

防灾简便手册

请把这本小册子放在记事本或钱包里，随身携带。



さいがい 災害のときの便利ノート べんり

このノートは、手帳や財布に入れて、
いつも持っていてくださいね。



请预先将避难时所需物品放在
背包里，有备无患以防万一。

ひなん
避難するとき<逃げるとき>に必要な
ものは、バック（リュックサック）に
まとめておきましょう。

预先准备的物品包括

方便食品，饮用水，便携式收音机，手电筒，应急药品，贵重物品，护照，在留卡（外国人登录证）等

じゅんび
準備するもの
た
食べもの、水、携帯ラジオ、懐中電灯、
きゅうきゅう
きゆうきゅう
急救セット、貴重品、パスポート、
ざいりゅう
ざいりゅう
在留カード（外国人登録証）など
がいこくじんとうろくしょう





向亲朋好友转告自己的安危或
想要确认亲朋好友的安危时。

かぞくともふじし
家族や友だちに無事を知らせたい、
かぞくともふじかくにん
家族や友だちの無事を確認したいとき

灾害留言电话的操作方法

要转告自己的安危时（录音）

先拨打 1 7 1

然后按 1

输入自家的电话号码
(从市外局号开始)

最后录音留言

さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤルの使いかた

ぶじし
無事を知らせたいとき（录音）

1 7 1 をダイヤルする

↓
1 をダイヤルする

↓
じぶん いえ でんわばんごう しがいきょくばん
自分の家の電話番号（市外局番から）

↓
↓
メッセー
ジを録音



无论家庭电话、手机电话、还是公用电话均可使用。请按照日语的声音指示操作。

要确认亲朋好友的安危时（播放）

先拨打 **1 7 1**

然后按 **2**

输入对方的电话号码

播放录音

家の電話、携帯電話、公衆電話を使います。

日本語のガイダンスに従って、すすめてください。

無事を確認したいとき（再生）

1 7 1 をダイヤルする

2 をダイヤルする

家族や友だちの家の電話番号

メッセージを再生



灾害留言板的操作方法

- 通过手机网站或使用手机应用软件。
- 用邮件的方式留言。
- 各家手机公司操作方法不同，请预先确认。

災害用伝言板の使いかた

- 携帯電話のWEBサイトやアプリを使います。
- メールで伝言できます。
- 携帯会社によって、使いかたが違います。事前に確認しましょう。



避难场所是什么样的地方？

- 当灾害造成自家不能居住时临时生活的地方。
- 不论外国人还是日本人谁都可以利用。
- 在这里可以领取饮用水和食品，并能得到需要的信息。



ひなんじょ　に
避難所<逃げるところ>は、
どういうところ？

- 家で生活することが難しいとき、
しばらく生活する場所です。
- 外国人も日本人も誰でも行くこと
ができます。
- 水、食べものをもらうことができます。必要な情報を知ることができます。



在避难场所应该怎样度过？

- 请在接待处的名单上填写姓名。
- 有物资共同分享。
- 身体健康的人，请协助工作人员工作。

ひなんじよ　す 避難所の過ごしかた

- 受付の名簿に名前を書きましょう。
- みんなで分け合いましょう。
- 元気な人は、お手伝いしましょう。



请预先确认住家附近的避难场所，
记下名称。

ちか ひなんじよ しら なまえ か
近くの避難所を調べて、名前を書いて
おきましょう。



请预先和家人商量好集合地点。

かぞく ま あ ばしょ き
家族との待ち合わせ場所を決めておき
ましょう。





个人信息 わたしのこと



姓名（拼音）（片假名）

なまえ　じ
名前（ローマ字）（カタカナ）

家庭住址

じゅうしょ

住所

电话号码

でんわばんごう

電話番号

学校・工作单位

がっこう　きんむさき

学校・勤務先

生日

う　ひ
生まれた日

年
ねん

月
がつ

日
にち

1

血型

けつえきがた

血液型

PASSPORT



国籍

こくせき

国籍

语言

はな

ことば

話せる言葉

护照号码

ばんごう

パスポート番号

过敏史, 慢性病, 常服药物

びようき

つか

くすり

アレルギー・病気、いつも使っている薬



重要的的联系对象

(姓名和电话号码)



最好也将其登录在手机里

大事な連絡先 (名前や電話番号)
だいじ れんらくさき なまえ でんわばんごう

携帶電話にも登録しておきましょう。
けいたいでんわ とうろく

请预先查找住家附近的询问处电话号码，
并记录下来。

近くの相談窓口の電話番号を調べて、書
いておきましょう。
ちか そうだんまどぐち でんわばんごう しら か

备忘录

(可以张贴照片等任意使用)

メモ (写真を貼ったり、自由に使ってください)



《神奈川多国语言生活指南》中国语

http://www.kifjp.org/kcns/guide_chinese/

可用手机镜头读取 QR 编码



た げん ご せい か つ
ちゅう ごく ご
「かながわ多言語生活ガイド」中国語
QRコードを 携帯カメラで 読み取る

发行: 公益财团法人神奈川国际交流财团

<http://www.kifjp.org/>

〈2015年2月编写〉

本项目得到一般财团法人自治体国际化协会的赞助

はっこう こうえきざいだんほうじん こくさいこうりゅうざいだん
発行: 公益財団法人かながわ国際交流財団

ねん がつ さくせい
〈2015年2月作成〉

じぎょう いっぽんざいだんほうじん じ ち たい こくさい か きょうかい
※この事業は、一般財团法人自治体国際化協会
の助成により実施されています。