

地震突然发生，地球表面的岩层相互挤压碰撞，导致地面急速摇晃。
地震在没有任何预告的情况下，一年中不分昼夜，随时发生。
在日本，发生地震的可能性非常大。
让我们学习如何保护重要的人。
《灾害时区民行动手册》是发生灾害时的必要行动指南。
请在平时就做好防灾工作，在发生灾害时不惊慌，减轻受灾程度。



地震は突然起こり、地球の表面の岩盤がぶつかり、急速に地面が揺れます。

地震は予告なしに、一年中、昼夜問わずに起こります。

日本は非常に地震が起こる可能性が高いです。大切な人を守るためにどうすればいいか学びましょう！

「災害時区民行動マニュアル」は、災害時に必要な行動の手引きです。

日頃から災害に備えて、災害発生時には慌てず、被害を少なくしましょう。



世田谷区災害対策吉祥物
世田谷区災害対策マスコット

当发生灾害时，请向附近的日本人求助！

災害が起きた時には、近くの日本人に助けを求めましょう！

1. 发生地震时 地震が起きたとき

(1) 在在家里的时候 家の中にいる時

○ 采取保护身体的行动

身を守るための行動をとる

- ・ 钻到桌子底下

机の下に入る

- ・ 用身边的东西保护头部(靠垫、杂志等)

身近なもので頭を守る(クッション、雑誌など)

- ・ 远离有翻倒危险的家具

倒れそうな家具から離れる

- ・ 远离有破损危险的玻璃等物品

ガラスなど破損しそうなものから離れる

○ 摇晃平息后关掉火源

揺れがおさまったら火を消す

○ 走动时小心玻璃碎片及翻倒的家具

移動する際はガラス片や倒れた家具に注意する

○ 通过电视机及收音机等获取灾害信息

テレビやラジオなどで災害情報を入手する

○ 确保避难出口

避難のための出口を確保する



(2) 在外边的时候 自宅外にいる時

○ 用携带的东西等保护头部

手荷物などで頭を守る

○ 远离玻璃及招牌等有掉落、翻倒的危险物品

ガラスや看板などの落下物、倒れそうなものから離れる

○ 如果有引导避难的人员，听从其指示行动

誘導する人がいる場合は、指示に従って行動する

○ 如果正在搭乘交通工具中，牢牢抓住吊环或扶手

乗り物に乗っている場合は、つり革や手すりをしっかり握る

○ 如果正在驾驶汽车，慢慢降低车速将其停在路肩上，通过收音机确认状况

車を運転中は、徐々にスピードを落として路肩に停車し、ラジオで状況を
確認する

○ 向周围的日本人确认状况

周囲の日本人に状況を確認する



2. 关于避难

避難について

发生较大的地震

首先采取保护身体的行动，等待摇晃平息。



确认周围的状况

因建筑物倒塌或火灾而无法待在家中时



前往附近的广场及公园等避难

避难的场所因火灾等存在危险时



前往广域避难场所（大的公园及广场）避难

即使脱离了火灾等危险，但房屋毁坏，无法回家时



前往指定避难所（区立小学及初中等）避难

大きな地震が起きた

まず身を守る行動をとり、揺れが収まるのを待つ。



周囲の状況を確認

建物倒壊や火災で自宅にいないことができない場合



一時集合所（近くの広場や公園など）に避難

避難した場所が火災などで危険な場合



広域避難場所（大きな公園・広場）に避難

火災などの危険がなくなっても、家に被害があり、自宅に帰ることができない場合



指定避難所（区立小・中学校など）に避難

到了避难所之后要做的事

避難所に行ったらすること

避难所是这个地区的人民在运营的。
要积极的帮助当地人民进行避难所的运行。

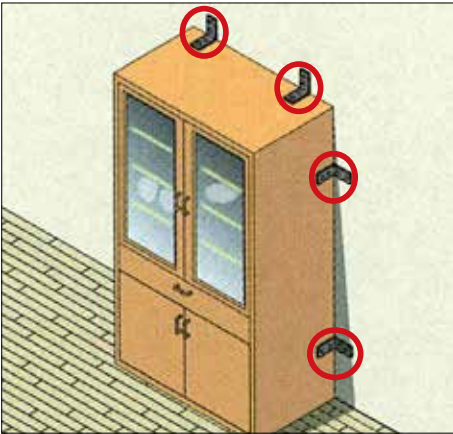
避難所は、地域の人たちで運営します。

避難所の運営を積極的に手伝いましょう。



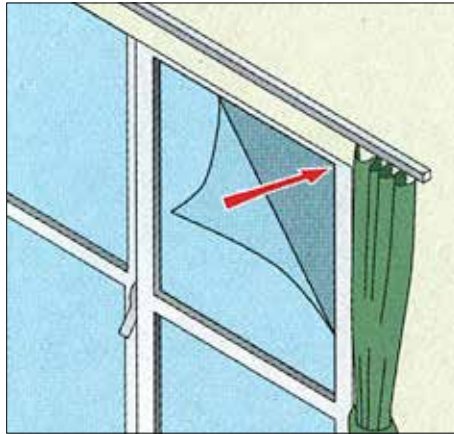
3. 家里的防范措施

いえ なか そな
家の中の備え



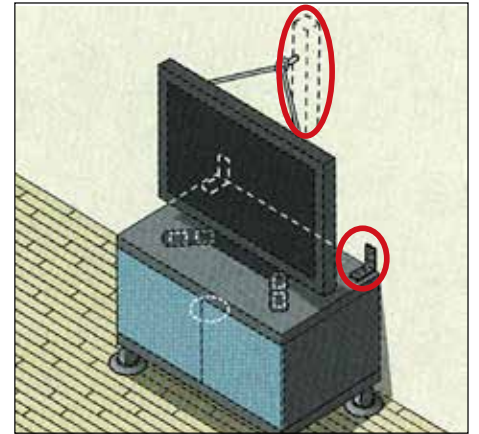
防止移动器具请从2个方向以上进行安装固定。

移動防止器具は2方向以上に取り付けましょう。



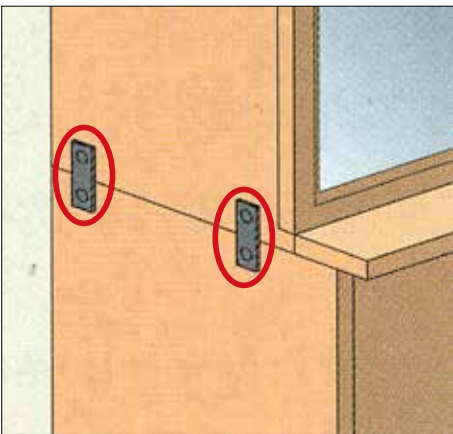
请在玻璃上粘贴防止飞溅薄膜。

ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。



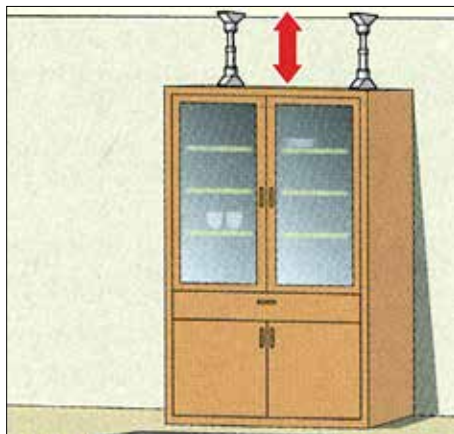
由于电视柜比较重，请固定在墙壁上。同时，电视机也请固定在墙壁或电视柜上。

テレビ台は重いので、壁などに固定しましょう。また、テレビも壁や台に固定しておきましょう。



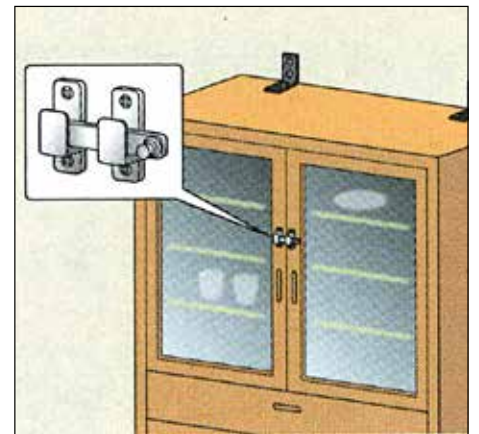
上下两层的置物架请用金属配件等固定。

二段重ねの棚は金具などで固定しましょう。



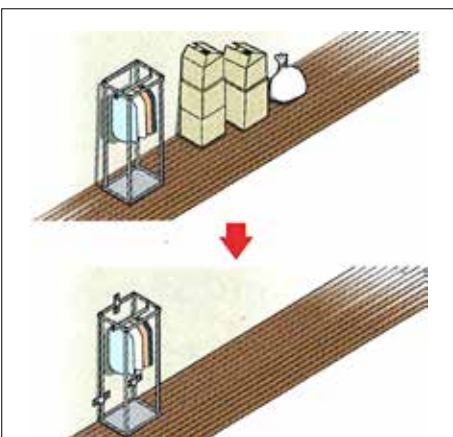
如果要采用撑杆式，请同时使用挡块。

ポール式をしようするときはストッパーを併用しましょう。



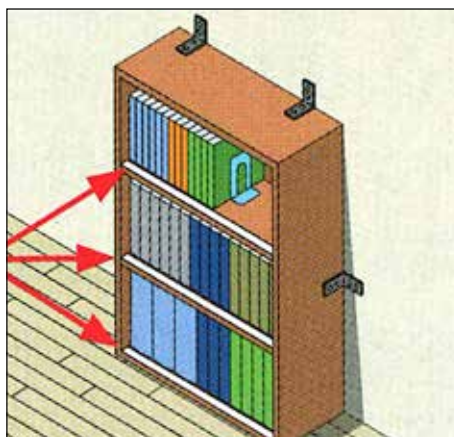
请在用L型金属配件固定家具的同时，配置防止柜门震开的锁锭，防止物品飞出。

L字金具で家具を固定するとともに、扉の開閉防止器具を設置して、飛び出しを防止しましょう。



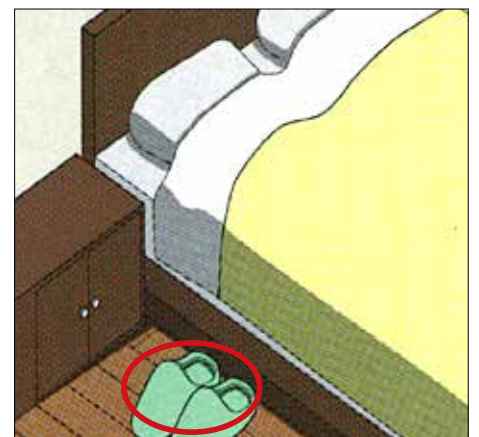
请确认好通道。如果有物品堵塞通往屋外的通道，请清除掉。

通路の確認をしましょう。外に出る通路を塞ぐものがあれば、片付けましょう。



为防止书本从书架上滑落，请采取防滑对策。

棚から本などが飛び出さないよう滑り止め対策をしましょう。



睡觉的地方近旁请尽量不要放置家具。此外，请准备好哨子、手电筒、鞋子及拖鞋等物品。

寝る場所の近くになるべく家具を置かないようにしましょう。また、ホイッスル(笛)・懐中電灯・靴やスリッパなどを用意しましょう。

4. 事先准备的物品 じぜんび 準備しておくもの

请在平时就事先准备好防灾用品。 ふだんから ぼうさいようひんを じぜんび 普段から防災用品を準備しておきましょう。

- 饮用水（每天每人 3 公升） いんりょうすい にちひとり 飲料水（1日1人3リットル）
（至少 3 天的量，如可能最好 1 周的量）
みつ か ぶん い じょう いっしゅうかんぶん（3日分以上できれば1週間分）



- 应急食品（至少 3 天的量，如可能最好 1 周的量） ひじょうしょく みつ か ぶん い じょう いっしゅうかんぶん 非常食（3日分以上できれば1週間分）
※最好是不需大量使用火或水的食品。 ひ やみず 火や水をたくさん使わないものが好ましい。



- 卡式煤气炉、燃料、简易厕所 カセットコンロ、燃料、簡易トイレ



- 安全帽 ヘルメット



- 钱 かね お金



- 手电筒 かいちゆうでんとう 懐中電灯



- 换洗衣服 着替え



- 便携式收音机 けいたい 携帯ラジオ



- 在留卡 ざいりゅう 在留カード



- 充电器 じやうでんき 充電器



- 护照 パスポート

- 电池 でんち 電池



- 健康保险证 けんこうほけんしよ 健康保険証



- 文具 ひつぎようぐ 筆記用具

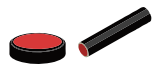


- 银行存折 ぎんこうぞうし 銀行通帳

- 盥洗用品 せんめんようぐ 洗面用具



- 印章 いんかん 印鑑



- 常备药 じやうびやく 常備薬



- 面巾纸、垃圾袋等 ティッシュペーパー、ゴミ袋 など



※各个家庭所需的物品有所不同，请事先确认好。
特别是食品，关系到生命，非常重要。请准备充足。

※各家庭に^{かくかてい}応じて^{あう}必要な^{ひつよう}ものは^{こと}異なりますので、^{じぜん}事前に^{かくにん}確認しておきましょう。
特に^{とく}食料は^{しよくりょう}命をつなぐ^{いのち}大切な^{たいせつ}ものです。十分に^{じゅうぶん}準備^{じぜんび}しておきましょう。

5. 情報

准确的收取情报，不要被错误的情报所误导了。

正確な情報を受け取り、間違った情報にまどわされないようにしましょう。

来自世田谷区的防灾信息 世田谷区からの防災情報



■ (1) 世田谷区主页 世田谷区ホームページ

在世田谷区的官方网站，通知灾害信息等。

世田谷区の公式ホームページで、防災情報などをお知らせします。

【<http://www.city.setagaya.lg.jp/>】

■ (2) 灾害与防犯信息邮件发送服务 灾害・防犯情報メール配信サービス

通过电子邮件向已注册了电子邮箱的人士发送灾害与防犯信息。(电脑、手机、PHS均可接收邮件)

あらかじめメールアドレスを登録した人に、災害・防犯情報が電子メールで送信されます。

(パソコン・携帯電話・PHSで受信可)

【<http://www.bousai-mail.jp/setagaya/>】



■ (3) Twitter(推特) ツイッター

在Twitter上注册之后，如果关注@setagaya_kiki，即可获得与灾害相关的信息等。

ツイッターに登録して、@setagaya_kikiをフォローすると、災害に関する情報などが入手できます。



■ (4) 防灾APP(应用软件) 防災アプリ

如果事先安装到智能手机或者平板电脑中，即使在无法通信的状况下也可确认地图等。

スマートフォンまたはタブレットにインストールしておくこと、通信ができない状況でも地図の確認などができます。

ios 【<https://itunes.apple.com/jp/app/id750726964?mt=8>】

Android 【https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cheeselas.dpmap_setagaya】



iOS



Android

■ (5) 防灾行政无线广播 防灾行政無線

通过位于区内189处的防灾无线塔进行广播，通知灾害信息等。

区内189か所にある防災無線塔からの放送で、災害情報などをお知らせします。

○ 另设有无线电话应答服务 防灾無線電話応答サービス

专用电话号码03-5481-4701 (收费电话)

您可在24小时以内收听防灾无线电塔的播报内容。

専用電話番号：03-5481-4701 (通話料がかかります。)

24時間以内に防災無線塔から放送された内容を聞くことができます。

■ 其他防灾信息 その他の防災情報

○ NHK NEWS WEB EASY

やさしい日本語のニュースです。



○ radiru★radiru

NHKラジオ「らじる★らじる」



○ 法務省入国管理局

法務省入国管理局



○ 驻日外国公使馆主页(外务省)

駐日外国公館ホームページ(外務省)



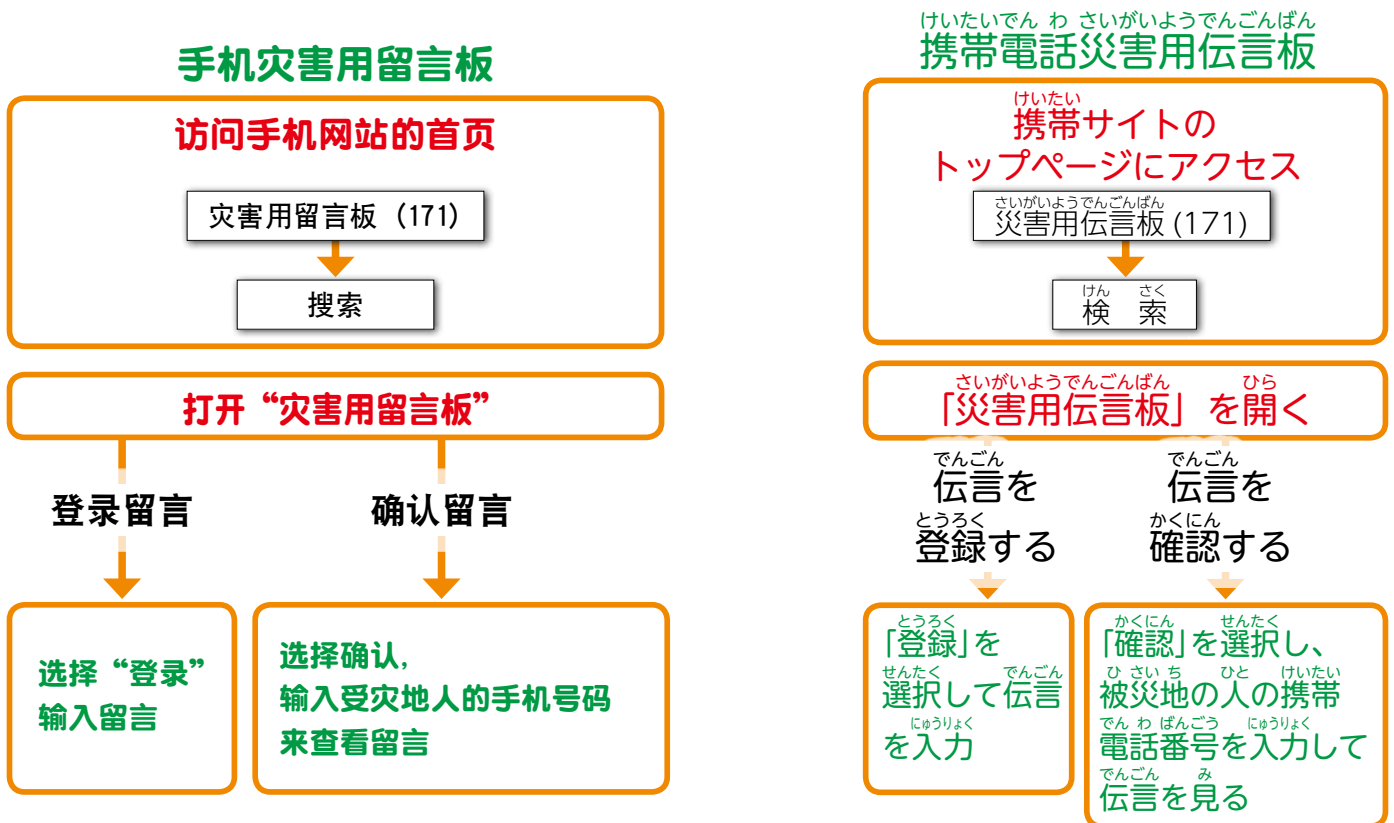
6. 确认家人是否安全的信息 家族の安否情報の確認

请在平时就与家人商量好在发生灾害时如何相互取得联系。

災害時にどのように連絡を取り合うのか、ふだんから家族と話し合っておきましょう。



■ 手机灾害用留言板 携帯電話災害用伝言板



■ 与语音通话相比，有时电子邮件会更容易连接。

音声通話よりもメールの方がつながりやすい場合があります。

■ 由于有时会无法取得联系，请事先与家人及朋友约好集合场所及确认是否安全的方法等。

連絡がとれない時のために、事前に家族や友人と、集合場所や安否確認の方法などを決めておきましょう。

7. 区域的相互帮助 地域の助け合い

灾害发生时，不但和家人，而且还为了能和邻居们相互协助，请在平常就参加区域交流。

家族だけでなく近所の方たちとも、災害時に協力できるよう、普段から地域で交流しましょう。

■ 参加防灾训练与防灾教室 防災訓練・防災教室への参加

为了在发生灾害时减轻受灾程度，参加防灾训练很重要。请积极参加。

災害時に被害を小さくするためには、防災訓練に参加することが重要です。積極的に参加しましょう。

■ 防灾区民组织的活动 防災区民組織の活動

防灾区民组织是一个为了在发生灾害时守护城镇，在町会、自治会主动开展活动的组织。在平时开展防灾训练、防灾知识启蒙宣传等活动。

防災区民組織は、さいがい時にまちを守るため、まち・自治会で自主的に活動している組織です。普段から防災訓練の実施や、防災知識の啓発などを行っています。

Shake Out 訓練で行う安全行動

防灾训练，全家行动起来。下蹲！护头！静候！

①ドロップ(まずひくく) ②カバー(あたまをまもり) ③ホールド・オン(うごかない)

地震発生時にいち早く身の安全を確保する行動がとれるよう、日頃から訓練を行いましょう。



8. 灾害时使用的用语

さいがい つか
災害のときに使うことば

- **避難** (hi nan, 避难)
躲避灾难，逃到安全的场所。

さいなん さいあん ぼしよ に
灾难を避けて、安全な場所に逃げること。



- **倒壊** (tou kai, 倒塌)
建筑物倒塌毁坏。

けんぞうぶつ たお
建造物が倒れてつぶれること。



- **余震** (yo shin, 余震)
继大地震之后发生的小地震。

おお じしん あと ひ つづ ほんせい しょうじしん
大きな地震の後に引き続き発生する小地震。



- **火災** (kasai, 火灾)
火灾。

かじ
火事。



- **給水** (kyu sui, 供水)
供水。

みず せいきょう
水を供給すること。



- **物資** (bushi, 物资)
生活必需的食物及日用品等。

まいかつ ひつよう しょくじょう にちようひん など
生活に必要な食料や日用品など。



- **緊急地震速報** (kin kyuji shin sokuhou, 紧急地震速报)
气象厅在剧烈摇晃之前预测并发布的震级和震源等信息。

きしょう おお 揺れ の 前に 震度 や 震源 など を 予測 して 発表 する 情報 。。
気象庁が大きな揺れの前に震度や震源などを予測して発表する情報。。



- **津波警報** (tsunamikei hou, 海啸警报)
气象厅预想会发生大海啸时发布的信息。

きしょう おお つなみ 予想 された とき に 発表 する 情報 。。
気象庁が大きな津波が予想されたときに発表する情報。。



- **安全確認** (an pi kakunin, 安全与否确认)
确认是否生存、是否受伤等。

せいぞん けが かくにん
生存しているかどうか、怪我などをしていないか、などを確認すること。



紧急出口
ひじょうぐち
非常口



临时集合所
いっときしゅうごうじょ
一時集合所



广域避难场所
こういきひなんばしょ
広域避難場所



指定避难所
していひなんじょ
指定避難所



电话
でんわ
電話



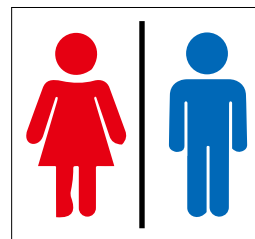
灾害时回家困难者站
さいがいじきたくこんなんしゃ
災害時帰宅困難者
ステーション



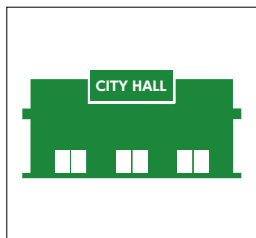
供水据点
きゅうすいきてん
給水拠点



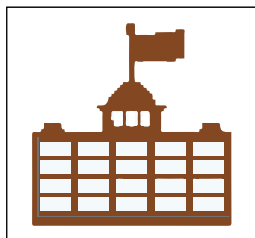
厕所
トイレ



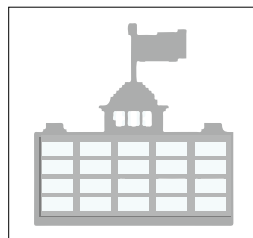
区政府
くやくしよ
区役所



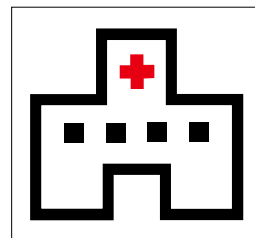
入国管理局
にゅうこくかんりきょく
入国管理局



大使馆
たいしかん
大使館



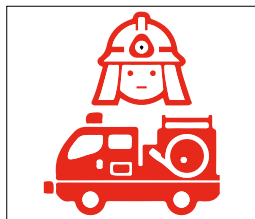
医院
びょういん
病院



警察
けいさつしよ
警察署



消防署
しょうぼうしよ
消防署



警察 急救 / 消防

☎ 110 ☎ 119