

日本的朋友们，
外国的朋友们

快来一起说一说！学一学！

松山防灾 学习手册

—多元文化共生防灾项目—



紧急情况下的联系方式

内容	电话号码	联系处
火灾·救护·求救	119	消防
事件·事故	110	报警
灾害造成的不便之处	089-987-7000	松山市灾害对策总部

其它情况下的联系方式

内容	电话号码	联系处
想了解关于自家附近的 受灾风险及逃生地点信息	089-948-6795	松山市 防灾·危机管理课
生活中的不便之处	080-4783-5253	爱媛县国际交流中心
生活中的不便之处	089-943-2025	松山市国际交流中心

[发行] 2023年2月

松山市综合政策部 防灾·危机管理课、松山市防灾教育推进协议会、
松山防灾领导者培训中心

[协助] 松山国际交流中心、にほんご町内会、
ゆい・結・Yui

本手册由一般财团法人日本国自治体国际化协会
赞助制作而成。



目录

Jishin 1. 地震 地震 第3~4页

- ① 您家是否有存在危险的地方?
- ② 地震发生时, 首先应该做什么?

Ōame/Taifū 2. 大雨·台风 大雨·台风 第5~6页

- ③ 洪水、地质灾害将会引发什么?
- ④ 查一查您家附近存在危险的地方。

Ōkina saigai ga okitara komarukoto 3. 大きな災害が起きたら困ること 当大型灾害发生时遇到的困难 第7页

- ⑤ 电、天然气、自来水、电话、网络如果中断, 哪些设备将会无法使用?

Hinanjo 4. 避難所 避难所 第8~9页

- ⑥ 查一查您家附近的指定避难所。
- ⑦ 避难所是个什么样的地方?

Higoro no sonae 5. 日頃の備え 日常生活中的准备工作 第10~13页

- ⑧ 可以守护家中安全的道具, 有哪些?
- ⑨ “紧急食品”是什么?
- ⑩ 试着用一用“紧急用厕所”。

Saigaiji ni yakudatsu Web saito to apuri 6. 災害時に役立つWebサイトとアプリ 灾害发生时用得上的网页和手机软件 第14页

Jishin, Ōame, Taifū no toki ni tsukau Nihongo 7. 地震、大雨、台風のとくに使う日本語 地震、大雨、台风发生时用得上的日语 第15页

课题 ? 想一想 学一学 做一做

此学习手册, 通过日本朋友和外国朋友间的相互交流,

- ◆ 学习防灾, 以及和灾害相关的知识
 - ◆ 跨越国籍的界限, 增进相互间的理解
- 一边阅读一边试着思考一下10个课题。



Jishin 1. 地震 地震

- 地震难以预测, 随时都有可能发生。
- 大地震发生后, 可能会发生余震。

yoshin 余震 余震 大地震发生后, 在同一地点发生的数次地震。因此地震后1周左右请呆在安全的地点度过。

南海板块巨型地震
我们预测松山市很有可能发生此大地震。

预想中的地震规模

- 最大烈度为6度强
- 摇晃约2~3分钟
- 2小时之内会有海啸来临

烈度为6度强的地震

无法动弹

建筑物受损

预计受灾情况

人身伤害	建筑物受损	避难人数(1天后)
死亡人数 996人 受伤人数 2272人	完全倒塌数量 8035栋 受损房屋数量 40005栋	95862人

出自:《爱媛县地震受灾预想调查》2026年2月 [地震规模: 里氏9.0级, 设定发生场景: 人身伤害发生于冬季深夜, 其它条件为: 冬季18:00, 风速: 强风]

① 您家是否有存在危险的地方?

如何防止以上事件发生呢? 让我们去课题 ⑧ (⇒第10页) 学一学!

1. 地震



Kinkyū jishin sokuhō
緊急地震速報
緊急地震速報

大地震即将发生时,手机会自动播报通知。

地震发生时应采取的行动



② 地震发生时,首先应该做什么?



放低重心



保护头部



摇晃仍在持续时,切勿移动

地震摇晃停止后应采取的行动

0~5分钟后: 确认周围的情况



是否受伤



附近的危险物品



避难信息

5~20分钟后: 身处危险地方的人应立即移动至安全地方

如果在海边
⇒ 有可能发生海啸



往高处逃生

海啸警报解除前,
切勿回家

如果在悬崖附近
⇒ 有可能发生崩塌事故



前往指定紧急避难处
(⇒第8页)

远离悬崖

移动至安全地方后: 如果您对在自家避难有所顾虑,可前往指定避难处
(⇒第8页)。

2. 大雨·台风 大雨·台风

Ōame/Taifū

- 在日本,6~7月需要注意大雨,8~10月需要注意台风。
- 大雨降下时,可能会引发洪水及地质灾害。
- 台风来临时,可能会引发风暴潮。



Takashio
高潮
风暴潮

即受台风等强低气压影响,海面异常上升的情况。海边的房屋可能会导致家中浸海水。



③ 洪水、地质灾害将会引发什么?

洪水



●河水上涨,涌向岸上



●河水可能会吞没、冲走房屋及车辆

※以上信息由 西予市总务部危机管理课 提供

地质灾害



●泥沙从山上猛地冲下



●泥沙可能会吞没并冲走房屋及车辆

以上照片为2018年7月暴雨时拍摄。洪水拍摄于西予市内,地质灾害拍摄于松山市内。

大雨・台风发生时应采取的行动



④ 查一查您家附近存在危险的地方。

扫码打开松山市网页版防灾地图
(5种语言)



① 选择灾害的种类



② 标有颜色的地方为危险区域



③ 在下图中自家的灾害危险表上做标记

- 地质灾害
- 洪水
- 海啸
- 风暴潮

确认避难信息

- 如果您家存在受灾风险, 则请在收到避难信息后立即前往附近的指定避难所避难。
- 您可通过 松山市防灾门户网站(⇒第14页)、电视等方式确认避难信息。
- 如果出门有危险, 则请逃往建筑物的2层以上。



关于避难信息
(内阁府官网)

Ōkina saigai ga okitara komarukoto

3. 大きな災害が起きたら困ること
当大型灾害发生时遇到的困难

- 大型灾害发生后, 不会马上得到救援。
- 您有可能需要自食其力度过3~7日。



⑤ 电、天然气、自来水、电话、网络如果中断, 哪些设备将会无法使用?

如果停电了...



如果天然气断了...



如果自来水无法正常使用...



如果电话、网络断了...



生活生命线(保证城市功能不可缺少的输电线、供水等)复原所需的时间(2016年熊本地震)

出自:《(2016年)熊本抗震救灾》(国土交通省)



- 即地震、大雨、台风等灾害发生时,可暂时避难,保证自身安全的地方。
- 任何人都可免费使用。
- 在家避难的人也可前往附近的指定避难所领取食材等物品。

ことば

指定緊急避難場所

Shitei kinkyū hinanbashi 指定紧急避难处



- 即大地震发生后,逃生的地方。
- 一般为公园、学校操场等开阔的安全地点。
- 紧急避难处不能住宿。

ことば

指定避難所

Shitei hinanjo 指定避难所



- 如果您对在家避难感到不安,则可前去此处,可住宿。
- 一般为公民馆或学校体育馆。
- 无需预约。

⑥ 查一查您家附近的指定避难所。

扫码打开松山市网页版防灾地图 (5种语言)



①在“避难所”一栏中选择“指定避难所”。



②搜索您家附近的指定避难所。



⑦ 避难所是个什么样的地方?



①生活区域
各种避难人员在此集中生活。





②分发食物及生活用品等
只领取您自己和家人的所需份。





③信息公告栏
公告栏上会写明食物分发的时间等信息。



④宠物专区
宠物食品及笼子等物品请自行准备。

照片③: 出自(一般財団法人)消防科学中心《灾害照片数据库》

- 请带好自己的生活必需品。(→第11页)
- 避难所里会有工作人员。
如果您有需要帮助或需要咨询的事情,请告诉工作人员。
- 在避难所里互帮互助,共同渡过难关。
尽其所能,帮助身边需要帮助的人。



避难所里的工作人员

① 保证家中安全

● 确保地震发生时,在家中不会受伤。

⑧ 可以守护家中安全的道具,有哪些?
道具可在百元店、建材中心等地购买。

橱柜门防护锁
伸缩杆
防玻璃飞溅贴膜
胶布带

卧室

拉上窗帘

× 大型家具

〈放在枕边的物品〉

通往玄关的路

× 行李等

防灾背包

② 准备防灾背包

● 灾害发生后,您不一定能立即获取您所需的物品。
● 因此请把必需品装进背包,以便避难时随身携带逃跑。



每个人的必需品

复印件可

复印件可

纯净水 紧急食品 现金 护照、在留卡 健康保险
手电筒 换洗的衣服、毛巾 便携式收音机 口罩 手机充电器

根据自己需要准备的物品

药品 眼镜、隐形眼镜 卫生巾等生理用品 奶粉、纸尿裤 宠物用品

⑨ “紧急食品”是什么?

● 即使不用电和天然气烹饪,也能食用的食品。
● 3~5年左右的保质期。
● 可在建材中心、超市、购物网站等处购买到。
● 可以购买到符合您的宗教习惯的食品、不含过敏源的食品等。

速食米饭
即干燥的米饭。倒入常温或热水后即可食用。

罐装食品
如鱼罐头、肉罐头、面包罐头等。

袋装速食食品
不用加热也能食用的食品。

③ 为了能在家生活,准备好必要的物品



- 灾害发生后,您不一定能立即获取您所需的物品。
- 因此,我们建议您准备好至少3天,如果有条件,则准备好1周的用量。

饮料、食品

每人每天3升

- 不用经过烹饪即可速食的食品。
- 请自备符合您的宗教习惯的食品(清真)、不含过敏源的食品等。

Rōringu sutokku ローリングストック 轮回式库存法

- ① 生活用品尽量多准备一些
- ② 从保质期最近的物品开始使用
- ③ 买新的补充库存

塑料储水罐、供水袋

用于在避难所领取水搬运回家。

桌式煤气炉

可用于做菜。记得准备好煤气罐。

紧急用厕所

每人每天5次用量为一次性厕所。

- 袋子 × 2个
- 凝固剂

手电筒、灯笼

移动电池

⑩ 试着用一用“紧急用厕所”。

大型灾害发生时,厕所有可能无法正常使用。此时便需要用到“紧急用厕所”。

④ 提前准备好和亲朋好友联络的方式

- 大型灾害发生时,电话及网络会难以接通。
- 因此请平时就和身边重要的人确认好相互之间的联系方式。

● 灾害发生时的安全确认

登录后

登录后

灾害用录音电话 171

- 使用电话功能
- 录制声音 / 进行确认

(日语) (英语)

Google“寻人启事(Person Finder)”

- 网络寻人
- 输入文字 / 进行确认 (79种语言)

登录后

登录后

● 灾害发生时用得上的通信方式

公共无线网络服务

这是发生大型灾害时可以使用的免费Wi-Fi。

公共电话

大型灾害发生时,公共电话可免费使用。

因此请确认公共电话所在的位置。

灾害发生时,手机有可能无法正常使用。因此请用笔写下亲朋好友的电话号码,并放在钱包、书包等物品里。

6. 災害時に役立つWebサイトとアプリ 6. 灾害发生时用得上的网页和手机软件

■ 网站

● 松山市防灾门户网站(5种语言)

松山市防灾网站。
当灾害发生时,这里会更新最新信息。



● 气象厅(15种语言)

可查询日本气象信息的网站。



【松山市防灾门户网站】

The screenshot shows the website interface with a language selection menu (Chinese, English, etc.) and two main sections: '避难信息' (Evacuation Information) and '避难所信息' (Shelter Information). Red and blue arrows point from these sections to detailed data tables.

疏散信息 (当前发布)	避难所情報																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>目标区域名称</th> <th>发行日期和时间</th> <th>目标户数</th> <th>目标人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>久保野町</td> <td>2022/09/18 18:30</td> <td>200</td> <td>377</td> </tr> <tr> <td>九谷町</td> <td>2022/09/18 18:30</td> <td>334</td> <td>713</td> </tr> <tr> <td>津波崎町</td> <td>2022/09/18 18:30</td> <td>224</td> <td>527</td> </tr> <tr> <td>庄原町</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	目标区域名称	发行日期和时间	目标户数	目标人数	久保野町	2022/09/18 18:30	200	377	九谷町	2022/09/18 18:30	334	713	津波崎町	2022/09/18 18:30	224	527	庄原町				<table border="1"> <thead> <tr> <th>避难所名称</th> <th>开业状态</th> <th>地点</th> <th>疏散户数</th> <th>避难人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>荻原小学</td> <td>开</td> <td>爱媛县松山市东方1245 Kou</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>坂本小学</td> <td>开</td> <td>爱媛县松山市久保町30</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>香长公民馆</td> <td>开</td> <td>爱媛县松山市二番町4-3-4</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>东云社区中心</td> <td>开</td> <td>爱媛县松山市胜山町2-11-5</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	避难所名称	开业状态	地点	疏散户数	避难人数	荻原小学	开	爱媛县松山市东方1245 Kou	0	0	坂本小学	开	爱媛县松山市久保町30	0	0	香长公民馆	开	爱媛县松山市二番町4-3-4	0	0	东云社区中心	开	爱媛县松山市胜山町2-11-5	0	0
目标区域名称	发行日期和时间	目标户数	目标人数																																											
久保野町	2022/09/18 18:30	200	377																																											
九谷町	2022/09/18 18:30	334	713																																											
津波崎町	2022/09/18 18:30	224	527																																											
庄原町																																														
避难所名称	开业状态	地点	疏散户数	避难人数																																										
荻原小学	开	爱媛县松山市东方1245 Kou	0	0																																										
坂本小学	开	爱媛县松山市久保町30	0	0																																										
香长公民馆	开	爱媛县松山市二番町4-3-4	0	0																																										
东云社区中心	开	爱媛县松山市胜山町2-11-5	0	0																																										

■ 手机软件



Android

● NHK WORLD-JAPAN (18种语言)

此软件主要发布NHK新闻。地震紧急速报也会通过此软件发布。



iOS



Android

● Safety tips (15种语言)

这是一款可以获取灾害信息的便捷软件。



iOS



Android

● VoiceTra (31种语言)

对着这款软件说话,软件会自动翻译成声音和文字版。



iOS

7. 地震、大雨、台風のときに使う日本語 7. 地震、大雨、台风发生时用得上的日语

【地震】

词语	意思
Shindo 震度	烈度：地震的摇晃程度。烈度共分为0~7。
Shingenchi 震源地	震源：地震发生的地方。
Tōkai 倒塌	倒塌：房屋等建筑物坍塌受损。
Takadai 高台	高处：地势较高的地方。

【大雨・台风】

词语	意思
Tsuyu 梅雨	梅雨：6~7月,日本大量降雨的时期。
Fūsuigai 風水害	风灾水灾：因降雨、刮风引发的灾害。
Chūihō 注意报	注意报：灾害可能发生时发布的信息。
Keihō 警报	警报：大型灾害可能发生时发布的信息。
Kasen no Zōsui 河川的増水	河川涨水：河川的水面上涨。
Kasen no Hanran 河川的氾滥	河川泛滥：河川的水面上涨,溢出河床。
Kaoku no Shinsui 家屋の浸水	房屋浸水：家中被水浸泡。

【地震・大雨・台风】

词语	意思
Bōsai gyōsei musen 防災行政無線	防灾行政无线电广播：松山市内的无线系统。不在家也能收听“来自松山市的通知”。
Anpi kakunin 安否確認	确认是否平安：灾害发生时,确认亲朋好友的安全。
Hisai suru 被災する	受灾：因灾害而遭遇受伤、亲友死亡、房屋受损等不利影响。
Takidashi 炊き出し	煮饭赈灾：在避难所等地,给灾民煮饭分发。
Futsū 不通	断线：电话、网络等无法使用。电车铁轨及道路等受损,导致车辆无法通行。
Fukkyū suru 復旧する	复原：受损物品完成修缮,再次投入使用。