

# Sách hướng dẫn phòng tránh thiên tai

dành cho cư dân người nước ngoài ở Kyoto

外国籍府民向け

## 防災ガイドブック



# Sách hướng dẫn phòng tránh thiên tai dành cho cư dân người nước ngoài ở Kyoto

Mục lục

## 外国籍府民向け防災ガイドブック 目次

### Động đất

1. Động đất là gì?
2. Ví dụ về một số trường hợp xảy ra ở Kyoto
3. Động đất được dự đoán sẽ xảy ra ở Kyoto
4. Chấn độ (độ rung) và Magnitude (độ Richter)
5. Hướng dẫn cách đối phó
6. Chuẩn bị để phòng động đất

### Thảm họa do mưa bão

1. Ví dụ thực tế ở Kyoto
2. Những điểm cần chú ý khi có mưa bão
3. Chuẩn bị để phòng thiên tai mưa bão lũ lụt từ thường thiên tai

### Để phòng thảm họa thiên tai

1. Cách liên lạc  
(Số nhân tin chuyên dùng khi có thiên tai thảm họa)
2. Danh sách kiểm tra đồ mang theo người, đồ tích trữ sẵn để phòng thiên tai
3. Tiếng Nhật liên quan đến thiên tai thảm họa
4. Xác nhận địa điểm lánh nạn (Bản đồ khu vực xung quanh nơi ở)
5. Sổ ghi chú phòng tránh thiên tai (tên, địa chỉ, số điện thoại v.v.)
6. Thông tin về cuộc sống gửi qua mail điện thoại di động từ Trung tâm quốc tế Kyoto

### 地震

1. 地震とは
2. 京都府での事例
3. 京都府で想定される地震
4. 震度とマグニチュード
5. 行動マニュアル
6. 地震への備え

### 風水害

1. 京都府での事例
2. 風水害時の注意事項
3. 平常時の風水害への備え

### 防災のこころえ

1. 連絡方法(災害用伝言ダイヤルなど)
2. 持ち出し品、備蓄品チェックリスト
3. 災害に関する日本語
4. 避難場所の確認(周辺マップ)
5. 防災メモ(名前、住所、電話番号など)
6. 京都府国際センター  
携帯メール生活情報

## Lời nói đầu

Nhật Bản là một trong những nước thường xuyên xảy ra động đất. Ví dụ như nhiều người vẫn còn nhớ rõ trận động đất khủng khiếp Hanshin-Awaji. Động đất cũng có khả năng xảy ra cả ở Kyoto. Ngoài ra, chúng ta còn có nguy cơ gặp những thảm họa lớn khác như thảm họa bão lụt hoặc sụt lở đất đá v.v. do mưa lớn. "Sách hướng dẫn phòng tránh thiên tai" này tóm lược lại một cách đơn giản cách để phòng những thảm họa thiên tai khác nhau có khả năng xảy ra trong tương lai, vì thế xin quý vị đọc kỹ để có thể bình tĩnh hành động lỡ khi gặp những trường hợp bất trắc như vậy.

## はじめに

世界有数の地震大国である日本。記憶に新しいところでは阪神・淡路大震災の例があり、京都でも、いつ大地震が起こっても不思議ではありません。ほかにも大雨による風水害や土砂災害など、大きな被害に見舞われるおそれは常に存在しています。この「防災ガイドブック」では今後起こりうるさまざまな災害への備えを簡単にまとめていますので、いざという時に落ち着いて行動できるよう、しっかりと読んでおいてください。

## 1. Động đất là gì?

Khi đường ranh giới giữa các mảng thạch quyển dưới lòng đất bị xô lệch, hoặc bên trong những mảng thạch quyển bị tác động bởi một lực lớn và nứt ra, những chấn động đó sẽ truyền lên trên mặt đất. Khi xảy ra động đất lớn, điện và nước máy v.v. đều bị cắt, và có nguy cơ gây thêm thảm họa thứ cấp như hỏa hoạn v.v. do các tòa nhà bị sụp đổ.

### 地震とは

地下の岩盤どうしの境目がずれたり、岩盤の内部が大きな力を受けて割れたりした時に、その揺れが地上へと伝わってくるものです。大地震が発生すると電気、水道などのライフラインが寸断され、建物の倒壊による火災などの二次災害も引き起こす恐れがあります。

## 2. Ví dụ về một số trường hợp xảy ra ở Kyoto

Ở Kyoto, có rất nhiều đứt gãy địa chất (danso) đang hoạt động là nguồn gây động đất đã được xác nhận, và gần đây người ta đo được rất nhiều trận động đất bao gồm cả những trận động đất cục nhỏ.

### 京都府での事例

京都府では地震源となる多くの活断層が確認されており、最近においても、微小な地震を含めて多くの地震が観測されています。

### Những trận động đất chủ yếu đã gây ra thiệt hại lớn ở Kyoto

Thống kê cho biết rằng thường cứ khoảng 100 năm là có 1 trận động đất gây ra thiệt hại lớn ở vùng phụ cận Kyoto. Trận động đất xảy ra gần đây nhất ở vùng phụ cận Kyoto là động đất tại phụ cận Atagoyama vào năm 1830 (M6.5), và kể từ khi đó đã hơn 180 năm chưa có trận động đất lớn nào xảy ra. Đã trải qua trên 150 năm kể từ sau trận động đất Iga-Ise-Yamato (M7.3) ở phía nam của Kyoto vào năm 1854 và trên 80 năm kể từ sau trận động đất Kita Tango (M7.3) ở phía Bắc của Kyoto vào năm 1927. Từ những thống kê này, có thể nghĩ rằng là sắp tới có nguy cơ sẽ xảy ra động đất lớn.

### 京都府に大きな被害を及ぼした主な地震

京都市付近で大きな被害があった地震は、ほぼ100年に1回の割合で発生していることが統計により分かっています。ただ、京都市付近では1830年の愛宕山付近の地震 (M6.5) がもっとも新しく、以来180年以上大地震が起きていません。府南部では、1854年の伊賀・伊勢・大和の地震 (M7.3) から150年以上、府北部では1927年の北丹後地震 (M7.3) から80年以上が経過しています。これらのことから統計的には、今後、大地震が発生する危険性が高まってきていると考えられています。



## 4. Chấn độ (độ rung) và Magnitude (độ Richter)

Chấn độ là chỉ độ lớn của rung chấn do động đất tại một địa điểm nào đó, được biểu thị thành 7 mức độ từ 0 đến 7. Còn Magnitude là biểu thị một cách định lượng độ lớn của qui mô tàn phá của trận động đất đó, và trị số càng lớn thì qui mô càng lớn.

### 震度とマグニチュード

震度とは、ある場所における地震による揺れの大きさのことで、0から7の階級で示します。マグニチュードとは、地震そのものの規模の大きさを定量的に表したもので、数値が大きいほど規模が大きいことになります。

### 震度階級表

#### 震度3

屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。棚の食器類が音を立てることがある。

#### 震度4

ほとんどの人が驚く。電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。電線が大きく揺れる。

#### 震度5弱

大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。

#### 震度5強

大半の人が物がつかまらないと歩けなかったりと、行動に支障を感じる。棚にある食器類などで、落ちるものがある。固定していない家具が倒れることがある。自動車の運転が困難となる。

#### 震度6弱

立っていることが困難になる。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。

#### 震度6強

はわないと動くことができない。飛ばされることもある。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが多くなる。

#### 震度7

家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものがさらに多くなる。

**Bảng chỉ cấp độ của rung chấn**

<b>Chấn độ 3</b>	Hầu hết mọi người trong phòng đều cảm thấy sự rung lắc. Cũng có khi chén đĩa trên kệ va chạm gây tiếng động. Dây điện rung mạnh.
<b>Chấn độ 4</b>	Hầu hết mọi người đều giật mình. Những vật được treo lơ lửng như bóng điện v.v. rung mạnh. Chén đĩa trên kệ va chạm gây tiếng động. Dây điện rung mạnh.
<b>Chấn độ 5 yếu</b>	Đa số mọi người đều hoảng sợ, cảm thấy như muốn bám vào một cái gì đó. Những vật được treo lơ lửng như bóng điện v.v. rung lắc dữ dội. Chén đĩa, sách vở trên kệ rơi xuống. Có thể thấy cột điện rung lắc.
<b>Chấn độ 5 mạnh</b>	Đa số mọi người đều không thể bước đi nếu không bám vào cái gì đó, cảm thấy bất lực, hành động khó khăn. Rất nhiều đồ như chén đĩa trên kệ rớt xuống. Những đồ vật mà không được cố định đổ xuống. Không thể lái xe hơi.
<b>Chấn độ 6 yếu</b>	Khó có thể đứng. Đa số đồ nội thất không được cố định đều dịch chuyển, có đồ thì đổ ập xuống. Cũng có khi không thể mở cửa ra được nữa.
<b>Chấn độ 6 mạnh</b>	Chỉ có thể di chuyển bằng cách bò. Cũng có khi bị thổi bay đi. Đa số đồ nội thất không được cố định đều dịch chuyển, nhiều đồ vật đổ xuống. Nhiều nhà bằng gỗ có sức chịu động đất yếu bị đổ nghiêng hoặc đổ sụp xuống.
<b>Chấn độ 7</b>	Hầu hết đồ nội thất đều dịch chuyển hoặc đổ xuống, có khi bay đi. Rất nhiều nhà bằng gỗ có sức chịu động đất yếu bị đổ nghiêng hoặc đổ sụp xuống.

## 5. Hướng dẫn cách đối phó / 行動マニュアル

Khi ở trong nhà mình 自宅



**1. Chui vào gầm bàn v.v., trước tiên là cố hết sức bảo vệ bản thân mình.**

① 机の下に入るなどして、まず、自分の身を守る。



**2. Khi rung chấn tạm ngừng, nhanh chóng tắt lửa.**

② 揺れがおさまったら、すばやく火を消す。



**3. Tìm lối thoát bằng cách mở cửa.**

③ ドアを開けて出口の確保。



**4. Không hoảng hốt vội vã lao ra bên ngoài liền.**

④ あわてて外に飛び出さない。



**5. Mang giày vào.**

⑤ 靴をはく。



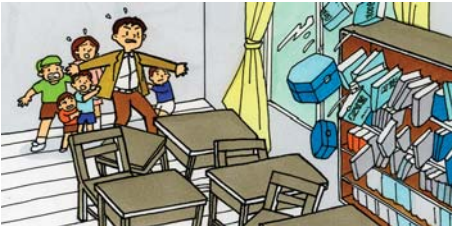
**6. Kiểm tra đồ mang theo người.**

⑥ 持ち出し品の確認。



## 5. Hướng dẫn cách đối phó / 行動マニュアル

Khi ở những chỗ khác bên ngoài nhà ở 外出先



**1. Trường học, nơi làm việc:** Chui vào gầm bàn / tránh xa kệ sách và cửa sổ/ Kiểm tra nguồn lửa.

① 学校・職場:机の下に入る/本棚や窓から離れる/火元の確認。



**2. Bên trong thang máy:** Bấm nút ở tất cả các tầng và ra khỏi thang máy ngay ở tầng thang máy ngừng/ Bấm vào nút liên lạc trong trường hợp khẩn cấp, và đợi liên lạc.

② エレベーターの中:全部の階のボタンを押し、止まった階で降りる/非常用連絡ボタンを押し、連絡を待つ。



**3. Cửa hàng bách hóa, siêu thị:** Cố gắng bảo vệ đầu bằng những đồ mình đang cầm trong tay v.v., tuân theo chỉ thị của nhân viên để chạy thoát hiểm/ Tránh xa các kệ đựng hàng hoặc hộp bằng kính.

③ デパート・スーパー:手荷物などで頭を守り係員の指示にしたがい避難/商品棚やガラスケースから離れる。



**4. Đang lái xe hơi:** Giảm tốc độ xuống từ từ và đậu xe lại ở bên trái của đường lộ/ Không ra khỏi xe cho đến khi rung chấn ngừng/ Khi chạy đi lánh nạn, để nguyên chìa khóa xe như vậy và không khóa cửa.

④ 車を運転中:ゆっくりとスピードを落として道路の左側に停車させる/揺れがおさまるまで外に出ない/キーをつけたまま、ドアロックせずに避難する。



**5. Khi đang ở bên trong xe bus, xe điện v.v.:** Nắm chặt vòng để nắm tay khi đứng hoặc thanh vịn tay/ Không được tự ý ra khỏi xe hoặc nhảy xuống từ cửa sổ, tuân theo sự hướng dẫn của nhân viên nhà xe.

⑤ バス・電車などの車内:つり革や手すりにしっかりとつかまる/勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりせず、乗務員の指示に従う。



**6. Ở gần bãi biển, vách đá:** Ngay lập tức chạy lên những nơi an toàn ví dụ như những chỗ cao để lánh nạn/ Ngay lập tức rời xa những nơi nguy hiểm có khả năng vách đá sụp đổ, trượt lở đất v.v.

⑥ 海岸・がけの近く:すぐに高台などの安全な場所に避難する/がけ崩れ、地すべりなどの危険な場所からはすぐに避難する。

## 6. Chuẩn bị để phòng động đất / 地震への備え

### Bên trong nhà 屋内



- Không để những đồ vật nặng lên trên kệ hoặc tủ quần áo.
- 棚やタンスの上に重いものを置かない。



- Sử dụng đồ gá kim loại chống đổ xuống cho kệ sách, tủ kệ để chén đĩa, tủ quần áo v.v.
- 本棚・食器棚・タンスなどの家具には転倒防止金具を使用する。



- Dán màng chống vỡ và bay tứ tán cho kính cửa sổ hoặc cửa tủ kệ.
- 窓や戸棚のガラスには飛散防止フィルムを貼る。

### Bên ngoài nhà 屋外



- Sắp xếp chậu trồng cây v.v. ở hiên nhà cho gọn gàng ngăn nắp, không đặt ở những chỗ có nguy cơ bị rơi xuống dưới.
- ベランダの植木鉢などを整理整頓し、落下の恐れがある場所に置かない。



- Gia cố mái ngói hoặc ăng-ten không được chắc chắn trên mái nhà.
- 不安定な屋根上のアンテナや屋根瓦は補強する。



- Cố định chắc bình ga bằng dây xích.
- プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定しておく。



# 1. Ví dụ thực tế ở Kyoto

## Thiên tai mưa bão chính gây ra những thiệt hại lớn ở Kyoto

Thiên tai mưa bão lớn nhất xảy ra ở Kyoto sau chiến tranh là "thảm họa năm Chiêu Hoà thứ 23" do trận lũ lụt Minami Yamashiro và cơn bão số 13 xảy ra vào năm 1953, thảm họa này làm cho trên 300 người chết, số nhà cửa bị hư hại lên đến 70.000. Gần đây nhất là cơn bão số 23 vào tháng 10 năm 2004 đã đánh vào khu vực phía Bắc, sông ngòi do mưa lớn bị tràn ngập đến mức kỷ lục, các nơi bị tàn phá nặng do sạt lở đất.

### Bão là gì?

Trong số những đợt khí áp thấp nhiệt đới ở Tây Bắc Thái Bình Dương, khí áp thấp có tốc độ gió lớn nhất trên 17m/s sẽ trở thành bão. Thường xảy ra vào tháng 8 ~ tháng 10.



# 2. Những điểm cần chú ý khi có mưa bão

## Khi có gió mạnh

### Ở trên đường

Có những nguy hiểm như các biển hiệu bay xuống, cây xanh trên đường đổ xuống. Hãy chạy vào những tòa nhà kiên cố để trú ẩn.



### Trong nhà

Có những nguy hiểm như kính cửa sổ vỡ và các mảnh kính vỡ thổi bay vào người. Đóng cửa chắn mưa, cửa cuốn, rèm cửa lại, cố gắng không ra ngoài.



### Ở bờ biển

Có những nguy hiểm như rơi xuống biển, bị những cơn sóng cao hoặc triều cao cuốn đi. Hãy nhanh chóng rời xa bờ biển.



## Khi mưa lớn

### Khi ở gần sông hoặc vách đá

Có những nguy hiểm như nước dâng cao bất ngờ hoặc sạt lở đất đá, nên hãy nhanh chóng rời xa những nơi đó ra.



### Trong khi đang lái xe

Cho xe đến chỗ nước ít hơn giữa đường, chạy đến chỗ cao lánh nạn, nếu bị chết máy do nước ngập, đừng cố khởi động lại động cơ.



### Khi nước đã ngập trên đường

Chạy đến nơi cao thoát hiểm. Do có nguy cơ bị nhốt trong thang máy nên hãy sử dụng cầu thang bộ để di chuyển.



## 京都府での事例

京都府に大きな被害を及ぼした主な風水害 京都府内の、戦後最大の風水害は1953年に起こった南山城水害と台風13号による「昭和28年災害」で、死者は300人を超え、被害家屋は70,000にものぼりました。最近では2004年10月の台風23号が北部地域を襲い、記録的な豪雨により河川ははんらんし、各地でがけ崩れが起こり大きな被害を受けました。

### 台風とは

北西太平洋にある熱帯低気圧のうち、最大風速が17m/s以上のもの。8月～10月に多い。

## 風水害時の注意事項

### 風が強いとき

#### 路上では

看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険がある。近くの頑丈な建物に避難する。

#### 屋内では

窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険がある。雨戸、シャッター、カーテンを閉め、できるだけ外に出ない。

#### 海岸では

海への転落、高潮、高波に飲まれる危険がある。急いで海岸から離れる。

### 大雨のとき

#### 川や崖の近くでは

急な増水や土砂崩れの危険があるので速やかに離れる。

#### 車の運転中では

道路の中心よりの水が少ない場所を選び、高台へ避難すること。浸水でエンジンしたら、再始動させない。

#### 路上で浸水してきたら

高い場所へ避難すること。エレベーターは閉じ込められる危険があるので階段を使う。

### Chú ý chọn trang phục an toàn và dễ cử động để mặc

Hãy chọn loại quần áo có tác dụng giữ ấm và chống thấm nước, giày thì chọn loại giày thể thao buộc dây. Nghiêm cấm đi giày ủng. Đồ mang theo người thì bỏ vào ba-lô và đeo trên lưng.



### 服装は動きやすく安全なものを

保温性、防水効果のあるものにし、靴はひもでしめられる運動靴にすること。長靴は厳禁。持ち出し品はリュックサックなどに入れて背負う。

### Chú ý bước chân đi

Để tránh bị rơi xuống mương rãnh thoát nước, hãy bảo đảm an toàn như dùng gậy dài thay cho gậy chống bình thường.



### 足元に注意

側溝に落ちないように、長い棒などを杖がわりに安全を確認する。

### Chú ý độ sâu

Độ sâu mà nam giới có thể bước đi là khoảng dưới 70cm, nữ giới là khoảng dưới 50cm. Trong trường hợp nước sâu đến thắt lưng, hãy đợi cứu trợ ở chỗ cao ráo.



### 深さに注意

歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmまで。腰まで水深がある場合、高い所で救援を待つ。

### Việc hợp tác tương trợ lẫn nhau

Khi đi lánh nạn, nếu có trên 2 người thì dùng dây thừng buộc nhau lại cho khỏi bị lạc. Cố gắng để ý lưu tâm đến trẻ em và người lớn tuổi.



### 協力すること

避難するときは、2人以上ではぐれないよう、ロープで結ぶこと。子どもや高齢者に配慮し協力する。

## 3. Chuẩn bị để phòng thiên tai mưa bão lũ lụt từ thường ngày

### 平常時の風水害への備え

1. Chuẩn bị sẵn đèn pin và radio để phòng trường hợp mất điện.
2. Kiểm tra các địa điểm trong nhà, kính cửa sổ v.v. thì gia cố cho chắc bằng băng keo dán hoặc băng keo nhựa.
3. Di chuyển, cố định lại những đồ dễ bị thổi bay như chậu trồng cây, cây phơi đồ v.v. Cố định cho chắc cả những thứ như bình gas, ăng-ten tivi v.v.
4. Chuẩn bị sẵn những đồ vật mang đi theo người, để ở chỗ dễ lấy ra. (Tham khảo danh sách kiểm tra ở trang 10)
5. Lấy đi dọn sạch những thứ bị tích tụ lại ở cống hoặc ống thoát nước sao cho nước dễ thoát đi thật nhanh.

- ① 停電に備えて、懐中電灯やラジオを用意しておく。
- ② 家の各所を点検し、窓ガラス等をガムテープやビニールテープで補強する。
- ③ 鉢植え、物干しさおなど、飛ばされそうなものを移動、固定する。ガスボンベ、テレビアンテナなども固定する。
- ④ 持ち出し品を準備し、出しやすい場所に置いておく。(⇒P10チェックリストを参照)
- ⑤ 排水口や樋の中に溜まっているものを取り除き排水をよくする。

# 1. Cách liên lạc


## Số nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai thảm họa

Khi khó liên lạc qua điện thoại do thảm họa thiên tai ở qui mô lớn, hãy sử dụng “Số nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai thảm họa 171”; số này có thể dùng để liên lạc và xác nhận tình trạng an toàn.

### Cách thu âm tin nhắn

-  Bấm số 171 → số 1 → số điện thoại của bản thân mình (bắt đầu từ mã số vùng) → Thu âm tin nhắn

### Cách nghe tin nhắn

-  Bấm số 171 → số 2 → số điện thoại của đối phương (bắt đầu từ mã số vùng) → nghe tin nhắn (saisei)

## Dịch vụ bảng nhắn tin chuyên dùng khi có thảm họa thiên tai

Khi thiên tai xảy ra, có thể sử dụng bảng nhắn tin chuyên dùng khi có thảm họa thiên tai bằng cách dùng điện thoại di động. Ở bảng nhắn tin chuyên dùng khi có thảm họa thiên tai, không những có thể đăng tin nhắn của bạn, mà còn có thể xem tin nhắn của người khác.

### Đăng tin nhắn

- Chọn bảng nhắn tin chuyên dùng khi có thảm họa thiên tai của các công ty điện thoại di động như i menu (docomo), Top menu (au), Yahoo! Keitai top menu (Softbank) v.v.
- Chọn “Đăng (登録)”
- Chọn 1 trong 4 điều nói về tình trạng hiện tại của mình ví dụ như “Bình yên” v.v., nhập (viết) ghi chú trong vòng 100 chữ tùy theo ý mình và chọn “Đăng (登録)”.
- Trong trường hợp gửi thông báo xác nhận tình trạng có an toàn hay không đến địa chỉ đã được cài đặt thì ấn phím “Gửi (送信)”

### Kiểm tra tin nhắn

- Chọn bảng nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai thảm họa của các công ty điện thoại di động như i menu (docomo), Top menu (au), Yahoo! Keitai top menu (Softbank) v.v.
- Nhập số điện thoại di động của người mà mình muốn xác nhận thông tin an toàn, ấn phím “Tim (検索)”.

Từ máy tính hoặc điện thoại di động của những công ty khác thì vào trang:

パソコンや他社携帯からは

NTT docomo  
au  
SoftBank  
Y!mobile

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>  
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>  
<http://dengon.softbank.ne.jp/J>  
<http://dengon.ymobile.jp/info/>

## 連絡方法

### 災害用伝言ダイヤル

大規模災害の発生により電話がつながりにくいときは、安否の確認や連絡用に利用できる「災害用伝言ダイヤル171」を活用しましょう。

### 伝言の録音方法

171にダイヤル→1→自分の電話番号(市外局番から)→録音

### 伝言の再生方法

171にダイヤル→2→相手の電話番号(市外局番から)→再生

### 災害用伝言板サービス

災害がおこったとき携帯電話を使って災害用伝言板を利用することができます。災害用伝言板にはあなたのメッセージを登録することができるほか、他の人のメッセージを見ることができます。

### メッセージ登録

- iメニュー(ドコモ)、トップメニュー(au)、Yahoo!ケータイトップメニュー(ソフトバンク)など各携帯電話会社の災害用伝言板を選びます。
- 「登録」を選びます。
- 現在の状態について「無事です。」などの4つの中から選択し、任意で100文字以内のコメントを入力して「登録」を選びます。
- 設定されたアドレスに安否情報を送る場合は「送信」を押します。

### メッセージ確認

- iメニュー(ドコモ)、トップメニュー(au)、Yahoo!ケータイトップメニュー(ソフトバンク)など各携帯電話会社の災害用伝言板を選びます。
- 安否情報を確認したい方の携帯電話番号を入力し、[検索]を押します。

## 2. Danh sách kiểm tra đồ mang theo người, đồ tích trữ sẵn để phòng thiên tai /

持ち出し品、備蓄品チェックリスト



## Danh sách kiểm tra đồ mang theo người /

持ち出し品チェックリスト

Tên đồ vật 品名		Tên đồ vật 品名		Tên đồ vật 品名	
<b>Thực phẩm</b> 食品		<b>Đồ quý giá</b> 貴重品		<input type="checkbox"/>	Đèn pin 懐中電灯
<input type="checkbox"/>	Đồ ăn trong trường hợp khẩn cấp 非常食	<input type="checkbox"/>	Sổ ngân hàng, con dấu (mộc) 預金通帳・印かん	<input type="checkbox"/>	Pin khô 乾電池
<input type="checkbox"/>	Nước uống 飲料水	<input type="checkbox"/>	Copy thẻ bảo hiểm sức khỏe 健康保険証のコピー	<input type="checkbox"/>	Nến ろうそく
<b>Đồ dùng cho sinh hoạt thường ngày</b> 生活用品		<input type="checkbox"/>	Tiền mặt (tiền lẻ) 現金(小銭)	<input type="checkbox"/>	Quẹt ga, diêm ライター・マッチ
<input type="checkbox"/>	Quần áo khoác ngoài, quần áo lót 上着・下着	<input type="checkbox"/>	Hộ chiếu パスポート	<input type="checkbox"/>	Mũ bảo hộ (mũ phòng chống tai nạn) ヘルメット(防災ずきん)
<input type="checkbox"/>	Găng tay 軍手	<input type="checkbox"/>	ID của thẻ lưu trú v.v. 在留カードなどのID	<input type="checkbox"/>	Dao ナイフ
<input type="checkbox"/>	Khăn giấy ティッシュ	<input type="checkbox"/>	Điện thoại di động 携帯電話	<input type="checkbox"/>	Dụng cụ mở đồ hộp, khui nút chai 缶切り・栓抜き
<input type="checkbox"/>	Khăn mặt タオル	<b>Ngoài ra</b> その他		<input type="checkbox"/>	Đồ cấp cứu y tế 救急医療品
<input type="checkbox"/>	Túi ni-lông ビニール袋	<input type="checkbox"/>	Radio xách tay 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>	Thuốc dự phòng cần thiết 常備薬



## Danh sách kiểm tra đồ tích trữ để phòng thiên tai /

備蓄品チェックリスト

Tên đồ vật 品名		Tên đồ vật 品名		Tên đồ vật 品名	
<b>Thực phẩm</b> 食品		<input type="checkbox"/>	Màng bọc thực phẩm (lap), giấy nhôm ラップ・アルミホイル	<input type="checkbox"/>	Chăn đắp (chăn dệt, túi ngủ) 毛布(タオルケット、寝袋)
<input type="checkbox"/>	Nước uống (1 người cần 3 lít/ 1 ngày) 飲料水(1人1日3リットル)	<input type="checkbox"/>	Giấy ướt ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/>	Miếng giữ ấm dùng 1 lần (Kairo) 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/>	Đồ ăn (thực phẩm đóng gói, đồ hộp, bánh kẹo v.v.) / 食料(レトルト食品、缶詰、お菓子など)	<input type="checkbox"/>	Giấy vệ sinh トイレットペーパー	<input type="checkbox"/>	Giấy báo 新聞紙
<b>Đồ dùng trong sinh hoạt</b> 生活用品		<b>Ngoài ra</b> その他		<input type="checkbox"/>	Khẩu trang マスク
<input type="checkbox"/>	Đồ vệ sinh cơ thể 洗面用具	<input type="checkbox"/>	Bếp ga để bàn 卓上コンロ	<input type="checkbox"/>	Bồn vệ sinh đơn giản 簡易トイレ
<input type="checkbox"/>	Nồi, ấm nấu nước なべ・やかん	<input type="checkbox"/>	Bình gas mini ガスボンベ	<input type="checkbox"/>	Dây thừng ロープ
<input type="checkbox"/>	Chén đũa đơn giản (đũa dùng 1 lần, đĩa giấy, ly giấy v.v.) / 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)	<input type="checkbox"/>	Nhiên liệu rắn (than) 固形燃料		

### 3. Tiếng Nhật liên quan đến thiên tai thảm họa / 災害に関する日本語

<b>Chuuhiou</b> (Thông báo chú ý) 注意報	Dự báo kêu gọi mọi người chú ý khi có nguy cơ xảy ra thiên tai. Thường sử dụng cụm từ “Thông báo chú ý...” như “Thông báo chú ý mưa lớn”, “Thông báo chú ý ngập lụt” v.v. 災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報。「大雨注意報」「洪水注意報」など「○○注意報」と使う。
<b>Keihou</b> (Cảnh báo) 警報	Dự báo kêu gọi mọi người cảnh giác khi có nguy cơ xảy ra thiên tai lớn nghiêm trọng. Thường sử dụng cụm từ “Cảnh báo...” như “Cảnh báo mưa lớn”, “Cảnh báo ngập lụt” v.v. 重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報。「大雨警報」「洪水警報」など「○○警報」と使う。
<b>Tokubetsu Keihou</b> (Cấp báo đặc biệt) 特別警報	Phát đi kêu gọi khi có nguy cơ xảy ra thiên tai nghiêm trọng mà mấy chục năm mới có 1 lần. Thường sử dụng cụm từ “Cấp báo đặc biệt có...” như “Cấp báo đặc biệt có mưa lớn”, “Cấp báo đặc biệt có bão” v.v. 数十年に一度の災害が起こる恐れのあるときに発表される。「大雨特別警報」、「暴風特別警報」など「○○特別警報」と使う。
<b>Boufuuu</b> (Mưa gió bão) 暴風雨	Mưa gió dữ dội。 / 激しい風雨。
<b>Boufuuiki</b> (Khu vực có gió bão) 暴風域	Là khu vực chung quanh vùng có khí áp thấp phát triển thành bão, có nguy cơ hoặc đang có gió thổi với tốc độ bình quân trên 25m/s。 台風や発達した低気圧の周辺で平均風速が25m/s以上の風が吹いているか、吹く可能性のある領域のこと。
<b>Fuusoku</b> (Tốc độ gió) 風速	Độ nhanh của gió thổi. Trên tivi v.v. thường sử dụng đơn vị m/s (mét/ giây). 風の吹く速さ。TV等ではふううm/sの単位。
<b>Yoshin</b> (Dư chấn) 余震	Sau khi động đất xảy ra, rung chấn vẫn tiếp tục xảy ra với qui mô và số lần xảy ra cũng khác nhau. Cũng có khi kéo dài cả vài ngày。 地震が起きた後、引き続きいて起きる地震で、規模や起きる回数はまちまち。何日間も続くことがある。
<b>Tsunami</b> (Sóng thần) 津波	Là những cơn sóng rất cao xảy ra sau động đất。 / 地震の起きた後に起きるとも高い波。
<b>Hinan</b> (Lánh nạn) 避難	Chạy trốn đến nơi khác để tránh tai họa khi có thảm họa thiên tai。 災害時などに避難を避けて他の所へ逃れること。
<b>Hinanjo</b> (Nơi lánh nạn), <b>Hinan-basho</b> (địa điểm lánh nạn) 避難所・避難場所	Nơi trú ẩn。 / 避難する所。
<b>Hinan Kankoku</b> (Khuyến cáo lánh nạn) 避難勧告	Thông báo khuyến khích hãy đi lánh nạn phát đi từ thị trưởng, trưởng khu phố, trưởng thôn...Khuyến cáo trong tình huống có nguy cơ cao phát sinh những thiệt hại về con người。 市町村長が発表する、避難を勧める情報。人的被害が発生する可能性が高まった状況。
<b>Takashio</b> (Thủy triều cao) 高潮	Hiện tượng mực thủy triều trở nên cao đáng kể so với bình thường。 潮位が通常より著しく高くなる現象。
<b>Kouzui</b> (Lụt) 洪水	Thảm họa do nước sông dâng cao, nước tràn ngập vì mưa lớn, tuyết tan v.v. 大雨・雪どけなどによって河川の増水・氾濫により起こる災害。
<b>Shinsui</b> (Nước ngập) 浸水	Bị ngập trong nước. Nước tràn vào (Ví dụ: Nước ngập qua sàn nhà 《Nước tràn vào ngập qua sàn nhà》) 水につかること。水が入り込むこと。(例: 床上浸水《建物の床の上まで水につかること》)
<b>Gake Kuzure</b> (Sụt lở đất đá) 崖くずれ	Đất đá nơi có địa hình dốc bị sạt lở rơi xuống do mưa lớn, động đất。 急斜面にある土砂が大雨・地震によってくずれ落ちること。
<b>Keikai</b> (Cảnh giác) 警戒	Việc lưu tâm, chú ý để phòng bất trắc。 / 万一に備え、注意し、用心すること。
<b>Toukai</b> (Đổ sập xuống) 倒壊	Hư hại。 / 壊れる。
<b>Hisaisha</b> (Nạn nhân) 被災者	Người gặp thảm họa thiên tai。 / 災害を受けた人。
<b>Anpi kakunin</b> (Xác nhận tình trạng an toàn) 安否確認	Điều tra xem người đó có an toàn hay không。 / その人が大丈夫かどうか調べる。
<b>Risai Shoumei Sho</b> (Giấy chứng nhận bị thảm họa thiên tai) り災証明書	Đây là giấy chứng nhận mức độ thiệt hại của nhà cửa bị sập do thảm họa thiên tai. 災害で壊れた家などについて、どのくらい被害にあったかを証明するもの。
<b>Kasetsu juutaku</b> (Nhà ở tạm) 仮設住宅	Nhà được làm một cách đơn giản tạm thời dành cho những người mất nhà cửa do thảm họa thiên tai. 災害で家をなくした人のために一時的につくられる簡単な家。

## 4. Xác nhận địa điểm lánh nạn

Nơi lánh nạn là nơi mọi người chạy đến trú ẩn khi có thảm họa thiên tai, thường thì trường học hoặc cơ sở công cộng được chỉ định làm nơi lánh nạn. Cụ thể thì những nơi này được sử dụng là nơi lánh nạn khi có khuyến cáo lánh nạn hoặc chỉ thị lánh nạn từ chính quyền địa phương. Nơi lánh nạn là nơi mình được cung cấp chỗ ngủ, đồ ăn và thông tin liên quan đến thảm họa thiên tai, không những cư dân của vùng mà bất cứ ai cũng có thể sử dụng. Quý vị nên xác nhận sẵn nơi lánh nạn của khu vực mình đang sống, và nếu không biết thì hãy hỏi ủy ban hành chính địa phương. Ngoài ra, hãy xác nhận sẵn địa điểm của bệnh viện, cửa hàng tiện lợi, điện thoại công cộng ở gần nơi mình ở.

### 避難場所の確認

避難所とは、災害時に避難する場所のことで、学校や公民館などが指定されています。具体的には、市町村から避難勧告や避難指示があった場合に利用します。避難所では寝床や食事、災害に関する情報などを得ることができ、住民に限らず、誰でも使うことができます。あらかじめ自分の住む地域の避難所を確認しておき、わからない場合は市町村役場で教えてもらいましょう。また、近くにある病院・コンビニ・公衆電話の場所も確認しておきましょう。

#### Bản đồ

Hãy tự mình lập bản đồ của vùng xung quanh nhà.  
自分で家の周辺マップを作りましょう。

Nên ghi lại không những nơi lánh nạn, mà còn cả bệnh viện, cửa hàng tiện lợi, trạm điện thoại công cộng v.v nữa.  
避難所だけでなく、病院・コンビニ・公衆電話も控えておきましょう。

#### Ở nơi lánh nạn

Có nhiều qui định khác nhau để tránh rắc rối do có nhiều người ở chung.

Cũng có khi quý vị thấy bối rối hoang mang do có sự khác biệt về thói quen sinh hoạt hoặc tôn giáo v.v.

Khi không hiểu, khi gặp khó khăn, hãy bàn bạc hoặc hỏi những người chung quanh.

#### 避難所では

多くの人が共同で過ごすことによるトラブルを避けるために、色々な取り決めがあります。

生活習慣や宗教の違いなどによって、戸惑うこともあるかもしれません。わからない時、困った時は周りの人に相談しましょう。



# Sổ ghi chú phòng tránh thiên tai

防災メモ

Tên / なまえ	 Sở cứu hỏa 消防署 <b>119</b>
Quốc tịch / 国籍	
Nhóm máu / 血液型	 Sở cảnh sát 警察署 <b>110</b>
Số hộ chiếu / パスポート No.	
Số thẻ lưu trú / 在留カード No.	Số nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai thảm họa 災害用伝言 ダイヤル <b>171</b>
Địa chỉ ở Nhật / 日本の住所	
Số điện thoại / 電話番号	Trụ sở hành chính địa phương / 市町村役場
Nhà ở / 自宅	
Điện thoại di động / 携帯	
Tên người cùng sống chung / 同居者氏名	
Nơi làm việc/ Nơi tu nghiệp/ Trường học v.v. / 職場・研修先・学校など	
Tên cơ quan / 名称	
Địa chỉ / 住所	
Điện thoại / 電話	
Nơi liên lạc của người quen ở Nhật / 日本の知り合いの連絡先	
Tên / 氏名	
Địa chỉ / 住所	
Điện thoại / 電話	
Nơi liên lạc ở Việt Nam / 自国の連絡先	Gas / ガス
Tên / 氏名	Điện / 電気
Địa chỉ / 住所	Nước máy / 水道
Điện thoại / 電話	Những nơi liên lạc cần thiết khác / その他必要な連絡先
Nơi liên lạc ở Việt Nam / 自国の連絡先	
Tên / 氏名	
Điện thoại / 電話	Nên qui định sẵn cách thức liên lạc giữa những người trong gia đình khi có trường hợp khẩn cấp. 緊急時のために、家族で連絡方法を決めておくとよいです。
Cục quản lý nhập cảnh nơi mình được quản lý / 管轄する入管	
Đại sứ quán/ Lãnh sự quán / 大使館・領事館	

## 6. Thông tin về cuộc sống gửi qua mail điện thoại di động từ Trung tâm quốc tế Kyoto

Những thông tin hữu ích cho cuộc sống được gửi đến mail điện thoại di động mỗi tháng 2 lần.

**Nội dung:** Thông tin về các sự kiện, thông tin cuộc sống, thông tin phòng tránh thảm họa thiên tai, lớp học tiếng Nhật v.v.

**Cách đăng ký:** Gửi mail trống không đến địa chỉ mail của ngôn ngữ mà mình có nguyện vọng sử dụng.

Tiếng Nhật: living-j@kpic.or.jp Hiragana: living@kpic.or.jp Tiếng Anh: living-e@kpic.or.jp

Tiếng Trung Quốc: living-c@kpic.or.jp Tiếng Philipin: living\_f@kpic.or.jp

### 京都府国際センター携帯メール生活情報

生活に役立つ情報を毎月2回携帯メールに送ります。

**内 容 :** イベント情報、生活情報、防災情報、日本語教室など

**登録方法 :** 希望言語のメールアドレスに空メールを送信する。

日本語 living-j@kpic.or.jp

英語 living-e@kpic.or.jp

ひらがな living@kpic.or.jp

中国語 living-c@kpic.or.jp

フィリピン語 living\_f@kpic.or.jp





**Tổ chức công ích  
Trung tâm quốc tế Kyoto**

B1F Mielparque Kyoto building,  
Shimogyo-ku, Kyoto

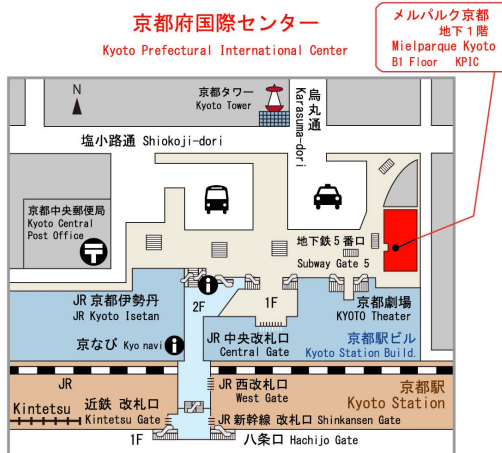
**公益財団法人 京都府国際センター**  
京都市下京区東塩小路町676-13  
メルパルク京都 地下1階

**T E L :** 075-342-5000

**F A X :** 075-342-5050

**E-mail :** main@kpic.or.jp

**U R L :** http://www.kpic.or.jp



Kyoto Prefectural International Center

検索