

外国居民用

防灾手册

简体中文



山口县

外国居民用

防灾手册

简体中文

1 前言	03
2 地震	
关于地震	04
地震的应对	05
紧急地震速报	06
日常防备措施	07
3 大雨、洪水、泥沙灾害	
大雨、洪水	08
泥沙灾害	09
大雨、洪水、泥沙灾害的应对	09
4 台风、风暴潮	
台风	10
风暴潮	10
台风、风暴潮的应对	11
5 避难行动与日常防备措施	
关于避难	12
关于避难所	13
日常防备措施	14
6 防灾用语、灾害用语	16
7 防灾信息	18
8 防灾记录卡	22



前言

日本是灾害多发国家。在山口县，也会发生因大雨导致的泥沙灾害及浸水灾害。

因此，在日常生活中做到“自己的生命自己保护(自助)”、“大家的地区大家保护(互助)”是很重要的。

请仔细阅读本防灾手册，以备不时之需。

发生灾害时，地区的所有人互相帮助、共同行动是很重要的。请大家平时积极参加地区的活动，与地区建立起紧密的联系。



迄今为止，在山口县发生的灾害



地震(地震:Jishin)



关于地震

地面大范围晃动,有时会导致人或建筑物受灾。无法预知将在什么时间什么地点发生。

【震度大小】地震摇晃的强度以“震度(震度:Shindo)”来表示。



震度1
(Shindo 1)

少数室内静止不动的人能觉察到轻微的晃动。

震度2
(Shindo 2)

多数室内静止不动的人能感觉到晃动。

震度3
(Shindo 3)

室内大多数人能感觉到晃动。

震度4
(Shindo 4)

睡着的人几乎都会惊醒。
电灯等悬挂物会大幅晃动。



震度5弱
(Shindo 5 jyaku)

多数人会感觉害怕、想要抓住什么东西。
橱柜上的餐具类、书架上的书会掉落。

震度5强
(Shindo 5 kyō)

多数人不抓东西的话会行走困难。
未固定的家具会倒塌。

震度6弱
(Shindo 6 jyaku)

很难站稳。

震度6强
(Shindo 6 kyō)

无法站稳、只能爬着走。
多数老旧建筑物会倾斜或倒塌。



震度7
(Shindo 7)

无法动弹。
新的建筑物也会倾斜。

地震的应对

在家中时

- 躲在结实的餐桌、书桌下面，确保自身的安全（保护头部）。
- 待摇晃停止后，为避免发生火灾，应将燃气灶的火等悉数关闭。
- 房门可能会歪斜变形从而无法打开，因此应打开房门或窗户以确保进出口畅通。



在外面时

- 远离水泥墙、电线杆、自动售货机及建筑物。



在车中时

- 感觉到摇晃后，慢慢减速将车停在道路的左侧。
- 在摇晃停止之前，不要从车中出来。
- 避难时，应先锁好车门、关闭引擎后，步行前往避难。



乘坐交通工具(电车、巴士等)时

- 紧紧抓住吊环或扶手。
- 冷静地听从工作人员的指挥。



在公共设施及超市中时

- 冷静地听从工作人员的指挥。
- 确定避难路线后避难。



紧急地震速报(緊急地震速報:Kinkyū jishin sokuhō)

在可能发生较强的地震时，将向身处该地区的人员的手机上自动发送“紧急地震速报(緊急地震速報:Kinkyū jishin sokuhō)”。收到“紧急地震速报”后，请赶紧保护好自己。



“震级(M)”与“震度”

震级(マグニチュード:Magunichūdo)(M):表示地震本身能量的大小

震度(震度:Shindo):表示地震摇晃的强度

即使是“震级”小的地震，如果距离震源近，地面摇晃会很强，即“震度”会变大。相反，即使是“震级”大的地震，如果距离震源远，地面摇晃会很弱，即“震度”会变小。

- 1995.1.17 阪神、淡路大地震(震级7.3, 震度7)
- 2011.3.11 东日本大地震(震级9.0, 震度7)
- 2016.4.16 熊本地震(震级7.3, 震度7)



(资料出处:一般財団法人消防科学総合中心)

日常防备措施

地震发生时，家具可能会倒塌，因此应采取防倒塌措施（不放置高的家具，将重物放在低处，固定家具）。



地震发生时，可能导致窗玻璃破裂、停电等，因此应在枕边放好拖鞋、手电筒（防备在睡眠时发生的地震）。



海啸^{つなみ}（津波：Tsunami）

刚刚发生过地震后，可能会出现规模很大的波浪。波浪反复多次发生，以非常快的速度冲过来。

【如何在海啸中保护自身】

- 应立即逃往地势高的地方。
- 如果没有地势高的地方，应尽量爬到高层建筑物顶上。
- 在海啸警报、提醒警报解除前，请绝对不要靠近海岸及河边。



大雨、洪水、泥沙灾害

(大雨、洪水、土砂災害: Ōame, Kōzui, Doshasaigai)

○ 大雨、洪水

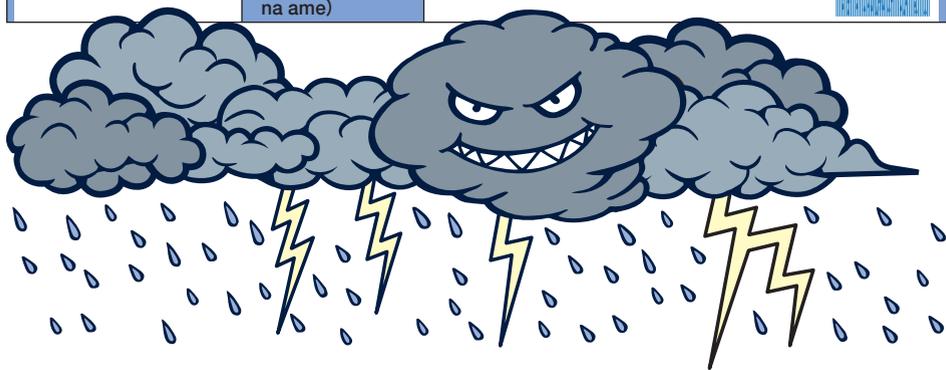
长时间降雨或者短时间集中降雨时，可能会导致河水泛滥、堤坝破损、道路及住宅浸水等情况发生。

从春季向夏季过渡的“梅雨(梅雨: Tsuyu)”时期，多降大雨。



【降雨强度】

每小时降雨量(mm)	预报用语	情况	
10mm以上, 20mm以下	稍强降雨 (やや強い雨: Yaya tsuyoi ame)	即使在室内, 也听不见说话声。	
20mm以上, 30mm以下	强降雨 (強い雨: Tsuyoi ame)	撑着伞也会被淋湿。 汽车雨刷高速摇摆仍难以看清外面。	
30mm以上, 50mm以下	剧烈降雨 (激しい雨: Hageshii ame)	道路成河。 容易发生山体滑坡、悬崖崩塌。	
50mm以上, 80mm以下	非常剧烈的降雨 (非常に激しい雨: Hijōni hageshii ame)	开车很危险。 容易发生泥石流。	
80mm以上	猛烈降雨 (猛烈な雨: Mōretsu na ame)	大规模受灾的可能性很大。	



○ 泥沙灾害

大量降水渗入泥土中时，可能会引发山体及悬崖等泥石流灾害。



泥石流

土石、树木等像河流一样倾泻而下。



悬崖崩塌

悬崖崩落。



地表滑落

地面向下滑动。

○ 大雨、洪水、泥沙灾害的应对

- 不靠近河边。
- 在危险来临前尽快到安全的地方避难(避难所或者朋友家中等)。
- 室外积水已超过膝盖高度时，应爬到2楼以上的地方。
- 大雨可能导致山体滑坡，因此应转移到距离悬崖较远一侧的房间内。



台风、风暴潮

(台風、高潮: Taifū, Takashio)

○ 台风

出现在日本南部温暖洋面上的涡旋雨云变大后,即可引起台风。台风多在夏秋季节(8月~10月)发生。风力非常强,并多数伴有降雨。

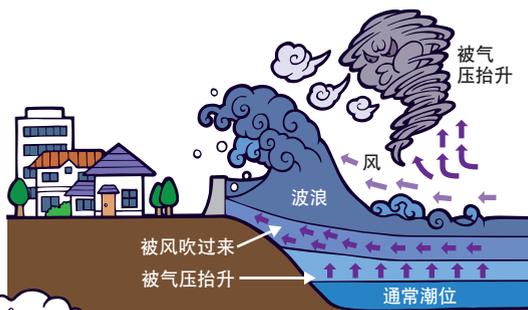


【风力强度】

平均风速(m/s)	预报用语	情况
10m以上,15m以下	稍强的风 (やや強い風: Yaya tsuyoi kaze)	迎风走路困难。 不能打伞。
15m以上,20m以下	强风 (強い風: Tsuyoi kaze)	无法迎风走路,有的人会摔倒。 防雨窗及卷帘门出现摇晃。
20m以上,25m以下	非常强的风 (非常に強い風: Hijōni tsuyoi kaze)	不抓住什么东西就无法站稳。 开车变得很危险。
25m以上,30m以下		无法站稳。室外活动很危险。 水泥墙被毁坏。
30m以上	猛烈的风 (猛烈な風: Mōretsu na kaze)	树木倒地。 屋顶被卷走,住宅倒塌。

○ 风暴潮

台风发生后,海面升高,连平时波浪达不到的高度也会有波浪席卷而来,导致建筑物及道路浸水。



◎ 台风、风暴潮的应对

台风到来前

- 通过电视、收音机、国际互联网等查询气象台发布的最新气象信息。
- 关紧窗户和防雨窗，并贴好薄膜，防止玻璃破碎、飞散。
- 为防止被吹走，将放在外面的东西收回屋内。
- 有浸水的危险时，应将衣服及床上用品等转移到2楼。
- 为防止停水，首先应确保饮用水，并在浴池中存水以确保生活用水。
- 可能会断电，所以应备好蜡烛、手电筒、干电池。
- 事先准备好避难时携带的物品等。
- 事先确认好避难场所。



台风到来时

- 留在安全的建筑物中，防备停电、停水并避难(不要随便外出)。
- 不靠近河边、海边。
- 在危险来临前尽快到安全的地方避难(避难所或者朋友家中等)。
- 室外积水已超过膝盖高度时，应爬到2楼以上的地方。
- 大雨可能导致山体滑坡，因此应转移到距离悬崖较远一侧的房间内。



避难行动与日常防备措施

○ 关于避难

当可能因灾害导致居民受灾时，市町会向居民发布避难信息（防灾信息邮件、宣传车、防灾行政无线电等）。

http://www.bousai.pref.yamaguchi.lg.jp/pub_web/portal-top/



【避难用语】 ※以下语句十分重要，请务必牢记。

用语	内容
警戒レベル5: 警戒级别5 (緊急安全確保: Kinkyū anzen kakuho) (确保紧急安全)	有危及生命的危险。 请立刻采取行动保命。
警戒レベル4: 警戒级别4 (避難指示: Hinan shiji) (避难指示)	请立即避难“出逃”。 (避难请求)
警戒レベル3: 警戒级别3 (高齢者等避難: Kōreisha tō hinan) (老年人等避难)	老年人及残障人士等，需要更多时间避难的人群请“出逃”。



请到避难所、避难场所(学校及公民馆)
等安全的地方避难。



避难所



避难场所

请步行避难，
尽量不要开车。

长靴容易滑掉，因此请穿着便于行走的运动鞋步行避难。





- 感觉到危险时、或前往避难所需的时间较长时，请根据自己的判断尽早避难。
- 因浸水及暴风雨的影响，步行去避难所会很危险时，请随机应变，在自己家中以及附近建筑物较高的楼层避难，或者转移到距离悬崖较远一侧的房间等。

○ 关于避难所(避難所: Hinanjo)

- 无论是日本人、外国人还是观光客，均可免费使用避难所。
- 这里将提供食物、饮品、日用品、灾害信息、睡眠场所等。
- 避难所是与地区居民共同使用的，在此生活时请遵守规则。
- 请事先向市政府、地方政府咨询避难所在哪里，或调查自己居住地的附近哪里有避难场所。



防灾地图

(ハザードマップ: Hazādo mappu)

标注了可能发生灾害的场所、受灾程度及避难场所等的地图。

可通过市政府、地方政府(窗口、网站主页)浏览、获取，请事先确认自己的居住地区等。



日常防范措施

一旦发生灾害，可能会无法获得水及食物，请各自在家中事先备好数日生活所需的水及食物。

发生灾害时所需的必要物品均可在超市及家居中心买到。

应急储备品(灾害发生前应事先备好的物品范例)

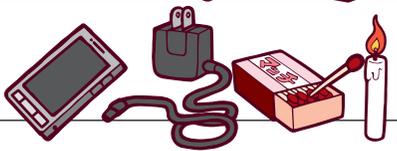
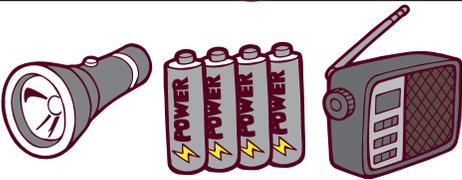
食品	<input type="checkbox"/> 饮用水(约3天的量(每人每天3ℓ)) <input type="checkbox"/> 饼干 <input type="checkbox"/> 罐头、速食品 <input type="checkbox"/> 方便面 <input type="checkbox"/> 糖、巧克力	
生活用品	<input type="checkbox"/> 生活用水(用浴池及塑料桶等储水) <input type="checkbox"/> 火柴、蜡烛、打火机 <input type="checkbox"/> 衣服(外衣、内衣) <input type="checkbox"/> 保鲜膜 <input type="checkbox"/> 纸盘 <input type="checkbox"/> 一次性筷子、汤勺、叉子 <input type="checkbox"/> 塑料袋 <input type="checkbox"/> 便携式燃气炉、气罐	

水和食物如果时间长了，就重买吧！





应急携带品(避难时应事先准备好的物品范例)

<p>应急食品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 饮用水 <input type="checkbox"/> 饼干 <input type="checkbox"/> 罐头、速食品 <input type="checkbox"/> 糖、巧克力 <input type="checkbox"/> 营养补充食品 
<p>生活用品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 火柴、蜡烛、打火机 <input type="checkbox"/> 塑料袋 <input type="checkbox"/> 手机、充电器 
<p>医疗用品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 正在服用的药品 <input type="checkbox"/> 口罩
<p>贵重物品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 现金 <input type="checkbox"/> 护照 <input type="checkbox"/> 在留卡 <input type="checkbox"/> 个人编号卡 <input type="checkbox"/> 存折、图章 <input type="checkbox"/> 驾驶证 <input type="checkbox"/> 健康保险证 <input type="checkbox"/> 备用眼镜、隐形眼镜 <input type="checkbox"/> 汽车及自家的备用钥匙 
<p>避难用具</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 手电筒 <input type="checkbox"/> 收音机 <input type="checkbox"/> 干电池 <input type="checkbox"/> 安全帽 <input type="checkbox"/> 口哨 
<p>衣服等</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 外衣、内衣、袜子 <input type="checkbox"/> 长袖衣服、长裤 <input type="checkbox"/> 劳动手套 <input type="checkbox"/> 毛巾 
<p>其他</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 婴儿用品(奶粉、纸尿裤等) <input type="checkbox"/> 女性用品(生理用品等) <input type="checkbox"/> 老年人用品(纸尿裤、药品等) 

防災用語、災害用語

这是灾害用语。十分重要，请务必牢记。

【避难、避难信息】

ひなん 避難する: Hinan suru	避难
ひなんじょ ひなんばしょ 避难所・避难场所: Hinanjo / Hinan basho	避难所、避难场所
ちゅうい 注意する: Chūi suru	小心
けいかい 警戒する: Keikai suru	警戒
こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避难: Kōreisha tō hinan	老年人等避难
ひなんしじ 避难指示: Hinan shiji	避难指示
ちゅういほう 注意報: Chūihō	提醒警报
けいほう 警报: Keihō	警报
とくべつけいほう 特别警报: Tokubetsu keihō	特别警报

【地震、海啸】

じしん 地震: Jishin	地震
しん ど 震度: Shindo	震度
よしん 余震: Yoshin	余震
きんきゅうじ しんそくほう 紧急地震速报: Kinkyū jishin sokuhō	紧急地震速报
しんげん ち 震源地: Shingenchi	震中
つ なみ 津波: Tsunami	海啸
たかだい 高台: Takadai	高地
かさい かじ 火災・火事: Kasai / Kaji	火灾、起火
げん しりょくはつでんしょ 原子力発電所: Genshiryoku hatsudensho	核电站
か おく とうかい (家屋の)倒壊: (kaoku no) Tōkai	(房屋)倒塌
ていでん 停电: Teiden	停电
だんすい 断水: Dansui	停水

【台風、大雨】

たいふう 台風: Taifū	台风
きょうふう 強風: Kyōfū	强风
ぼうふう 暴風: Bōfū	暴风
ふうそく 風速 (m/s): Fūsoku (m/s)	风速 (m/s)
たつまき 竜巻: Tatsumaki	龙卷风
はろう 波浪: Harō	波浪
たかなみ 高波: Takanami	巨浪
たかしお 高潮: Takashio	风暴潮
おおあめ 大雨: Ōame	大雨
ごうう 豪雨: Gōu	暴雨
かせん ぞうすい (河川の) 増水: (Kasen no) Zōsui	(河水) 涨水
かせん はんらん (河川の) 氾濫: (Kasen no) Hanran	(河水) 泛滥
こうすい 洪水: Kōsui	洪水
かおく しんすい (家屋の) 浸水: (Kaoku no) Shinsui	(房屋) 浸水
どしゃくず がけくず 土砂崩れ・崖崩れ: Doshakuzure / Gakekuzure	泥沙滑坡、悬崖崩塌

【其他】

ゆくえい ふめい 行方不明: Yukue fumei	下落不明
あんび かくにん 安否確認: Anpi kakunin	安全情况确认
ひさい 被災する: Hisai suru	受灾
ひさいしゃ 被災者: Hisaisha	灾民
ひじょうしょく 非常食: Hijōshoku	应急食品
ただ 炊き出し: Takidashi	烧饭赈灾
はいきゅう 配給: Haikyū	配给
きゅうすいしゃ 給水車: Kyūsuisha	供水车
ふっきゅう 復旧する: Fukkyū suru	恢复
ふつう 不通: Futsū	不通
うかい 迂回する: Ukai suru	迂回
つうこうど 通行止め: Tsūkōdome	禁止通行
うんきゅう 運休: Unkyū	停运

防灾信息

请通过电视、收音机、国际互联网等获得正确的信息。

仅日语

市町防灾邮件：各市町

注册后，即可通过邮件收到防灾信息。

※注册及使用方法，请向市政府、地方政府咨询。

紧急速报邮件：各手机公司

通过手机公司的服务，自动发送地区紧急灾害信息邮件。

※收到紧急速报邮件后，请立即采取保护自身的行动。

山口市土木防灾信息系统

可查阅山口县的降雨量、河水水位、泥沙灾害等信息。

<https://y-bousai.pref.yamaguchi.lg.jp/>（电脑用）

<http://y-bousai.pref.yamaguchi.lg.jp/k/>（手机用）

<https://y-bousai.pref.yamaguchi.lg.jp/sp/>（智能手机用）



手机用



智能手机用

※可注册“山口市防灾信息邮件”。

注册后，即可收到山口市的气象信息等邮件。

山口市道路信息 道路可视导航

可通过照片查看山口县的道路情况。

<http://road.pref.yamaguchi.jp/gmap/>



多种语言

防灾山口

可以确认山口县的避难信息等内容。

http://www.bousai.pref.yamaguchi.lg.jp/pub_web/portal-top/



气象厅

可以确认多语种发布的地震，暴雨，台风等信息。

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



生活就业指南(出入国在留管理厅)

使用多种语言刊载在日本生活有用的信息。

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html



多种语言医疗问诊表 (NPO法人国际交流hearty港南台、公益财团法人神奈川国际交流财团)

可下载在医院就诊时使用的多种语言问诊表。

<https://www.kifjp.org/medical/>



“Safety tips” 外国旅行者专用推进式信息发布应用软件(观光厅)

使用外语向外国旅行者提供紧急灾害信息的应用软件。

平板电脑、智能手机专用



Android版



iOS版



安全情况确认

如果发生大的灾害，电话将难以接通。为了向家人及朋友报平安，或者确认家人及朋友是否安全，请使用“灾害用留言板(災害用伝言板:Saigai yo dengon ban)”及“灾害用留言电话(災害用伝言ダイヤル:Saigai yo dengon daiyaru)”(可免费使用)。

▶手机的灾害用留言板(日语、英语)

可通过手机留下文字信息或者阅读信息。全世界任何地方均可查看。



[NTT docomo] <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

[KDDI(au)] <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

[SoftBank] <http://dengon.softbank.ne.jp/>

▶国际互联网的灾害用留言板

(日语、英语、中文、韩语)



[NTT东日本、NTT西日本] <https://www.web171.jp>

每月1日及15日、1月1日~3日、1月15日~21日、
8月30日~9月5日可免费体验“灾害用留言电话”和“灾害用留言板”。

▶ 灾害用留言电话“171”(音频导航仅为日语)

可通过电话留下音频信息，或者听取信息。

录音方法

- ① 按“171”
- ② 按“1”
- ③ 按自己的固定电话的号码(×××-××××-××××)
- ④ 按“1”
- ⑤ 录制信息
- ⑥ 按“9”结束

播放方法

- ① 按“171”
- ② 按“2”
- ③ 按对方的固定电话的电话号码(×××-××××-××××)
- ④ 按“1”
- ⑤ 听取信息



MEMO

防灾记录卡

【个人信息】

姓名			
在日本的住址			
电话号码		血型	
出生年月日			
护照号码			
在留卡号码			
公司名、学校名	电话号码		
正在服用的药物			
过敏症、病史			

【家人、朋友的信息】

姓名	电话号码	公司名、学校名	公司、学校的电话号码

【紧急联系方式】

日本的紧急联系方式	姓名	电话号码
海外的紧急联系方式	姓名	电话号码

【联系电话】

大使馆、领事馆	电话号码
市政府、地方政府	电话号码
在留资格	电话号码
燃气	电话号码
电	电话号码
自来水	电话号码
其他	电话号码
	电话号码
	电话号码
	电话号码
	电话号码

【避难所、避难场所】

附近的避难所、 避难场所	
家人的集合场所	

警察
(事件、事故)
110


消防
(火灾、救护)
119


海上保安厅
(海上事件、事故)
118


**灾害用
留言电话**
171


防灾相关事宜及灾害的咨询电话

市政府、地方政府的电话号码(只提供日语服务)

下关市	TEL:083-231-9333	美祢市	TEL:0837-52-1110
宇部市	TEL:0836-34-8139	周南市	TEL:0834-22-8208
山口市	TEL:083-934-2723	山阳小野田市	TEL:0836-82-1122
萩市	TEL:0838-25-3808	周防大岛町	TEL:0820-74-1000
防府市	TEL:0835-25-2115	和木町	TEL:0827-52-2136
下松市	TEL:0833-45-1832	上关町	TEL:0820-62-0311
岩国市	TEL:0827-29-5119	田布施町	TEL:0820-52-5802
光市	TEL:0833-72-1403	平生町	TEL:0820-56-7111
长门市	TEL:0837-23-1111	阿武町	TEL:08388-2-3110
柳井市	TEL:0820-22-2111(内线491)		

**请将本手册放置在
便于寻找的显眼位置，
以备必要时随时取阅。**

外国居民用防灾手册[2016年7月发行]

发行/山口县国际课 山口县山口市澹町1-1

TEL:083-933-2340 FAX:083-933-2358 E-mail:a12900@pref.yamaguchi.lg.jp

监制/山口县防灾危机管理课、(公益财团法人)山口县国际交流协会

[制作语言/日语、英语、简体中文、韩语、塔加洛语、越南语]

※本手册使用部分(一般财团法人)自治体国际化协会的补助金制作而成。