

子どもと親の防災ガイドブック 親子防災手冊

さいがい じしん たいふう ほっせい ひがい
災害とは地震や台風などにより発生する被害のことだよ。
ぼうさい さいがい たいさく
防災とは災害への対策をとることだよ。

災害指的是因发生地震、台风等造成的损害。
防灾是指为减少灾害损害而提前做好好的准备。

ぼうさい
いっしょに防災に
ついて考えてみよう！
让我们一起思考
如何防灾！

にほん じしん たいふう ぜんぜんさいがい おお
日本は地震や台風などの自然災害が多
くに ひょうごけん かこ ほんしん
い国です。兵庫県では、過去に阪神・
あわじ だいしんさい ねん おお
淡路大震災(1995年)などの大きな
ひがい う じぜん さいがい ぼうさい
被害を受けました。事前に災害・防災
についてまな じたい そな
学び、もしもの事態に備え、
じぶんじしん たいせつ ひと まも
自分自身と大切な人を守りましょう。

日本是一个地震、台风等自然灾害频发的国家。兵库县曾遭受阪神淡路大地震(1995年)的侵袭。让我们提前认识灾害、学习防灾，防患于未然，保护自己和身边的人。

さいがい
災害ってなに？
ぼうさい
防災ってなに？
災害是什么？
防灾又是什么？



I 災害 (Saigai) について学ぼう！ 认识灾害 (Saigai 災害)！

- 1 地震 (Jishin) 地震 (Jishin 地震) 1
- 2 津波 (Tsunami) 海啸 (Tsunami 津波) 3
- 3 風水害 (Fuusuigai) など 风灾水害 (Fuusuigai 風水害) 5

II 備え・避難 について学ぼう！ 学习防灾、避难！

- 1 災害への備え 防灾准备 7
- 2 避難 (Hinan) 避难 (Hinan 避難) 9
- 3 避難先 避难处 11
- 4 家族で話し合っておきましょう！ 事先与家人商量好！ 13

III 覚えておこう！ 調べよう！ 牢记！ 查阅！

- 1 覚えておこう！ 牢记！ 15
- 2 災害時に役立つ多言語ツール 多语种灾害信息的网站及APP 17
- 3 防災訓練等 防灾训练等 19

本ガイドブックは重要な言葉にローマ字(ヘボン式)で読み方を併記しており、長音は母音字を並べて表記しています。
本防災手冊在重点词汇旁边同时标注罗马音(平文式罗马字),长音标注方式为双写元音。

公益財団法人 兵庫県国際交流協会 公益財団法人兵庫県国際交流協会

この防災ガイドブックは(公財)兵庫県国際交流協会のホームページからダウンロードできます。

本防災手冊可在公益財団法人兵庫県国際交流協会官网下载。



I 災害(Saigai)について学ぼう!

1

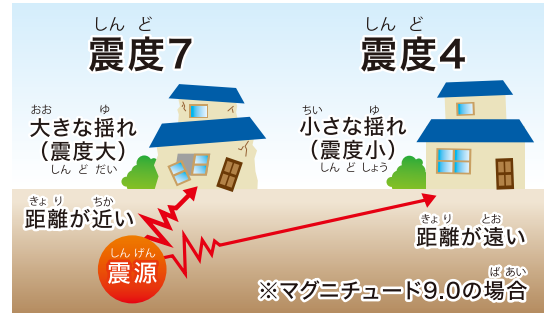
地震(Jishin)

日本は、世界の中で地震が多い国です。私たちの命や生活を守るために、地震について、よく知っておきましょう

◎ 震度(Shindo)

「震度」は私たちが住んでいる場所での揺れの大きさです。日本だけで使われています。大事な言葉なので覚えておきましょう。「マグニチュード」は、地震そのものの大きさです。

震度 7	建物が壊れたり、倒れます 山がくずれたり 地面が割れたりします	
震度 6強(6+)	立って歩くことができません 弱い建物が傾いたり倒れたりします	
震度 6弱(6-)	立つのが難しくなります 壁のタイルや窓ガラスが落ちたり ドアが開かなくなったりします	
震度 5強(5+)	歩くのが難しいです 固定されていない家具が倒れたりします	
震度 5弱(5-)	窓ガラスがわれたり たなのお皿や本が落ちます	



(イメージ) 震度とマグニチュード

阪神・淡路大震災

1995年1月17日、淡路島の近くで、マグニチュード7.3、最大震度7の大きな地震がありました。6千人以上が亡くなりました。25万の家が壊れ、多くの人が避難所で生活しました。

◎ 揺れはじめたら気をつけること

家にいたら

机の下などに入りましょう。あわてず外に出るはいけません



学校にいたら

先生のいうことをよく聞いて、机の下などに入りましょう



外にいたら

ブロックベいなど、倒れたり落ちてきたりするものから離れましょう



電車・デパートなどでは

あわてないで、係の人のいうことを聞きましょう



シェイクアウト訓練

地震の際の3つの安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。「ひようご防災ネット(☎P17)」から訓練の情報を発信しているので、登録して参加しましょう。



まず低く 頭を守り 動かない

◎ 揺れがおさまるまで待ちましょう

地震発生～2分、自分を守りましょう!

- ・大きな揺れがおさまってから、あわてず火を消します
- ・ドアや窓を開けて逃げる道をつくります
- ・ガラスでけがをしないようにくつをはきます

2分～5分、落ち着いてまわりをよく見ましょう!

- ・家族の安全を確かめます

◎ 「家には危ない」ときは避難所へ行きましょう(☞P11)

危ないとき

- ・地震で家がかがずれそうなとき
- ・火事が近くで起こっているとき

避難しましょう!

- ・非常用持出品を持ちます(☎P7)
- ・ガス栓を閉め、電気のブレーカーを切ります

I 认识灾害 (Saigai 灾害)!

1

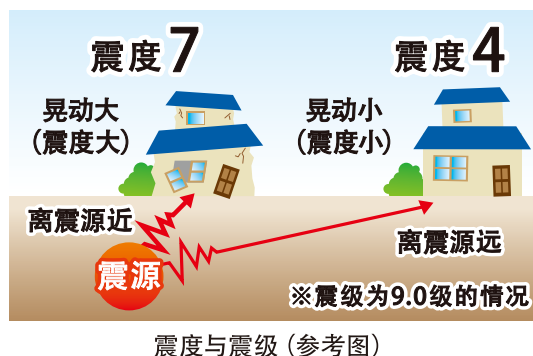
地震(Jishin 地震)

日本是世界上屈指可数的地震多发国。为保护我们的生命和生活，我们需要充分认识地震。

◎ 震度(Shindo 震度)

“震度”是指地震发生后，所在地感受到的晃动程度，相当于中文的“烈度”。震度一词虽仅在日本使用，但十分重要，请务必牢记。而“震级”指的是地震的大小。

震度 7	建筑物损坏、倒塌 山体塌方、地面出现裂痕	
震度 6强 (6+)	无法站立行走 抗震能力弱的建筑物出现倾斜或倒塌	
震度 6弱 (6-)	难以站立 墙壁的瓷砖脱落、窗户玻璃掉落、门无法打开	
震度 5强 (5+)	难以行走 未加固的家具倾倒	
震度 5弱 (5-)	玻璃窗破碎 餐柜里的盘子、书架上的书本掉落	



阪神淡路大地震

1995年1月17日，淡路岛附近发生了震级为里氏7.3级、最大震度为7的大地震，造成6千多人死亡，25万栋房屋毁坏，许多人只能在避难所生活。

◎ 出现晃动时要小心

在家里

躲在桌子等下方，不要慌张地往外跑。



在学校

听从老师的指示，躲在桌子等下方。



在外面

远离可能会倒塌或脱落的砖墙等。



电车上、商场里等

不要慌乱，听从工作人员的指示。



“强摇晃”训练

掌握地震时确保自身安全的三大行动的训练，即“伏地蹲下，掩护头部，扶稳抓牢”。

“兵库防灾网 (P18)”上会发布相关训练信息，请您登录并参加。



◎ 等待晃动停止

地震发生后2分钟内，保护自己！

- 强烈晃动停止后，保持冷静，关闭火源。
- 打开门窗，确保逃生路径。
- 穿上鞋子，防止踩到碎玻璃受伤。

震后2~5分钟，保持冷静，仔细观察周围！

- 确认家人的安全。

◎ “待在家里会很危险”时，请前往避难所 (P12)

危险的情况

- 房屋有倒塌的危险时
- 附近发生火灾时

马上避难!

- 带上紧急携带物品 (P8)
- 关掉煤气阀，拉下电闸

I 災害(Saigai)について学ぼう!

2

津波(Tsunami)

津波は、早いスピードでやってくる高い波です。海で地震が起きたときにやってきます

地震が起きると、家や学校、職場に津波がくるかもしれません。

日頃からハザードマップ(☞P17)でどこに逃げるか確認しておきましょう。

また、海に遊びに行くときは、海拔標識や避難所案内標識(☞P11)を必ず確認しましょう。

◎ 津波警報・注意報

地震が起きて、津波が起こるときは、テレビ等で大津波警報・津波警報・津波注意報が発表されます。

警報・注意報の種類	予想される津波の高さ	
	数値での発表 基準(発表基準)	巨大地震の場合の 津波の表現
大津波警報 Ootsunami keihoo	10m超 (10m-)	巨大 Kyodai
	10m (5m-10m)	
	5m (3m-5m)	
津波警報 Tsunami keihoo	3m (1m-3m)	高い Takai
津波注意報 Tsunami chuuihoo	1m (0.2m-1m)	—

東日本大震災

2011年3月11日、宮城県の近くで、日本では最も大きいマグニチュード9.0の地震がありました。この地震で、10m以上の大きな津波がきました。約2万人が亡くなったり、行方不明になりました。40万棟以上の家が壊れました。47万人以上が避難所で生活しました。

避難するときの注意(☞P9)

- ◇地震が小さくても注意しましょう
- ◇津波は何度もやってきます
- ◇海から遠く、高いところへ逃げましょう



(イメージ)津波の高さと建物の比較

◎ 南海トラフ巨大地震

◇南海トラフ巨大地震が起きる可能性が高まっており、起きると必ず津波がきます

兵庫県内の津波の高さ・被害想定(市区町別)



兵庫県発表

市町名	最高津波水位	市町名	最高津波水位
神戸市	3.9m	赤穂市	2.8m
あかし 明石市	2.0m	あまがさき 尼崎市	4.0m
はりま 播磨町	2.2m	にしのみや 西宮市	3.7m
かこがわ 加古川市	2.2m	あしやし 芦屋市	3.7m
たかさご 高砂市	2.3m	すもとし 洲本市	5.3m
ひめじし 姫路市	2.5m	みなみあわじし 南あわじ市	8.1m
たつのし たつの市	2.3m	あわじし 淡路市	3.1m
あいおいし 相生市	2.8m		

南海トラフ巨大地震

九州から静岡県までの太平洋で、大きな地震が起こるかもしれません。事前に備蓄などの備えをしておきましょう。



南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震が起きる可能性が高くなったと判断したときに、発表されます。

I 认识灾害 (Saigai 灾害)!

2

海啸 (Tsunami 津波)

海啸是急速袭来的高大海浪。
当海底发生地震时，海啸会随之而来。

地震发生时，家里、学校或办公地点都有可能受到海啸侵袭。

平时应多查看“自然灾害风险地图 (P18)”，提前确认逃生的地方。

此外，去海边游玩时，请务必确认海拔高度标识及避难场所标识 (P12)。

◎ 海啸警报、注意警报

地震引发海啸时，气象厅会通过电视等发布大海啸警报、海啸警报、海啸注意警报。

警报、注意警报的种类	海啸高度预测	
	数值发布 (发布基准)	大地震时发布的海啸预警表达方式
大海啸警报 Ootsunami keihoo	10m以上	巨大 Kyodai
	10m (5m~10m)	
	5m (3m~5m)	
海啸警报 Tsunami keihoo	3m (1m~3m)	高 Takai
海啸注意警报 Tsunami chuuihoo	1m (0.2m~1m)	—

东日本大地震

2011年3月11日，宫城县附近发生了日本最大规模的里氏9.0级地震。该地震引发了10米以上的巨大海啸，导致近2万人死亡、失踪，40万栋以上房屋毁坏，超过47万人不得不在避难所生活。

避难时的注意事项 (P10)

- ◇即使是轻微的地震也要注意。
- ◇海啸会反复袭来。
- ◇逃往离海边较远的高处。



海啸高度与建筑物对照 (参考图)

◎ 南海海沟大地震

◇南海海沟大地震发生的可能性不断加大，该地震一旦发生，必定会引发海啸。

兵库县各地的海啸高度预测



(资料来源: 兵库县政府)

市町名	海啸最高水位	市町名	海啸最高水位
神戸市	3.9m	赤穂市	2.8m
明石市	2.0m	尼崎市	4.0m
播磨町	2.2m	西宮市	3.7m
加古川市	2.2m	芦屋市	3.7m
高砂市	2.3m	洲本市	5.3m
姫路市	2.5m	南淡路市	8.1m
龙野市	2.3m	淡路市	3.1m
相生市	2.8m		

南海海沟大地震

从九州到静岡县的太平洋区域内，或将发生大地震。我们必须事先做好应急准备，如物资储备等。



南海海沟大地震临时信息

当气象厅判断南海海沟大地震发生的可能性加大时，将发布相关信息。

1 災害(Saigai)について学ぼう!

3

風水害(Fuusuigai)など

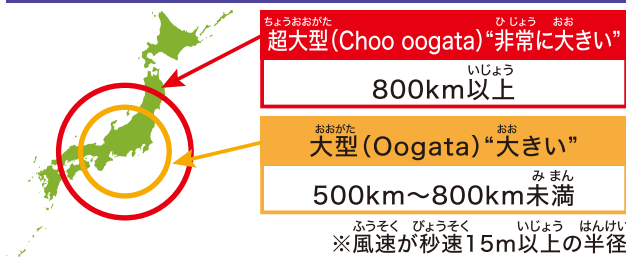
地震と津波以外に日本ではたくさんの災害が起こります。台風、大雨、洪水と土砂災害などの風水害は同時に起こる可能性がありますので、安全な場所を確認しておきましょう。

(兵庫県CGハザードマップ P17)

台風(Taifuu)

日本には台風がやってきます。台風がとおるときには、とても強い風が吹いて、たくさんの雨が降ります。なお、ヘクトパスカル(hPa)は気圧の単位で、ヘクトパスカルが低い方が台風は強くなります。

台風の大きさ



台風の強さ

最大風速	階級	影響
びょうそく秒速 54m~	もうれつ 猛烈な Mooretsuna	そうこうちゆう 走行中のトラックなどが横転する可能性があります
びょうそく秒速 44m~54m	ひじょうつよ 非常に強い Hijooni tsuyoi	でんちゆう おお じゅもく 電柱や多くの樹木が倒れたりします
びょうそく秒速 33m~44m	つよ 強い Tsuyoi	なに 何かにつかまっていなくて立ってられない

台風がきたら

- ・外に出ない
- ・植木鉢など家の外にあると飛んでいきそうな物は中に入れる
- ・窓ガラスが割れるかもしれないので、けがをしないようにカーテンをしめる

大雨(Ooame)・洪水(Koozui)

たくさんの雨が降ると、川の水があふれたり、家の中に水がはいってくる場合があります。水のたまりやすい場所にいたら、高いところへ逃げましょう。小川や水路には近づいてはいけません



土砂災害(Dosha saigai)



雷(Kaminari)

「ゴロゴロ」と雷の音が聞こえたら、建物の中など安全な場所に避難しましょう。木のそばはとても危険です。傘をさしてはいけません



竜巻(Tatsumaki)

竜巻が起きると車などが飛ばされるかもしれないので、地下など安全な場所に避難しましょう。地下がないときには、家の真ん中で机などの下に入りましょう



- ・注意報・警報等が出ているか注意しましょう(☞P9)
- ・警報等がでると、学校が休みになることがあります。また、授業中でも学校から帰ることがあります
- ・避難指示等が出ることがあるので、注意しましょう(☞P9)

3

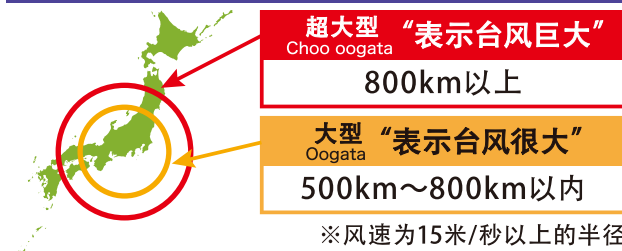
风灾水害 (Fuusuigai 風水害)

除了地震和海啸之外，日本还会发生许多灾害。台风、暴雨、洪水、地质灾害等风灾水害可能会同时发生，请务必提前确认好安全场所（兵库县CG自然灾害风险地图📄P18）。

台风 (Taifuu 台風)

台风也经常登陆日本。台风登陆时，会伴有强风和大雨。
百帕是压强单位，百帕的数值越低台风越强。

台风的大小



台风的强度

最大风速	等级	影响
>54米/秒	猛烈 Mooretsuna	行驶中的卡车可能出现侧翻等
44米/秒~54米/秒	非常强 Hijooni tsuyoi	电线杆、许多树木被吹倒
33米/秒~44米/秒	强 Tsuyoi	不抓住牢固的东西则无法站立

台风登陆时

- 不外出。
- 把放在室外容易被吹走的花盆等移到室内。
- 拉上窗帘，防止玻璃窗破碎而受伤。

暴雨(Ooame 大雨)、洪水(Koozui 洪水)

连续下大雨，可能会导致河水暴涨，房屋浸水等。如果您身处易积水的地方，请立即逃往高处。不要靠近小河或水渠等。



地质灾害(Dosha saigai 土砂災害)



山体崩塌
山体急剧倾落。



滑坡
斜坡上的土壤缓慢向下滑动发生位移。



泥石流
大量泥沙、岩石和水混合后，突然从山上冲下。

雷(Kaminari 雷)

听到“轰隆隆”的雷声后，请到建筑物里面等安全的地方避难。站在树下是很危险的。千万不能打伞。



龙卷风(Tatsumaki 竜巻)

龙卷风来袭时，车辆可能会被吹飞，请到地下等安全的地方避难。如果没有地下建筑，请待在房屋中心处，躲到桌子下方。



- 随时关注是否有注意警报、警报等信息发布 (📄P10)。
- 警报等发布后，学校可能会停课。即使正在上课，也可能会停课让学生回家。
- 随时关注是否有避难指示等信息发布 (📄P10)。

II 備え・避難について学ぼう!

1

災害への備え

大規模災害が発生した場合、避難所に十分な食料がない可能性があります。また、救援物資が届くまで数日かかるかもしれないので、日頃から防災グッズを準備し、備蓄品は「ローリングストック」で賢く備えましょう。

◎ 防災グッズの準備

- ◇一人ひとつ、両手が使えりリュックサックなどに準備し、家族構成に合わせ必要なものを考えましょう
- ◇定期的に中身を確認しましょう(最低、年2回)



持ち歩きグッズ ◇コンパクトなポーチなどにまとめ、外出するときは持ち歩きましょう

- 身分証明証 (パスポート・在留カード等)
- 健康保険証
- 貴重品 (大切なもの)
- お金
- あめ 飴や チョコレート
- キャッシュカード
- 薬・救急セット (お薬手帳)
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー

非常用持出品 ◇避難するときですぐ取り出せる場所に保管しましょう

- 懐中電灯
- 非常食
- のみ水
- 服・下着
- タオル
- 手袋
- 乾電池
- 感染症防止対策(マスク、消毒液、体温計)

《防災グッズについて必要なものをもっと詳しく確認しましょう》

●人と防災未来センター減災グッズチェックリスト(英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語)

<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>



◎ ローリングストック

普段から少し多めに
食材や加工品をストックしておく

普段使う食料品を多めにストックし、定期的に使用しながら非常時に備えることです。



備蓄品

- 食料や水
- 生活用品(トイレトペーパー、ウェットティッシュ、ゴミ袋など)

◇備蓄品は家族分用意し、「3日以上」、「できれば1週間分」を準備しましょう。

◇水は一人あたり3リットル/1日を目安に準備しましょう

◇常温保存でき、賞味期限が長いものを選びましょう

1 防灾准备

发生大规模灾害时，避难所的食品可能不够，救援物资也要几天才能送达，所以平常我们就要准备好防灾物资。储备物资时，采用“循环储备法”，即：储备物资→日常使用→补购已用物资。

准备防灾物资

- ◇一人准备一个双肩包，以便空出双手，并根据家庭成员确认所需物品。
- ◇定期检查包里的东西（每年至少2次）。



随身携带物品 ◇整理到小收纳包里，外出时随身携带。

- 个人身份证明 (护照、在留卡等)
- 健康保险证 (医保卡)
- 贵重物品
- 现金
- 糖果、巧克力
- 银行卡
- 药、急救包 (用药手账)
- 便携式收音机
- 充电宝

紧急携带物品 ◇放在避难时能马上取出的地方保管。

- 手电筒
- 应急食品
- 饮用水
- 衣服、内衣内裤
- 毛巾
- 手套
- 电池
- 防疫物资 (口罩、消毒液、体温计)

详细防灾物资清单请查看：

●人与防灾未来中心编制的“准备好减灾物品——检查清单”（英文、中文（繁体、简体）、韩文）

<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>



循环储备

平常稍微多储备一些食材和食品

多储备一些平常使用的食品，定期使用，同时以备不时之需。



储备物资

- 食品和水
- 生活用品 (卫生纸、湿巾、垃圾袋等)

- ◇准备所有家庭成员的储备物资、储备3天以上的用量、尽可能储备1周的用量。
- ◇饮用水按每人每天3升的用量进行准备。
- ◇选择能常温保存，且保质期长的物资。

II 備え・避難について学ぼう!

2


避難(Hinan)

いのち まも さいゆうせん ひなん まな
命を守ることを最優先に、避難についてしっかり学び、
いざというときに冷静に判断して逃げましょう

◎ 災害別避難のタイミング

さいがい しゅるい ひなん ちが
災害の種類によって、避難のタイミングが違います。


地震 余震に注意!



- 1 きんきゅう そくほう きんきゅう じ しん そくほう
緊急速報メール(緊急地震速報)
- 2 あんぜん ばしょ ゆ 安全な場所で揺れがおさまるまで待つ
- 3 ゆ 揺れがおさまったら、おちつ 落ち着いて避難

津波 すぐに避難!


- 1 じ しん ほんせい 地震発生
- 2 うみ ちか す 海などの近くに住んでいる場合は
津波警報がでていなくても、
高いところへ避難(逃げる準備は後回し)



風水害・土砂災害

「避難指示(警戒レベル4)」で必ず避難!

ふうすい がい どしゃ さいがい
風水害・土砂災害については、「5段階の避難情報」が使われています。
さいがい ちか ちか 災害が近づいたときは、テレビやインターネットなどで情報を確認
しまししょう



きしょうじょうほう かくにん
気象情報を確認!

5	さいがいはっせい 災害発生 また せつぱく 又は切迫		きんきゅう あんぜん かく ほ 緊急安全確保 Kinkyuu anzen kakuho	ひなん ばあい 避難していない場合は、 かい たか ばしょ 2階など高い場所へ!
けい かい 警戒レベル4までに必ず避難				
4	さいがい 災害の おそれ高い		ひなん しじ 避難指示 Hinan shiji	すぐ ちか の 近くにの あんぜん ばしょ ひなん 安全な場所に避難!
3	さいがい 災害の おそれあり		こう れい しゃ とう ひ なん 高齢者等避難 Kooreeshatoo hinan	ひなん じかん 避難に時間のかかる方は ひなん かいし 避難開始!
2	きしょうじょうほう 気象状況 あつか 悪化		おおあめ こうすい たかしおちゅういほう 大雨・洪水・高潮注意報 Ooame koozui takashio chuuihoo	ひなん そな 避難に備え、ハザードマップ等で ひなんこうどう かくにん 避難行動の確認をしまししょう
1	こんごきしょうじょうほう 今後気象状況 あつか 悪化のおそれ		そう き ちゅういじょうほう 早期注意情報 Sooki chuuijooohoo	こんご おおあめちゅういほう はっぴょう かのうせい 今後、大雨注意報などが発表される可能性が さいがい こころえ たか あります。災害への心得を高めまししょう

しゅつてん ないかくふ あら ひなんじょうほう かん
出典:内閣府「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」

◎ 災害時によく使うことば

ちゅう い ほう 注意報(Chuihoo)	さいがい お 「災害が起こるかもしれない」というお知らせ おおあめ こうすい きょうふう つなみ 大雨・洪水・強風・津波などがあります
けい ほう 警報(Keihoo)	「とても大きくて危険な災害が起こるかもしれない」というお知らせ おおあめ こうすい ぼうふう つなみ 大雨・洪水・暴風・津波などがあります
とく べつ けい ほう 特別警報(Tokubetsu keihoo)	「経験したことのないとても大きくて危険な災害が起こるかもしれない」というお知らせ。 おおあめ ぼうふう つなみ 大雨・暴風・津波などがあります
きんきゅう じ しん そく ほう 緊急地震速報(Kinkyuu jishin sokuhoo)	「これからすぐに地震が起きるので注意してください」というお知らせ

2

避难 (Hinan 避難)


将保全生命放在首位,认真学习避难知识。灾害发生时,冷静判断,必要时进行避难。

◎ 各类灾害的避难时机

灾害种类不同,避难的时机也不一样。


地震 小心余震!

- 1 紧急速报通知(紧急地震速报)发布
- 2 晃动停止前,请在安全的地方等待
- 3 晃动停止后,冷静避难



海啸 马上避难!


- 1 地震发生
- 2 如果您住在海边等附近,即使没有海啸警报发布,也要立即到高处去避难(收拾行李等逃生准备以后再)



风灾水害、地质灾害

“避难指示(警戒等级4)”发布时,务必进行避难!

风灾水害、地质灾害的避难信息共分为以下5个等级,即“5等级的避难信息”。当灾害来临时,可以通过电视、互联网等确认相关信息。



确认气象信息!

5	灾害来临或逼近 	紧急安全确保(确保安全) Kinkyuu anzen kakuho	如您未去避难,请往2楼等高处移动!
请务必在警戒等级4发布前进行避难			
4	灾害发生的可能性很大 	避难指示 Hinan shiji	马上到附近安全的地方避难!
3	可能发生灾害 	老年人等进行避难 Kooreeshatoo hinan	老年人等避难时需要更多时间的人员请开始避难!
2	气象状况恶化 	暴雨、洪水、风暴潮注意警报 Ooame koozui takashio chuuihoo	查看自然灾害风险地图,确认避难路径等,准备避难。
1	今后气象状况可能会恶化 	早期注意信息 Sooki chuuijooahoo	今后可能会发布暴雨注意警报等信息。请提前做好心理准备。

出处:内閣府“关于新避难信息的海报、传单”

◎ 灾害发生时的常用语

注意警报(Chuuihoo 注意報)	“有可能发生灾害”的通知。包括暴雨、洪水、强风、海啸等。
警报(Keihoo 警報)	“有可能发生特大灾害”的通知。包括暴雨、洪水、暴风、海啸等。
特别警报(Tokubetsu keihoo 特別警報)	“有可能发生史上罕见的特大灾害”的通知。包括暴雨、暴风、海啸等。
紧急地震速报(Kinkyuu jishin sokuhoo 緊急地震速報)	“地震即将发生,请小心”的通知。

II 備え・避難について学ぼう!

3

避難先

避難先を事前に調べて、どのようにして逃げるか家族と話し合い確認しましょう

◎ 避難先の種類・場所の確認

指定緊急避難場所
(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ 一時的に避難する場所
- ◇ 公園、学校など
- ◇ 災害ごとに違います

指定避難所
(Shitee hinanjo)



- ◇ 自宅が被害を受けた場合などに、一定期間を安全に生活する場所
- ◇ 学校、公民館など
- ◇ ペットを受入可能な避難所もあります

分散避難
(Bunsan hinan)



- ◇ 避難先は学校や公民館だけではありません
- ◇ 被災していない安全な親戚・知人宅への避難も考えてみましょう

避難先の調べ方

- ① 兵庫県CGハザードマップ (P17)
- ② 国土交通省ハザードマップポータルサイト



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

◎ 避難所での注意・感染症対策



避難所では、たくさんの人が集まるので、インフルエンザや風邪、嘔吐下痢症が流行します。可能な限りの感染症対策を行いましょう。

- ◇ マスク、アルコール消毒液、体温計などは必ず持っていきましょう
- ◇ 無い場合は、鼻と口を覆える大きさのタオル等を準備しましょう (P7)
- ◇ ごはんの前やトイレの後には手を洗い衛生・体調管理を徹底しましょう
- ◇ 3つの密(密閉・密集・密接)をできるだけさげましょう



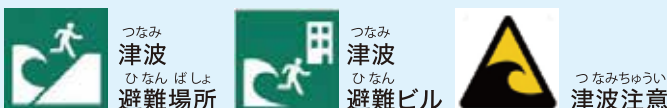
◎ 避難に関する図記号(ピクトグラム)

指定緊急避難場所や指定避難所に指定されている公共施設はピクトグラムで表示されています。近くの施設を確認して、災害別に避難方法を考えましょう。

■ 避難所案内標識・非常口誘導灯

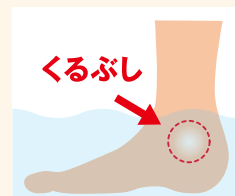


■ 津波標記



避難のときに気をつけること

- ・ ガス栓を閉め、ブレーカーを切る
- ・ 運動ぐつをはく
- ・ 非常用持出品は背負い、両手を使えるようにする
- ・ くるぶしより上の流れる水の中では、歩くのが難しいです



3

避难处

事先确认避难处,和家人商量好灾害发生时如何逃生。

确认避难处的类型和地点

指定紧急避难场所

(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇临时避难的地方。
- ◇公园、学校等。
- ◇灾害不同,指定紧急避难场所也不同。

指定避难所

(Shitee hinanjo)



- ◇自家房屋受灾等时,在一定期间内,可安全生活的地方。
- ◇学校、公民馆等。
- ◇部分避难所可接纳宠物。

分散避难

(Bunsan hinan)



- ◇避难处不只学校和公民馆。
- ◇可以考虑去未受灾的亲戚家、朋友家等安全的地方避难。

如何查询避难处

- ①兵库县CG自然灾害风险地图 (P18)
- ②国土交通省自然灾害风险地图门户网站



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

避难所注意事项及防疫措施



避难所通常会聚集许多人,流感、感冒、病毒性肠胃炎等容易传染,请尽可能采取防控措施。

- ◇务必带上口罩、酒精消毒液、体温计等物品。如果没有足够的储备,如缺少口罩,可以用能遮挡住口鼻大小的毛巾代替 (P8)。
- ◇饭前便后要洗手,讲卫生,做好个人健康管理。
- ◇尽量避开三密(密闭空间、人员密集、密切接触)。



与避难相关的图标

被指定为“指定紧急避难场所”或“指定避难所”的公共设施均有图标表示。请确认附近设施是否有相关避难图标,并根据灾害种类思考避难方法。

■ 避难所标识、安全出口指示灯



指定紧急避难场所



指定避难所



安全出口指示灯

■ 海啸标识



海啸避难场所



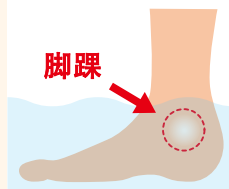
海啸避难大楼



小心海啸

避难时的注意事项

- 关掉煤气阀,拉下电闸。
- 穿运动鞋。
- 背上紧急携带物品,空出双手。
- 水没过脚踝后,将难以行走。



II 備え・避難について学ぼう!

4 家族で話し合っておきましょう!

災害発生時に家族みんながあわてないように、避難方法や連絡先について、日頃からよく話し合っておくことがとても重要です。一人ひとりが「いつ」「どこに」「どのように」行動するかなど、「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」を作成しながら、家族と事前に避難行動の確認をしましょう。

◎ マイ避難カード

災害の種類に合わせて避難方法を考えることが大事です。ホームページで記載例を確認しましょう。

マイ避難カード	
災害の種類	名前
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?)
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?)
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?)
	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div>
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?)
	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div>
(その他 メモ)	

事前に確認しよう!

① 役割分担

だれが、小さい子どもやお年寄りなどに逃げるか、子どもを学校へ迎えに行くか、などを決めておきましょう

② 避難所への道・逃げ道

避難所へ行く道の地図をつくりましょう。家から避難所まで歩いて、かかる時間を計ったり、危険な場所をチェックして、安全な道を見つけおきましょう

③ 連絡のしかた

2つ以上の連絡のしかたを決めておきましょう

◎ 緊急連絡先カード

連絡先を携帯電話にしか保存していない人が多いです。遠くに住む親戚や友人の連絡先等、緊急連絡先を決めておきましょう。

緊急連絡先カード			
親戚の電話番号	☎	友人の電話番号	☎
市役所・町役場	☎	大使館・領事館	☎
警察署	☎110	消防署(火事、救急車)	☎119
海上保安庁	☎118	災害用伝言ダイヤル	☎171(☎P15)
神戸華僑総会	☎078-331-4232	外国人県民インフォメーションセンター	☎078-382-2052
学校法人神戸中華同文学校	☎078-341-7885	その他の連絡先	☎

災害にあった場合の連絡手段として、SNS(フェイスブック、twitterなど)も活用しましょう。

こちらから
ダウンロード
できます

(公財)兵庫県国際交流協会のホームページから「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」をダウンロード・コピーして、冷蔵庫等の見える場所に貼っておきましょう



4

事先与家人商量好!

为了避免灾害发生时家人慌乱无序,平时事先商量好避难方法和联系方式等至关重要。填写“我的避难卡”和“紧急联系方式表”,事先与家人确认好各自在灾害发生时“何时”“何地”“如何”行动。

◎ 我的避难卡

根据灾害种类思考避难方法尤为重要。
请在官网查看填写示例。

我的避难卡	
灾害种类	姓名
确认!	信息途径 (有何危险?暴雨、台风时应确认哪些信息?)
何时?	避难时机 (什么情况下要去避难?)
何地?	避难处 (去哪儿?怎么去?)
	白天(明亮时)
如何?	夜晚(昏暗时)
	避难方法 (和谁?步行去?开车去?)
	白天(明亮时)
	夜晚(昏暗时)
(其他、备注)	

事先确认!

①明确分工

事先定好谁负责和小孩、老人一起逃生、谁负责去学校接孩子等。

②前往避难所的路线、逃生路径

绘制前往避难所的地图。确认从家里出发走到避难所需要的时间、路上可能出现的危险场所,事先找好安全路线。

③联系方式

事先定好2个以上的联系方式。

◎ 紧急联系方式表

许多人只将联系方式保存在手机里。
请事前记好居住较远的亲戚及朋友等的紧急联系方式。

紧急联系方式表			
亲戚的电话号码	☎	朋友的电话号码	☎
市町政府	☎	大使馆、领事馆	☎
警察署	☎110	消防署(火灾、急救车)	☎119
海上保安厅	☎118	灾害用留言电话	☎171(☎P16)
神户华侨总会	☎078-331-4232	兵库县多文化共生综合咨询中心	☎078-382-2052
学校法人神户中华同文学校	☎078-341-7885	其他联系方式	☎

灾害发生时,还可以用SNS(脸书、推特等)进行联系。

由此下载

从公益财团法人兵库县国际交流协会官网下载并填写“我的避难卡”和“紧急联系方式表”,贴在冰箱等显眼之处。



III 覚えておこう! 調べよう!

1 おぼ 覚えておこう!

事前に正しい情報を学び、根拠のない情報やデマに惑わされないよう、冷静に判断して行動しましょう

◎ 情報を知るには 災害が起きたら、テレビやラジオをつけましょう

- ① テレビ ② ラジオ
- ③ 防災行政無線 ④ 広報車
- ⑤ 兵庫県CGハザードマップ(日本語、英語のみ) (P17)
- ⑥ 防災ツール・アプリ (P17)



ラジオ周波数(日本語のみ)

【AM(kHz)】 NHK第1 666 / NHK第2 828 / 朝日放送 1008 / 毎日放送 1179 / ラジオ関西 558
 【FM(MHz)】 NHK FM 86.5 / FM COCOLO 76.5 / Kiss-FM 89.9
 上記は神戸の周波数です。NHKのほかの地域は http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html (日本語のみ) で確認してください

⚠️ 緊急速報メール(エリアメール)

緊急速報メール(エリアメール)は、緊急地震速報や津波警報、地方公共団体が発信する災害・避難情報などを配信する携帯電話向けサービスです

⚠️ Jアラート(全国瞬時警報システム)

Jアラート(全国瞬時警報システム)は、緊急情報(弾道ミサイル情報、緊急地震速報等)を住民へ瞬時に伝達するシステムです。外にあるスピーカーでお知らせする場合もあります

マナーモードにしている場合、大きなサイレン音でお知らせします

緊急速報メールやJアラートの連絡を受けたら、安全を確保し、避難が必要な場合は逃げましょう

緊急速報メール

- 市
- 沖で地震発生。強い揺れに備えてください

◎ 災害用伝言ダイヤル「171」

大きな災害が起きて、電話がかからないときに、家族や友達と連絡する方法です。家の電話、携帯電話、公衆電話を使って、メッセージを30秒以内で録音することができます。毎月1日と15日にはかけることができますので、練習しておきましょう。

- #### 伝言の録音方法

 - ①「171」に電話をする ②「1」と電話番号(固定電話の場合は市外局番から)を押す

※暗唱番号を利用する場合は「3」を押す▶録音
- #### 伝言の再生方法

 - ①「171」に電話をする ②「2」と録音者の電話番号(固定電話の場合は市外局番から)を押す

※暗唱番号を利用する場合は「4」を押す▶再生

◎ フェニックス共済

兵庫県には、県内に家をもっている人が入ることができる「フェニックス共済」(住宅再建共済制度)があります。「フェニックス共済」に入れば、災害が起きたときに家をたてなおしたり、修理する際に支援を受けることができます。

<https://www.jutakusaiken.jp/> (日本語のみ)

1

牢记!

事先掌握正确的信息, 不被毫无依据的信息或谣言所迷惑, 冷静判断后再行动。

◎ 信息获取渠道 灾害发生时, 请打开电视或收音机。

- ①电视 ②收音机
- ③防灾行政无线通信网 ④宣传车
- ⑤兵库县CG自然灾害风险地图 (仅限日语、英语→P18)
- ⑥防灾网站及APP(→P18)



收音机波段 (仅限日语)

【AM(kHz)】NHK第1频道 666 / NHK第2频道 828 / 朝日放送频道 1008 / 每日放送频道 1179 / 电台关西 558
 【FM(MHz)】NHK FM 86.5 / FM COCOLO 76.5 / Kiss-FM 89.9
 以上为神户的波段, NHK其他地区的波段请通过以下网址 (仅限日语) 确认。
http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html

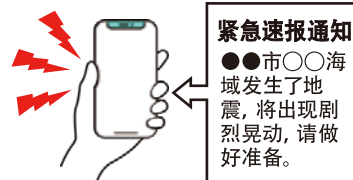
⚠ 紧急速报通知 (区域群发短信)

紧急速报通知 (区域群发短信) 是将气象厅发布的“紧急地震速报”、“海啸警报”或地方政府发布的灾害及避难信息等内容发送到用户手机上的服务。

即使手机处于静音模式, 也会以大音量铃声进行通知。
收到紧急速报通知、J-Alert的短信后,
请马上确保自身安全, 感到危险时尽快避难。

⚠ J-Alert (日本全国瞬间警报系统)

J-Alert (日本全国瞬间警报系统) 是第一时间向居民传达紧急信息 (弹道导弹信息、紧急地震速报等) 的系统。有时会通过防灾行政无线通信网广播通知。



◎ 灾害用留言电话“171”



发生大型灾害, 无法拨通电话时, 可由此与家人、朋友联系。使用家用电话、手机、公共电话拨打“171”, 可在30秒内录音留言。每月1日、15日可拨打该号码, 请事先练习。



录留言的方法

- ①拨打“171” ②按“1”和电话号码 (座机请加拨区号)
- ※设置密码请按“3” ▶录音



听留言的方法

- ①拨打“171” ②按“2”和录音人员的电话号码 (座机请加拨区号)
- ※密码输入请按“4” ▶播放

◎ 菲尼克斯互助保险

兵库县的“菲尼克斯互助保险” (住宅重建互助制度) 是县内拥有房产的所有县民 (包括外籍县民) 均可加入的制度。加入“菲尼克斯互助保险”后, 当灾害发生后需要修理或重建房屋时, 可获得补助。

<https://www.jutakusaiken.jp/> (仅限日语)

III 覚えておこう！調べよう！

2

災害時に役立つ多言語ツール

緊急情報・災害情報を知りたいときや言葉が伝わらないときに困らないように
 普段からホームページやアプリで情報収集する癖を身につけましょう。
 特に家の周りの危険な場所を事前に把握しておきましょう！



WEB 兵庫県CGハザードマップ



洪水、津波などの
 自然災害の浸水
 エリアや危険箇
 所、避難情報が
 学べます



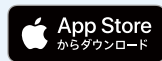
(日本語、英語のみ)

<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>

アプリ ひょうご防災ネット



災害に関する緊
 急情報や避難情
 報をすぐに県民
 の皆様にお知らせします
 (多言語対応)



WEB 気象庁



最新の防災情報を英語、中国語、
 その他の言語で提供しています

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

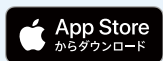


アプリ Safety Tips



最新の災害情報を
 提供するアプリ(多
 言語対応)。交通機
 関や医療機関の情報や応急処置
 についても学べます

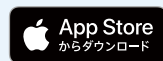
交通機
 関や医療機関の情報や応急処置
 についても学べます



アプリ Voice Tra



話しかけると外国
 語に翻訳してくれ
 ます(多言語対応)



その他お役立ちツール

●内閣府 災害時に便利な多言語アプリとWEBサイト
<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



※紹介ツールの利用料は無料ですが、
 別途ポケット通信料がかかります。

◎ 避難所で困ったとき

多言語指差しボード

困っていることや、体調、食事制限など支援に必要な情報を
 を多言語で確認、伝えることができます。

(公財)兵庫県国際交流協会の
 ホームページからダウンロードできます



(例) Wi-Fiを使いたいです



- ① I would like to use wifi.
- ② 想使用 WiFi
- ③ 想用 W i - F i
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quero usar o Wi-Fi.
- ⑦ Quiero usar Wi-Fi.
- ⑧ Je voudrais accéder au Wi-Fi.
- ⑨ Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.

2

多语种灾害信息的网站及APP

平常应多培养自主收集信息的习惯, 避免关键时刻无法获取紧急信息、灾害信息或无法用日语沟通交流的情况。
特别是要事先了解自家周围的灾害风险状况!



网站 兵库县CG自然灾害风险地图



可获取洪水、海啸等自然灾害的浸水区域和危险地段信息、避难信息。

(仅限日语、英语)

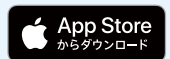
<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>



APP 兵库防灾网



第一时间通知县民灾害紧急信息、避难信息(支持多语种)。



网站 气象厅



提供英语、汉语和其他语种的最新防灾信息。

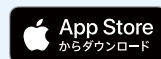
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



APP Safety Tips



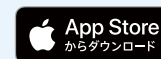
提供最新灾害信息的APP(支持多语种), 还能了解交通、医疗机构的信息, 学习急救措施。



APP Voice Tra



可将您所说的内容翻译成外语(支持多语种)。



其他有用的网站及APP

●灾害发生时的多语种便利APP及网站

<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



※以上网站和APP均可免费使用, 但会产生移动网络流量资费。

在避难所遇到问题时

多语种一指即通手册

即使无法用日语交流, 您也可以通过该手册告知工作人员您所遇到的困难、身体的不良状况、饮食限制等信息, 以获得帮助。

可从公益财团法人兵库县国际交流协会的官网下载。



(例) Wi-Fiを使いたいです



- ① I would like to use wifi.
- ② 想使用 WiFi
- ③ 想用Wi-Fi
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quero usar o Wi-Fi.
- ⑦ Quiero usar Wi-Fi.
- ⑧ Je voudrais accéder au Wi-Fi.
- ⑨ Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.



3

防災訓練等 防灾训练等

◎ 防災訓練に参加しましょう 积极参加防灾训练

日頃から防災訓練や祭、掃除など地域の行事に参加し、近所の人と知り合いになって、いざという時に助け合しましょう。

また、兵庫県内には防災を学ぶ体験型施設があります。訪れて実際に体験してみましょう！

平时积极参与地区举办的防灾训练、节日活动和清扫美化街区等活动，加强邻里间的交流，有助于在紧急时刻互相救助。

此外，兵库县也有许多学习防灾的设施，欢迎您参观学习！

人と防災未来センター(神戸市)
人与防灾未来中心(神戸市)



1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」の被害や復興の記録、防災に関する情報を映像・ジオラマ・展示等で紹介する施設

通过影像、模型、展板等方式，向来访者展出1995年1月17日发生的阪神淡路大地震受灾、重建的相关记录，同时介绍防灾知识，是一所具有博物馆功能的学习、研究设施。

<https://www.dri.net.jp/>

兵庫県広域防災センター(三木市)
兵库县广域防灾中心(三木市)



一般の人を対象とした防災学習や体験型の防災訓練を実施している総合防災施設




面向公众普及防灾知识，还可以体验防灾训练，是一所综合的防灾设施。

<https://www.fire-ac-hyogo.jp/>

◎ 消火器の使い方 灭火器的使用方法

火事など突然の災害に備え、一家に一台消火器を置きましょう。消火器の置き場所を確認し、使い方を覚えておきましょう。消火器には有効期限があるので、確認しておきましょう。

为预防火灾等突发灾害，每家都要备一个灭火器。请确认灭火器的位置，掌握灭火器的使用方法。灭火器是有效期的，请提前确认。

- ① 安全ピンを引いて抜く 
- ② ホースの先を火の下の方に向ける 
- ③ レバーを強く握る 

- ① 拔出保险销
- ② 握紧喷嘴，对准火苗根部
- ③ 用力压下手柄

公益財団法人 兵庫県国際交流協会
公益財団法人兵库县国际交流协会

神戸市中央区脇浜海岸通1-5-1 国際健康開発センター2階
神戸市中央区脇浜海岸通1-5-1 国际健康开发中心2楼

电话:078-230-3260
传真:078-230-3280
网址: <https://www.hyogo-ip.or.jp>



ホームページ
官网



フェイスブック
脸书

この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により作成されています。

本手册由一般财团法人自治体国际化协会资助制成。

