

## TAGENGO BŌSAI NAVI

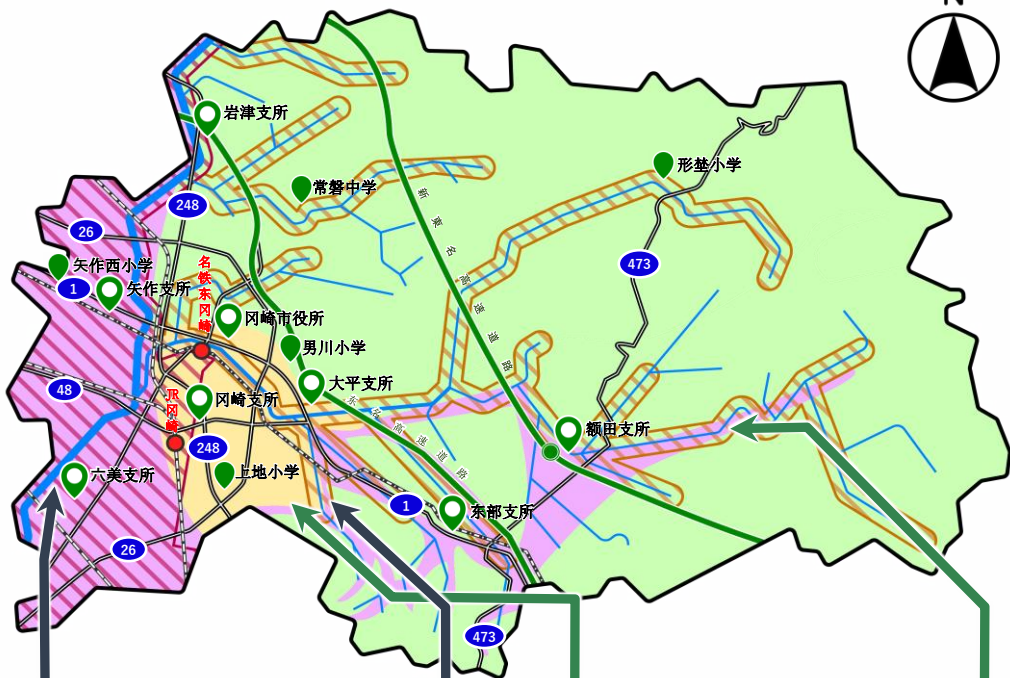
## 多言語防災ナビ

## 防 灾 导 航

## 外国人渡过灾难导航

危险度预测地图	1	警报和避难指示	2
台风接近	3	浸水、水淹、泛滥	4
山体滑坡和水灾避难	5	台风防备	6
地震发生	7	晃动平息后避难	8
被活埋、初期灭火	9	火灾避难	10
海啸、山体滑坡灾害	11	地震防备	12
防灾应急包	13	防灾储备	14
应急措施 1	15	应急措施 2	16
紧急联络电话、使用方法	17	在避难所	18
避难所・避难场所一栏	19	避难所・避难场所一栏	20
事先决定避难路线	21	个人健康信息、联络人列单	22

边手指关键词、关键短句、插图等来传达想要传达的内容吧！



设想会发生洪水、河岸侵蚀等的地区



矢作川



中小河川



地基[稍松软]

地基[松软]



役所・支所



高速公路

473

路线番号



主要车站



主要避难所



地基[硬]



主要道路



线路

# 警报和避难指示

2

警戒水平	气象厅信息	市町村信息	居民应采取的行动
1	早期注意警告		<input type="checkbox"/> 确认防灾储备 <input type="checkbox"/> 联络避难处 <input type="checkbox"/> 收集信息 <input type="checkbox"/> 分享今后计划
2	大雨注意警告 洪水注意警告 高潮注意警告  泛滥注意信息		<input type="checkbox"/> 确认前往避难所的路线 <input type="checkbox"/> 手机或充电宝充电 <input type="checkbox"/> 准备防灾应急包 <input type="checkbox"/> <b>警戒3级需要避难的人做准备</b>
3	大雨警报 洪水警报  泛滥警戒信息	高龄者等 避难	<input type="checkbox"/> 确认避难所是否已开放 <input type="checkbox"/> 携带防灾应急包 <input type="checkbox"/> <b>警戒4级需要避难的人做准备</b> <input type="checkbox"/> <b>警戒3级需要避难的人开始撤离</b> <input type="checkbox"/> 联络家人告知已经避难
4	泥石流灾害警戒 高潮特别警报 高潮警报  泛滥危险信息	避难 指示	<input type="checkbox"/> 确认最新信息 <input type="checkbox"/> 关闭燃气阀和拉下电闸 <input type="checkbox"/> <b>警戒4级需要避难的人开始撤离</b> <input type="checkbox"/> 全员避难完了 <input type="checkbox"/> 联络家人告知已经避难

**警戒4级必须全人员避难！！**

5	大雨特别警报 泛滥发生信息	紧急 安全 确保	<b>有生命危险 立刻确保安全</b> <input type="checkbox"/> 移到尽可能远离悬崖的房间 <input type="checkbox"/> 保护好头和脚部分 <input type="checkbox"/> 前往浸水风险较低的高处、高楼层等地方
---	------------------	----------------	--

**在家中时**

- 窗户玻璃贴上防碎薄膜或胶带，窗户上若有百叶窗要拉下。
- 万一停电停水做准备，浴缸里装满水，准备好收音机以及充电宝等。
- 留在自家有危险时，留下「谁、什么时候、去处」等的便条后避难。

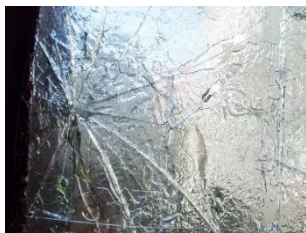
**在建筑物内时**

要听从工作人员的指示。如果没有下达避难指示的工作人员时

- 要用帽子或包等保护好头部。
- 要做到「不推、不跑、不说话、不后退、不靠近」进行避难。
- 有可能公路状态很差，因此要留下婴儿推车，抱着孩子避难。

**在外出中时**

- 小心广告牌和树枝等的飞来物体以及电线杆和树木的倒下，保持低位姿势移动。
- 躲进就近建筑物内并要远离门窗。
- 如果要外出，请戴好头盔或帽子等保护好头部，穿上厚底鞋。
- 如果您有孩子，请牢牢抱住或抓住手，以免走散。
- 如果您正在开车中，请点开紧急停车闪光灯，把车移动到地势较高的停车场或路边等安全宽广的地方，等待大雨或暴风雨平息。

**关键词，关键短句**

①台风“taifū”：特定时期袭击日本的暴风雨

「打听是否有台风袭击时说(台風は来ますか “Taifū wa kimasu ka?”)」

②警報“keihō”：因气候关系会出现危险时发出的通知

「有危险性的强风(暴風警報 “Bōfū keihō”)」 「有发生洪水的危险(洪水警報 “Kōzui Keihō”)」

「有河水泛滥的危险(氾濫警戒情報 “Hanran Keikai Jōhō”)」

## 在家中时

- 如果有可能自家房内进水时，把电闸拉下后避难到安全地方。
- 有可能会断水，因此将把浴缸等装满水。
- 因自家房子有危险等而外出时，请穿上长裤、厚底鞋（长筒雨鞋进水就积水，导致变重）、厚质地上衣，带着长棍棒（如果有准备好的防灾应急包也带着）避难。

## 在建筑物内时

请听从工作人员下达的指示并实施避难。如果没有下达避难指示的工作人员时

- 远离出入口，做到「不推、不跑、不说话、不后退、不靠近」，移到上层楼上避难。
- 电梯有可能无法启动，所以避免使用婴儿车。

## 外出中时

- 即使水位只到脚踝高处，如果水流很急也会难行走，所以立即撤离。
- 如果水位到 30cm 以上时，汽车发动机就会停止运转。
- 水位到膝盖高处(50cm)以上时，就难以行走。放弃前往避难所等，避难到就近的建筑物（如果自家就近回自家）的上层楼或屋顶等高处。
- 如果您正在开车中，请点开紧急停车闪示灯，把车移动到地势较高的停车场或路边等安全宽广的地方，关掉发动机后避难。

## ☆突然河水泛滥「暴洪」

- 河流附近的山区降雨后可能会很快发生山洪。要立刻远离河道。
- 万一您卷入河水泛滥而被冲走时，用衣服等保护好头部和后背，要把双脚朝向顺河流方向并仰面漂浮。

## 关键词，关键短句

- ① 浸水 “shinsui”：指由于下雨或河水泛滥等而导致建筑物内进水。  
「房子内进水说（床上浸水 “Yuka-ue Shinsui”）」
- ② 冠水 “kansui”：指由于下雨或河水泛滥等而导致道路、公园、水田、旱田等被水淹没。  
「打听道路是否被淹没时说（道路は沈んでいますか “Dōro wa shizunde-imasu ka?”）」
- ③ フラッシュフラッド “flash flood”：指由于山上下雨等河水突然急剧增多。  
「通知有人被水流冲走时说（人が流されています “Hito ga nagasarete-imasu!”）」  
「告知河水泛滥叫人注意时说（川から離れてください “Kawa kara hanarete kudasai!”）」

## 避难时注意事项

	自家房子危险	避难时机	避难场所
水灾	洪水浸水设想区域 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否  →自家房内浸水深度? [        m~        m]  有必要早期避难的区域 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	警戒水平 3 <input type="checkbox"/> 自家房位于高龄者等避难指示 令管辖地区域  <input type="checkbox"/> 带着孕妇以及幼儿等避难, 需 要时间的人  警戒水平 4 <input type="checkbox"/> 自家房位于避难指示令管辖区 域	避难场所 <input type="checkbox"/> 自家房的上层楼[        楼]  <input type="checkbox"/> 亲戚·熟人家 [        ]  <input type="checkbox"/> 指定避难所 [        ]  <input type="checkbox"/> 其他 [        ]
	泥石流灾害(特别) 警戒区域 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否  → <input type="checkbox"/> 泥石流灾害警戒区域  <input type="checkbox"/> 泥石流灾害特别警戒区域	警戒水平 3  <input type="checkbox"/> 带着孕妇以及幼儿等避难, 需 要时间的人  警戒水平 4 <input type="checkbox"/> 自家房位于避难指示令管辖区 域	避难场所 <input type="checkbox"/> 自家房的上层楼[        楼]  <input type="checkbox"/> 亲戚·熟人家 [        ]  <input type="checkbox"/> 指定避难所 [        ]  <input type="checkbox"/> 其他 [        ]

## 利用灾害留言电话

拨打 1 7 1

录音要按 1

听留言要按 2

拨打在受灾地区人的电话号码

0X0-1234-5678 · 05XX-12-3456 · 05X-123-4567

录音

听录音

使用防灾留言电话联络家人或确认熟人的安全·告知现状以及今后的打算等



## 在家能做到的对策

窗户玻璃贴上防碎胶带



防止窗户或玻璃门破碎时  
碎片散落

将浴缸装满水



万一断水做准备  
(用来洗碗、冲马桶)

做避难准备



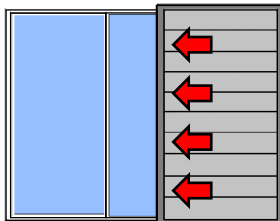
准备好防灾应急包  
以及防灾储备

其他…

- 如果是居住在靠近山、河川或低洼地区，请尽早避难，以防发生水淹。
- 关闭窗户上的百叶窗以及防雨板套窗
- 提前准备好手电筒电池、火柴、打火机、蜡烛等，以备停电时使用
- 将车移到立体停车场的上层地方并盖上覆盖物
- 如果台风临近，请尽快拉下电闸关闭电路

## 日常生活当中能做到的对策

- 把自行车和婴儿推车放进房内
- 要记即使是小雨住房屋周围也可能浸水的地方
- 清洁房屋周围的雨水槽和排水沟
- 参加工作单位或地区举办的防灾训练
- 与家人、孩子和同居人互相交谈，并进行避难演习等



### 关键词，关键短句

- ①養生テープ “yōjō tēpu”：结实的胶带。用于加固窗户玻璃。
- ②雨戸 “amado”，シャッター “shattā”：安装在窗户或玻璃门外侧的金属制的拉门。
- ③ブレーカー “burēkā”：家内设置的电总开关。有地震、台风、打雷的时候要切断。

## 在自家房或其他建筑物内时

☆因地震摇晃时(地震发生之际，要记住以下确保安全的行动)



- 远离窗户和架子，蹲在地上，躲进桌子下面，并握住桌子腿。
- 如果没有地方可以躲藏，请蹲就近的柱子或墙壁附近，保护好头部。
- 如果正乘坐在电梯时，请按下所有楼层的按钮，在电梯停靠的楼层下电梯。
- 7 如果被困在电梯内时，请按下紧急按钮寻求帮助，然后蹲下等待。

## 外出中

- 远离楼房、电线杆以及水泥围墙，前往更宽广的场所。
- 小孩儿要抱着。
- 如果是正在开车中，请点开紧急停车闪光灯，把车移动到安全而宽广的场所，关掉发动机。

## 关键词，关键短句

①地震“jishin”：地震

②避難“hinan”：是指逃到安全的地方。

「问避难所在哪里时说(避難所はどこですか?“Hinan-jo wa doko desu ka?”)」

「想问是否应该避难时说(避難した方がいいですか?“Hinan shita hou ga ii desu ka?”)」

「店员下达指示说(避難指示に従ってください。“Hinan shiji ni shitagatte kudasai.”)」

③倒塌“tōkai”：是指房子、楼房、道路等被破坏。

④落下物“rakka-butsu”：是指从楼房等高处坠落的物体。如果砸到头部就很危险。



## 在家中时

- 打开自家出入口门，保持敞开状态。
- 穿上厚底鞋、戴上帽子或安全帽以及劳动用手套或者其他手套。
- 关闭燃气总阀门、拉下电闸切断电。
- 带上防灾应急包。
- 如果自家房处于危险状态时，请留下便条，告知「谁，何时，前往何处」。请前往公园、停车场等较宽广的场所避难，以防余震发生。

## 在建筑物内时

- 服从工作人员的指示，采取避难行动。没有下达避难指示的工作人员时，按照下述行动
- 用帽子或包等保护好头部。
  - 要做到「不推、不跑、不说话、不后退、不靠近」，进行避难。
  - 有可能公路状态很差，因此要留下婴儿推车，抱着孩子避难。

## 外出中时

- 由于物体坠落、楼房和电线杆等倒塌以及山体滑坡等，造成道路危险的可能性高。
- 暂时避难到公园或停车场等宽广的地方，以防余震发生。
  - 放弃开车去避难时，要关掉发动机后避难。
  - 如果要把车停留在公路上时，请把钥匙留在车内，以便救援人员移动汽车。

## 当余震平息后

- 要通过收音机或互联网确认余震信息。
- 确认自家房屋安全，可以在自己家里生活的状态时，可以考虑在家避难。
- 如果自家房屋倒塌等已经受损时，可能的话收集防灾应急包和防灾储备物品等后，前往避难所。

## 关键词，关键短句

①余震“yoshin”：是指再次发生的地震。

②震度“shindo”：日本使用的地震强度。

☆震度和震动方式

0 1 2 3 4 5弱 5強 6弱 6強 7



**万一被活埋了时**

- 停止大声叫喊，减少体力消耗。
- 当您听到附近有人在走动或有人在施工的声音时，要弄出声音来。
- 有节奏地用石头等敲墙三下，或如果有的话吹口哨等，要有意弄出声音来。
- 最好不要动大的瓦片或碎片，以免进一步的坍塌。

**当发现有人被活埋时**

- 告知本人已发现，然后立即通知救助队或救援队。
- 最好不要动大的瓦片或碎片，以免进一步的坍塌。
- 如果能为被埋在下边的人提供物质的话，就递给水·盐分·糖分等。

**初期灭火三原则****「尽早通知」**

- 按紧急铃、大声喊「着火了！」，敲打锅类等来告知周围的人。
- 即使是小火，也要立即拨打 119 报警。

**「要尽早灭火」**

- 要记住如何使用灭火器，用它来扑灭火灾。
- 如果没有灭火器，就用坐垫或弄湿的抹布等来灭火。

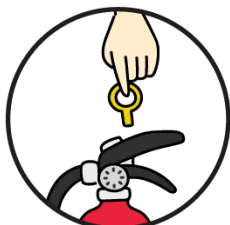
**「赶紧逃离」**

- 如果发生火灾 3 分钟以内没能灭火，就逃离现场。
- 如果火势蔓延到天花板，应停止灭火并立即逃生。
- 放弃要携带物品，一旦逃离了就不要返回。

**关键词，关键短句**

- ①埋もれています “umorete-imasu”：是指人在被倒塌的楼房等建筑物中，无法逃脱。  
「告知他人自己被埋在其中时说（埋もれています！ “Umorete-imasu!”）」  
「告知周围有人被活埋其中时说（人が埋もれています！ “Hito ga umorete-imasu!”）」
- ②火事 “kaji”：是指建筑物等着火  
「报警着火时说（火事です！ “Kaji desu!”）」
- ③灭火器 “shōkaki”：是用于灭火  
「询问灭火器在哪里时说（消火器はどこですか？ “Shōkaki wa doko desu ka?”）」

## 灭火器使用方法



拔掉黄色保险销



喷管喷口对准火源



用力握紧操纵压把

## 从火灾现场逃生要点

- 如果火势蔓延到天花板，就应该立即逃生。
- 优先老人、儿童、孕妇、病人避难，有能力的情况下提供帮助。
- 不要在意穿什么衣服或携带什么物品，立即避难，也不要返回室内。
- 避免受有毒气体的危害，尽可能保持低位姿势并冷静地撤离。
- 如果知道没有逃离的人，立即通知消防队员。

※为了避免避难之际不知所措，从平日开始准备好所需物品，进行避难演习，做到能够随时撤离是非常重要的。



从玻璃上面用力按压



向安全出口标志走



用湿手帕等  
遮住鼻子和嘴巴

## 关键词，关键短句

- ①非常ボタン “hijō botan”：用于通知周围发生火灾或其他紧急情况时按压的按钮。  
「询问紧急按钮在哪里时说（非常ボタンはどこですか “Hijō botan wa doko desu ka?”）」  
「请求他人按紧急按钮时说（非常ボタンを押してください “Hijō botan wo oshite kudasai”）」
- ②非常口 “hijō-guchi”：是指火灾、地震等避难时使用的通道和出口。  
「询问安全出口在哪里时说（非常口はどこですか “Hijō-guchi wa doko desu ka?”）」
- ③119番通報 “hyaku-jū-kyū ban tsūhō”：是打电话到消防署要求消防车或急救车的号码  
「请求他人报警时说（119番通報してください “Hyaku-jū-kyū ban tsūhō shite kudasai”）」

## 海啸

冈崎市不用担心海啸袭击，但如果您正在靠近海岸地方时

- 有 20 秒以上的强烈地震后，发生海啸的可能性很高。
- 如果海潮正在退，请立即撤离到地势较高的地方。
- 躲进楼房等建筑物或避难所等，并要远离门窗。
- 通过收音机或互联网络听取信息，一直等到有发表安全信息。



海啸避难楼房



海啸避难场所

## 山体滑坡灾害

- 如果您所居住地区有山体滑坡警报发布，请避难。
- 如果发现以下预兆现象，请立即撤离。  
 悬崖塌陷：小石头掉落。斜坡上出现裂缝。从斜坡上涌出水。  
 泥石流：河川水位下降。河水变得浑浊。出现漂流树木。  
 地表滑落：地面出现裂缝。池塘等的水位突然变化。

### ☆液化现象

因地面震动而喷出地下水、泥土和沙子等易发生「液化」地区，电线杆和建筑物等容易倒塌，因此很危险。请确认您所居住地区的液化风险级别。

### ☆道路状态

强烈地震后，可能会路面塌陷，因坠落物体道路被封锁，危险物体散落等。

外出移动时，请不要使用汽车、自行车、婴儿车等，并在移动时注意脚下安全。



### 关键词，关键短句

①津波“tsunami”：地震后从海面涌向陆地的危险波浪

「询问有无海啸袭来时说（津波は来ていますか “Tsunami wa kite-imasu ka?”）」

「询问避难场所时说（津波避難場所はどこですか “Tsunami hinan basho wa doko desu ka?”）」

②道路の状態“dōro no jōtai”：道路可能因裂缝或倒下的树木等而无法通行。

「询问道路是否可以通行时说（道路は通れますか “Dōro wa tōremasu ka?”）」

## 在家能做到的对策

支撑杆



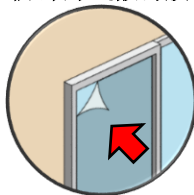
防止高大家具翻倒

固定套



防止橱柜和抽屉中的物品掉落

防碎片飞散薄膜



防止门窗玻璃碎片散落

防止掉落



降低物体从家具高处掉落的风险

其他的…

- 地震时可以躲藏在书桌下或桌子附近，所以就放置头盔、上衣、鞋子和防灾应急包等
- 家中逃生途径上不要放置物品
- 防备睡眠中发生地震，重新布置家具和物品



## 日常生活当中能做到的对策

- 除了备防灾应急包，另准备个包放进常备口罩、湿纸巾、常备药品以及创口贴等用于应急处理的物品
- 除了信用卡和智能手机来付款外，要常备些现金
- 如果家里有汽车，车里放防灾应急包、水、食物、换洗衣服、应急用品一套等
- 参加工作单位、地区等举办的防灾演习
- 与家人、孩子以及同居者等要商谈并进行避难演习等

## 关键词、关键短句

①耐震“taishin”：指建筑物对地震的耐久性。

「询问耐震性时说(この耐震性を教えてください“Koko no taishin-sei wo oshiete kudasai”)」

②地震对策“jishin taisaku”：万一地震发生事先做的准备。

「地震对策用品(地震对策グッズ“Jishin taisaku gudzu”)」

③防灾训练“bōsai kunren”：是指为了安全进行避难演习、练习使用灭火器等的培训。

## 贵重物品

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 在留卡复印件   | <input type="checkbox"/> 存折复印件           |
| <input type="checkbox"/> 护照复印件    | <input type="checkbox"/> 现金              |
| <input type="checkbox"/> 健康保险证复印件 | <input type="checkbox"/> 车检证以及各种契约书等的复印件 |

## 生活必需品

- |                                 |       |                                     |              |
|---------------------------------|-------|-------------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> 饮用水 3L | 料水 3L | <input type="checkbox"/> 食品(糖果、饼干等) | 食糧(給、ビスケット等) |
| <input type="checkbox"/> 衣服类、内衣 | 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> 牙膏和牙刷      | 歯磨き粉と歯ブラシ    |
| <input type="checkbox"/> 毛巾     | タオル   | <input type="checkbox"/> 装水袋子       | 給水袋          |
| <input type="checkbox"/> 餐巾纸    | ティッシュ | <input type="checkbox"/> 常备药·处方药    | 常備薬・処方薬      |

## 方便物品

- |                                       |             |                                       |               |
|---------------------------------------|-------------|---------------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> 手电筒、收音机      | 懐中電灯、ラジオ    | <input type="checkbox"/> 打火机、火柴、蜡烛    | ライター、マッチ、ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 充电式电池、电池、充电器 | 充電電池、電池、充電器 | <input type="checkbox"/> 毯子           | ブランケット        |
| <input type="checkbox"/> 放在用小刀        | 防災用ナイフ      | <input type="checkbox"/> 口罩           | マスク           |
| <input type="checkbox"/> 剪刀、切刀        | ハサミ、カッター    | <input type="checkbox"/> 一次性暖身贴       | 使い捨てカイロ       |
| <input type="checkbox"/> 防犯哨子         | 防犯ホイッスル     | <input type="checkbox"/> 细绳子、粗绳子、钓鱼用线 | 紐、ロープ、釣り糸     |
| <input type="checkbox"/> 笔、笔记本        | ペン、ノート      | <input type="checkbox"/> 垃圾袋、简易厕所     | ゴミ袋、携帯トイレ     |

## 急救用品

- |  |         |                                    |       |
|--|---------|------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 创口贴           | ばんそうこう  | <input type="checkbox"/> 纱布        | ガーゼ   |
| <input type="checkbox"/> 解热、镇痛剂        | 解熱剤、鎮痛剤 | <input type="checkbox"/> 绷带        | 包帯    |
| <input type="checkbox"/> EpiPen(肾上腺素笔) | エピペン    | <input type="checkbox"/> 医疗用胶布     | 医療テープ |
| (保存在随时方便拿出去的地方)(すぐ持ち出せる所に保管)           |         | <input type="checkbox"/> 创伤处理用大块布料 | 大きな布  |

## 其他

- |                                |        |                                  |           |
|--------------------------------|--------|----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品  | 生理用品   | <input type="checkbox"/> 医疗卡复印件  | 診察券のコピー   |
| <input type="checkbox"/> 婴儿用品  | 赤ちゃん用品 | <input type="checkbox"/> 药物手册复印件 | お薬手帳のコピー  |
| <input type="checkbox"/> 母子手册  | 母子手帳   | <input type="checkbox"/> 肥皂、消毒液  | 石鹸、消毒液    |
| <input type="checkbox"/> 高龄者用品 | 高齢者用品  | <input type="checkbox"/> 湿纸巾     | ウェットティッシュ |

防灾应急包或防灾用储备要一人准备一份，保管在随时易拿出去的地方。



防灾应急包放在门口



防灾应急包和储备品放在一起



车里也放准备好的防灾应急包

防灾包的保管处，请务必准备以下物品保管。

- |                                     |         |                                  |         |
|-------------------------------------|---------|----------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> 防灾安全帽      | 防災ヘルメット | <input type="checkbox"/> 厚底鞋     | 厚底の靴    |
| <input type="checkbox"/> 劳动用手套、一般手套 | 軍手、手袋   | <input type="checkbox"/> 拐杖或长棍子等 | 杖や長い棒など |
| <input type="checkbox"/> 手电筒        | 懐中電灯    | <input type="checkbox"/> 雨衣      | レインコート  |
| <input type="checkbox"/> 厚质地上衣      | 厚手の上着   | <input type="checkbox"/> 简易携带式厕所 | 簡易トイレ   |
| <input type="checkbox"/> 休闲用铺垫      | レジャーシート | <input type="checkbox"/> 防臭袋     | 防臭袋     |

如果发生大地震或强台风等灾害，回复供电、煤气、自来水等修复工作需要时间，因此最好至少储备三天的物资，可能的话准备一周的物质。

## 储备方法

<input type="checkbox"/> 速干米饭阿尔法米	アルファ米	<input type="checkbox"/> 方便食品	インスタント食品
<input type="checkbox"/> 硬面包、罐头	乾パン、缶詰	<input type="checkbox"/> 糖块、巧克力、点心	飴、チョコ、お菓子
<input type="checkbox"/> 饮用水	飲料水	<input type="checkbox"/> 生活用水、料理用水	生活用・調理用水
<input type="checkbox"/> 过滤装置	ろ過装置	<input type="checkbox"/> 大铁桶等装水容器	ドラム缶など水の容器

### 灾害期间的食物



冰箱内剩的  
食品

平时使用的  
软包装食品等



可以保存数年的  
非常时期食品



### 定期更换储存食物



- ①多购买些软包装食品
- ②定期食用掉接近保质期的储备食品
- ③购入补充食用掉部分食品

这样可以储备保质期较短的食品

### 储备水



约 1 星期  
的左右的

1 人 3L × 家庭成员人数份 × 至少 3 天份

除了饮用水以外，烹饪以及清洗身体等用的水，贮存在大铁桶或大塑料容器以及浴缸等中，以便紧急状态时使用。贮存生活用水时，不要去除漂白消毒剂，以免霉菌、青苔、昆虫等生长。请没有去除漂白消毒剂的状态下储备水。

## 有派上用场的物品

<input type="checkbox"/> LED 提灯	LED ランタン	<input type="checkbox"/> 充电式电池、电池、充电器	充電電池、電池、充電器
<input type="checkbox"/> 收音机	ラジオ	<input type="checkbox"/> 手摇式发电机	手回し発電機
<input type="checkbox"/> 打火机、火柴、蜡烛	ライター、マッチ、ろうそく	<input type="checkbox"/> 冷藏箱	クーラーボックス
<input type="checkbox"/> 卡式煤气炉	カセットコンロ	<input type="checkbox"/> 灯油	灯油
<input type="checkbox"/> 铝箔纸	アルミホイル	<input type="checkbox"/> 一般绳子、粗绳子	紐、ロープ
<input type="checkbox"/> 剪刀、罐头起子	ハサミ、缶切り	<input type="checkbox"/> 垃圾袋	ゴミ袋

请始终保持上述物品准备好的状态。

## 有关携带式厕所或简易厕所

1 人 1 日  
约用 5 次



1 个星期  
份左右

最少 3 日份



①套在马桶上使用，解手后撒上凝固剂。



②将袋子放入有盖的容器中并存放，直至垃圾收集。

根据家庭情况，还需要准备下述物品



尿不湿



生理用品



宠物厕所



多准备手纸



## 露营用品在受灾期间可以派上用场

有携带式厕所、携带式煤气炉、睡袋、帐篷等露营用品，在没有电·自来水·煤气的状态下也可以生活。所以在受灾期间可以有效地利用。准备防灾储备品的时候，少量多次购买露营用品，当买到用品齐全了会有帮助的。



## 准备和宠物一起避难用品

原则上和宠物一起去避难所，但是要关在专放宠物空间的笼子里，所以要准备宠物厕所以外，还有宠物食物，避难时用的笼子、名牌、宠物照片。



## 外伤

- 先让受伤者坐下或躺着休息。
- 指名周围人中一人①拨打 119 叫急救车，另指名一人②寻找周围有无从事医疗工作者。
- 如果外伤较大要止血。
  - ①用纱布或手帕施压出血处伤口止血。
  - ②如果施压后出血仍未停止，请将出血部位与心脏之间的区域绑扎或用力施压。
  - ③如果刺伤等伤口较深的，请勿拔出已刺进其中的异物，而是压住其周围部分。
    - 如果已被拔出的，用纱布等覆盖伤口，然后施加压力止血。
- 如果是磕碰伤或淤伤，让受伤者躺卧状态。
  - ①如果受撞击的是大脑，请不要移动头部
  - ②如果是大脑以外的身体，请冷敷其部位。

## 骨折

骨折有两种类型：骨头完全断裂的完全性骨折和只有裂纹的不完全骨折，如果有点怀疑骨折，哪怕是轻微的，也要按下述进行处置。

**非开放性骨折**（皮肤外表没有伤口的骨折，只在软组织下面骨折）

- ①全身以及患部不要动。
- ②固定患部（先脱掉手套、袜子等）。
  - 如果患部弯曲，不要尝试弄直，要弯曲的状态固定。

**开放性骨折**（骨折突破皮肤，造成皮肤有伤口以及伴有出血的严重骨折）

- ①与非开放性骨折的应急处置顺序相同，但是也必要施压出血处。
- ②露出在皮肤外的骨头万不可放回原位。

## 中风早期发现「ACT FAST」

### Face



做不出面部表情  
半边脸达拉下来

### Arms



水平上举上臂  
一只上臂达拉下来

### Speech



言语不清  
说不出话来

### Time



发现症状立即  
拨打 119!

## 对神志不清者的救治

边用力拍打患者的肩膀，边大声问「您没事吧？」来确认是否有意识。

如果没有意识，就转移到安全的地方，并是他仰卧状态。

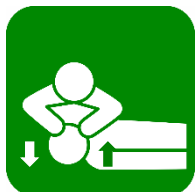
检查是否在呼吸，观察胸部和腹部有无起伏，用手指确认鼻孔和口有无呼气。

处于没有意识，没有呼吸的状况时，按以下顺序进行应急处理。



### AED 和 119

从周围人群中指定两个人  
一个人拨打①119 叫救护车，  
另一个人去找②AED 仪器。



### 确保气道通畅、进行人工呼吸 x2

①把头部往后仰，上抬下巴颏，张开嘴。

②捏住鼻子，嘴对嘴吹气。

③吹进去的气体排出后，反复进行同样的操作。



### 心脏按压 x30

①将右手指张开，左手放在右手背，十指交叉握住。

②用力按压患者的胸骨下半部。

③ 1 分钟 100~120 次的速度、深度 5cm。



### 急救车平均 10 分钟会到达

①急救车到达之前，需要一直反复进行人工呼吸和胸部按压。

②找到 AED 仪器后，使用设备电击同时，继续进行①的操作。

### 关键词、关键短句

①意识不明 “ishiki fumei”：一动不动，无论怎么摇晃或呼唤，都没有反应。

「告知周围此人神志不清(この人意識ありません “Kono hito, ishiki arimasen”)」

「告知周围此人没有呼吸(呼吸していません “Kokyū shiteimasen”)」

②AED “AED”：是检查心脏跳动，有必要时给治疗措施的设备。

「叫人去拿 AED (AED 取ってください! “AED totte kudasai!”)」

「叫人拨打 119 (119 番通報してください “Hyaku-jū-kyū ban tsūhō shite kudasai”)」

「告知周围进行电击操作(皆さん離れてください “Minasan hanarete kudasai”)」

**110 是向警方通报**

儿童走失・失踪、抢劫・盗窃、交通事故等

- ・「发生了什么事情？」  
事故、事件、简单的内容
- ・「是什么时候的事？」  
大概几点、几分左右发生的
- ・「在什么地方？」  
现在的住址、邻近的楼房或电线杆上的号码等
- ・「犯人是什么样的？」  
人数・衣服颜色・外表・年龄・逃跑方向
- ・「受害情况如何？」  
受伤程度、被盗物品、目击信息等
- ・「您的姓名和住址？」  
通报者的姓名、住址、联络处

**119 是请求消防和急救服务**

火灾、建筑物倒塌、受伤、疾病等

- ・「是火灾？还是急救？」  
火灾・还是急救，是哪个情况？
- ・「地址在哪里？」  
现在的地址，最近的建筑物或电线杆号码等
- ・急救：「怎么啦？」  
多大年龄・是谁・是什么时候・什么情况？  
其他有何症状・是否神志清醒・有无呼吸等
- ・火灾：「在哪里、什么东西在燃烧？」  
哪个房间・什么地方・什么东西在燃烧？
- ・火灾：「有无受伤人、或没能逃出来的人？」  
哪个房间・多大年龄的・是谁在做什么？
- ・「您的姓名和住址？」  
通报者的姓名、住址、联络处

**可使用的单词・短语**

我是外国人	Watashi wa gaikokujin desu		
我不会日语	Nihon-go wakarimasen		
是强盗	Gôtô desu		
是盗窃	Tōnan desu		
是交通事故	Kōtsū jikō desu		
在争吵	Kenka ga arimasu		
近处有[ ]	Chikaku ni [ ] ga arimasu		
会英语	Eigo wakarimasu		
是火灾	Kaji desu		
是急救	Kyūkyū desu		
汽车内	Kuruma no naka		
犯人	Han-nin	受伤人	Kega-nin
倒下了	Taoreta	[ ]地方痛	[ ] ga itai
没有呼吸	Iki shitenai	发烧[ ]度	Netsu [ ]-do
[ ]楼	[ ] kai	浴室	Furoba
寝室	Shinshitsu	厨房	Kitchen
姓名	Nameae	电话号码	Denwa bangō
油	Abura	灯油	Tōyu
香烟	Tabako	爆发	Bakuhatsu

**其他有用的电话号码**

188	消费者咨询热线电话	0120-988-091	发生停电时咨询
189	举报儿童虐待・咨询	#9110	警察署的咨询处
#7119	是否需要急救车的咨询	#9910	道路紧急时拨打
0564-21-5151	联络冈崎消防本部	0564-21-1133	医疗信息中心
0564-58-0110	联络冈崎警察署	0564-23-6777	冈崎市灾害对策本部

## 避难所的规则

- 利用者所有的人要遵守次序，发挥自己该做的事，齐心协力，共同运营设施。
- 生活用水和食物等物质有限。如果有可能的话，尽量把自己的带过来，这样可以节省。
- 受伤者、孕妇、老年人等需要特殊照顾者，要多方面加以用心。
- 要遵守利用彼此的位置、所有物品以及保护个人信息等隐私。
- 遵守垃圾分类，保持垃圾收集场区的清洁。
- 厕所等共同利用空间，要保持清洁。
- 如果要转移到您自己家、亲戚家、朋友家或其他避难所时，请务必告知工作人员。

## 心理护理

- 要早睡早起、早上晒日光浴、规定时间进餐等，调整好日常生活节奏。
- 通过互联网、收音机以及与管理人士的定期对话来获取信息。
- 通过简单的游戏，尝试与周围者进行交流。
- 摄食自己最喜欢的点心或饮料来使自己放松。
- 在进行自我表达活动（例如跳舞、唱歌、绘画或拍照）时，要注意不要打扰周围的人。

## 清洁和健康

- 为了保持清洁并防止疾病传播，请务必洗手、漱口并戴上口罩。
- 口腔卫生很重要。一定要彻底刷牙。
- 洗手间、盥洗室和烹饪室等用水区域，要经常扫除，保持清洁。  
处理排泄物和废弃物时，请务必小心。
- 每天要检查体温，有无身体不适感觉等。
- 每天要运动以及伸展身体动作。

避难所空间狭小，很多人挤在一起，没有洗澡间，生活必需品也有限，生活很困难。如果您自己住宅安全的话，就回家生活，如果您有能负担得起的亲戚或朋友，请与他们住在一起。如果避难所以外没有去处者，使用时请遵守规则和礼仪。

## 关键词、关键短句

- ① 具合が悪い “guai ga warui”：身体状况不太好，感觉不舒服
- ② 薬 “kusuri”：药物
- ③ 食べ物 “tabe-mono”：食物
- ④ 飲み水 “nomi-mizu”：饮用水
- ⑤ トイレ “toire”：厕所
- ⑥ 医者 “isha”：医生
- ⑦ アレルギー “arerugi”：过敏
- ⑧ ○○はどこですか “○○ wa doko desu ka?”：打听○○在什么地方
- ⑨ ○○はありますか “○○ wa arimasu ka?”：打听有无○○

## 冈崎市内指定的紧急避难场所、指定避难所

小豆坂小学	爱宕小学	井田小学	岩津小学
户崎町 藤狭 13-5 戸崎町 藤狭 13-5	伊贺町 爱宕山 1 伊賀町 愛宕山 1	井田町 茨坪 4-3 井田町 茨坪 4-3	岩津町 申堂 24-2 岩津町 申堂 24-2
上地小学	梅园小学	惠田小学	生平小学
上地 3-31 上地 3-31	稻熊町 4-68-1 稲熊町 4-68-1	惠田町 三月入 71-1 恵田町 三月ヶ入 71-1	生平町 Hiwaba 25-1 生平町 鷺場 25-1
冈崎小学	冈崎小学 (爱知教育大学附属)	奥殿小学	男川小学
針崎町 Furo 1 針崎町 フロ 1	六供町 八貫 15 六供町 八貫 15	奥殿町 仲西 73-2 奥殿町 仲西 73-2	大平町 中道 17 大平町 中道 17
形埜小学	北野小学	下山小学	城南小学
櫻形町 中島 13 桜形町 中嶋 13	北野町 山下 1-1 北野町 山下 1-1	保久町 市場 16 保久町 市場 16	城南町 1-11 城南町 1-11
大树寺小学	大門小学	龙美丘小学	常磐小学
鴨田町 広元 31 鴨田町 広元 31	大們 4-4-1 大門 4-4-1	龙美台 1-1 竜美台 1-1	泷町 入之谷 3-4 滝町 入ノ谷 3-4
常磐东小学	常磐南小学	丰富小学	夏山小学
米河内町 惣作 32 米河内町 惣作 32	田口町 岩本 12-4 田口町 岩本 12-4	坚山町 西之沢 3 堅山町 西之沢 3	夏山町 細田 7-1 夏山町 細田 7-1
根石小学	秦梨小学	羽根小学	广幡小学
欠町 石崎 1-2 欠町 石ヶ崎 1-2	秦梨町 世土田 2 秦梨町 世土田 2	羽根町 池脇 24-2 羽根町 池脇 24-2	广幡町 11-1 広幡町 11-1
福冈小学	藤川小学	细川小学	美合小学
福岡町 西市仲 3 福岡町 西市仲 3	藤川町 西町北 44 藤川町 西町北 44	細川町 石田 45 細川町 石田 45	岡町 南石原 30 岡町 南石原 30
三岛小学	绿丘小学	宫崎小学	六名小学
明大寺町 池上 1 明大寺町 池上 1	美合町 泽渡 12 美合町 沢渡 12	石原町 古城 9 石原町 古城 9	六名 3-2-1 六名 3-2-1
六美西部小学	六美中部小学	六美南部小学	六美北部小学
赤沼 道本 33 赤沼町 道本 33	下青野町 井戸尻 71 下青野町 井戸尻 71	中島町 下井之上 9-1 中島町 下井ノ上 9-1	土井町 炭焼 2 土井町 炭焼 2
本宿小学	矢作北小学	矢作西小学	矢作东小学
本宿町 三本松入 14-1 本宿町 三本松入 14-1	桥目町 西远山 9-2 橋目町 西遠山 9-2	宇头町 長合 40 宇頭町 長合 40	矢作町 切戸 28 矢作町 切戸 28
矢作南小学	山中小学	龙谷小学	连尺小学
大和町 西島 13 大和町 西島 13	舞木町 天神越 1 舞木町 天神越 1	龙泉寺町 松本 34-4 竜泉寺町 松本 34-4	城北町 4 城北町 4
葵中学	岩津中学	冈崎中学 (爱知教育大学附属)	河合中学
伊贺新町 31-1 伊賀新町 31-1	东藏前 2-36 東蔵前 2-36	明大寺町 栗林 1 明大寺町 栗林 1	茅原泽町 上平 7 茅原沢町 上平 7
北中学	甲山中学	翔南中学	城北中学
上里 1-10 上里 1-10	中町 北野町 20-1 中町 北野町 20-1	針崎町 春咲 1-2 針崎町 春咲 1-2	城北町 3-1 城北町 3-1
新香山中学	东海中学	常磐中学	额田中学
桑原町 大泽 20-86 桑原町 大沢 20-86	山纲町 中柴 51 山綱町 中柴 51	滝町 山笠 109 滝町 山籠 109	坚山町 原新田 88 堅山町 原新田 88
福冈中学	美川中学	南中学	六美中学
福岡町 井杭 3 福岡町 井杭 3	丸山町 Hasama 4-1 丸山町 ハサマ 4-1	戸崎町 野畔 8-1 戸崎町 野畔 8-1	下青野町 井戸尻 72 下青野町 井戸尻 72

六美北中学 井内町 六反 2 井内町 六反 2	矢作中学 暮戸町 莲代 18 暮戸町 蓮代 18	矢作北中学 东大友町 笔屋 43-1 東大友町 筆屋 43-1	龙海中学校 明大寺町 栗林 48-1 明大寺町 栗林 48-1
龙南中学 绿丘 2-17 緑丘 2-17	岩津高等学校 东蔵前町 马场 5 東蔵前町 馬場 5	冈崎高等学校 明大寺町 传马 1 明大寺町 伝馬 1	冈崎北高等学校 石神町 17-1 石神町 17-1
冈崎西高等学校 日名南町 7 日名南町 7	冈崎东高等学校 龙泉寺町 后山 27 竜泉寺町 後山 27	冈崎工科高等学校 羽根町 陣场 47 羽根町 陣場 47	冈崎商业高等学校 荣町 3-76 栄町 3-76
百百保育園 河原町 15-1 河原町 15-1	宫崎保育園 石原町 淀野 21 石原町 淀野 21	矢作西保育園 西本乡町 和志山 101-4 西本郷町 和志山 101-4	冈崎市役所 十王町 2-9 十王町 2-9
图书馆交流广场 Libra 康生通西 4-71 康生通西 4-71	冈崎市民会馆 六供町 出崎 15-1 六供町 出崎 15-1	旧大雨河小学 东河原町 黑石 17 東河原町 黒石 17	Sekirei 大厅 朝日町 3-36-5 朝日町 3-36-5
千万町仓库 千万町町 宫西 8 千万町町 宮西 8	综合检查中心 美合町 五本松 68-1 美合町 五本松 68-1	萤火虫学校 鸟川町 Kodenosawa 5-1 鳥川町 小デノ沢 5-1	大平市民中心 大平町 血田 6 大平町 血田 6
中央市民中心 上六名 3-3-7 上六名 3-3-7	东部市民中心 山纲町 天神 2-9 山綱町 天神 2-9	南部市民中心 (CIVIC 中心内) 羽根町 贵登野 15 羽根町 貴登野 15	南部市民中心 (分馆) 羽根西新町 5-3 羽根西新町 5-3
六美市民之家 下青野町 天神 64 下青野町 天神 64	西部地域交流中心 矢作町 尊所 45-1 矢作町 尊所 45-1	北部地域交流中心 西蔵前町 季平 45-1 西蔵前町 季平 45-1	形埜学区市民之家 櫻形町 福塚 3 桜形町 福塚 3
大树寺学区市民之家 鸭田町 田起 64-18 鴨田町 田起 64-18	丰富学区市民之家 坚山町 山之神 10-1 堅山町 山ノ神 10-1	藤川学区市民之家 藤川台 3-112 藤川台 3-112	六名学区市民之家 六名南 1-2-1 六名南 1-2-1
本宿学区市民之家 本宿町 古新田 11-1 本宿町 古新田 11-1	连尺学区市民之家 鱼町 1-4 魚町 1-4	井田体育馆 伊贺新町 10-3 伊賀新町 10-3	冈崎市体育馆 六名本町 7 六名本町 7

## 冈崎市内的广域避难场所 (对应地震)

冈崎城公园 康生町 561-1 康生町 561-1	中央综合公园 高隆寺町 Tōge 1 高隆寺町 峠 1	东公园 欠町 大山田 1 欠町 大山田 1	南公园 (~ R8 一部改修) 若松町 萱林 1-1 若松町 萱林 1-1
---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	--

※如果在互联网上或用地图应用软件等查地址时，请在此一览表上的地址前加上「冈崎市（日语的话岡崎市）」。

灾难期间哪些避难所和广域避难所在开放，可以通过“紧急防灾邮件”来确认。

对应紧急防灾邮件的语言有：

English, Português, 中文(简体字), 中文(繁体字), やさしい にほんご



**避難所**  
**広域避難場所**

**避難場所**  
**指定避難場所**

〇〇小学校  
〇〇公園

〇〇中学校  
〇〇公民館

〇〇会館  
(etc.)

请寻找上面写有的文字或插图的招牌。

为了安全避难，记住从家到最近指定避难所的路线是非常重要的。

- ①下面空白处，请贴上显示您家和附近避难所的地图。
- ②选择自家到避难所之间的2~3条路线，用彩色笔等连接划好。
- ③考虑沿途潜在的危险点，标记一下或写在告示贴贴上。



## 基本信息

姓名	出生年月日	电话号码
和家人或同居者会合的地点	预定要去的广域避难场所	预定要去的指定避难所
日本居住地住址		

## 日本国内紧急联络处（家人、朋友、公司）

1	姓名	电话号码	国籍、公司名称等
2	姓名	电话号码	国籍、公司名称等
3	姓名	电话号码	国籍、公司名称等
4	姓名	电话号码	国籍、公司名称等

## 健康信息

健康保险证号码	血型	常去看病的诊所或医院
过敏：有、无		常备药
慢性状态（疾病、有障碍、恐惧症等）		

## 国际相关信息

国籍	在留卡号码	护照号码
国外联络处		就近大使馆或领事馆的电话号码



★紧急防灾邮件



★冈崎防灾网站



气象厅



雅虎！防灾



急救医疗信息



NHK World 防灾

☒ 社交网站也在发布信息中

@bouhan\_koutsu

冈崎防犯・交通安全信息

@okazaki\_koho

冈崎市宣传

冈崎市役所 社会文化部 多样性社会推进课

〒444-8601 冈崎市十王町二丁目 9 番地

☎ (0564) 23-6644

OKAZAKI