

面向外国人的 放心指南手册

～为了保护自己和家人的生命～



たぶんかきょうせいじぎょうきょうぎかい
ふっさ・はむら多文化共生事業協議会

2023年3月制作

①

地震时



日本是地震多发的国家。发生地震时，家中的家具会倒塌，窗玻璃会碎裂，非常危险。

感觉到地震后

△ 保护自己的身体
(用坚固的物品保护头部)

△ 不要慌忙外出
(头上有落物，非常危险)



②

地震停止后

△ 用火后关火

△ 确保出口(打开门)

△ 有烟雾时，用手绢等捂住口鼻

△ 无法自行灭火时，
电话拨打 119

△ 注意余震(大地震后的地震)
建筑中危险时要逃离



③

去哪里避难(逃离)?

避难场所

…大型公园或学校校庭等

避难所

…学校的体育馆等

避难信息发布、房屋损坏时等
情况下可以临时生活。

(注意)

避难所任何人均可避难，
但必要物品
请自行准备。

避难时请关闭家中的气阀，
切断电闸。



④

大雨或台风时



6月至10月是大雨或台风多发的时期。大雨可能导致河水溢出，家中浸水。

强风会导致物品
飞散，树木倒塌。



外出比较危险时，请逃往比2楼高的地方。



⑤

大雨或台风时 何时避难?



电视等发布避难信息后，请逃至安全的地方。

详情请确认此处→



5「緊急安全確保」

→ 生命危险 立即确保安全

~~~~ <在4之前务必避难!> ~~~~

4「避難指示」

→ 所有人逃离危险地方

3「高齢者等避難」

→ 避难需要时间的人开始避难



⑥

## 避难所在哪里?

地震、大雨、台风等灾害  
随时可能发生。

请事先确认避难所的位置。

事先和家人或邻居商量好  
发生灾害时的决定事项。



福生市

防灾地图



羽村市

防灾地图



⑦

## 实用 APP

### 想了解灾害的相关内容

#### 东京都防灾 APP

…可浏览对灾害有用的信息  
(对应日语、英语、中文、  
韩语)



#### NHK News Web Easy

…可用简单日语浏览  
新闻的主页



### 无法交流语言时

ボイストラ  
VoiceTra®…多语言语音翻译 APP



帮助进行面对面的  
简短会话。



【提供元】国立研究開発法人情報通信研究機構 (NICT)

⑧

## 准备什么才好？

发生灾害时，无法使用电力、燃气、自来水。

也不能在超市、便利店等购买食品、饮品。→需要家中准备。



准备家人所需的物品（3 日份），随时可带走。

⑨

## 准备品的例

- ❑ 食品、饮品
- ❑ 电筒（光源）
- ❑ 简易厕所
- ❑ 护照、在留卡
- ❑ 充电器、移动电池
- ❑ 口罩、湿纸巾
- ❑ 衣物、内衣
- ❑ 药品、急救用品
- ❑ 现金（零钱）、贵重品等



有婴儿或小孩子时，需要尿布和牛奶等。  
有蒸馏食品（加热食用）和罐头等比较方便。

⑩

## 为了避免受伤

采用防止家具倾覆用品、防止玻璃飞溅薄膜等对策物品，避免受伤。



## 参加防灾训练

为应对灾害发生，请参加逃往避难所，灭火等各项训练



⑪

## 灾害时的联络方法



发生灾害电话打不通时，请使用可留言录音（消息），收听消息的“灾害用留言电话”。

### 录音时

- ① 拨打 171
- ② 按 1
- ③ 按下自己电话号码
- ④ 录自己的声音



### 收听时

- ① 拨打 171
- ② 按 2
- ③ 按下家人、朋友的电话号码
- ④ 收听留言

⑫

## 避难所的注意事项

在避难所生活时，大家相互帮助。



不要闯入他人空间、偷窥或发出大声。大家遵守规则进行生活。

高龄者、有残疾的人、有婴儿的人等遇到困难时要给与帮助。



⑬

## 做好沟通

平时与邻里的人互相问候交谈，做好沟通。



发生灾害时，急救车和消防车不会马上抵达。



邻里相互帮助非常重要。

首先从“您好！”的问候开始吧！



⑭

## 在此浏览保护自己和家人生命的信息！

【福生市政府】

【羽村市政府】



☎ 042-551-1511 ☎ 042-555-1111

消防

☎ 119



警察

☎ 110



⑮

## 写下自己的信息！

家附近的避难场所



家人全员集合的场所

家人的联系方式

⑯