

灾害来了!

我们该怎么办?

面向外国人的 日野市防灾指南



中文版



中文



越南语



英语

日野市会发生的灾害

你经历过台风和地震吗？

日本是个自然灾害多发的国家，日野市也随时可能发生。为了生命安全，做好【防灾】准备至关重要。从今天开始做准备吧！

台风/大雨

可预测！



刮大风

把树木吹倒
把东西吹跑



下很多雨

河水上涨引起泛滥【洪水】
家里会进水【冠水】



山泥倾泻

【山体滑坡】
房屋倒塌

2019年10月
超强台风袭击了
日野市。



浅川河水上涨



日野桥被冲坏

地震

会突然发生，也许就在今天！



强烈的晃动
家具倾倒



建筑物倒塌
引发火灾



山体滑坡
泥石流

看一看防灾地图/灾害风险图吧

日野市的防灾地图/灾害风险图有英语版、韩语版、汉语简体字版、汉语繁体字版、越南语版。



防灾地图

标有地震发生时的避难点。

洪水风险图

标有刮台风、下大雨时，有河水泛滥危险的地点及避难点。

泥石流灾害风险图

标有刮台风、下大雨或地震时，会有山体滑坡风险的地点。

确认自己居住的地方。

· 确认冠水，山体滑坡等有危险的地方。

查找离家最近的避难所。

- 河流附近的避难所，在洪水发生时是不开放的，仅在地震时开放。
- 查找避难线路，选择安全路径。



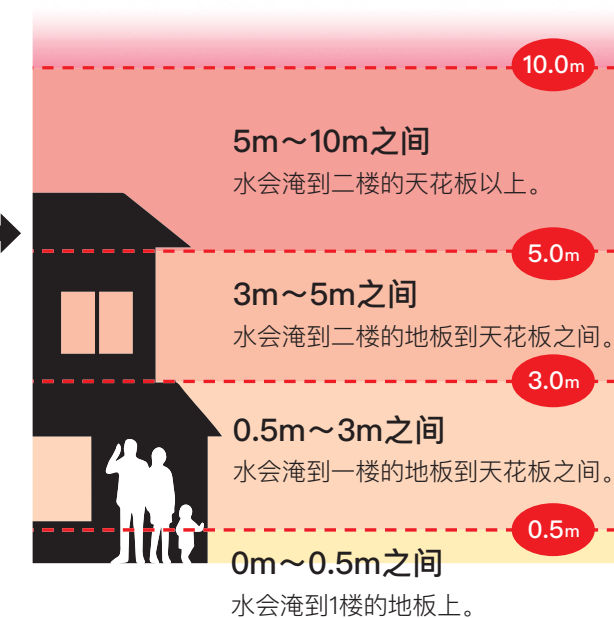
灾害风险图的一部分

防灾地图 / 灾难风险图中出现的重要标识

	避难所	因地震引起的房屋倒塌，冠水等有危险时，可避难的地方。学校的体育馆等，可提供住宿。
	避难场所	危险时可逃生的场所。比如公园或者运动场等地方。不提供住宿。
	洪水多发区域	刮台风和下雨时，会发生洪水或冠水的地方。
	避难方向	逃生时的正确方向。请远离河边。
	灾害中心医院	日野市立病院：灾害时启用的中心医院
	地下通道	在铁路等的下面，容易积水的，比较低的道路。
	派出所岗亭	有警察执勤的地方。
	泥石流灾害(特别)警戒区域	刮台风，下大雨或地震时，容易发生山体滑坡的地方。

●冠水深度【浸水深】和水深标识

确认灾害风险图上自己家处于哪个颜色的位置。



泥石流灾害警戒区域 (俗称：黄色区域)
 泥石流灾害特别警戒区域 (俗称：红色区域)

你的避难所在哪儿？

日野市指定避难所 地图

■ 洪水发生时
不开放的避难点。

25 東光寺小学校
新町3-24-1

23 日野第三小学校
日野台2-1-1

8 日野第五小学校
多摩平6-21-1

22 大坂上中学校
大坂上4-17-1

24 日野第七小学校
神明3-2

15 日野第六小学校
多摩平3-21

14 日野第四中学校
旭が丘2-42

16 旭が丘小学校
旭が丘5-21-1

6 日野第二中学校
多摩平4-5-2

②日野第一小学校
日野本町2-14-1

4 仲田小学校
日野本町6-1-74

5市民の森ふれあいホール
日野本町6-1-3

1 日野第一中学校
日野本町7-7-7

3 日野第四小学校
石田430

19 潤徳小学校
高幡402

18 三沢中学校
三沢1-17-4

20 日野第八小学校
三沢200

7 豊田小学校
東豊田2-14-1

10南平小学校
南平4-18-1

11南平體育館
南平4-23-1

9 七生中学校
南平6-7-1

26平山中学校
平山4-21-3

27 平山小学校
平山4-8-6

17 滝合小学校
西平山2-3-1

13 夢が丘小学校
程久保1-14-2

12 日野第三中学校
程久保650

21 七生緑小学校
百草896-1

台风/大雨时

台风/大雨接近时

● 看一下灾害风险图。→ p.3

确认居住区域是否安全，
安全则在家里避难，
危险则去避难所避难。

● 查看天气预报。→ p.16

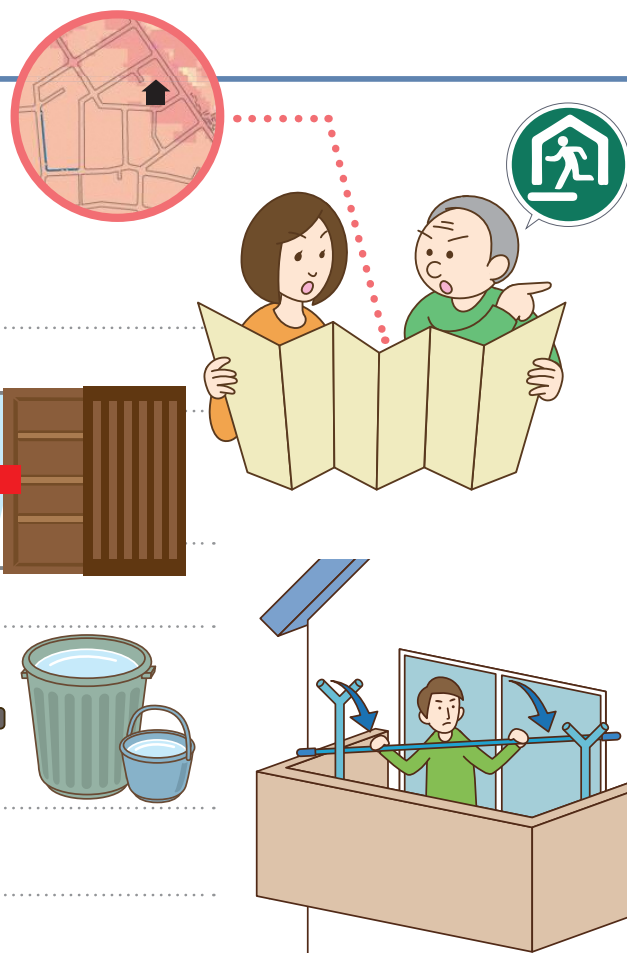
● 固定或收好室外的植物盆栽，晾衣杆，
自行车等物品，防止被吹跑。

● 关好护窗板或卷帘门。

● 做好停电停水的准备。→ p.14

● 做好去避难所避难的准备。→ p.15

● 在台风来临前，电车或巴士有可能停运。【运休】



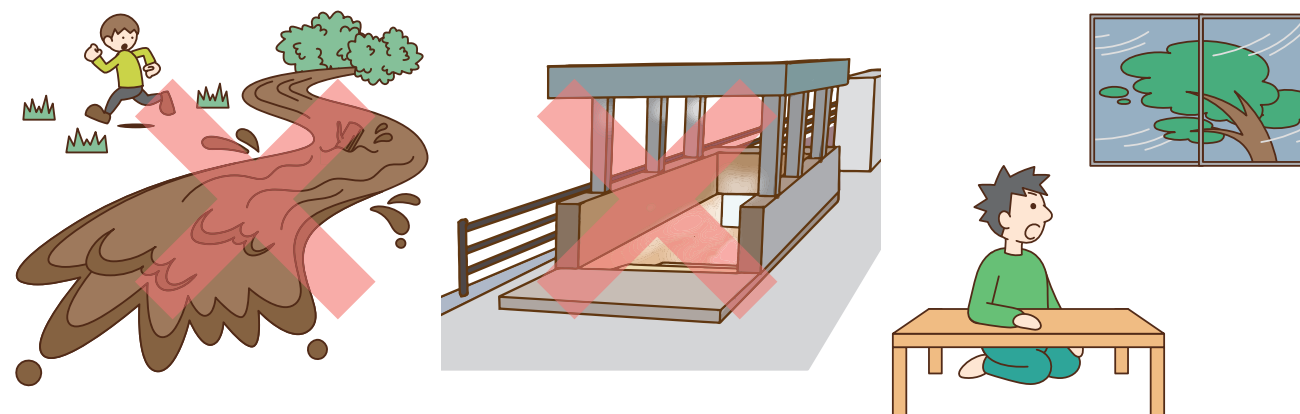
避难信息

日野市官方网站 日野市LINE 防灾信息邮件
多语言防灾气象信息邮件 防灾无线广播 防灾流动广播车

→ p.16

警戒级别	日野市发布的避难讯息	该做什么？	气象厅发布的防灾气象讯息
5	紧急安全确保	灾害已来临。马上逃往自家的二楼或就近的高楼。	大雨特别警报
4	避难指示	危险地区的居民，步行逃往安全的地方。 (避难所、房子的二楼、高楼等地)	泥石流灾害警戒讯息
3	高龄者等避难	行动需要花更多时间的人开始避难。 (年龄大的人、障碍人士、外国人等)。	大雨警报 洪水警报
2		确认避难所及避难路径。	大雨注意报 洪水注意报
1		收集信息。	

台风/大雨来临时



不要去外面查看情况，
不要去靠近河流。

不要去地下通道或地下室。

待在家里并远离窗户。

逃生时 住在危险区域的人要逃生。



趁天亮和附近的人结伴逃离。

积水的路段危险。
※使用长棍，一边确认一边行走。

穿带有鞋带的运动鞋
步行着去。
※不要穿雨靴。

外出危险时

(警戒级别5 / 紧急安全确保等时候)

逃往就近的安全建筑物内或自家的最高处避难。别勉强前往远处的避难所。

紧急速报邮件

多摩川河和浅川河危险的时候，手机上会有紧急速报通知。
(无需登录)
在危险区域的人要迅速避难。

地震时

发生地震时

- 会停电、停燃气、停水。
- 马桶不能使用。
- 电话打不通。

- 电车、巴士停运。
- 超市食物等供应短缺。

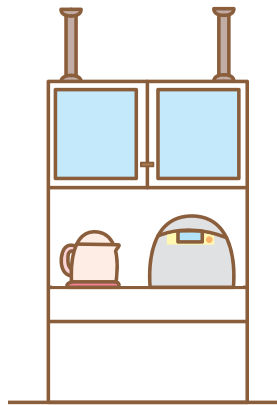
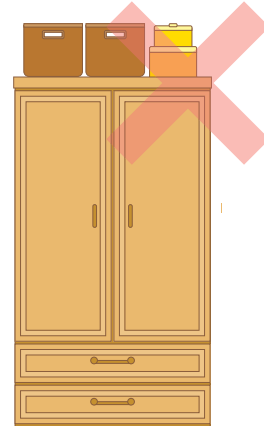


平时就要有所准备

- 确保家里安全。
 - 别在过道，门窗附近和高处放置物品。
 - 用道具把家具固定好。



防止倾倒的方法
(多语种)



摇晃 强度【震度】

震度	震感	周围的状况
震度7	身体动弹不了。 可能被震飞。	老旧的混凝土建筑物有很多会倒塌。
震度6强	站着动弹不了。	老旧的木质结构建筑物有很多会倒塌。
震度6弱	难以站立。	玻璃窗被震坏。 家具会移动。
震度5强	不扶着物体难以行走。	车开不了。 未固定的家具或水泥围墙会倾倒。
震度5弱	有想要抓住物体的感觉。	橱柜里的餐具或书架上的书会掉落。
震度4	行走时能感觉到摇晃。	电灯大幅度摇晃。
震度1-3	感觉不到摇晃的时候也有。	电灯摇晃。

紧急地震速报

震度为5弱以上时，地震发生数秒到数十秒前会自动拉起警报。手机或电视上会通知。请赶快确保自身安全。

发生地震时

在室内

- 就近拿起东西保护好头部。
- 钻到桌子底下。
- 不要匆忙外出，外面或许更危险。
- 震度5 左右时，燃气会自动关闭。
待初次摇晃完之后再去确认燃气开关是否关闭。



在室外

- 建筑物的墙壁、招牌、窗玻璃等会掉落下来，请用随身包等保护好头部。
- 请到开阔地，或就近逃生至安全的建筑物中。
- 远离水泥围墙或自动贩卖机。



身处高层建筑物中

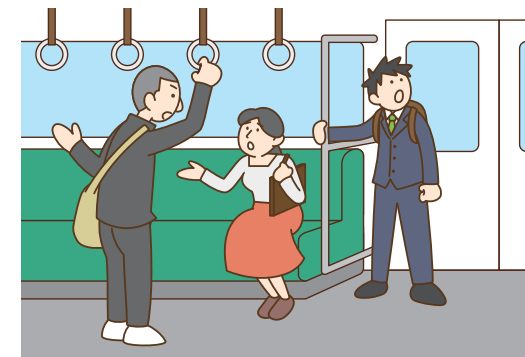
- 不要坐电梯。

如果正好在电梯内，按下所有楼层按钮 → 电梯门打开后立刻离开电梯。
- 寻找紧急出口。



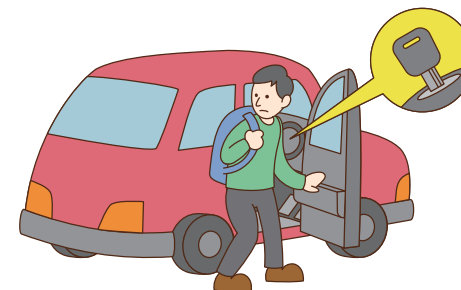
身处电车、巴士中

- 注意听车内广播。
- 如果有听不明白的，向周围的人询问。



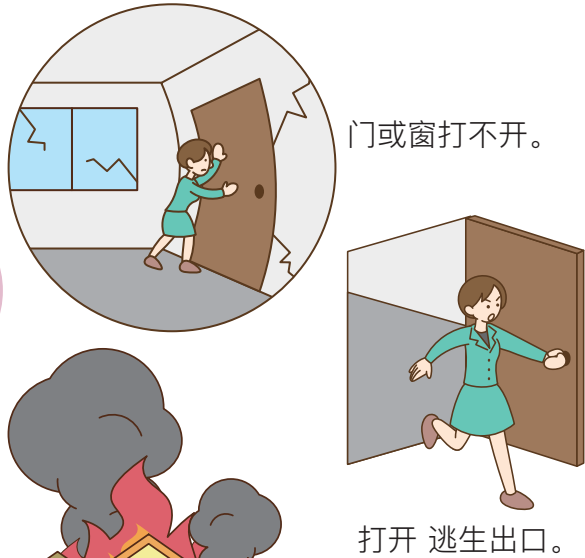
在开车时

- 要把车停在道路的左侧。
- 要在车内等到摇晃停止。
- 离开车避难时，车钥匙要留在车内。



初次摇晃停止后

- 关闭炉灶或暖炉。
- 如果发生火灾，用灭火器等灭火。
- 确认家人的安全。
- 打开房门和窗户，确保逃生出口。
- 查找灾情信息及避难信息。
- 确认屋里屋外的安全。

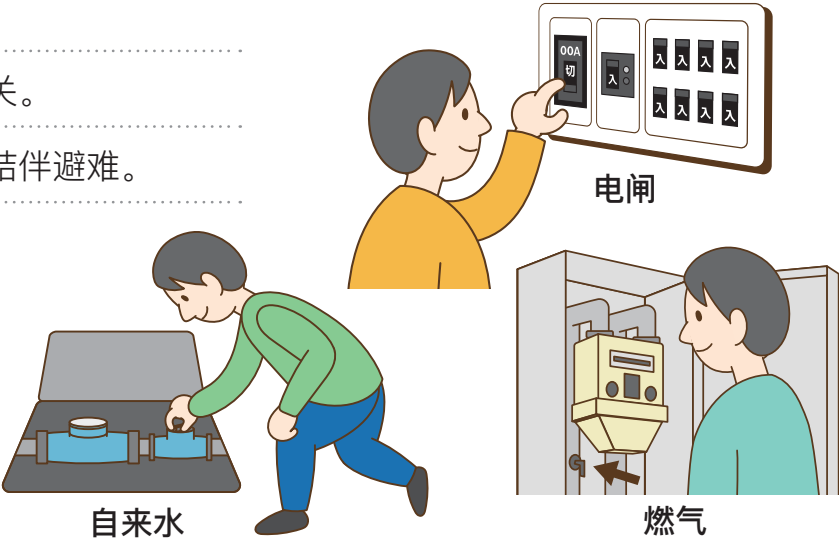


安全时 ⇒ 留在家里。
危险时 ⇒ 到附近避难所避难。

p.4 p.5

逃生时

- 拉下电闸。
- 关闭燃气和自来水的总开关。
- 保护好头部，和周围的人结伴避难。
- 不要开车避难。



请注意余震！

大地震后，还会持续有余震发生。

回家有困难时

- 电车及巴士停运。⇒ 别急着回家，很危险。
- 在学校或公司时，就地安心等待。
- 出门在外时，东京都的公用设施等及其它设施能临时使用。



临时滞留设施 提供食物、水、毛毯等。

- 徒步回家的人，可在便利店、家庭餐厅、加油站等地休息。

灾害时回家援助站 有提供洗手间、饮用水和灾情信息等。

平时要注意的问题

平时的生活中

和家人商量好

- 看一下灾害风险图，确认居住的区域是否安全。确认为安全时在家里避难，危险时到避难所等地避难。
- 约定好联系方式和集合地点。

和周围的人打招呼

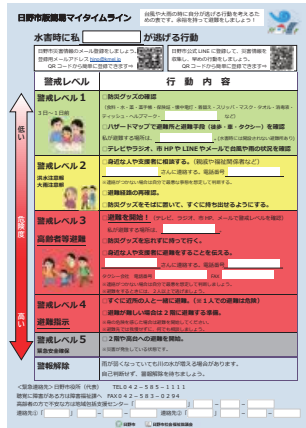
你知道邻居的名字和长相吗？

制定好「我的避难计划」

- 我的避难计划：为了在遇到灾害时不至于让自己慌不择路而提前制定的逃生图表。

积极参加防灾训练

日野市政府、日野消防署、自治会、学校、公司等都有举办防灾训练。体验灭火器，AED（自动体外除颤器）等的使用方法。



日野市简易版
我的避难计划
(只有日语版)

不可忘记的重要事项

因大雨和地震等房屋受损时，清理前请先拍照留证，做为之后申请各种援助时的受灾情况说明材料。

避难所是这样的地方

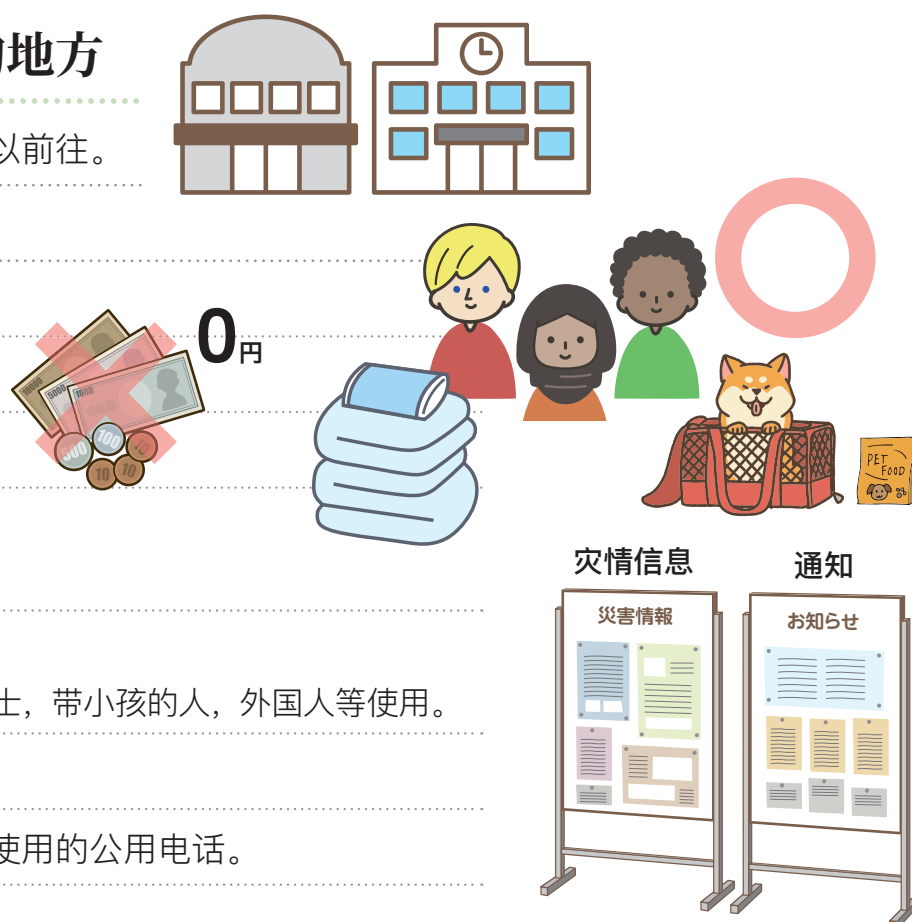


2019年的19号超强台风，
日野市避难人数总计超过8,600人。



避难所是指这样的地方

- 当自家住房不安全时可以前往。
- 学校或市立体育馆。
- 可以住宿。
- 免费使用。
- 外国人也可使用。
- 可带宠物。
装进宠物箱，带上饲料。
- 设有关怀空间。
可供老年人，有障碍的人士，带小孩的人，外国人等使用。
- 能获取本地信息。
- 重大灾害时，设有免费使用的公用电话。



大雨时有些避难所不开放。详见 → p.4,5

洪水发生时
不开放的避难所。

可了解各避难所的使用情况。 → p.16

就近的避难所满员时，
要前往其他避难所。

日野市LINE官方账号「灾害・防灾目录」
(只有日语版)

多语种防灾信息邮件

日野市官方网站

去避难所时带上储备食物等必需品。

避难所有饮用水，应急米饭，毛毯等，但是数量有限。
平时自己储备好3天左右的食物和饮用水
放在背包内备用。 → p.15



避难所内 有很多人要在一起生活

要遵守礼仪和规则



不要大声说话



使用耳机



保持整洁

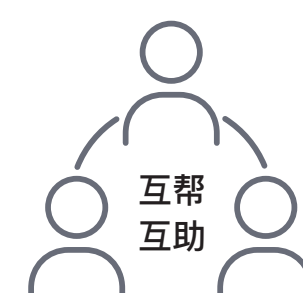


要留心的地方



贵重物品
随身携带

需要大家相互帮助



做好避难的准备吧

在家里避难时使用的物品

家里安全时，在家里避难。
超市经营情况等本地相关信息要去避难所收集。

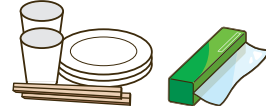
在家要储备的物品

灾害发生后，先吃冷冻食品，后吃冷藏食品。
(随时可能停电)

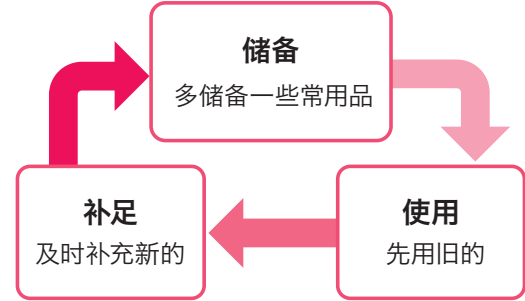
■准备7天左右的饮用水和食物。

水	☐ 1人1天要3升（饮用和做饭用）	
食物	☐ 应急米饭 ☐ 速食面 ☐ 袋装熟食 ☐ 罐头 ☐ 蔬果汁 ☐ 零食等	

■生活用品等

日用品	☐ 纸杯 ☐ 纸盘 ☐ 筷子 ☐ 勺子 ☐ 保鲜膜（铺在餐具上使用）等	
防灾用品	☐ 卡式炉+卡式气罐 ☐ 储水箱 ☐ 手电筒 ☐ 收音机 ☐ 充电器·充电宝 ☐ 干电池	
卫生用品	☐ 45ℓ的黑色塑料袋（套在马桶上用于收集排泄物）+ 凝固消臭剂（能把液体固态化的消臭剂） ☐ 简易厕所 ☐ 厕纸 ☐ 消毒液 ☐ 湿纸巾 ☐ 生理用品 ☐ 老年人及婴幼儿的必需品 ☐ 常用药	

■日常储备（轮换储备法）



家里断水时 到以下地点取水

- 指定避难所（只设在中小学校）
- 有5处给水据点。请在防灾地图上确认并标注。
- 防灾兼用的农业用水井 ※不能饮用

取水点标记→



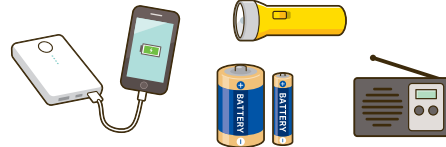
为了在避难所生活

住房危险时在避难所等地生活。

要放进避难用背包里的物品



在避难所里吃的用的都得自己带去。
装进应急背包里，以便随时背上逃生。
一人准备一个应急背包。

饮用水 食物	(3天量) ☐ 饮用水 ☐ 应急食品（ ☐ 应急米饭 ☐ 干面包 ☐ 饼干 ☐ 袋装熟食 ☐ 罐头 ☐ 零食等）	
防灾用品	☐ 手电筒 ☐ 便携收音机 ☐ 干电池 ☐ 充电器·充电宝	
卫生用品	☐ 常用药 ☐ 用药记录 ☐ 手册 ☐ 口罩 ☐ 消毒液 ☐ 创可贴 ☐ 体温计 ☐ 牙刷牙膏 ☐ 杯子 ☐ 漱口水 ☐ 湿纸巾 ☐ 香皂 ☐ 生理用品 ☐ 简易厕所 ☐ 厕纸	
衣物	☐ 内衣·内裤 ☐ 毛巾 ☐ 手套·工作手套 ☐ 袜子 ☐ 雨具	
重要物品	(复印件也可) ☐ 护照 ☐ 在留卡 ☐ 健康保险证 ☐ 存折 ☐ 印章 ☐ 钱	
其它	☐ 笔·笔记本 ☐ 塑料袋 ☐ 野餐垫 ☐ 铝膜防潮垫 ☐ 报纸 ☐ 睡袋 ☐ 安全帽 ☐ 口哨 ☐ 拖鞋 ☐ 筷子 ☐ 勺子 ☐ 纸盘 ☐ 纸杯 ☐ 保鲜膜	
括号内写下 平时常用的物品	(☐) (☐) (☐) (☐) (☐) (☐)	

收集准确信息吧

发生灾害时，往往会出现虚假不实的信息。
注意收集正确信息！

能获取日野市发布信息的渠道。

日野市官方网站

<https://www.city.hino.lg.jp/>



日野市LINE
官方账号



多语种防灾气象信息邮箱

需要
登录!!



英语



简体版中文



繁体版中文



韩文

日野市
防灾信息邮箱



应急广播（防灾行政无线广播）→ 附近的大喇叭会广播相关灾情。
听不清楚的时候，可用此号码听取广播内容。☎042-581-1500

日野市政府 ☎042-585-1111

日野市防灾信息推特
Twitter



能获取全国发布信息的渠道。免费APP

气象厅官方网站

提供有英语、中文、越南语等15种语言。

- 「防灾信息」的页面：方便按照地区确认台风、云雨走向、地震等的信息。
- 「キキクル」（ki ki ku ru）（危险度分布图）的页面：在地图上用5种颜色来区分冠水、泥石流、洪水的危险等级。



NHK world JAPAN 手机版官方App

提供有英语、汉语、越南语、葡萄牙语等。

- 会自动给手机发送地震、海啸的紧急信息。
- NHK的新闻提供有19种语言。



▲iOS



▲Android

Safety tips

有英语、汉语、越南语等15种语言。

- 可以看到灾害发生的通知及避难的方法等。
- 「コミュニケーションカード」（灾害应急会话）的页面是由英语、汉语、韩语、日语4种语言整理而成的简单提问解答页面。



▲iOS



▲Android

東京都防灾App

有英语、汉语、韩语。



▲iOS



▲Android

能学习到各种的防灾知识。

确认一下家人朋友的安全吧

灾害发生时，由于有很多人同时使用电话，造成通讯拥堵而打不通电话。
以下是可查找到家人朋友是否安全的方法。

灾害用留言版Web171

<https://www.web171.jp/>

用手机、电脑登录的文字留言方式。
提供有英语、汉语、韩语的使用方法。



灾害用电话语音留言

① ⑦ ①

用手机、座机、公用电话等语音留言的方式（免费）。
使用方法只有日语提示。

录音方法

① ⑦ ① → ① → 输入自己的
电话号码 → ① → 录音

听取方法

① ⑦ ① → ② → 输入要确认的
人的电话号码 → ① → 接听

ふあいぶぜろ じゃ ぼ ん
00000-JAPAN

大规模的灾害发生时，可以免费使用的Wi-Fi。（只在灾区提供）。

打开手机的设置界面

点击「00000JAPAN」

▲灾害发生后启用，无需密码。

公用电话的使用方法

紧急时刻

无需投币。

拿起话筒



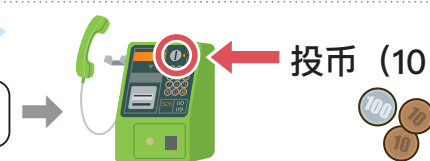
公用电话

→ 输入 ① ① ⑨ 呼叫救护车和消防车时

→ 输入 ① ① ⑦ 找警察时

一般情况

拿起话筒



→ 投币（10円・100円） → 输入电话号码。

记住灾害的相关用语吧

以下是在电视新闻上经常听到的灾害专用名词
虽然很难，但为了保护生命安全，我们也要记住。

集中豪雨	同一地区，持续几个小时的大雨，会引起冠水、泥石流等自然灾害。
局部大雨	在局部地区持续几十分钟的强降雨，会导致河水急剧上涨，并引发冠水。
线状降雨带	多个暴雨云块形成一排列，云块经过该区域时，长时间内持续在同一直线上形成强降雨，而引发洪水、泥石流灾害。
警戒级别	表示水灾发生的危险级别。分为1~5个等级。
预报 ↓ 警报 ↓ 特别警报	预 报：有可能发生灾害危险时而发出的提醒注意。 有大雨注意报、洪水注意报等。 警 报：相对预警警报更高一级的警报，加强预警提醒。 有大雨警报、洪水警报等。 特别警报：比起预警警报更严重的，从未经历过的，灾害逼近时发布的警报。 有灾害大雨特别警报，暴风特别警报等。
短时间内创纪录的大雨情报	预报短时间内将会发生强降雨的信息。比如，一天内下相当于往年一个月的降雨量。一般在发布大雨警报后发布。
震强与震级	震强：地震规模的大小。 震度：地震摇晃幅度的大小。
震源	地震的发源地
海啸	在海底发生地震时，会引起大的海浪【海啸】发生。海啸会反复袭来，具有很强的破坏力，会冲毁家园。海岸线和连接海的河流（靠近海的河）都很危险，必须立刻前往高处逃生。

在这个小册子里出现的其它灾害用日语。

● 台风、大雨、地震	➡ p.2	● 避难所、避难场所	➡ p.3	● 紧急安全确保	➡ p.6
● 洪水、冠水、山体滑坡	➡ p.2	● 洪水多发区域	➡ p.3	● 避难指示	
● 防灾地图	➡ p.3	● 泥石流灾害（特别）警戒区域		● 高龄者等避难	
● 洪水风险图		● 浸水深	➡ p.3	● 紧急地震速报	➡ p.8
● 泥石流灾害风险图				● 余震	➡ p.10

避难者登记表（外国人用）

登记编号No.

※工作人员填写	使用区域	体育馆 教室	分区号（ ） 房间号（ ）
---------	------	-----------	------------------------

↓ 只需填写以下表格。

姓名	性别：男 · 女	年龄：
怎么称呼：		
出身国：		
母语：	会懂的语言：	
日语：	懂 · 略懂 · 不懂	
特殊需求：		
地址：	电话号码：	
车牌号（只限开车来避难的人）：		
宠物：有 · 无	种类：狗 只 · 猫 只 · 其它（ ）只	

*复印。 ➡ *一人填写一份。 ➡ *装进避难背包。
*到避难所时提交。

..... ✂ 请复印日语版备用！

本册子由一般社团法人自治体国际化协会协助制作。



编 辑：日野市国际交流协会 ☎042-586-9511 <https://hifa-info.org>
发 行：日野市企画部平和と人権課 监 修：日野市総務部防災安全課
发行日：2023年1月 印刷厂：日野台印刷株式会社
★企划・编辑・翻译是 由日野市国际交流协会等的志愿者们完成的。



手指交流多语言点板



こま つか にほんご ゆびさし ぼーど / Japanese language you can point at when in trouble / Bảng chỉ ngôn ngữ tiếng Nhật sử dụng khi gặp khó khăn

なに お 何が 起きたのですか？ What happened? 发生了什么？ Chuyện gì đã xảy ra?		じしん 地震 earthquake 地震 động đất		こうずい 洪水 flood 洪水 lũ lụt		ここは あんぜん 安全ですか？ Is it safe here? 这里安全吗？ Ở đây có an toàn không?					
がけ 崩れ landslide 山体滑坡 sạt lở		らくらい 落雷 lightning strike 落雷 sét đánh		かじ 火事 fire 火灾 hỏa hoạn		じこ 事故 accident 事故 tai nạn		どこへ いけば いいですか？ Where should I go? 该去哪里？ Tôi nên đi đến nơi nào thì được?			
いえ こわ 家が 壊れました。 My house was destroyed. 房屋被毁坏了。 Nhà tôi đã bị đổ. 		いえ しんすい 家が 浸水しました。 My house was flooded. 家里冠水了。 Nhà tôi đã bị ngập lụt. 		ひ なんぼしよ 避難場所が あります。 There are evacuation areas. 有避难场所。 Có nơi sơ tán. 							
どこへ いけば いいですか？ Where should I go? 该去哪里？ Tôi nên đi đến nơi nào thì được?		ひ なんじよ 避難所が あります。 There are evacuation shelters. 有避难所。 Có điểm sơ tán. 		この紙に 書いてください。 Please write on this paper. 请写在这张纸上。 Hãy viết vào tờ giấy này. 							
がいこくじん 外国人も 使うことが できますか？ Can foreigners use that? 外国人也可以使用吗？ Người nước ngoài cũng có thể sử dụng phải không?		かね お金が いりますか？ Do I have to pay? 需要花钱吗？ Có phải trả tiền không? 		トイレは どこですか？ WC Where is a toilet? 厕所在哪里？ Nhà vệ sinh ở đâu? 							
(英語、中国語、ベトナム語、〇〇語) を 話せる 人は いますか？ Does anyone speak (English, Chinese, Vietnamese, 〇〇 language)? 有会说 (英语、汉语、越南语、〇〇语) 的人吗？ Có ai có thể nói được Tiếng Anh, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Việt... hay không? 				Wi-Fi を 使いたいです。 I would like to use Wi-Fi. 想用 Wi-Fi。 Tôi muốn dùng wifi. 							
いしゃ 医者さんは いますか？ Is there a doctor? 有医生吗？ Có bác sĩ không? 		からだ 体調が 悪いです。 I am not feeling well. 身体不舒服。 Tôi cảm thấy không khỏe. 		携帯電話を 充電したいです。 I Would like to charge my mobile phone. 想给手机充电。 Tôi muốn sạc điện thoại. 							
授乳を したいです。どこで できますか？ I would like to breastfeed? Where can I do it? 可以在哪里喂奶？ Tôi muốn uống sữa, tôi có thể đến đâu? 				お祈りを したいです。どこで いいですか？ I would like to pray. Where can I do it? 想做祷告。有房间吗？ Tôi muốn cầu nguyện, tôi có thể đến đâu? 							
ほしい物が あります。 I would like to have : 有想要一些东西。 Những đồ vật mong muốn.				た 食べられない物が あります。 I can not eat : 不能吃的食物。 Đồ vật không thể ăn.		ぎゅう 牛 beef 牛 thịt bò		ぶた 豚 pork 猪 thịt lợn		とり 鶏 chicken 鸡 gà	
みず 水 water 水 nước		た 食べ物 food 食物 đồ ăn		くすり 薬 medicine 药品 thuốc		ひつじ 羊 lamb 羊 dê		さかな 魚 fish 鱼 cá		かい 貝 shellfish 贝类 sò	
こむぎ 小麦 wheat 小麦 lúa mì		たまご 卵 egg 鸡蛋 trứng		にゅう 乳 milk 乳制品 sữa		そば 蕎麦 buckwheat 荞麦 mì soba		らっかせい 落花生 peanut 花生 lạc		えび 蝦 shrimp 虾 tôm	
かに 蟹 crab 蟹 cua		アルコール アルコール alcohol 酒精 đồ có cồn		は 清真食品 halal food 清真食品 thực phẩm halal		な 奶粉 formula milk 奶粉 sữa bột		もうふ 毛布 blanket 毛毯 chăn		かみ 紙おむつ diaper 纸尿裤 bỉm	
せいりょうひん 生理用品 sanitary 生理用品 đồ vệ sinh		(国际化自治协会) 的手指交流多语言点板 									