

中国語版
中文版

实践

石冈市 防灾

手册

读一读！

想一想！

请现在就做好准备！



石冈市



ver.1.0

目 录

前言	1
紧急时的联系电话	2
防灾说明篇	
发生大地震了！那时该怎么办！？	4
刮台风了！那时该怎么办！？	6
发生火灾了！那时该怎么办！？	8
确保生命线工程（水·电·和家里人联系）	9
发生原子能事故了！那时该怎么办！？	11
资料篇	
关于地震	14
现在就开始！做好防灾准备	16
关于台风	17
储备品·紧急时携带品	18
和家里人及在地域里商议好	21
避难生活 什么是重要的？	22
急救措施的方法	23
避难所便览	24
发生灾害时经常听到的日语	26
发生灾害时常用的日语例句	27
发生灾害时获取信息的方法	27
用手指指着表达意思的卡片	28
索引	30

[前言]

在日本有地震・河流泛滥・原子能事故等多种灾害发生。石冈市也必须随时做好防灾准备。

希望在石冈市居住的外国朋友们，通过阅读这本防灾手册，成为掌握防灾的基本，

做好自身的防灾准备的机会。

石冈市长 今泉 文彦

「防灾心得 5 条」

1 「随时做好防灾准备」是防灾的基本精神

对灾害抱乐观的态度，等于加大自己的受害。

随时做好防灾准备的精神是生存的基本。

2 心中做好准备将灾情控制到最低程度

各种灾害的共同点是没有事先通知突然发生的。对灾害的敏锐的感受力，

做好自身的防灾准备是重要的。

3 自己和亲属和伙伴手携手

避免遭受灾害损失首先做好自身的防灾准备是基本。

自己做到了，自然会想到关注亲属和伙伴。

4 了解过去，有备未来

过去的灾害记录里有难得的教训和贵重的启示

了解过去是与有备未来相连的。

5 灾害发生后的最初 1 小时要确保生命安全

灾害发生后的最初 1 小时是确保生命安全的最重要的时间。

首先保护的是自己的生命。防灾的基本，第 1 是不要失去自己的生命。

※这本防灾手册是从原本『[石冈市超级防灾手册](#)』中的实践的部分重点翻译的内容。若想了解更多详细的内容，请阅览原本，或向石冈市防灾对策课咨询。

紧急时的联系电话

火灾・受伤・急病

119番



1 1 9

接通消防署

- ※请说明自己的住所和附近的标志性建筑物。
- ※这是只限紧急时拨打的电话。
- ※仅限用日文应答。

事故・事件



1 1 0

接通警察署

- ※请说明自己的所在地和附近的标志性建筑物。
- ※仅限用日文应答。

给消防署・警察署拨打电话的方法

- ① 「(kaji・kega・jiko) desu」 是 (火灾・受伤・事故)
- ② 「ishiokasi〇〇tyoumeObannOgou desu。
〇〇kouminnkannnotikakudesu」
「这里是石冈市〇〇〇丁目〇番〇号。在〇〇公民馆的附近。」
(请说明附近的标志性建筑物。)
- ③ 「〇〇ga (moeteimasu・kegasiteimasu・jikodesu)」
「〇〇 (着火了・受伤了・发生事故了)」
- ④ 「watashino namaewa〇〇desu。dennwa wa〇〇-〇〇〇〇desu。」
「我的名字是〇〇。电话是〇〇-〇〇〇〇。」

想知道避难所的地点时

想知道供水地点时

想知道灾害整体情况时

0299 23 1111

接通市政府。

- ※避难所和供水地点等，从有多语种功能的[市政府](#)网页上也能确认。
- ※仅限用日文应答。



[防災说明篇]



2015年9月10号 石冈市下大雨泛滥时的照片。



东日本大地震发生时，受破损的建筑物照片。

[发生大地震了！那时该怎么办！？]



地震发生后 1 分钟



地震发生后 3 分钟

发生大地震

保护自身安全

地震信息紧急通知

预计有震度 5 级弱以上的摇晃时，
请通过市政府无线广播，电视，收音机
手机等确认。

确 保 出 口

请想像一下地震发生时，应
该怎样行动，
注意哪些问题。

如在工作单位发生地震时

发生大地震

1分

保护自身安全

5分

确认火烛

10分

离开建筑物

~1時間

去避难所・回家

- 请事先确认好工作单位附近的避难所
- 请使用「灾害专用留言电话号码」等与家族互相联系。



地震发生后 5 分钟

防止火灾发生
确认火烛·电流断流器



地震发生后 7 分钟

用收音机等确认
正确的信息



地震发生后 10 分钟~1 个小时

确认家里以及近邻的情况

去避难所

在家里避难

开设避难所

震度 5 级弱以上的地震发生时，开设所有的避难所。
请确认好避难所。

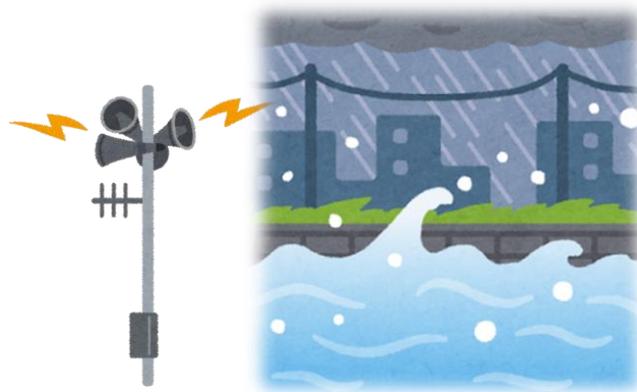
在家里和单位以外的地方，发生地震时

- 在超市，百货商店时
请按照商店工作人员的指示行动
- 在开车中
把车停在道路的左侧，不要拔掉车钥匙，去避难。
- 在路上走的时候
注意建筑物的倒塌和落下物，到安全的地方避难。

[刮台风了！那时该怎么办！？]



24 小时以前



12 小时以前

气象
信息

注意通知
(大雨·强风·洪水·雷)

警报 (大雨·暴风·洪水)

避难
信息

做避难准备 老年人等开始避难

避难
行动

确认气象信息
确认好避难所
确认自家周围的情况
不要去危险的地方

避难准备...紧急时携带物品的准备·与家族取得联系
老年人等开始避难... (老年人, 残疾人, 婴幼儿等)
早点开始避难

早点开始避难！

·有半夜下大雨的预报时，
天黑以前就去避难为好。

想像一下台风到来时，
应该怎样行动，
注意哪些问题

「石冈防灾」电话服务
想确认市政府防灾无线广播的内容时，
24 小时以内播放的内容可免费收听。

0120-99-6907



6 小时以前

4 小时以前

台风登陆

气象
信息

沙土灾害警戒信息

特别警报（大雨・暴风）

避难
信息

避难劝告

避难指示（紧急）

避难
行动

开始避难……发布避难劝告时，请采取避难行动。

沙土灾害警戒区域的人请开始避难。

完成避难……特别警戒发布时，请采取确保生命安全的行动。

不能避难时，请到 2 楼或远离悬崖的房间进行室内避难。

沙土灾害警戒区域

市内有 98 处是县指定的沙土灾害警戒区域。

[请参阅沙土灾害预测图](#)

请注意！

气象信息・避难信息

不一定照这样的顺序发布的。

请确认信息自己决定避难行动。

应该注意的其他的信息（通过市政府防灾无线广播等通知）

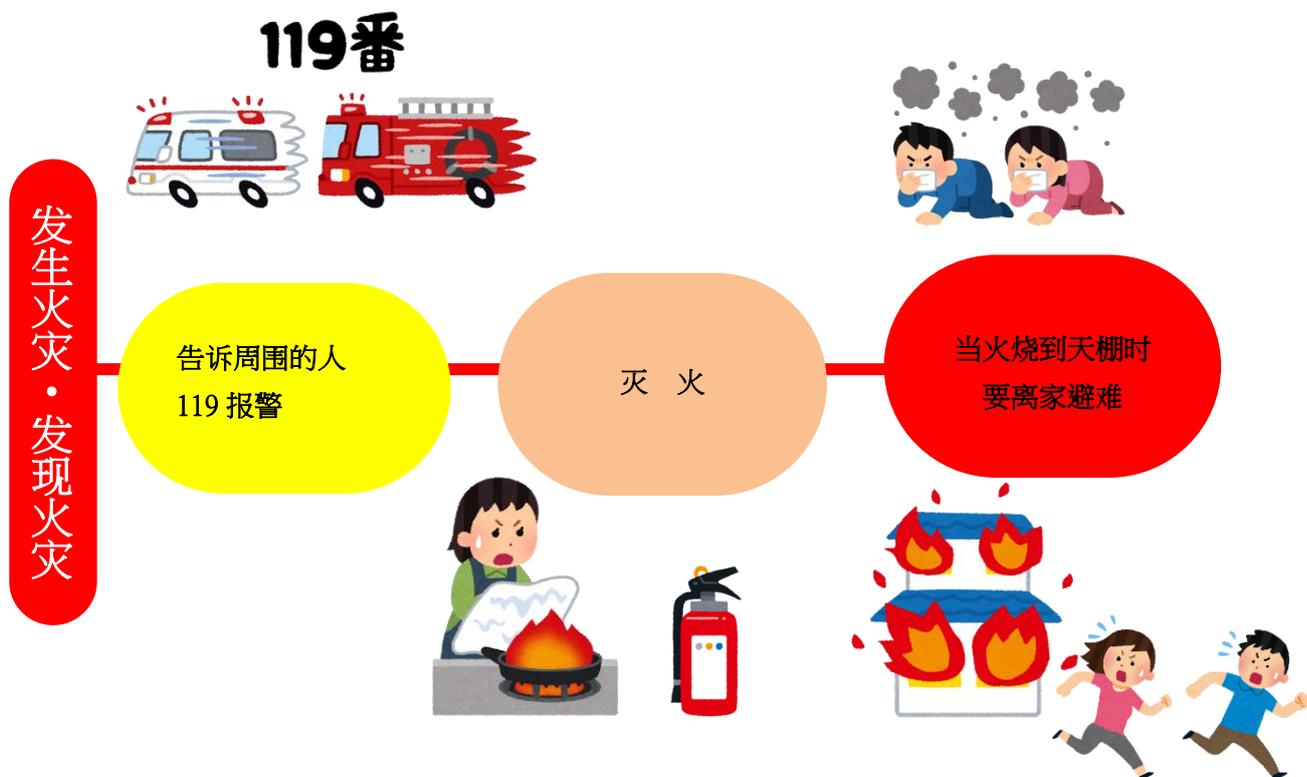
前所未有的短时间大雨信息

预计 1 小时会下超过 100 毫米的大雨时会发布。

龙卷风注意信息

到容易发生龙卷风等气象状况时会发布。

[发生火灾了！那时该怎么办！？]



给消防署拨打电话的方法

- ① 「kajidesu」 「发生火灾了」
- ② 「ishiokasi〇〇tyoumeObann〇gou desu。
〇〇kouminnkann no tikakudesu」
「这里是石冈市〇〇〇丁目〇番〇号。在〇〇公民馆的附近。」
(请说明附近的标志性建筑物。)
- ③ 「〇〇 ga moeteimasu」 「〇〇着火了」
- ④ 「watashi no namaewa 〇〇desu。dennwa wa 〇〇-〇〇〇〇
desu。」
「我的名字是〇〇。电话是〇〇-〇〇〇〇。」

防火须知

- 家周围不能放易燃物。
- 离开厨房时要关掉火源。
- 注意不忘熄灭烟头。
- 1个插座不能连接很多的电气器具。
- 火炉的附近不能放易燃物。
- 小孩知道的地方不能放火柴和打火机。

[确保生命线工程（水・电・和家里人联系）]

[断水了 该怎么办]

东日本大地震时，自来水修复需要 3~7 天。

关键时刻，你怎样确保用水？

①请各个家庭平时都要确保用水！

1 个人 1 天 3 升，3 天的量

洗完澡的水当非饮用水再利用！



②利用灾害时协力水井来确保用水！

由市内登记的「灾害时协力水井」的人家来提供井水。

详细请看[市 HP](#)。



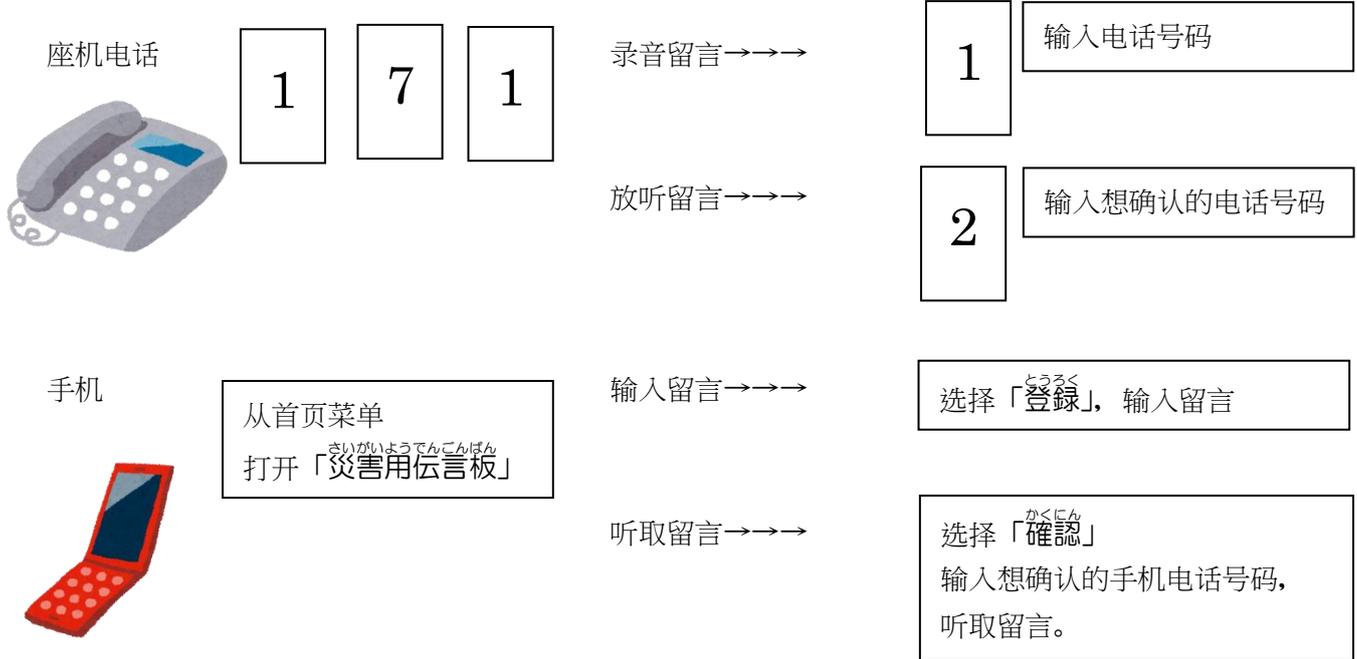
③利用供水场所确保用水！

在市指定避难所等 [18 个地方](#)，有供水车和防震储水槽提供用水。

[电话·电不能使用时 该怎么办]

遇到灾害时，怎样与珍爱的人取得联系？

请有效地利用「灾害专用留言电话·留言板」！



请体验一下「灾害专用留言板」！
 体验日期・・・每个月的1号和15号，1月的1号・2号・3号
 防灾周的 8/30~9/15 防灾志愿者周的 1/15~1/21

震灾发生后，电不能使用时，该怎么办？

请想一想停电对策，注意事项！

- 使用 LED 手电筒・蜡烛
粗的蜡烛能用一个晚上。
蜡烛有时会引起火灾，请注意放的地方。



- 不要碰折断的电线
请绝对不要碰折断下垂的电线。树木，广告牌，天线等与电线发生接触时也是非常危险的。



[发生原子能事故了！那时该怎么办！？]

茨城县有原子能发电的设施。

万一，发生原子能事故时，收集正确的信息，确认得到的信息是否正确，沉着冷静地行动是重要的。



原子能事故

确认正确信息

关闭门窗，
在家里避难

按照指示
避难

也要确认天气预报
请确认事故后的风向，降雨
等信息。

想像一下原子能事故发生时，
应该怎样行动，
注意哪些问题。

发生原子能事故时，去避难的例子

携带品要尽量少，贵重物品·药等不要忘记。

为防止体内核辐射污染，请用口罩，帽子，雨衣等来减少皮肤露出。

石冈市与东海第二发电所的地理位置

茨城县于 2015 年 3 月制定了防备原子能灾害的广域避难计划。

按照事故的状况，离东海第二发电所 30km 以内的日立那珂市的住民将来石冈市避难。

因工作及学校等在 30km 圈内的人，请按照各自自治体的指示行动。



从东海第二发电所到茨城县石冈市的距离大约 34km

作为避难手段

到县外去避难也想象得到。

乘公共汽车或开私车去避难。

私车去避难时，要关闭车窗，空调请采用车内循环方式。

平时不要忘记加足汽油。



[关于地震（说明）]

地震是指地面发生摇晃。

日本是多地震国家之一。在何时何地发生地震都不足为奇。

摇晃强烈时，会发生以下现象。

因地面摇晃，房子和建筑物将受损害。外面的墙将会倒塌等等。

手机通话不良。

电，水等生命线工程将会停止。

大地震发生后，还会有余震（大地震后发生的地震）。



日本是用数字来表示地震的摇晃程度的。



震度 1	在室内静座的部分人可感觉到一点轻微摇晃。
震度 2	在室内静座的半数以上的人可感觉到摇晃。
震度 3	在室内的人几乎都感觉到摇晃。
震度 4	吊灯等发生较大的摇晃。
震度 5 弱	碗柜中的餐具，书架上的书等可能会掉下来。
震度 5 强	不扶住东西，走路困难。 没有固定好的家具可能会倾倒。
震度 6 弱	站着有困难。 墙上的磁砖，窗户玻璃可能会破碎掉下来。
震度 6 强	只能爬行移动。 没有固定好的家具几乎都出现移动，倾倒的家具多起来。
震度 7	倾倒，倒塌的建筑物多起来。



参考 气象厅网页的（「震度与摇晃的状况」）



[现在就开始！做好防灾准备]

现在就开始！做好防灾准备

请查点一下自己的家里！

- 请重新考虑家具的摆放位置！
- 把家具固定好，确保安全！



请养成外出时随身携带的习惯

大地震灾害在何时何地发生都不足为奇。请养成随身携带的习惯。

- 手摇发电收音机
- LED 手电筒



请参加防灾训练

【地域防灾训练】⇒以地区单位每年举行 2 次。

【综合防灾训练】⇒市全体每 3 年举行 1 次。

宠物的防灾准备

发生灾害时带宠物一起避难！平时要做好教养，让宠物适应笼养生活等。

- 健康管理及平时的教养，锻炼是重要的。

请准备好宠物的防灾用品～宠物食品（3 天的量）及饲养笼等。

避难所的宠物饲养～请遵守饲养规则。



[关于台风 (说明)]

台风在7月到9月多次经过日本。

大台风来的时候，下暴雨，刮大风。

河水泛滥，海上风大浪急。

广告牌及瓦片等被强风吹走。

列车及公共汽车等交通工具停止运行。

风力强度 (预报用语)	平均风速 (m/s)	对人的影响	室外·树木的情况
稍强台风	10 以上 15 未満	顶着风难步行。 撑不住伞。	整棵树开始摇晃。 电线开始摇晃。
强台风	15 以上 20 未満	顶着风不能走，会有人颠倒。	广告牌及白铁皮开始脱落。
非常强的台风	20 以上 25 未満	不扶住什么东西的话，站立不住。 在室外行动极其危险。	小树枝被折断，树开始被吹倒。
猛烈的台风	25 以上 30 未満		
	30 以上 35 未満	广告牌脱落或被吹走。	
	35 以上 40 未満	很多的树被吹倒。	
	40 以上	电线杆及路灯也有被吹倒的。	

沙土灾害的危险

下大雨及刮台风时，土壤变得柔软。山脚及悬崖边会发生灾害。

1. 泥石流（土石流）どせきりゅう . . . 山上及河川的石头和土冲下来。
2. 悬崖塌落（がけ崩れ）くず . . . 悬崖的土塌落下滑。
3. 滑坡（地滑り）じすべ . . . 大面积的土下滑。

△沙土灾害警戒信息（土砂災害警戒情報）どしやさいがいけいかいじょうほう

沙土灾害可能发生时发布。

△沙土灾害警戒区域（土砂災害警戒区域）どしやさいがいけいかいいき

沙土灾害发生危险性高的地点，市内被指定的地点有 [98处](#)。

[储备品·紧急时携带品]

食品和饮料水（每人每天3升）请最少要准备3天的量。

以下例做参考，请做好全家庭需要的物品。

逃难时要带去的物品

下面是逃难时要带去的物品。

装入背包放在方便拿取的地方。

食品等	饮料水 食品 （干面包，罐头， 软罐头食品等） 	衣服	外衣，内衣 寒冷时穿的衣服 
	奶粉，奶瓶 		雨具 （雨伞，雨衣） 
	小刀，罐头起 		毛巾 
药	紧急时的药 平时吃的药 	贵重品	现金，现金卡 存折 
	纸尿裤，生理用品 		印章 
	面巾纸 		健康保险证 身份证明书（护照） 在留卡 

日用品	工作手套, 手套		电池	
	收音机		笔记用具 (钢笔, 铅笔, 记事本)	
	手电筒		打火机, 火柴	
	塑料袋		防灾头巾, 安全帽	
	一次性怀炉			

家里平时要准备的物品

下面是短时间生活用的物品。要准备 3 天以上的量。

<p>食品等</p>	<p>饮料水（每人每天 3 升） 软罐头食品， 罐头， 干面包， 咸饼干， 巧克力， 糖果， 奶粉 等</p> 	<p>台式炉， 燃料， 锅， 一次性筷子， 纸盘子， 纸杯子 等</p> 
<p>日用品</p>	<p>手电筒， 蜡烛， 灯笼， 收音机， 湿纸巾</p>  <p>卫生纸， 毛毯， 睡袋， 供水罐， 报纸， 工具</p> 	
<p>冬天的准备</p>	<p>纸板箱， 毛毯，</p>  <p>携带怀炉， 碳炉， 报纸， 保温罩布</p> 	

[请和家里人及在地域里商议好]

灾害发生时，在「自己的地域要靠我们自己来保护」的想法下，能相互协力，所以请事先在家里，在地域里预先商议好。

家里人商议好

去避难的地点和联系方式，
走散时的汇合地点，大家商议好。



与邻居的人相互帮助

发生灾害时，大家的力量是必需的。
请从平时就与邻居的人相互帮助。

[避难生活 什么是重要的?]

避难所是为了保护生命免受灾难的地方，也是因灾害房子被损坏的人避难的地方。许多的人住在一起。要对其他的避难者带着体谅关怀一起生活。



避难所表示标记

避难所的生活规则

请积极协力

避难所的管理是以避难者的自主管理为基本的。请遵照共同生活的规则，积极协力。



作小孩及老人的说话的伴儿

作小孩及老人的说话的伴儿及给予帮忙等是高尚的支援。

卫生及健康管理

因为集体生活容易流行感冒，应激反应多，所以请注意卫生及健康管理。



对需要支援的人

对老年人，有残疾的人等，避难时需要支援的人，请积极地给予帮忙。



○请注册石冈市电子邮件杂志
这是把石冈市发布的气象变化 防灾信息等，直接迅速地送到注册的电脑及手机的电子邮件地址上的服务。



[急救措施的方法]

用 AED 使心肺苏醒方法



- ①确认倒下的人有没有反应
- ②没有反应的话叫救助（119 报警）
- ③呼吸道的确保和呼吸的确认
- ④使用 AED

按 AED. 电源按钮,按照语音提示和指示灯进行操作。

根据心脏的状态, AED 将判断需要不需要进行电冲击疗法。

急救措施的方法, 知道吗

○把血止住

要止血的地方用纱布及清洁的布等直接紧贴, 用力按住。
为了预防感染请一定要戴上橡胶手套或塑料袋等。

○烧烫伤的急救措施

用清洁的水冰镇 15 分钟以上直到没有疼了为止。
穿着衣服时, 脱衣服会损伤皮肤, 所以穿着衣服冰镇为好。

急救措施时能用的代用品

○支柱

报纸·雨伞·棍儿等

○绷带

长筒袜·领带·窗帘等

○保暖

报纸等



[避难所便览（石冈）]



号码	避难所	地点
1	石冈小学	総社 1-2-10
2	府中小学	若松 1-11-18
3	关川小学	石川 1153
4	北小学	根当 10949
5	南小学	南台 4-1-1
6	东小学	旭台 1-11-3
7	杉並小学	杉並 2-3-1
8	石冈中学	東石岡 4-2-1
9	府中中学	若松 2-6-5
10	旧城南中学	高浜 112
11	国府中学	総社 2-12-1
12	石冈一高	石岡一丁目 9 番地
13	石冈二高	府中 5-14-14
14	东地区公民馆	東石岡 4-6-24
15	城南地区公民馆	三村 7109
16	国府地区公民馆	国府 5-7-1
17	石冈海洋中心	染谷 1415
18	交流园地石冈葵花馆	大砂 10527-6
19	石冈运动公园	南台 3-34-1

※点击避难所的名字时地图就表示出来。

※避难所及灾害时协力水井的位置，从[市HP](#)上能确认。



[避难所便览（八乡）]



号码	避难所	地点
20	园部小学	宮ヶ崎 6
21	东成井小学	東成井 996
22	瓦会小学	瓦谷 1135-2
23	恋瀬小学	小見 832-1
24	苇穗小学	小屋 1054
25	吉生小学	吉生 513-2
26	柿冈小学	柿岡 2159-2
27	小幡小学	小幡 4080
28	林小学	下林 857-1
29	小樱小学	川又 746
30	朝日体育交流设施（旧朝日小学）	柴内 630
31	园部中学	山崎 1862
32	旧有明中学	小埜 189-2
33	石冈特殊支持学校	下青柳 716-1
34	八乡中学	柿岡 3513-2
35	中央公民馆	柿岡 5680-1
36	片野集会场所	片野 157
37	大增多功能中心	大增 3606
38	南托儿所	月岡 1375
39	八乡综合运动公园	野田 600

※点击避难所的名字时地图就表示出来。

※避难所及灾害时协力水井的位置，从[市HP](#)上能确认。



[发生灾害时经常听到的日本語]

震源（しんげん）	地震发生的地点
余震（よしん）	大地震后发生的地震
暴風雨（ぼうふうう）	非常强的雨和风
危険（きけん）	危险，要注意
立ち入り禁止（たちいりきんし）	禁止入内
通行禁止（つうこうきんし）	禁止交通
がけ崩れ（がけくずれ）	悬崖的土塌落下滑
警報（けいほう）	雨，风，海啸「非常危险」时的通知（〇〇警报）
注意報（ちゅういほう）	雨，风，海啸「危险」时的通知（〇〇注意报）
避難（ひなん）	逃难。离开那个地方到安全的地方去
洪水（こうずい）	下暴雨，河水泛滥
浸水（しんすい）	水淹入家里
断水（だんすい）	自来水不能用
停電（ていでん）	电不能用
給水（きゅうすい）	能得到水
安否確認（あんぴかくにん）	查询那个人是否安全
身の安全を確保 （みのあんぜんをかくほ）	保护自身的安全
ライフライン	水，电，煤气，电话的网络系统
非常食（ひじょうしょく）	为发生灾害时先准备好的食品
炊き出し（たきだし）	能得到饭食
被災者（ひさいしゃ）	受灾的人
り災証明（りさいしょうめい）	遭受灾害的证明
仮設住宅（かせつじゅうたく）	因受灾失去家时，可以暂时居住的房子
誘導（ゆうどう）	指教人能去那个地方
控える（ひかえる）	尽量不要做
すみやかに，ただちに	马上
不通（ふつう）	停开了，走不过去
運転を見合わせ （うんてんみあわせ）	（列车）停开

[发生灾害时常用的日语例句]

(想叫警察・消防・救护车等时)

〇〇 wo yondekudasai。

(想问地点时)

〇〇 wa dokodesuka?

(想请人画地图时)

Tizu wo kaitekudasai。

(想找人时)

Watasi wa 〇〇 wo sagasiteimasu。

(想请人帮助时)

Tasuketekudasai。

(想问应该怎么办才好时)

Watasi wa dousitara iidesuka?

[发生灾害时获取信息的方法]

石冈市防灾门户网站 从这里链接	
茨城县国际交流协会 从这里链接 TEL: 029-241-1611 029-244-3811 (外国咨询中心)	
茨城县急救医疗信息系统 从这里链接 TEL: 029-241-4199	
NHK 世界 从这里链接	
CLAIR 多语种生活信息软件 在 App Store, Google Play 网上搜索 <input type="text" value="Japan Life Guide"/> 	

※还有，持有智能手机的人，使用翻译软件很方便。

コミュニケーションボード

さいがい
災害

Disaster

く たい てき
「具体的に」「ゆっくり」「やさしく」
はな
話しかけてください



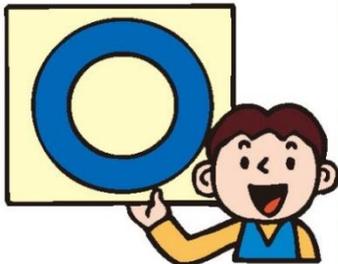
たべる
Eat



のむ
Drink



ねる
Sleep



はい
Yes



いいえ
No



トイレ
Restroom



い どう
移動する
Move



ま
待つ
Wait



て あ
手当て
Care

どうしましたか？

What's happened?

Posso te ajudar? / 您怎么了?



ねつ
熱がある
I have fever
Tenho febre / 发烧



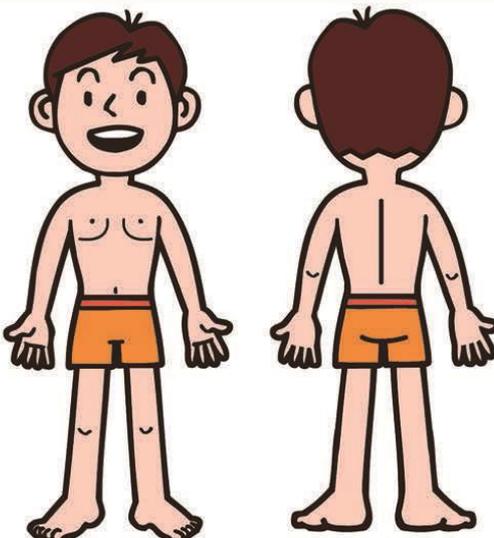
いたい
I feel pain
Tenho dor / 疼痛



くるしい
I feel pangs
Sinto uma pressão no peito / 难受



はいた
I vomited
Vomitei / 呕吐了



からだのどこですか？
Which part of your body?
Em que parte do corpo? / 身体的哪个部位?



めまいがする
I feel dizzy
Sinto vertigens / 头晕



ち
血がでた
I bled
Tive hemorragia / 出血了



しびれる
I feel numb
Sinto dormência / 发麻



かゆい
I feel itchy
Tenho coceiras / 痒

はい / YES

いいえ / NO

? わかりません

索引

用 语	刊登页
AED	23
石冈市防灾门户网站	27
石冈市电子邮件杂志	22
茨城县急救医疗信息系统	27
茨城县国际交流协会	27
急救措施	23
悬崖的土塌落下滑	17・26
火灾	2・5・8・10
风力强度	17
供水	2・11・20・26
急病	2
地震信息紧急通知	4
受伤	2
原子能事故	11
灾害时协力水井	9
发生灾害时经常听到的日本语	26
灾害专用留言电话号码	10
关于地震	14
滑坡	17
地震强度	4・5・15
关于台风	17
能得到饭食	26
龙卷风注意信息	7
特别警报	7
沙土灾害	7
沙土灾害警戒区域	7・17
沙土灾害警戒信息	7・17

用 语	刊登页
沙土灾害预测图	7
泥石流	17
储备品	18
避难（避难所）	2・4～9・ 11～16・22～25
避难劝告	7
避难指示	7
避难准备	6
平均风速	17
石冈防灾	6
用手指指着表达意思的卡片	28・29
生命线工程	9

石岡市スーパー防災ハンドブック
石岡市実践防災手冊

平成 31 年 3 月発行

石岡市 市長公室政策企画課
