

ขอแนะนำในกรณีเกิดเหตุการณ์ภัยพิบัติ

ให้รีบตรวจสอบและจดบันทึกรายละเอียดดังต่อไปนี้เอาไว้ ~すぐに確認して書いておきましょう~

ชื่อ/นามสกุล	なまえ 名前	
สัญชาติ (ภูมิลำเนา)	こくせき しゅっしんこく 国籍 (出身国)	
กรุ๊ปเลือด	けつえきがた 血液型	
เลขที่หนังสือเดินทาง	パスポート No.	
หมายเลขบัตรที่อยู่อาศัย (หมายเลขหนังสือรับรองการจดทะเบียนคนต่างด้าว)	ざいりゅう 在留カード No. (外国人登録証 No.)	
เบอร์โทรศัพท์	でんわばんごう 電話番号	(บ้าน) (มือถือ)
เพื่อนที่เป็นคนญี่ปุ่น	にほん ともだち 日本の友達	(ชื่อ/นามสกุล) (โทรศัพท์)
โรงพยาบาลที่ไปเป็นประจำ	い びょういん よく行く病院	(ชื่อ/นามสกุล) (โทรศัพท์)
อำเภอ / ศาลากลาง	しやくしょ ちょうそんやくば 市役所・町村役場	(ชื่อ/นามสกุล) (โทรศัพท์)
สำนักตรวจคนเข้าเมือง	にゅうこくかんりきょく 入国管理局	(โทรศัพท์)
สถานทูต / สถานกงสุล	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館	(โทรศัพท์)

รายละเอียดของคนในครอบครัว

~家族の情報~

ชื่อ/นามสกุล (名前)	เบอร์ติดต่อฉุกเฉิน (緊急連絡先) ที่ทำงาน / โรงเรียน	โทรศัพท์ (電話)

บทเริ่มต้น

はじめに

แผ่นดินไหว (地震)

ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีแผ่นดินไหวมากและเมื่อวันที่ 11 มีนาคมค.ศ 2011 ได้เกิดมีการไหวครั้งใหญ่ขึ้นที่(ทางด้านทิศตะวันออกฮิมาชิฮอนไดชินไซต์) และจากผลกระทบนั้นทำให้จังหวัดยามานาชิเกิดการสั่นสะเทือนในระดับ 5 ขึ้น ในทุกๆ 100 ถึง 150 ปีจะมีแผ่นดินไหวอย่างรุนแรงขึ้นในแถบทะเลตะวันออก (โทไก, โอไก) และได้มีการคาดการณ์ไว้ว่าในจังหวัดยามานาชิจะได้รับความเสียหายอย่างรุนแรงเกิดขึ้นด้วย

เพราะฉะนั้นจึงควรให้ความสนใจในเรื่องของแผ่นดินไหวและการป้องกันภัยและความปลอดภัยของคนในครอบครัวอยู่อย่างเป็นประจำ

日本は地震が多い国です。2011年3月11日に発生した「東日本大震災」では、山梨県内でも震度5強の揺れを経験しました。

東海沖では100年から150年ごとに大きな地震が起こっています。「東海地震」が発生すると、山梨県内は大きな被害が予想されます。地震が発生したとき、あなたとあなたの家族を守り、被害をできるだけ少なくするため、日頃から地震に関する心構えと準備をしておきましょう。



ภัยธรรมชาติต่างๆ (その他の自然災害)

① 台風・พายุฝน

ไต้ฝุ่นจะเกิดขึ้นภายในเดือนกรกฎาคม ~ ตุลาคมของทุกปี เมื่อพายุไต้ฝุ่นเคลื่อนตัวเข้าสู่เกาะญี่ปุ่นจะมีลมแรงและฟ้าฝนคะนองเป็นอันตรายมาก น้ำในแม่น้ำจะขึ้นสูงน้ำอาจจะท่วมที่อาศัยจึงควรระมัดระวังให้มาก

② ภัยพิบัติดินตะกอน

เมื่อเกิดพายุฝนและแผ่นดินไหวขึ้นจากผลกระทบนั้นภูเขาทางลาดดินตะกอนจะถล่มทำให้ถนนถูกปิดกั้น เส้นทางขาด บ้านอาจจะถูกดินถล่มจึงควรหลีกเลี่ยงเส้นทางเหล่านั้นเอาไว้

① 台風・大雨

台風は毎年7～10月ごろ発生し、日本に上陸すると激しい雨や強い風が吹き荒れます。

危険なのでできるだけ外出しないようにしましょう。

川の水があふれたり家が浸水することがあるので、充分気をつけましょう。

② 土砂災害

大雨や地震などの影響で、山の斜面の土や砂が一気に崩れ落ちてきます。

家が押し潰されたり、道路が塞がれて通行できなくなる場合もあります。

山沿いや崖の近くには行かないようにしましょう。



การเตรียมเมื่อเกิดภัยพิบัติ

さいがい そな
災害に備えて

～ การเตรียมตัวอย่างสม่ำเสมอคือสิ่งที่สำคัญ ～

- ทางอำเภอและจังหวัดและมูลนิธิต่างๆ โคเคิไซโตโคริวเคียวไกด์ ได้มีการดำเนินการฝึกอบรมการป้องกัน ภัยพิบัติความรู้ทางด้านอัคคีภัยและประสบการณ์ต่างๆ ในการป้องกัน ภัยพิบัติจึงควรเข้าร่วมการอบรมนี้เอาไว้ (วันที่ 1 ตุลาคมคือวันป้องกันภัยพิบัติ)
- ของที่พกติดตัวยามฉุกเฉิน (เตรียมของใช้ในตอนลี้ภัยใส่กระเป๋าเอาไว้) ควรวางเอาไว้ในที่หยิบได้สะดวก

～ 普段から準備をしておくことが大切です ～

- 市町村や国際交流協会などが実施する防災訓練に参加しましょう。
防災に関することを学んだり、経験できる貴重な機会です。

(9月1日は防災の日です)

- 非常持出品 (避難する時に持っていくもの) を入れた袋を用意して、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。



① ควรตรวจสอบที่อยู่พลบลี้ภัยที่ถูกกำหนดเอาไว้ในแต่ละเขตตามที่อยู่ของตนเอง การทำความรู้จักกับเพื่อนบ้าน เป็นสิ่งสำคัญถึงแม้ว่าจะไม่เข้าใจภาษาก็ตามแต่สามารถให้ความช่วยเหลือแก่กันได้

① 住んでいる地域の避難場所や指定の避難所がどこにあるか確認しておきましょう。近所の人たちと普段からつながりを持っておくことも大切です。言葉がわからなくても助け合うことはできます。

② สำหรับครอบครัวที่ไม่ได้อยู่ด้วยกันในยามเกิดภัยพิบัติ ควรกำหนดวิธีการติดต่อสื่อสารกับคนในครอบครัวว่าจะติดต่อกันอย่างไร สำหรับครอบครัวที่มีบุตรให้ทำการตรวจสอบวิธีการติดต่อสื่อสารและการไปรับตัวบุตรเอาไว้

② 仕事や学校などで家族と一緒にいない時に災害にあった場合、どのように連絡を取ってどこで待ち合わせをするか、きちんと話しあっておきましょう。子供のいる家庭では、家族への連絡や迎えるの方法についてあらかじめ学校の先生に確認しておいてください。

③ เมื่อเกิดภัยพิบัติครั้งใหญ่ขึ้น โรงเรียนและที่สาธารณะชนในเขตต่างๆ จะกลายเป็นที่อยู่พลบลี้ภัย ที่อพยพที่ถูกกำหนดในแต่ละเขตจะเป็นที่หลบภัยสำหรับบุคคลที่บ้านได้รับความเสียหายไม่สามารถอยู่อาศัยได้และจะเป็นที่ๆ ได้รับการบริจาคอาหาร น้ำผ้าห่มและเป็นแหล่งข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับภัยพิบัติ

③ 大きな災害がおきた時、学校や公共の建物が地域住民の避難所になります。避難所では、家が壊れて戻れない人達のために毛布などが配られて寝泊まりできたり、食べ物や水などが配布されます。また、災害に関する新しい情報を知ることできます。

ของที่ต้องเตรียม

じゅんび
準備しておくもの

ของพกติดตัวยามฉุกเฉิน

～ ของที่พกติดตัวยามลี้ภัย ～

ひじょうもちだしひん ひなん とき も
「非常持出品」 ～避難する時に持っていくもの～



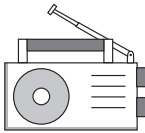
ไฟฉาย



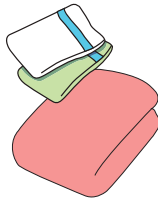
เงินสด /
ของสำคัญประจำตัว
(เหรียญ 10 เมิน ไชล่า
หรือโทรศัพท์สาธารณะ)



วิทยุมือถือ



ผ้าขหนู /
เครื่องนุ่งห่ม



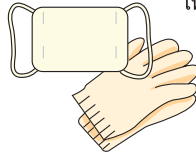
เวชภัณฑ์
(ยารักษาโรค)



ไฟแช็ค / เทียนไข



หน้ากาก / ถุงมือ



น้ำ / เครื่องดื่ม



โทรศัพท์มือถือ



อาหาร
(ขนมปัง/อาหารกระป๋อง)



อาหาร (ขนมปัง/อาหารกระป๋อง)

～ สิ่งที่ต้องเตรียมในยามที่น้ำและแก๊สไม่สามารถใช้ได้จากเหตุภัยพิบัติ (จำนวน 3 วัน) ～

びくひん さいがい すいどう つか とき せいかつ ようらい
「備蓄品」 ～災害でガスや水道が使えない時の生活のため用意しておくもの (3日分) ～

เชื้อเพลิง /
เตาแก๊สบีคนิก



น้ำ / เครื่องดื่ม



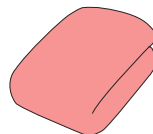
อาหาร



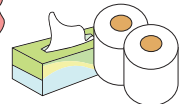
มีด /
ที่เปิดกระป๋อง



ผ้าห่ม /
เครื่องหมกกันหนาว



ทิชชู /
กระดาษชำระ



สำหรับครอบครัวที่มีเด็กและคนชราควรเตรียมผ้าอ้อมและเครื่องใช้ที่จำเป็นเตรียมเอาไว้

* あかちゃんやお年寄りのいる家庭は、ミルクやおむつなどそれぞれ必要なものを用意しておきましょう！

เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้น

じしん お
地震が起きたら

ขณะที่อยู่ในที่อาศัย (家の中にいるとき)

1. เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้นให้รีบหลบเข้าใต้โต๊ะเพื่อป้องกันร่างกายของตนเอง
2. ถ้าใช้ไฟอยู่ให้รีบดับไฟ ถ้าสิ้นสะท้อนที่รุนแรงให้หยุดสั้นแล้วค่อยดับ
3. เปิดประตูหน้าต่าง เตรียมทางหนีเอาไว้
4. เมื่อแผ่นดินหยุดไหวแล้ว. ตรวจสอบความปลอดภัยของคนในครอบครัว
5. ใส่รองเท้ายาริบบร้อน. หยิบกระเป๋าของใช้ฉุกเฉินที่เตรียมเอาไว้และออกจากบ้าน (ก่อนออกจากบ้านควรปิดสวิตช์ไฟ)
6. อพยบไปที่ลิ้งค์และระวังอาคารที่ได้รับความปลอดภัยจากการเกิด

Aftershock (การสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นหลังจากการสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหวครั้งใหญ่)



1. 地震が起きたら じしん お じょうぶが つくえ 丈夫な机やテーブルの下に入り じぶん からだ まも 自分の体を守る。
2. 火を使っていたらすぐに消す。 おお ゆ 大きく揺れている時は、揺れが止まってから消す。
3. ドアや窓を開けて、逃げる道を確保する。 まど あ に みち かくほ
4. 揺れがおさまったら、家族が無事か確認する。 かぞく が じ かくにん
5. 慌てずに靴を履き、非常持出品を持って外に出る (外に出る前に電気のブレーカーを切る)。 あわ かつ ほ ひじょうもちだしひん も そと でんき
6. 余震や傾いた建物に注意しながら、歩いて避難場所に移動する。 よしん かつわ たてもの ちゆうい ある

เวลาอยู่ข้างนอกในตอนแผ่นดินไหว (外出しているとき)

1. ถ้าไม่ได้อยู่ในที่ใดหลังคาให้เอาผ้าเช็ดหน้าหรือมื่อปิดศีรษะเอาไว้. ถ้ามีต้นไม้ใหญ่หรือตึกที่แข็งแรงอยู่ใกล้ๆ ให้รีบหนีเข้าไปในที่นั้นเพราะถนนที่แคบเป็นที่อันตราย. หรือหนีไปที่สวนสาธารณะ
2. เวลาที่อยู่ในลิฟท์. กดลิฟท์ให้เปิดในทุกชั้นถ้าเปิดชั้นไหนให้ออกจากลิฟท์ ในกรณี ที่ไฟดับประตูจะเปิดไม่ออกให้กดปุ่มฉุกเฉินเพื่อขอความช่วยเหลือ



1. 屋外にいる時は、 カバンや手で頭を守り。 近くの大きな木の下や丈夫な建物の中に逃げる。 狭い道は危ないので、公園など広い場所に移動する。 おくがい とき した まつ かわ
2. エレベーターの中にいる時は、全ての階のボタンを押して止まった階ですぐに降りる。 停電でドアが開かない時は、緊急連絡ボタンを押して助けを待つ。 えい かい かい

กรณีที่อยู่ในรถ (車の中にいるとき)

ให้มีสติและนำรถเข้าไปจอดทางด้านซ้ายมือในที่ที่มีที่ว่าง. ดับเครื่องยนต์. เมื่อแผ่นดินหยุดไหวให้ออกจากรถ เวลาที่ลิ้งค์ให้นำของสำคัญติดตัวไปด้วย. เลี่ยงกัญแจเอาไว้และลิ้งค์



おちつき 道の左側か空き地に車を止めて、エンジンを切りましょう。地震の揺れが止まってから外に出てください。避難する時は貴重品を持って、キーをつけたまま歩いて逃げてください。

การติดต่อในยามฉุกเฉิน

きんきゆう とき れんらく
緊急の時の連絡



ตำรวจ

けい さつ
警 察

110



รถพยาบาล/
รถดับเพลิง
きゅうきゅうしや しようぼうしや
救急車・消防車

119

① ฝากข้อความฉุกเฉินในยามเกิดภัยพิบัติ 『災害用伝言ダイヤル』

เมื่อเกิดแผ่นดินไหวโทรศัพท์จะติดยากควรใช้บริการรับฝากข้อความฉุกเฉิน
เพื่อให้ความปลอดภัยของคนในครอบครัว

おお さいがい さいかい ぶんわ とき かつ ぶ かくにん れんらく じかん
大きな災害がおこって電話がつながりにくい時、家族が無事が確認したり連絡をとるために利用しましょう。

ฝากข้อความ

ろくおん とき
(録音する時)

กด

171→1

ฝากข้อความและเบอร์
โทรศัพท์ที่ต้องการฝาก

(メッセージを残したい電話番号)

รับฟังข้อความ

さいせい とき
(再生する時)

กด

171→2

และเบอร์โทรศัพท์
รับฟังข้อความที่ต้องการฟัง

(メッセージを聞きたい電話番号)

บริการรับฝากข้อความในกรณีที่เกิดภัยพิบัติจะทดลอง
ใช้บริการได้ทุกวันที่ 1 และ 15 ของทุกเดือน

※ เวลาทำการ/00:00~24:00 ※ ระยะเวลารับฝากข้อความ/30วินาที

※ ระยะเวลาเก็บรักษาข้อความ/48ชั่วโมง

ค่าบริการของการรับ-ฝากข้อความจะมีค่าบริการเท่ากับ (ค่าบริการโทรศัพท์ทั่วไป)

『災害用伝言ダイヤル』は、毎月1日と15日に体験利用ができます。

・ 利用時間/00:00~24:00 ・ 録音時間/30秒 ・ 保存期間/48時間

* 伝言の録音・再生には通話料 (通常の電話料金) がかかります。

② บริการรับฝากข้อความในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ 『災害用伝言板サービス』

ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติขึ้นบริษัทโทรศัพท์มือถือต่างๆแสดงรายละเอียดดังกล่าวไว้ที่
TOPMENU(ทอปเมนู)

さいがい さいかい とき けいたい さいたい ぶんわ が いしや ひょうじ
災害がおこった時、それぞれの携帯電話会社のトップメニューに表示されます。

คำพูดที่ใช้ในตอนเกิดภัยพิบัติ

さいがい とき つか ことば
災害の時に使う言葉

よしん 余震	Yoshin	Aftershock	การสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นหลังจากการสั่นของแผ่นดินไหวครั้งใหญ่
がけくずれ 崩れ	Gakekuzure	โคลนและหินสไลด์	การถล่มของดินและก้อนหินตามภูเขา
けいかい 警戒	Keikai	ความระมัดระวัง	ให้ความระมัดระวังให้มาก
けいほう 警報	Keihō	การแจ้งประกาศ	การแจ้งประกาศให้ระมัดระวังก่อนเกิดเหตุการณ์อันตราย
ちゅういほう 注意報	Chūihō	การเตือน	การประกาศจากกรมอุตุนิยมวิทยาให้ระวังภัยพิบัติ
ひさいしゃ 被災者	Hisaisha	ผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน	ผู้ประสบภัยพิบัติและความเดือดร้อน
あんぴかくにん 安否確認	Anpikakunin	การยืนยันความปลอดภัย	การตรวจสอบหาสวัสดิภาพของครอบครัวและเพื่อน
ゆくえふめい 行方不明	Yukuefumei	หายสาบสูญ	ขาดการติดต่อ, ไม่สามารถตรวจสอบความปลอดภัยได้
ひなんじょ 避難所	Hinanjo	ที่อพยพ	ที่อพยพลี้ภัย (ที่หลบภัย)
ひじょうしょく 非常食	Hijyōshoku	อาหารฉุกเฉิน	อาหารที่เก็บได้นานเพื่อใช้ในยามฉุกเฉิน
たきだし 炊き出し	Takidashi	การทำอาหาร	การทำอาหารจำนวนมากเพื่อแจกคนในจำนวนมากๆ
ていせん 停電	Teiden	ไฟดับ	ไฟฟ้าหยุดการทำงาน
だんすい 断水	Dansui	การงดจ่ายน้ำประปา	น้ำประปาไม่ไหลหยุดการทำงาน
しんすい 浸水	Shinsui	น้ำท่วม	น้ำท่วมภายในที่อยู่อาศัยและอาคาร
つなみ 津波	Tsunami	สึนามิ	การเกิดคลื่นทะเลที่สูงหลังจากการเกิดแผ่นดินไหว (จะมีอันตรายโดยอาศัยอยู่ใกล้ทะเลไหนไปอยู่ในที่สูงๆ)
とうかい 倒壊	Tōkai	ยุบ, พังทลาย	ตึกถล่ม, พังทลาย
つうこうど 通行止め	Tsūkōdome	ทางปิด	เส้นทางถนนถูกปิดไม่สามารถผ่านได้.



ดูรายละเอียดข่าวสารได้ที่ โฮมเพจของ / ホームページ
จังหวัดยามานาชิ

やまなしけんちょう
山梨県庁

<http://www.pref.yamanashi.jp/>

สมาคมระหว่างประเทศจังหวัดยามานาชิ (YIA)

やまなしけんこくさいこくりゅうきょうかい
山梨県国際交流協会

<http://www.yia.or.jp/>

สมาคมขององค์กรปกครองท้องถิ่นระหว่าง
ประเทศ (CLAIR)

じちたいこくさいかきょうかい
自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/>

ชี้การสนทนา

ゆび かいわ
指さし会話



たす
助けてください。

・ กรุณาช่วยด้วย

〇〇へ連れていってください。(避難場所・病院)

・ กรุณาพาไปที่ ~ (ที่อพยบ. โรงพยาบาล)

〇〇はいつ/どこでもらえますか? (食べ物・飲み物・毛布)

・ ~ เมื่อไหร่/รับได้ที่ไหน? (อาหาร. น้ำ. ผ้าห่ม)

〇〇は使えますか? (トイレ・水道・電話・ガス)

・ ~ ใช้ได้ไหม? (ห้องน้ำ. น้ำประปา. โทรศัพท์. แก๊ส)

〇〇が痛いです。(頭・首・胸・おなか)

・ เจ็บตรงที่ ~ (ศรีษะ. คอ. หน้าอก. ท้อง)

〇〇を呼んでください。(救急車・医者)

・ กรุณาเรียก ~ (รถพยาบาล. แพทย์)

〇〇をさがしています。(家族・友達)

・ กำลังตามหา ~ อยู่ (ครอบครัว. เพื่อน)

なに わたし
何か私におてつだいできることはありませんか?

・ ดิฉันสามารถช่วยอะไรได้ไหม?

ตรวจสอบหาที่อพยบในเขตที่อาศัยของคุณ
และจดบันทึกเอาไว้

きんじょ ひなんばしょ しらか
近所の避難場所 (調べて書いておきましょう!)

