

外国人のための

防災ガイド

地震編

为外国人的防灾指南

(地震編)



为外国人的防灾指南(地震编)

外国人のための防災ガイド(地震編)

目次

I 地震がおこったら

- 1 地震の時に起こる災害・被害 1
- 2 地震発生時の行動 2

II 災害にそなえて

- 1 地震へのそなえ 3
 - 2 連絡方法 3
 - 3 情報の入手 5
 - 4 災害へのところえ 6
- 資料1 在関西総領事館 7
- 資料2 非常持出品/備蓄品リスト 8
- 資料3 防災メモ 9
- 資料4 近くの避難場所の検索 9

I 如果发生了地震

- 1 地震时发生的灾害、受灾 1
- 2 发生地震时该怎么办? 2

II 为抗灾做准备

- 1 备战地震 3
 - 2 联系方法 3
 - 3 收集信息 5
 - 4 备灾心得 6
- 資料1 驻关西总领事馆 7
- 資料2 紧急时携带物品/储备物品一览表 8
- 資料3 防灾笔记 9
- 資料4 搜索附近的避难所 9

本指南针对住在日本的外国人士总结了在日常生活中关于灾害（此处指地震）的注意事项与万一发生地震时应该采取的行动。地震不知道什么时候会发生，但预先获得防灾知识，就可以保护自己及家人，以及把受灾程度控制到最低。在语言不同的异国，外国人遇到从未经历过的地震时，为了防止陷于惊慌的状态，如果能用本指南学习防灾，进行备灾，使我们不胜荣幸。

本ガイドは、在住外国人の方を対象に、災害（ここでは地震）に関して、日頃から気をつけること、いざ地震が発生した時に取るべき行動をまとめたものです。地震はいつおこるかわかりませんが、防災に関する知識を予め得ることによって、自分や家族の身を守り、被害を小さく抑えることが可能です。言葉の違う異国で地震の経験のない外国人の方が、被災時にパニックにならないよう、このガイドで防災について学んでいただき、災害へのそなえを進めていただけたら幸いです。



I 如果发生了地震 I 地震がおこったら

1 地震时发生的灾害、受灾 1 地震の時に起こる災害・被害

災害 災害



海啸:

地震一旦在海底发生，地壳的断裂摩擦传到海面引起海啸。住在海边及河流附近的人请注意。

【津波】 地震が海底でおこると、地殻のずれが海面に伝わり津波がおきます。海や川の近くにいる人は注意してください。

火灾:

地震后有发生火灾的可能性。在地震的摇晃平息后迅速灭火。发生火灾时迅速灭火极为重要。



【火事】 地震の後、火事がおこる可能性があります。地震の揺れがおさまったらすぐに火を消して、火が出たらすぐに消火することが大切です。



土石滑坡、悬崖塌陷:

在山的陡坡可能会出现土石滑坡及悬崖塌陷。

【土砂崩れ、がけ崩れ】 山の急な斜面では土砂やがけが崩れてくる可能性があります。

房屋倒塌:

由于住宅及楼栋的倒塌，人可能被压在瓦砾之下。



【建物の倒壊】 家や建物がこわれ、人が下敷きになる場合があります。

生命线等的受灾 ライフライン等の被害

停电:

因地震的影响，估计有可能停电。需要备有手电筒等。



【電気が止まる】

地震の影響で、停電となることが想定されます。懐中電灯などのそなえが必要です。

停水:

预计在许多地方停自来水。饮用水首当其冲，厕所冲水等生活用水也缺乏。



【水が止まる】

多くの地域で水道が止まると想定されます。飲料水はもちろん、トイレなどに使う生活用水も不足します。

停煤气:

因地震的影响，估计有可能停煤气。有可能不能做饭、开空调、洗澡等。

【ガスが止まる】

地震の影響で、ガスが止まることが想定されます。調理、暖房、入浴などができなくなる可能性があります。

交通瘫痪:

电车及新干线、地铁、巴士停开，特别是在城市区有许多人不能回家。

【交通がストップする】

電車や新幹線、地下鉄、バスが止まり、特に都市部では自宅に帰れない人が多く発生します。

通讯工具不能使用:

因为停电，手机及电脑不能充电，除了不能与家人取得联系外，在互联网等也难以取得信息。

【通信機器が使えない】

電気が止まるため、携帯電話やパソコンの充電ができず、家族等との連絡が取れないほか、インターネットなどで情報を取りづらくなります。

2 发生地震时该怎么办？ 2 地震発生時の行動

在家 自宅

1 保护自身:

一有震动马上躲到桌子下。

1 身を守る 揺れたらまず机の下にもぐる。



2 迅速关灭火源:

关灭煤气用具的火源，关闭总开关。

2 すばやく火の始末

ガス器具の火を消し、元栓を閉める。



3 一旦着火迅速灭火:

用灭火器等迅速灭火。

3 火がでたらまず消火 消火器などですばやく消す。



4 确保出口:

不要惊慌地向外飞奔，打开门户确保出口。

4 出口の確保

あわてて外に飛び出さず、ドアを開けて出口を確保する。



5 确认所持物品:

再次确认事先准备好的所持物品的内容。

5 非常持出品の確認 準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。

6 取得地震相关信息:

通过收音机等获得地震相关的信息。

6 地震情報の入手 ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

在外面 外出先

1 在职场、学校:

- 躲到桌子下。
- 远离书架及窗户。

1 職場・学校

- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。



2 在电梯里:

- 按所有楼层的按钮，在停的楼层下。
- 如果被关到里面了，按紧急按钮。

2 エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常用ボタンを押す。

3 在开车:

- 减速，在公路左侧停车。
- 在震动平息为止不要出去，通过车中收音机等收集信息。
- 不要把车钥匙抽出来，不关车门去避难。

3 車の運転中

- スピードを落とし、道路の左側に停止させる。
- 揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。
- キーをつけたままドアロックせず避難する。

4 在海岸和河边或悬崖附近:

- 到高地避难。
- 尽早离开悬崖附近及海岸和河边避难。

4 海岸や川べり・がけの近く

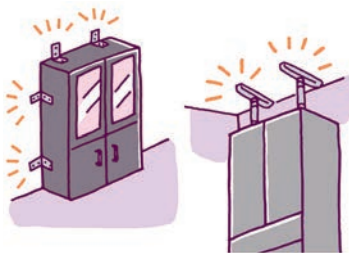
- 高い所に避難する。
- がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。



II 为抗灾做准备 II 災害にそなえて

1 备战地震 1 地震へのそなえ

家庭内及住宅周围 家の中や自宅のまわり



1 安装上防止颠倒的金属零件，防止家具等颠倒。

家具などが倒れないように、転倒防止金具を取り付ける。



3 注意家具的布置法，不要在家具上放重东西。

家具の置き方に注意し、家具の上に重いものをのせない。



2 为了防止窗户玻璃破碎时碎片飞散，在玻璃上贴上防止飞散的薄膜。

窓ガラスが割れたときに飛び散るのを防ぐ飛散防止フィルムを貼る。



4 整理放在阳台上的东西，注意放在不会掉下来的地方。

ベランダに置いてあるものを整理し、落ちないように置く場所に気をつける。

2 联系方法 2 連絡方法

平时决定好家人在离散时的联系方式与集合地点。

日頃から、家族が離れ離れになった時の連絡方法と集合場所を決めておきましょう。

1) 灾害用留言板服务 災害用伝言板サービス

发生大灾害时，在手机的屏幕上显示出“灾害用留言板利用开始”的指引。关于有无此项服务、内容等请事先在各通讯公司的主页等确认一下。(此服务仅限日语)

※以下QR码可能不能对应您使用的手机的机型。

大きな災害がおきたときは、携帯電話の画面上に「災害用伝言板の利用開始」の案内が表示されます。サービスの有無、内容などは各通信会社のホームページ等で確認しておきましょう。(本サービスは日本語のみ)

※下記QRコードはお使いの携帯電話の機種に対応していない場合があります。

■ NTT DOCOMO NTTドコモ

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

1 ▶ i-mode : iモードでの利用方法 :

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html

2 ▶ sp-mode : スマートフォン (spモード) での利用方法 :

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance_sp/index.html



NTT DOCOMO



1 i-mode



2 sp-mode

■ SoftBank ソフトバンク

<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

1 ▶ iPhone : iPhone用アプリのダウンロード :

<http://itunes.apple.com/jp/app/id425650996?mt=8#softbank>

2 ▶ Smartphone : スマートフォン用アプリのダウンロード :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.softbank.mb.dmb&hl=ja>



SoftBank



1 iPhone



2 Smartphone

■ au au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

1 ▶ Smart phone・iPhone : スマートフォン・iPhoneでの利用方法 :

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/sp-usage/>

2 ▶ Future phone : auケータイでの利用方法 :

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/fp-usage/>



au



1 Smart phone
iPhone



2 Future phone

■ Y! mobile ワイモバイル

<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>



Y!mobile

2) 灾害用留言电话 171[®] 災害用伝言ダイヤル171

由NTT提供的「灾害留言电话171」是在发生大灾害时，使用电话（固定电话、公用电话）能够将是否安全等的信息录音、收听、确认的一种系统。

NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル171」は、大きな災害がおきた場合に、安否等の情報を電話（加入固定電話、公衆電話）を使って音声を録音・再生できるシステムです。

- * 手机也可拨打171,详情请向各电信公司确认。
- * 每一次留言最长30秒以内，保存期限到结束本电话服务为止
- * 使用费及通话费基本上免费，但是如果从NTT之外的通讯公司的电话利用该服务，请跟各通讯公司确认一下
- ▶ 本条信息(灾害时使用留言电话拨号171)截至本指南发布年份。此后有变更的可能,详情请在NTT西日本/NTT东日本的官方网页上确认。

- * 171へは携帯電話からも利用できますが、詳細は各通信会社に確認
- * メッセージは1件30秒以内で本ダイヤル提供終了まで保存
- * 利用料、通話料金は基本的に無料、NTT以外の通信会社の電話から発信する場合は各通信会社に確認
- ▶ 本情報(災害用伝言ダイヤル171)は、本ガイド発行年月時点のものです。今後変更になる場合もありますので、詳しくはNTT西日本/NTT東日本のHPでご確認ください。

留言的录音方法

(没有密码时)

伝言の録音方法(暗証番号なしの場合)

1 7 1

1

有语音提示
ガイダンスが流れる



从区号输入受灾地点的电话号码 ※1
市外局番から被災地の電話の電話番号を入力 ※1

有语音提示
ガイダンスが流れる

连接到灾害留言电话中心
伝言ダイヤルセンターに接続

1

录音留言 伝言を録音

按数字键 9，挂断电话 ※2
9を入力して終了 ※2

留言的收听方法

(没有密码时)

伝言の再生方法(暗証番号なしの場合)

1 7 1

2

有语音提示
ガイダンスが流れる



从区号输入受灾地点的电话号码 ※1
市外局番から被災地の電話の電話番号を入力 ※1

有语音提示
ガイダンスが流れる

连接到灾害留言电话中心
伝言ダイヤルセンターに接続

1

收听留言 伝言を再生

按数字键 9，挂断电话 ※3
9を入力して終了 ※3

※1 在受灾地点的人：请按自己家或者在受灾地里想联系的人家的固定电话及手机等的电话号码

在其他地域的人：请按在受灾地里想联系的人家的固定电话及手机等的电话号码

※2 [重新录音] 请按数字键8

※3 [重听留言] 请按数字键8, [收听下面留言] 请按数字键9, [录音收听后的留言] 请按数字键3

※1 被災地の方：自宅または連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号

その他の地域の方：連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号

※2 [録音のやり直し]は8を入力

※3 [伝言を繰り返す]ときは8を、[次の伝言再生]は9を、[再生後の伝言の録音]は3を入力

3) 灾难时使用的语音服务(智能手机) 災害用音声お届けサービス(スマートフォン)

如果您已经下载了智能手机专用的应用软件，当电话不通时可以在智能手机上拨对方的电话号码，向麦克风说话就可以送语音(留言)。

スマートフォンに専用アプリをダウンロードしておけば、電話がつかない時も相手の電話番号をスマートフォンに入力し、マイクに向かって話すと(メッセージ)で音声をお届けられます。

3 収集情報 3 情報の入手

1) 访问“大阪防灾网”「おおさか防災ネット」へのアクセス

“大阪防灾网”是提供异常气象及地震等、发生灾害时的受灾避难信息等，广泛提供大阪府的防灾信息的门户网站。请平时确认一下灾害时的紧急联络方式等。

「おおさか防災ネット」は、異常気象や地震など、災害発生時の被害・避難情報など、大阪府の幅広い防災情報を提供するポータルサイトです。日頃から災害時の緊急連絡先などを確認しておきましょう。

- [Japanese ver.] <http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>
- [English ver.] <http://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/pref/index.html>
- [Chinese ver.] <http://www.osaka-bousai.net.c.add.hp.transer.com/pref/index.html>
- [Korean ver.] <http://www.osaka-bousai.net.k.add.hp.transer.com/pref/index.html>
- [Twitter ver.] [@osaka_bousai](https://twitter.com/osaka_bousai)



Japanese ver.
日本語版



English ver.
英語版



Chinese ver.
中国語版



Korean ver.
韓国・朝鮮語版



Twitter ver.
Twitter 版



2) 访问・登录手机网 防灾信息电子邮件” 携帯電話用サイト(「防災情報メール」)へのアクセス・登録

在发生灾害时，请通过手机访问大阪防灾网的手机网“防灾信息电子邮件”(http://www.osaka-bousai.net.c.add.hp.transer.com/mobile/pref/MobilePreventInfoMail.html)。可以获得紧急信息及避难倡议。另外，一旦在本网站上登录您的邮件地址，就在发生灾害时可以收到有关避难的信息等。

災害時には、おおさか防災ネットの携帯サイト「防災情報メール」(http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/MobilePreventInfoMail.html)に携帯電話からアクセスしてください。緊急情報や避難勧告等入手できます。

また日頃から本サイトでメールアドレス登録しておくと、災害の時に避難に関する情報などが配信されます。

登録方法

登録方法

- ① 请向 "touroku@osaka-bousai.net" 送空白邮件
 - ② 访问自动回信邮件正文上的网址
 - ③ 在 "利用規約" 的画面选择 "同意する"
 - ④ 在选择 "配信地域" 与 "配信条件" 的画面分别点击 "次へ"，在确认画面上 "登録"
- ① touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信
 - ② 自動返信メール本文のアドレスにアクセス
 - ③ 利用規約画面で [同意する] を選択
 - ④ 配信地域選択画面、配信条件選択画面それぞれで希望条件にチェックして [次へ] 確認画面にて [登録]

4 备灾心得 4 災害へのこころえ

据说在大灾害发生后的72小时是幸存最关键的时段。在大灾害发生前，平时就准备好必需品吧！

大きな災害がおきてからの72時間は、生き延びるための大事な時間であると言われています。大きな災害がおこる前に、必要なものは日頃からそなえておきましょう。

紧急时携带物品 非常持出品

把逃难时携带的物品放进一个包里。准备好的包放在随时可以拿出来的地方。根据家庭成员及家庭状况，进一步研究一下准备物品的清单。

逃げるときに持っていくものを、バッグにまとめておきます。用意したバッグは、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。さらに家族構成や家庭の事情にあわせて、準備するものを検討しておいてください。



储备物品 備蓄品

在发生灾害时，水、电、煤气、通讯等生命线有可能停止。在恢复原状为止的期间。请准备三天的，如果可能的话一个星期的水及食品和生活用品吧！



災害がおきたときは、水、電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を、3日間、できれば1週間そなえておきましょう。

确认避难所 避難所の確認

确认一下自己家附近的避难所、避难地点吧！

家の近くの避難所・避難場所がどこにあるか確認しておきましょう。



海啸避难大楼

在地震的震动平息后，有浸水危险的地区请到高地或钢筋混凝土建筑物3层以上等的高处避难。在海啸警报、注意预报解除为止绝不返回极为重要。请在各市町村发行的灾害预测图等上面事先确认海啸避难大楼的位置。

【津波避難ビル】地震の揺れがおさまったら浸水の恐れのある地域では高台や鉄筋コンクリート3階以上の高い所へ避難して下さい。津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らないことが重要です。津波避難ビルの位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。



避难场所

是在发生地震等灾害后，临时为保护人身安全提供避难的地方。请在各市町村发行的灾害预测图等上面事先确认避难场所的位置。

【避難場所】地震等の災害で、一時的に身を守るために避難する場所です。避難場所の位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。

参加防灾活动(训练、研修会) 防災活動(訓練・研修会)への参加

请积极参加所住地的市町村及街道居委会举办的防灾训练吧！



お住まいの市町村や町内会で開催される防災訓練に、積極的に参加しましょう。

【資料1】 駐关西总领事馆

資料1 在関西総領事館

总领事馆・领事馆 総領事館・領事館	地址 住所	电话 電話
Australian Consulate-General in Osaka 在大阪オーストラリア総領事館	16F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6116 〒540-6116 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー16階	06-6941-9271
Consulate-General of the People's Republic of China in Osaka 在大阪中華人民共和国総領事館	3-9-2, Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka 550-0004 〒550-0004 大阪市西区鞠本町3-9-2	06-6445-9481
Consulate-General of France in Kyoto 在京都フランス総領事館	8 Izumidono-cho Yoshida, Sakyo-ku, Kyoto 606-8301 〒606-8301 京都市左京区吉田泉殿町8	075-761-2988
Consulate-General of the Federal Republic of Germany in Osaka-Kobe 在大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館	Umeda Sky Bldg., Tower East_35F, 1-1-88-3501 Oyodonaka, Kita-ku, Osaka 531-6035 〒531-6035 大阪府北区大淀中1-1-88 梅田スカイビルタワーイースト35階	06-6440-5070
Consulate-General of India in Osaka 在大阪インド総領事館	Senba I.S. Bldg. 10F, 1-9-26, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場IS.ビル10階	06-6261-7299 9299
Consulate-General of the Republic of Indonesia in Osaka 在大阪インドネシア共和国総領事館	Nakanoshima Intes Bldg. 22F, 6-2-40 Nakanoshima Kita-ku Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪府北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	06-6449-9898
Consulate-General of Italy in Osaka 在大阪イタリア総領事館	Nakanoshima-Festelival Tower 17F, 2-3-18 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪府北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー17階	06-4706-5820
Consulate-General of the Republic of Korea in Osaka 在大阪大韓民国総領事館	Gomi Bldg. 2-5-13, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町2-5-13 五味ビル	06-4256-2345
Consulate-General of the Republic of Korea in Kobe 在神戸大韓民国総領事館	2-21-5 Nayakayate-dori, Chuo-ku, Kobe 650-0004 〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-21-5	078-221-4853 4855
Consulate-General of Mongolia in Osaka 在大阪モンゴル国総領事館	Room 301, 303, 3rd Floor, Bakuro-machi Estate Bldg., 1-4-10 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪府中央区博労町1-4-10 博労町エステートビル3階 303号室	06-4963-2572
Consulate-General of the Kingdom of the Netherlands in Osaka 在大阪オランダ王国総領事館	Kitahama 1-Chome Heiwa Bldg. 8B, 1-1-14 Kitahama, Chuo-ku, Osaka 541-0041 〒541-0041 大阪市中央区北浜1-1-14 北浜1丁目平和ビル8階B室	06-6484-6000
Consulate-General of the Republic of Panama in Kobe 在神戸パナマ共和国総領事館	7F Yamamoto Bldg., 71 Kyomachi, Chuo-ku, Kobe 650-0034 〒650-0034 神戸市中央区京町71 山本ビル7階	078-392-3361 3362
Consulate-General of the Republic of the Philippines in Osaka 在大阪フィリピン共和国総領事館	Twin21 Mid Tower 24F, 2-1-61, Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6124 〒540-6124 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー24階	06-6910-7881
Consulate-General of the Russian Federation in Osaka 在大阪ロシア連邦総領事館	1-2-2, Nishimidorigaoka, Toyonaka-City, Osaka 560-0005 〒560-0005 豊中市西緑丘1-2-2	06-6848-3451 3452
Royal Thai Consulate-General in Osaka 在大阪タイ王国総領事館	Bangkok Bank Bldg. 4F, 1-9-16, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコク銀行ビル4階	06-6262-9226 9227
British Consulate General in Osaka 在大阪英国総領事館	Midosuji Grand Tower Bldg. 19F, 3-5-1 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グランタワー19階	06-6120-5600
Consulate-General of the United States of America in Osaka-Kobe 在大阪・神戸アメリカ合衆国総領事館	2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka, 530-8543 〒530-8543 大阪府北区西天満2-11-5	06-6315-5900
Consulate-General of the Socialist Republic of Viet Nam in Osaka 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館	4-2-15, Ichino-cho-Higashi, Sakai-ku, Sakai-City 590-0952 〒590-0952 堺市堺区市之町東4-2-15	072-221-6666

【资料2】 资料2 非常持出品／储备品リスト

紧急时携带物品／储备物品一览表

为了把灾害时的受灾程度控制到最小范围，请准备好避难时马上可以拿出来的"紧急时携带物品"。它作为在下一个阶段，在救援物质到达前准备自给自足的"储备物品"（三天的，如果可能的话准备一个星期的量）也很有必要。请参考以下一览表，在家里准备好必要的物品吧！



災害時の被害を最小限に抑えるために、避難時にすぐ持ち出せる「非常持出品」を準備しておいてください。また次の段階として、救援物資がとどくまで自足するための「備蓄品」（3日間、できれば1週間分）の準備も必要です。下記のリストを参考に、自分の家庭で必要なものを準備しておきましょう。

紧急时携带物品一览表 ■ 非常持出品リスト

基本物品 (所有家庭共同需要的) 基本品目 あらゆる家庭に共通して必要									
種類 カテゴリ	確認 チェック	物品名 品名	検査日期 点検日		種類 カテゴリ	確認 チェック	物品名 品名	検査日期 点検日	
			第1次 1回目	第2次 2回目				第1次 1回目	第2次 2回目
食料品 食品	<input type="checkbox"/>	饮用水 飲料水	/	/	其他 その他	<input type="checkbox"/>	干电池 乾電池	/	/
	<input type="checkbox"/>	紧急时食物 (压缩饼干、罐头等) 乾パン・缶詰等非常食	/	/		<input type="checkbox"/>	手机充电器 / 便携式充电电池 携帯電話の充電器 / モバイルバッテリー	/	/
生活用品	<input type="checkbox"/>	棉线手套 軍手	/	/		<input type="checkbox"/>	蜡烛 / 打火机 ローソク /ライター	/	/
	<input type="checkbox"/>	毛巾 タオル	/	/		<input type="checkbox"/>	军刀 アーミーナイフ	/	/
生活用品	<input type="checkbox"/>	塑料袋 ポリ袋	/	/		<input type="checkbox"/>	头盔 (防灾头巾) ヘルメット (防災ずきん)	/	/
	<input type="checkbox"/>	手纸 / 湿纸巾 トイレトペーパー / ウェットティッシュ	/	/		<input type="checkbox"/>	携带用简易厕所 簡易トイレ	/	/
贵重物品 貴重品	<input type="checkbox"/>	现金 (零钱) 現金 (小銭)	/	/		<input type="checkbox"/>	干洗洗发水 水を使わないシャンプー	/	/
	<input type="checkbox"/>	手机 携帯電話	/	/		<input type="checkbox"/>	鞋 くつ	/	/
	<input type="checkbox"/>	存折 / 印章 預金通帳 / 印鑑	/	/		<input type="checkbox"/>	急救医疗品 / 常用药 / 体温计 救急医療品 / 常備薬 / 体温計	/	/
	<input type="checkbox"/>	健康保险证复印 / 驾照 健康保険証写 / 運転免許証	/	/		<input type="checkbox"/>	酒精消毒液 アルコール消毒薬	/	/
	<input type="checkbox"/>	护照 パスポート	/	/		<input type="checkbox"/>	口罩 マスク	/	/
其他 その他	<input type="checkbox"/>	在留卡 在留カード	/	/		<input type="checkbox"/>	笔记用具 筆記用具	/	/
	<input type="checkbox"/>	手电筒 懐中電灯	/	/		<input type="checkbox"/>	外衣 / 内衣 上着 / 下着	/	/
	<input type="checkbox"/>	手提式收音机 携帯ラジオ	/	/					

紧急时储备物品一览表 ■ 备蓄品リスト

種類 カテゴリ	確認 チェック	物品名 品名	検査日期 点検日		種類 カテゴリ	確認 チェック	物品名 品名	検査日期 点検日	
			第1次 1回目	第2次 2回目				第1次 1回目	第2次 2回目
食料品 食品	<input type="checkbox"/>	饮用水 飲料水	/	/	其他 その他	<input type="checkbox"/>	固体燃料 固形燃料	/	/
	<input type="checkbox"/>	食物 (蒸煮袋食品、罐头、零食等) 食料 (レトルト食品 / 缶詰 / お菓子など)	/	/		<input type="checkbox"/>	毛毯 / 睡袋 毛布 / 寝袋	/	/
生活用品	<input type="checkbox"/>	盥洗用品 洗面用具	/	/		<input type="checkbox"/>	一次性怀炉 使い捨てカイロ	/	/
	<input type="checkbox"/>	锅 / 水壶 鍋 / やかん	/	/		<input type="checkbox"/>	报纸 新聞紙	/	/
	<input type="checkbox"/>	简易餐具 (一次性筷子、纸盘、纸杯等) 簡易食器 (わりばし / 紙皿 / 紙コップなど)	/	/		<input type="checkbox"/>	口罩 マスク	/	/
	<input type="checkbox"/>	手纸 / 湿纸巾 トイレトペーパー / ウェットティッシュ	/	/		<input type="checkbox"/>	酒精消毒液 アルコール消毒薬	/	/
	<input type="checkbox"/>	保鲜膜 / 铝箔 ラップ / アルミホイル	/	/		<input type="checkbox"/>	工具箱 (绳子 / 小铲子等) 工具類 (ロープ / スコップなど)	/	/
	<input type="checkbox"/>	台式煤气炉 / 煤气罐 卓上コンロ / ガスボンベ	/	/		<input type="checkbox"/>	携带用简易厕所 簡易トイレ	/	/
	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	雨具 雨具	/	/

【资料3】 资料3 防災メモ

防災笔记

■ 个人信息 ■ 本人

姓名 名前	
地址 住所	
电话号码 電話番号	
手机号码 携帯番号	
邮件地址 メールアドレス	
手机邮件地址 携帯メールアドレス	
同居者姓名 同居者氏名	

■ 家人、朋友的联系处 ■ 家族・知り合い連絡先

姓名 名前	
地址 住所	
电话号码 電話番号	
手机号码 携帯番号	
邮件地址 メールアドレス	
手机邮件地址 携帯メールアドレス	
与本人的关系 本人との関係	

姓名 名前	
地址 住所	
电话号码 電話番号	
手机号码 携帯番号	
邮件地址 メールアドレス	
手机邮件地址 携帯メールアドレス	
与本人的关系 本人との関係	

■ 关键的联系处 ■ 必要な連絡先

	119
	110
	118
	171

【资料4】 资料4 近くの避難場所の検索

搜索附近的避难所

〈电脑版〉YAHOO! 天气·灾害 “避难所地图” (仅限日语)
 〈PC版〉YAHOO! 天气·灾害 “避难场所マップ” (日本語のみ)

灾害来临时，通过以下方法可以找到各市（町村）指定的避难所。
 災害による危険がせまった時、自治体が指定した避難場所を探せます。



② 输入想要寻找的避难所周边的任意地址
 探したい避難場所の周辺住所を入力



③ 点击想要了解的避难所，会显示具体的信息。
 知りたい避難場所をクリックすると、詳細が表示される

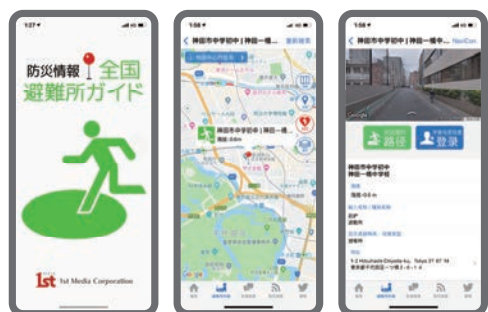


〈智能手机软件〉防灾信息“日本避难所指南”
 (仅对应中文 / 日语 / 英语 / 韩语)

〈スマートフォン版アプリ〉防災情報「全国避難所ガイド」(日英中韩)

这是一款防灾用的导航手机软件，总共收录了约13万个各市（町村）指定的避难所。可以通过它搜索并导航到所在地周边的避难所。
 请用手机扫描二维码进行下载后使用。

自治体が定めた災害時の避難所や避難場所を約13万件収録し、現在地周辺の避難所などを検索して、道順をルート案内する災害用ナビゲーションアプリです。
 スマートフォンにダウンロードして活用してください。



発行

府民文化部都市魅力創造局国際課（一般財団法人自治体国際化協会大阪支部）

〒559-8555 大阪市住之江区南港北 1-14-16 大阪府咲洲庁舎 37 階

TEL：06-6210-9309 FAX：06-6210-9316

発行日期：2021 年 3 月

監制：危機管理室

発行

府民文化部都市魅力創造局国際課（一般財団法人自治体国際化協会大阪支部）

〒559-8555 大阪市住之江区南港北 1-14-16 大阪府咲洲庁舎 37 階

TEL：06-6210-9309 FAX：06-6210-9316

発行年月：令和 3（2021）年 3 月

監修：危機管理室

大阪府災害多言語信息网及应用软件
大阪府災害多言語情報ウェブサイト・アプリ

Osaka Safe Travels

“Osaka Safe Travels”是一款用多种语言提供灾害时必要信息的免费网站智能手机应用软件。除了灾害和避难场所之外，还有铁路、机场、大阪等地各国的总领事馆的信息、紧急时的联络方式等很多对外国人有用的信息。请立即下载“Osaka Safe Travels”！

「Osaka Safe Travels」は、災害時に必要な情報を多言語で提供する無料ウェブサイト・スマートフォンアプリです。災害や避難場所のほか、鉄道や空港、大阪などにある各国の総領事館の情報、緊急時の連絡先など、外国人の皆さんが役立つ情報がたくさん入っています。ぜひ、今すぐ「Osaka Safe Travels」をダウンロードください！

対応语言 対応言語

日本語 (日语)
English (英語/英语)
中文简体 (中国語简体字)
中文繁體 (中国語繁体字/中文繁体)
한국어 (韓国語/韩语)
Português (ポルトガル語/葡萄牙语)
Español (スペイン語/西班牙语)
Tiếng Việt (ベトナム語/越南语)
Filipino (フィリピン語/菲律宾语)
ไทย (タイ語/泰语)
Bahasa Indonesia (インドネシア語/印度尼西亚语)
नेपाली (ネパール語/尼泊尔语)

Osaka Safe Travels

Website

<https://www.osakasafetravels.com/zh-Hans/>

免费
無料



▲ Android



▲ iPhone



主要信息 主な情報



灾害信息 災害情報

为地震和津波等的灾害发生时,用推通知通知。
地震や津波等の災害発生時にプッシュ通知でお知らせします。



现在位置·避难信息 現在地·避難情報

根据位置信息服务,用地图现在位置及周边的避难场所等能检索。
位置情報サービスにより、マップで現在地及び周辺の避難場所等が検索できます。



机场信息 空港情報

关西国际机场的飞行信息,到机场为止的铁路·巴士等的运行状况能确认。
関西国際空港のフライト情報や、空港までの鉄道・バス等の運行状況が確認できます。



铁路信息 鉄道情報

铁路的延迟·停开的状况在地图上能马上确认。
鉄道の遅延・運休の状況がマップ上ですぐに確認できます。



外国机关信息 外国機関情報

能确认大使馆和总领事馆等的信息。
大使館や総領事館等の情報を確認できます。

地震

地震

1 刚刚发生了大地震。
这次地震没有引发海啸。

大きい地震が発生しました。この地震による津波の心配はありません。

- ・ 请保持冷静并确保自身安全。
- ・ 请注意余震。
- ・ 电车、公共汽车和航班有可能会被取消。
- ・ 请在Osaka Safe Travels查看交通信息。

- ・ 落ち着いて身の安全を確保しましょう。
- ・ 余震に気を付けてください。
- ・ 電車やバス、飛行機が運休する可能性があります。
- ・ Osaka Safe Travelsで交通情報を確認してください。

2 刚刚发生了大地震。这次地震有可能会发生海啸。
请立即远离海边或河川，尽可能到高处避难。

大きい地震が発生しました。津波が発生するおそれがあります。すぐに海や川から離れて、できるだけ高い場所に避難してください。

- ・ 请保持冷静并确保自身安全。
- ・ 不要以为自己现在的位置就安全，请尽量往高处或建筑物的上层避难。
- ・ 海啸会反复袭来，请在海啸警报解除前留在安全的地方。

- ・ 落ち着いて身の安全を確保しましょう。
- ・ ここなら安心と思わず、より高い場所や建物のできるだけ上の階に避難してください。
- ・ 津波は繰り返し襲ってきますので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。

3 请注意余震。
如果发生地震，请保持冷静并确保自身安全。

余震にご注意ください。地震が起こったら、落ち着いて身の安全を確保しましょう。

- ・ 大地震后，可能会发生多次余震。
- ・ 余震会逐渐减弱，但有可能再次发生大地震。
- ・ 如果发生地震，请保持冷静并确保自身安全。

- ・ 大きな地震のあとには、余震が何度も続くおそれがあります。余震は徐々に少なくなります。大きな揺れが再度あるおそれがあります。

<在家里时>

- ・ 地震が起こったら、落ち着いて身の安全を確保しましょう。

- 1 保护自己：如果发生地震，请先躲到桌子底下。
- 2 快速灭火：关掉燃气用具，关闭总阀。
- 3 如果发生火灾，首先将其扑灭：立即用灭火器等将其扑灭。
- 4 确保出口：不要急于出外。请打开门并确保出口。
- 5 确认应急物品：再次确认准备好的应急物品内容。
- 6 获取地震信息：通过收音机等获取地震信息。

<自宅にいるとき>

- 1 身を守る：揺れたらまず机の下にもぐる。
- 2 すばやく火の始末：ガス器具の火を消し、元栓を閉める
- 3 火がでたらまず消火：消火器などですぐに消す。
- 4 出口の確保：あわてて外に飛び出さない。ドアを開けて出口を確保する
- 5 非常持出品の確認：準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。
- 6 地震情報の入手：ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

<在外時>

<外出先>

- 1 在工作场所或在学校：请先躲到桌子底下。远离书架和窗户。
- 2 乘电梯时：按所有楼层按钮，在可停靠的楼层離開。如果您被困，请按下紧急按钮。
- 3 驾驶时：减速并停在路的左侧。在震动停止之前不要外出，并使用车里的收音机收集信息。不要取车钥匙及锁车，直接避难。
- 4 靠近海岸、河岸或悬崖时：到高处避难。尽早从悬崖、海岸和河岸避难。

- 1 職場・学校にいるとき：机の下にもぐる。本棚や窓からはなれる。
- 2 エレベーターの中にいるとき：全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。閉じ込められたら非常用ボタンを押す。
- 3 車の運転中：車のスピードを落とし、道路の左側に停止させる。揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。キーをつけたままドアロックせず避難する。
- 4 海岸や川べり・がけの近くにるとき：高い所に避難する。がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。"

大雨

大雨

4 ____ 日到 ____ 日为止都有大雨的预报。

__日から__日にかけて、大雨となる予報が出ています。

- ・ 大雨会引发洪水泛滥和山体滑坡，非常危险。请远离大海、河流和高山。
- ・ 请在「大阪防灾网」上查看天气和避难所信息。

- ・ 大雨の影響で洪水が発生したり、山で土砂崩れが起こるおそれがあるので、とても危険です。海や川、山には近づかないでください。
- ・ 「おおさか防災ネット」で、気象情報や避難所の確認ができます。

日语：<https://www.osaka-bousai.net>

日本語：<https://www.osaka-bousai.net/>

英语：<https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

英語：<https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

5 强台风__号 预计将于__日最接近大阪府。
 请小心強风及大雨。

とても強い台風__号が、__日に大阪府に最も接近する見込みです。強風や大雨にご注意ください。

- ・ 强风会令雜物飞过来，因此请尽量避免外出。
- ・ 台风来临时，会引发洪水泛滥和山体滑坡，非常危险。请远离大海、河流和高山。
- ・ 电车、公共汽车和航班有可能会被取消。
- ・ 请在Osaka Safe Travels查看交通信息。

- ・ 強風で物が飛んでくることがありますので、できるだけ外出は控えてください。
- ・ 台風が近づくと、大雨による洪水や山で土砂崩れが起こるおそれがあるので、とても危険です。海や川、山には近づかないでください。
- ・ 電車やバス、飛行機が運休する可能性があります。
- ・ Osaka Safe Travelsで交通情報を確認してください。

6 受台风的影响，电车有可能会减少或取消。

台風の影響で、電車が減便・運休になる可能性があります。

- ・ JR西日本已宣布台风有可能逼近的__日至__日期间，有可能减少平常电车的班次或取消。
- ・ (__ 之外) 的其他电车也可能会停止。
- ・ 请在Osaka Safe Travels上查看「铁路信息」。

- ・ JR西日本は、台風が接近する可能性がある__日から__日にかけて、通常ダイヤから減便したり、運休になる可能性があると発表しました。
- ・ (__ 以外の) ほかの電車も止まる可能性があります。
- ・ Osaka Safe Travelsでの「鉄道情報」を確認してください。

7 由于台风的影响，航班数量可能会减少或取消。

台風の影響で、飛行機が減便・運休になる可能性があります。

- ・ 请在Osaka Safe Travels上查看「机场信息」。

- ・ Osaka Safe Travelsの「空港情報」を確認してください。

8 截至MM月DD日上午/下午hh時mm分，大阪府__地区有避难信息。

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府__地域で避難情報が出ています。

- ・ 请确认居住地区的避难信息，尽快避难。
 - ・ 请在「大阪防灾网」上查看避难信息和避难所位置。
- 日语：<https://www.osaka-bousai.net>
 英语：<https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

- ・ 住んでいる地域の避難情報を確認して、できるだけ早く避難してください。
 - ・ 「おおさか防災ネット」で、避難情報や避難所の確認ができます。
- 日本語：<https://www.osaka-bousai.net>
 英語：<https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

9 请注意经济舱综合症！
 活動身体很重要。

エコノミークラス症候群に注意！体を動かすことが大切です。

- ・ 经济舱综合症是指长时间用同一姿势坐或长时间不动的人，令腿部出现血栓，堵塞肺部血管，导致呼吸困难的疾病。最坏的情况会致死。
- ・ 步行是最好的预防措施，因此请尽量偶尔步行。如果無法走路，按摩小腿也很有效。
- ・ 其他预防措施包括多喝水、深呼吸和抬高脚睡觉。
- ・ 活動身体以调整心情很重要。

- ・ エコノミークラス症候群とは、長い間、同じ姿勢で座っていたり、動かないでいると、足に血栓ができて、それが肺の血管に詰まって呼吸困難になる病気です。最悪の場合は命を落とします。
- ・ 歩くことが一番の予防になるので、ときどき歩くようにしましょう。歩くことが難しい場合は、ふくらはぎのマッサージも有効です。
- ・ ほかに、水分補給する、深呼吸する、足を何かの上に乗せた状態で寝ることなどで予防できます。
- ・ 気分転換のためにも、体を動かすことが大切です。

10

截至MM月DD日上午/下午hh時mm分，大阪府____地区停电。
为了安全请关闭电闸。

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府__地域で電気が止まっています。安全のため、電気のブレーカーを「切」にしてください。

・关于停电信息，请查询关西电力网站（日语・英语）。

日语：<https://www.kansai-td.co.jp/teiden-info/index.php>

英语：<https://www.kansai-td.co.jp/english/home/teiden-info/index.php>

・停电情報は、関西電力送配電のホームページ(日本語・英語)から確認できます。

日本語：<https://www.kansai-td.co.jp/teiden-info/index.php>

英語：<https://www.kansai-td.co.jp/english/home/teiden-info/index.php>

11

截至MM月DD日上午/下午hh時mm分，大阪府____地区停止供水。

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府__地域で水道が止まっています。

・请在「大阪防災网」上查看您所在地区的水道局信息。

日语：<https://www.osaka-bousai.net/27000/waterworks-list.html>

英语：<https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/27000/waterworks-list.html>

・「おおさか防災ネット」で、住んでいる地域の水道局の情報を確認してください。

日本語：<https://www.osaka-bousai.net/27000/waterworks-list.html>

英語：<https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/27000/waterworks-list.html>

12

截至MM月DD日上午/下午hh時mm分，大阪府____地区发生煤气泄漏。
请绝对不要用火。

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府____地域でガスが漏れています。絶対に火は使わないでください。

・如果您住在____地区，因为很危险，请在确认安全之前不要使用火。

・__地域にお住いの方は、安全が確認できるまで、危険ですので火は使わないでください。

13

受地震影响煤气有可能停止供应。
如果您不能使用天然气，请查看大阪燃气公司网站确认如何处理。

地震の影響でガスが止まっている場合があります。ガスが使えない場合は、大阪ガスネットワークのホームページで対応方法を確認してください。

・大阪燃气公司网站（紧急情况下）

日语：<https://network.osakagas.co.jp/emergent/disaster.html#emergency>

英语：<https://network.osakagas.co.jp/en/index.html#emergency>

・单击此处查看有关如何恢复使用燃气：「燃气表恢复方法」的视频（日语・英语）

<https://www.youtube.com/embed/OYSmTuE4r2E>

・关于燃气使用状况请查看此处（仅限日语）

<https://network.osakagas.co.jp/area-exhibition/index.html>

・大阪ガスネットワークのホームページ（緊急のとき）

日本語：

<https://network.osakagas.co.jp/emergent/disaster.html#emergency>

英語：<https://network.osakagas.co.jp/en/index.html#emergency>

・ガスが使えない場合の復帰方法、「ガスメーターの復帰手順」の動画（日本語・英語）はこちら

<https://www.youtube.com/embed/OYSmTuE4r2E>

・ガスの停止状況はこちら（日本語のみ）

<https://network.osakagas.co.jp/area-exhibition/index.html>

14

多语种咨询信息的通知（电话・邮件）

多言語相談（電話・メール）の案内

・关于在__/_发生的__，大阪府国際交流財団（OFIX）現正提供多语言咨询。

<电话咨询>

06-6941-2297

应对语言：英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、菲律宾语、泰语、印尼语、尼泊尔语、日语

<邮件咨询>

邮件地址：jouhou-c@ofix.or.jp

※电子邮件咨询仅限日语和英语

※会按顺序回复。

__/_に発生した__について、大阪府国際交流財団（OFIX）では、多言語での相談を受け付けています。

<电话咨询>

06-6941-2297

対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、日本語

<メール相談>

メールアドレス：jouhou-c@ofix.or.jp

※メール相談は日本語、英語のみ

※返信は、順次対応します。