

中文版

かなざわ し がい こく じん し みん
金沢市 外国人市民のための
ぼう さい は ん ど ぶ っ く
防災ハンドブック

以金泽市外国人市民为对象的防灾手册

さいがい
～災害は いつでも どこでも 起きます

あなたや 家族を 守るために 知ってください～

灾害何时何地都可能会发生

为了保护您和您的家人请仔细研读



かなざわ こく さい こうりゅう ざい だん
(公財) 金沢国際交流財団

金沢国際交流財団

目次 目录

地震／地震 pages 4~11

1. 地震はどんなもの？ 4~7
什么是地震？
2. 地震のとき どうする？ 8~9
地震的时候怎么办？
3. あなたができること 10~11
地震发生之前你能做的事情

津波／海啸 pages 12~13

1. 津波はどんなもの？ 12
什么是海啸？
2. 津波のとき どうする？ 12
海啸的时候怎么办？
3. あなたができること 13
海啸发生之前你能做的事情

大雨／大雨 pages 14~15

1. 大雨はどんなもの？ 14
什么是大雨
2. 大雨のとき どうする？ 14
下大雨的时候怎么办？
3. あなたができること 15
大雨时你能做的事情

台風／台风 pages 16~17

1. 台風はどんなもの？ 16
什么是台风？
2. 台風のとき どうする？ 16
台风的时候怎么办？
3. あなたができること 16~17
台风发生时 你能做的事情

大雪／大雪 page 18

1. 大雪はどんなもの？ 18
什么是大雪？
2. 大雪のとき どうする？ 18
大雪的时候怎么办？
3. あなたができること 18
大雪的时候你能做的事情

やく た じょうほう ひなんばしよ
役に立つ情報 1：避難場所

有用情報 1：避難場所 page 19

1. 避難場所のできる事 19
能在避难场所里做的事情
2. あなたの近くの避難場所はどこ？ 19
你附近的避难场所在哪里？

やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しやうぼうしや よ
役に立つ情報 2：救急車や消防車を呼ぶ

有用情報 2：呼叫救护车和消防车 page 20

1. 火事が起きたとき 20
火灾发生的时候
2. 大けがをしたとき 20
受重伤的时候

やく た じょうほう さいがいじょうほう
役に立つ情報 3：災害情報

有用情報 3：災害情報 page 21

1. 災害情報でわかること 21
通过灾害信息能了解到的
2. 災害情報はどこで聞くことができる？ 21
灾害信息在何处能收听的到？

やく た じょうほう あんびかくにん
役に立つ情報 4：安否確認

有用情報 4：确认是否平安 page 22

やく た じょうほう びょうき けがのとき
役に立つ情報 5：病気・けがのとき

有用情報 5：生病・受伤的时候 pages 23~25

1. 体の名前 23
身体各部位名称
2. 病気やけがを伝える 24~25
生病或受伤时如何表达

さいがいじ あんしんめも
災害時安心メモ

災害安心备忘录 page 27

2022年3月
編集：外国人市民のための「防災ハンドブック」
編集ボランティア
発行：金沢国際交流財団
住所：〒920-0853 石川県金沢市本町 1-5-3
リファール2階
電話：076-220-2522
URL：http://www.kief.jp/ E-mail：kief@kief.jp

2022年3月
编辑：以外国人市民为对象的「防灾手册」
编辑志愿者
发行：金泽国际交流財団
地址：〒920-0853 石川县金泽市本町 1-5-3
RIFARE 2楼
电话：076-220-2522
URL：http://www.kief.jp/ E-mail：kief@kief.jp

1. 地震は どんなもの？ / 什么是地震？

地震は 地面が ゆれることです。

日本は 地震が とても 多い 国です。

金沢市も 森本・富樫 断層帯（地震を起こす地面のずれ）があります。

金沢市でも 大きな地震が 起こるかもしれません。

地震是指地面发生晃动。

日本是地震多发国家。

金泽市处在森本・富樫断层带上。

金泽市也有可能发生严重的地震。

大きな地震が起きると…
如果发生大地震的话…

●家（建物）が壊れます

房屋（建筑物）遭到毁坏。

倒壊（壊れる）

稍有坍塌



半壊（半分壊れた建物）

半坍塌



全壊（全部壊れた建物）

全部毁坏



●電気、水、ガスを 使うことができません

电、水、煤气不能使用。

断水（水道が止まる）

停水



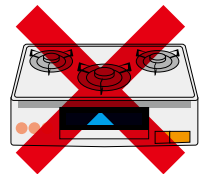
停電（電気が止まる）

停电



ガスが止まる

停气



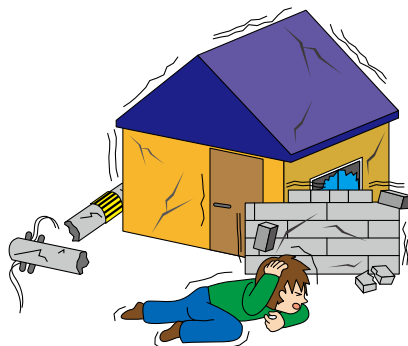
● ^{かじ}火事が ^お起きます ^{かさいはっせい}〈火災発生〉

发生火灾。



● ^{よしん}余震 ^{あと}〈後でくる地震〉 ^{じしん}が ^お起きます

发生余震。



● ^{つなみ}津波 ^お起きます

发生海啸。



● ^{みち}道 ^{とお}を通ることが ^ふできません ^{つうこうど}〈不通、通行止め〉

道路不通。



地震の大きさは震度で表します。

1から7までの数字で表します。

地震の大小用地震烈度表示。

地震烈度用从1到7的数字表示。

震度表 地震烈度表	
震度 1 地震烈度 1	揺れていることがほとんどわかりません 感觉不到晃动
震度 2 地震烈度 2	揺れていることが少しわかります 稍微感觉到晃动
震度 3 地震烈度 3	揺れていることがはっきりわかります 感觉到明显的晃动
震度 4 地震烈度 4	家の中のものが揺れたり、倒れることがあります 家中物品发生晃动或掉落
震度 5弱 地震烈度 5弱	食器や本が棚から落ちてくることがあります 器皿和书本从架子上翻落
震度 5強 地震烈度 5強	物につかまらないと歩くことが難しいです 人如果不抓扶难以行走
震度 6弱 地震烈度 6弱	建物の窓ガラスが壊れます 建筑物的窗玻璃损坏
震度 6強 地震烈度 6強	立っていることが出来ません 家具が動いて倒れます 人站立不稳 家具移动并倾倒
震度 7 地震烈度 7	自分で動くことができません 人身体不能自主活动

【地震のときによく使われる日本語】

地震时经常能用到的日语

単語 单词	日本語の読み方 日语的读法	意味 意思
震源地 震源地	<i>shingenchi</i>	地震の中心 地震中心
マグニチュード 震级	<i>magunichūdo</i>	地震のエネルギーの大きさ 地震能量大小



2007 年に石川県で能登半島地震が起きました。
輪島市は最大震度6強でした。金沢市でも震度4でした。

石川県の能登半島在 2007 年发生过地震。
轮岛市最大震度 6 强。金泽震度 4。



(撮影 本谷 文雄)

2011 年 3 月 11 日に起きた東日本大震災は最大震度7でした。

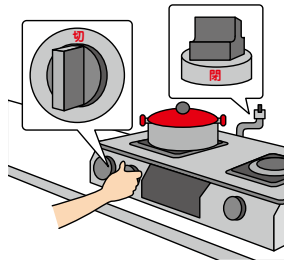
2011 年 3 月 11 日发生的的东日本大震灾的最大震度为 7。

2. 地震のとき どうする？ / 地震的时候怎么办？

■ 家にいるとき / 在家的時候



1. テーブルや机の下に入ります
请躲到餐桌或者书桌下面



2. 地震が止まったら火を消します
ガスの元栓も閉めてください
地震一旦停止，请马上关闭火源
请关掉煤气总开关



3. ドアを開けて出口を作ります
地震时将大门打开，以备逃生之需



4. 非常持出品を準備します
准备好应急携带品



5. 外に出る前に靴をはきます
出门之前将鞋穿好



6. 周りをよく見て外に出ます
慎重观察外部情况后外出

■^{そと}外にいるとき / 不在家的时候

せま みち ぶろっく のへい けが かわ ちが
狭い道やブロックのへい 崖 川の近くには いかないで ください

请不要靠近窄路, 围墙, 悬崖, 河川附近。

がっこう かいしゃ
学校や会社 / 学校或公司



ほんだな まど はな
本棚や窓から 離れて ください
てーぶる や 机 の 下 には います

请远离书架和窗户
躲到餐桌或书桌下

すーぱー や てぱーと
超市或商场



みせ ひと い
お店の人の言うとおりに してください

请听从店员的指挥

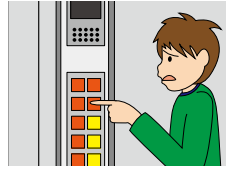
ばす でんしゃ なか
バスや電車の中 / 巴士或电车内



すぐに 降りないで ください
うんでんしゆ
運転手の言うとおりに してください

请不要马上下车
请听从司机的指挥

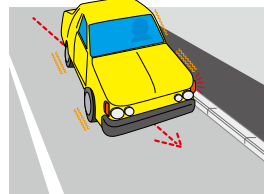
えれべーたー なか
エレベーターの中 / 电梯中



ぼたん を 全部 押して ください
ドアが開いたら すぐに 降りて ください

请把按键全部按下
门一旦打开请马上从电梯离开

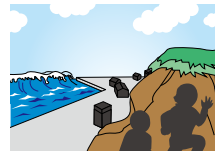
くるま なか
車の中 / 驾车时



みち ひだり くるま と
道の左に 車を 止めて エンジン を 止めます
くるま の キー を つけたまま 外 に 出てください

将车停靠到道路左边
下车逃生时, 请不要拔掉车钥匙

うみ ちか
海の近く / 近海区域



つなみ
津波がくるかもしれません
うみ から 離れて 高い ところ に 逃げて ください

可能发生海啸
请离开近海区域往高处逃生



ひじょうぐち
非常口 / 紧急出口

このマークのある 階段で 降りて 外に 出てください
请沿着这个标记下楼并逃生。

3. あなたができること / 地震発生之前你能做的事情

地震の前に準備をしてください

请在地震前做好准备。

■非常持出品〈逃げるときに持っていくもの〉を準備します

准备好应急携带品

●リュックに入れてすぐに取り出せるところにおきます

将逃生物品放入帆布背包。

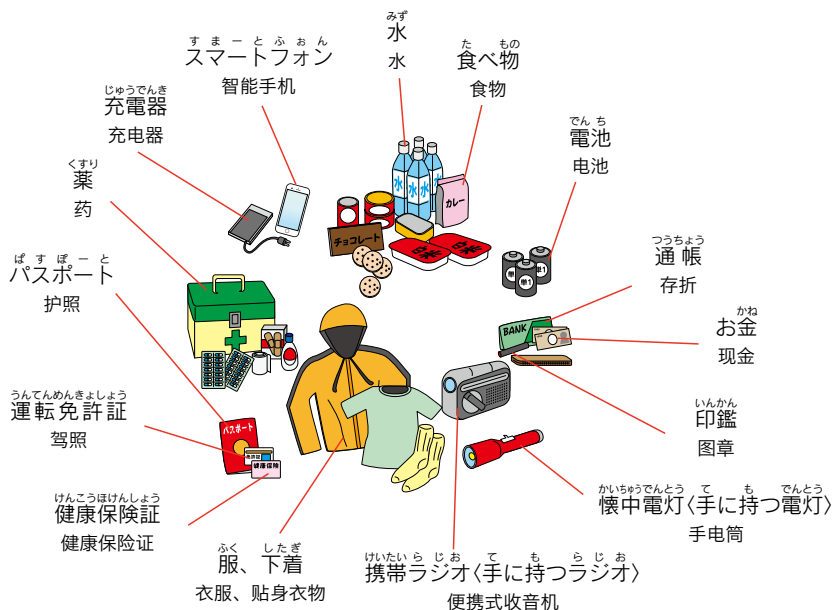
●一年に一度は賞味・使用期限を調べます

一年检查一次保质期和使用期限。

●家で3日間は生活できるものを置いておきます

家中常备3天的生活必需品。

持出品リスト 携帯物品明细



ホームセンターで買うことができます
可以在家居用品广场买到。

■ 家の中を安全にします

確保家中安全

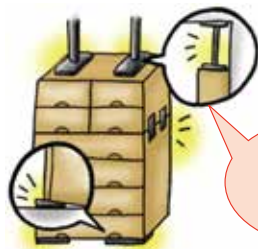
地震が起きると大きい家具が倒れてけがをするかもしれません。

地震发生时，大件家具倒地也许会把人砸伤。



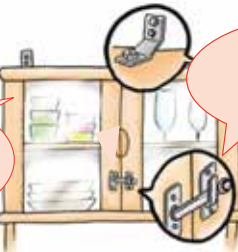
● 寝るところの周りに家具を置かないでください

床附近请勿放置家具



つつぱり棒
顶棍

ひさんぼうし ふいるむ
飛散防止フィルム
防止散落的薄膜



たいしんろっく
耐震ロック
耐震锁

● 家具が倒れないように止めてください

防止家具倒下

■ 防災訓練〈災害のときいつどのように行動するか練習すること〉に参加します

参加防災訓練

地震が起きたとき近所の人たちと助け合うことが大切です。

あなたの地域の防災訓練に参加してください。

地震发生时，与邻居互相帮助是非常重要的。

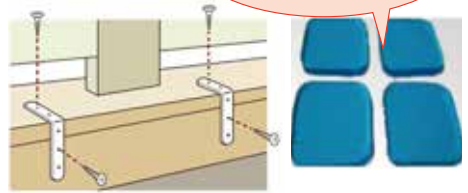
请参加您所属地区的防灾训练。

じしんたいけんしゃ
地震体験車
地震体验车

じしんたいけん
地震を体験することができます
能够体验地震



たいしんまつと
耐震マット
耐震垫



● テレビを動かないようにしてください

请防止电视机砸落

● 開くドアがある棚はロックをつけてください

● ガラスがわれないようにフィルムをはってください

请为带门的橱柜安装门吸。

为防止玻璃破裂，请贴膜将其加固。

1. 津波は どんなもの？ / 什么是海啸？

地震が起きると津波（とても高い波）が来るかもしれません。

津波が起きると家や建物が流されます。

東日本大震災では10メートルより高い津波が来ました。

如果发生地震的话海啸也可能出现。

海啸发生的话房子和建筑物会被冲走。

东日本大震灾中海啸高达10余米。



2. 津波のとき どうする？ / 海啸的时候怎么办？

震度3以上の地震があったらテレビやラジオ、同報防災無線（外にある放送する機械）、メールで「津波警報」や「津波注意報」が知らされます。

在地震烈度超过3时，电视、广播，同时无线电防灾播报、邮件等会发送“海啸警报”和“海啸注意”等通知。

●津波がくるときは高いところに早く逃げてください

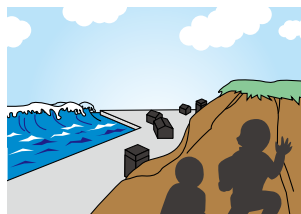
海啸发生的时候，请往高处逃生。

●津波は何度もきます。安全なところに逃げたら戻らないでください

海啸会发生若干次。一旦逃生到安全地带，请不要返回海啸现场。

●津波が来るのか調べるために海や川を見に行ってはけません

请不要因为查看海啸情况而靠近大海和河川。



3. あなたができること / 海啸发生之前你能做的事情

自分の家や会社の近くに津波が来るか調べます。


确认自家的房屋或公司是否会受到海啸侵袭。

- 地図で調べることができます
通过地图能了解到的。

かなざわし つなみのなんちず
金沢市津波避難地図
金沢市海啸避难地图

にほんごのみ
只提供日语版本

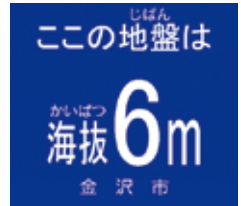
<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kikikanrika/gyomuannai/1/2/3/9254.html>




- 電柱を見ます
观察电线杆。

海拔〈海からの高さ〉を知ることができます。

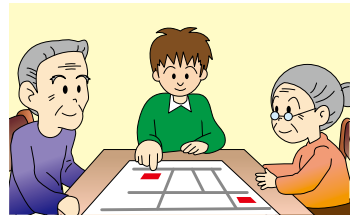
可获知海拔（地面某个地点高于海平面的垂直距离）高度



- 家族と話します
与家人商量。

家族で避難する〈逃げる〉場所を決めます。

与家人一起决定避难场所



【津波のときに 出される お知らせ】

海啸发生时发布的通知

たんご 単語 单词	にほんご よかた 日本語の読み方 日语的读法	いみ 意味 意思
おおつなみけいほう 大津波警報 大型海啸警報	Otsunami keiho	つなみ たか 津波の高さが 3m 以上になるかもしれません 海啸的高度可能达到 3 米以上
つなみけいほう 津波警報 海啸警報	Tsunami keiho	つなみ たか 津波の高さが 1m 以上になるかもしれません 海啸的高度可能达到 1M 以上
つなみちゅういほう 津波注意報 海啸注意通知	Tsunami chuiho	つなみ きさいがい お 津波が来て 災害が起きるかもしれません 海啸来临时, 可能引发灾害

1. 大雨は どんなもの？ / 什么是大雨

かなざわし あめ おおあめ ちいさ
金沢市は とても 雨が 多い 地域です。
金泽市处在多雨地区。

おおあめ ふ
大雨が 降ると…
如果下大雨的话…



- 洪水〈川の水が増えて あふれること〉に
なるかもしれません
道が 歩きにくく なります
可能引发洪水，道路将变得难走。

- 川が あふれたら 浸水〈家や 建物の 中に
泥水が 入る〉するかもしれません
如果河水涨潮漫延，房屋可能会浸水。

- 山の 近くは 土砂災害〈山や がけの 土が
崩れる〉が 起きます
山体附近会发生泥沙灾害。

2008 年に 大雨が 降って 浅野川が あふれました。
近くの 家や 建物に 泥水が 入ってきました。
電気も 止まりました。

2008 年大雨导致浅野川河水漫延。
附近的房子和建筑物渗入了泥水。

2. 大雨のとき どうする？ / 下大雨的时候怎么办？

- 川の 近くに 住んでいる 人は 川の 水位〈水の 高さ〉を 知ってください
住在河边的居民，请了解河川的水位。

- 川を 見に いくのは 危ないです。非常持出品を持って、2階に 上がってください
请不要靠近河川。请携带好应急携带品，去2楼。

- インターネットで 川の 水位を 調べることができます
可以通过因特网查询到河川的水位。

かなざわ ふうすいじょうほう
金泽雨水情報

PC から <https://usui.city.kanazawa.lg.jp/>
如果是 pc 的话

スマートフォンから <http://usui.city.kanazawa.lg.jp/sp/>
如果是智能手机的话



にほんご
日本語のみ
只提供日语版本

3. あなたができること / 大雨时你能做的事情


ちか 近くにある かわの 水の 高さ が どれくらいに なったら 危ないか
 しら 調べることができます。

可以查阅到附近河川的水涨到何种程度就很危险了。



■ 地図で 調べることができます
 能通过地图查阅。

かなざわ しずいがい
金沢市水害ハザードマップ
金沢市水灾防灾地图
 えいご
 英語あり
 有英语



<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/naisuseibika/gyomuannai/1/1/1/1/9372.html>

■ 大雨情報に 気をつけて ください
 请关注大雨情报

【大雨のときに 出される お知らせ】
 大雨时发布的通知

たんご 単語 单词	にほんご よ かた 日本語の読み方 日语的读法	いみ 意味 意思
おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報 大雨特別警報	Oametokubetsu keiho	すうじゅうねん いちど たいりょう おおあめ ふ 数十年に一度の 大量の大雨が 降るかもしれません 可能会有大规模、数十年一遇的大雨
おおあめけいほう ちゅういほう 大雨警報・注意報 大雨警報・注意通知	Oamekeiho・Chuiho	おおあめ ふ 大雨が 降るかもしれません 也许会下大雨
こうずいけいほう ちゅういほう 洪水警報・注意報 洪水警報・注意通知	Kozuikeho・Chuiho	おおあめ ふ かわ みず 大雨が 降って 川の 水が あふれるかもしれません 由于大雨，引发河水漫延

1. 台風はどんなもの？ / 什么是台风？

台風が来ると急に雨と風が強くなります。7月から10月に多いです。
強い風で電車やバスが動かなくなることもあります。

台风发生时，风雨骤然变大。多见于7月到10月。
由于大风，电车和巴士无法行驶。

2. 台風のと看 どうする？ / 台风的时候怎么办？

歩くことができないくらい強い風が吹くことがあります。
風でいろいろなものが飛ぶことがあるのでとても危ないです。

大风来临时导致步行外出困难。
台风会吹飞各种东西，非常危险。



3. あなたができること / 台风发生时 你能做的事情

台風情報に気をつけてください

请关注台风情报。

風が強いときは外に出ないでください

台风风力大时，请不要外出。

非常持出品を準備します

准备好应急携带品。

→地震の10ページを見てください

→请查看第10页

【台風たいふうのときだに 出しされる お知らせ】

台风发生时发布的通知

たんご 単語 单词	にほんご よ かた 日本語の読み方 日语的读法	いみ 意味 意思
ぼうふうとくべつけいほう 暴風特別警報 暴风特别警报	<i>Boufutokubetsu keiho</i>	すうじゅうねん いちど つよ たいふう 数十年に一度の強い台風がくるかもしれません 可能会有数十年一遇的强台风来临
ぼうふうけいほう きょうふうちゅういほう 暴風警報・強風注意報 暴风警报・大风注意通知	<i>Boufukeiho・ kyofuchuiho</i>	つよ かぜ 強い風が吹くかもしれません 可能会有大风
はるうけいほう ちゅういほう 波浪警報・注意報 波浪警报・注意通知	<i>Harokeiho・ Chuiho</i>	つよ かぜ うみ なみ たか 強い風で海の波が高くなるかもしれません 大风可能引发海浪升高
たかしおけいほう ちゅういほう 高潮警報・注意報 风暴潮警报・注意通知	<i>Takashiokeiho・ Chuiho</i>	たいふうなどで うみ みず 台風などで海の水があふれるかもしれません 台风引发海水涨潮
ぼうふういき 暴風域 暴风区域	<i>Bofuiki</i>	たいふう とても つよ かぜ ふ ばしょ 台風でとても強い風が吹く場所 由于台风来临将出现大风情况的区域

◆ 「注意報」 *Chuiho* と 「警報」 *Keiho* と 「特別警報」 *Tokubetsu keiho*

「注意報」 さいがい お 災害が起しこるかもしれないときのお知らせ

注意通知 可能发生灾害的时候发布的通知

「警報」 おお さいがい お とても大きな災害が起しこるかもしれないときのお知らせ

警报 可能发生严重灾害的时候发布的通知

「特別警報」 すうじゅうねん いちど じゅうだい さいがい お 数十年に一度の重大な災害が起しこるかもしれないときのお知らせ

特别警报 发生数十年一遇的重大自然灾害时的通知

台風や大雨の情報は「気象庁」がお知らせします。

台风和大雨的情报将由“气象厅”发布。

きしやうちよう
気象庁
气象厅

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html> (日语)

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html> (多语言)



にほんご
日本語
日语



たがんで
多言語
多语言

1. 大雪はどんなもの？ / 什么是大雪

かなざわし おおゆき
金沢市はたくさん雪が降ります。1月から2月に多いです。
金泽市降雪量非常多。从1月到2月非常多。

おおゆき
大雪になると…
如果下大雪…



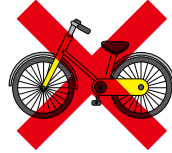
- **車を運転できません**
无法开车。
- **電車やバスが動かなくなることがあります**
电车和巴士无法行驶。
- **雪で道が滑りやすくなるので転びます**
由于下雪道路湿滑容易摔倒。
- **学校が休みになることがあります**
有时学校会放假。

2001年に大雪が降って電車や車が道を通ることができなくなりました。生活することが大変でした。

2001年下大雪时电车及私家车都无法行驶。给生活带来了很大不便。

2. 大雪のとき どうする？ / 大雪的时候怎么办？

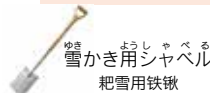
- **長靴など滑らない靴をはきます**
穿长靴等不容易滑倒的鞋。
- **自転車に乗ってはいけません**
请不要骑自行车。
- **なるべく車を運転しないでください**
尽量不要开车。



3. あなたができること / 大雪的时候你能做的事情

- **雪かき用シャベルやスノーダンブを準備します**
准备好耙雪用的铁锹和雪铲。
- **家の周りの雪かきをします**
将自家房屋周围的雪耙掉。

ホームセンターで買うことができます
可以在家居用品广场买到。



【大雪のときに 出される お知らせ】

大雪时发布的通知

単語 单语 单词	日本語の読み方 日语的读法	意味 意思
おおゆきとくべつけいほう 大雪特別警報 大雪特別警報	Oyukitokubetsu Keiho	数十年に一度の大雪が降り 重大な災害が 起こるかもしれません 数十年一遇的大雪可能会造成重大的自然灾害
おおゆきけいほう 大雪警報・注意報 大雪警報/注意通知	Oyukikeiho・ Chuiho	大雪で 災害が 起こるかもしれません 大雪可能会引起自然灾害

やく た じょうほう ひなんばしょ 役に立つ情報1：避難場所

有用情報1：避難場所

1. 避難場所〈逃げる ところ〉でできること / 能在避难场所里做的事情

あぶな いときや いえで せいかつが でき ないときは 避難場所に行きます。

避難場所は 水 食べ物 毛布 トイレ があります。

国籍 関係なく 誰でも 無料で 使えます。

災害发生后危险时或者在家中无法生活时，请前往避难场所。

避难场所有水，食物，毛毯，厕所等。

不论国籍，任何人都可以免费使用。



2. あなたの近くの避難場所はどこ？ / 你附近的避难场所在哪里？

あなたの家の近くの小中学校や公民館が避難場所になります。

避難場所マップは市役所でもらうことができます。

インターネットでも見ることができます。

歩いて場所を調べてください。

您家附近的小中学校或公民馆都可以作为避难场所。

避难场所的地图，可以在市役所领取。

也可以通过网络查询。

请您步行对避难场所的地点进行确认。



このマークは
避難場所です。

这张地图标注了避难场所。

かなざわししていひなんじよたげんごまつば
金沢市指定避難所多言語マップ

金沢市指定避难场所多国语言地图

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kokusaikoryuka/gyomuannai/1/1/1/9161.html>



【避難するときに 出される お知らせ】

避难时发布的灾害通知

たんご 単語 单词	にほんご ま かた 日本語の読み方 日语的读法	けいがい 警戒レベル 警戒级别	い み 意味 意思
きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 紧急情况安全确保	<i>Kinkyu anzen kakuho</i>	5	いのち まち こうどう 命を守る行動をとってください 请采取行动，确保生命安全。
ひなんしじ 避難指示 避难指示	<i>Hinan shiji</i>	4	すぐに 避難場所に行ってください 请立即去避难场所。
こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 高齢者避难	<i>Koreisyato hinan</i>	3	ひじょうもちだしひん じゅんび こうれいしゃ ひなん 非常持出品の準備をして高齢者など避難に じかん ひと ひなんばしょ 時間がかかる人は避難場所に行ってください 准备好应急包，避难时需要花费时间的老年人等请撤离到避难所进行避难。

役に立つ情報 2：救急車や消防車を呼ぶ

有用情報 2：呼叫救护车和消防车

1. 火事が起きたとき / 火灾发生的时候

●消防署へ連絡してください

请联络消防署。

TEL 119



消防車 〈火を消す車〉

消防车



消火器

灭火器

使用期限を確認してください。

确认使用期限

1. 「火事だ」と大きな声でまわりの人に知らせます
2. 「119番」に電話します
3. 「火事です」と伝えます
4. 「火事の起こっている場所」と「何が燃えているのか」を伝えます
5. 「あなたの名前と電話番号」を伝えます

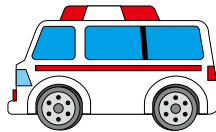
1. 大声呼喊通知周围的人“起火了！”
2. 打电话给“119”
3. 说明“发生火灾了”
4. 说明“火灾的发生地点，有什么东西在燃烧”
5. 说明“你的姓名和电话号码”

2. 大けがをしたとき / 受重伤的时候

●救急車を呼んでください

请呼叫救护车。

TEL 119



救急車

〈病気やけがをした人を運ぶ車〉

救护车

1. 「119番」に電話します
2. 「どんなけが」か伝えます
3. 「起こった場所」を伝えます
4. 「あなたの名前と電話番号」を伝えます

1. 给“119”打电话
2. 告知“受什么伤”
3. 告知“发生的场所”
4. 告知“你的姓名和电话号码”

救急車を呼ぶのは
お金がかかりません
呼叫救护车，不需要付费。

スマートフォンからも
110番、119番へ連絡できます
智能手机也可以拨打110及119。

やく た じょうほう さいがい じょうほう 役に立つ情報 3：災害情報

有用情報 3：災害情報

1. さいがい じょうほう 災害情報でわかること / 通过灾害情报能了解到的

じしん つなみ お 起きたとき どのくらいの 大きさが だったか わかります。

また 避難したら よいのか どうか わかります。

地震或海啸发生时，可以了解其严重程度。

另外，可以了解是否需要避难。

2. さいがい じょうほう 災害情報は どこで 聞くことができる？ / 灾害情报在何处能收听得到？

さいがい じょうほう めーる や 広報車 <情報 を 知らせながら 走る 車> ラジオ テレビ などでお知らせ します。

灾害情报将通过邮件或广播车、广播、电视等进行通知。

さいがい じょうほう でんわ さん いん さーびす
災害情報電話案内サービス 灾害情报电话向导服务

0180-99-7171

お金 が かかります 需付通信费

さいがい じょうほう の 内容を 電話で 調べることが できます。(日本語)

可以通过电话查到灾害情报的内容。(仅提供日语)

たげんご たいおほう さいがい さいと
多言語対応防災サイト 对应多国语言的防灾信息网站

「かなざわ 多言語防災サイト」
金泽多国语言防灾信息网站

<https://kanazawa-disaster-prevention.jp/>



「20 の言葉のニュースと防災情報」
灾害及新冠疫情最新信息

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



さいがい じょうほう めーる 通知 サービス
災害情報メール通知サービス 灾害情报邮件通知服务

「かなざわ 防災ドットコム」
Kanazawa-Bousai.com

日本語のみ
只提供日语版本

<http://kanazawa-bousai.com>



ラジオは、ラジオ金沢 (FM78.0MHz)、NHK ラジオ第2放送

广播方面将通过金泽电台 (FM78.0MHz)、NHK 第2 电台播报

テレビは、ケーブルテレビ、NHK

灾害情报会通过有线电视，NHK 进行播报

きんきゅう じしん そくほう
緊急地震速報 紧急地震快报会发送

「これから すぐに 地震が おきる」という お知らせ
“马上会发生地震” 这样的通知



役に立つ情報 4：安否確認

有用情報 4：確認是否平安

災害のとき電話が繋がらなくて家族と会えなかつたら連絡をとる方法があります。

災害一旦発生、电话无法接通，也无法跟家人见面时，有可以跟家人取得联系的方法。

災害用 伝言ダイヤル（171） 灾害留言电话（171）

◆メッセージを録音したいとき 当您想进行短讯录音时
「171」→「1」→「自分の電話番号」→メッセージを録音します
拨号“171”→“1”→“自己的电话号码”→进行短讯录音

◆メッセージを聞きたいとき 想收听短讯时
「171」→「2」→「相手の電話番号」→メッセージを聞きます
“171”→“2”→“对方的电话号码”→收听短讯

スマートフォンや公衆電話からもかけることができます
智能手机和公用电话都可以拨打。

災害用 伝言板（Web171） 灾害留言板（web171）

インターネットを利用してパソコンスマートフォンから被災地にいる人の安否確認を行うことができます

您可以使用电脑或手机，通过互联网对灾区的人民进行安全与否的确认。

これらのサービスは災害が起こっていないときは使えません。

しかし練習のため毎月1日、15日、8月30日～9月5日、1月1日～1月3日、1月15日～1月21日には使うことができます

但是，为了练习，每月1日、15日、8月30日～9月5日、1月1日～1月3日、1月15日～1月21日，可以使用

やく た じょうほう びょう き
役に立つ情報5：病気・けがのとき
有用情報5：生病・受伤的时候

さいがい お
災害が起きたら けがを することがあります。

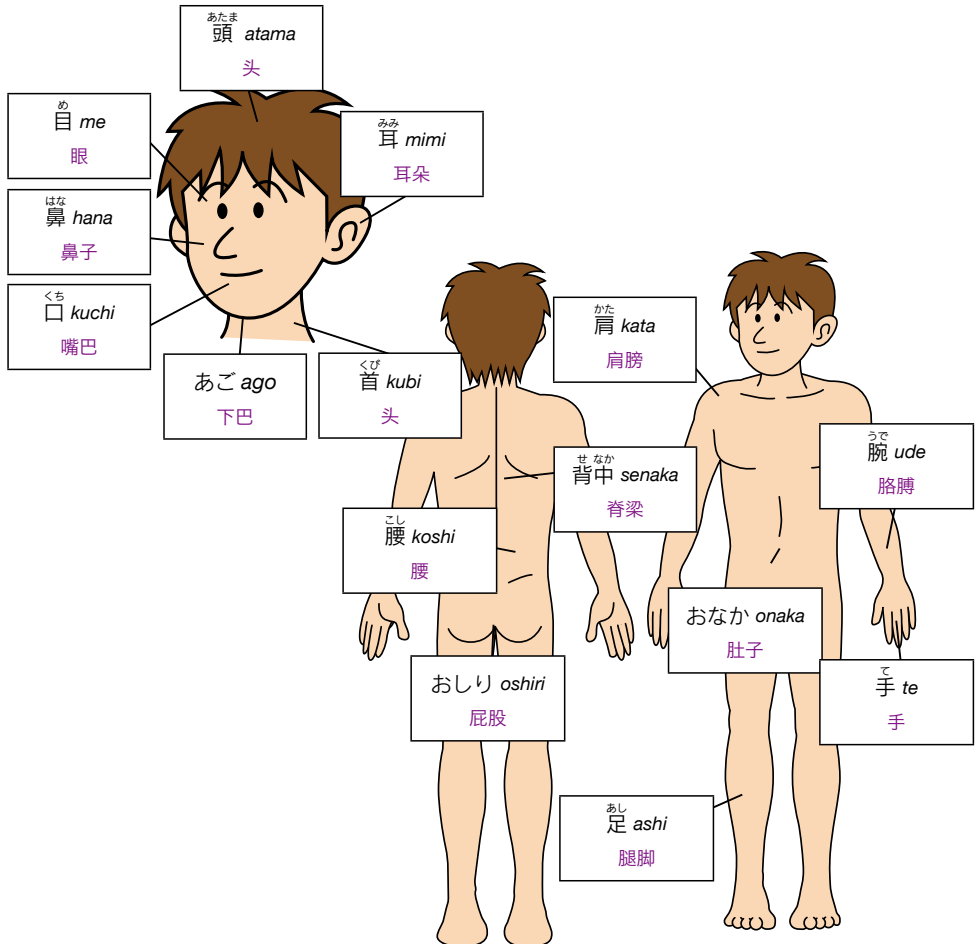
あなたの しょうじょう にほんご つた
あなたの 症状を 日本語で 伝えなければいけないかもしれません。

災害一旦発生、就可能人受伤。

也许必须用日语传达您的症状。

1. 体 の 名前 / 身体各部位名称

～がたいです。
～疼。



2. 病気やけがを伝える / 生病或受伤时如何表达

こっせつ
骨折 しました
骨折了



ち と
血が 止まりません
血止不住



やけどを しました
烫伤了



なか いた
お腹が 痛い
肚子疼



かま いた
頭が 痛い
头疼



さむ け
寒気が する
感觉发冷



いしき
意識が ありません
没有意识



ねつ
熱がある
发烧



めまいがする
头晕



はげ
吐き気がある
想吐



からだ
体がだるい
身体无力



どろきがする
心悸



せきがでます
咳嗽



かなざわし ない がいこくご つう びょういん りすと かなざわし やくしょ
金沢市内の 外国語が 通じる 病院の リストが あります。 金沢市役所で もらうことができます。
いんたーねっとでも しら べることが できます。

能够用外语应对的医院一览表。可以在市役所领取。
可以通过网络查询


あなたも かなざわし じん かなざわせい かつが い ど
您也是金泽市居民～金泽生活指南～

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kokusaikoryuka/gyomugaiyo/7827.html>



さいご 最後^{さいご}に もう一度^{いちど} 確認^{かくにん}しましょう
最后再一次确认吧

ちんだい
問題 / 问题

1. 地震の大きさは何と表しますか？
地震の大小 用什么表示？
2. 非常持出品はどこで買えますか？
避难时携带的物品在哪里可以买到？
3. 大雨が降ったら近くの川の水の高さをどうやって知ることができますか？
下大雨时，如何得知附近河川的水面高度？
4. このマークは何ですか？ 
这个记号是什么意思？
5. あなたの避難場所はどこですか？
你的避难场所在哪里？
6. 火事が起きて大けがをしたとき何番に電話をかけますか？
火灾发生受重伤时拨打什么电话号码？
7. 災害が起きて家族に無事を伝えたいとき何番に電話をかけますか？
火灾发生后想跟家人传达自己目前安全的信息时，拨打什么电话？
8. 災害が起きて日本語が話せないときあなたは怎么样して自分のことを伝えますか？
火灾发生后如果你不会说日语的话，如何向对方告知自己的情况？

こた
答え 答复

1. 震度 / 震度
数字が大きくなるほど地震も大きくなります。
数字越大，地震越严重
2. ホームセンター / 家居中心
P10の持出品リストを見て準備しておきましょう。
按照P10的携带品目录进行准备吧
3. かなざわ雨水情報のホームページをみます。
查看金泽雨水情报的网页
4. 危ないので川を見に行ってはけません。
由于下大雨时危险，禁止靠近河川。
4. 避難場所 / 避难场所
5. 金沢市指定避難所マップで調べます。
查阅金泽市指定避难场所地图
6. 119
7. 171
メッセージを録音したり相手のメッセージを聞くことができます。
可以对自己的短讯进行录音，也可以收听对方短讯
8. 「災害時安心メモ」を準備します。
准备好“灾害时安心备忘录”
P27の「災害時安心メモ」を書いておきましょう。
填写好P27的“灾害时安心备忘录”吧

さいがいじあんしんめも 災害時安心メモ 災害安心备忘录

わたし にほんご じょうず はな れんらく
私は日本語が上手に話せません。ここに連絡してください。

我不能很流利的说日语。请联系这里。

なまえ 名前 / 姓名	しょうぼうしょ 消防署 / 消防车	119
こくせき 国籍 / 国籍	きゅうきゅうしや 救急車 / 救护车	
けつえきがた 血液型 / 血型	けいさつしょ 警察署	110
ばす ばんごう と ばんごう パスポート番号 / 护照号码	けいさつしょ 警察署	
にほん じゅうしょ 日本の住所 / 在日本的住址	さいがいようごん だ い や る 災害用伝言ダイヤル	171
でんわ 電話 / 电话	さいがいようごん だ い や る 災害留言电话	
かぞく なまえ 家族の名前 / 家人的姓名	たいし かん りようじかん 大使館・領事館 / 大使馆・领事馆	
でんわ 電話 / 电话		
しょくば けんしゅうさき がっこう 職場、研修先、学校など / 工作单位、进修地址、学校等等 なまえ 名前 / 姓名 じゅうしょ 住所 / 住址 でんわ 電話 / 电话		
にほん し あ 日本の知り合いの連絡先 / 日本熟人的联络地址	わたし ひなんばしょ 私の避難場所 / 我的避难场所	
なまえ 名前 / 姓名		
じゅうしょ 住所 / 住址		
でんわ 電話 / 电话		
じこく れんらくさき 自国の連絡先 / 母国的联络地址		
なまえ 名前 / 姓名		
でんわ 電話 / 电话		
じびょう 持病 / 老病		
じょうよう くすり 常用している薬 / 常用药		
あれ りんごう アレルギー / 过敏		
た その他 / 其他		
かかりつけのびょういん かかりつけの病院 / 经常就诊的医院	でんわ 電話 / 电话	

剪下来，然后贴在哪里吧。

