

针对居住于灾害多发列岛日本的外国居民的求生防灾手册



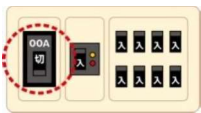



自己的生命安全靠自己来守护
与附近的人互相帮助
让我们首先从打招呼开始吧

米国ニューヨークのジャパン・ソサエティが開設した災害支援基金に寄せられた寄付金の援助を得てこの普及事業を行っています。

地震

日本是地震多发国家，预测在不久的将来可能会发生大地震。

地震发生造成的伤亡，多发于在摇晃的房屋中或被倾倒家具造成的压死，火灾造成的烧伤，由于海啸造成的溺水伤亡等。因此，让我们从掌握应对这些情况的方法开始行动吧。

场所	家中	步行中	驾驶车辆时	电车里	在建筑物里
要做的事情	家具、照明设备，书架上的物品可能会掉落，所以请躲到桌子下面。	请远离围墙和建筑物。玻璃窗也有可能坠落，请远离。	当感受到摇晃时，缓慢的将汽车停在道路左侧后收集信息。	当电车无法行驶时，请向周围人询问情况。	当身处电梯内时，请尽快下电梯。
避难时	切断电源断路器★1  关闭燃气阀门 	如若触碰断了的电线有可能触电，一定要注意也要远离加油站。 	保持车插钥匙的状态，并携带车辆检验证书进行避难★2 留下联络方式	如果处于地下请步行寻找出口回当地面。 	顺着指示灯的指示方向，使用非常通道步行到地上。
准备事项	防止衣橱、电视等家具的倾倒	直至避难场所之前查询安全的逃生路径	携带地图。提前确认目的地附近的避难场所（学校和公园等）		提前确认非常通道的位置。



要点： 首先保证自身的人身安全
移动至安全的场所
向周围人发声互助

防止衣橱倾倒、橱柜内食器掉落的器具，电视固定用器具，这些防灾用品在家居中心都有贩卖。

★ 1 停电后恢复通电状态时，倾倒的电暖器可能会起火

★ 2 让车辆保持插好钥匙的状态，是为了随时可以为紧急车辆的通行提供便利

海啸和火灾

- 地震震源位于海底时，可能引发沿岸高达数十米的海啸。
- 湖、海附近的地方如果发生了地震，请尽早到地势高处进行避难。
- 地震后，因为海啸可能多次发生，所以请在完全确认安全之前不要靠近湖、海。
- 海啸发生时如果用汽车等代步工具进行避难有可能被困车内，所以尽可能徒步避难。
- 50cm高的海啸可以将人冲走，1m高的海啸可以将汽车冲走，海啸高达2m时房屋会被冲走。
- 海啸发生时，水可能流入地下。所以当处于地下时，请移动至地上避难。



火灾发生时：

1. 确认火源
2. 在家里时，向屋外的人通报火灾发生；同时向消防部门（119）进行通报
3. 确认是否要在火灾初期进行灭火（已知火源且火势低于身高时，使用灭火器进行灭火
4. 如若无法灭火，尽可能保证不要吸入过多烟雾并逃生★
5. 避难时不要拘泥于财物，向家人传达并逃生

消防栓操作图示



拔出保险销



将喷管对准火源

强力压下压把

如何向消防部门报告

119消防部门的人	你
是（发生了）火灾还是急救	（发生了）火灾
住在哪里	说明姓名和住所
附近有什么标志物吗	附近有（○○标志物）
什么东西正在燃烧	向对方说明正在燃烧的东西、以及燃烧物所在的场所
是否有人受伤	说明受伤者的情况

要点：

海啸逃生向高处
火灾逃生向低处
避难后不返回取财物

★烟雾有可能逐渐从高处慢慢向低处飘落，所以请用毛巾手帕等捂住口鼻防止烟雾吸入，伏低身体进行避难。

台风·暴雨·水灾

受到全球变暖的影响，每年7月~10月强台风都会登陆日本，各地河川水位上涨，房屋与城镇遭遇水害的情况也与之增多。

堤坝被冲毁，汽车与房屋被河水冲走的事情也时有发生。即使是远离河川的地方也因为受到暴雨影响、地下水泛滥而遭遇水害。台风临近时强风会破坏建筑物，或是电缆被破坏而造成连续数日停电。



台风接近时应做的事

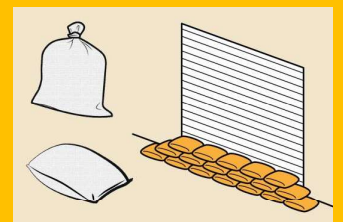
3天前

1. 通过新闻确认台风登陆路径并预测台风强度
2. 如若居住于政府发布的灾害预测地图的区域内，要对水灾预警进行确认
(居住于地势较低处、近河川处、水灾发生风险较高处时，要确认难所位置)



1天前

3. 在家居中心提前购置、便携炉灶和燃气瓶，沙袋和蓝色塑料薄膜等
4. 防止屋外物品被强风吹起进行固定。另外将屋外物品收纳到室内
(自行车、烧烤炉、轮胎套、观赏绿植等)
5. 强风可能吹破玻璃，所以有护窗板的话尽可能关闭护窗板
(在窗户内侧贴上薄膜或硬纸板)
6. 防止河水泛滥造成浸水
(大水来临前提前将车移动到高处)
(将家中摆件以及放在房间低处的物品放置到高处)
(购置好沙袋防止大水漫入家中及仓库内)



当天

7. 强风可能造成电车停运，学校也可能改变上下学时间
(确认铁路公司和学校的消息，决定是留在家中还是外出后尽早回家)
8. 趁着便利店商铺还开门时，提前买好食物、面包等

要点

观察台风的行进路线和降水量提早进行准备
防止生命线停止提早准备有备无患
家中大水漫入提前进行避难

避难的方法

台风接近时持续多日的降雨可能导致附近的河川泛滥。
为保障生命安全决定避难场所，确认政府指定的避难设施的相关情况。

避难场所（临时避难的场所）



避难所（可能会持续多日甚至数周都在此生活的场所）



避难所是不需要酬付也可以休息的空间，还会提供食物、情报
提前确认，诸如：附近的避难场所的位置，房间的样式大小，卫生间是洋式
还是和式，是否可以携带小狗等宠物之类的信息

如若附近没有避难所，或存在无法安置宠物等情况，可以考虑熟人家、教会、
酒店等，斟酌避难场所。当然在车里休息也不失为一个选择。

避难时

如果不尽早到避难场所，有可能发生满员而无法入住的情况，所以请提早
确认已开设避难所的状况，提早进行避难。

政府分两个阶段发出警告

避难准备 在此阶段进行避难比较安全

避难指示 灾害风险较高的情况下



携带什么物品进行避难

贵重物品 （钱包、护照、在留卡、保险证、银行存折、卡、印章）

医用品药物等 （药品，包含用药情况等的健康手帐、生理用品、婴幼儿用
纸尿裤、隐形眼镜）

日用品 （牙刷、毛巾、拖鞋、口罩、湿巾）

也可以带上换洗衣物和可以维持三天左右的食物、枕头和被子、暖宝宝贴



要点

尽早准备好充足物资进行避难，
在避难所生活就不会有不便的地方。

在车里留宿的情况，要注意多
活动身体，防止静脉血栓症的发生。

生命线停止

即使没有水灾，台风的强风和地震等可能造成电线中断引发断电。也会有没有水管道的情况，如果要提前做好准备，这样一来就可以满足在家数日的生活。

电气 夜间的照明 手电筒、头顶灯、火柴和蜡烛
手机的充电 电池式的充电器、太阳能型充电器
在车内放置附带逆变器的插头插座，就可以在车内充电
如果有电池式的收音机就可以收听国际新闻收集信息



水 1箱以上的瓶装饮用水
提前在浴缸里储存好水的话，可以擦拭身体，也可以用作冲厕所的水
使用纸质器皿装入食物前，先覆盖上保鲜膜，就可以不用再水洗器皿

卫生间 停电的话水泵可能会无法运作，如果停水也无法冲走污物。
可以使用提前储存在浴缸中的水，用塑料瓶装水冲走污物。
在塑料袋中装入如厕用凝固剂（猫砂和纸也可以）
这样便可以吸收水分在如厕时使用。
灾害发生时如果有便携厕所会更让人安心。



热源 IH的微波炉在停电时无法使用。
如果有便携式炉灶和燃气瓶就可以烧水，煮面。
不过要注意在使用燃气炉灶时勤通风换气
当空调无法使用时，也要考虑到夏天的防暑对策、冬天的防寒对策

食品 沸水即可冲泡的
米饭包，方便面，
真空包装的咖喱
料包，罐头食品，
可以长期保存的
面包

确认赏味期限时常使用并进行补充



无法使用手机时

停电或无法充电时，电话将无法使用。

因此有必要将录入手机内的重要联系人方式提前记录在纸上。

家人・友人	姓名（关系）	电话号码
公司		
保育园 学校		
医院		
房东		
保险负责人		

在下记表格中提前记入个人信息，受伤时将便于就诊

姓名		生年月日	年 月 日
住所		TEL	
		性别 血型	男性 女性 A AB B O
过敏源 アレルギー		国籍	
慢性病病史		母语	
其他			

灾害相关重要信息 及获取方法



台风接近时

确认台风雨水的气象情报和官方通报的预警等信息
如下网址会多语种发布土地浸水风险的情报

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



可通过以下网址，查看各自居住的自治体的灾害危害度地图

<http://disaportal.gsi.go.jp/index.html>



当发生地震及大型灾害时

NHK世界（网）

多语种发布最新的相关新闻

可通过以下网址查看多语种的防灾速报

<https://www.nhk.or.jp/nhkworld-blog/en/>



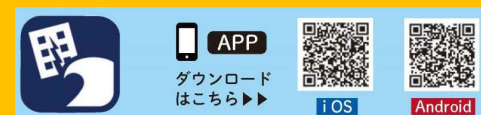
发生灾害时可使用的便捷app 的相关介绍

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



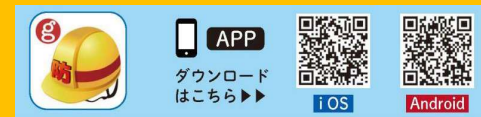
Safty tips

选用母语登陆后，便可在发生灾害时获取避难情报
也可获取医院、大使馆相关的多语种情报



goo 防災アプリ（goo防灾app）

可查询全国的避难所的相关信息



NHK ニュース防災 アプリ（NHK新闻防灾 app）

可通过即时镜头了解现下云雨、河川的状况



要点

SNS上的灾害情报有可能是误传，或者是没有时效性的信息，所以要通过官方渠道确认最新消息。