

我的时间行动计划 マイタイムライン

发生洪水或泥沙灾害(风灾与水灾)时我的时间行动计划 洪水・土砂災害(風水害)発生時のタイムライン

警戒等级 / 状态 警戒レベル / 状況	警戒等级 1 天气恶化的风险 今後気象状況悪化のおそれ	警戒等级 2 天气恶化 気象状況悪化	警戒等级 3 灾情的风险 災害のおそれあり	警戒等级 4 央情风险高 災害のおそれ高い	警戒等级 5 已出现灾情 灾情即将到来 災害発生または切迫	
	气象信息 / 避难信息 気象情報 / 避難情報	预警信息 早期注意情報	大雨注意, 洪水注意报 泛滥注意信息 大雨・洪水注意報、氾濫注意情報	老年人等进行避难 大雨警报, 洪水警报, 泛滥警戒信息 高齢者等避難、大雨警報・洪水警報、氾濫警戒情報	避难指示 泥沙灾害警戒信息, 泛滥危险信息 避難指示 土砂災害警戒情報、氾濫危険情報	紧急安全措施 大雨特别警报, 泛滥发生信息 緊急安全確保 大雨特別警報、氾濫発生情報
您的行动 あなたの行動	必须采取的行动 必ず取るべき行動	提高对灾害的意识 災害への心構えを高める	确认自主避难方式 自らの避難行動を確認	老年人等 撤离危险场所 危険な場所から高齢者等は避難	所有人 撤离危险场所 危険な場所から全員避難	有生命危险! 请立即转移到安全场所 命の危険 ただちに安全確保!
	具体的行动 具体的な行動内容	<input type="checkbox"/> 收集信息 情報を収集する	<input type="checkbox"/> 确认避难场所和路线 避難先・経路の確認 <input type="checkbox"/> 准备一个应紧急时携带物品 非常持出袋を用意	<input type="checkbox"/> 如果你感觉到危险, 无论你是否是老人等, 都要主动撤离。 危険を感じたら、高齢者などに関係なく、自主的に避難する。	<input type="checkbox"/> 搬到一个安全的避难所 安全な避難先へ移動	<input type="checkbox"/> 如果没有疏散, 请转移到安全的地方或至少转移到建筑物的二楼。 避難できていない場合は、安全を確保できる場所や、建物の2階以上へ移動
让我们来试试吧! 作ってみよう!	在风和雨变得更强之前的时期 風雨が強くなる前の時期			避难行动开始的时期 避難行動を開始する時期		确保人身安全的时期 身の安全を確保する時期
	例如: 检查天气信息, 检查危险地图, 检查你孩子学校的反应, 给移动电话充电 例) 気象情報の収集、マップを確認、子供の通う小学校の対応を確認、携帯電話の充電			例如: 将车辆移到较高的地方, 换上舒适的衣服以便撤离, 与祖母一起疏散到 ●● 例) 車を高台に移動、避難しやすい服に着替える、祖母を連れて ●●へ避難		例如: 疏散到远离河流的楼上房间。 例) 2階の川から離れた部屋へ避難
我的时间行动计划 マイ・タイムライン	填写你自己的疏散行为。 自分の避難行動を記入してみよう					

地震的我的时间行动计划 地震発生時のタイムライン

紧急地震警报 緊急地震速報!	如果你感到有大的震荡 大きな揺れを感じたら 不要惊慌, 确保自己的安全 あわてずに身の安全を確保する	当地震摇晃停止时 揺れがおさまったら 保持冷静, 检查你的周围环境 落ち着いて身の回りを確認する	一旦你检查了你周围的安全情况 身の回りの安全を確認できたなら 慎重行事, 防止次生灾害。 二次災害に注意して行動する
在预计有4级或更高强度地震的地区将发布公告。 震度4以上の揺れが予想された地域に発表します	保护好头部, 躲到结实的桌子下等安全的地方进行避难。 頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に避難する	打开房门确保逃生路线。 扉を開けて避難路を確保する	确认邻居们的安全 近所の人たちの安否を確認する
电视 テレビ	不要慌忙跑到户外。 あわてて外へ飛び出さない	穿拖鞋或鞋子 スリッパまたは靴を履く	在救援和消防方面进行合作 救助・消火に協力する
无线电 ラジオ	在拥挤的地方, 不要冲向出口。 人ごみの中では、出口に殺到しない	检查火源 火の元を確認する	如果疏散, 请到坚固的建筑物中去 避難は頑丈な建物へ
手机 携帯電話	请当心围墙倒塌。 ブロック塀の倒壊に注意	如果发生火灾, 要冷静地将其扑灭。 出火した場合は落ち着いて消火する	
等	请当心广告牌和碎玻璃掉落。 看板や割れたガラスの落下に注意	检查电视、广播和网络的正确信息。 テレビ、ラジオ、WEBなどで正しい情報を確認する	
如果你感觉到震颤, 请先保护好自己! 揺れを感じたらまず安全確保	不要冒险强行灭火。 無理にコンロの火を消そうとしない	检查家庭情况 家族の状況を確認する	
如果离震中较近, 紧急地震警报可能无法及时发布。 震源が近いと緊急地震速報が間に合わないことがあります	请勿乘坐电梯, 若在电梯中, 请在最近的楼层停下, 然后迅速离开电梯。 エレベーターの中の場合は、最寄りの階に停止させずにおりる		
	请抓牢吊环, 扶手。 つり革、手すりにしっかりつかまる		
	不要突然减速。 为了减少事故的风险, 避免突然刹车或转弯。打开你的危险信号灯, 轻轻地减速。 あわててスピードを落とさない 事故のリスクを減らすために、急ブレーキや急ハンドルは避ける ハザードランプを点灯し、ゆっくりと車を停める		