

联系地址

姓名	地址（工作单位等）	电话号码	手机号码

*为了方便亲属联系，请认真填写。

避难场所	与亲属团聚的场所

紧急联络方式

警察局（犯罪、交通事故等）

TEL: 110

消防队（急救、火灾等）

TEL: 119

灾害用留言电话

TEL: 171

市、町、村政府

TEL:

岩手县国际交流协会

TEL: 019-654-8900

本国大使馆、领事馆等（丢失护照等）

TEL:

盛冈入国管理局（签证相关问题）

TEL: 019-621-1206

灾害用留言电话「171」的使用方法

仅适用于固定电话。电话线路拥挤的时候可利用该设施留言，传达自己的安否情况。除此之外，各移动电话公司主页均设有“灾害留言板”服务。

录音方法

- ① 拨打电话 171、按下【1】及电话号码。
- ② 录音请按【1#】。
- ③ 停止时请按【9#】。

听取录音

- ① 拨打电话 171、按下【2】及需要听取的电话号码。
- ② 听取请按【1#】。
- ③ 停止时请按「9#」。

关于本防灾手册

制作：岩手县

- 岩手县总务部综合防灾室
TEL: 019-629-5162 E-mail: AH0006@pref.iwate.jp
- 岩手县秘书广报室广听广报课
TEL: 019-629-5283 E-mail: kouhou@pref.iwate.jp
- 岩手县青年与女性协动推进室
TEL: 019-629-5337

防灾手册

——岩手县



为了有效应对紧急情况

- 请记住家人、朋友、同事及邻居的联络方式。
- 请在平时准备好防灾用品。
- 请牢记最近的避难场所。
- 请认真学习灾害知识，做好心理准备。
- 请在本国大使馆办理住址等的登记手续。

应急用品列表

避难时应随身携带的物品

灾难发生时可以立即带走的物品有以下各种。

贵重物品

- 护照
- 在留卡
- 现金
- 健康保险证
- 驾照
- 存折
- 印章
- 以上材料复印件
- 服药手册

应急食物

- 饮用水
- 罐头
- 营养剂
- 干粮
- 饼干
- 一次性饭盒
- 手动开罐器

照明

- 手电筒
- 电池
- 蜡烛、火柴

收音机

- 便携式收音机
- 电池
- 电台频道表

医疗用品

- 橡胶手套
- 绷带
- 烧伤用软膏
- 抗生素软膏
- 杀菌剂
- 处方笺
- 卫生巾
- 止疼药
- 温度计
- 剪刀、镊子
- 口罩

生活用品

- 内衣裤
- 换洗衣服
- 棉手套
- 保暖衣物、帽子
- 毛巾
- 雨衣
- 打火机
- 塑料袋
- 手机电池或太阳能充电器

婴幼儿用品

- 尿不湿
- 奶粉
- 奶瓶
- 换洗衣服
- 保暖衣物、帽子
- 喜欢的玩具

防寒措施

- 防寒服
- 结实的大衣、帽子
- 厚袜子、手套

储备品

如果需要数日在家里避难，必须依靠储备品。平时可以将储备品放在壁橱里以备不时之需。

最好每人准备3天的食物和饮用水。

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 饮用水 | <input type="checkbox"/> 内衣、袜子等换洗衣物 |
| <input type="checkbox"/> 食物 | <input type="checkbox"/> 结实的靴子 |
| <input type="checkbox"/> 一次性饭盒 | <input type="checkbox"/> 口罩 |
| <input type="checkbox"/> 毯子 | <input type="checkbox"/> 捆扎布带 |
| <input type="checkbox"/> 塑料袋 | <input type="checkbox"/> 绳子 |
| <input type="checkbox"/> 塑料罐 | <input type="checkbox"/> 暖炉 |
| <input type="checkbox"/> 炉子 | <input type="checkbox"/> 厨房用具 |
| <input type="checkbox"/> 垃圾袋 | |

#119 及 #110 电话

急救时—119
火灾时—119

发现犯罪时—110
交通事故时—110



オペレーター：火事ですか？救急ですか？
どうしましたか？
(接线员：是火灾还是救护？发生了什么事？)

救护时的对话

需要急救。
请安排救护车。

救急です。
救急車をお願いします。 Kyuu kyuu desu.
Kyuuukyuuusha onegai shimasu.

症状的说明 ↓

重病。
受重伤。
出血。
骨折。
过敏反应。
抽搐。
胸部难受。
呼吸困难。
失去意识。
发高烧。
严重烧伤。

重病です。
大けがしました。 Juubyou desu.
Ookega shimashita.
出血です。 Shukketsu desu.
骨折です。 Kossatsu desu.
アレルギー反応です。 Arerugii hannou desu.
痙攣です。 Keiren desu.
胸が大変苦しいです。 Mune ga taihen kurushii desu.
呼吸困難です。 Kokyuu konan desu.
意識不明です。 Ishiki fumei desu.
高熱です。 Kounetsu desu.
ひどいやけどです。 Hidoi yakedo desu.

火灾・犯罪・交通事故

着火了。
交通事故。
有犯罪。

火事です。 Kaji desu.
交通事故です。 Koutsuu jiko desu.
犯罪です。 Hanzai desu.

其他

我不懂日语。
可以说英语吗？
可以说中文吗？
我的名字叫 []
我的住址是...
在[地点]附近。
我在这里等。

日本語ができません。 Nihongo ga dekimasen.
英語ができますか。 Eigo ga dekimasu ka.
中国語ができますか。 Tyuugokugogadekimasuka.
名前は[]です。 Namae wa [] desu.
住所は... Juusho wa...
[]の近くです。 [] no chikaku desu.
ここで待っています。 Koko de matte imasu.

各种警报

特别警报 (特别警报, tokubetsu keihou)

日语	日语读音	中文
大雨特别警报	Ooame tokubetsu keihou	大雨特别警报
大雪特别警报	Ooyuki tokubetsu keihou	大雪特别警报
暴风特别警报	Boufuu tokubetsu keihou	暴风特别警报
暴风雪特别警报	Boufuusetsu tokubetsu keihou	暴风雪特别警报
波浪特别警报	Harou tokubetsu keihou	大浪特别警报
高潮特别警报	Takashio tokubetsu keihou	风暴潮特别警报

警报 (警报, keihou)

日语	日语读音	中文
大雨警报	Ooame keihou	大雨警报
大雪警报	Ooyuki keihou	大雪警报
暴风警报	Boufuu keihou	暴风警报
暴风雪警报	Boufuusetsu keihou	暴风雪警报
波浪警报	Harou keihou	大浪警报
高潮警报	Takashio keihou	风暴潮警报

预防警报 (注意报, chuuihou)

日语	日语读音	中文
大雨注意报	Ooame chuuihou	津波避難場所 大雨预防警报
洪水注意报	Kouzui chuuihou	洪水预防警报
大雪注意报	Ooyuki chuuihou	大雪预防警报
强风注意报	Kyofuu chuuihou	强风预防警报
风雪注意报	Fuusetu chuuihou	风雪预防警报
波浪注意报	Harou chuuihou	大浪预防警报
高潮注意报	Takashio chuuihou	风暴潮预防警报
浓雾注意报	Noumu chuuihou	浓雾预防警报
雷注意报	Kaminari chuuihou	雷电预防警报
なだれ注意报	Nadare chuuihou	雪崩预防警报
融雪注意报	Yuusetu chuuihou	融雪预防警报
乾燥注意报	Kansou chuuihou	干燥预防警报
低温注意报	Teion chuuihou	低温预防警报
着水注意报	Chakuhyou chuuihou	结冰预防警报
着雪注意报	Chakusetsu chuuihou	积雪预防警报
霜注意报	Shimo chuuihou	结霜预防警报

地震和海啸

日语	日语读音	中文
紧急地震速报	Kinkyuu jishin sokuhou	紧急地震警报
津波注意报	Tsunami chuuihou	海啸预防警报
津波警报	Tsunami keihou	海啸警报
大海啸警报	Ootsunami keihou	大海啸警报

岩手县的常见灾害

正因为灾害可怕，因此充分地了解灾害尤为重要。请认真学习以下内容。

地震 地震 Jishin

日本属于地震多发地区，地震会带来房屋倒塌、火灾等次生灾害。

- 请固定好家具。
- 听到或看到紧急地震警报请首先保证自己的人身安全。
- 请躲到结实的桌子下面保护自己的头和身体。请把门窗等逃生出口打开。
- 摇晃停止后请迅速熄灭暖炉和火炉等的明火。
- 请注意余震，有时余震比前面的地震规模更大。
- 在外时，请远离建筑物和围栏。

海啸 津波 Tsunami

海啸是指地震引起的巨浪。到沿岸工作访问、或是居住的时候，请不要忘记发生海啸的可能性。

- 海啸发生时逃生的方法只有一个，那就是尽快逃到附近的高台上去。如果已经感到危险，不必等待避难通知。
- 地震发生后请迅速离开河川和大海。
- 警报、预防警报解除以前不要接近海洋。
- 如果居住在沿岸，将会进行逃离到避难场所的防灾训练。



台风 台风 Taifuu

台风一般于每年7月到10月间登陆日本。将发生强降雨和大风现象。另外还须注意泥石流等灾害的发生。

大雪 大雪 Ooyuki

岩手县的部分地区有强降雪现象。有时大雪会压塌房顶。为屋顶除雪时请寻求周围人的帮助。如果房顶陷落将会带来重大伤害。

火山 火山 Kazan

岩手县境内有4座火山。

登山前请确认警报。如果住在火山附近，请事前确认避难场所。

灾害级别

- 级别5: 避难
- 级别4: 避难准备
- 级别3: 进山警戒
- 级别2: 火山口周边警戒
- 级别1: 照常



关于避难、避难场所、相关词汇

避难场所 避難場所 Hinan basho

指灾害发生时可以躲避的安全的场所。一般设置于小学、公民馆等建筑内，也有的设置在地势较高的地方或者室外。如果不明白的话可以向周围的人咨询。

*如果新迁入一个地区，请向当地市町村政府咨询离居住地最近的避难场所。

避难

日语	日语读音	中文
避難勧告	Hinan kankoku	避难劝告
避難指示	Hinan shiji	避难指示

避难时:

- 就算没有避难劝告，如果感觉到危险请立即自行避难。
- 请认真听取市町村的通知。
- 请步行避难。灾害发生时如果正在驾车，请立即靠边停车，熄火，将钥匙留在车内，然后步行避难。
- 海边、河边以及山崖都非常危险，请立即远离。

避难场所 避難所 Hinanjo

灾害发生时，难免会有无法回家、必须在避难场所过夜的情况。避难场所的管理有行政介入。避难场所的生活可能会带来精神压力，请遵守以下的道德和礼仪。

- 互相尊重隐私、不要随便进入别人的空间。
- 进入自己或别人的空间前，请先脱掉鞋子。
- 将手机调到静音模式，请到室外接听电话。
- 等待用餐和去卫生间时请安静地排队。
- 请注意多关心老年人、残疾人、怀抱婴幼儿的母亲等需要特别照顾的对象。
- 开始发放救济物资时，请注意按顺序配发，同时优先保证配发给需要特别照顾的人。
- 请保证卫生间的卫生和整洁。
- 保证垃圾的分类回收，保证垃圾堆放场所的卫生。
- 熄灯后请保持安静。
- 从避难场所搬出时，请向管理者备案。

相关词汇

日语	日语读音	中文
私のスペースはどこにありますか。	Watashi no supesu wa doko ni arimasu ka.	分配给我的地方在哪里？
日本語ができないので、ご対応よろしくお願ひします。	Nihongo ga dekinai node, go taiou yoroshiku onegai shimasu.	我不懂日语，请多关照。
お医者さんに診てもらいたいです。	Oishasan ni mite moraitai desu.	我想请医生。
トイレはどこですか。	Toire wa doko desu ka	卫生间在哪里？
お風呂はどこですか。	Ofuro wa doko desu ka	洗澡间在哪里？
お願ひします	Onegaishimasu	请多关照。
すみません	Sumimasen	对不起。
ありがとう	Arigatou	谢谢。
分かりました	Wakarimashita	明白了。
分かりません	Wakarimasen	不明白。

关于餐饮

日语	日语读音	中文
食事は何時ですか。	Shokuji wa nanji desu ka.	几点吃饭？
～が食べられません。	～ ga taberaremasen.	我不能吃～。
アレルギーです。	Arerugii desu.	我过敏。
宗教に制限されています。	Shuukyoku ni seigen sarete imasu.	宗教信仰有限制。
ベジタリアンです。	Bejitarian desu.	我吃素。
ビーガンです。	Biigan desu.	素食主义者。
牛肉、豚肉、鶏肉	Gyuuniku, butaniku, toriniku	牛肉、猪肉、鸡肉
卵	Tamago	鸡蛋
食肉エキス	Shokuniku ekisu	肉类提取物
乳製品	Nyuuseihin	乳制品
小麦	Komugi	小麦
大豆	Daizu	大豆
ナッツ、ラッカセイ	Nattsu, rakkasei	花生
貝類	Kairui	贝类

关于索要生活用品

日语	日语读音	中文
【毛布・お薬・洋服・靴・電話・おむつ・生理用品】がほしいです。	【Moufu/okusuri/youfuku/kutsu/denwa/omutsu/seiri youhin】 ga hoshii desu.	我需要（毯子、药品、衣服、鞋子、电话、尿不湿、卫生巾）。