

5

日頃からの備えについて知る

Everyday provision against emergency

有关日常准备须知 평소부터의 대비를 위해서 알아

Infórmese sobre la preparación de rutina

Tìm hiểu về việc trang bị phòng ngừa hàng ngày

(1) 普段から準備しておくもの

Preparations on a regular basis 平常应该储备的物品 평소부터 준비해 두어야 할 것

Lo que se prepara habitualmente Vật dụng chuẩn bị sẵn hàng ngày

くすり 薬 など Medicine 药品等 의약품 류 Medicinas Thuốc...	いつも飲んでいる薬、普段から用意している薬、ばんそうこう、カイロ、マスク、冷却シート、消毒液、お薬手帳 Medicine that you always take and keep stock. Bandage, Body warmer, Masks, Cooling gel sheets, Antiseptic liquid, Prescription record (Okusuri techo) 经常使用的药、从平时就需准备的药、创可贴、暖包（或热水袋）、口罩、退烧降温贴、消毒液、用药手册。 항상 먹고있는 약 평소부터 준비하고 있는 약, 반창고, 카이로, 마스크, 냉각 시트, 소독액, 약수첩 Medicamentos que toma siempre, medicamentos que generalmente se prepara, apósitos adhesivos sanitarios (o curitas), kairo (almohadillas térmicas desechables), máscaras, paños de enfriamiento, desinfectantes, cuaderno de medicación Thuốc uống hàng ngày, thuốc chuẩn bị hàng ngày, băng vết thương, tấm dán nóng, khẩu trang, tấm làm lạnh, nước sát trùng, sổ tay thuốc chữa bệnh
みず 水 Water 水 물 Agua Nước	みつかふんいじょう ひとり にち 3 リットル。水はペットボトル入りが便利。 More than 3 days' worth of water. Three liters of water per person per day. Bottled water (PET) is convenient as emergency water. 三天以上的量。每人每天约需三升左右的水。水以塑料瓶装水较方便。 3 일분이상 . 일인당 1 일 3 리터 물은 페트병이 편리합니다 . Para más de 3 días. Tres litros por persona por día. Envasar el agua en una botella de plástico es conveniente. ủ dùng trong 3 ngày trở lên. 3 lít nước một người một ngày. Nước thì tiện dụng là loại đóng chai nhựa Polyethylen.
た もの 食べ物 Foods 食品 음식 Comida Đồ ăn	みつかふんいじょう かんづめ れ と と しょくひん ひ みず つか た 3日分以上。缶詰やレトルト食品など、あまり火や水を使わなくても食べられるもの。 More than 3 days' worth of emergency food. Canned and retort pouch foods, which are easy to prepare. 三天以上的量。罐头、袋装加工熟食等不用火和水也能吃的食物。 3 일분이상 . 통조림이나 레토르트 식품 등 물이나 불을 쓰지않아도 되는 음식 Para más de 3 días. Alimentos que se pueden comer sin usar mucho fuego o agua como los enlatados y los de envasado estéril en bolsas ("retortable pouch") . Đủ dùng trong 3 ngày trở lên. Đồ ăn mà không cần phải chế biến qua nấu nướng hoặc rửa nước mà vẫn ăn được như đồ hộp, thực phẩm ăn sẵn...
かいちゅうでんとう 懐中電灯 Flashlight 手电筒 손전등 Linterna Đèn pin	かいちゅうでんとう ひ とり いっぽん でんち わす 懐中電灯は一人に 1本。電池も忘れずに。 Flashlight with fresh batteries. 手电筒一支、也不要忘了电池。 손전등 한 사람 1 개씩 . 전지도 잊지말 것 Una linterna para cada persona. No se olvide de incluir pilas. Đèn pin chuẩn bị mỗi người một cái. Đừng quên chuẩn bị pin.

5

ひごろ そな し
日頃からの備えについて知る

Everyday provision against emergency

有关日常准备须知 평소부터의 대비를 위해서 알자

Infórmese sobre la preparación de rutina

Tìm hiểu về việc trang bị phòng ngừa hàng ngày

ねんりょう 燃料 Fuel 燃料 연료 Combustible Nhiên liệu	かセット こんろ がす ぼんべ こけいねんりょう らいたー まっち カセットコンロとガスボンベ、固形燃料、ライター、マッチ Portable stove & gas cassettes, soil fuels, lighters, matches 便携式煤气炉和储气罐。固体燃料、打火机、火柴 탁상곤로와 카세트 불베 고행연료 라이터 성냥 Estufa de gas portátil y cilindros de gas, combustible sólido, encendedor, fósforos Bếp gas du lịch, bình gas du lịch, nhiên liệu dạng rắn, bật lửa, diêm
どうぐ 道具 Tools 工具 도구 Herramientas Dụng cụ	ろーぷ がむでーぶ すこっぷ ロープ、はさみ、のこぎり、ガムテープ、スコップ Rope, scissors, saws, packing tapes, shovel 绳、剪子、锯子、胶带、铲子 로프, 가위, 톱, 포장 테이프, 산 Cuerda, tijeras, sierra, cinta de embalaje, pala Dây thừng, kéo, cưa, băng dính, xẻng
ほか その他 Others 其它 기타 Otros Vật dụng khác	けいたいでんわ じゅうでんき けいたい とイレ とイレ と ペー ー ごみ ぶくろ れ ぶくろ 携帯電話の充電器、携帯トイレ、トイレットペーパー、ゴミ袋（レジ袋）、 ティッシュペーパー、ラップ、食器、ナイフ、缶きり、ヘルメット、軍手、タオル、 착 · 下 · 着 · 메모 · 펜 · 가족 · 사진 · 상의 · 속옷 Cargador de teléfono celular, inodoro simple, papel higiénico, bolsas de basura (bolsas de plástico), pañuelos y toallitas faciales, envoltura de plástico, vajilla, cuchillo, enlatados, casco, guantes, toallas, prendas de vestir y ropa interior, memo y pluma, fotos familiares, entre otros. Cải sạc điện thoại, toa-lét di động, giấy vệ sinh, túi đựng rác (túi ni lông), giấy ăn, ni lông gói thực phẩm, bát đũa, dao, cái mở nút chai hộp, mũ bảo hiểm, găng tay, khăn mặt, áo khoác/quần áo lót, giấy ghi chép, bút, ảnh gia đình...

5

ひ ごと そ な し
日頃からの備えについて知る
Everyday provision against emergency
有关日常准备须知 평소부터의 대비를 위해서 알아
Infórmese sobre la preparación de rutina
Tìm hiểu về việc trang bị phòng ngừa hàng ngày

(2) 避難するときに持ち出すもの

Supplies which are taken out in an emergency 避难时要携带的物品 피난할 때 가져가야 할 물건
Lo que se alista cuando se evacua Vật dụng mang đi khi sơ tán tránh nạn

きちようひん 貴重品 Valuables 貴重品 귀중품 Objetos de valor ADồ quý giá	ざいりゅう か ど ぼ す ぽ ー と けんこうほけんしょう ぎんこうつうちょう いんかん かね こうしゅうでんわ つか 在 留カード、パスポート、健康保険証、銀行通帳、印鑑、お金 (公衆電話を使うとき に 100 円硬貨が数枚必要) Residence Card, Passport, Health Insurance Card, Passbook, Seal (Inkan) , Cash (A few 100-yen coins will be necessary to make a call from a public phone) 在留卡、护照、健康保险证、银行存折、印章、现金 (含使用公共电话时的百元 硬币数个) 재류 카드, 여권, 건강 보험증, 통장, 인감, 돈 (동전) 공중전화를 쓸때 백엔 동전이 필요 Tarjeta de residencia, pasaporte, tarjeta de seguro de salud, libreta de cuenta bancaria, sello, dinero (se necesita varias monedas de 100 yenes al usar un teléfono público) Thẻ cư trú, hộ chiếu, thẻ bảo hiểm y tế, sổ ngân hàng, con dấu, tiền (cần vài xu 100 yên để sử dụng khi gọi điện thoại công cộng)
くすり 薬 など Medicine 药品等 의약품 류 Medicinas Thuốc...	い つ も の ぐすり くすりてちょう いつも飲んでいる薬、お薬手帳 Medicine that you always take, Prescription record (Okusuri techo) 经常吃的药、用药手册 항상 먹고있는 약 약수첩 Medicina que siempre toma, cuaderno de medicación Thuốc uống hàng ngày, sổ tay thuốc khám chữa bệnh
みず 水 Water 水 물 Água Nước	べ っ と ぼ と る はい みず ペットボトルなどに入った水。 Bottled water 塑料瓶装水。 페트병 등에 들어간 물 Água envasada en una botella de plástico, o recipientes similares. Nước đóng trong chai nhựa Polyethylen.
た も の 食べ物 Foods 食品 음식 Comida Đồ ăn	かんづめ れ と る としよくひん ひ みず つか 缶詰やレトルト食品など火や水を使わなくても食べられるもの。 Canned and retort pouch foods which are easy to prepare. 罐頭、袋装加工熟食等不用火和水也可以吃的食品。 통조림이나 레토르트 식품 등 물이나 불을 쓰지않아도 되는 음식 Alimentos que se pueden comer sin usar mucho fuego o agua como los enlatados y los de envasado estéril en bolsas ("retortable pouch") . Đồ ăn mà không cần phải chế biến qua nấu nướng hoặc rửa nước mà vẫn ăn được như đồ hộp, thực phẩm ăn sẵn...

5

ひごろ そな し
日頃からの備えについて知る

Everyday provision against emergency

有关日常准备须知 평소부터의 대비를 위해서 알아

Informese sobre la preparación de rutina

Tìm hiểu về việc trang bị phòng ngừa hàng ngày

かいちゆうでんとう 懐中電灯 Flashlight 手电筒 손전등 Linterna Đèn pin	かいちゆうでんとう ひとり いっぽん でんち わす 懐中電灯は一人に 1本。電池も忘れずに。 Flashlight with fresh batteries. 每人 1支手电筒、也别忘了电池。손전등 한 사람 1개씩 . 전지도 잊지말것 Una linterna para cada persona. No se olvide de añadir pilas. Đèn pin chuẩn bị mỗi người một cái. Đừng quên chuẩn bị pin.
ねんりょう 燃料 Fuel 燃料 연료 Combustible Nhiên liệu	らい た ー ま っ ち ライター、マッチ Lighters, Matches 打火机、火柴 라이터 성냥 Encendedor, fósforos Bật lửa, diêm
ほか その他 Others 其它 기타 Otros Vật dụng khác	ごみ ぶくろ れ じぶくろ て い し ュ ベ ー バ ー な い ふ かん ゴミ袋 (レジ袋)、ティッシュペーパー、ナイフ、缶きり、ヘルメット、軍手、 た お る う わ ぎ し た ぎ タオル、上着・下着 Trash bags, Tissues, Knife, Tin-opener, Helmet, Cotton work gloves, Towels, Clothes/ Underwear 垃圾袋 (购物袋)、纸巾、餐刀、罐头起子、安全帽、毛巾、内衣、外衣 쓰레기봉투 휴지 칼 강통따개 헬멧 장갑 타올 상의 속옷 상의 속옷 Bolsas de basura (bolsas de plástico) , pañuelos y toallitas faciales, cuchillo, enlatados, casco, guantes, toallas, prendas de vestir y ropa interior Túi đựng rác (túi ni lông) , giấy ăn, dao, cái mở nút chai hộp, mũ bảo hiểm, găng tay, khăn mặt, áo khoác/quần áo lót

5

ひ ごと そ な し
日頃からの備えについて知る

Everyday provision against emergency

有关日常准备须知 평소부터의 대비를 위해서 알아

Infórmese sobre la preparación de rutina

Tìm hiểu về việc trang bị phòng ngừa hàng ngày

(3) 家族との連絡方法を決める

Securing the ways to make contact with your family in a disaster.

決定好与家人的联络方法 가족과의 연락방법을 정한다

Decidir cómo contactarse con su familia Xác định cách liên lạc với gia đình

さいがい おお かぞく れんらく き
災害が起きたとき、家族とどうやって連絡するか決めておきます。

Decide how to get in touch with other family members.

事先确认好灾害发生时、与家人的联络方式。

재해가 일어났을 때 가족과 어떻게 연락을 할 지 정해놓는다

Quando ocorra un desastre, ha de decidir cómo contactarse con su familia.

Xác định trước cách liên lạc với gia đình khi xảy ra thiên tai.

①メールや SNS

E-mail and SNS mail 及 SNS 메일이나 SNS Correo electrónico y SNS Thư hoặc mạng xã hội

おお じしん おお でんわ つか めーもー つか かぞく
大きな地震が起きると、電話はすぐには使えません。しかし、メールや SNS は使えることがあります。家族
や友達に次のことをメールや SNS で伝えましょう。

The phone line will be busy and it will be hard to get through just after a big earthquake. However, E-mail and SNS are available in some situations. In order to let your family and friends your safety, make best use of E-mail and SNS.

发生大地震时，电话也许无法使用，但 mail 及 SNS 是可以使用的。请跟家人及友人，传达如下讯息
큰 지진이 일어났을 때 전화는 바로 쓸 수 없습니다 그러나 메일이나 SNS 는 사용할 수 있는 경우도
있습니다 가족이나 친구에게 다음 일을 메일이나 SNS 로 전하십시오

Al ocurrir un gran terremoto, los teléfonos no pueden usarse de inmediato. Sin embargo, puede usar el correo electrónico y SNS. Informe a sus familiares y amigos lo siguiente por correo electrónico o SNS.

Khi động đất lớn xảy ra thì ngay lập tức sẽ không sử dụng được điện thoại. Nhưng vẫn có thể sử dụng được thư hoặc mạng xã hội. Hãy thông tin cho gia đình hoặc bạn bè thông qua thư hoặc mạng xã hội những nội dung sau:

【伝えること】

[What you need to tell by E-mail or SNS] 传达内容 전해야 할 일 [Informe sobre] [Nội dung thông tin]

①自分が、けがをしているか、していないか

②自分が、今、どこにいるか

③自分の家や、学校、会社はだいじょうぶか

You have an injury, or not. The place where you are. Your house, school, and office situation.

自己是否有受伤 现在在哪里 自己住家、学校、公司等有无灾情状况

자신이 다쳤는지 다치지 않았는지 자신이 지금 어디 있는지 자신의 집이나 학교 회사는 괜찮은 지
등등

Si está herido o no Dónde se encuentra ahora Si está bien su casa, escuela o lugar de trabajo

Mình có đang bị thương hay không Mình bây giờ đang ở đâu Nhà mình, trường học hoặc công ty
của mình có bị sao không

5

ひごろ そな し
日頃からの備えについて知る

Everyday provision against emergency

有关日常准备须知 평소부터의 대비를 위해서 알아

Informese sobre la preparación de rutina

Tìm hiểu về việc trang bị phòng ngừa hàng ngày

②災害用伝言板

Disaster Message Board Service 災害時留言板 재해용전언판

Tablero de mensajes en desastres Bảng nhắn tin khi xảy ra thiên tai

大きな災害が起きたときに、携帯電話、スマートフォンから、メッセージを書いたり、確かめたりできるサービス

です。

* 外国からもメッセージを確認することができます。

* 使い方の説明は、それぞれの会社のホームページで確かめましょう。

Disaster Message Board Service is a message board service that is provided when a disaster occurs. You can post and check messages on this board by using cellular phones and smart phones.

The recorded message can be checked from overseas.

Visit your cellular company's website to confirm how to use Disaster Message Board Service.

发生大的灾害时，可在普通手机和智能手机上留言、确认安全与否的服务。也能确认到国外所发的留言。

使用方式、请到各手机业者的网页上确认。

큰 재해가 일어났을 때 휴대전화 스마트폰으로 메시지를 쓰거나 확인할 수 있는 서비스입니다 외국에서도 메시지를 확인할 수 있습니다 사용방법은 각각의 회사의 홈페이지에서 확인합니다

Es un servicio donde puede escribir y verificar mensajes desde teléfonos móviles y teléfonos inteligentes cuando ocurre un desastre de gran envergadura.

*También puede consultar mensajes de países extranjeros.

*Revise las instrucciones de uso en el sitio web de cada compañía.

Đây là dịch vụ có thể viết tin nhắn kiểm tra xác nhận tin nhắn từ điện thoại di động, điện thoại thông minh khi xảy ra thiên tai lớn.

* Có thể kiểm tra xác nhận được cả tin nhắn ngay cả từ nước ngoài.

* Hãy kiểm tra xác nhận về cách thức sử dụng trên trang chủ của từng công ty.



NTT

<https://www.web171.jp>



にほんご
(日本語)



(English)



Docomo

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

にほんご
(日本語)



(English)



au

<https://dengon.ezweb.ne.jp/>

にほんご
(日本語)



SoftBank

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

5

ひ ころ そ な し
日頃からの備えについて知る

Everyday provision against emergency

有关日常准备须知 평소부터의 대비를 위해서 알자

Infórmese sobre la preparación de rutina

Tìm hiểu về việc trang bị phòng ngừa hàng ngày

③災害用伝言ダイヤル (171)

Disaster Emergency Message Dial 171 災害時留言拨号: 171 재해전언다이얼 (171)

Marcación de mensajes de emergencia en desastres (171)

Quay số nhắn tin khi xảy ra thiên tai (171)



おお さいがい お こていでんわ けいたいでんわ すまーとふぉん めっせーじ ろくおん たし
大きな災害が起きたときに、固定電話、携帯電話、スマートフォンから、メッセージを録音したり、確かめたりできるサービスです。

* 外国からかけることはできません。

Disaster Emergency Message Dial 171 is a voice message board that is provided when a disaster occurs. You can record and play back messages on this dial by using landline, cellular phones and smart phones.

This service is available only in Japan.

发生大的灾害时、「171」是从固定电话、普通手机和智能手机等的录音留言、来确认安全 与否的服务。自国外无法拨入。

큰 재해가 일어났을 때 고정전화 휴대전화 스마트폰으로 메시지를 녹음하거나 메시지를 확인할 수 있는 서비스입니다

외국에서 걸 수없다

Es un servicio que puede registrar y verificar mensajes de teléfonos fijos, teléfonos móviles, y teléfonos inteligentes cuando ocurre un desastre de gran envergadura.

*No puede ser utilizado desde el extranjero.

Đây là dịch vụ có thể ghi âm hoặc kiểm tra xác nhận tin nhắn từ điện thoại cố định, điện thoại di động, điện thoại thông minh khi xảy ra thiên tai lớn.

* Không thể gọi đến từ nước ngoài được.

5

ひ ごと そ な し
日頃からの備えについて知る

Everyday provision against emergency

有关日常准备须知 평소부터의 대비를 위해서 알아

Informese sobre la preparación de rutina

Tìm hiểu về việc trang bị phòng ngừa hàng ngày

さいがいようでんごんばん さいがいようでんごん だ い や る れんしゅう ひ かぞく つか
「災害用伝言板」と「災害用伝言ダイヤル (171)」は、練習できる日がありますので、家族で使ってみましょう。

You can practice how to use "Disaster Message Board Service" and "Disaster Emergency Message Dial 171" on the specific days. Let's try them with your family.

「灾害时留言板」和「灾害时留言号码 171」、下面日期可练习使用、请和家人一起试着练一下吧。

「재해용전언판」과「재해전언다이얼 (171) 」은 연습가능한 날이 있으니 가족간에 써 보시다

Dado que hay días en los que se puede practicar los servicios del "Tablero de mensajes en desastres" y "Marcación de mensajes de emergencia en desastres (171) ", utilícelos con su familia.

“Bảng nhắn tin khi xảy ra thiên tai” và “Quay số nhắn tin khi xảy ra thiên tai (171) ” đều có ngày để luyện tập được, vì vậy hãy thử sử dụng để luyện tập trước.

つか かた れんしゅう ひ
◆使い方が練習できる日

The days you can practice these services

使用方法能练习的日期

사용방법을 연습할 수 있는 날

Los días que puede practicar

Ngày có thể luyện tập cách sử dụng

1 月 1 日	2 日	3 日	15 日 ~ 21 日	7 月 1 日	15 日
		2 月 1 日	15 日	8 月 1 日	15 日 30 日 31 日
		3 月 1 日	15 日	9 月 1 日 ~ 5 日	15 日
		4 月 1 日	15 日	10 月 1 日	15 日
		5 月 1 日	15 日	11 月 1 日	15 日
		6 月 1 日	15 日	12 月 1 日	15 日