



がいこくじん ぼうさい がいどぶっく  
**外国人のための防災ガイドブック**

**Disaster Prevention Guidebook for Foreigners**

**面向外国人的防灾指南**

**외국인을 위한 방재 가이드**



やさしい日本語  
 English・英語  
 中文・中国語  
 한국어・韓国語



City of Chiba 千葉市 지바시

## はじめに 外国人のみなさんへ

日本は地震や台風など災害(地震・台風・たくさんの雨)などで危なくなる(こと)がたくさんある国です。

災害のときに被害(けがをしたり家などが壊れたりすること)を少なくするためには防災(災害のときに被害を少なくするための準備)について知ることが大切です。あなたとあなたの家族を守るためにこのガイドブックを家族と一緒に読んでください。

そして防災について知ったことを災害のときに自分・家族・みんなのために役立ててください。

## Introduction To Foreign Nationals

Japan is prone to many natural disasters such as earthquakes and typhoons. In order to minimize damages, proper knowledge of disaster prevention is very important. Read this guidebook with your family to learn how to protect yourself and your loved ones in times of emergencies.

Please use the knowledge you will gain from this guidebook to help yourself, your family, and everyone.

## 前言 致外国人士各位

日本是一个地震和台风等自然灾害频发的国家。

为了减少灾害发生时遭受的损失,掌握有关防灾的知识是非常重要的。为了保护您和您家人的生命安全,请务必与家人一起阅读本指南。

并且,请将所掌握的这些知识,在灾害时,有效地应用于自己、家人和大家。

## 외국인 여러분께

일본은 지진이나 태풍 등 재해가 많은 나라입니다.

재해의 피해를 최소화하기 위해 방재에 대해 아는 것이 중요합니다. 여러분과 여러분의 가족을 보호하기 위해 이 안내책자를 가족과 함께 읽고 재난을 방지할 수 있도록 대비하십시오.

그리고 재난 예방 지식을 재해시에 자신과 가족, 주위 분을 위해 활용하시기 바랍니다.

# もくじ 目次

**I** さいがい 災害について し 知ってください

1 じしん 地震 ..... 2

2 つなみ 津波 ..... 5

3 かぜ みず 風や水の災害 ..... 7

4 どしゃ 土砂災害 ..... 10

**II** ひなん 避難について し 知ってください

1 ひなん 避難 ..... 11

2 ひなんばしょ ひなんじょ こういきひなんばしょ 避難場所・避難所・広域避難場所 ..... 16

3 ひじょうも 非常持ち出し品 ..... 20

**III** ひ 日ごろからの じゅんび 準備について し 知ってください

1 さいがい 災害のための じゅんび 準備 ..... 23

2 ぼうさいくんれん 防災訓練 ..... 26

3 きんぎゅうじ れんらくさき 緊急時の連絡先 ..... 28

# 目录

**I** 请了解有关灾害

1 地震 ..... 2

2 海啸 ..... 5

3 风灾和水灾 ..... 7

4 砂土灾害 ..... 10

**II** 请了解有关避难

1 避难 ..... 11

2 避难场所、避难所、广域避难场所 ..... 16

3 应急品 ..... 20

**III** 请了解有关日常的准备

1 防灾准备 ..... 23

2 防灾训练 ..... 26

3 紧急时的联络方式 ..... 28

# Table of Contents

**I** Learn About Disasters

1 Earthquakes ..... 2

2 Tsunamis ..... 5

3 Wind and Water Disasters ..... 7

4 Landslides ..... 10

**II** Learn About Evacuation

1 Evacuation ..... 11

2 Emergency Evacuation Sites, Emergency Evacuation Shelters, & Broad-Area Evacuation Sites ..... 16

3 Emergency Survival Kits ..... 20

**III** Learn About Disaster Preparedness

1 Preparing for Disasters ..... 23

2 Disaster Prevention Drills ..... 26

3 Emergency Contact Information ..... 28

# 목차

**I** 재해에 관한 예비지식

1 지진 ..... 2

2 해일 ..... 5

3 풍수해 ..... 7

4 토사 재해 ..... 10

**II** 대피에 관한 예비지식

1 대피 ..... 11

2 대피장소·대피소·광역대피장소 ..... 16

3 비상용품 ..... 20

**III** 평상시의 준비

1 재해에 대한 준비 ..... 23

2 방재 훈련 ..... 26

3 긴급상황시 연락처 ..... 28

# 災害について 知ってください

Learn About Disasters 请了解有关灾害 재해에 관한 예비지식

【動画/Video/视频/동영상】<http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/bousaiguide01.html>



## 地震 Earthquakes 地震 지진

### 地震とは 何ですか？

地震は たくさんの所で 地面が揺れる 災害です。日本は とも地震が たくさんある 国です。地震は 急に おきるので 先に知ることは 難しいです。

### What is an earthquake?

An earthquake is a disaster caused by the shaking of the ground. Earthquakes are very common in Japan. Since earthquakes happen suddenly, it is hard to predict when they will occur.

### 什么是地震？

地震是指地面多处发生摇动的灾害。日本是一个地震多发的国家。因为地震会突然发生，所以事先预测是非常困难的。

### 지진이란?

지진은 여러 곳에서 지면이 흔들리는 재해입니다. 일본은 지진이 매우 많은 나라입니다.

지진은 갑자기 일어나기 때문에 발생을 예측하기 어렵습니다.

### おぼえてください

#### (1) 最初に自分の体を守る

一番大切なのは 命です。地震が おきたら 最初に 机の下に入っ て自分の体を守ってください。

#### (2) 落ち着いてすぐに火を消す

地震の揺れが 終わったら すぐに ガスコンロなどの 火を 全部 消してください。

#### (3) 逃げるための出口をつくる

建物の 中に いるときは ドアや窓を 開けて ください。地震の揺れで ドアや窓が 開かなくなることが あります。

#### (4) 火事になったらすぐに火を消す

「火事だ!」と 大きな声で 叫んで ください。近くの人に 助けてもらって 一緒に 火を 消してください。

#### (5) 外に いるときは 広いところに 逃げる

ガラスが おちるかもしれません。建物が たおれるかもしれません。建物のちかくは 危ないです。広いところに 逃げて ください。

#### (6) みんなで 助け合う

お年寄り・体の不自由な人・けがをした人・日本語が わからない外国人などに 声をかけて みんなで 助け合ってください。

#### (7) 余震に 気をつける

余震は 大きな地震の あとにくる 地震の ことです。大きな地震の あとは 何度も くる 余震に 気をつけて ください。

## Please Remember

### (1) Secure your own safety first

The most important thing is to stay alive. When an earthquake occurs, protect yourself by hiding under a desk or table.

### (2) Stay calm and extinguish any flames

After the shaking stops, extinguish any flames, such as those from gas ranges and stoves.

### (3) Secure an exit

When indoors, open doors and windows right away, as the shaking may cause doors and windows to become stuck.

### (4) Put out any fires right away

Loudly shout "*kaji da (fire)!*"

Ask people nearby for help and put out the fire together.

### (5) When outdoors, evacuate to an open space

Shattered glass may fall or buildings may collapse. As staying near buildings is dangerous, evacuate to a spacious area.

### (6) Work together to help people in need

Cooperate with others to help people in need such as the elderly, disabled, or injured, and foreigners who don't speak Japanese.

### (7) Beware of aftershocks

Aftershocks are the earthquakes that occur after a strong earthquake. Please be careful as a strong earthquake can have many aftershocks.

## 请牢记

### (1) 首先保护自己的身体

最重要的是生命！当地震发生时，首先请躲到桌子下面，保护自己的身体。

### (2) 沉着冷静迅速地关闭火源

地震的摇动停止以后，请迅速关闭煤气灶等所有火源。

### (3) 准备逃生的出口

在建筑物里时，请打开门窗。因地震的剧烈摇动可能造成门窗打不开。

### (4) 着火时，迅速灭火

请大声喊「かじだ（着火了）！」，招呼周围的邻居帮助一起灭火。

### (5) 在外面时，到宽阔的地方逃生

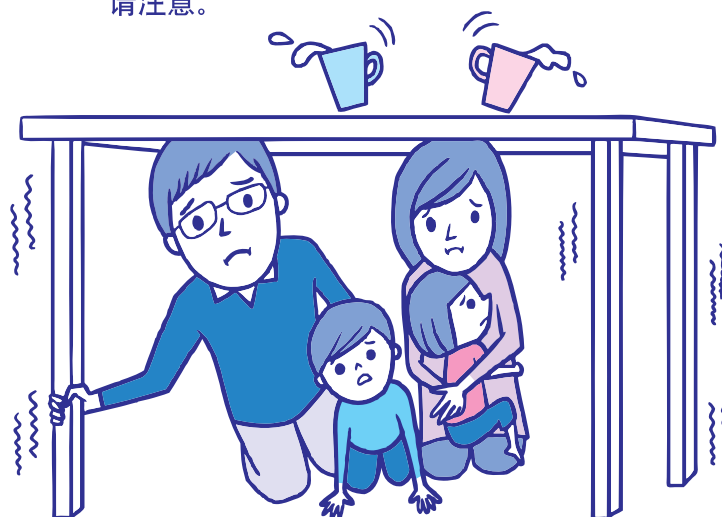
玻璃可能飞落、建筑物可能倒塌。建筑物的附近很危险，请到宽阔的地方逃生。

### (6) 大家互相帮助

招呼老年人、残疾人、受伤的人及不懂日语的外国人等，请大家互相帮助。

### (7) 注意余震

余震是指跟随在主震后发生的一连串地震。主震发生后，将会发生多次余震，请注意。



**알아두기**

- (1) 먼저 자기 몸을 보호한다.  
가장 중요한 것은 생명입니다. 지진이 일어나면 먼저 책상 밑에 들어가 자기 몸을 보호합니다.
- (2) 침착하게, 우선 바로 불을 끈다  
지진의 흔들림이 멈추면, 바로 가스레인지 등의 불을 전부 끄십시오.
- (3) 대피 출구를 만든다.  
지진의 충격과 흔들림으로 문과 창문이 열리지 않을 수 있습니다. 그러므로, 건물 안에 있을 때는 문과 창문을 열어 두십시오.
- (4) 불이 났을 때는 즉시 불을 끈다  
“かじだ” 불이야! 라고 큰 소리로 외쳐주십시오. 근처에 사는 사람에게 도움을 받아 함께 불을 끄십시오.
- (5) 외부에 있을 때는 넓은 곳으로 피난  
유리가 떨어질지도 모릅니다. 건물이 쓰러질지도 모릅니다. 건물 근처는 위험합니다. 공터 등 넓은 곳으로 대피하십시오.
- (6) 서로 돕기  
노인이나 장애인·부상자·일본어를 모르는 외국인 등에게 말을 걸어서, 서로 서로 도와 주십시오.
- (7) 여진에 주의  
여진은 큰 지진 후에 오는 지진입니다. 큰 지진 후에도 여러 번 여진이 발생하므로 주의하십시오.

**コラム**

**地震のときはこんなこともおきます**  
**液状化現象**  
 液状化現象はむかし海や池のように水がたくさんあったところに土を入れてつくった埋立地でおきます。千葉市にも埋立地があります。地震がきて埋立地の地面が揺れると地面の下の水が上にあがってきます。そのため家がななめにかたむくことがあります。地面がわることや地面から水がたくさん出てくることもあります。

**Note**

**Other Effects of Earthquakes**  
**Liquefaction**  
 Liquefaction of the ground happens in places that were formerly lakes or oceans and are now reclaimed land, such as some areas of Chiba City. During an earthquake, the shaking of the ground can cause the water below to resurface. This can lead to things such as houses tilting at an angle, breakage in the ground, or water coming up from the ground.

**专栏**

**地震时也会发生这种现象**  
**液化现象**  
 液化现象通常发生在从前是海域或池塘等有很多水的地方, 通过填土造出的陆地。千葉市也有这种造地。地震发生时, 这些造地会因剧烈摇动而出现地下水上升的现象。因此, 房屋可能会倾斜、地面可能会裂缝, 并且地下水也可能大量溢出。

**칼럼**

**지진 때는 이런 일도 일어납니다**  
**액상화 현상**  
 액상화 현상은 옛날 바다나 연못이었던 곳 등 물이 많이 있던 곳의 매립지에서 발생합니다. 지바시에도 매립지가 있습니다. 지진으로 매립지 땅이 흔들리면 땅 아래 물이 위로 올라옵니다. 따라서 집이 비스듬히 기울어지기도 합니다. 땅이 갈라지거나 땅에서 물이 많이 스며 나오기도 합니다.

# 2 津波 Tsunamis 海啸 지진해일

## 津波とは 何ですか?

津波は地震のあとにくるとも高い波の事です。津波はとても早く近づいてきます。

## What is a tsunami?

A tsunami is a tremendously high wave that occurs after an earthquake. Tsunamis approach at a very high speed.

## 什么是海啸?

海啸是指在地震后接之而来的一种具有强大破坏力的海浪，通常会迅猛来袭。

## 지진해일이란?

지진해일은 지진 후에 오는 매우 높은 파도입니다. 지진해일은 매우 빨리 밀려옵니다.

## おぼえてください

- (1) 強い地震や長く揺れる地震があったら、すぐに海の近くからはなれてください。そして高いところに逃げてください。
- (2) 津波警報・注意報があったら地震の揺れを感じなくてもすぐに高いところに逃げてください。
- (3) 正しい情報をテレビやラジオなどできいてください。
- (4) 津波は何度もくるので警報・注意報がなくなるまで海の近くに行かないでください。

## Please Remember

- (1) Stay away from coastal areas when a strong or lasting earthquake occurs. Evacuate right away to a high place.
- (2) Even if you don't feel the ground shake, evacuate to high ground right away if a tsunami advisory or warning has been issued.
- (3) Listen to the radio or TV for accurate information.
- (4) Tsunamis can strike repeatedly, so stay away from coastal areas until the warning or advisory has been cleared.



**请牢记**

- (1) 强烈地震和长时间摇动的地震发生时, 请迅速离开海边, 到高处逃生。
- (2) 发布海啸警报、注意报时, 即使感觉不到地震的摇动, 也请迅速到地势高处逃生。
- (3) 请收听电视和收音机播放的正确信息。
- (4) 海啸会多次袭来, 在警报和注意报结束前请勿接近海边。

**알아두기**

- (1) 강한 지진이나 긴 시간 흔들리는 지진이 발생했을 때는, 바다 근처에서 멀리 떨어진 곳으로 대피하십시오. 즉시 높은 곳으로 대피하십시오.
- (2) 해일 경보·주의보가 나면 지진의 흔들림을 느끼지 않더라도 즉시 높은 곳으로 대피하십시오.
- (3) 바른 정보를 텔레비전이나 라디오 등을 통해 확인하십시오.
- (4) 해일은 바닷물이나 강물이 빠져나가고 밀려오는 일이 되풀이되므로, 경보나 주의보가 해제될 때까지 바다 근처에 가지 마십시오.

※1: 注意報 < 警報 < 特別警報 の順番で  
 だんだん 強くなります。  
 The intensity level increases in the following order: advisory < warning < emergency warning.  
 按着注意报<警报<特别警报的顺序, 逐渐增强。  
 주의보<경보<특별 경보 순으로 점점 강하게 발령됩니다.

コラム  
**Note**  
 专栏  
 专 栏  
 칼 럼

津波や大雨など 災害があるかもしれないときに「注意報」や「警報」を発表して注意や準備することを知らせます。

When disasters such as tsunamis or heavy rain may occur, advisories or emergency warnings are issued to notify the public to be careful and prepare.

可能发生海啸和大雨等灾害时, 将发布「注意报」和「警报」通知大家注意并做好准备。

해일이나 큰비 등 재해가 발생할 위험이 있을 때, 「주의보」나 「경보」를 발표하여 위험에 대비하도록 합니다.

注意報 / Advisory / 注意报 / 주의보 ※1

災害があるかもしれないことをみんなに知らせること

An announcement that warns the public about a possible disaster

通知大家可能会发生灾害

모든 사람들에게 재해가 발생할 수 있다는 것을 알리는 것

警報 / Warning / 警报 / 경보

大きな災害があるかもしれないことをみんなに強く知らせること

An announcement that strongly warns the public about a possible large disaster

郑重通知大家可能会发生大型灾害

모든 사람들에게 큰 재해가 발생할 수 있다는 것을 강조해서 알리는 것

特別警報 / Emergency Warning / 特别警报 / 특별 경보

命が危なくなる とも大きな災害があるかもしれないことをみんなに強く知らせること

An announcement that strongly warns the public about a possible major disaster that may endanger lives

郑重通知大家可能会发生有生命危险的大型灾害

모든 사람들에게 생명이 위험해질 수도 있는 아주 큰 재해가 발생할 수도 있다는 것을 강력하게 경고해서 알리는 것



# 3

## 風や水の災害

## Wind and Water Disasters

## 风灾和水灾

## 풍수해

風や水の災害とは 何ですか？

### (1) 台風

台風とは たくさんの雨と とても風が強い 熱帯低気圧のことです。毎年 夏と 秋に 台風が 日本に きます。とても強い風で 建物が こわれることがあります。たくさんの雨で 家の中に 水が 入ることがあります。

### (2) 集中豪雨 (ゲリラ豪雨)

集中豪雨 (ゲリラ豪雨) は せまいところに 短い時間で 一度に たくさん ふる雨のことです。川の 水があふれることや 土砂崩れ・がけ崩れ (山の土が 壊れて 落ちる こと) になることがあります。急に おきるので 先に知ることは 難しいです。

### (3) 浸水

浸水は たくさんの 雨が ふって 道に 水があふれて 家の中まで 水が入ってくる ことです。

### (4) 高潮

高潮は 台風などで 海が いつもより とても 高くなる ことです。波も とても 高くなります。そのため 陸 (地面) に 海水が 流れて くる ことがあります。

What are wind and water disasters?

### (1) Typhoons

A typhoon is a tropical cyclone that brings violent wind and heavy rainfall. Typhoons come to Japan in summer and autumn. Strong winds can cause buildings to collapse and heavy rain can cause water to enter homes.

### (2) Concentrated heavy rain

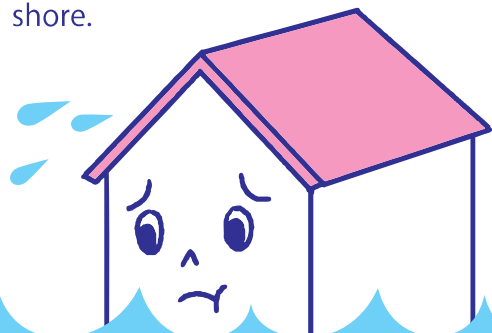
Concentrated heavy rain refers to a downpour that falls on a limited area in a short period of time. It can cause rivers to overflow and soil to loosen, resulting in landslides or mudslides. Since concentrated heavy rain occurs suddenly, it is hard to predict when it will occur.

### (3) Floods

A flood is when heavy rain causes water to overflow onto roads and enter houses.

### (4) Tidal waves

Tidal waves occur when typhoons, etc. cause the water level in the ocean to become much higher than usual. Waves also become very high. This can lead to ocean water flowing onto the shore.



**什么是风灾和水灾?**

- (1)台风  
 台风是指大量降雨和刮剧烈强风的热带低气压。每年夏季和秋季日本都会刮台风，建筑物可能会遭受强风破坏，也可能因大量降雨造成家中浸水。
- (2)局部暴雨  
 局部暴雨是指在短时间内局部地区下的大暴雨。可能造成河水泛滥、砂土塌陷及悬崖崩溃等灾害。由于突然发生，因此难以预测。
- (3)浸水  
 浸水是指因下大雨，水溢出道路进入家中的状况。
- (4)大潮  
 大潮是指受台风等影响，海域潮位超过平时水位，海浪增高的现象。受其影响，海水可能流向陆地。



おぼえてください

- (1)台風や <sup>たいふう</sup> たくさんの雨 <sup>あめ</sup> などについて <sup>ただ</sup> 正しい情報 <sup>じょうほう</sup> を <sup>テレビ</sup> テレビや <sup>ラジオ</sup> ラジオなどで <sup>し</sup> 知って <sup>はや</sup> 早めに <sup>じゅんび</sup> 準備すれば <sup>ひがい</sup> 被害が <sup>すく</sup> 少なくなります。
- (2)強い風 <sup>つよ</sup> の <sup>かぜ</sup> ときに <sup>そと</sup> 外を <sup>ある</sup> 歩くと <sup>あぶ</sup> 危ないです。建物 <sup>たてももの</sup> の中に <sup>なか</sup> いてください。
- (3)浸水 <sup>しんすい</sup> のとき <sup>もし</sup> あなたが…

①地下 <sup>ちか</sup> にいたら  
 雨 <sup>あめ</sup> が <sup>ちか</sup> たくさんふると <sup>みず</sup> 地下に <sup>なが</sup> 水が流れてくる <sup>ちか</sup> ことがあります。地下にいたら <sup>うえ</sup> すぐに <sup>に</sup> 上に <sup>に</sup> 逃げて <sup>に</sup> ください。

**풍수해란?**

- (1)태풍  
 태풍이 오면 비가 많이 내립니다. 바람도 매우 강하게 불니다. 일본에서는 매년 여름과 가을에 태풍이 많이 발생합니다. 매우 강한 바람으로 건물이 손상될 수 있습니다. 많은 비로 집안이 침수되는 경우도 있습니다.
- (2)집중 호우  
 집중 호우는 짧은 시간 동안에 좁은 지역에서 많은 양의 비가 내리는 현상입니다. 강물이 넘치거나 산사태나 절벽이 붕괴될 수도 있습니다. 갑자기 일어나기 때문에 예측하기 어렵습니다.
- (3)침수  
 침수는 많은 비가 내려서 도로에 물이 넘쳐 가옥에도 물이 들어오는 것입니다.
- (4)폭풍 해일  
 폭풍 해일은 태풍 등으로 인해 바다가 평소보다 아주 높아지는 현상입니다. 파도도 아주 높아집니다. 그 때문에 육지로 바닷물이 밀려오는 수가 있습니다.

- ②道 <sup>みち</sup> にいたら  
 高い <sup>たか</sup> ところに <sup>に</sup> 逃げて <sup>に</sup> ください。階段 <sup>かいだん</sup> で <sup>うえ</sup> 上の階 <sup>かい</sup> へ <sup>い</sup> 行って <sup>い</sup> ください。エレベーター <sup>えれべーたー</sup> は <sup>の</sup> 乗らないで <sup>の</sup> ください。エレベーター <sup>えれべーたー</sup> が <sup>と</sup> 止まって <sup>で</sup> 出られなくなる <sup>で</sup> ことがあります。
- ③車 <sup>くるま</sup> を <sup>うんてん</sup> 運転 <sup>に</sup> していたら  
 ゆっくりと <sup>たか</sup> 高いところ <sup>い</sup> へ <sup>い</sup> 行って <sup>い</sup> ください。車 <sup>くるま</sup> が <sup>うご</sup> 動かない <sup>とき</sup> ときや <sup>みず</sup> 水 <sup>あぶ</sup> が <sup>おも</sup> いっぱい <sup>おも</sup> 危ない <sup>おも</sup> と思った <sup>おも</sup> ときは <sup>くるま</sup> 車 <sup>に</sup> を <sup>に</sup> おいて <sup>に</sup> 逃げて <sup>に</sup> ください。アンダーパス <sup>あんだーぱす</sup> (地下 <sup>ちか</sup> を <sup>とお</sup> 通る <sup>みち</sup> 道) <sup>に</sup> には <sup>い</sup> 行かないで <sup>に</sup> ください。

## Please Remember

- (1) You can minimize the damage from typhoons, floods, etc. by getting accurate information from the TV or radio and by taking the necessary precautions.
- (2) Going outside during strong wind is dangerous. Stay indoors.
- (3) If a flood occurs when you are...
  - ① In the basement  
Heavy rainfall can cause water to flow into basements. If you are in the basement, evacuate to higher ground right away.

- ② On the street  
Evacuate to a high place. In buildings, take the stairs instead of the elevator, as there is a possibility of becoming stuck if the elevator stops working.
- ③ In the car  
Slowly and carefully drive to a high place. If the car stops moving or water fills the car and you sense danger, abandon the car and evacuate on foot. Do not go through underpasses.

## 请牢记

- (1) 有关台风和大雨的正确信息, 请通过电视和收音机的播放等了解。尽早做好准备, 以便减少灾害。
- (2) 刮强风时, 在外面走动非常危险, 请躲进建筑物。
- (3) 浸水时, 如果您...
  - ① 在地下时  
当大量降雨时, 水一般会流入地下。如在地下时, 请迅速到上面的安全地方逃生。

- ② 在路上时  
请到高处避难, 从楼梯上楼。切勿乘坐电梯, 以防万一电梯突然停止, 会被困在里面出不来。
- ③ 在开车时  
请慢慢往高处行驶。如果不能驾车或道路淹没感到危险时, 请弃车逃生。并且, 切勿走地下通道。

## 알아두기

- (1) 태풍이나 비에 대해 텔레비전이나 라디오 등을 통해 바른 정보를 알고, 빨리 대비를 하면 피해가 작습니다.
- (2) 강풍 때 외출을 하면 위험합니다. 외출을 삼가고 건물 내에 머물도록 합시다.
- (3) 침수했을 때, 만약 여러분이...
  - ① 지하에서 있을 때  
비가 많이 내리면 지하로 물이 흘러들어올 수 있습니다. 지하에서 빨리 위로 피난하십시오.
  - ② 도로에 있을 때

- 높은 곳에 대피하십시오. 계단을 이용해서 위층으로 이동하십시오. 엘리베이터는 타지 마십시오. 엘리베이터가 멈춰서 갇힐 수 있습니다.
- ③ 자동차 운전 중일 때  
천천히 높은 지역으로 이동하십시오. 차량이 움직이지 않는 경우나 수위가 높아 위험하다고 생각될 때는 차를 두고 대피하십시오. 지하도에는 가지 마십시오.

# 4 土砂災害 Landslides 砂土灾害 토사 재해

## 土砂災害とは 何ですか?

土砂災害は 土や石が 山から 落ちてくる 災害のことです。

## What is a landslide?

A landslide is a disaster caused by earth or rocks falling from mountains.

## 什么是砂土灾害?

砂土灾害是指土和石头从山上塌落的灾害。

## 토사 재해란?

토사 재해는 흙이나 돌이 산에서 떨어지는 재해입니다.

- ① 崩れそうな 地面があるところ
- ② 雨が ふったとき 水が たくさん 流れる ところ
- ③ 高くても とても ななめになっている ところ
- ④ 地面が ななめになっていて われている ところ
- ⑤ 落ちそうな 大きな石や 土の かたまりがあるところ

- ① Areas where the surface looks unstable
- ② Areas where rain causes heavy water flow
- ③ Very high and steeply inclined areas
- ④ Inclined areas where the surface is cracked
- ⑤ Areas with large clusters of earth or large stones that seem likely to fall

- ① 有容易塌陷的地方
- ② 下雨时有大量水流的地方
- ③ 有又高又陡的斜坡的地方
- ④ 斜坡上有裂缝的地方
- ⑤ 有可能坠落的大石头和土块的地方

## おぼえてください

- (1) かけ (山の 急な ところ) や ななめになっている 地面は 危ないです。
- (2) とくに 地震・台風・たくさんの雨の ときは じゅうぶん 気をつけてください。

## Please Remember

- (1) Surfaces such as cliffs and slopes are not safe.
- (2) Be especially careful during earthquakes, typhoons, and heavy rain.

## 请牢记

- (1) 有悬崖和斜坡的地方很危险。
- (2) 特别是地震、台风以及大量降雨时, 请充分注意。

## 알아두기

- (1) 절벽이나 기울어진 지면은 위험합니다.
- (2) 특히 지진이나 태풍, 비가 많이 내릴 때는 특별히 주의하십시오.

## コラム / Note / 专栏 / 칼럼

こんな “かけ” は 危ないです!  
 These areas are dangerous!  
 这样的 “悬崖” 很危险!  
 이런 “절벽” 은 위험합니다!

# II 避難について 知ってください

Learn About Evacuation 请了解有关避难 대피에 관한 예비지식

【動画/Video/视频/동영상】 <http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/bousaiguide02.html>



ひなん 避難

Evacuation

避难

대피

避難とは 何ですか？

避難は 災害が あったとき  
に 安全な ところに 逃げる こと  
です。

What is evacuation?

Evacuation refers to the act  
of escaping to a safe place  
during a disaster.

什么是避难？

避难是指遇到灾难时到安全  
地方逃生的行为。

대피란?

재해를 피해서 안전한  
곳으로 가는 것입니다.



おぼえて ください

## (1)正しい 情報を 知る

① テレビや ラジオなどで 正しい情報を きいて  
避難してください。

また 地震の 大きな ゆれの 前には 緊急地震速  
報※2が 入ることが あります。

② うわさ(本当か うそか わからない話) や  
デマ(うその話)に 気をつけて ください。

## (2)いつ 避難するのか？

① 地震で 家が こわれそうなとき。

② 火事が 近くまで きたとき。

③ 市役所・消防・警察などが 避難して ください  
と言ったとき。

④ 市役所・区役所など から 避難して くださいと  
防災行政無線※3や 広報車※4の 放送が あったとき。

## (3)避難するときに 気をつけること

① ガスコンロなどの 火を 全部 消して ください。電  
気で 火事にならないように ブレーカーを 切って  
ください。(電気を 使えないように する)

② 避難先や 安否情報(家族の 安全についての  
お知らせ)を 書いて メモを 家のドアに はって  
ください。

③ 荷物は 必要な 物だけに してください。

④ 歩いて 避難して ください。車・オートバイ・  
自転車で 避難しないで ください。

※2: 緊急地震速報=大きな ゆれの 地震が くるかもし  
れないことを テレビ・ラジオ・メールなどで 知らせ  
る ニュースのこと

※3: 防災行政無線=市役所・区役所がスピーカー(放  
送をする 機械)で 災害を 知らせる 放送のこと

※4: 広報車=市役所や 警察などが 住民に 災害などが  
くることを 知らせる 車のこと

- ⑤地震で 外に 逃げるときは 上から落ちてくる物に 気をつけてください。落ちて着いて 避難してください。
- ⑥雨が たくさんふって 浸水しているときは 水の深さに 気をつけてください。水が 腰まで あったら 危ないので 高いところに行き 助ける人がくるのを 待ってください。
- ⑦避難するときは せまい道・かべのそば・川のそばを 通らないでください。
- ⑧山の近くの 道を通るときは 土砂災害に 気をつけてください。
- ⑨近くに 住んでいる 人と 一緒に 避難してください。
- ⑩避難行動要支援者※5の 避難を 助けてください。

## (4)避難するときの 服装

- ①木綿の服など 燃えにくい服を着てください。
- ②避難するときに もっていく物はリュックサック (両方の肩に かける かばん) に 入れてください。
- ③けがを しないように 長そで・長ズボンにしてください。
- ④じょうぶで 歩きやすい くつにしてください。
- ⑤ヘルメット (頭を守る かたい 帽子) や 帽子で 頭を守ってください。
- ⑥手に 軍手 (手袋) を してください。

※5: 避難行動要支援者 = お年寄り・病気の人・体が不自由な人・日本語がわからない外国人など 他の人の 助けが 必要な人



家のドアに 避難先と 安否情報 (安全かどうかの お知らせ) の メモをはる。

Attach information such as the name of the evacuation shelter you intend to go to, what conditions your family is in, etc. to the door.

把您要去避难的地点和您是否安全的信息写在纸上贴到家门上。

집 문앞에 대피처와 안부 정보 메모를 붙여 둔다.

## Please Remember

### (1) Get accurate information

- ① Stay informed and get accurate information through radio and TV before evacuating. There are also times when an Earthquake Early Warning<sup>※2</sup> will sound before large tremors.
- ② Beware of rumors and false information.

### (2) When should I evacuate?

- ① When an earthquake seems like it will damage your home.
- ② When a fire approaches.
- ③ When notified to evacuate by City Hall, the fire department, or the police department.
- ④ When the Public Disaster Prevention Wireless System<sup>※3</sup> or loudspeaker vehicles<sup>※4</sup> announce an evacuation notification from City Hall or the ward office.

### (3) Things to keep in mind when evacuating

- ① Extinguish any flames such as those from gas ranges or stoves and turn off the electric breaker to disable the electricity and prevent electrical fires. Close any gas valves so that gas cannot be used.
- ② Write down information such as the name of the evacuation shelter you intend to go to, what conditions your family is in, etc. and attach it to the door before evacuating.
- ③ Only bring what is necessary.
- ④ Evacuate on foot. Refrain from using cars, motorbikes, and bicycles.
- ⑤ When evacuating from earthquakes outside, beware of falling objects and evacuate calmly.

- ⑥ When heavy rain causes floods, be careful of the water depth. If the water reaches waist level, evacuate to higher ground and wait for help to come.
- ⑦ Avoid narrow streets and walking near walls or riverbanks when evacuating.
- ⑧ When passing through roads near mountains, be careful of landslides.
- ⑨ Evacuate together with those living near you if possible.
- ⑩ Work together to help persons requiring evacuation support<sup>※5</sup>.

### (4) What to wear when evacuating

- ① Wear clothes that do not catch fire easily, such as cotton clothing.
- ② Carry all your objects in a backpack.
- ③ Wear pants and long-sleeved shirts to prevent injuries.
- ④ Wear sturdy and comfortable shoes.
- ⑤ Protect your head with a helmet or hat.
- ⑥ Wear work gloves.

※2: Earthquake Early Warning  
= a notification that is issued via TV, radio, email, etc. when a large earthquake may occur

※3: Public Disaster Prevention Wireless System  
= broadcasts via loudspeakers by City Hall or ward offices that inform the public about disasters

※4: Loudspeaker vehicles  
= vehicles used by City Hall or the police to inform the public about disasters, etc.

※5: Persons requiring evacuation support  
= the elderly, sick, or disabled, foreigners who do not speak Japanese, etc.

## 请牢记

### (1) 掌握正确的信息

- ① 请收听电视和收音机等播放的正确信息。通常，在地震的强烈摇动来临前，将发布紧急地震速报※2。
- ② 请小心传闻和谣言。

### (2) 什么时候避难？

- ① 房屋因地震有倒塌的危险时。
- ② 火灾蔓延到附近时。
- ③ 市役所、消防、警察发布避难劝告时。
- ④ 市役所、区役所等发布避难劝告并用防灾行政无线※3及宣传车※4进行播放时。

### (3) 避难时的注意事项

- ① 请关闭煤气灶等全部火源。为了避免感电起火，也请切断电闸、关闭煤气的总开关。
- ② 把您要去避难的地点和您是否安全的信息写在纸上贴到家门上。
- ③ 请携带必要的物品。
- ④ 请步行避难，切勿驾乘汽车、摩托车和自行车。
- ⑤ 因地震外出逃生时，请注意高空坠物，沉着冷静的避难。
- ⑥ 大量降雨时，请注意水深。水淹没到腰部时会很危险，请到高处等待救援。

- ⑦ 避难时请避免走窄路、墙根、河边。
- ⑧ 路过山附近的路时，请注意砂土的塌落。
- ⑨ 请与附近的居民一起避难。
- ⑩ 请帮助避难行动要支援者※5。

### (4) 避难时的服装

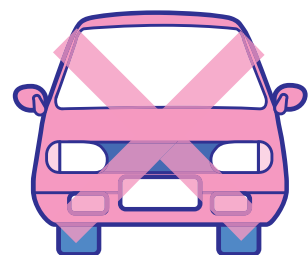
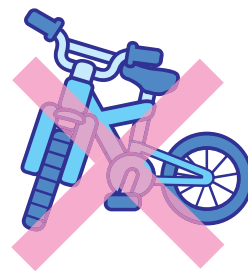
- ① 请穿绵料等不易燃烧的衣服。
- ② 避难时携带的物品，请装到背包里。
- ③ 为了避免受伤，请穿长袖衣服和长裤。
- ④ 请穿结实舒适的鞋子。
- ⑤ 请戴安全帽保护头部。
- ⑥ 请带手套。

※2: 紧急地震速报=通过电视、广播、邮件等通知居民可能会发生强烈地震

※3: 防灾行政无线=市役所、区役所用喇叭通知灾害信息

※4: 宣传车=市役所和警察等向居民通知灾害等的专用车

※5: 避难行动要支援者=老年人、病人、残疾人、不懂日语的外国人等需要他人帮助的人





## 알아두기

### (1)바른 정보를 골라 듣기

①텔레비전이나 라디오 등으로 올바른 정보를 듣고 대피하십시오.

아울러, 지진의 큰 진동 전에, 긴급 지진 속보\*2가 보도되기도 합니다.

②소문이나 잘못된 정보에 조심하십시오.

### (2)대피 시기

①지진으로 집이 무너질 것 같을 때.

②화재가 근처까지 왔을 때.

③시청·소방서·경찰서 등으로부터 대피 명령이 있을 때.

④시청·구청 등의 방재 행정 무선\*3이나 홍보차\*4의 방송으로 대피 명령이 있었을 때.

### (3)대피시의 주의점

①가스레인지 등의 불을 모두 끄고, 전기로 인한 화재가 발생하지 않도록 브레이크를 내려 전기를 끊으십시오. 가스 밸브를 잠그십시오.

②대피처나 안부 정보를 적은 메모를 집 문 앞에 붙여주십시오.

③짐은 필요한 것만 챙깁시다.

④걸어서 대피하십시오. 자동차·오토바이 자전거로 대피하지 마십시오.

⑤지진으로 밖으로 대피할 때에는, 머리 위에서 떨어지는 낙하물에 주의하십시오. 침착하게 대피해주십시오.

⑥비가 많이 와서 침수했을 때는, 물 깊이에 주의하십시오. 물이 허리까지 닿으면 위험하므로 높은 곳에서 구조를 기다리십시오.

⑦대피할 때는 좁은 길, 벽이나 강 근처를 지나지 마십시오.

⑧산 인근의 길을 지날 때는, 토사 재해를 조심하십시오.

⑨근처에 사는 사람과 함께 대피하십시오.

⑩대피행동 요 지원자\*5의 대피를 도와 주십시오.

### (4)피난할 때의 복장

①목면 옷 등 잘 안 타는 옷을 입으십시오.

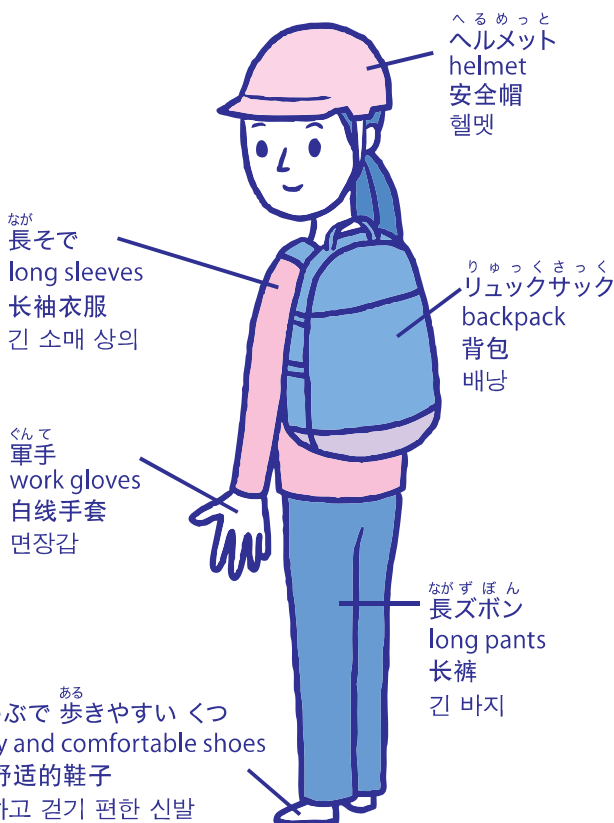
②대피시의 소지품은 되도록 배낭에 넣으십시오.

③다치지 않도록, 긴 팔, 긴 바지의 복장이 안전합니다.

④튼튼하고 걷기 편한 구두를 신으십시오.

⑤헬멧이나 모자로 머리를 보호하십시오.

⑥장갑을 착용합시다.



\*2: 긴급 지진속보=큰 진동의 지진이 올 수 있다는 것을 텔레비전, 라디오, 메일 등으로 알리는 뉴스.

\*3: 방재 행정 무선=시청·구청이 스피커로 재해 관련 정보를 알리는 방송.

\*4: 홍보차=시청이나 경찰 등이 시민에게 재해가 발생한다는 것을 알리기 위한 자동차.

\*5: 대피행동 요 지원자=노인, 환자, 몸이 불편한 사람, 일본어를 못하는 외국인 등 다른 사람의 도움이 필요한 사람.



## 避難場所・避難所・広域避難場所

Emergency Evacuation Sites, Emergency Evacuation Shelters, & Broad-Area Evacuation Sites

避难场所、避难所、广域避难场所

대피장소 · 대피소 · 광역대피장소

避難場所・避難所・広域避難場所  
とは 何ですか？

災害が あったときに 避難するところ  
です。外国人も 使うことができます。

● 避難場所

災害が あったときに 逃げる ところ  
です。公園など 広い ところです。

● 避難所

災害で 家に いると 危ないときに 行  
く ところです。小学校・中学校 など  
が 避難所になることがあります。

避難所には 食べ物があります。寝る  
ところがあります。食べられない  
食べ物がある人は 自分で 食べ物を  
用意しておいて ください。

● 広域避難場所

大きな 火事などに なったとき 逃げる  
ための ところです。  
大きな 公園など とても広い ところ  
です。



What are emergency evacuation sites,  
emergency evacuation shelters,  
and broad-area evacuation sites?

These are places where you can go  
when evacuating from disasters.  
Foreigners are welcome to use them as  
well.

● Emergency Evacuation Sites

Emergency evacuation sites are  
places to escape to when a disaster  
occurs. They are usually spacious  
areas such as parks.

● Emergency Evacuation Shelters

Emergency evacuation shelters are  
places to go when a disaster makes  
your home unsafe. Places such as  
elementary and junior high schools  
are often used as emergency  
evacuation shelters. Food and places  
to sleep are available. Those with  
dietary restrictions should prepare  
their own food.

● Broad-Area Evacuation Sites

Broad-area evacuation sites are  
places to escape to in case of  
disasters such as large fires. They are  
usually wide areas such as large  
parks.

## 什么是避难场所、避难所、广域避难场所?

避难场所、避难所、广域避难场所是指灾难发生时避难用的地方。

外国人也可以利用。

### ●避难场所

灾害时逃生的地方。公园等宽敞的地方。

### ●避难所

因灾害自家危险时逃生的地方。

有些小学、中学等可以作为避难所使用。避难所里备有饮食和住宿的地方。如果有不能吃的东西,请自己事先准备好。

### ●广域避难场所

遭遇大型火灾等时逃生的地方。大型公园等特别宽敞的地方。

## 대피 장소·대피소·광역 대피 장소란?

재해가 있을 때 대피하는 곳입니다. 외국인도 사용할 수 있습니다.

### ●대피 장소

재해가 있을 때 대피하는 곳입니다. 공원 등 넓은 장소입니다.

### ●대피소

재해로 인해, 집에 있으면 위험할 때, 가는 곳입니다. 초등학교·중학교 등이 대피처가 될 수 있습니다. 쉼터에 음식이 있습니다. 잠잘 곳이 있습니다. 먹을 수 없는 음식물이 있는 분은 자신이 미리 먹을 것을 준비해 두십시오.

### ●광역 대피 장소

큰 화재 등이 났을 때, 대피하는 곳입니다. 큰 공원 등, 넓은 광장입니다.

こらむ

## コラム / Note / 专栏 / 칼럼

千葉市の避難場所・避難所・広域避難場所は  
次のサイトで知ることができます。

You can find a list of emergency evacuation sites, emergency evacuation shelters, and broad-area evacuation sites in Chiba City at the link below.

千葉市的避难场所、避难所、广域避难场所  
均可在下列网页确认。

지바시의 대피 장소·대피소·광역 대피 장소는  
다음에서 확인할 수 있습니다.

URL: <http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/>



## おぼえて ください

### (1) 避難場所・避難所・広域避難場所に

#### 行くときは

歩いて行って ください。車で行かないで  
ください。車で行くと 混んで 救護活動

(けがした人を 助けること) が できな  
くなります。また 車で逃げると 道が  
混んで 行くのに 時間が かかります。

### (2) 避難所での 生活

自分の家と 違う 避難所で みんなが一  
緒に 生活することは とても 大変です。

避難所の ルール (決まり) を守って  
子ども・お年寄り・病気の人に やさしく  
して みんなで 仲良く 助けあって 生活  
してください。

### (3) 避難所のルール (決まり)

たとえば

- ① 靴を めいで ください。
- ② 食べ物は 決められた数と 量 だけ  
もらって ください。
- ③ トイレの 使い方・ゴミの すて方を  
守って ください。
- ④ 周りの 人の 迷惑に ならないよう  
しずかにして ください。 など

### (4) 避難場所・避難所・広域避難場所を

#### 確かめる

災害が あったときに 逃げる 避難場所・  
避難所・広域避難場所を おぼえて くだ  
さい。一度 あなたの家の近くや いつも  
行くところの 近くにある 避難場所・  
避難所・広域避難場所まで 行って  
ください。行くときの 道に 危ない  
ところがないか 確かめてみて  
ください。

## Please Remember

### (1) When evacuating to emergency evacuation sites, emergency evacuation shelters, or broad-area evacuation sites

Evacuate on foot and do not use cars. Evacuating by car can cause traffic and prevent emergency vehicles from being able to help injured people. Crowded roads can also make evacuating by car take more time.

### (2) Living at emergency evacuation shelters

Living with other people at an emergency evacuation shelter instead of in your own home can be very stressful. To live together in harmony, help one another, follow all the rules, and show consideration to children, the elderly, and the sick.

### (3) Examples of emergency evacuation shelter rules

- ① Take off your shoes
- ② Take only the allotted amount of food
- ③ Observe the rules for using the bathrooms and disposing of garbage
- ④ Keep noise to a minimum to avoid disturbing those around you, etc.

### (4) Know the locations of emergency evacuation sites, emergency evacuation shelters, and broad-area evacuation sites

In case of a disaster, know the locations of emergency evacuation sites, emergency evacuation shelters, and broad-area evacuation sites near your home and places you go often. Visit them at least once in person and take note of any possible dangers along the way there.

## 请牢记

(1) 去避难场所、避难所、广域避难场所时请步行去，切勿开车。开车将造成交通混乱，影响救护活动。另一方面，开车去也会因路上塞车耽误时间。

### (2) 在避难所的生活

与在自己家中不同，大家在一起过集体生活会有很多不便之处。请遵守避难所的规定，善待儿童、老人和病人，与大家友好相处，互相帮助。

### (3) 避难所的规定

例如

- ① 请脱鞋。
- ② 请按限定的数量，领取应领的食物。
- ③ 请遵守厕所的使用方法和垃圾的丢弃方法。
- ④ 请安静，不要给周围的人带来麻烦。等等。

(4) 确认避难场所、避难所、广域避难场所请记住遇到灾害时逃生用的避难场所、避难所、广域避难场所。去看一下自己家附近和经常去的地方附近的这些场所，确认去避难的路上是否有危险的地方。

## 알아두기

(1) 대피 장소·대피소·광역 대피 장소에 갈 때 걸어가십시오. 차로 이동하지 마십시오. 자동차로 가면 구조 활동에 방해됩니다. 또한, 자동차로 이동하면, 도로가 혼잡하게 되어 시간이 걸립니다.

### (2) 대피소에서의 생활

대피소에서 생활하는 것은, 자신의 집과 달라 매우 불편하고 힘듭니다.

대피소의 규칙을 지키고, 어린이·노인 병이 있는 사람에게 친절히 대하여, 모두 사이 좋게 도우면서 생활하도록 합시다.

### (3) 대피소의 규칙

예를 들어

- ① 신발을 벗습니다.
- ② 음식은 정해진 수와 양만 받습니다.
- ③ 화장실 사용법·쓰레기 버리는 방법을 지킵니다.
- ④ 주위의 사람에게 폐가 되지 않도록 조용히 합니다.

### (4) 대피 장소·대피소·광역 대피 장소를 확인

재해가 있을 때 대피하는 대피 장소·대피소·광역 대피 장소의 위치를 알아둡시다. 한 번쯤은, 집 근처 혹은 자주 가는 곳의 근처에 있는 대피 장소·대피소·광역 대피 장소까지 이동해 봅시다. 가는 길에 위험한 곳이 없는지 확인합시다.



# 3

<sup>ひ じょう も だ ひん</sup>  
**非常持ち出し品**  
**Emergency Survival Kits**  
**应急品**  
**비상용품**



<sup>ひ じょう も だ ひん</sup>  
**非常持ち出し品とは 何ですか?**

<sup>ひ じょう も だ ひん ひ なん</sup>  
 非常持ち出し品は 避難するときに  
<sup>も い もの ひ なん なんにち</sup>  
 持って行く物で 避難した ところで 何日  
<sup>せいかつ ひつよう もの</sup>  
 が 生活するために 必要な 物です。

**What is an emergency survival kit?**

An emergency survival kit is a collection of several days' worth of necessary supplies that should be taken along when evacuating.

**什么是应急品?**

应急品是指避难时携带的物品，是在避难的地方生活几天所需要的必需品。

**비상용품이란?**

비상용품이란 대피할 때 가지고 가는 것으로, 대피한 곳에서 며칠간 생활하는 데 필요한 물품입니다.

おぼえて ください

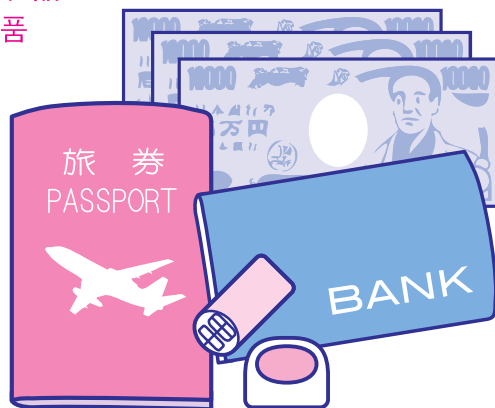
Please Remember

请牢记

알아두기

<sup>ひ じょう も だ ひん じゅん び</sup>  
**(1)非常持ち出し品を 準備する**  
**Prepare an Emergency Survival Kit**  
**应急品的准备**  
**비상용품 준비**

<sup>き ちやうひん</sup>  
**①貴重品**  
**Valuable Items**  
**贵重物品**  
**귀중품**



<sup>かね つうちょう ざいりゅうか ーど ぱすぽーと</sup>  
**お金・通帳・在留カード・パスポート**  
<sup>いん けんこう ほけんしやう たいせつ もの</sup>  
**印かん・健康保険証などの 大切な物です。**

Money, bankbooks, residence cards, passports, seals (*inkan*), health insurance cards, and other important items.

钱、存折、在留卡、护照、印章、健康保险证等贵重的物品。

돈·통장·재류 카드·여권·도장·건강 보험증 등의 중요한 물건입니다.

②非常食品  
Emergency Rations  
应急食品  
비상식품



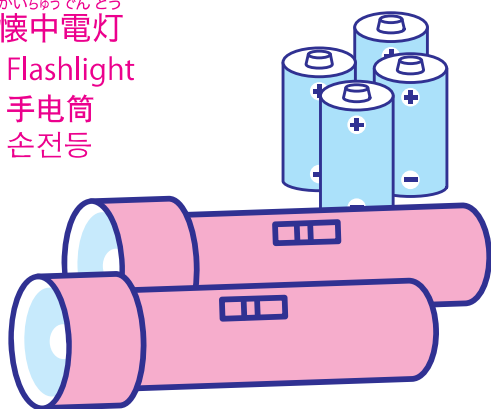
かんづめなどの食べ物やペットボトルの水などそのまま食べたり飲んだりできる物です。3日分以上準備してください。

Food and drinks that can be consumed as is, such as canned food or bottled water. You should prepare at least three days' worth of supplies.

罐装食品和塑料瓶水等，可以直接吃喝的食品和饮料。请准备可以用3天以上的量。

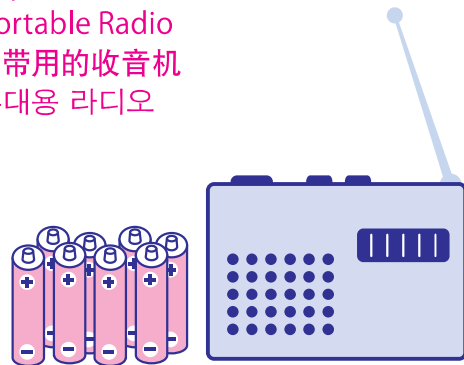
통조림 등의 음식과 페트병 생수 등 즉석식품입니다. 3일분 이상 준비하십시오.

③懐中電灯  
Flashlight  
手电筒  
손전등



てもつ電氣の事です。

④携帯用のラジオ  
Portable Radio  
携帯用的收音机  
휴대용 라디오

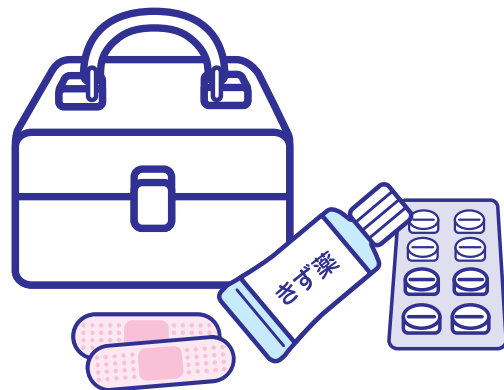


ラジオをきくための電池はたくさん準備してください。

Be sure to prepare extra batteries.  
请多准备一些收音机用的电池。

라디오에 쓰는 건전지 등은 충분히 준비하십시오.

⑤薬などの医療品  
Medicine and Other Medical Supplies  
药品等医疗用品  
약 등의 의료품



常備薬(いつも飲んでいる薬)・ばんそうこう(けがをしているところにはるテープ)・きず薬などです。

Household medicines, bandages, ointment, etc.

常备药、创可贴、受伤时用的药等。

상비약·반창고·상처에 쓰이는 약 등입니다.

⑥ <sup>た</sup>その他 <sup>せいかつようひん</sup>生活用品

Other Items

其它生活用品

기타 생활용품

ライター・下着・タオル・ティッシュペーパー・トイレ  
トペーパー などは、赤ちゃんが いる人は 紙おむ  
つ・粉ミルク・ほ乳ビン なども 準備してください。

Lighters, underwear, towels, tissues, toilet paper, etc. Those who have babies should also prepare disposable diapers, baby formula, baby bottles, etc. 打火机、内衣、毛巾、餐巾纸、卫生纸等。有婴儿的人，也请准备纸尿裤、奶粉、奶瓶等。

ライター・속옷・수건·휴지·화장지 등입니다.

유아가 있는 분은 기저귀·분유·젖병 등도 준비하십시오.



(2) <sup>ひじょうも</sup>非常<sup>だ</sup>持ち出し品<sup>たし</sup>を 確かめる

Check Your Emergency Survival Kit

确认应急品

비상용품을 확인

非常持ち出し品は 災害のときに 使えるように ときど  
き 確かめて ください。非常食は 古くなると 食べら  
れません。電池は 古くなると 使えません。  
古くなる前に 新しい物と 取りかえて ください。

Periodically check the items in your emergency survival kit. After a long period of time, food items can expire and batteries can run out of power, so be sure to replace them before this happens.

为了在灾害时能够随时使用，请定时确认应急品。应急食品过期后不能食用，电池老化后也不能使用。请在过期前更换新品。

비상용품은 재해에 대비하여 가끔 점검 확인하십시오. 비상식은 오래되면 먹지 못하게 됩니다. 건전지는 오래되면 사용할 수 없게 됩니다. 새로운 것과 바꿔 두십시오.





# III ひ じゅん び し 日ごろからの 準備について 知ってください

Learn About Disaster Preparedness 请了解有关日常的准备 평상시의 준비

【動画 / Video / 视频 / 동영상】 <http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/bousaiguide03.html>



## 1



### さい がい じゅん び 災害のための 準備 Preparing for Disasters 防災准备 재해에 대한 준비

さい がい じゅん び 災害のために 準備することは 何ですか？

さい がい きゅう みぎ 災害は 急に おきます。右の「おぼえて ください」を 読んで いま さい がい じゅん び を 読んで 今から 災害のための 準備を してください。準備をしておくと さい がい おき たとき こま 困りません。

#### How do I prepare for disasters?

Disasters occur suddenly and without warning, so read the information in the 'Please Remember' section and start preparing right away. Advance preparation can save you from trouble if a disaster occurs.

#### 怎样作好防灾准备？

由于灾害总是突然发生，因此，请阅读P25的「请牢记」，从现在开始做好防灾准备，以免灾害发生时为难。

#### 재해에 대한 준비란?

재해는 갑자기 일어납니다. 다음 25 페이지의「알아두기」를 주의 깊게 읽고, 지금부터 재해에 대비하십시오. 준비해 두면 재해가 일어났을 때 도움이 됩니다.

がらす ひさんぼうし しーと  
ガラス飛散防止シート  
Protective film for glass/  
windows  
防止玻璃飞散的胶纸  
유리 비산방지 시트

おぼえて ください

い え あぶ たし (1)家の 危ない ところを 確かめる

い え なか い え さい がい 家の中と 家のまわりで 災害のと きに 危ないところが ないか 確か めてください。もし 危ないところ が あったら なおして ください。

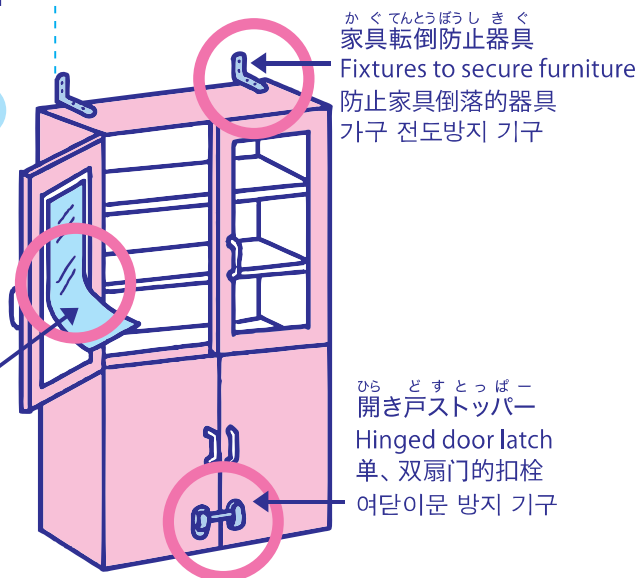
い え なか あんぜん たし (2)家の 中が 安全か 確かめる

か く ほんだな しよきだな たんす 家具 (本棚・食器棚・タンス など) が たおれないように 固定 (動か ない ように) して ください。上か ら 物が 落ちないように して くだ さい。

ひ じょう も た ひん たし (3)非常持ち出し品を 確かめる

ひつよう もの じゅん び たし 必要な物が 準備してあるか 確 かめて ください。

※P20～P22を 見て ください。



## Please Remember

**(4) 家族と話し決めて決めること**

災害があったとき 家族と一緒にいない  
い かもしれません。災害のとき どう  
するのか ①から④について 家族と  
相談して 決めておいて ください。

- ①どこへ 避難するのか?
- ②だれが 何を もって 避難するのか?
- ③家族が どこに 集まるのか?
- ④家族と どうやって 連絡するのか?

※P29を見て ください。

**(5) 近くに 住んでいる人と 仲良くする**

いつも 近所の人と あいさつして くだ  
さい。そして 町内自治会に 入って 近  
くに 住んでいる人と 仲良くして くだ  
さい。

大きな 災害のときは 消防や 警察など  
が 忙しくて 救護活動 (けがした人を  
助けること) が できないことが ありま  
す。そのときは 近くに 住んでいる人と  
一緒に けがした人を 助けることが 大  
切です。

※P26の コラムを 見て ください。

**(1) Check for dangerous areas around your home**

Check both the inside and outside of your home for any areas that may be dangerous in a disaster. If you find any, have them fixed.

**(2) Make sure the inside of your home is safe**

Secure furniture such as bookcases, cabinets, and cupboards to prevent them from toppling over. Make sure that items cannot fall down from above.

**(3) Check your emergency survival kit**

Check your emergency survival kit to ensure that you have prepared the necessary items.

※See P20-P22.

**(4) Establish an emergency plan with your family**

You may not be with your family when a disaster occurs. Discuss the following with your family and establish a plan:

- ①Where will you evacuate?
- ②When evacuating, who will bring what?
- ③Where will you meet up?
- ④How will you contact each other?

※See P30.

**(5) Maintain a good relationship with those living near you**

Maintain a good relationship with people living near you by greeting them when you meet and joining your neighborhood residents' association.

During large disasters, institutions such as fire and police departments may be too busy to help attend to injured people. In such situations, it is important to work together with those in the community to help those who are injured.

※See 'Note' on P26.



## 请牢记

### (1) 确认家中有无危险地方

请确认家中和家的周围，在灾害时有无危险的地方。如果有，请尽早修缮。

### (2) 确认家中是否安全

为了防止家具倒落，请将其固定好，以免上面的东西掉落。

### (3) 确认应急品

请确认必要的物品是否已经准备好。

※请参照P20~P22。

### (4) 与家人商量决定的事项

灾害时不一定是与家人在一起。遇到灾害时应该怎么办，请与家人商量决定下述①至④事项。

① 去哪里避难？

② 避难时谁负责携带那些东西？

③ 家人在哪里集合？

④ 怎样与家人联络？

※请参照P31。

### (5) 与周围居住的邻居友好相处

平时，通过与周围的邻居打招呼以及加入町内自治会等方式，与邻居处好关系。遇到大型灾害时，消防和警察等都会非常忙，可能很难及时进行救护活动。那时候，请与周围邻居一起救助受伤的人。

※请参照P26。

## 알아두기

### (1) 집의 위험한 곳을 확인

집 안과 집 주위를 둘러보고, 재해 때 위험한 부분은 없는지 확인하십시오. 만약 위험한 곳이 있으면 미리 고쳐 두십시오.

### (2) 집 안이 안전한지를 확인

가구가 넘어지지 않도록 고정해 두십시오. 위에서 물건이 떨어지지 않도록 하십시오.

### (3) 비상용품을 확인

필요한 것이 준비되어있는지 확인하십시오.

※P20~P22를 보십시오.

### (4) 가족과 결정

가족이 떨어져 있을 때 재해가 일어날 수도 있습니다. 재해 때 어떻게 할 것인가, 아래의 ①부터 ④를 가족과 상의하여 정해 두십시오.

① 어디로 대피하는가?

② 누가 무엇을 가지고 대피하는가?

③ 가족이 어디에서 모이는가?

④ 가족과 어떻게 연락할 것인가?

※P32를 보십시오.

### (5) 근처에 사는 사람과 사이좋게 지내기

항상 이웃과 인사를 나누고 동네 자치 단체회에 참가하는 등 사이좋게 지내십시오.

큰 재해의 경우, 소방 및 경찰 등이 바빠서 구조 활동을 못 할 수도 있습니다. 그때는 근처에 사는 사람과 함께 다친 사람을 돕는 것이 중요합니다.

※P26칼럼을 보십시오.



## コラム

## 「町内自治会」について

「町内自治会」はその地域に住む人たちでつくられています。生活するのに役に立つお知らせやお祭りなどもしています。「町内自治会」に入るのに会費(お金)が必要ですが、地域に住んでいる人と知り合いになれます。災害のときは助けあうこともできますので、ぜひ加入してください。

## Note

## About Neighborhood Residents' Associations

Neighborhood residents' associations are made up of the people who live in a certain area. Activities include providing helpful information for daily life and organizing local festivals. Although joining a neighborhood residents' association requires membership dues, it is a good way to get to know the people living in your community. Members can also help each other in times of disaster, so joining your neighborhood residents' association is recommended.

## 专栏

## 关于「町内自治会」

「町内自治会」由该地区的居民组成，转发一些生活所需的通知，举办庙会等。虽然加入「町内自治会」需要交纳会费，但可以结识当地的居民，灾害时也便于互相帮助。因此，请一定加入。

## 칼럼

## 「초나이 지치카이」에 대하여

「초나이 지치카이」는 그 지역에 거주하는 주민으로 구성됩니다. 생활에 도움이 되는 정보를 알리거나 축제 등도 개최하고 있습니다. 「초나이 지치카이」의 가입에는 회비가 필요합니다. 같은 지역에 사는 사람과 알고 지낼 수 있습니다. 재해 때 서로 도울 수도 있으니 되도록 가입하십시오.

ぼうさいくんれん  
防災訓練Disaster  
Prevention Drills防災训练  
방재 훈련ぼうさいくんれん  
防災訓練とは 何ですか？

ぼうさいくんれん  
防災訓練は 災害のときに被害を  
すく 少なくするための 練習です。

## おぼえてください

まいとし がつついたち ちばし  
毎年9月1日ごろに 千葉市の いろい  
ろな ところで ぼうさいくんれん  
災害のときに あなたが 助かる方法・  
家族を 助ける方法を 知ることが  
できます。  
また ちばし こくさいこうりゅうきょうかい がいこく  
人のための ぼうさいくんれん  
通訳する人が いますので にほんご  
わからない がいこくじん あんしん さんか  
外国人も 安心して 参加  
できます。

## 什么是防灾训练？

防灾训练是指预防灾害减少损失的训练。

## 请牢记

毎年9月1日左右，千叶市举办防灾训练。通过训练，您可以掌握灾害时救助自己和家人的方法。

此外，千叶市国际交流协会还举办面向外国人的防灾训练。此训练设有翻译，不懂日语的外国人也可以安心地参加。

### What is a disaster prevention drill?

A disaster prevention drill is practice aimed at minimizing the damage during a disaster.

#### Please Remember

Every year around September 1, disaster prevention drills are held at various places around Chiba City. Participants learn how to help themselves and their families in times of disaster.

Additionally, the Chiba City International Association holds disaster prevention drills for foreign residents. Interpreters are available so that even those who cannot speak Japanese can easily participate.

### 방재 훈련이란?

재해 때 피해를 줄이기 위한 훈련입니다.

#### 알아두기

매년 9월 1일경에 지바 시내 각지에서 방재 훈련이 있습니다. 재해 때 자신의 대피 방법·가족을 돕는 방법을 알 수 있습니다.

또한, 지바시 국제교류협회에서는 외국인을 위한 방재 훈련을 하고 있습니다. 통역하는 사람이 있으니 일본어를 모르는 외국인도 안심하고 참가할 수 있습니다.

こうえきざいだんほうじん ちばしこくさいこうりゅうきょうかい  
**公益財団法人 千葉市国際交流協会を  
 知っていますか?**

がいこくじん しえん ちばし だんたい  
 外国人を支援している千葉市の団体です。  
 がいこくご そうだん  
 外国語で相談ができます。  
 じゅうしょ ちばしちゅうおうくち ほみなと  
 住所：千葉市中央区千葉港2-1  
 ちばちゅうおう かい  
 千葉中央コミュニティセンター2階

### Do you know about the Chiba City International Association?

The Chiba City International Association is a Chiba City organization dedicated to supporting foreign residents. Consultation in foreign languages is available.  
 Address: 2F Chiba Chuo Community Center, 2-1 Chibaminato, Chuo Ward, Chiba City

#### 您知道

**公益財団法人 千葉市国際交流协会吗?**

是支援外国人的千葉市的团体。  
 可以用外国语进行咨询。  
 住址：千葉市中央区千葉港2-1  
 千葉中央社区中心2楼

### 공익재단법인 지바시 국제교류협회를 알고 계십니까?

외국인을 지원하는 지바시의 단체입니다.  
 외국어로 상담이 가능합니다.  
 주소: 지바시 주오구 지바미나토 2-1  
 지바 주요 커뮤니티센터 2층

☎043-245-5750

ホームページ / Website / 网页 / 홈페이지

<http://www.ccia-chiba.or.jp/>



こらむ  
コラム / Note / 专栏 / 칼럼

ちばしこくさいこうりゅうきょうかい さいがい じょうほう  
千葉市国際交流協会は 災害の情報を  
がいにくご 外国語で お知らせしています。

おも にほんご えいご ちゅうごくご  
主に やさしい日本語・英語・中国語  
で さいがい じょうほう ふえいす ぶっく  
災害の 情報を フェイスブックと  
ぶろぐ さいがい  
ブログで お知らせして います。災害が  
ないときは イベントや 楽しい情報を  
お知らせして います。

**The Chiba City International Association releases disaster-related information in foreign languages.**

Disaster-related information is posted on the CCIA Facebook and blog, principally in simple Japanese, English, and Chinese. Information about many fun and interesting events is also posted.

**千葉市国際交流協会用外国語通知 災害情報。**

主要使用简易日文、英文、中文，通过脸书和博客通知灾害信息。没有灾害时，通知各种有趣的活动及信息。

**지바시 국제교류협회는 재해 정보를 외국어로 알려드립니다.**

주로, 알기 쉬운 일본어·영어·중국어로, 재해 정보를 페이스북과 블로그에서 알려 드립니다. 재해가 없을 때는 이벤트와 재미있는 정보를 알려 드리고 있습니다.

ふえいすぶっく  
フェイスブック / Facebook / 脸书 / 페이스북

<https://www.facebook.com/ccia1994>



ぎん きゅう じ れん らく さき  
緊急時の 連絡先

**Emergency Contact Information**  
**紧急时的联络方式**  
**긴급상황시 연락처**

ぎん きゅう じ たす ひつ よう  
緊急時 (助けが 必要な とき・  
とても危ない とき) に たす  
よんだり 家族に 連絡したりす  
かぞく れん らく  
る 方法が あります。おぼえて  
ほう ほう  
ください。

There are ways to call for assistance or contact your family during an emergency. Please keep this information on hand.

紧急时刻，为了救助您和您的家人，请记住下列联络方式。

긴급상황시 도움을 청하거나 가족과 연락을 할 수 있습니다. 사용 방법을 미리 알아둬시다.

おぼえてください

## (1) 消防と警察

けがした人を 助けるため 救急車※や  
火事で 消防車※を 呼ぶとき

☎ 119



交通事故や 事件を 警察に 知らせるとき

☎ 110



※救急車 (けがした人を 助ける車) ※消防車 (火事 のとき 火を 消す車)

## (2) 大使館の電話番号

自分の国の 言葉で 情報を知るために  
日本にある 自分の国の 大使館の 電話  
番号を おぼえて ください。

## (3) 携帯電話 会社の「災害用伝言板」

※外国からも メッセージ (文字) を 見る

ことができます

大きな 災害のときは 携帯電話は 使え  
ないことが ありますが「災害用伝言板」  
は 使うことができます。あなたの 安否  
情報 (安全か どうかの お知らせ) に  
ついて 家族や 友だちに メッセージ  
(文字) で 知らせる ことができます。  
携帯電話 会社の「災害用伝言板」の サ  
イトに 登録すると 災害のときに 使うこ  
とができます。使いかたは 携帯電話の  
会社によって 違います。大きな 災害  
のとき 使えるように 今から 登録して  
ください。

災害がないときでも 毎月1日や 毎月15  
日 などの日に 使えます。家族や 友だち  
と 練習して 災害のときに 使えるように  
してください。

## (4) 災害用 伝言ダイヤル (NTT東日本)

※外国からは 使えません

「災害用伝言ダイヤル」は 大きな 災害  
のときに 使うことが できます。固定  
電話 (一般の電話) ・公衆電話 ・携帯  
電話から 被災地 (災害が あった と  
ころ) の固定電話に あなたの 安否  
情報 (安全か どうかの お知らせ) に  
ついて 家族や 友だちに メッセージ  
(声) で 知らせる ことができます。  
災害がないときでも 毎月1日や 毎月  
15日 などの日に 使えます。家族や  
友だちと 練習して 災害のときに 使え  
るようにしてください。

【使いかた】

録音する (はなす)

→ 1 7 1 → 1

→ 被災地の 家の 固定電話番号

→ 録音する

再生する (きく)

→ 1 7 1 → 2

→ 被災地の 家の 固定電話番号

→ 再生する

Please Remember

(1) Fire and Police Departments

To request an **ambulance** for an injured person or to report a fire and call a **fire truck**, dial

☎ 119



To report traffic accidents or crime to the **police**, dial

☎ 110



(2) Embassy Contact Information

Know the contact information for your country's embassy in Japan so that you can get information in your country's language.

(3) Cell Phone Companies' Disaster Message Board Services

※ Messages can also be seen from abroad

In times of major disaster, cell phone service may not be available, but disaster message board services can be used. It is possible to send (written) messages to family and friends letting them know whether or not you are safe.

You can make use of this service by registering on the emergency message board website of your cell phone service provider. Procedures and usage vary by company. Please register in advance so that you will be able to use it in the event of a major disaster.

The service is also available for trial runs, for example on the 1st or 15th of each month. Practice with your family and friends to prepare for emergency situations.

(4) Disaster Emergency Message Dial (NTT East)

※ Not available for calls from abroad

The Disaster Emergency Message Dial is a message service available in times of major disaster. It is possible to leave (voice) messages for your family and friends letting them know whether or not you are safe by calling a landline in the affected area from a landline, public telephone, or cell phone.

The service is also available for trial runs, for example on the 1st or 15th of each month. Practice with your family and friends to prepare for emergency situations.

[How to use]

To record a message, dial

→ 1 7 1 → 1

→ Dial the landline of the house in the affected area

→ Record your message

To retrieve a message, dial

→ 1 7 1 → 2

→ Dial the landline of the house in the affected area

→ Listen to the message



请牢记

### (1)消防和警察

为救助受伤的人叫**救护车**和  
发生火灾叫**消防车**时

☎ 119



发生交通事故和案件  
通知**警察**时

☎ 110



### (2)大使馆的电话号码

为了便于用母语查询各种信息，  
请记住自己国家大使馆的电话号码。

### (3)手机公司的「灾害用传言板」

※在国外也可以收看文字短信

发生大型灾害时，手机可能打不通电话，那时可以使用「灾害用传言板」，将有关您的安否信息用短信方式通知给家人和朋友。

在手机公司的「灾害用传言板」网站上登录后可以使用。使用方法因手机公司而异。为了在大型灾害时能够正常使用，请从现在开始登录。

即使没有灾害时，每月的1日和15日等日期也可以使用。为了在灾害时能够正常使用，请与家人和朋友练习使用方法。

### (4)灾害用留言电话(NTT东日本)

※在国外不能使用

发生大型灾害时，可以使用「灾害用留言电话」。用座机(固定电话)、公共电话、手机打到灾区的座机，将您的安否信息通过留言通知家人和朋友。

即使没有灾害时，每月的1日和15日等日期也可以使用。为了在灾害时能够正常使用，请与家人和朋友练习使用方法。

#### 【使用方法】

录音(留言)

→ 1 7 1 → 1

→ 灾区家里的座机号码

→ 录音

播放(确认)

→ 1 7 1 → 2

→ 灾区家里的座机号码

→ 再生

알아두기

(1)소방 및 경찰

다친 사람을 돕기 위해 **구급차**를 부르거나 화재로 **소방차**를 부를 때 **☎119**



교통 사고나 사건을 **경찰**에 알릴 때 **☎110**



(2)대사관 전화번호

모국어로 정보를 아는 것도 중요합니다. 본국의 대사관 전화번호를 미리 알아두십시오.

(3)휴대 전화 회사의 「재해용 전언판」

※외국에서도 문자 메시지를 확인할 수 있습니다.

큰 재해 때 휴대 전화가 작동하지 않을 수 있습니다. 「재해용 전언판」은 큰 재해 때 사용할 수 있습니다. 자신의 안부를 가족과 친구들에게 메시지 문자로 알릴 수 있습니다.

휴대 전화 회사의 「재해용 전언판」의 사이트에 등록하면 재해 때 사용할 수 있습니다. 사용 방법은 휴대 전화 회사에 따라 다릅니다. 큰 재해 때 사용할 수 있도록 미리 등록해 두십시오.

재해가 없어도, 매월 1일과 매월 15일 등 사용할 수 있는 날이 있습니다. 가족이나 친구들과 연습해 두어서 재해 때 사용할 수 있도록 하십시오.

(4)재해용 전언 다이얼

(NTT 히가시 니혼)

※외국에서는 이용할 수 없습니다.

「재해용 전언 다이얼」은 큰 재해 때 사용할 수 있습니다. 고정 전화·공중전화·휴대 전화로, 피해 지역의 고정 전화에 전화를 걸어서, 피해지의 안부 정보(음성)를 알리거나 들을 수 있습니다. 재해가 없는 경우에도 매월 1일과 매월 15일 등에 사용할 수 있습니다. 가족이나 친구들과 연습해 두어서 재해가 일어났을 때 사용할 수 있도록 하십시오.

【사용 방법】

녹음

➔ **1 7 1 → 1**

➔ 재해 지역 가정의 고정 전화 번호

➔ 녹음

재생

➔ **1 7 1 → 2**

➔ 재해 지역 가정의 고정 전화 번호

➔ 재생

避難カード / Evacuation Card / 避难卡 / 대피 카드

避難カードを作っておいて  
ください。

Make an evacuation card  
in advance.

请事先做好避难卡。

대피 카드를 미리 적어 두십시오.

① 名前 / Name / 姓名 / 이름 :

② 国籍 / Nationality / 国籍 / 국적 :

③ 住所 / Address / 住所 / 주소 :

④ 生年月日 : 西暦 年 月 日

Date of Birth : (YYYY/MM/DD) / /

出生年月日 : 西历 年 月 日

생년월일 : 년 월 일

⑤ 性別 : 男 · 女 / Sex : M · F / 性別 : 男 · 女 / 性別 : 남 · 여

⑥ 血液型 / Blood Type / 血型 / 혈액형 :

⑦ 連絡先 / Contact No. / 联络电话 / 연락처 ☎

⑧ 勤務(学校)先 / Office or School's Contact No. / 工作单位(学校)电话 / 근무처 또는 학교 ☎

⑨ 緊急連絡先 (家族 · 友だち など) / Emergency Contact (Family member, friend, etc.)  
緊急联络方式(家属、朋友等) / 긴급 연락처(가족, 친구 등)

名前 / Name / 姓名 / 이름 ☎

⑩ 避難所 / Emergency Evacuation Shelter / 避难所 / 대피소

⑪ 日本にある 自分の国の 大使館の 電話番号 / Contact No. of Your Embassy in Japan  
自己国家驻日大使馆的电话号码 / 주일본 대사관 전화번호 ☎

⑫ その他の こと (アレルギー · 薬など) / Other Information (Allergies, medications, etc.)  
其它事项(过敏、药品等) / 그 외 (알레르기, 약 등)

この「防災ガイドブック」は千葉市のホームページでも見ることができます。動画もあります。

This disaster prevention guidebook is also available on the City of Chiba website, along with informational videos.

本「防災指南」在千葉市的网页上亦可浏览。设有视频。

본 「방재 가이드」 책자는 지바시 홈페이지에서도 볼 수 있습니다. 동영상도 있습니다.

URL : [http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/bousaiguide\\_portal.html](http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/bousaiguide_portal.html)



がいこくじん ぼうさいがいどぶっく ねんがつはつこう  
**外国人のための 防災ガイドブック【2019年3月発行】**

はっ こう ちばし そうむきょくしちやうこうしつこくさいこうりゅうか  
**発 行：千葉市総務局市長公室国際交流課**

TEL : 043-245-5019

へん しゅう こうえきざいだんほうじん ちばし こくさいこうりゅうきやうかい  
**編 集：公益財団法人 千葉市国際交流協会**

TEL : 043-245-5750

さくせいげんご にほんご えいご ちゅうごくご かんごくご  
**作成言語：やさしい日本語・英語・中国語・韓国語**

**Disaster Prevention Guidebook for Foreigners  
【Published March 2019】**

Published by : International Relations Division

Office of the Mayor

General Affairs Bureau, City of Chiba

TEL : 043-245-5019

Edited by : Chiba City International Association

TEL : 043-245-5750

Available in : Simple Japanese • English • Chinese • Korean

**面向外国人的防灾指南【2019年3月发行】**

**发 行：千葉市总务局市长公室国际交流课**

TEL: 043-245-5019

**编 辑：公益财团法人 千葉市国际交流协会**

TEL: 043-245-5750

**编辑语言：简易日文、英文、中文、韩文**

**외국인을 위한 방재 가이드 【2019년 3월 발행】**

**발 행：지바시 총무국 시장실 국제교류과**

TEL : 043-245-5019

**편 집：공익재단법인 지바시 국제교류협회**

TEL : 043-245-5750

**작성언어：알기 쉬운 일본어·영어·중국어·한국어**