

防 灾 指 南

中文版



奈良县

目 录

关于灾害	<small>さいがい</small> 災害について	1
· 地震		
· 大雨、台风		
· 塌方		
防备灾害	<small>さいがい そなえ</small> 災害への備え	3
· 知晓避难场所		
· 确保安全与否		
· 确认防灾软件和网页		
· 紧急避难时的携带物品		
· 固定家具的好物推荐		
一旦发生了灾害	<small>さいがい お</small> 災害が起きたら	8
· 地震		
· 大雨和台风		
灾害知识、备忘录	<small>さいがい ちしき めも</small> 災害の知識・メモ	11
· 灾害用语		
· 日语常用表达		

出处：封面图片摘自奈良县“我家的防灾措施”，左上图：天川村，右中图：五条市大塔町
(两地均为纪伊半岛大洪水时现状)

第 1 页的断层图：摘自“第二次奈良县地震灾害损失假设调查报告书”（发布于 2004 年 10 月）

关于灾害

さいがい 災害について

在日本，地震、大雨、台风、塌方等自然灾害十分常见。奈良县也会发生各种自然灾害。

为了减少由这些自然灾害带来的损失，在日常采取防灾措施，以及在发生灾害时冷静对应显得至关重要。

●地震 じしん 地震

地震时地面摇晃。奈良县正下方发生的地震，在比较狭窄的地区剧烈摇晃。如果发生大的地震，建筑物将遭到破坏，会有很多人受伤、死亡。道路受损导致公共汽车不能行驶，各种车辆无法通行。

另外，水、电、煤气也将无法正常使用，食品和其他生活必需品也将无法送达。

此外，发生在日本列岛沿海板块交界处的地震（如南海海槽地震）会造成大范围震动，并引发沿岸海啸，海岸也可能遭受严重破坏。

据估计，在未来 30 年内，震中位于南海海槽的地震发生概率约为 80% 左右。



摘自气象厅主页“阪神・淡路大地震灾害照片集”

●大雨、台風

おおあめ たいふう 大雨・台風

台风，伴随着刮强风和下大雨。

有时，还会引发洪水，泥石流等自然灾害。

需留意气象预报信息，预先做好防灾准备。

●塌方

どしゃさいがい 土砂災害

塌方（山体滑坡）是指在下大雨、刮台风、发生地震等情况下，山坡或山谷的土壤和石块与水混合后导致崩塌或流出的现象。



↑野迫川村的山体滑坡

< 纪伊半岛大洪水

2011 年的照片 >



↑天川村的洪水

摘自奈良县“纪伊半岛大洪水记录”

《知晓避难场所在哪里》

◎首先，查询发生灾害时可以逃生的地方，
将这些信息写在紧急个人信息卡上（详见第 13 页）！
与家人或熟人商议，提前约定好大家在哪里集合。

发布避难指令时（详见第 10 页），
发生灾害待在家里不安全时，
请前往“指定紧急避难场所”或“指定避难所”。
可以在市町村的政府单位获取防灾地图，
提前确认好家附近的“指定紧急避难场所”和“指定避难所”
的地点。

指定紧急避难场所

发生灾害时为保命
而脱离危险的紧急场所。

公园、广场等



指定避难所

在灾害的危险消失之前，
暂时停留在此并度过避难生活的设施。

小学、初中、高中、公民馆等建筑物。



★在避难所可以拿到水、食物、获取到有用的信息。

另外，由于会和很多人一起生活，且大家的生活习惯各不相同，
所以采取预防传染病的措施也很重要。

请务必遵守相关规定。

●手机软件

提前下载好软件吧。

「Safety tips」…面向外国人的日本政府灾害信息应用程序

支持英语、中文、韩语、越南语等 15 国语言。

apple



android



●网页

提前将网页添加为书签吧。

奈良县防灾网站

…登载着奈良县的气象、灾害、道路等方面的信息。

<http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.htm>



气象厅主页

…用日语、英语等多种语言登载着气象、灾害方面的信息。

<https://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>



NHK WORLD JAPAN

…以通俗易懂的日语、英语和其他多种语言登载着 NHK 新闻或地震海啸的紧急信息。

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



●收音机

提前确认好收音机频率吧。

地区 FM 调频广播和频率 ※还有其他频率

NHK – FM

87.4MHz (奈良市及周边)、83.4MHz (生驹市及周边)

89.0 MHz (五條市及周边)、88.5 MHz (宇陀市及周边) 及其他

Nara Dotto FM

78.4MHz (奈良县北部区域 (奈良市、生驹市、大和郡山市、天理市) 及周边)

FMハイホー

81.4MHz (王寺町及周边)

FM五條

78.0MHz (五條市及周边)

FM ヤマト

77.5MHz (大和高田市、橿原市、御所市、葛城市、香芝市、广陵町及周边)

FM まほろば

79.5MHz (天理市、橿原市、櫻井市、川西町、三宅町、田原本町、高取町、明日香村及周边)

《提前决定好联络方式吧》

与家人或熟人商议，

提前约定好发生灾害时相互取得联络的方式。

●灾害用留言板（普通手机、智能手机、电脑）

发生震度 6 级以上的地震等重大灾害时，能使用“灾害用留言板”功能，通过手机或电脑确认彼此是否平安。

请提前在主页上确认该功能的详细内容。

（支持语种：日语、英语、中文、韩语）

●NTT 灾害用留言电话

NTT 灾害用留言板 (网页 171)	https://www.web171.jp 
------------------------	---

发生灾害电话不容易打通时可以使用此功能。

与家人联系不上时，拨通“171”，可以给家人留言或者收听来自家人的留言。

拨号 1 7 1

▼语音提示▼

录音（留言）按 1 · 重放（收听留言）按 2

▼语音提示▼

输入灾区人员的电话号码，从区号开始。

(0000) 00 - 0000

▼语音提示▼

1 （录音 · 重放）

▼语音提示▼

9 （结束）

8 （再听一遍（只有重放时可操作））



《逃命时的携带物品・家中常备物品》

提前准备好所有家庭成员至少可生活三天的物品。每年确认一次。

<input type="checkbox"/>	饮用水（1人1天3升左右） の みず 飲み水（1人1日3リットルくらい）	<input type="checkbox"/>	現金 かね お金
<input type="checkbox"/>	袋装食品/罐头/零食 れ と る と し ゃ く ひ ん か ん づ め か し レトルト食品/缶詰/お菓子	<input type="checkbox"/>	银行卡、存折、印章 き ゃ っ し ゅ か ー ど ・ つ うち ょ う ・ い ん か ん キャッシュカード・通帳・印鑑
<input type="checkbox"/>	手机电池、手机充电器 も ば い る ば っ て り ー す ま ー と ふ お ん じ ゅ う で ん き モバイルバッテリー、スマートフォンの 充 電 器	<input type="checkbox"/>	健康保险证复印件 け ん こ う ほ け ん し ょ う こ ぴ ー 健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/>	电池 で ん ち 電池	<input type="checkbox"/>	护照 ば す ぽ ー と パスポート
<input type="checkbox"/>	手套(棉线手套) て ぶ く ろ ぐ ん て 手袋(軍手)	<input type="checkbox"/>	在留卡等 ID ざ い り ゅ う か ー ど 在留カードなどの ID
<input type="checkbox"/>	药品(家庭常备药、肠胃药、创伤药) く す り じ ょ う び や く い ち ょ う や く き ず ぐ す り 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬)	<input type="checkbox"/>	牙刷、牙膏 は 歯ブラシ・歯磨き粉
<input type="checkbox"/>	体温计 たい お ん け い 体温計	<input type="checkbox"/>	餐巾纸 う え っ と て い っ し ゅ ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/>	手电筒 かい ち ゅ う で ん と う 懐中電灯	<input type="checkbox"/>	简易厕所 け い たい と い れ 携帯トイレ
<input type="checkbox"/>	保温铝板 ほ お ん あ る み し ー と 保温アルミシート	<input type="checkbox"/>	胶带、保护胶带 が む て ー ぶ じ ょ う じ ょ う て ー ぶ ガムテープ・養生テープ
<input type="checkbox"/>	毛巾 た お る タオル	<input type="checkbox"/>	蜡烛、打火机、火柴 ら い た ー ま っ ち ろうそく・ライター・マッチ
<input type="checkbox"/>	衣服(防寒服等)、内衣 ふ く ぼ う か ん ぎ し た ぎ 服(防寒着など)・下着	<input type="checkbox"/>	草稿纸、笔 め も よ う し べ ん メモ用紙・ペン
<input type="checkbox"/>	生理用品、应急用品 せ い り ょ う ひ ん き ゅ う き ゅ う よ う ひ ん 生理用品・救急用品	<input type="checkbox"/>	小刀 な い ぶ ナイフ
<input type="checkbox"/>	塑料袋 び に ー る ぶ く ろ ビニール袋	<input type="checkbox"/>	罐头起子、开瓶器 か ん き せ ん ぬ 缶切り・栓抜き
<input type="checkbox"/>	口罩、手部消毒液 ま す く し ゅ し し ょ う ど く ざ い マスク・手指消毒剤	<input type="checkbox"/>	报纸 し ん ぶ ん し 新聞紙
<input type="checkbox"/>	毛毯 も う ふ 毛布	<input type="checkbox"/>	收音机 ら じ お ラジオ

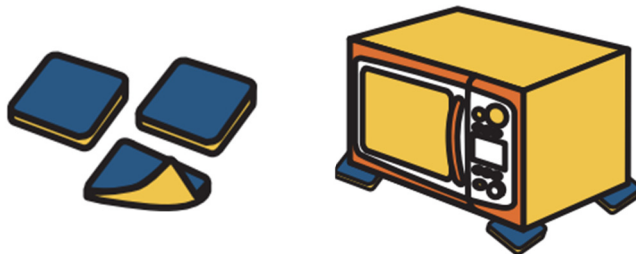
如果您有小孩，还请勿忘记准备纸尿布、湿纸巾、母子健康手册、断奶食品和奶粉等。

《固定家具的好物推荐》

当发生地震，房屋晃动时，这些装置可防止家具倒塌。仅供参考。

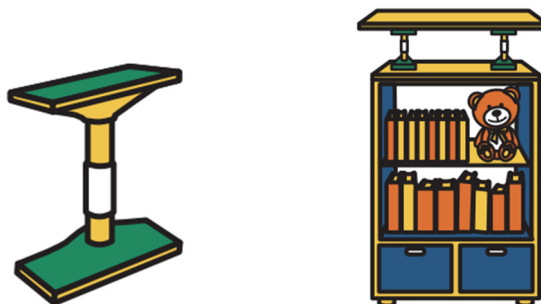
●防震凝胶垫

具有粘性的垫子。
将凝胶垫铺在可能倒塌的家电等底部，
防止家电滑动。



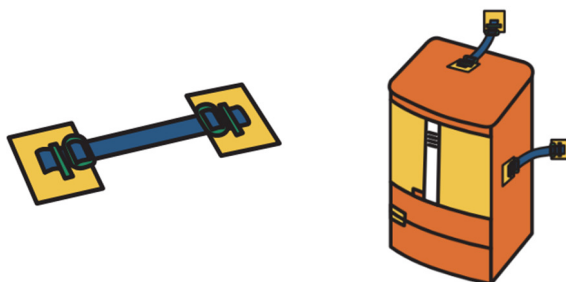
●伸缩杆

用于固定在天花板和家具之间。



●防倒塌用固定带

将家具的侧面或顶板与墙壁连接并固定。



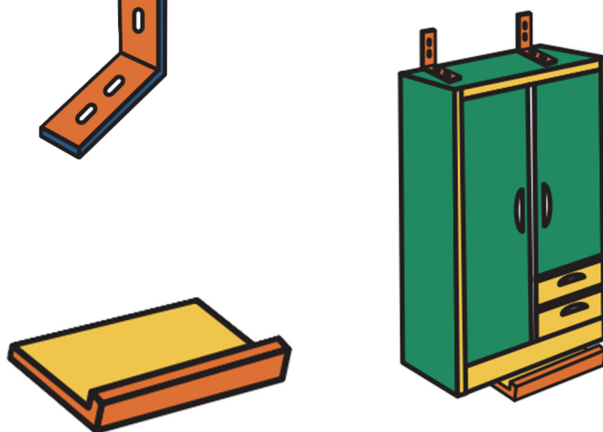
●L 字型金属配件

利用螺丝等将家具与墙壁固定。



●防倒塌装置

夹在家具下方，防止家具倒塌。



○此外，参加防灾演习，以便在发生灾难时知道该怎么做。

一旦发生了灾害

さいがいお 災害が起きたら

《地震》

紧急地震速报是指播送地震的通知。通过“防灾行政无线电广播（所在地区的大喇叭）”、电视、收音机、手机来通知大家。

如突然听到手机响起，且传来“马上会摇晃得厉害”的通知后，请护住身体逃往安全的地方。



左安田
(参考)

Au 「收到紧急地震速报时的警报声（有语音提示：手机）（示范）」

结

(https://www.youtube.com/watch?v=0DGAuxO_YWE)

- 等摇晃停止后，再确认煤气灶以及取暖器的火有没有天埒。
- 别慌慌张张地跑出去。

●在外面（街上）时

- 围墙可能会倒塌，请勿靠近。
- 小心掉落的招牌和碎玻璃。



●在人多的公共场所时

- 听从公共场所人员的指挥来行动。
- 别慌慌张张



●在车里时

- 为了让救护车及消防车容易通行，先慢慢地将车子开到道路的左侧再停车。
- 车钥匙放在车内，别锁车门，走开逃命。

●乘坐电车、巴士时

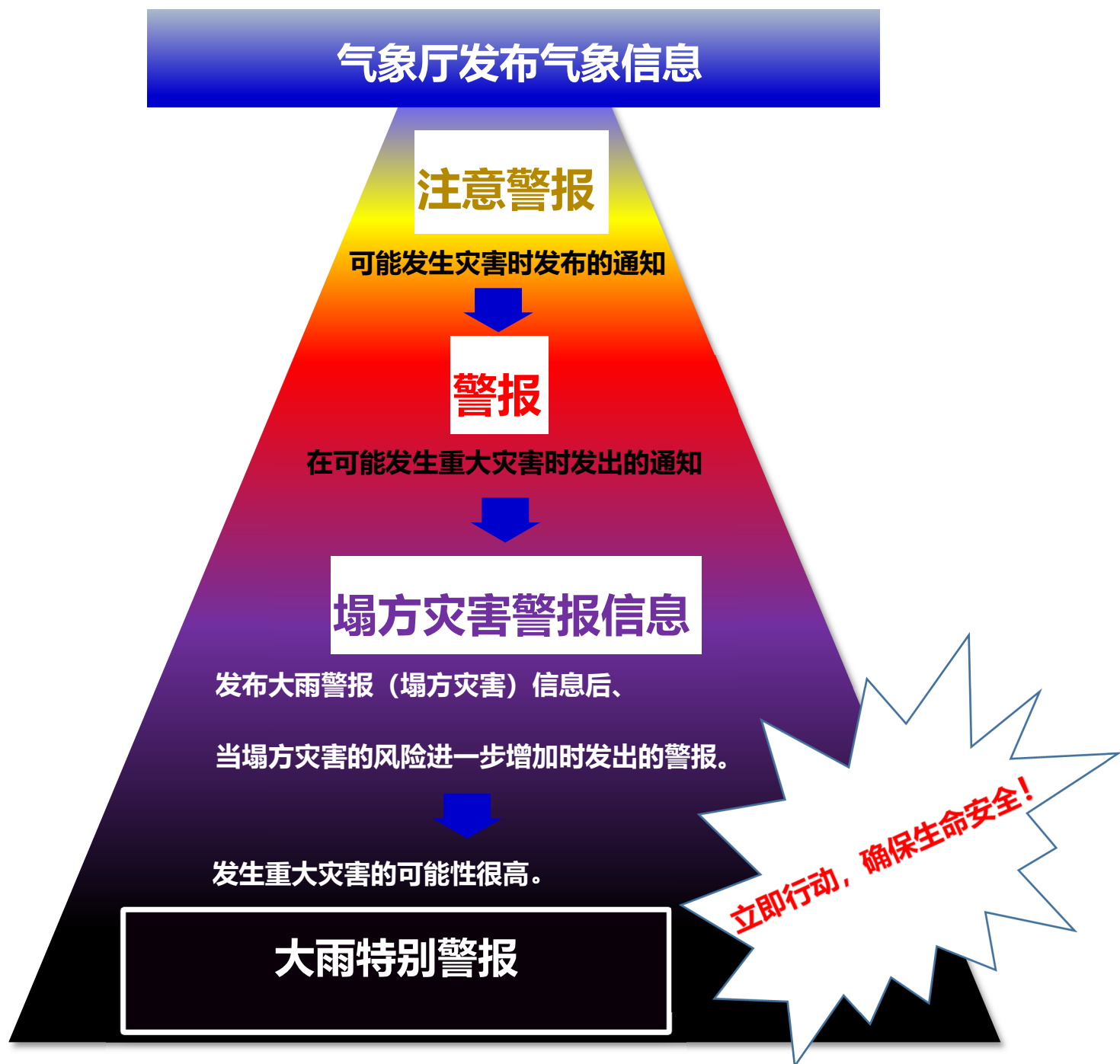
- 听从驾驶员或列车长的指示行动。

●着火时

- 不危险的话，使用水或灭火器来灭火。感到危险就逃开。
- 通知周围的人。

《大雨和台风》

如果预报有大雨或台风即将来临，请通过电视或互联网等手段查询最新气象信息、市政府发布的最新避难信息等。



- 刮台风时，东西容易被刮走。
请务必将院子里或阳台的东西收拾好放入家中。
- 刮强风时，请尽量待在家里。
- 请勿靠近山坡、河边、海边等危险的地方。

避难信息

市町村可能会发布避难相关的信息，请通过电视或手机等进行确认。
(详见第 4, 5 页)

即使市町村没有发布任何信息，也可能因下雨河水上涨，家中可能进水被淹没、甚至可能发生山体滑坡时，请依据自己的判断，及时到避难场所
(详见第 3 页) 等安全的地方进行避难。

警戒等级	避难信息等	自己怎么办才好呢？
5	紧急安全措施	面临生命危险，赶紧确保安全！ <ul style="list-style-type: none"> ● 未能安全避难，面临生命危险。那立即转移到比现在安全的地方，哪怕只比现在安全一点儿。
~~~~~ < 在达到警戒等级 4 之前务必避难！ > ~~~~~		
4	避难指示	<b>让全体人员避难脱离危险场所</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 脱离危险场所立即避难！</li> </ul>
3	老年人等避难	<b>老年人等人群脱离危险场所去避难</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 老年人、有残障的人以及其他不能迅速避难的人，请离开危险场所开始避难吧。</li> </ul>
2	大雨·洪水注意信息	依照避难地图等资料着手制定自己的避难行动计划，做好避难准备吧。
1	早期注意信息	面对灾害充分做好心理准备。

- 如果发布了“避难指示”，请立即前往避难场所（详见第 3 页）等安全地点进行避难（= 赶紧逃走）！
- 如果这时候外出有危险，那就转移到建筑物内稍微安全的地方（如房屋的二楼）！

※远离建筑物内的窗户！

## 《災害用語

## 災害のことば》

分類  区分	日语				中文
		发音 よみ方	易懂日语 やさしい日本語		
<b>面临危险时</b> <small>きけん 危険が せまったとき</small>	避難	ひなん	Hinan	にげること	避难
	避難指示	ひなん しじ	Hinan- Shiji	にげてください	避难指示
	避難場所	ひなんばしょ	Hinan- basho	さいがいのとき、にげるところ	避难场所
	避難所	ひなんじょ	Hinan-jo	にげたあと せいかつできるところ	避难所
	安否確認	あんぴ かくにん	Anpi- kakunin	そのひとが だいじょうぶかどうか しらべます	确认是否平安
<b>气象</b> <small>きしょう 気象</small>	注意報	ちゅうい ほう	Chuihou	あめ、かぜ、つなみなどが 「あぶない」というおしらせ	注意警报
	警報	けいほう	Keihou	あめ、かぜ、つなみなどが 「とてもあぶない」というおしらせ	警报
	特別警報	とくべつ けいほう	Tokubetsu- keihou	「けいほうより とてもあぶない とくに きをつけてください」 という おしらせ	特別警报
	暴風雨	ぼうふう	Boufuu	とてもつよい あめ と かぜ	暴风雨
	暴風域	ぼうふう いき	Boufuuiki	とてもつよい かぜが ふく ところ	暴风区域
<b>地震</b> <small>じしん 地震</small>	震源	しんげん	Shingen	じしんが おきた ところ	震源
	震度	しんど	Shindo	じしんの ゆれの つよさ・おおきさ (0～7 まであって 7 がいちばんつよい・おおきい)	震度
	余震	よしん	Yoshin	おおきな じしんの あとに おこる じしん	余震
	耐震性	たいしん せい	Taishinsei	じしんに たえる ちから	抗震性

分類	日語				中文
区分		发音 よみ方	易懂日語 やさしい日本語		
大雨・ 台風  おおあめ たいふう 台風	崖崩れ	がけくずれ	Gake- kuzure	やまで、つちや いしが おちること	悬崖塌陷
	土砂 崩れ	どしゃ くずれ	Dosha- kuzure	あめがふり やまの つちが きゅうにくずれおちること	塌方
	洪水	こうずい	Kouzui	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれること	洪水
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいること	浸水
生活  せいかつ 生活	ライフ ライン	らいふ らいん	Lifeline	すいどう、でんき、がす、でんわ など	主要基础设施
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことが できません	停水
	給水	きゅうすい	Kyusui	みずを もらうことが できます	供水
	非常食	ひじょうしょく	Hijou- shoku	さいがいの ときの ために、 じゅんびしておく たべもの	救灾食品
	救援物資	きゅうえん ぶっし	Kyuen- busshi	さいがいなどで こまったときに、 ただでもらえるもの	救济物资
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんや あたたかいのみものを もらうことが できます	爱心餐
	配給	はいきゅう	Haikyuu	たべものなどを ただで くばること	配给
	被災者	ひさいしゃ	Hisaisha	さいがいを うけたひと	灾民
	罹災証明	りさい しょうめい	Risai- shoumei	さいがいに あったことを しょうめいするもの	受灾证明
	仮設住宅	かせつ じゅうたく	Kasetu- jyuutaku	さいがいで いえがなくなったとき、 いちじてきに すむことが できます	临时简易住房
	備蓄品	びちくひん	Bichikuhin	さいがいの ときなどのために、 じゅんびしておくもの	储备品



# 紧急个人信息卡

きんきゆうこじん かーど  
緊急個人カード

事先做好信息卡放在包里，以备避难时使用！

ひなん 避難したときのために、カードをつくってカバンなどに入れておきましょう！  
かーど かばん い

姓名 <small>なまえ</small> 名前			
语言 <small>げんご</small> 言語		国籍 <small>くに</small> 国	
出生年月日 <small>せいねんがっぴ</small> 生年月日		血型 <small>けつえきがた</small> 血液型	
地址和电话号码 <small>じゅうしょ でんわばんごう</small> 住所と電話番号			
护照号码 <small>ぱすぽーと</small> パスポートNo		避难场所的名称和地图 <small>ひなんじょ なまえ ちず</small> 避難所の名前と地図	
在留卡号码 <small>ざいりゅうかーど</small> 在留カードNO		名称:  なまえ 名前:	
家人的名字和电话 <small>かぞく なまえ れんらくさき</small> 家族の名前と連絡先			
工作单位的名称和电话 <small>きんむさき なまえ れんらくさき</small> 勤務先の名前と連絡先			
海外电话 <small>がいこく れんらくさき</small> 外国の連絡先			
领事馆、大使馆电话 <small>りょうじかん たいしかん</small> 領事館・大使館			
所在地的市村町政府电话 <small>しちょうそんやくば</small> 市町村役場			

# 日语常用表达

# にほんご 日本語で伝える

< 不会用日语表达时，指着下图说吧 >

场景 <small>ばめん 場面</small>		想说的话 <small>つた 伝えたい言葉</small>
<b>不知道避难所在哪儿的时候</b> <small>ひなんじょ ばしょ 避難所の場所がわからないとき</small>		<small>わたし ひなんじょ つ</small> <b>私を避難所に連れていってください。</b> <b>Watashi wo hinanjo ni tsureteitte kudasai</b> <b>(请带我去避难所。)</b>
<b>生了大病、受了伤而不知所措的时候</b> <small>おお びょうき 大きな病気やけがをしてこま困っているとき</small>		<b>けがをしています Kega wo shiteimasu</b> <b>(我受伤了。)</b> <small>びょういん つ い</small> <b>病院に連れて行ってください。</b> <b>Byouin ni tsureteitte kudasai</b> <b>(请带我去医院。)</b> <small>きゅうきゅうしゃ よ</small> <b>救急車を呼んでください。</b> <b>Kyuukyuusha wo yonde kudasai</b> <b>(请帮我叫救护车。)</b>
<b>电车、巴士停运的时候</b> <small>でんしゃ ばす と 電車やバスが止まったとき</small>		<small>うご</small> <b>いつ動きますか？</b> <b>Itsu ugokimasuka?</b> <b>(什么时候才能出发?)</b> <small>わたし まるまる い</small> <b>私は〇〇まで行きますが、</b> <b>どうしたらいいですか？</b> <b>Watashi ha 〇〇made ikimasu ga, doshitara iidesuka?</b> <b>(我要去 〇〇，我怎么办呢?)</b>
<b>想找会说中文的人时</b> <small>ちゅうごくご はな ひと 中国語が話せる人をさが探して つたえたいとき</small>		<small>こま</small> <b>困っています。</b> <small>ちゅうごくご はな ひと</small> <b>中国語が話せる人はいいますか？</b> <b>Komatteimasu. chuugokugo ga hanaseru hito wa imasuka?</b> <b>(请问有会说中文的人吗?)</b>

## 灾害时的口译、笔译志愿者

奈良县外国人支援中心正在募集“灾害时的口译、笔译志愿者”，以便奈良县以及周边地区发生重大灾害时，为在住外国人和外国游客提供支援。

### 【活动内容】

- ◇为受灾外国人提供咨询服务（避难所巡逻时、窗口咨询、电话咨询）
- ◇灾害信息的口译、笔译
- ◇为受灾外国人搜集、传递灾害信息等。

有关详细内容，请参阅主页。 <https://www.pref.nara.jp/67810.htm>



## 在住外国人生活咨询服务

我们为居住在奈良县的所有外国人提供免费生活咨询服务，且保证为您严守秘密。您可以通过面对面窗口、电话或线上与咨询员进行交谈。

### 【咨询专用电话】 0742-81-3420

■时间：周一至周五、周日 9:00~17:00（周六、节假日和年末年始不开放）

（周日的咨询服务从2025年4月开始。）

■咨询窗口、电话、线上咨询可对应语种：

**日语** 周一至周五、周日 / **英语** 周二 / **越南语** 周三 / **中文** 周四

（周日的咨询服务从2025年4月开始。）

■可使用**自动翻译机**进行咨询的语种（咨询窗口、电话）：

韩语、越南语、尼泊尔语、印度尼西亚语、他加禄语、泰语、西班牙语、中文、葡萄牙语、英语（周一至周五、周日）

有关详细内容，请参阅主页。

<https://www.pref.nara.jp/31742.htm>



## 发行：奈良县外国人支援中心

〒630-8122

奈良市三条本町 8-1 Silkia Nara2 楼

JR 奈良站西口徒歩 3 分钟

TEL: 0742-81-3320 FAX: 0742-81-3321

