

面向外国人的 放心指南手册

～为了保护自己和家人的生命～



瑞穂町官方卡通人物 みずほまる

2024. 09

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

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

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

## 去哪里避难 (逃离)?

### 避难所

…学校的体育馆、社区中心等避难信息发布、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。



⑦

## 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。



瑞穂町  
防灾地图



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

## 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！



⑫

## 避难所的注意事项

在避难所生活时，大家互相帮助。



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

## 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)



Android



iOS

#### NHK News Web Easy



…可用简单日语浏览新闻的主页

⑭

## 在此浏览保护自己和家人生命的信息！

### 【瑞穗町政府】



☎ 042-557-0501

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