大阪府
大阪府政府

中日版

中日版

外国人のための
防災ガイド 地震編

为外国人的防灾指南
（地震編）

为外国人的防灾指南（地震编）

外国人のための防災ガイド（地震編）

目 次

Ⅰ　地震がおこったら

1　地震の時におこる災害・被害 …… 1
2　地震発生時の行動 …… 2

Ⅱ　災害にそなえて

1　地震へのそなえ …… 3
2　連絡方法 …… 3
3　情報の入手 …… 5
4　災害へのこころえ …… 6
資料1　在関西（総）領事館 …… 7
資料2　非常持出品/備蓄品リスト …… 8
資料3　防災メモ …… 9
資料4　自宅周辺の避難所マップ …… 9

Ⅰ　如果发生了地震

1　地震时发生的灾害、受灾 …… 1
2　发生地震时该怎么办？ …… 2

Ⅱ　为抗灾做准备

1　备战地震 …… 3
2　联系方法 …… 3
3　收集信息 …… 5
4　备灾心得 …… 6
资料1　驻关西（总）领事馆 …… 7
资料2　紧急时携带物品／储备物品一览表 …… 8
资料3　防灾笔记 …… 9
资料4　家附近的防灾地图 …… 9

本指南针对住在日本的外国人士总结了在日常生活中关于灾害（此处指地震）的注意事项与万一发生地震时应该采取的行动。地震不知道什么时候会发生，但预先获得防灾知识，就可以保护自己及家人，以及把受灾程度控制到最低。在语言不同的异国，外国人遇到从未经历过的地震时，为了防止陷于惊慌的状态，如果能用本指南学习防灾，进行备灾，使我们不胜荣幸。

本ガイドは、在住外国人の方を対象に、災害（ここでは地震）に関して、日頃から気をつけること、いざ地震が発生した時に取るべき行動をまとめたものです。地震はいつおこるかわかりませんが、防災に関する知識を予め得ることによって、自分や家族の身を守り、被害を小さく抑えることが可能です。言葉の違う異国で地震の経験のない外国人の方が、被災時にパニックにならないよう、このガイドで防災について学んでいただき、災害へのそなえを進めていただけたら幸いです。

Ⅰ　如果发生了地震　Ⅰ　地震がおこったら

1　地震时发生的灾害、受灾　1 地震の時におこる災害・被害

灾害　災害

海啸:

地震一旦在海底发生，地壳的断裂摩擦传到海面引起海啸。住在海边及河流附近的人请注意。

【津波】 地震が海底でおこると、地殻のずれが海面に伝わり津波がおきます。海や川の近くにいる人は注意してください。

土石滑坡、悬崖塌陷:

在山的陡坡可能会出现土石滑坡及悬崖塌陷。

【土砂崩れ、がけ崩れ】 山の急な斜面では土砂やがけが崩れてくる可能性があります。

火灾:

地震后有发生火灾的可能性。在地震的摇晃平息后迅速灭火。发生火灾时迅速灭火极为重要。

【火事】 地震の後、火事がおこる可能性があります。地震の揺れがおさまったらすぐに火を消して、火が出たらすぐに消火することが大切です。

房屋倒塌:

由于住宅及楼栋的倒塌，人可能被压在瓦砾之下。

【建物の倒壊】 家や建物がこわれ、人が下敷きになる場合があります。

生命线等的受灾　ライフライン等の被害

停电:

因地震的影响，估计有可能停电。需要备有手电筒等。

【電気が止まる】
地震の影響で、停電となることが想定されます。懐中電灯などのそなえが必要です。

停水:

预计在许多地方停自来水。饮用水首当其冲，厕所冲水等生活用水也缺乏。

【水が止まる】
多くの地域で水道が止まると想定されます。飲料水はもちろん、トイレなどに使う生活用水も不足します。

停煤气:

因地震的影响，估计有可能停煤气。有可能不能做饭、开空调、洗澡等。

【ガスが止まる】
地震の影響で、ガスが止まることが想定されます。調理、暖房、入浴などができなくなる可能性があります。

交通瘫痪:

电车及新干线、地铁、巴士停开，特别是在城市区有许多人不能回家。

【交通がストップする】
電車や新幹線、地下鉄、バスが止まり、特に都市部では自宅に帰れない人が多く発生します。

通讯工具不能使用:

因为停电，手机及电脑不能充电，除了不能与家人取得联系外，在互联网等也难以取得信息。

【通信機器が使えない】
電気が止まるため、携帯電話やパソコンの充電ができず、家族等との連絡が取れないほか、インターネットなどで情報を取りづらくなります。

2　发生地震时该怎么办？　2　地震発生時の行動

在家　自宅

1 保护自身:

一有震动马上躲到桌子下。

1 身を守る　揺れたらまず机の下にもぐる。

2 迅速关灭火源:

关灭煤气用具的火源，关闭总开关。

2 すばやく火の始末
ガス器具の火を消し、元栓を閉める。

3 一旦着火迅速灭火:

用灭火器等迅速灭火。

3 火がでたらまず消火　消火器などですばやく消す。

4 确保出口:

不要惊慌地向外飞奔，打开门户确保出口。

4 出口の確保
あわてて外に飛び出さず、ドアを開けて出口を確保する。

5 确认所持物品:

再次确认事先准备好的所持物品的内容。

5 非常持出品の確認　準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。

6 取得地震相关信息:

通过收音机等获得地震相关的信息。

6 地震情報の入手　ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

在外面　外出先

1 在职场、学校:

- 躲到桌子下。
- 远离书架及窗户。

1　職場・学校
- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。

2 在电梯里:

- 按所有楼层的按钮，在停的楼层下。
- 如果被关到里面了，按紧急按钮。

2　エレベーターの中
- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常用ボタンを押す。

3 在开车:

- 减速，在公路左侧停车。
- 在震动平息为止不要出去，通过车中收音机等收集信息。
- 不要把车钥匙抽出来，不关车门去避难。

3　車の運転中
- スピードを落とし、道路の左側に停止させる。
- 揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。
- キーをつけたままドアロックせず避難する。

4 在海岸和河边或悬崖附近:

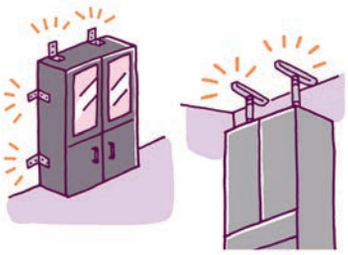
- 到高地避难。
- 尽早离开悬崖附近及海岸和河边避难。

4　海岸や川べり・がけの近く
- 高い所に避難する。
- がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。

Ⅱ　为抗灾做准备　Ⅱ　災害にそなえて

1　备战地震　1　地震へのそなえ

家庭内及住宅周围　家の中や自宅のまわり



1 安装上防止颠倒的金属零件，防止家具等颠倒。

家具などが倒れないように、転倒防止金具を取り付ける。

2 为了防止窗户玻璃破碎时碎片飞散，在玻璃上贴上防止飞散的薄膜。

窓ガラスが割れたときに飛び散るのを防ぐ飛散防止フィルムを貼る。

3 注意家具的布置法，不要在家具上放重东西。

家具の置き方に注意し、家具の上に重いものをのせない。

4 整理放在阳台上的东西，注意放在不会掉下来的地方。

ベランダに置いてあるものを整理し、落ちないよう置く場所に気をつける。

2　联系方法　2　連絡方法

平时决定好家人在离散时的联系方式与集合地点。

日頃から、家族が離れ離れになった時の連絡方法と集合場所を決めておきましょう。

1）灾害用留言板服务　災害用伝言板サービス

发生大灾害时，在手机的屏幕上显示出"灾害用留言版利用开始"的指引。关于有无此项服务、内容等请事先在各通讯公司的主页等确认一下。（此服务仅限日语）

※以下QR码可能不能对应您使用的手机的机型。

大きな災害がおきたときは、携帯電話の画面上に「災害用伝言板の利用開始」の案内が表示されます。サービスの有無、内容などは各通信会社のホームページ等で確認しておきましょう。（本サービスは日本語のみ）

※下記ＱＲコードはお使いの携帯電話の機種に対応していない場合があります。

■ **NTT DOCOMO**　NTT ドコモ
https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html
1 ▶ i-mode：　iモードでの利用方法：
https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html
2 ▶ sp-mode：　スマートフォン（spモード）での利用方法：
https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance_sp/index.html

NTT DOCOMO　1 i-mode　2 sp-mode

■ **SoftBank**　ソフトバンク
http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
1 ▶ iPhone：　iPhone用アプリのダウンロード：
http://www.softbank.jp/mobile/service/iphone/app/dengon/
2 ▶ Smartphone：　スマートフォン用アプリのダウンロード：
http://www.softbank.jp/mobile/service/smartphone/dengon/

SoftBank　1 iPhone　2 Smartphone

■ **au**　au
http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/
1 ▶ Smart phone・iPhone：　スマートフォン・iPhoneでの利用方法：
http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/sp-usage/
2 ▶ Future phone：　auケータイでの利用方法：
http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/fp-usage/

au　1 Smart phone iPhone　2 Future phone

■ **Y! mobile**　ワイモバイル
http://www.ymobile.jp/service/dengon/

Y!mobile

2）灾害用留言电话“171” 災害用伝言ダイヤル 171

由NTT提供的「灾害留言电话171」是在发生大灾害时，使用电话（固定电话、公用电话）能够将是否安全等的信息录音、收听、确认的一种系统。

＊ 手机、PHS机也可用171服务，详情请跟各通讯公司确认一下

＊ 每一次留言最长30秒以内，保存期限到结束本电话服务为止

＊ 使用费及通话费基本上免费，但是如果从NTT之外的通讯公司的电话利用该服务，请跟各通讯公司确认一下

▸ 本信息（灾害留言电话171）是在2016年5月份而提供的。今后可能会有变更，详情请访问NTT西日本/NTT东日本的主页进行确认。

NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル171」は、大きな災害がおきた場合に、安否等の情報を電話（加入固定電話、公衆電話）を使って音声を録音・再生できるシステムです。

＊ 171へは携帯電話、PHSからも利用できますが、詳細は各通信会社に確認

＊ メッセージは1件30秒以内で本ダイヤル提供終了まで保存

＊ 利用料、通話料金は基本的に無料、NTT以外の通信会社の電話から発信する場合は各通信会社に確認

▸ 本情報（災害用伝言ダイヤル171）は、平成28年5月時点のものです。今後変更になる場合もありますので、詳しくはNTT西日本/NTT東日本のHPでご確認ください。

留言的录音方法
（没有密码时）

伝言の録音方法（暗証番号なしの場合）

1 7 1

1

有语音提示
ガイダンスが流れる

从区号输入受灾地点的电话号码 ※1
市外局番から被災地の電話の電話番号を入力 ※1

有语音提示
ガイダンスが流れる

连接到灾害留言电话中心
伝言ダイヤルセンターに接続

1

录音留言　伝言を録音

按数字键 9，挂断电话 ※2
9を入力して終了※2

留言的收听方法
（没有密码时）

伝言の再生方法（暗証番号なしの場合）

1 7 1

2

有语音提示
ガイダンスが流れる

从区号输入受灾地点的电话号码 ※1
市外局番から被災地の電話の電話番号を入力 ※1

有语音提示
ガイダンスが流れる

连接到灾害留言电话中心
伝言ダイヤルセンターに接続

1

收听留言　伝言を再生

按数字键 9，挂断电话 ※3
9を入力して終了※3

※1 在受灾地点的人：请按自己家或者在受灾地里想联系的人家的固定电话及手机等的电话号码

在其他地域的人：请按在受灾地里想联系的人家的固定电话及手机等的电话号码

※2 ［重新录音］请按数字键8

※3 ［重听留言］请按数字键8，［收听下面留言］请按数字键9，［录音收听后的留言］请按数字键3

※1 **被災地の方：**自宅または連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
その他の地域の方：連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号

※2 ［**録音のやり直し**］は8を入力

※3 ［**伝言を繰り返す**］ときは8を、［**次の伝言再生**］は9を、［**再生後の伝言の録音**］は3を入力

3）送灾害语音服务（智能手机） 災害音声お届けサービス（スマートフォン）

如果您已经下载了智能手机专用的应用软件，当电话不通时可以在智能手机上拨对方的电话号码，向麦克风说话就可以送语音（留言）。

スマートフォンに専用アプリをダウンローしておけば、電話がつながらない時も相手の電話番号をスマートフォンに入力し、マイクに向かって話すと〈メッセージ〉で音声を届けられます。

3 收集信息 3 情報の入手

1）访问“大阪防灾网” 「おおさか防災ネット」へのアクセス

"大阪防灾网" 是提供异常气象及地震等、发生灾害时的受灾避难信息等，广泛提供大阪府的防灾信息的门户网站。请平时确认一下灾害时的紧急联络方式等。

「おおさか防災ネット」は、異常気象や地震など、災害発生時の被害・避難情報など、大阪府の幅広い防災情報を提供するポータルサイトです。日頃から災害時の緊急連絡先などを確認しておきましょう。

[Japanese ver.] http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html
[English ver.] http://www.osaka-bousai.net/en/pref/index.html
[Chinese ver.] http://www.osaka-bousai.net/cn/pref/index.html
[Korean ver.] http://www.osaka-bousai.net/ko/pref/index.html
[Twitter ver.] https://twitter.com/osaka_bousai (@osaka_bousai)

Japanese ver. 日本語版　English ver. 英語版　Chinese ver. 中国語版　Korean ver. 韓国・朝鮮語版　Twitter ver. Twitter 版

2）访问·登录手机网“防灾信息电子邮件” 携帯電話用サイト（「防災情報メール」）へのアクセス・登録

在发生灾害时，请通过手机访问大阪防灾网的手机网"防灾信息电子邮件"（http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/）。可以获得紧急信息及避难倡议。
另外，一旦在本网站上登录您的邮件地址，就在发生灾害时可以收到有关避难的信息等。

災害時には、おおさか防災ネットの携帯サイト「防災情報メール」（http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/）に携帯電話からアクセスしてください。緊急情報や避難勧告等を入手できます。また日頃から本サイトへメール登録しておくと、災害の時に避難に関する情報などが配信されます。

①请向 "touroku@osaka-bousai.net" 送空白邮件
②访问自动回信邮件正文上的网址
③在 "利用規約" 的画面选择 "同意する"
④在选择 "配信地域" 与 "配信条件" 的画面分别点击 "次へ"，在确认画面上 "登録"

①touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信
②自動返信メール本文のアドレスにアクセス
③**利用規約**画面で［同意する］を選択
④**配信地域選択**画面、**配信条件選択**画面それぞれで希望条件にチェックして［次へ］確認画面にて［登録］

4　备灾心得　4　災害へのこころえ

据说在大灾害发生后的72小时是幸存最关键的时段。在大灾害发生前，平时就准备好必需品吧！

大きな災害がおきてからの72時間は、生き延びるための大事な時間であると言われています。大きな災害がおこる前に、必要なものは日頃からそなえておきましょう。

紧急时携带物品　非常持出品

把逃难时携带的物品放进一个包里。准备好的包放在随时可以拿出来的地方。根据家庭成员及家庭状况，进一步研究一下准备物品的清单。

逃げるときに持っていくものを、バッグにまとめておきます。用意したバッグは、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。さらに家族構成や家庭の事情にあわせて、準備するものを検討しておいてください。

储备物品　備蓄品

在发生灾害时，水、电、煤气、通讯等生命线有可能停止。在恢复原状为止的期间。请准备三天的，如果可能的话一个星期的水及食品和生活用品吧！

災害がおきたときは、水、電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を、３日間、できれば１週間そなえておきましょう。

确认避难所　避難所の確認

确认一下自己家附近的避难所、避难地点吧！

家の近くの避難所・避難場所がどこにあるか確認しておきましょう。

海啸避难大楼

在地震的震动平息后，有浸水危险的地区请到高地或钢筋水泥建筑物3层以上等的高处避难。在海啸警报、注意预报解除为止绝不返回极为重要。请在各市町村发行的灾害预测图等上面事先确认海啸避难大楼的位置。

【津波避難ビル】地震の揺れがおさまったら浸水の恐れのある地域では高台や鉄筋コンクリート３階以上の高い所へ避難して下さい。津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らないことが重要です。津波避難ビルの位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。

避难场所

是在发生地震等灾害后，临时为保护人身安全提供避难的地方。请在各市町村发行的灾害预测图等上面事先确认避难场所的位置。

【避難場所】地震等の災害で、一時的に身を守るために避難する場所です。避難場所の位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。

参加防灾活动（训练、研修会）　防災活動（訓練・研修会）への参加

请积极参加所住地的市町村及街道居委会举办的防灾训练吧！

お住まいの市町村や町内会で開催される防災訓練に、積極的に参加しましょう。

【资料1】 驻关西(总)领事馆 資料１ 在関西(総)領事館

总领事馆・领事馆 総領事館・領事館	地址 住所	电话 電話
Australian Consulate-General in Osaka 在大阪オーストラリア総領事館	16F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6116 〒540-6116 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー16階	**06-6941-9271**
Consulate-General of the People's Republic of China in Osaka 在大阪中華人民共和国総領事館	3-9-2, Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka 550-0004 〒550-0004 大阪市西区靭本町3-9-2	**06-6445-9481**
Consulate-General of France in Kyoto 在京都フランス総領事館	8 Izumidono-cho Yoshida, Sakyo-ku , Kyoto 606-8301 〒606-8301 京都市左京区吉田泉殿町8	**075-761-2165 2988**
Consulate-General of the Federal Republic of Germany in Osaka-Kobe 在大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館	Umeda Tower East_35F, 1-1-88-3501 Oyodonaka, Kita-ku, Osaka 531-6035 〒531-6035 大阪市北区大淀中1-1-88-3501梅田スカイビルタワーイースト35階	**06-6440-5070**
Consulate General of India, Osaka 在大阪インド総領事館	Senba IS Buil. 10F,1-9-26, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場IS.ビル10階	**06-6261-7299**
Consulate-General of the Republic of Indonesia in Osaka 在大阪インドネシア共和国総領事館	Nakanoshima Intes 22F, 6-2-40 Nakanoshima Kita-ku Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	**06-6449-9898**
Consulate-General of Italy in Osaka 在大阪イタリア総領事館	Nakanoshima-Festelival Tower 17F, 2-3-18 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー17階	**06-4706-5820**
Consulate-General of Mongolia in Osaka 在大阪モンゴル国総領事館	Epson Osaka Bldg. 19F, 3-5-1 Bakurocho,Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1、御堂筋グランタワー19階	**06-6241-7761**
Consulate-General of the Kingdom of the Netherlands in Osaka-Kobe 在大阪・神戸オランダ王国総領事館	1-1-14 Kitahama, Chuo-ku, Osaka 541-0041 Kitahama 1-Chome Heiwa Building, 8F, Room #B 〒541-0041 大阪市中央区北浜1-1-14 北浜1丁目平和ビル8階Ｂ室	**06-6484-6000**
Consulate of the Islamic Republic of Pakistan in Osaka 在大阪パキスタン・イスラム共和国領事館	4F, ITM Buil. Asia Pacific Trade Center, 2-1-10, Nankokita, Suminoe-ku, Osaka 559-0034 〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10 アジア太平洋トレードセンターITM4HI	**06-6569-3106**
Consulate-General of the Republic of Panama in Kobe 在神戸パナマ共和国総領事館	7F Yamamoto Bldg., 71 Kyomachi, Chuo-ku, Kobe 650-0034 〒650-0034 神戸市中央区京町71 山本ビル7階	**078-392-3361 3362**
Consulate-General of the Republic of the Philippines in Osaka-Kobe 在大阪・神戸フィリピン共和国総領事館	Twin21 Mid Tower 24F, 2-1-61, Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6124 〒540-6124 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー24階	**06-6910-7881**
Consulate-General of the Republic of Korea in Osaka 在大阪大韓民国総領事館	2-3-4, Nishi-shinsaibashi, Chuo-ku, Osaka 542-0086 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋2-3-4	**06-6213-1401**
Consulate-General of the Republic of Korea in Kobe 在神戸大韓民国総領事館	2-21-5 Nayakayate-dori, Chuo-ku, Kobe 650-0004 〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-21-5	**078-221-4853 4855**
Consulate-General of the Russian Federation in Osaka 在大阪ロシア連邦総領事館	1-2-2, Nishimidorigaoka, Toyonaka-City, Osaka 560-0005 〒560-0005 豊中市西緑丘1-2-2	**06-6848-3451 3452**
Royal Thai Consulate-General in Osaka 在大阪タイ王国総領事館	Bangkok Bank Buil. 4F 1-9-16, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコックバンクビルディング4階	**06-6262-9226 9227**
British Consulate General in Osaka 在大阪英国総領事館	Epson Osaka Building 19F, 3-5-1 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グランタワー19階	**06-6120-5600**
American Consulate-General in Osaka-Kobe 在大阪・神戸アメリカ合衆国総領事館	2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka, 530-8543 〒530-8543 大阪市北区西天満2丁目11－5	**06-6315-5900**
Consulate-General of the Socialist Republic of Vietnam in Osaka 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館	4-2-15, Ichino-cho, Sakai-city 590-0952 〒590-0952 堺市堺区市之町東4-2-15	**072-221-6666**

【资料2】　資料２　非常持出品／備蓄品リスト

紧急时携带物品 / 储备物品一览表

为了把灾害时的受灾程度控制到最小范围，请准备好避难时马上可以拿出来的"紧急时携带物品"。

它作为在下一个阶段，在救援物质到达前准备自给自足的"储备物品"（三天的，如果可能的话准备一个星期的量）也很有必要。请参考以下一览表，在家里准备好必要的物品吧！

災害時の被害を最小限に抑えるために、避難時にすぐ持ち出せる「非常持出品」を準備しておいてください。また次の段階として、救援物資がとどくまで自足するための「備蓄品」（３日間、できれば１週間分）の準備も必要です。下記のリストを参考に、自分の家庭で必要なものを準備しておきましょう。

■紧急时携带物品一览表　■非常持出品リスト

基本物品（所有家庭共同需要的）　基本品目　あらゆる家庭に共通して必要

种类 カテゴリ	确认栏 チェック	物品名　品名	检查日期 点検日 第1次 1回目	第2次 2回目	种类 カテゴリ	确认栏 チェック	物品名　品名	检查日期 点検日 第1次 1回目	第2次 2回目
食品 食料品	☐	饮用水　飲料水	／	／	其他 その他	☐	手电筒　懐中電灯	／	／
食品 食料品	☐	紧急时食物（压缩饼干、罐头等） 乾パン・缶詰等非常食	／	／	其他 その他	☐	手提式收音机　携帯ラジオ	／	／
生活用品	☐	棉线手套　軍手	／	／	其他 その他	☐	干电池　乾電池	／	／
生活用品	☐	毛巾　タオル	／	／	其他 その他	☐	蜡烛／打火机　ローソク/ライター	／	／
生活用品	☐	塑料袋　ポリ袋	／	／	其他 その他	☐	军刀　アーミーナイフ	／	／
生活用品	☐	手纸／湿纸巾 トイレットペーパー/ウェットティッシュ	／	／	其他 その他	☐	头盔（防灾头巾）　ヘルメット（防災ずきん）	／	／
贵重物品	☐	现金（零钱）　現金（小銭）	／	／	其他 その他	☐	携带用简易厕所　簡易トイレ	／	／
贵重物品	☐	手机　携帯電話	／	／	其他 その他	☐	干洗洗发水　水を使わないシャンプー	／	／
贵重物品	☐	存折／ 印章　預金通帳／印鑑	／	／	其他 その他	☐	鞋　くつ	／	／
贵重物品	☐	健康保险证复印／驾照 健康保険証写/運転免許証	／	／	其他 その他	☐	急救医疗用品 ／常备药　救急医療品/常備薬	／	／
贵重物品	☐	护照　パスポート	／	／	其他 その他	☐	笔记用具　筆記用具	／	／
贵重物品	☐	在留卡　在留カード	／	／	其他 その他	☐	外衣／内衣　上着/下着	／	／

■紧急时储备物品一览表　■備蓄品リスト

种类 カテゴリ	确认栏 チェック	物品名　品名	检查日期 点検日 第1次 1回目	第2次 2回目	种类 カテゴリ	确认栏 チェック	物品名　品名	检查日期 点検日 第1次 1回目	第2次 2回目
食品 食料品	☐	饮用水　飲料水	／	／	其他 その他	☐	固体燃料　固形燃料	／	／
食品 食料品	☐	食物（蒸煮袋食品、罐头、零食等） 食料（レトルト食品/缶詰/お菓子など）	／	／	其他 その他	☐	毛毯／ 睡袋　毛布/寝袋	／	／
生活用品	☐	盥洗用品　洗面用具	／	／	其他 その他	☐	一次性怀炉　使い捨てカイロ	／	／
生活用品	☐	锅／水壶　鍋/やかん	／	／	其他 その他	☐	报纸　新聞紙	／	／
生活用品	☐	简易餐具（一次性筷子、纸盘、纸杯等） 簡易食器（わりばし/紙皿/紙コップなど）	／	／	其他 その他	☐	口罩　マスク	／	／
生活用品	☐	手纸／湿纸巾 トイレットペーパー/ウェットティッシュ	／	／	其他 その他	☐	工具箱（绳子 ／小铲子等）　工具類（ロープ/スコップなど）	／	／
生活用品	☐	保鲜膜／铝箔 ラップ/アルミホイル	／	／	其他 その他	☐	携带用简易厕所　簡易トイレ	／	／
生活用品	☐	台式煤气炉／煤气罐 卓上コンロ/ガスボンベ	／	／	其他 その他	☐	雨具　雨具	／	／

【资料3】　资料３　防灾メモ

防灾笔记

■个人信息　■本人	
姓名　名前	
地址　住所	
电话号码　電話番号	
手机号码　携帯番号	
邮件地址　メールアドレス	
手机邮件地址 携帯メールアドレス	
同居者姓名 同居者氏名	

■家人、朋友的联系处　■家族・知り合い連絡先	
姓名　名前	
地址　住所	
电话号码　電話番号	
手机号码　携帯番号	
邮件地址　メールアドレス	
手机邮件地址 携帯メールアドレス	
与本人的关系　本人との関係	

姓名　名前	
地址　住所	
电话号码　電話番号	
手机号码　携帯番号	
邮件地址　メールアドレス	
手机邮件地址 携帯メールアドレス	
与本人的关系　本人との関係	

■关键的联系处　■必要な連絡先	
消防署 消防署	119
警察署 警察署	110
海上保安厅 海上保安庁	118
灾害用留言专线 災害用伝言ダイヤル	171
市政府　市役所	
区政府　区役所	
街道办事处　町役場	
驻关西大使馆、领事馆 在関西大使館・領事館	
电力公司　電気	
煤气公司　ガス	
自来水公司　水道	
避难地点　避難場所	
与家人的会合地点 家族との集合場所	
其他必要的联系处 その他必要な連絡先	

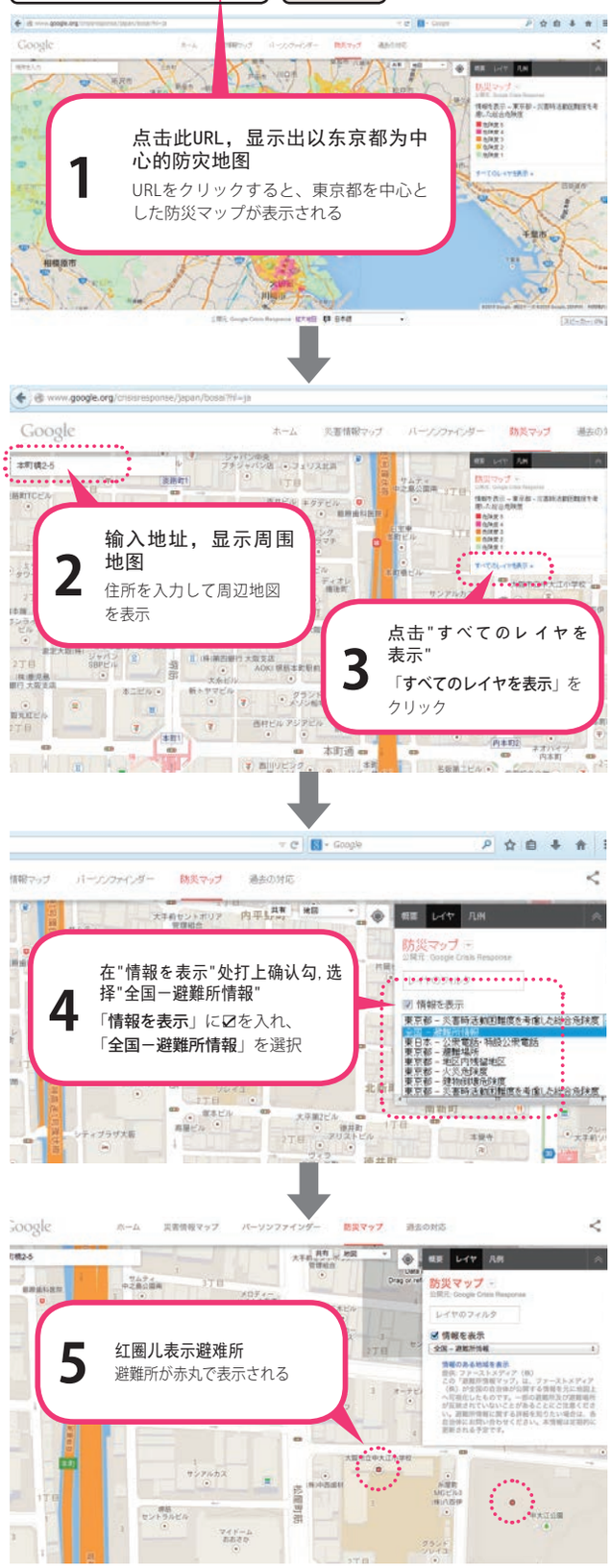
【资料4】　资料４ 自宅周辺の避難所マップ

家附近的防灾地图

用谷歌防灾地图可以确认自己家附近的避难所。

google防災マップで、自分の家の近くの避難所を確認することができます。

google　防災マップ　検　索



发行
府民文化部都市魅力创造局国际课（一般财团法人自治体国际化协会大阪支部）
〒559-8555　大阪市住之江区南港北 1-14-16 大阪府咲洲庁舍 37 階
TEL : 06-6210-9309　FAX : 06-6210-9316
发行年月　2016 年 12 月
监修　危机管理室

発行
府民文化部都市魅力創造局国際課（一般財団法人自治体国際化協会大阪府支部）
〒559-8555　大阪市住之江区南港北 1-14-16 大阪府咲洲庁舎 37 階
TEL：06-6210-9309　　FAX：06-6210-9316
発行年月：2016 年 12 月
監修：危機管理室

大阪府
大阪府政府