

【中国語 / 中文】

水害・土砂災害から身を守るためのアドバイス

面对水灾和泥石流，如何做好自我保护

日本では、毎年、大雨や台風で災害が起こります。

大雨が続くと、山や崖が崩れたり、川の水が増えて溢れたりして、大きな被害に なることがあります。

命を守るためには、日ごろから 災害に備え、災害時には 適切な行動を 取ることが 大切です。

在日本每年因大雨和台风会造成各种灾害。

如果降雨持续发生，会发生山体滑坡或崖壁坍塌；而河水增加，则会出现河水泛滥，带来严重危害。

为了保护自身的安全，平时做好防灾准备，当灾害发生时采取适当的行动，是十分重要的。

目次 / 目录

P2-4 【1】日頃から災害に備えよう 平时做好防灾准备

- [P2] 日本のおお大雨や台風について知ろう 了解日本的大雨和台风
- [P3] 避難所の場所を調べておこう 提前查询避难所的所在地
- [P3] ハザードマップの確認をしよう 请查看灾害危险预测地图
- [P4] 自分の住所を覚えておこう 请记住自己的住处

P5-7 【2】災害の情報を入手しよう 收集与灾害有关的信息

- [P5] 気象情報を確認しよう 请确认气象信息
- [P6] 5段階の避難情報を覚えよう 请记住 5 个等级的避难信息
- [P6] SenTIA の Facebook、X、メールマガジンに登録しよう
请登录 SenTIA 的脸书 (Facebook)、X 平台 (X) 和电子杂志
- [P7] 仙台市災害多言語支援センターのホームページを見よう
请查看仙台市灾害多种语言支援中心的网页
- [P7] 災害時に便利なアプリと WEB サイト 灾害发生时便于使用的应用程序和网站

P8-12 【3】災害の危険がある時は、早めに行動しよう 灾害危险来临时，请提前行动！

- [P8] 避難する時に気をつけること 避难时注意事项
- [P9] 避難する時に、必要なもの【チェックリスト】避難时需要准备的物品【确认清单表】
- [P11] 水害・土砂災害のときに、よく使われる日本語 水灾、泥石流发生时常使用的日语词汇

【1】日頃から災害に備えよう 平时做好防灾准备

日本で、いつ、どのような災害があるのか、知っていますか。

自宅や学校、職場等の周りにある、水害・土砂災害が 起こりやすい場所を 確認しておきましょう。

避難場所や、ハザードマップのことを 調べておくことも 大切です。

大家知道日本在什么时候、会发生什么样的灾害吗？

请了解一下你居住的地方、学校或职场的附近，哪些地方是容易发生水灾或泥石流地带。

提前查看避难所的位置和危险预测地图是十分重要的。



日本の大雨や台風について知ろう 了解日本的大雨和台风

大雨 大雨

急に天気が変わって、狭い範囲で 激しい雨が 降ることが あります。たくさん降って、洪水になることも あります。
雷にも 気をつけましょう。

有可能天气突然变化，在狭小的范围内出现强降雨。大量降雨有时还会引发洪水。也请注意防范雷电。

台風 台风

台風が上陸すると、暴風や大雨と なります。強風で 物が飛んできたり、木や電柱が 倒れることも あります。
外に出ないで、建物の中で 安全に 過ごしましょう。

台风登陆后，会伴有暴风和大雨。强风会造成物品飞散，树木或电线杆也会被刮倒。请不要外出，待在室内确保自身安全。

注意が必要な季節 需要注意的季节

初夏(6月-7月): 梅雨の時期、雨が よく降ります。

夏(7月-8月): 突然雨が降ったり、雷 が 鳴ることがあります。

秋(9月-11月): 台風が接近・上陸したり、大雨に なることが あります。

初夏(6月-7月): 梅雨季节经常下雨。

夏季(7月-8月): 突然降雨，会有电闪雷鸣发生。

秋季(9月-11月): 台风接近、登陆，会下大雨。



避難所の場所を調べておこう 提前查询避难所的所在地

危険な場所に いる人は、避難する必要が あります。

避難するための施設や 建物を、「避難所」といいます。

避難所にいくと、食べ物もらえたり、夜寝ることが できます。

災害がおきると、小学校や中学校などが、避難所になります。

自宅や学校、職場等の近くにある避難所を 調べておきましょう。

身处危险地带的人，需要进行避难。

这些进行避难的设施或建筑物被称为“避难场所”。若去避难所可以领到食物，晚上可以在那里睡觉。

当灾害发生时，小学或中学等场所就变成了避难所。

请提前查询一下你所居住的地区、学校以及职场附近的避难所的所在地。

仙台市のサイトから、市内の避難所のリストを 見ることができます。

在仙台市政网页里，也可以查看危险预测地图。

>「避難所はどこ？」(日本語)

<https://www.city.sendai.jp/anzensuishin/kurashi/anken/saigaitaisaku/hinanjo/doko.html>

>「避难所在哪里？」(中文)

<https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/cn/refugearea/index.html>

ハザードマップの確認をしよう 请查看灾害危险预测地图

大雨や 台風の時は、土砂災害や 浸水がおきる 危険な場所があります。

自分の住んでいるところに どんな危険があるのか、ハザードマップで 確認しておきましょう。

当大雨或台风发生时，会出现泥石流或浸水的危险地带。

你所居住的地区有哪些地方会发生危险，请提前查看灾害危险预测地图。

仙台市のサイトから、市内のハザードマップを 見ることができます。

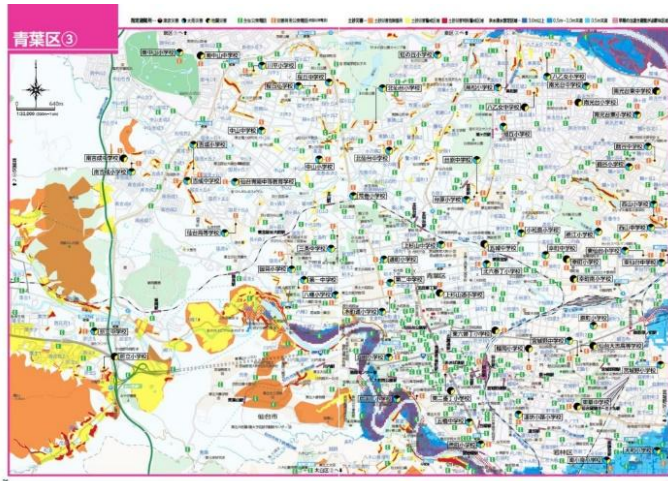
在仙台市政网页里，也可以查看危险预测地图。

>「仙台防災ハザードマップ」(日本語のみ)

>「仙台市灾害危险预测地图」(仅限日语)

<https://www.city.sendai.jp/anzensuishin/kurashi/anken/saigaitaisaku/hazardmap.html>





じぶん じゅうしょ おぼ
自分の住所を覚えておこう 请记住自己的住处

さいがいじょうほう ひなんじょうほう く ちいき ちが じょうほう だ
災害情報や 避難情報は、区や地域ごとに 違う情報が出されます。

じぶん す ばんしょ あんぜん きけん し じぶん じゅうしょ にほんご おぼ
自分の住んでいる場所が、安全か 危険か 知るために、自分の住所を 日本語で覚えておきましょう。

じぶん じゅうしょ にほんご い かわ かい たいせつ
自分の住所を 日本語で言える、書けるようにしておくことが 大切です。

また、自分の住所が 仙台市の どの地域にあるのか

どこの山や 川に近いのか、調べておくと 良いでしょう。

有关灾害信息或避难信息，不同的市区及地域发布的内容有所不同。

为了便于确认你自己居住的场所是安全区域还是危险的区域，请用日语记住你自己住处的地址。

能用日语说出、写出自己的住址是十分重要的。

另外，你自己的住处位于仙台哪个地区，离哪座山、哪条河近，
最好也请提前查看清楚。

你住在哪里呢？
请说出你居住的位置。

あなたは どこに
すんでいますか？
じゅうしょ
住所を
おしえてください。



【2】災害の情報を入手しよう 收集与灾害相关的信息

大雨や台風で起きる災害は、天気予報や、住んでいる町の役所が出す情報から、
事前に情報を入手することも大切です。災害の情報は、難しい日本語が多く使われます。
日本語が苦手な人は、他の言語で情報を入手しましょう。

通过天气预报或居住地的市政府发布的信息，提前了解大雨
或台风造成的灾害很重要。

有关灾害方面的信息，大多使用比较难懂的日语。

如果不擅长日语的话，请用其他的语言获取信息。



気象情報を確認しよう 请确认气象信息

災害に備えるために、毎日の天気予報や台風の情報を確認しましょう。

为了防止灾害的发生，请关注每天的天气预报或台风信息。



気象庁のページは、15言語で見ることができます。

天気予報、雨雲の動き、洪水、土砂災害の情報などをみることができます。

大雨や台風が予想される日は、なるべく出かけないようにしたり、川や山の近くに行かないようにしましょう。

可以用15种语言浏览气象厅的网页。

可以了解天气预报、卫星云图、

洪水以及泥石流灾害的信息。

在预计有大雨或台风的日子，请尽量不要外出，

也不要靠近河边或山边。



> 気象庁のホームページ(15言語)

> 气象厅的网页 (15 国语言)

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



5段階の避難情報を覚えよう 请记住 5 个等级的避难信息

危険な場所に いる人は、避難する必要があります。

避難の情報は、気象庁や仙台市が、5段階の警戒レベルで 知らせます。

情報は、テレビやインターネット、携帯電話へのメールで 確認しましょう。警戒レベルと、その意味を 覚えておきましょう。

身处危险地带的人，需要进行避难。

关于避难信息，气象厅或仙台市政府将用 5 个警戒等级发布信息。

有关信息，请通过电视、网络或手机收到的邮件进行确认。

请记住警戒等级及其所表示的意思。



暴雨时发布的 5 个等级的避难信息警报

警戒级别 1、2 是由气象厅发布，而警戒级别 3 至 5，将由仙台市政府在发出避难信息时一起发布。

请大家确认警戒级别，采取相应的避难行动。



警戒级别 1
警戒レベル1
请查看最新的气象信息。

警戒级别 2
警戒レベル2
请确认逃离的道路和逃离的场所。

警戒级别 3
警戒レベル3
高齢者等进行避难
(高齢者等避難)
老年人或身体行动不便的人请避难，其他的人请做好避难的准备。

警戒级别 4
【全体人员避难】
警戒レベル4
【全員避難】
避难指示
(避難指示)
因发生灾害，十分危险。
请立即进行避难！

警戒级别 5
警戒レベル5
紧急时确保自身安全
(緊急安全確保)
灾害已经发生！
请采取行动，保护自身的安全。

级别由 1 至 5 的顺序，紧急程度增强。

SenTIA の Facebook、X、メールマガジンに登録しよう

请登录 SenTIA 的脸书 (Facebook)、X 平台和电子杂志

SenTIA の Facebook、X、メールマガジンに登録すると、災害の情報を日本語以外の言語で入手できます。

如果登录了 SenTIA 的脸书 (Facebook)、X 平台 (X) 或电子杂志，可以收到用日语以外的各种语言发来的灾害信息。

Facebook



X



メールマガジン (电子杂志)



仙台市災害多言語支援センターのホームページを見よう

请查看仙台市灾害多种语言支援中心的网页

仙台市は 大きな災害が 発生すると、災害多言語支援センターを 設置します。

災害多言語支援センターでは、外国人被災者に 必要な情報を 外国語でお知らせし、外国語での 相談に対応します。
(公財) 仙台観光国際協会 (SenTIA) が運営します。

また、災害多言語支援センターのホームページでは、災害の情報を 多言語で発信します。

当巨大災害发生时，仙台市政府会设立灾害多种语言支援中心。

灾害多种语言支援中心用外语为外国籍市民的受灾者提供所需要的信息，并接受外语咨询。

仙台市灾害多种语言支援中心由（公财）仙台观光国际协会进行运营。

另外，还通过仙台市灾害多种语言支援中心的网页，用多种语言发布灾害信息。

場所: 仙台多文化共生センター (SenCUL)

場所: 仙台多文化共生中心 (SenCUL)

电话: 022-224-1919、022-265-2471

<https://int.sentia-sendai.jp/saigai/>



災害時に便利なアプリと WEB サイト

灾害发生时便于使用的应用程序和网站

スマートフォンにいらておくと、便利なアプリがあります。

用手机下载后，有很方便的应用软件。

> 内閣府防災「災害時に便利なアプリと Web サイト」(多言語)

> 内閣府防災「灾害发生时便于使用的应用程序和网站」(多国语言)

<https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



【3】災害の危険がある時は、早めに行動しよう

災害危険来临時、请提前行动！

すいかい どしやさいかい じかん けいか じたい しんこくか いのち まも はや ひなん
水害や土砂災害は、時間の経過とともに事態が深刻化することがあります。命を守るために、早めに避難をすること
たいせつ
が大切です。

水灾和泥石流随着时间的推移，事态会加重。为了你自身的安全，提前避难是很重要的。

避難する時に気をつけること 避難時注意事項

うご 動きやすい服装で、2人以上で 行動しましょう。

请穿着便于行动的服装，2人以上结伴行动。

こうずい きけん があるばしょは避けて、あんぜん みちを 通しましょう。

请避开有洪水危险的场所，选择安全的路线通行。

かわ みず 川の水が いっぱいになることが あります。やま が 崩れることが あります。

河川水量增加有可能泛滥，可能会出现山体滑坡。

かわ うみ やま ちか 川や 海や 山の近くに いるときは、すぐに 逃げて ください。みに行ったり、近くに 行かないでください。

如果你在河川、海岸或山崖附近，请尽快逃离。不要观看、不要靠近。

みち いえ なか 道や 家の中まで 水が 来ることが あります。

有可能道路被淹或家中进水。

マンホールや すいろ から、水が あふれることが あります。

会发生下水道井盖冒水或水渠高出水位高度。

でんしゃ バスが とまることが あります。

电车或公交车可能会停止运行。

でんき すいどう 電氣や 水道が とまることが あります。事前に ヘッドライトや、食料を ようい することが ひつよう です。

有可能停电停水。需要提前准备好头灯以及食品。

あか くて あんぜん なうちに 逃げましょう。

请趁天亮、安全时刻逃离。

避難する時に、必要なもの【チェックリスト】 避难时需要准备的物品【确认清单表】

避難する時に、すぐに持ち出しができるように、日ごろから準備しておきましょう。

平时起，请提前做好准备，便于避难时可以马上携带走。

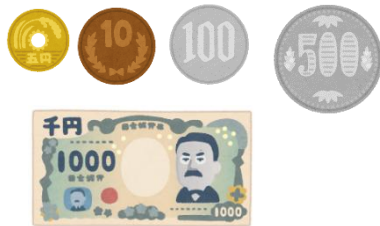
・リュックサック ☐

双肩包



・現金 (硬貨を多めにする) ☐

現金 (多准备些硬币)



・資格確認書 または マイナ保険証、☐

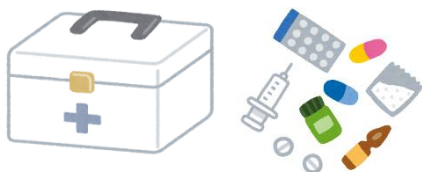
パスポート、在留カード

健康保険资格确认书或个人编号保险证、
护照、在留卡



・救急セット、常備薬、お薬手帳 ☐

急救用品、常用药、用药手册



・水 ☐

水



・食べ物 (缶詰、お菓子、バランス栄養食品など) ☐

食物 (罐头、点心、营养食品等)



・携帯ラジオ ☐

便携式收音机



・懐中電灯 ☐

手电筒



・予備電池 ☐

备用的电池



・携帯電話、充電器、バッテリー ☐

手机、充电器、充电电池



・ティッシュ、ウェットティッシュ ☐

纸巾、湿纸巾



・ビニール袋、ポリ袋 ☐

塑料袋



・タオル、下着、靴下 ☐

毛巾、内衣、袜子



防寒具、雨具（傘、レインコート）、携帯カイロ ☐

防寒服、雨具（雨傘、雨衣）、暖宝宝



手袋、軍手 ☐

手套、劳保手套



ライター、マッチ ☐

打火机、火柴



洗面用具、歯ブラシ ☐

洗脸用具、牙刷



衛生用品（マスク、体温計、手洗い用石鹸等） ☐

卫生用品（口罩、体温计、洗手香皂等）



入れ歯、コンタクトレンズ、眼鏡 ☐

假牙、隐形眼镜、眼镜



多目的ナイフ ☐

多功能刀



筆記用具・メモ帳・笛 ☐

笔记用具、笔记本、口哨



家族や友達の連絡先のメモ ☐

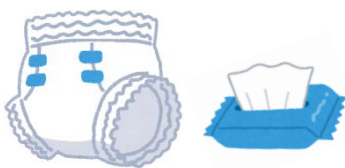
记录家人、朋友联系方式的手册



乳幼児、介護者がいる場合 有婴幼儿或需要护理者时

おむつ、おしりふき ☐

尿布不湿、湿巾



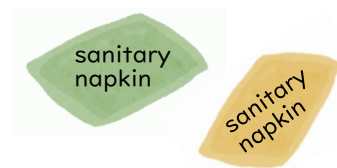
乳児用ミルク、ほ乳瓶、離乳食 ☐

幼儿用奶粉、奶瓶、辅食



生理用品 ☐

生理用品



母子健康手帳 ☐

母子健康手册



障害者手帳 ☐

残障者手册



介護用品 ☐

护理用品



すいがい どしやさいがい つか にほんご
水害・土砂災害のときに、よく使われる日本語 水災・泥石流時、常使用的日语词汇

すいがい 水害	みず こま け が 水で 困ること/ 怪我をすること/ 壊れること	水災
どしやさいがい 土砂災害	やま いし すな お 山から 石や 砂が 落ちてくること	泥石流災害
おおあめ ごうう 大雨・豪雨	つよ あめ 強い 雨	大雨、暴雨
おおゆき ごうせつ 大雪・豪雪	つよ ゆき 強い 雪	大雪、暴风雪
うりょう こうすいりょう 雨量、降水量	あめ ふ りょう 雨が 降ってくる 量	雨量、降水量
すい 水位	みず たか 水の 高さ	水位
こうずい 洪水	みず が たくさん そと な が 水が たくさん 外に 流れること	洪水
ぞうすい 増水	みず が たくさん ふ 水が たくさん 増えること	水量增多
かせんはんらん 河川氾濫	かわ みず が たくさん な が 川の 水が たくさん 流れること	河川泛滥
しんすい 浸水	みず たてもの どうろ はい 水が 建物や道路に 入ってくること	浸水
ていぼう 堤防	みず はい 水が 入らないようにする 壁	堤坝
けつかい 決壊	こわ 壊れる	决堤
どうろ 道路	みち 道	道路
かおく 家屋	す ところ いえ 住む ところ/ 家	住宅、房屋
じたく 自宅	じぶん いえ 自分の 家	自家住房
かんすい 冠水	みず みち 水が 道に たくさんあること	淹水
きしょうじょうほう 气象情報	(は あめ ゆき など) てんき についての しらせ (晴れ、雨、雪など) 天気についての 知らせ	气象预报
きけん ど 危険度	あぶ 危なさ	危险程度
ちゅうい 注意	き 気をつけること	注意

けいかい 警戒	あらかじ き 予 め 気をつけること	警戒
はっぴょう 発表	し 知らせること	发表
はつれい 発令	き 決まったことを はっぴょう 発表すること	发布
おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報	つよ あめ 強い 雨のとき とくべつ ちゅうい 特別に注意すること	大雨特別警報
ひなん 避難	に 逃げること	避難
ひなんじょうほう 避難情報	に 逃げるための し 知らせ	避難信息
ひなん し じ 避難指示	に 逃げるための ちゅうい 注意	避難指示
ひなんかんこく 避難勧告	に 逃げるための おお ちゅうい 大きな 注意	避難劝告
ひなんけいろ 避難経路	に 逃げるために とお みち 通る 道	避難路线
ひなんばしょ 避難場所	みんなが に 逃げる ところ	避难场所
していひなんじょ 指定避難所	さいがい とき 災害の時に しばらくの間 あいだ い 居ることが でき るところ	指定避难场所
うんきゅう 運休	でんしゃ 電車や バスを つか 使うことが できないこと	停运
かくにん 確認	たし 確かめること	确认
わりよう 無料	かね お金は いりません	免费
ひさい 被災	さいがい 災害にあうこと	受灾

