大阪府
Osaka Prefectural Government

越 日 版
Bản tiếng Việt- Nhật

外国人のための
防災ガイド 地震編

Tài liệu hướng dẫn phòng chống thiên tai cho người nước ngoài
(Phần Động đất)

Tài liệu hướng dẫn phòng chống thiên tai cho người nước ngoài (Phần Động đất)

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 Khi động đất xảy ra

1 Thiên tai và thiệt hại khi động đất xảy ra …… 1
2 Phải làm gì khi động đất xảy ra …… 2

Ⅱ Phòng chống thiên tai

1 Phòng chống động đất …… 3
2 Cách liên lạc …… 3
3 Thu thập thông tin …… 5
4 Chuẩn bị phòng chống thiên tai …… 6
Tài liệu 1 Danh sách Lãnh sự quán ở khu vực Kansai … 7
Tài liệu 2 Danh sách đồ dùng mang theo khi khẩn cấp/ Đồ dự phòng …… 8
Tài liệu 3 Ghi chú phòng khi thiên tai …… 9
Tài liệu 4 Bản đồ chỗ lánh nạn gần nhà …… 9

Tài liệu này gồm những nội dung về thiên tai (phần này là về động đất) hướng dẫn cho người nước ngoài sống tại Nhật Bản cách ứng phó khi xảy ra động đất và cách đề phòng thiên tai trong sinh hoạt hằng ngày. Động đất có thể xảy ra bất cứ lúc nào, nên chúng ta cần trang bị sẵn cho mình kiến thức về phòng chống thiên tai để bảo vệ cho bản thân và gia đình, và có thể giảm thiểu tối đa thiệt hại khi thiên tai xảy ra. Đối với người nước ngoài không biết tiếng Nhật, không có kinh nghiệm về động đất, hy vọng tài liệu này sẽ giúp các bạn có kiến thức và có sự chuẩn bị tốt về phòng chống thiên tai, để không bị hoảng loạn khi thiên tai ập đến.

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 Khi động đất xảy ra　I 地震がおこったら

1 Thiên tai và thiệt hại khi động đất xảy ra　1 地震の時におこる災害・被害

Thiên tai　災害

Sóng thần:

Khi động đất xảy ra ở đáy biển, chuyển dịch của các mảng lục địa truyền xung động đến mặt biển, gây ra sóng thần. Người ở gần biển, sông phải cẩn thận đề phòng.

【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。

Hỏa hoạn:

Hỏa hoạn có thể xảy ra sau khi động đất. Khi động đất bớt rung lắc, tắt ngay các nguồn lửa, điều quan trọng là phải dập lửa ngay khi mới cháy.

【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。

Sạt lở đất, sườn núi:

Khi động đất, các sườn núi dốc đứng có thể bị sạt lở.

【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。

Nhà cửa sụp đổ:

Nhà cửa, các tòa nhà có thể sụp đổ đè lên người.

【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。

Thiệt hại về cung ứng sinh hoạt , v.v..　ライフライン等の被害

Cúp điện :

Động đất có thể gây cúp điện. Cần chuẩn bị sẵn đèn pin dự phòng.

【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。

Cúp nước :

Động đất có thể gây cúp nước trên nhiều khu vực làm thiếu nước uống, nước dùng trong sinh hoạt như: xả toilet, v.v..

【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。

Cúp gas :

Động đất có thể gây cúp gas không thể sử dụng bếp, lò sưởi, máy nước nóng ... được.

【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。

Tê liệt giao thông :

Xe điện, Shinkansen, tàu điện ngầm, xe buýt không hoạt động làm nhiều người làm việc ở thành phố không thể về nhà.

【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。

Thiết bị liên lạc không thể sử dụng :

Bị cúp điện nên không thể sạc điện cho điện thoại di động, máy tính, không thể liên lạc với gia đình, người thân, và khó tiếp nhận thông tin từ internet.

【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 Phải làm gì khi động đất xảy ra　2 地震発生時の行動

Khi ở nhà　自宅

1 Tự bảo vệ bản thân

Khi thấy rung chuyển, chui xuống dưới gầm bàn.

1 身を守る　揺れたらまず机の下にもぐる。

2 Tắt ngay nguồn lửa

Tắt bếp gas, khóa van đường ống gas.

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 Dập lửa ngay khi có cháy

Dập lửa ngay bằng bình chữa cháy v.v..

3 火がでたらまず消火　消火器などですばやく消す。

4 Mở cửa để có lối thoát

Không nên vội chạy ra đường, mở sẵn cửa để có lối thoát.

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 Kiểm tra đồ cần thiết mang theo khi khẩn cấp

Kiểm tra lại các đồ dùng cần mang theo khi khẩn cấp đã chuẩn bị trước.

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 Kiểm tra thông tin động đất

Kiểm tra thông tin động đất qua đài phát thanh v.v..

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。

Khi đang ở ngoài đường　外出先

1 Khi đang đi học, đi làm :

- Chui xuống gầm bàn.
- Tránh xa kệ sách, cửa sổ.

1　職場・学校
- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。

2 Khi đang ở trong thang máy :

- Nhấn nút tất cả các tầng, và xuống ngay khi thang máy dừng.
- Nếu bị kẹt trong thang máy, nhấn nút khẩn cấp.

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 Khi đang lái xe ôtô :

- Giảm tốc độ, dừng xe ở lề đường bên trái.
- Không ra khỏi xe cho đến khi bớt rung chuyển, kiểm tra thông tin từ radio trên xe ôtô.
- Đi lánh nạn để lại xe với chìa khóa cắm sẵn và cửa không khóa.

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 Khi đang ở gần bờ biển, bờ sông, vách núi:

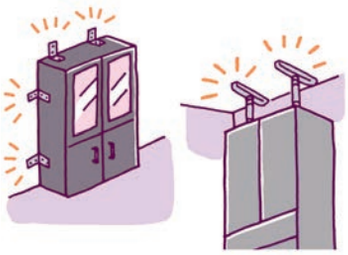
- Đi lánh nạn ở nơi cao ráo.
- Nhanh chóng tránh xa bờ biển, bờ sông, vách núi.

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 Phòng chống thiên tai Ⅱ 災害にそなえて

1 Phòng chống động đất 1 地震へのそなえ

Bên trong và xung quanh nhà ở 家の中や自宅のまわり



1 Tủ, kệ trong nhà cần lắp đặt thiết bị cố định tránh gây ngã đổ.

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 Cửa kính cần dán phim chống văng kính khi bị vỡ , bể.

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 Chú ý cách xếp đặt tủ kệ trong nhà. Không để vật nặng trên đầu tủ kệ.

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 Kiểm tra và sắp xếp lại vật dụng để ngoài ban công, tránh rơi xuống gây nguy hiểm.

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 Cách liên lạc 2 連絡方法

Hằng ngày, cần bàn bạc với gia đình cách liên lạc và nơi tập trung khi các thành viên trong gia đình bị chia cách khi thiên tai.

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）Dịch vụ bảng tin nhắn khi có thiên tai 災害用伝言板サービス

Khi có thiên tai lớn xảy ra, màn hình điện thoại di động sẽ hiển thị hướng dẫn "Bắt đầu sử dụng bảng tin nhắn khi có thiên tai". Để biết có dịch vụ này hay không và nội dung như thế nào, vui lòng kiểm tra trên website các công ty điện thoại. (Dịch vụ này chỉ hỗ trợ tiếng Nhật)

※Một số điện thoại không thể đọc mã QR dưới đây.

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）Dịch vụ nhắn tin khi thiên tai 171　災害用伝言ダイヤル 171

Dịch vụ nhắn tin khi thiên tai 171 do NTT cung cấp có thể ghi âm và nghe tin nhắn bằng điện thoại (điện thoại cố định, điện thoại công cộng) để thông báo và xác nhận an toàn của gia đình và người thân khi có thiên tai lớn xảy ra.

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。

* Có thể nhắn tin tới số 171 bằng điện thoại di động, PHS. Vui lòng liên hệ các công ty điện thoại để biết thêm chi tiết.
* Mỗi tin nhắn tối đa 30 giây và được lưu đến khi ngừng cung cấp dịch vụ này.
* Đây là dịch vụ nhắn tin miễn phí; tuy nhiên khi sử dụng công ty điện thoại khác ngoài NTT thì cần liên lạc các công ty điện thoại để biết thêm chi tiết.

▶ Thông tin này(dịch vụ nhắn tin khi thiên tai 171) được soạn thảo tại thời điểm tháng 5 năm 2016 nên có thể được cập nhật mới. Vui lòng cập nhận thông tin mới nhất tại website của công ty NTT Nishi-Nihon/NTT Higashi-Nihon.

＊ 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。

Cách ghi âm tin nhắn
(Trường hợp không dùng mật mã)
伝言の録音方法（暗証番号なしの場合）

1 7 1
↓
1
↓
Nghe hướng dẫn sử dụng
ガイダンスが流れる
↓
□□□□ □□ □□□□
Nhấn số mã vùng,
sau đó nhấn số điện thoại vùng thiên tai *1
市外局番から被災地の電話の電話番号を入力 ※1
↓
Nghe hướng dẫn sử dụng
ガイダンスが流れる
↓
Kết nối với tổng đài nhắn tin
伝言ダイヤルセンターに接続
↓
1
Ghi âm tin nhắn　伝言を録音
Nhấn số 9 để kết thúc tin nhắn *2
9を入力して終了※2

Cách nghe tin nhắn
(Trường hợp không dùng mật mã)
伝言の再生方法（暗証番号なしの場合）

1 7 1
↓
2
↓
Nghe hướng dẫn sử dụng
ガイダンスが流れる
↓
□□□□ □□ □□□□
Nhấn số mã vùng,
sau đó nhấn số điện thoại vùng thiên tai *1
市外局番から被災地の電話の電話番号を入力 ※1
↓
Nghe hướng dẫn sử dụng
ガイダンスが流れる
↓
Kết nối với tổng đài nhắn tin
伝言ダイヤルセンターに接続
↓
1
Nghe tin nhắn　伝言を再生
Nhấn số 9 để kết thúc tin nhắn *3
9を入力して終了※3

*1 **Người đang ở vùng bị thiên tai:** nhấn số điện thoại nhà của mình hoặc số điện thoại cố định / số di động của người ở vùng bị thiên tai cần liên lạc.
Người ở ngoài vùng bị thiên tai: nhấn số điện thoại cố định / số di động của người ở vùng bị thiên tai cần liên lạc.

*2 Nhấn số 8 khi muốn ghi âm lại.

*3 Nhấn số 8 để nghe lại tin nhắn. Nhấn số 9 để nghe tin nhắn tiếp theo, nhấn số 3 để ghi âm thêm sau khi nghe tin nhắn.

※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）Dịch vụ tin nhắn khi thiên tai dành cho Smart phone　災害音声お届けサービス（スマートフォン）

Nếu download sẵn ứng dụng dành riêng cho smart phone, ngay cả khi điện thoại không có sóng, bạn nhập số điện thoại người bạn muốn gọi, và nói vào micro thì tin nhắn ghi âm sẽ được gửi đi.

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 Thu thập thông tin 3 情報の入手

1) Truy cập website"Osaka Bosai Net." 「おおさか防災ネット」へのアクセス

"Osaka bosai net" là wesite cung cấp thông tin về phòng chống thiên tai trên toàn Phủ Osaka như :thời tiết biến động, động đất, v.v.. cũng như các thông tin thiệt hại và lánh nạn khi có thiên tai. Hãy thường xuyên kiểm tra các địa chỉ liên lạc khẩn cấp... khi có thiên tai.

「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。

[Web tiếng Nhật] http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html
[Web tiếng Anh] http://www.osaka-bousai.net/en/pref/index.html
[Web tiếng Trung Quốc] http://www.osaka-bousai.net/cn/pref/index.html
[Web tiếng Hàn Quốc] http://www.osaka-bousai.net/ko/pref/index.html
[Bản Twitter] https://twitter.com/osaka_bousai (@osaka_bousai)

Web tiếng Nhật 日本語版 | Web tiếng Anh 英語版 | Web tiếng Trung Quốc 中国語版 | Web tiếng Hàn Quốc 韓国・朝鮮語版 | Bản Twitter Twitter版

2) Truy cập và đăng ký vào website "Thông tin phòng chống thiên tai" phiên bản điện thoại di động
携帯電話用サイト(「防災情報メール」)へのアクセス・登録

Khi xảy ra thiên tai, từ điện thoại di động vui lòng truy cập website cho điện thoại của "Osaka bosai net"(http://www.osaka-bousai.net/mobile/en/pref/). Bạn có thể nhận được các thông tin khẩn cấp, lệnh yêu cầu lánh nạn v.v.. Nếu bạn đăng ký vào website này, thì khi có thiên tai, các thông tin về lánh nạn sẽ được gửi e-mail đến di động của bạn.

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。

①Gửi e-mail không văn bản đến email "regist-eng@osaka-bousai net".

②Truy cập vào link trong mail phản hồi từ hệ thống.

③Chọn "Đồng ý" các điều khoản sử dụng trên màn hình.

④Ở màn hình chọn vùng nhận thông tin, chọn các vùng, khu vực muốn nhận thông tin. Sau đó chọn "Tiếp theo" và chọn "Đăng ký" ở màn hình xác nhận cuối cùng.

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 Điều cần nhớ khi có thiên tai　4 災害へのこころえ

72 tiếng sau khi thiên tai lớn xảy ra rất quan trọng vì đó là thời gian có thể sinh tồn.
Nên trong sinh hoạt hằng ngày cần chuẩn bị các biện pháp cần thiết để phòng chống thiên tai.

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。

Chuẩn bị túi đồ cần mang theo khi khẩn cấp　非常持出品

Các đồ dùng cần thiết mang theo khi lánh nạn gom chung vào túi. Và để túi đó ở nơi có thể lấy đi ngay. Nên tính toán để chuẩn bị các đồ dùng phù hợp với các thành viên gia đình và tình hình sinh hoạt của nhà mình.

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。

Chuẩn bị đồ dùng dự phòng　備蓄品

Khi thiên tai xảy ra có thể bị mất điện, nước,gas, thông tin v.v.. Trong khi chờ khôi phục lại, nên chuẩn bị sẵn nước uống, thức ăn, đồ dùng sinh hoạt có thể dùng trong 3 ngày đến 1 tuần.

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。

Kiểm tra chỗ lánh nạn　避難所の確認

Tìm và xác định chỗ lánh nạn ở gần nhà.

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。

Tòa nhà tránh sóng thần

Ở vùng có nguy cơ bị ngập nước, sau khi động đất rung chấn giảm, phải đi lánh nạn lên chỗ cao, hoặc các tòa nhà bê tông cao trên 3 tầng. Chú ý không được quay về nhà cho đến khi hết lệnh lánh nạn/chú ý sóng thần. Vị trí các tòa nhà tránh sóng thần nên tìm hiểu trước trên bản đồ phòng tránh thiên tai của địa phương.

【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。

Chỗ lánh nạn

Đây là chỗ để tạm thời bảo vệ mình khi có thiên tai xảy ra như : động đất. Vì trí các chỗ lánh nạn nên tìm hiểu trước trên bản đồ phòng tránh thiên tai của địa phương.

【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。

Tham gia các hoạt động diễn tập và lớp tập huấn phòng chống thiên tai　防災活動（訓練・研修会）への参加

Nên tích cực tham gia huấn luyện phòng chống thiên tai được tổ chức tại nơi đang cư trú.

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。

【Tài liệu 1】 Danh sách Lãnh sự quán ở vùngKansai 資料１　在関西(総)領事館

Tên lãnh sự quán 総領事館・領事館	Địa chỉ 住所	Số điện thoại 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**

【Tài liệu 2】 資料２　非常持出品／備蓄品リスト

Danh sách đồ mang theo khi khẩn cấp/đồ dự phòng

Để hạn chế tối đa thiệt hại khi xảy ra thiên tai, nên chuẩn bị sẵn "đồ mang theo khi khẩn cấp". Và cũng cần chuẩn bị "Đồ dự phòng" (tối thiểu là 3 ngày, nếu được thì 7 ngày) để tự lo cho bản thân trong khi chờ đồ cứu viện đến. Vui lòng tham khảo danh sách bên dưới để chuẩn bị những thứ cần thiết cho gia đình mình.

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。

■ Danh sách đồ mang theo khi khẩn cấp　■ 非常持出品リスト

Đồ dùng cơ bản (cần thiết cho mọi gia đình)　基本品目　あらゆる家庭に共通して必要

Phân loại カテゴリ	Kiểm tra チェック	Đồ dùng 品名	Ngày kiểm tra 点検日 Lần 1 1回目	Lần 2 2回目	Phân loại カテゴリ	Kiểm tra チェック	Đồ dùng 品名	Ngày kiểm tra 点検日 Lần 1 1回目	Lần 2 2回目
Thức ăn, nước uống 食料品	☐	Nước uống 飲料水	／	／	Khác その他	☐	Đèn pin 懐中電灯	／	／
	☐	Thức ăn dự phòng (đồ hộp, bánh mì hộp, v.v..) 乾パン・缶詰等非常食	／	／		☐	Radio cầm tay 携帯ラジオ	／	／
Đồ dùng sinh hoạt 生活用品	☐	Bao tay bảo hộ 軍手	／	／		☐	Pin 乾電池	／	／
	☐	Khăn lông タオル	／	／		☐	Đèn cầy / hộp quẹt (bật lửa) ローソク/ライター	／	／
	☐	Bao nylon ポリ袋	／	／		☐	Dao đa năng アーミーナイフ	／	／
	☐	Giấy vệ sinh / Khăn giấy ướt トイレットペーパー/ウェットティッシュ	／	／		☐	Nón bảo hiểm (đệm bảo hộ) ヘルメット(防災ずきん)	／	／
Đồ quý giá 貴重品	☐	Tiền mặt (tiền xu) 現金(小銭)	／	／		☐	Toilet dã chiến 簡易トイレ	／	／
	☐	Điện thoại di động 携帯電話	／	／		☐	Dầu gội đầu không cần nước 水を使わないシャンプー	／	／
	☐	Sổ ngân hàng / Con dấu (mộc) 預金通帳／印鑑	／	／		☐	Giày くつ	／	／
	☐	Thẻ bảo hiểm / Bằng lái xe 健康保険証写/運転免許証	／	／		☐	Hộp cứu thương / Thuốc 救急医療品/常備薬	／	／
	☐	Passport パスポート	／	／		☐	Giấy viết 筆記用具	／	／
	☐	Thẻ cư trú 在留カード	／	／		☐	Quần áo (bao gồm đồ lót) 上着/下着	／	／

■ Danh sách đồ dự phòng　■ 備蓄品リスト

Phân loại カテゴリ	Kiểm tra チェック	Đồ dùng 品名	Ngày kiểm tra 点検日 Lần 1 1回目	Lần 2 2回目	Phân loại カテゴリ	Kiểm tra チェック	Đồ dùng 品名	Ngày kiểm tra 点検日 Lần 1 1回目	Lần 2 2回目
Thức ăn, nước uống 食料品	☐	Nước uống 飲料水	／	／	Khác その他	☐	Cồn sáp 固形燃料	／	／
	☐	Thức ăn (đồ ăn sẵn đóng gói, đồ hộp, bánhkẹo, v.v..) 食料(レトルト食品/缶詰/お菓子など)	／	／		☐	Chăn mền / Túi ngủ 毛布/寝袋	／	／
Đồ dùng sinh hoạt 生活用品	☐	Đồ dùng đánh răng, rửa mặt 洗面用具	／	／		☐	Miếng dán giữ ấm Kairo 使い捨てカイロ	／	／
	☐	Nồi / Ấm nước 鍋/やかん	／	／		☐	Giấy báo 新聞紙	／	／
	☐	Đũa dùng 1 lần, dĩa giấy, ly cốc giấy v.v.. 簡易食器(わりばし/紙皿/紙コップなど)	／	／		☐	Khẩu trang マスク	／	／
	☐	Giấy vệ sinh / Khăn giấy ướt トイレットペーパー/ウェットティッシュ	／	／		☐	Dụng cụ (Dây thừng / xẻng, v.v..) 工具類(ロープ/スコップなど)	／	／
	☐	Nylon / Giấy bạc bọc thực phẩm ラップ/アルミホイル	／	／		☐	Toilet dã chiến 簡易トイレ	／	／
	☐	Bếp gas mini / bình gas mini 卓上コンロ/ガスボンベ	／	／		☐	Áo mưa, đồ che mưa 雨具	／	／

【Tài liệu 3】 資料３　防災メモ

Ghi chú phòng khi thiên tai

■ Thông tin cá nhân của tôi　■本人	
Họ tên　名前	
Địa chỉ ở Nhật Bản　住所	
Số điện thoại　電話番号	
Số điện thoại di động　携帯番号	
Địa chỉ E-mail (PC)　メールアドレス	
Địa chỉ E-mail (di động) 携帯メールアドレス	
Họ tên người sống chung 同居者氏名	

■ Thông tin gia đình / người thân / bạn bè　■家族・知り合い連絡先	
Họ tên　名前	
Địa chỉ　住所	
Số điện thoại　電話番号	
Số điện thoại di động　携帯番号	
Địa chỉ E-mail (PC)　メールアドレス	
Địa chỉ E-mail (di động) 携帯メールアドレス	
Quan hệ　本人との関係	
Họ tên　名前	
Địa chỉ　住所	
Số điện thoại　電話番号	
Số điện thoại di động　携帯番号	
Địa chỉ E-mail (PC)　メールアドレス	
Địa chỉ E-mail (di động) 携帯メールアドレス	
Quan hệ　本人との関係	

■ Số liên lạc cần thiết　■必要な連絡先	
Cứu hỏa 消防署	119
Cảnh sát 警察署	110
Cảnh sát biển 海上保安庁	118
Số nhắn tin khi thiên tai 災害用伝言ダイヤル	171
Ủy ban thành phố 市役所	
Ủy ban quận 区役所	
Ủy ban phường 町役場	
Tổng lãnh sự quán / Đại sứ quán ở Kansai 在関西大使館・領事館	
Điện　電気	
Gas　ガス	
Nước　水道	
Chỗ lánh nạn　避難場所	
Chỗ hẹn tập hợp gia đình 家族との集合場所	
Khác その他必要な連絡先	

【Tài liệu 4】 資料４ 自宅周辺の避難所マップ

Bản đồ chỗ lánh nạn gần nhà

Bạn có thể tìm vị trí chỗ lánh nạn ở gần nhà bằng internet với từ khóa “google bousai map”

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

Nơi phát hành :
Ban Quốc tế, Cục phát triển nét đẹp thành phố, Phòng Văn hóa Phủ Osaka (Hiệp hội quốc tế hóa vùng tự trị, Chi cục phủ Osaka)
Osaka Prefectural Government Sakishima Building 37 F,
1-14-16 Nanko Kita, Suminoe-ku, Osaka, 559-8555
TEL：06-6210-9309　FAX：06-6210-9316
Phát hành：tháng 12 năm 2016
Giám sát：Phòng quản lý rủi ro

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
Osaka Prefectural Government