人安危)

- 确认火源，有起火处立即进行初期灭火
 - 确认家人安危
 - 穿好鞋
 - 关闭煤气和电源
- ※迅速远离容易引发海啸、滑坡和塌方的地方。



(正しい情報を知ります)

津波が来るかは地震が起きてから3分でわかります

- ラジオなどで情報を確かめてください
- 家が壊れるかもしれない時は避難してください

(obtain correct information)

- A tsunami forecast is usually announced about 3 minutes after an earthquake occurs
- Obtain information from the radio or other sources
- If there is a risk of your house collapsing, evacuate

(获取正确的信息)

海啸预报大约在地震发生后3分钟发布

- 通过收音机获取情报
- 房屋如有倒塌的风险，请选择安全区域避难



- 近所の人の安全を確かめてください
- 余震に注意してください
- Check that your neighbors are safe
- Be cautious of aftershocks
- 确认近邻的安危
- 注意余震

(避難所、または家で生活します)

自分の家で生活するのが難しいときは避難所へ行ってください

- 生活に必要な物は家に準備してください
- 災害の情報、被害の情報を集めてください
- 壊れた家には入らないでください
- 余震に注意してください

(life in an evacuation shelter or at home)

If you are unable to continue living at your home, seek out an evacuation shelter

- Prepare necessary items at your home
- Gather information about the disaster/damage
- Do not enter collapsed buildings
- Continue to be wary of aftershocks

(避难生活或在家避难)

自家不能生活时可到避难所

- 储备生活必需品
- 收集受灾情报
- 不要进入毁坏的房屋
- 继续警惕余震



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。もし、出られなかったら「非常用呼び出しボタン」で連絡してください。

When in an elevator:

If you become trapped in an elevator, press the emergency call button to make a call. 如果在电梯里：如果被困在电梯内，请使用“紧急呼救按钮”等进行联系。



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。階段が使えないときは、避難は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 the elevator – take the stairs. When you cannot use the 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。



建物の外に出られないとき

笛や防犯用ブザーで音を出してください。または、近くにある物で音を出してください。あなたの場所を知らせてください。

When you are not able to leave the building:

Blow a whistle, press an emergency buzzer, or make a sound by using an object to notify someone in the surrounding area of your location.

如果被困在建筑物内：

请使用便携笛、防身哨，或敲击周围的物品向外界告知自己的位置。

避難生活では

- 防災グループの人たちの話を聞いて動いてください
- 多くの人と生活するので決まりを守ってください
- 協力する心を持ってください

Life in an evacuation shelter

- Take action based on the instructions of local disaster prevention organizations
- Follow the rules for communal living
- Be caring and help each other

避难生活

- 行动以自主防灾组织为中心
- 遵守集体生活的规则
- 互相帮助之心



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

かばんで頭を守ってください。

When walking:
Protect your head with your bag.

如果在路上行走: 请用随身携带的皮包等物品护住头部。



歩道橋や橋の上にいたら

動くことができないときは、手すりや柵を

しっかりともってください。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離れてください。

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

崖から離れてください。

When on the mountain:
Move away from the edge.

如果在山里: 请远离悬崖。



ブロック塀の近くにいたら

ブロック塀から、すぐに離れてください。

When you are in the vicinity of stone or concrete walls:

Move immediately away from them.

如果在矮墙附近: 请立刻远离矮墙。



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: Items may fall from above and buildings may collapse. Carefully evacuate to an open area.

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

津波が来ます。すぐに離れて

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

道の左に車をゆっくり止めてエンジンを切ってください。

揺れなくなったら、外に出てください。

車にあなたの連絡先を書いた紙を置いてください。

車検証、ETCカードや大切なものを持って避難してください。

車の鍵は付けたまま止めておいてください。

車の鍵はかけないでください。

When driving: Slowly park your car on the left side of the road and turn off the engine. Go outside when it stops shaking and leave your key in the car engine. Leave your contact information in the car. Evacuate and bring any valuables including your Automobile Inspection Certificate and ETC card. Do not lock the car.

如果在驾驶车辆: 请将车辆停靠在道路左边, 关掉引擎。

请在地震停止后再离开车辆。

停车后请将车钥匙插在原处。

请在车内留下您的联系方式。

请携带车检证明材料、

ETC卡等贵重物品进行避难。

请勿锁住车。



大きな地震のあとの交通規制について

●第一次交通規制(災害が起きたあと)

大きな地震のあと、安全のため、道のとおりが変わります。

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。



バスや電車に乗っていたら

すぐに降りないでください。

急に止まるかもしれません。気をつけてください。

運転手の話を聞いてください。

When riding a bus or a train: Do not get off immediately.

The bus or train may stop suddenly, so be careful.

Follow the driver's instructions.

如果乘坐公交车或电车上:

可能发生紧急刹车的情况, 请注意安全!



地震の前に準備すること

Preparation for Earthquakes / 地震发生前的准备

家具が倒れたり、落ちたりしないように留める

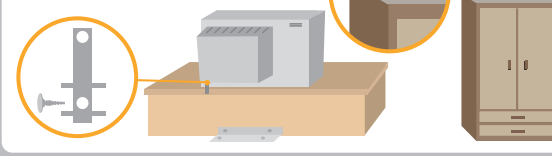
・テレビやパソコンは動かないように留め金で留めてください。

Prevent furniture from tipping or falling

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

防止家具等的颠倒, 跌落

・使用五金固件针固定电视, 电脑等。



ブロック塀、石塀の補強

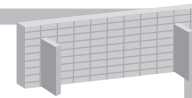
・調べて倒れないように強くしてください。

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。



消火器を用意する

・消火器の使い方を勉強してください。

火事になったら、落ち着いて早く火を消してください。

Prepare a fire extinguisher

・Familiarise yourself with the use of fire extinguishers.

In the event a fire breaks out, attempt to extinguish it 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

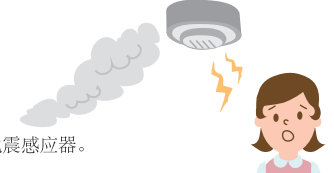
・家に火災警報器や感震ブレーカーをつけてください。

Prevention of fire

・Installation of home fire alarms and electric shock breakers.

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。



地震保険に入ってください

お金をもらって家を直すことができます。地震保険は、火災保険と一緒に入ります。

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。

風水害

Storm & Flood Damage / 风灾和水灾

風水害とは、強い風や大雨などで起こる災害です。川の水が増えたり、海の高さがいつもより高くなったりします。そして、山からたくさんの土や石が落ちてきたり、強い風が吹いたりします。日本では、雨がたくさん降る季節や台風などで、たくさんの雨が降り、川の水がたくさん増えます。そして、川の水が溢れたり、山が崩れたりします。

Storm and flood damage are types of disasters that are caused by strong winds and/or heavy rains. This includes river flooding, storm surge, mudslides, tornadoes, gusts of wind, etc. Every year in Japan during the rainy season, a large amount of rain falls due to heavy rains or typhoons. Due to the extreme amount of rain from typhoons, river waters can suddenly increase, and disasters such as overflowing rivers or landslides can occur.

风灾和水灾是由强风或大雨而引起的灾害。有洪水、风暴潮、山体滑坡、龙卷风、暴风等。日本每年由于梅雨季的大雨和台风都会导致大量降雨，而由台风带来大量降雨时，会导致河水暴涨，从而引发洪水和山崩等灾害。

1. 土砂災害

たくさんの雨が降って、土の中に水がしみ込みます。そして、山や崖にあるたくさんの土や石が川のように流れます。

そして、災害が起こることがあります。地震のあとにも土砂災害に注意してください。

1. Sediment Disasters

When a large amount of rain falls, the rain water can sink into the soil. Locations such as mountains or cliffs that have a lot of soil and rocks can start to flow almost as if they were a river. There are 3 types of sediment disasters. Sediment disasters can also occur after an earthquake, so be cautious.

1. 泥沙災害

大量的降雨会使水会渗入泥土中，造成山崖上的大量泥土和石头就像河水一样流动而引起灾害。山体滑坡有3种类型。地震后也要注意山体滑坡。

「がけ崩れ」:急な斜面が崩れます。

Steep Slope Failure: A steep slope collapses. 山崖崩壊: 陡峭的斜坡崩塌。

「土石流」:山にある土や石が、水と一緒に流れてきます。とても早い速さで、下に向かって流れてきます。

Debris Flow: Soil and rocks from the mountain mix with water and flow down with great power. 泥石流: 山里的泥土和石头和水一起，以巨大的力量向下流。

「地すべり」:地面が斜めになっているところが、広く、ゆっくりと下のほうへ動きます。

Landslide: Gentle slopes covering a wide area clump together and move.

滑坡: 略微平缓的斜坡，大面积呈块状移动。

2. 洪水

大雨などで、川の水が多くなることを「洪水」といいます。また、川から水があふれ、氾濫することも「洪水」といいます。

2. River Flooding

When heavy rain occurs and a river accumulates water, it's called kouzui (flooding) in Japanese. When a river overflows it is called hanran, which can also be called kouzui.

2. 洪水

由于大雨导致河水暴涨称之为洪水，河水溢出、泛滥也称之为洪水。

3. 台風

日本の南の暖かい海でできた雨の雲の渦が大きくなったものです。台風は特に夏から秋に多く来ます。とても強い風が吹いたり、たくさんの雨が降ったりします。

3. Typhoons

A typhoon is when a rain cloud cyclone occurring in Japan's southern, warm sea grows large. Many typhoons occur from summer to autumn. During a typhoon, a very strong wind blows and a large amount of rain falls.

3. 台风

它是发生在日本南部温暖海域的大型雨云漩涡。台风多发生在夏季和秋季。带来大风强降雨。

4. 高潮

台風のときには、海の高さがいつもより高くなります。そして、いつもは波が来ないところまで波が来ます。建物や道路が水につかることがあります。

4. Storm Surge

When a typhoon occurs the surface of the ocean rises and waves reach places where they normally wouldn't. Buildings and roads can become submerged in water.

4. 风暴潮

台风期间，海面上升，海浪会到达通常不会到达的地方，建筑物和道路会被淹没。

雨の強さと降り方 Rain Strength & Types / 雨水的强度和降雨方式

1時間雨の量(mm) Amount of Rainfall per Hour(mm) 1小时降雨量(mm)	雨の強さ Rain Strength 雨水的强度	人への影響 Effect on People 对人类的影响	外の様子 Outdoors Appearance 室外的样子
10~20	やや強い雨 Fairly strong rain 中雨	地面に落ちた雨が飛んで、足が濡れます。 People's feet get wet from the rain rebounding off the ground. 落到地面弹起并弄湿你的脚。	地面に水がたまります。 Puddles of water form all over the ground. 地面会有积水。
20~30	強い雨 Strong rain 大雨	傘をさしても濡れます。 People get wet even if they use an umbrella. 即使打着伞也会被淋湿。	道が川のようになります。山や崖が崩れやすくなります。 The roads become like a river. Mountains and cliffs are prone to collapse. 道路向河流一样。易发生山崩塌。
30~50	とても強い雨 Severe rain 暴雨	傘をさしても濡れます。 An umbrella doesn't help at all. 雨伞完全没有用。	強い雨のせいで、周りが白くなり見えにくくなります。山や崖からたくさんの土や石が流れやすくなります。そして、大きな災害が起こりやすいです。 The splashes of water turn the whole area white and it becomes difficult to see. Dirt and rocks tend to flow from mountains and cliffs, making catastrophes more likely to occur. 水花飞溅发白，能见度极差。山崖上的石头和泥土变得容易掉落，很容易引发灾难。
50~80	とてもとても強い雨 Very severe rain 大暴雨	傘は全く役に立たなくなります。 An umbrella doesn't help at all. 雨伞完全没有用。	
80~	ものすごく強い雨 Torrential rain 特大暴雨		

風の強さと吹き方 Wind Strength & Types / 风的强度和刮风方式

風の早さ(m/s) Wind Speed(m/s) 风速	風が1時間で進む距離 Estimated Speed per Hour 大约时速	風の強さ Wind Strength 风的强度	人への影響 Effect on People 对人类的影响	外と木の様子 Outdoors Appearance/Effect on Trees 室外、树木的样子
10~15	~50km/h	やや強い風 Fairly strong wind 强风	風が強くて歩きにくくなります。傘がささなくなります。 It's difficult to walk while facing the wind. You can't open an umbrella. 迎风行走困难。无法打伞。	木が揺れ始めます。電線が揺れ始めます。 Trees start to completely sway. Power lines start to sway. 整棵树摇晃，电线晃动。
15~20	~70km/h	強い風 Strong wind 大风	風が強くて歩けなくなります。転ぶ人もいます。高い場所での仕事はとても危険です。 You can't walk towards the wind, and some people fall down. Doing work on high places is extremely dangerous. 迎风行走很困难，会被刮倒。高空作业十分危险。	電線が鳴り始めます。看板やトタン板が外れ始めます。 Power lines start to ring. Signs and galvanized sheet iron start to become dislodged. 电线晃动发出声响。广告牌开始脱落。
20~25	~90km/h	とても強い風 Very strong wind 狂风	何かに捕まっていなくて立ってられません。何かが飛んできて、怪我をするかもしれません。 You can't stand if you're not holding onto something. There is risk of injury due to flying items. 没有支撑根本无法站立。可能会被随风刮来的东西伤到。	細い木が折れ、弱い木が倒れます。看板が落ちたり、飛んだりします。道路にある標識が傾きます。 Trees with thin trunks bend, and those with no roots begin to break. Signboards fall down or fly off. Road signs bend. 细的树枝被刮断，根部不牢固的树会被刮倒。广告牌掉落一地。路标倾倒。
25~30	~110km/h			
30~35	~125km/h			
35~40	~140km/h			
40~	140km/h~	ものすごく強い風 Violent wind 暴风	外に出るのはとても危険です。 Going outside is extremely dangerous. 在室外非常危险。	多くの木が倒れます。電柱などが倒れます。壁で倒れるものがあります。 Many trees topple over. Things such as telephone poles and streetlights fall over. Block walls can also collapse. 大部分树木都被刮倒。电线杆、路灯也被刮倒。墙壁倒塌。

気象庁「リーフレット「雨と風(雨と風の階級表)」」(https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/amekaze/amekaze_index.html)を加工して作成


警戒レベルと避難行動


Alert Level & Evacuation Actions / 警戒等级与避难行动


<p>どれくらい危ないか Alert Level / 警戒等级</p>	<p>避難の ニュース Situation / 状況</p>	<p>ニュースが あったときは 次のことをしてください Actions to Take / 居民应该采取的行动</p>
<p>警戒レベル5 Alert Level 5 / 警戒等级 5</p> <p>緊急安全確保 Emergency safety measures 生命有危険 立即确保安全</p>	<p>災害が 起きています。 急に 逃げて ください。 危ないです。</p> <p>Disaster occurrence / impending disaster 已出现灾情/灾情即将到来</p>	<p>命の 危険が あります。 命を 守って ください。</p> <p>Immediately protect your life from danger! 生命有危険 立即确保安全</p> 

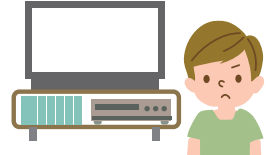
警戒レベル4までに 必ず 避難してください!

Make sure to evacuate by alert level 4! 请务必在达到警戒等级4前进行避难

<p>警戒レベル4 Alert Level 4 / 警戒等级 4</p> <p>避難指示 Evacuation instructions 避难指示</p>	<p>すぐに 逃げて ください。 High risk of a disaster 灾情风险高</p>	<p>避難所や 安全な ところへ 逃げて ください。 逃げる ことが できないときは 安全な 建物の中 に いて ください。</p> <p>Evacuate everyone from dangerous areas 撤离危险场所进行全员避难</p> 
--	--	---

<p>警戒レベル3 Alert Level 3 / 警戒等级 3</p> <p>高齢者等避難 Evacuate the elderly 老年人进等避难</p>	<p>おじいさんや おばあさんは 逃げて ください。 元気な人は 逃げる 準備を してください。 Risk of a disaster 灾情的风险</p>	<p>次の人は 避難所や 安全な ところへ 逃げて ください。 ～逃げる人～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お年寄り(おじいさん おばあさん) ・体が 自由に 動かない人 ・お腹に 赤ちゃんが いる人 <p>Evacuate senior citizens and others from dangerous areas 撤离危险场所, 老年人等开始避难</p> 
--	---	---

<p>警戒レベル2 Alert Level 2 / 警戒等级 2</p> <p>大雨・洪水・高潮注意報(気象庁) Heavy rain/river flooding/storm surge advisory (Meteorological Agency) 暴雨、洪水或风暴潮注意报(日本气象厅)</p>	<p>天気が とても 悪くなります。 Weather worsening 天气恶化</p>	<p>テレビを 見て ください。安全か どうか 外を 見て ください。 避難所や 安全な ところを 調べて ください。 場所が わからないときは 市役所(町役場)に 聞いて ください。</p> <p>Check your hazard map for how to evacuate 根据灾害预测地图确认避难行动</p> 
--	---	---

<p>警戒レベル1 Alert Level 1 / 警戒等级 1</p> <p>早期注意情報(気象庁) Early advisory (Meteorological Agency) 预警概率(日本气象厅)</p>	<p>大雨が 降る かもしれません。 Risk of weather worsening 天气恶化的风险</p>	<p>テレビを 見て ください。安全か どうか 外を 見て ください。 Be alert for disasters 提高对灾害的应对准备</p> 
---	--	--

参考/内閣府(防災担当)・消防庁「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」・「避難行動判定フロー」

台風や豪雨の時に あなたの 家が 安全かどうかを 確かめましょう。

Be prepared for typhoons and heavy rains by checking the evacuation decision flowchart together with a hazard map.
遇到台风或大雨时, 请按照防灾地图确认“避难行为判定流程”。

ふつうの時に 確認 「自分の 命は 自分が 守る」です。自分の 家の 災害の 危険と とるべき 行動を 確かめましょう。
Check beforehand / 日常确认 With the mindset of protecting your own life, check the disaster risks at your home and the actions you should take.
要有“自主自助”的意识, 并确认在家中发生灾难的风险以及应该采取的措施。

避難するか どうかを 決めるときの 流れ Evacuation Decision Flowchart / 避难行为判定流程

●あなたが とるべき 避難行動は? What evacuation action should you take? 你应该采取怎么样的避难行动?
必ずしてください Try it and find out! 请务必采取行动!

ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。Find your home on the hazard map※ and mark it. In 防灾地图※上确认自己家的位置并标记它。
※ハザードマップは 水に 浸かったり、土や 石が 落ちてきたりするかもしれない 場所に 色がある 地図です。Disasters can still occur in areas that are not colored.
※防灾地图是将发生洪水或泥石流灾害的可能性高的区域着色的地图。没有着色的地方也有可能发生灾害。

あなたの 家がある 場所に 色が 塗られていますか? Is your home in an area that is colored? 您的房屋所在地是有颜色的吗?
いいえ No / 否

はい Yes / 是
災害の 危険が あります。ですので、基本的に 家の外へ 避難して ください。There is the danger of a disaster, so in principle, you need to evacuate to somewhere outside your home. 因为有发生灾害的风险, 原则上要到室外避难。
Exception 特例 例外
ハザードマップに 色がなくても、危険な 場所がある かもしれません。あなたの 住んでいる ところの 避難の 情報を 参考に、必要が あれば 避難して ください。Even if the area is not colored, if your home is in an area that is lower than the surrounding land, near a cliff, etc., evacuate as necessary using the evacuation information from your municipality as a guide. 即使地图上没有着色, 如果您住在低于周边地区或山崖附近的地方, 请参考市町村的避难信息根据需要进行避难。

いいえ No / 否
P23の「3つの 条件」を 読んで ください。Please read the “3 conditions” on page 23. 请阅读第23页的【3个条件】

あなた または 一緒に 避難する人 は 避難するの に 時間が かかりますか? Do you or someone you are with need extra time to evacuate? 您自己或与您一起避难的人是否需要更多时间避难?
いいえ No / 否

はい Yes / 是
安全な 場所に 住んでいて、世話になれる 家族や 友達 は いますか? Do you have a relative or an acquaintance who lives in a safe place where you can go? 安全区域有可以寄居的亲人或朋友吗?
いいえ No / 否

はい Yes / 是
安全な 場所に 住んでいて、世話になれる 家族や 友達 は いますか? Do you have a relative or an acquaintance who lives in a safe place where you can go? 安全区域有可以寄居的亲人或朋友吗?
いいえ No / 否

警戒レベル3が でたら、安全な 場所にある 家族や、友達 の 家に 避難して ください。When an alert level 3 is issued, evacuate to the safe home of a relative or acquaintance (discuss your plans regularly with them). 达到警戒等级3时, 到居住在安全区域的亲人或朋友家避难(日常提前商量好)。
警戒レベル3が でたら、あなた の 近くにある 緊急避難場所に 避難して ください。When an alert level 3 is issued, evacuate to the designated emergency evacuation site designated by your municipality. 达到警戒等级3时, 到市町村指定的紧急避难场所避难。
警戒レベル4が でたら、安全な 場所にある 家族や、友達 の 家に 避難して ください。When an alert level 4 is issued, evacuate to the safe home of a relative or acquaintance (discuss your plans regularly with them). 达到警戒等级4时, 到居住在安全区域的亲人或朋友家避难(日常提前商量好)。
警戒レベル4が でたら、あなた の 近くにある 緊急避難場所に 避難して ください。When an alert level 4 is issued, evacuate to the designated emergency evacuation site designated by your municipality. 达到警戒等级4时, 到市町村指定的紧急避难场所避难。

●ハザードマップ Hazard Map / 防灾地图

災害が 起きたときに、危険になる ところや 避難をする 場所などが 書かれた 地図です。市役所や 町役場でもらえます。ホームページで 見ることも できます。災害が 起きたときに、早く 避難が できるように、調べて ください。

A hazard map is a map that highlights areas that are affected by or are vulnerable to a particular hazard. Also, it shows where evacuation sites are. You can obtain hazard maps for your area from your local city or town hall, or from your local municipality's website. Check your area's hazard map to know where to evacuate in the event of a disaster.

是写着灾害发生时, 危险的地方和可避难的地方的地图。在市役所或町役场可以拿到。也可以在主页上看到。为了在发生灾害的时候, 能早点避难。请查阅。



出典: ハザードマップポータルサイト

標識

Signs / 标识

学校、コミュニティセンター(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。

Schools and community centers are usually used as evacuation centers. Be sure to know evacuation locations in advance. 学校和公民馆是避难场所。



緊急避難場所・避難所を表した標識

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

緊急避難場所

Emergency Evacuation Area / 紧急避难场所

災害が起これば、または起こるかもしれないときに、その危険から逃げるための場所です。

A place where you can run away from danger in the case a natural disaster occurs or there is a risk of it occurring.

发生灾害或可能发生灾害时,逃离危险的避难场所。

避難所

Evacuation Shelter / 避难所

災害で、家が壊れたり、電気や水道が止まったりします。そのときに、生活ができなくなった人たちが生活をします。

A facility for people who are unable to live their normal lifestyle due to a collapsed home, or no running water or electricity.

为因房屋倒塌,或因停电停水而无法生活的受灾者提供的生活场所。

広域避難場所

Safety Evacuation Area / 避难场所

災害で、火事が起こります。そのときに、少しの間だけ逃げるための場所です。公園や建物の外です。

An outdoor area to temporarily escape to during fires caused by disasters and similar circumstances.

因灾害引发火灾或类似的紧急事态发生时,用于临时避难的室外场所。

避難所兼緊急避難場所

Evacuation Shelter and Emergency Evacuation Area / 避难所兼紧急避难场所

災害のとき、または起こるかもしれないときに、危険から逃げるための緊急避難場所と避難所です。

A facility that acts as both an evacuation shelter and emergency evacuation area where people can run away from dangerous situations when a natural disaster occurs or there is a risk of it occurring.

发生灾害或可能发生灾害时,逃离危险的避难场所,兼顾避难所功能。

非常口



地震や火事の際は、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 (2018.4.1現在)

List of Tokushima Evacuation Facilities (As of April 1st, 2018)

徳島县避难设施一览(2018年4月1日现在)



※緊急避難場所や避難所は、あなたの市、町、村のホームページやパンフレットで確認してください。
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紧急避难场所和避难所的地点。

津波に関する標識

Tsunami-related Signs / 海啸相关标志

津波のときは、早く高いところや津波避難ビルに逃げよう

During a tsunami, be sure to run quickly to a high place or tsunami evacuation building.

发生海啸时,请迅速逃往高处或海啸避难大楼。



津波注意
Tsunami Warning
注意海啸

地震が起きたとき、津波が来るかもしれない危険なところ
A dangerous place where a tsunami may come following an earthquake.
发生地震时,海啸可能来袭的危险区域。

津波避難場所
Tsunami Evacuation Site
海啸避难场所

津波のときに逃げる高いところ
A high place to run to during a tsunami.
海啸时可以逃往高处的安全避难所。

津波避難ビル
Tsunami Refuge Building
海啸避难大楼

津波のときに逃げる高い建物
A building to run to during a tsunami.
海啸时可以逃往的海啸避难大楼。

その他の防災標識 Other Disaster Prevention Signs / 其它防灾图标

洪水 / 内水氾濫
River Flooding/Flooding of Inland Waters
洪水/内涝

洪水または氾濫に関係すること
Blow a whistle, press an emergency buzzer, or make a sound by using an object to notify someone in the surrounding area of your location.
表示有关洪水或内涝的信息。

土石流
Debris Flow
泥石流

災害のうち、土石流に関係すること
Shows information relating to debris flow.
表示有关泥石流的信息。

崖崩れ・地滑り
Steep Slope Failure, Landslide
塌方/滑坡

災害のうち、崖崩れと地滑りに関係すること
Shows information relating to landslides.
表示有关山崖塌方和滑坡的信息。

大規模な火事
Large-scale Fires
大规模火灾

災害のうち、とても大きな火事に関係すること
Shows information relating to large-scale fires.
表示有关大规模火灾的信息。

土石流注意
Debris Flow Warning
小心泥石流

土石流が起こるかもしれない危険なところ
Indicates dangerous areas where debris flow is expected to occur.
表示预测会发生泥石流的危险区域。

崖崩れ・地滑り注意
Steep Slope Failure, Landslide Warning
小心塌方/滑坡

崖崩れや地滑りが起こるかもしれない危険なところ
Indicates dangerous areas where landslides are expected to occur.
表示预测会发生山崖塌方或滑坡的危险区域。

避難情報の標識
Evacuation Information Signs
避难信息标志

避難場所の標識
Evacuation Site Signs
避难所标志

避難する道を案内する標識
Evacuation Guide Signs
疏散引导标志

書いている例 Examples / 示例

洪水、大きな火事の際は避難できます。高潮や土石流、崖崩れ、地滑りのときは避難できません。
You can evacuate here in case of floods or large fires, but not in case of storm surges, mudslides, or landslides.
如果发生洪水或大火,您可以撤离。风暴潮、泥石流、和山体滑坡,您无法撤离。

自然災害が起きたとき、どのようにして 情報を知ることができますか？

Accessing Information in Times of Natural Disaster / 自然災害発生時の情報収集

●緊急地震速報(地震のお知らせ)

強い揺れが来る少し前に、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)
このお知らせがあったら、火を止めて、机の下や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 on the radio. Depending on the location of the epicenter, there is a chance this announcement may be too late. When you get this alert, turn off flame sources and move to a safe space, such as under a desk.

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,有可能来不及接收到通知)
收到该通知,请关闭火源并躲避到桌子下面或安全的地方。

●地震が起きたとき 情報はどこにありますか。 Where to Find Information when a Natural Disaster occurs 发生地震时的信息获处

ラジオ Radio/广播 **NHK FM** NHK FM FM徳島 **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(Channel3) NHK(3ch) **四国放送[1ch]** Shikoku Broadcasting Co.(Channel1) 四国放送(1ch)

メール(携帯電話) E-Mail (Mobile Phones) 电子邮件(手机)
エリアメール(NTTドコモ)・緊急速報メール(au/ソフトバンクモバイル/楽天モバイル):
携帯電話に災害が起きたときに情報が送られてきます。地震が来ることや津波が来るかもしれないときに知らせてくれます。避難のことや、とても大切な情報も知らせてくれます。
Area Mail (NTT Docomo)/Emergency Alert Mail (au, SoftBank Mobile, Rakuten Mobile): This system sends specialized information to cell phones in times of disasters. Essential, emergency information such as early earthquake warnings/tsunami warnings issued by the Meteorological Agency and evacuation information issued by local governments are sent to cell phones.
区域メール (NTT DOCOMO) / 緊急速報メール (au / SoftBank Mobile / Rakuten Mobile): 这是一种利用手机在灾害发生时专门发布信息的机制。将气象厅发布的紧急地震速报、海啸警报以及自治体发布的避难信息等紧急且重要的信息发送给手机。

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 徳島県官方网站 安心徳島 <http://anshin.pref.tokushima.jp>

気象庁(日本語・英語) Japan Meteorological Agency (Japanese, English) <http://www.jma.go.jp/>
●津波情報、台風情報、警報・注意報、天気予報をみることができます。
Tsunami information, typhoon information, advisories/warnings, and weather forecasts can be checked on the agency website. 能够查询海啸信息、台风信息、警报、警戒警报、天气预报等信息。

アプリ Apps 应用软件 **Safety Tips:** 緊急な地震情報や津波警報、噴火情報、特別な警報、熱中症情報、私たちを守る情報(Jアラート)を教えてくれる無料アプリです。災害のときに役に立ちます。英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語・日本語があります。
Safety Tips: This app notifies the user with EEW, tsunami warnings, volcanic warnings, weather warnings, heat illness Warnings and Civil Protection info issued in Japan. It is a free application developed under the supervision of the Japan Tourism Agency. The application is available in five languages: English, simplified and traditional Chinese, Korean, and Japanese.
Safety Tips: 即时发布日本国内的紧急地震速报、海啸警报、火山喷发速报、特别警报、中暑信息、国民保护信息的免费应用软件。软件功能齐全,在发生灾害时能有效提供帮助。有英语、中文(繁/简)、韩语、日语5种语言可供选择。

Japan Official Travel App: 地震が来ることを知らせてくれます。大きな災害が起きるかもしれないときにも知らせてくれます。

Japan Official Travel App: Provides alerts for early earthquake warnings, emergency weather warnings, and other disaster-related information.

Japan Official Travel App: 通知紧急地震速报、气象警报等灾害信息。
NHK WORLD JAPAN: やさしい日本語、英語ほか17の言語で、新しいニュースや相談できる場所の情報などがあります。地震や津波の緊急情報もあります。

NHK WORLD JAPAN: Provides information regarding the latest news and consultation services in simple Japanese, English, and 17 other languages. They also provide emergency information for earthquakes and tsunamis.
NHK WORLD JAPAN: 用简单的日语、英语和其他17种语言,刊登最新新闻和咨询窗口的信息等。也发布地震、海啸等紧急信息。

Social Media

Facebook, Twitter など Facebook, Twitter etc./Facebook, twitter等

徳島県公式LINEアカウント(日本語) Tokushima Pref. Official LINE account (Japanese) 徳島县官方LINE账号(日文)
徳島県の防災の情報を配信します。
Notifications about disaster prevention information and more in Tokushima Prefecture. 发布德岛县的防灾情报等信息。



その他 Others/其他

防災行政無線 Local Government Public Disaster Announcements 防災行政无线网络 **広報車** Public Information Vehicles 公共广告车

注意: 災害のときは SNSなどで その情報が あります。正しい情報を 集めてください。
Caution: During a natural disaster, incorrect information may be disbursed through social media. Gather information from a reliable source.
注意: 发生灾害时,网络社群等可能会流传虚假信息。请通过可信赖的官方渠道获取相关信息。

安否確認のためのツール Tools for Confirming Safety 确认安否的方法

災害が起きたときに、あなたが 大丈夫かを知らせたり、家族や友達が 大丈夫を知ることができたりする方法があります。インターネットで調べてください。使い方を勉強してください。

When a disaster occurs, there are ways for family and friends to confirm your safety as well as ways for you to confirm the safety of others. Please review the sites listed below and learn how to use them before a disaster strikes.
灾害发生时,你想把你安全的消息通知家人或朋友,或你想知道家人或朋友是否安全,可以学习使用以下网站。

災害用伝言ダイヤル(171)(NTT西日本) Disaster Message Board (171) (NTT West) 灾害时的留言电话(171)(NTT西日本)

(日本語) (Japanese) (日语) <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/way/>



(英語) (English) (英语) <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/english/>



災害用伝言板(web171)(NTT西日本) Disaster Message Board (web171) (NTT West) 灾害时的留言板(web171)(NTT西日本)

(日本語・英語・中国語・韓国語) (Japanese, English, Chinese, Korean) (日语 英语 中文 韩语) <https://www.web171.jp/web171app/disasterTop/>



Googleパーソンファインダー Google Person Finder/Google寻人工具

<https://www.google.org/personfinder/japan>
あなたが災害にあった家族や友達が 大丈夫かを調べたり、知らせたりすることができます。40以上の言語があります。
You can find out and confirm that your family and friends are safe in a disaster. It is available in more than 40 languages. 你可以寻找和通知遭受灾害的家人和朋友。对应40多个国家的语言。



J-anpi <https://anpi.jp/top>

災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板(web171)、Googleパーソンファインダーに登録された情報をまとめて探すことができます。
Information registered on the Disaster Emergency Message Dial (171), Disaster Message Board (web171), and Google Person Finder can be searched together. It is available in seven languages. 既可以查找在灾害时的留言电话(171)、灾害时的留言板(web171)中的留言,也可以查找Google寻人中的信息。对应7个国家的语言。



いつも取り組みましょう

Prepare in advance / 平时就开始培养这样的意识

防災のことをもっと知る

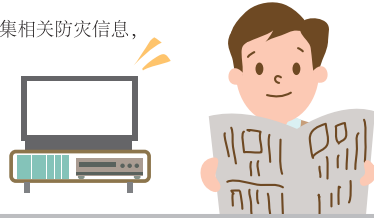
新聞やメディアから防災についての情報を集めて、勉強してください。

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、勉強してください。

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

家族の連絡方法や、集まる場所を決めてください。家族や近所の人と地震のあとどうするか話し合ってください。

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

确认家人的联系方式和集合场所。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

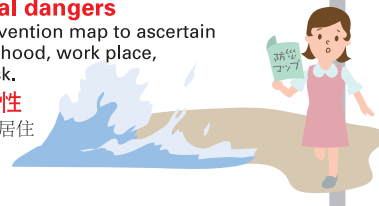
地域の防災マップで自分達の住んでいる場所、学校、職場の危ない場所を調べてください。

Understand regional dangers

Use a local disaster prevention map to ascertain where in your neighborhood, work place, and school 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的地区、学校、工作场所的危险区域。



非常持ち出し品・備蓄品の準備

3日～7日分の食べものや水を用意してください。詳しくは、24ページを見てください。

Stockpiling emergency items

You must have stockpile for 3 to 7 days. Refer to page 24.

准备紧急时用的携带物品和储蓄品

要准备3～7天所需的水、食物等储蓄品。详细内容请看第24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？大使館の電話番号を知っていますか？

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式

提交在留申请了吗？紧急时刻，知道与本国大使馆的联系方式吗？



困ったとき 助けてもらえるように 防災訓練に参加したり、近所の人と仲良くしましょう。

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。



災害と栄養について

Nutrition During a Disaster / 关于灾害及营养



人はいつどんな災害にあうかわかりません。いつ災害が起きても困らないように、準備しておきましょう。特に、食べ物の準備は大切です。避難所では十分な食べ物がありません。避難所の生活が長くなると栄養が足りなくなります。そして、病気になったり、怪我をしたりします。栄養面にも気を付けた食事をしましょう。

There is a risk of nutrition deficiency due to the fact that food will be difficult to obtain. No one knows when or what type of natural disaster they will have to face. This is why it is important to always be prepared in the case that a natural disaster comes. In particular, it is important to prepare food and pay extra attention to its nutritional value.

灾害何时发生无法预测，提前做好准备才能应对灾害发生的情况。特别是食物的准备很重要。避难所里没有充足的食物，长时间避难生活可能会营养不足，容易生病，容易受伤。在食物的营养方面也要引起重视。

非常食の備蓄方法

Emergency Food Stocking Methods / 应急食品的储备方法

ローリングストック法

非常食(備蓄している食べ物)の賞味期限が近づいたら毎日の食事に使って、使った非常食は買い足しておく(または、買って置く)方法。

Rolling Stock Method

Method of checking the expiration date and stocking and adding food that would be utilized in one's own diet.

循环储存法

在日常生活中一边慢慢消费已储备的接近保质期(赏味期限)的应急食品，一边购入新的应急食品以保证时常有一定的应急食品储备量的方法

①備える:家族の人数×3日～7日分

常温(冷蔵庫に入らなくても)保存でき、そのまま食べられるものが良いです!

Prepare: Number of family members × 3-7 days

Foods that can be preserved at room temperature and eaten as is are recommended!

储备: 家庭成员数×3~7天的量

推荐能够常温保存且不需加工即可食用的食品!



③買い足す

食べたら、もう一度準備しよう(買い足そう)

Buy as you go

Once you have consumed everything, stock up again.

添购

再重新添置与消费掉的食品相当量的食品作为储备



②食べる

消費期限前に美味しく食べよう

Eat

Eat all foods before their expiration date.

食用(消费)

在保质期(消费期限)之前消费掉接近保质期的食品



災害のときの非常食の簡単な調理の仕方

Simple Ways to Prepare Food Rations During a Natural Disaster / 灾害期间中的应急食品简易调理法

災害のときは、火が使えなかったり、水が少ししか使えなかったりします。

また、料理をする道具もあまりないので、いつもと違う方法で料理をすると良いです。

When cooking during a natural disaster, there is typically no access to fire and very little water. Also, cooking as usual will become troublesome because cooking instruments will be limited. In these situations, you can prepare foods with the following tips.

据估计，灾害期间中的食物调理会受到不能够使用火或者只能使用少量的水等情况的限制。此外，食品的调理器具也会受到限制，因此如平时一样调理食物是比较困难的。考虑到以上种种情况，可以用下文介绍的一些技巧来调理食物。

①空中調理...まな板や包丁ではなく、キッチンバサミを使って材料を切る方法

Preparing Foods Mid-Air...Use kitchen scissors instead of a cutting board and knife to cut ingredients. 悬空调理...在切菜时使用食品用剪刀而非案板和菜刀来处理食材的方法。

②ビニール袋・ラップを利用...ビニール袋に材料と調味料を入れて料理ができます。

お皿や厚手の紙袋にラップを使うと、お皿を洗わなくても食事ができます。

Utilize Plastic Bags and Wraps...Dishes can be prepared by inserting ingredients and seasonings into a plastic bag. Having a meal can be done in a sanitary matter by placing plastic wrap over plates or thick paper bags.

塑料袋(保鲜袋)/保鲜膜的活用...将食材及调味料装入塑料袋(保鲜袋)在调理食物时使用。用保鲜膜覆盖的餐盘及较厚的纸袋作为餐具保证饮食卫生等等方法。

③パッククッキング...ポリ袋に材料を入れてお湯であたためて料理する方法

Pack Cooking...Method of placing your ingredients in a polyethylene bag and heating the bag in hot water to heat up its contents.

塑料袋(保鲜袋)/保鲜膜的活用...将食材装入塑料袋(保鲜袋)并用热水温热的方法。

(平成30年度 四国大学生生活科学部管理栄養士養成課程3年 提供)



避難の方法を増やしましょう

Increase your evacuation options / 增加避难的选择



小学校や中学校、そして公民館に行くことだけが避難ではありません。

「避難」とは「安全な場所」に行くことです。災害の時はどのように行動するか決めてください。

Evacuation is more than simply moving to a community center or elementary/junior high school. The goal of evacuation is to avoid danger. Research in advance and decide the best course of action you should take in the event of a disaster.

避难不仅仅是简单地撤离到小学、中学或公民馆等避难场所。避难就是躲「避」灾「难」。平时就要想好灾害发生时该如何行动。

●在宅避難 Evacuation at home / 居家避难

在宅避難とは、災害が起きたときに、自分の家が安全で、壊れていない場合に、自分の家で避難生活をする事です。避難所では、たくさんの人と生活をします。もしかしたら、心や体が悪くなるかもしれません。そして、病気になるかもしれません。いつも、家で避難生活ができるように、食べ物、水、生活に必要な物や薬を準備してください。(P24を 読んでください)

Evacuating at home is when a disaster occurs and you are able to confirm that staying at your home is safe so you continue to live there. At evacuation shelters where one must cope with communal living, it can have a great effect on the body and mind. If many evacuees gather at a shelter, it can also increase the risk of the spread of infection. In order to evacuate at home, make sure to prepare food, water, extra medicine, and other necessary items in advance. (P24 reference)

居家避难是指在发生灾害时能够确保在家中的安全并能继续居住的情况下,在家里过避难生活。由于集体生活和环境的变化,住在避难所可能会给身心带来负担,而且当很多避难者聚集在一起时,传染病传播的风险就会增加。因此,平时就事先准备好食物、水、生活必需品和常备药,以便能够居家避难。(参考P24)

●あなたの市、町、村が決めた安全な避難所への避難 Evacuation to a site designated by your local municipality 请到当地政府规定的安全区域避难



●安全なホテルや旅館への避難 Evacuation to a hotel, inn, etc. in a safe area 到安全的酒店或旅馆等地避难



泊まるのに お金がかかります。行く前に、調べて、予約をしてください。

※ハザードマップで安全かを調べてください。

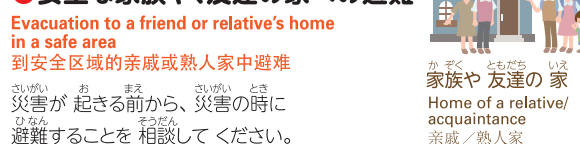
Normal accommodation charges will apply. Try to make a reservation and/or check availability in advance.

※Check the hazard map to see whether the area is safe.

需要支付日常住宿费用。请提前预定或确认。

※查看防灾地图, 确认是否安全。

●安全な家族や、友達の家への避難 Evacuation to a friend or relative's home in a safe area 到安全区域的亲戚或熟人家中避难



災害が起きる前から、災害の時に避難することを相談してください。

Talk to them in advance about evacuating during a disaster. ※Check the hazard map to see whether the area is safe.

请在平时就与他们商定好灾难期间的避难事宜。

※注意: 查看防灾地图, 确认是否安全。

●車の中での避難 Evacuation in your car / 在车中避难

車の中で寝る場合は、注意が必要があります。動かないと、足の血管の中で、血が固まります。なるべく、足を高くしていきましょう。足の運動をたくさんしてください。

水を飲んでください。

寝るときは、大きい服を着ましょう。

※ハザードマップで安全かを調べてください。

If you sleep in your car, there are a few things to keep in mind.

- Be cautious of economy class syndrome
- As much as possible, rest your legs in a raised position
- Regularly move your legs
- Drink plenty of fluids
- Loosen your clothes when sleeping

※Check the hazard map to see whether the area is safe.

在车中睡觉时,有些事项要多加注意。

- 谨防经济舱综合症
- 在车内时尽可能抬高双腿
- 定期活动腿部
- 补充水分
- 睡觉时松开衣服

※查看防灾地图, 确认是否安全。

●建物の中の安全 Shelter indoors / 确保室内安全

洪水の時は、ハザードマップで次の「3つの条件」を確かめてください。

自分の家で避難をしても大丈夫かを調べてください。

Check the hazard map to see whether you meet the "3 conditions" to shelter indoors when there is river flooding.

您需要查看防灾地图, 确认是否满足以下“3个条件”, 以便确定是否可以留在家中。



※土砂災害の危険がある場所は必ず安全なところに避難してください。

※Do not shelter indoors if there is risk of a sediment disaster occurring. Evacuate immediately.

※原则上,有可能发生泥石流的地區需要撤离和避难。

「3つの条件」が確認できれば

水に浸かる危険があっても

自分の家で、安全にいられます。

If you meet the "3 conditions," then it may be possible to shelter indoors even during a flood.

如果符合以下“3个条件”,那么即使有浸水危险也能选择在家避难。

① 雨で川の水が増えて家が壊れる 危ない場所に入っていない

Your home is not located in an expected flooding area where houses are likely to collapse

您家位于假定的洪水区域以外,房子没有倒塌的危险

(入っていると...) (If it is...)(如若不然...)

流れる速さが早い

ため、木でできて

いる家は壊れる

かもしれません。

Wooden houses may collapse due to fast-moving water.

水流速度太快,木质房屋可能会倒塌。

地面が削られた家は

建物ごと

壊れる

かもしれません。

The ground may erode and buildings may completely collapse.

地面崩塌,整栋房屋可能被冲走。

※①雨で川の水が増えて家が壊れる危ない場所や②水が引くまでの時間はハザードマップに書いていないかもしれません。

あなたの市役所や町役場に聞いてください。

※Since ① the assumed flooding area where houses are likely to collapse and ② the time until the water recedes (duration of the flooding) may not be shown on the hazard map, please contact your local municipality.

※您所持的防灾地图可能无法显示①假定洪水区域(可能发生房屋倒塌事件)和②洪水退去的时间(洪水的持续时间)请向市政当局咨询相关信息。

[新たな避難情報に関するポスター・チラシ](内閣府)(http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/poster.pdf)を加工して作成

避難所での感染症対策

Infection Prevention Measures at Evacuation Shelters / 避难所的传染病防治措施

避難所や災害にあったところは衛生が悪く、感染症になりやすくなります。感染症にならないためには、避難している人たちの協力が重要です。手を洗ったり、手と指の消毒をしたりして感染症にならないように気をつけてください。

Sanitary conditions in areas affected by disaster, including at evacuation shelters, will worsen, and it will be easier for diseases to spread. In order to prevent this, the cooperation of all evacuees is essential. When staying at an evacuation shelter, make sure to wash/disinfect your hands along with other basic, preventative measures.

在包括避难所在的受灾地区,随着卫生状况恶化,传染病会更容易传播。预防传染病,需要所有的避难者通力协作。一定要做好洗手、手指消毒等一般的传染病预防措施。

●マスク、消毒液、体温計の用意

避難所へ避難する時は、感染症にならないために、マスクや消毒液、体温計を準備してください。

Bring masks, disinfectant, and a thermometer.

When evacuating to an evacuation shelter, add masks, disinfectant, a thermometer, etc. to your emergency supplies to aid in preventing the spread of infection.

带上口罩、消毒剂和温度计

去避难所时,除了通常的应急物品外,还要准备好口罩、消毒液和温度计,以预防传染病。

●手洗い、消毒、咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、口や鼻をハンカチ等で押さえてください。食事の前や、トイレの後、そしてたくさんの人が触るものに触った後は、手を洗ったり消毒をしたりしてください。

Thoroughly wash your hands, use disinfectant, and practice coughing etiquette. While making sure to practice coughing etiquette, wash your hands before you eat and after using the restroom. You should also wash and disinfect your hands after touching items that many people have touched, such as doorknobs.

彻底做好洗手、消毒和遵守咳嗽时的礼仪。彻底地遵守咳嗽时礼仪的同时,不但要在饭前便后,而且要在触摸过很多人摸过的门把手之后洗手和消毒。

●窓を開けてきれいな空気を入れて、他の人とは離れる

避難所にはたくさんの人がいます。もし、できたら、家族や友人の家等への避難も考えてください。

Make sure the area is well ventilated and keep a proper distance from over people. In order to prevent evacuation shelters from becoming overcrowded, consider staying with family or a friend if possible.

要通风换气,并与其他人保持足够的距离。如果可能,请考虑到亲戚或朋友的家避难,以防止避难所过于拥挤。

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

<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 毎日の生活に いるもの Everyday Items 生活用品	<input type="checkbox"/> タオル・ トイレトーパー Towels and Toilet Paper 毛巾 卫生纸	<input type="checkbox"/> 着るもの・軍手・ 傘・レインコート Clothes, Cotton Gloves, and Rain Coat 衣服 雨傘 雨衣 工作手套	<input type="checkbox"/> いつも 飲んでいる薬 Medicine 常备用药
<input type="checkbox"/> 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 Passport and 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 健康保険証或者复印件	<input type="checkbox"/> お金・コイン Cash (including small change) 現金 零钱	
<input type="checkbox"/> その他 Others 其他	<input type="checkbox"/> 携帯電話・ 充電器・充電電池 Mobile Phone, Charger and Rechargeable Battery 手机 充电器 充电电池	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ 電池 Flash Light and Extra Batteries 小型手电 电池	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・ 電池 Portable Radio and Extra Batteries 携带式收音机 电池	<input type="checkbox"/> ナイフ・ ライター Knives and Lighters 小刀 打火机	<input type="checkbox"/> 救急用品 First Aid Kit 急救用品	<input type="checkbox"/> 予備メガネ・ コンタクトレンズ Extra Pair of Glasses and Contact Lenses 备用眼镜・隐形眼镜

赤ちゃんがいる人… **粉ミルク** **哺乳びん** **離乳食** **紙おむつ** **タオル** **母子手帳** **抱っこひも** **おしりふき**
If you have a baby 带有婴儿的人
Powdered Milk 奶粉
Baby Bottle 奶瓶
Baby Food 离乳食品
Diapers 纸尿裤
Towels 毛巾
Maternal and Child Health Passbook 母子手册
Baby Carrier 婴儿背带
Baby Wipes 婴儿湿巾

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

介護が必要な人や 年をとった人… **紙おむつ** **いつも飲む薬** **障害者手帳** **補聴器** **入れ歯**
Persons Requiring Nursing Care and Elderly 需要护理人员及高龄者
Adult Diapers 成人纸尿裤
Medicine 常备用药
Disability Passbook 残疾人手册
Hearing Aid 助听器
Dentures 假牙

女性… **生理用品** **防犯ブザー** **くし、鏡** **化粧品** **髪の毛をくるくるゴム**
Women 女性
Sanitary Napkins 卫生用品
Safety Buzzer 防身哨
Brush and Glasses 梳子 镜子
Cosmetics 化妆品
Curling Comb 扎头发的橡皮筋

非常備蓄品

Emergency Stockpiles / 緊急備蓄品

災害のために 家に 置いておくもの

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

<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> カンパン・ ビスケット Water ひとり1日 3リットルぐらい 3 Litres per person, per day 水 一个人一天准备3公升左右 KanPan (Canned Biscuits) 压缩饼干	<input type="checkbox"/> レトルト食品 Packets of Instant Food 速食用食品	<input type="checkbox"/> アルファ米 (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 食べられます。長く 保存 できます。) Alpha Mai / Instant Rice (Dried rice with a long shelf life. Just add hot water.) 干燥米饭(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 and Cup Noodles 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"/> ウェット ティッシュ Wet 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"/> 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"/> 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	<input type="checkbox"/> 新聞紙・ ビニールシート Newspapers and Plastic Sheets 新闻报纸 塑料布
<input type="checkbox"/> ビニール袋 Plastic Bags 塑料袋	<input type="checkbox"/> サランラップ Saran Wrap 食品保鲜袋	

地震が 起こったときの「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备品不一样!

非常持ち出し品のポイント

Emergency Supply List / 紧急携带用品小贴士

家庭や 働いている 場所で 非常持ち出し品を 準備しましょう!
Prepare emergency supplies at home and at your workplace! / 在家里和公司常备紧急携带用品!

①袋は どんなのが いい?

- 両方の 手を使うことができる かばん
- 肩ひもが 太いもの



What type of bag should I use?

- One that can be carried on both shoulders and has thick straps
- 哪种物品袋比较好?
- 双手能够自由活动的双肩包类型 ● 较粗较宽的背带

一人ひとつ! 一日くらい すごせるもの

※家庭での 準備は 3~7日分くらい

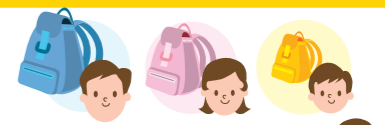
Prepare a bag filled with one days' worth of supplies per person!
*Prepare 3-7 days' worth of supplies at home
每个人! 携带可以过上一天的用品
※家庭储备大约为3~7天的量



②どのくらい 準備しますか? 重さは どれくらいですか?

What is the approximate weight of the supplies? / 携带重量及参考重量

おも 重さ kg	● 大人の男性 10 kg ~ 15 kg Adult Male 10-15kg / 成人男性 10~15kg
	● 大人の女性 5 kg ~ 10 kg Adult Female 5-10kg / 成人女性 5~10kg
	● 小学生 3 kg ~ 5 kg Elementary School Student: 3-5kg / 小学生 3~5kg



③自分の 体や 体の 力に 合わせよう

Build up your body and strength to be able to carry this weight. / 根据自己的体格和体力决定

- 必ず 必要なものから 入れてください。
 - 頭や 足を守って 逃げる 準備をしてください。
 - 非常持ち出し品の チェックリストを 使ってください。
- できるだけ 少なく、自分に 必要なものを 入れてください。

- Put the important items into the bag first.
 - Make preparations so that you can protect your head and feet, and run away.
 - Next, pack necessary items while referencing the emergency item checklist, and minimize the personal belongings you want to take.
- 首先放入绝对不可缺少的物品!
 - 接着做好头部和脚部的保护措施,做好随时可以逃生的准备。
 - 活用紧急携带用品清单,接着尽可能放入自己想携带的物品,最起码准备好自己必须要用的物品!!

- いつも 飲んでいる 薬 Medicine / 药品
- アレルギーの人の 食事 Hypoallergenic foods / 非过敏性食品
- 赤ちゃん、年をとった人、障がいのある人、病気の人の、ペットのもの
Necessary items for infants, elderly, disabled, the ill, and pets
有婴儿、高龄者、残疾人、病人、宠物等同行时,相应的必需品
- メガネや コンタクトレンズ Glasses or contact lenses / 眼镜和隐形眼镜

他に どんなものが 必要か
考えてみましょう
Is there anything else that you might need?
再想想还需要其他什么物品

③大事なことは?

- すぐに 持ち出すことができる 場所(玄関や 寝る部屋)に 置いてください。
- 非常持ち出し品を 年に2回は チェックしてください。
(春と 秋に、服など、季節で 変わる 必要なものに 替えてください)
飲み物や 食べ物の 賞味期限、薬や 電池の 使用期間を 確かめてください。
全部のものが 新しいか 古いかを 確かめてください。
- 家族で 必要なものを 話して 準備してください。

Important Notes

- Always place your bag of emergency items in a place where it will be easy to grab and go (near the front door or in the bedroom).
 - Check your emergency supplies twice a year. (check in the spring and fall to change out essential seasonal items such as clothes)
 - Confirm the expiration dates of all perishable items, such as food and drinks, medicine, and batteries.
 - Discuss and confirm essential items as a family.
- 重要的是?
- 平时将紧急携带用品放在能够立刻找到并携带出门的地方(玄关或卧室等处)。
 - 每年定期检查紧急携带用品2次。(春秋两季定期更换衣服等应季节变化的必需品) 饮料和食品的保质期,药品和电池的有效期等,确认各类物品的老化情况。
 - 和家人商量并确认必需的物品。

防災用語・災害用語

Disaster Prevention/Disaster Related Vocabulary / 防災用語/灾害用語

大切な言葉です。覚えましょう。

These words are important, so do your best to remember them.

很重要的词。让我们记住吧。



【避難・避難情報】【Evacuation/Evacuation Information】【避难·避难信息】

避難する Evacuate / 避难	危険から逃げる Escaping in times of danger / 从危险中逃离
避難指示 Evacuation Alert / 避难指示	必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 Public information announcement for mandatory evacuation / 政府已经发出必须避难的通知
緊急避難場所 避難所 Evacuation Area / Evacuation Shelter 紧急避难场所 / 避难所	大きい 災害のとき、逃げる ところ A place to run away to during a large-scale natural disaster / 发生大型灾害时的逃生避难场所 家が 壊れたり、電気や 水道が 止まったり、生活が できなくなった人たちが 生活をします。 A facility for people who are unable to live their normal lifestyle due to a collapsed home, and no running water or electricity / 因房屋倒塌,或因停电停水而无法生活的受灾者提供的生活场所
注意する Take care / 注意	気をつける Take caution / 当心
警戒する Be on your guard / 警惕	危険や 災害に 注意し、気をつける Take care and caution against dangers and disasters / 小心危险和灾害
注意報 Advisory / 预警	災害が 起こるかもしれないと 注意する お知らせ A warning that a disaster may occur / 留意可能发生灾害的相关通知
警報 Alert / 警报(严重灾害时)	重大な 災害が 起こるかもしれないときに 出す 予報 A warning that a large scale disaster may occur / 将发生严重灾害时的警惕预报
特別警報 Emergency warning / 特别警报	特に 大きな 災害が 起きるかもしれない時の お知らせ A warning that an especially large disaster may occur / 特别是可能发生重大灾害时的通知
ハザードマップ Hazard map / 防灾地图	災害が 起きるかもしれない 危ない ところや 逃げる ところが 書いてある地図 A map that shows dangerous areas where disasters may occur as well as places people can evacuate to / 显示可能发生灾害的危险场所和逃生场所的地图

【地震・津波】【Earthquakes/Tsunami】【地震·海啸】

地震 Earthquake / 地震	地面が 揺れること Shaking of the ground / 地面摇晃
震度 Seismic intensity / 地震强度	地震の 揺れの 強さ The intensity of an earthquake's shaking / 地震的摇晃强度
余震 Aftershock / 余震	後から来る 地震(2回目,3回目...の 地震) These are earthquakes that occur after a major earthquake (second and third earthquake and more) / 其后还将有地震(第2次,3次,,的地震)
緊急地震速報 Earthquake Early Warning / 紧急地震速报	大きな 地震の前に 届く お知らせ A warning that is issued before a large earthquake / 在大地震之前发出的通知
震源地 Epicenter / 震中	地震が 起こった ところ The point where an earthquake occurs / 地震发生的地点
津波 Tsunami / 海啸	地震の後に 来る 速い 波 A fast wave that follows after an earthquake / 地震后引发的高速海浪
高台 High Ground / 高处	高い ところ High ground / 高的地方
火災・火事 Fire / 火灾	建物などが 焼けること The burning of buildings or other objects / 建筑物等被烧毁
崩れる Collapse / 破坏	壊れて 落ちること Break and fall down / 坏了掉下来了
倒壊 Collapse / 倒塌	家や ビルが 壊れて 倒れること Houses or buildings are damaged and fall down / 住房和大楼遭到破坏倒塌了
り災証明書 Disaster Victim Certificate / 立灾证明书	災害で 壊れた 家などについて、どのくらい 被害に あったかを 証明するもの 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

【台風・大雨】【Typhoons/Heavy Rain】【台风·大雨】

台風 Typhoon / 台风	とても 強い 風と たくさんの 雨が 降る Very strong winds and heavy rainfall / 强风和大雨	強風 Strong winds / 强风	強い 風 Strong winds / 强风
暴風 Very strong winds / 暴风	とても 強い 風 Very strong winds / 非常强的风	風速(m/s) Wind speed (m/s) / 风速(m/s)	風が 吹く 速さ The speed at which the wind blows / 风速
竜巻 Tornado / 龙卷风	空気の 細くて 長い 渦巻き A thin and long vortex of air / 一股细长的空气漩涡	波浪 Waves / 波浪	波 Waves / 波浪
高波 High waves / 大浪	高い 波 High waves / 大浪	高潮 Storm surge / 风暴潮	海の 表面の 高さが いつもより 高くなる The surface of the ocean becomes higher than normal / 海面高度变得比平时高
大雨 Heavy rain / 大雨	たくさんの 雨 Heavy rain / 大雨	豪雨 Downpour / 暴雨	激しい 勢いで 大量に 降る 雨 Heavy rain that falls violently and in large amounts / 势头强劲的大雨
増水 High water / 河水上涨	川の 水の 量が 増える The amount of water in a river increases / 河流中的水量增加	氾濫 Overflowing / 河水泛滥	川の 水が 溢れる River waters overflow / 河水溢出
洪水 (River) flooding / 洪水	川の 水の 量が かなり 増える The amount of water in a river increases substantially / 河水大量上涨		
浸水 Flood Water / 浸水	水に つかること / 水が はいること Inundation, incoming water / 被泡在水中 / 渗水		
土砂崩れ・崖崩れ Mudslides/Landslides / 土砂崩塌·塌方	地震や 大雨などで、山の 土や 石が 崩れ落ちてくる Soil and rocks from the mountain break and fall due to earthquakes, heavy rain, etc. / 由于地震和大雨,山土和石头坍塌坠落		
集中豪雨 Torrential rains / 集中暴雨	限られた ところに 何時間も 強く 雨が 降ること A local, strong rain that continues for hours / 局部地区长时间的强降雨		

【その他】【Other】【其他】

危険 Danger / 危险	危ないこと It's dangerous / 危险	停電 Power Outage / 停电	電気が 止まって 使うことが できないこと There is no electricity / 电力停止供应,不能使用
断水 Water Outage / 断水	水が 止まって 出ないこと The water does not come out / 自来水停止了		
行方不明 Missing (person) / 失踪	行き先や 居る ところが わからない A person whose whereabouts are unknown / 不知道行踪,或在哪儿		
安否確認 Safety Confirmation / 确认安全与否	家族や 友だちが 大丈夫か、調べること Making sure your family and friends are safe / 调查家人或朋友的安全		
被災する Being a victim (of a disaster) / 受灾	災害に あう Suffering from a disaster / 受到灾害	被災者 Overflowing / 河水泛滥	災害に あった人 Someone who has become a victim of a disaster / 受到灾害的人
被害 Damage / 受灾	怪我をしたり、死んだり、物が 壊れたりすること Injury, death, or damage to property / 受伤,死亡,物品损坏等。		
非常食 Emergency rations / 应急食品	地震や 台風などの 災害が 起こる前に、用意しておく 食べ物や 飲み物 Food and drinks that are prepared before an earthquake, typhoon, or other disaster occurs / 在地震或台风等灾难发生前准备的食物和饮用水		
炊き出し Food distribution / 煮饭	災害の時などに、食事を 作って、配ること Preparing and distributing food during times of disaster, etc. / 在发生灾害的时候,做饭并分发		
配給 Distribution / 配给	物を 配ること Passing out an item / 分配物资	給水 Water Supply / 供水	水を もらうこと Receive water / 去领取饮用水
救援物資 Relief Goods / 救援物资	避難所で もらう物や 食べ物 Emergency items and supplies that are provided by evacuation centers / 在避难所领取的物品或食物		
復旧する Restoration / 修复	壊れたものを 元の 状態にする Returning a broken item to its original state / 把损坏的东西恢复到原状		
仮設住宅 Temporary Housing / 临时住宅	災害で 家を なくした人のために 一時的に 作られる 簡単な 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		
防災訓練 Disaster prevention drill / 防灾训练	災害などが 来たときに 命を 守る 練習 A drill to practice how to protect your life for when a disaster occurs / 为了在发生灾害时挽救生命的练习		

「怪我」や「病気」のときに役に立つ指さしシート

Symptom Point and Speak Sheet / “受伤”和“生病”时的便捷指示确认板

大きな地震が起きると、家具が倒れたり、ものが落ちたりします。そして怪我をしたり、体調が悪くなったりします。そのときはこの指さしシートを使ってください。

When a large-scale earthquake occurs, furniture will collapse, people will become injured by falling objects, and become ill. Use this point sheet to communicate in these situations.

发生大地震时,有可能因家具倒塌或物品坠落受伤,身体感觉不适。这时请使用这张指示确认板进行沟通。



わたしは _____ です。 My name is _____ / 我叫 _____。	これは どういう 意味ですか。 What does this mean? / 这是什么意思?
私は 日本語を 少し 話します。 I can speak a little Japanese. / 我会简单的日语。	もう一度 言ってください。 Please say it again. / 请再说一遍。
私は 日本語を 話せません。 I can't speak Japanese. / 我不会说日语。	すみません。ゆっくり 話してください。 Excuse me, could you please say that slowly? / 不好意思。请慢慢说。
	わかりました。 I understand. / 明白了。
	わかりません。 I don't understand. / 我听不懂。

体の部位 Body Parts 身体部位	頭 Head / 头部	喉 Throat / 喉咙	肘 Elbow / 肘部	膝 Knee / 膝盖
	口 Mouth / 嘴巴	肩 Shoulder / 肩部	背中 Back / 背部	足首 Ankle / 脚脖子
	目 Eye / 眼睛	胸 Chest / 胸部	腰 Waist / 腰部	泌尿器 泌尿系统
	鼻 Nose / 鼻子	乳房 Breast / 乳房	腹 Stomach / 腹部	筋肉 Muscle / 肌肉
	耳 Ear / 耳朵	腕 Arm / 手腕	尻 Buttocks / 臀部	
	首 Neck / 颈部	手・手の指 Hand / Finger 手・手指	足・足の指 Feet / Toe 脚・脚趾	

症状についての表現 Phrases to Explain Symptoms 症状的表达方式	皮膚 Skin / 皮肤	怪我 Injury / 受伤
かゆい Itchy / 痒	むくんでいる Swollen / 浮肿、水肿	切った Cut / 划伤
腫れている Swollen / 肿胀	膿んでいる Forming pus / 化脓	捻挫をした Sprain / 扭伤、挫伤
ただれている Inflamed/Sore / 溃烂	発疹がある Rash / 出疹子	骨を折った Broken bone / 骨折
アトピーで痒い Itches from atopy / 过敏痒	火傷をした Burn / 烫伤、烧伤	打撲した Bruise / 跌打、磕碰
アレルギー反応がある Allergic reaction / 过敏反应	蕁麻疹がでた Hives / 得了荨麻疹	内出血している Internal bleeding / 内出血

色々な症状 Various Symptoms 各种症状	吐き気がする Nauseous / 想呕吐	幻聴が聞こえる Audible voices (Auditory hallucination) / 产生幻听
吐いた Vomit / 呕吐了	耳が痛い Ears are sore / 耳痛	
咳が出る Cough / 咳嗽	耳鳴りがする Ears are ringing / 耳鸣	
鼻水が出ます Mucus is coming out / 流鼻涕	関節が痛む Joint pain / 关节痛	
食欲がない No appetite / 没有食欲	眠れない Can't sleep / 失眠	
お腹が痛い Stomach pain / 肚子痛	不安になる Anxious / 不安	
便秘をしている Constipated / 便秘	イライラする Irritated / 焦躁、烦躁	
下痢をしている Diarrhea / 拉肚子	気分が落ち込む Depressed / 情绪低落	
便の色が違う Stool is a different color / 粪便颜色异常	何もする気が起きない Don't feel like doing anything / 不想做事情	
胸がドキドキする Heart is beating fast / 胸口跳得厉害	食べられない Can't eat / 无法进食	
痺れる Numb / 麻木、麻痹	食べ過ぎる Overeating / 吃撑了	

こころのケア (心と心の交流)

Mental Health Care / 心理治疗



大きな地震などの災害でとても重いストレスを感じます。不安や心配がありますが、よく休んで、そして寝てください。これらの不安や心配の多くは時間がたつと少なくなります。朝と夕方に6秒で息を大きく出して、6秒で軽く吸ってください。5分ずつしてください。不安や心配が少なくなります。

しかし、
1) 心配で、イライラする、怒りっぽくなる
2) 眠れない
3) 心臓の動きが速くなる、空気が上手に吸えなくて、苦しいと感じる
などのときは無理をせずに、まずは家族や友達、そして専門の相談員に相談してみましょう。またいつも人と話をしたり、仲良くしたりして、こころのケア(心と心の交流)をすることが大切です。

When experiencing extremely stressful situations such as a large earthquake or other disasters, everyone experiences some degree of worry and anxiety. Firstly, try to get as much rest and sleep as possible. It's known that many of these worries and anxieties will improve with time. One breathing technique to help relieve worries and anxiety is to take a deep breath in for 6 seconds and then to exhale lightly for 6 seconds. Do this for 5 minutes in the morning and at night.

However, if you...
1) Are anxious, irritated, or angry
2) Can't sleep
3) Have palpitations or shortness of breath
or if you have other symptoms, then you shouldn't tackle it alone. First, try speaking with someone close to you or a professional. For one's mental health, it's also important that we talk with one another on a regular basis and communicate.

由于大地震等灾害而带来的严重的心理压力,虽然每个人程度不同,但所有人都会不安、无助等反应。首先要保证充足的休息和睡眠。这些不安、无助大都会随着时间的流逝而治愈。有助于缓解不安或无助的呼吸法,“大口呼气6秒,轻轻吸气6秒,早晚各5分钟”。大家可以尝试一下。

但是
1) 由于担心,会焦躁易怒
2) 无法入睡
3) 悸动、呼吸困难感到痛苦
在这种时候不要过分勉强自己,首先找身边的人、或专业的心理咨询师倾诉。此外重要的是在日常生活中通过打招呼等相互交流来进行心理治疗。

被災した時

●人と話をしましょう。
●みんな、不安や心配になりますが、多くは少しずつ良くなります。
●眠れなくても、横になるだけで休めます。
●つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です。
●無理をしないで、家族や友達、そして専門の相談員に相談してみましょう。

When you have been a victim of a disaster

●Communicate with one another.
●Everyone experiences some degree of worry and anxiety, but most will slowly heal.
●Even if you can't sleep, lie down and rest.
●It's important to focus on supporting one another, rather than focusing on “curing” painful feelings.
●Don't push yourself too hard and consult with someone close to you or with a professional.

发生灾害的时候

●彼此互相交流。
●每个人都会感到不安、无助,大多数人都会慢慢恢复。
●即使睡不着,躺着也是一种休息。
●“相互支持”比“治疗”对痛苦的心情更为重要。
●不要过分勉强自己,要和身边的人或专业的心理咨询师交谈。

近くの人が不安を感じているときには

●一緒にいて、安心させましょう。
●目を見て、いつもよりもゆっくりと話しましょう。
●短い言葉で、はっきり伝えましょう。
●困っていることの相談に乗りましょう。

When someone around you is feeling anxious

●Be at their side and reassure them.
●Look them in their eyes and speak slower than normal.
●Speak clearly and with short phrases.
●Don't focus on the issue of mental health, instead be there to listen to what is bothering them.

当周围的人感到不安的时候

●陪在他身边,让他感到安心。
●看着他的眼睛,用缓慢的语调来说话。
●用简短的语言清楚表达。
●不要被“烦恼”困住,学会寻求咨询。



特に子どもについては、近くの大人が気をつけましょう

●できるだけ子どもを一人にさせない。安心な気持ちと、安全な気持ちをあげましょう。
●抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう。
●子どもが赤ちゃんみたいになったり、わがままになったりします。受け止めましょう。

Especially when it comes to children, make sure that the adults around them notice any warning signs

●As much as possible, don't leave children alone. Make sure they feel safe and secure.
●Increase physical contact, such as hugging or rubbing areas that hurt.
●Baby-like behaviors, dependency, and selfish behaviors may appear. Accept these behaviors.

特别是对于儿童,周围的成人更应该注意和关心

●尽可能不要让孩子一个人独处,给予他安心感、安全感。
●通过拥抱或触摸疼痛部位等来增加肌肤接触。
●会表现出返童现象、依赖、任性等行为。请学会接受这些现象。