

外国居民专用防灾手册



公益财团法人冲绳县国际交流・人才育成财团

序言

日本是世界上自然灾害多发的国家。强降雨，风灾，地震等大型灾害时有发生。本手册将向您介绍有关灾害降临时如何保护自己和家人安危的重要信息与知识。

特别是对待三大灾害（风灾水害、地震、海啸），希望您深度了解、时刻准备、即刻行动。

目 录

1. 关于灾害	
(1) 什么是风灾水害？	1
(2) 什么是地震？	3
(3) 什么是海啸？	4
(4) 什么是避难场所？	4
2. 为应对灾害做准备	
(1) 为应对风灾水害做准备	6
(2) 为应对地震做准备	7
(3) 为应对海啸做准备	
(4) 防灾准备从日常做起	
3. 采取行动	
(1) 有助于避难的防灾信息	16
(2) 参加当地的防灾活动	18
(3) 灾害发生时向外国人提供支援的义工	18
(4) 紧急电话·灾害专用留言电话	19

1. 关于灾害

(1) 什么是风灾水害？

风灾水害是指强风或大雨引发的灾害。下列情况下会有强风或大雨产生。

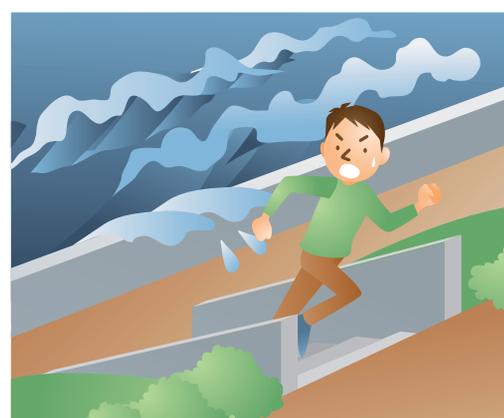
◆ 台风

- 是风雨极强的热带低气压
- 冲绳每年夏秋之际是台风来袭较多的季节
- 大型台风会造成房屋损毁、屋内淹水、极其危险
- 开关房门时要特别小心



◆ 巨浪

- 特指造成灾害的巨浪
- 台风和低气压逼近的时候，会产生巨浪
- 特别是台风接近和经过时，海边充满危险



◆ 涨潮

- 气压低使海面水位升高，海浪随之高涨
- 靠近海边会被海浪卷走，为避免险情的发生，请远离海边



(2) 什么是地震？

地震就是地表发生剧烈摇动。

大地震会造成建筑物损毁倒塌，极其危险。另外，地震在首震之后还会接二连三地发生数次摇动，叫做余震。

2011年3月11日发生的东日本大震灾和2016年4月16日发生的熊本地震，震度均达到7，造成的灾害损失极其严重。

日本是地震多发国。据说，冲绳在今后30年内有可能发生东日本大震灾那样持续摇动数分钟之久的大型地震。地震将不期而至，为保护自己的生命免遭危险，请您在日常生活中做好准备，固定好家具，确认好避难地点，清点好非常情况时使用的应急物品。



被海啸吞没的城镇

图片提供：仙台市



化为瓦砾的街区

图片提供：仙台市

(3) 什么是海啸？

海啸是地震之后到来的汹涌海浪。排浪会猛烈冲入平时不可能波及到的陆地。

不止一波的海啸会多次反复来袭，危险程度可想而知。因此，当警报、注意报尚未彻底解除之前，绝对不能靠近海边。

海啸与普通海浪有着完全不同的能量传导方式，其速度之快，破坏力之大远远超乎人们的想象。海啸在海洋深处的挺进速度堪比喷气式飞机，而到达沿岸时，速度则相当于短跑选手。当人们遭遇只有 50 公分高的海啸时就将无法站立。此时，请迅速前往高处避难。



冲入市街区的黑色海啸

图像提供：宫古市

(4) 什么是回冲？

海啸来袭后，会急速而猛烈地反向大海退去，此现象称为回冲。海浪向岸边退去时和海啸同样具有破坏力，能吞没所有的建筑物。海啸袭来一段时间后会产回冲，在没有得到确切的安全信息之前，必须继续留在高处避难。



被海啸吞噬的出崎码头

图像提供：宫古市

(4) 什么是「避难所」、「避难场所」？

灾害发生或即将发生时，由于感知在家危险而前往避难的建筑物。

当居住的房屋损毁或成为危房时可以免费避难的地方。在避难场所可以领到食物、毛毯，也可以使用厕所。市内的小学或中学的体育馆等设施被作为避难所和避难场所开放使用。请事先确定自家附近的避难所位置。

成为「避难所」和「避难场所」的地方都有图 1 或图 2 所示的标志。请事先前往查清居家附近的相关处所。

避难所和避难场所对外国人开放使用，不分国籍和在留资格。

「避难所」与「避难场所」的最大区别在于，「避难场所」是临时性的空间，一定期间过后就会被关闭。避难者不得不转移或疏散到其他地方，请您留意。



图 1：避难所

(5) 海啸避难楼宇是什么？

海啸袭来时，当地民众可以临时躲避的楼房建筑，也是避难场所之一。在一些没有高地避难条件的地方，很多楼房建筑可以替代发挥作用。沿海附近的公共设施、公寓楼被指定为海啸避难楼宇，一旦海啸警报发布，应尽快登上海啸避难楼顶逃生。海啸避难楼宇有图 3 所示标志。



图 2：海啸避难场所



那霸市海啸避难楼宇（那霸市松山 2-22-1）



图 3：海啸避难楼宇

(6) 避难时的注意事项

- 警报与特别警报发布时，避难所随即开放使用。各市町村会将开放使用的通知用防灾邮件发送，本财团也会在”脸书”（Facebook）上发布。
- 避难所只提供最基本的设备。准备食物等需要两、三天时间。在这段期间里请您做好自行维持生计的准备。
- 请您徒步前往避难所，不要驾驶车辆。
- 很多人来到避难所在一起共同生活，会有很多不方便，要做到保护个隐私也是非常困的，这里的每个人都很难，因此要互相体谅，遵守避难所的规则，互相支撑，互相协作。
- 在避难所接待处，写好您要告知的信息，这样有助于让亲友尽快得知您安全活着的消息及所在地位置，同时也将成为领取救援物资的基本凭证。
- 灾害发生时，电，水，燃气等基本设施有可能无法使用。

(7) 避难（场）的规则

- 请您遵守规则按量按次领取食物
- 请按照规定使用洗手间和投放垃圾
- 在指定的吸烟区内吸烟
- 大声说话喧哗会给周围的人带来麻烦，造成不快，请遵守规测礼貌行事
- 众多人在同一空间长期共同生活时，要与周围协调行动，合作共事
- 请遵守次序



避难所实拍（熊本县益城町）

2. 为应对灾害做准备

在日常生活中培养防灾意识非常重要，这样可以在灾害降临时保护好自己，迅速避难。另外，经常与公司、学校、近邻及当地民间团体等自己周围的人建立良好关系也是防灾准备的一个重要方面。

(1) 为应对风灾水害做准备

天气不好的时候要特别注意收听电视，广播等发布的气象消息，收集正确信息。特别是家住靠近海边、河川、山岭一带的人士要特别注意，涨潮、洪水、泥石流等灾害也许就发生在您住家附近。当接到来自市政的避难劝告和防灾电邮，或自身察觉到险情发生请立即前往避难。

- 注意来自电视、广播以及市政的信息。
- 强风暴雨天气，除避难以外，尽量不要外出。
- 强风会造成玻璃崩裂损毁，极其危险。应远离窗户并拉上窗帘。
- 开关房门时要格外小心。
- 家中有可能进水的房屋，应事先转移到二楼或高处避难。
- 成年男性可以徒步涉水的深度为 70 公分以下，成年女性为 50 公分以下。
- 形成水流的时候，更浅的地方才能行走。



(2) 为应对地震做准备

地震发生时情况各异，需要注意的地方也不同。要努力做到无论在什么地方发生地震都能安全逃生。另外，电视、广播、手机等会在地震引发摇动数秒到数十秒之前发出的紧急地震速报，为争取安全逃生的时间，请您密切关注。

◆ 紧急地震速报

当地震刚刚发生时，用日语通过电视、手机等方式迅速发布的预测各地将发生摇震的时间和震级的地震信息。

◆ 全国瞬时警报系统

当突发大规模地震等自然灾害或遭遇弹道导弹等攻击时，相关信息将通过手机用日语瞬时播放。当接到「紧急地震速报」等信息时，要冷静采取行动。

◆ 在室内时

① 保护自身安全

躲避在桌子或比较结实的物件下，以防架柜翻倒，物品飞落，请确保自身安全。



② 小心发生火灾

不要靠近火源。当发生相当震度 5 左右的地震时，煤气会自动停止供应，因此，不要慌忙关火，地震停止之后请关闭煤气总开关。



③ 确保逃生出口的畅通

地震会造成门窗变形、无法打开，因此，必须设法打开门窗，为逃生准备出口。



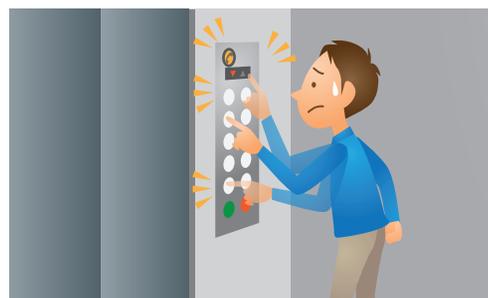
④ 不要慌忙逃生

某些情况下，室内有些空间反而更加安全。请根据情况选择是否留在室内。



⑤不要乘用电梯

如乘用电梯时发生地震，请按下所有楼层的按钮，就近下电梯。当电梯门无法打开时，要按动紧急联系按钮等待救助。



◆ 在室外时

①在建筑物外时

窗户玻璃，招牌广告板等会从建筑物上坠落下来，请用随身携带的物品或手护住头部。另外，墙壁及自动售货机等会随时倒塌，请前往宽阔的地方避难。



②行车时

不要慌忙熄火，放慢速度靠道路的左侧停车。请关掉引擎，把车钥匙留在车内，带好车检证明和贵重物品离开车辆，迅速逃生。



③乘坐公交车时

请抓牢车内扶手，听从有关工作人员指示，不要擅自跑出车外。



④乘坐地铁时

按照指示灯的方向或在疏导员的指示下沿墙壁逃离。



⑤在人数众多的公共场所时

请按照有关人员的指示逃生，不要慌忙涌向出口。



(3) 为应对海啸做准备

冲绳县由大小 160 个岛屿组成，四周环海。沿岸地区海拔较低的地方也有很多住家、饭店、旅馆、商业设施等。据历史记载，1771 年发生明和大海啸，高达 30 米的巨浪冲袭了石垣岛；1960 年智利发生地震，海啸隔着太平洋冲击到冲绳。为此，有必须经常性地做好应对海啸的准备。

接到海啸警报应迅速前往安全的高处避难。来不及转移或无法前往避难所时，请就近登上海啸避难楼宇等高处避难。海啸避难楼宇有图式标志。

另外，平时请注意仔细核实居住地，工作单位，学校所在地的海拔高度。电线杆、建筑物的入口处等都有关于海拔高度的图式标志。



要确认！

确认好自家、工作单位及经常前往处的海啸预测高度

自家海拔高度 _____ 米（海啸发生时前往 _____ 避难）

工作单位海拔高度 _____ 米（海啸发生时前往 _____ 避难）

海拔高度 _____ 米（海啸发生时前往 _____ 避难）

海拔高度 _____ 米（海啸发生时前往 _____ 避难）

(4) 防灾准备从日常做起

灾害的发生不期而至，因此，在日常生活中要认真准备随身携带的应急物品，预先仔细确认好避难场所的地点、经路、避难后与家人的联系方式。也请同时确认好地震发生时家中或避难途中可能构成危险的地方。

◆ 居家安全应对措施

- 家中比较高大的家具（衣柜，冰箱，书柜等）要用防倾倒金属零件加固
- 尽量将电视放在较低的位置上
- 不要在家具上叠架物品
- 不要在房门出口处和通道摆放易倾倒的大家具
- 不在床铺周围摆放易倾倒的大型家具
- 在玻璃上贴上防爆膜
- 确定好家中最安全的地方



◆有关避难场所

请查找好离家最近的避难场所，以备突发灾害时能迅速前往安身。避难场所的信息请查阅所在地自治会网页。另外，要事先告知家人有关灾害发生时将前往的避难地点，取得共识。

◆非常时使用的应急携带物品

灾害发生后直至救援赶到的一段时间里，需要自求生存。因此，。在日常生活中要与家人一起储备并核实避难时至少必备的应急携带物品。非常时使用的应急携带物品要放在便于随时提取的地方。另外要定期检查和更换过期食品、物品，及时补充不足物资。

●基本物品分类

【食品类】

- 应急食品（罐头，压缩饼干，干燥米饭等）
- 饮用水（一天 500ml×6 瓶）



【急救用品】

- 急救包
(镊子、消毒液、脱脂棉、纱布、创可贴、绷带、三角巾、口罩等)
- 常备药



【其他】

- 现金（包括硬币）
- 银行存折、现金卡
- 护照
- 在留卡
- 文具用品、油性记号笔
- 其他自用品



◆ 避难卡

避难时请携带避难卡。为全家每位成员作一张，和应急携带物品、钱包等放在一起，以便携带

● 写上自己的信息

姓名		电话号码	自家
性别	男 女		手机
住址			
出生年月日		血型	RH(+ -) A B O AB
国籍 · 使用语言	·	疾患 · 过敏症	
护照号码		在留卡号	

● 请您预先为家人每人做一张

姓名		电话号码	自家
性别	男 女		手机
住址			
出生年月日		血型	RH(+ -) A B O AB
国籍 · 使用语言	·	疾患 · 过敏症	
护照号码		在留卡号	

姓名		电话号码	自家
性别	男 女		手机
住址			
出生年月日		血型	RH(+ -) A B O AB
国籍 · 使用语言	·	疾患 · 过敏症	
护照号码		在留卡号	

◆灾害时使用的多种语言表达例句

(- 财) 自治体国际化协会 (CLAIR) 将灾害时可使用的 166 个句子翻译成包括日语在内的 13 种语言, 是适合避难所等管理运作的活用语汇集, 推荐为方便应用常备一册 (请参考以下链接)。

<http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/sheet-4add.html>

从中选出若干可在避难 (场) 所实用的列句。

① 避難場所は住所・性別・国籍・在留資格などに関係なくどなたでもサービスを受けられます。

●易懂日语:

避難場所 (ひなんばしょ) では だれでも サービスが うけられます。じゅうしょ・くに・在留資格 (ごいりゅうしかく)・おとこか おんなかは かんけいありません。

●英语:

At the evacuation shelter anyone can receive services regardless of place of residence, sex, nationality or status of residence.

●中文 (简体字):

无论住址・性别・国籍・签证种类等, 所有人都可接受避难所的服务。

●中文 (繁体字):

無論住址・性別・國籍・簽證種類, 所有人都可接受避難的服務。

●韩语·朝鲜语:

대피 장소에서는 주소・성별・국적・체류자격 등에 관계없이 누구든지 도움을 받을 수

② 食べるものは、時分に配ります。

●易懂日语:

たべるものは 〇じ〇ふんに くばります

●英语:

Food will be distributed at 00:00

●中文 (简体字):

食物于 00:00 分发

●中文 (繁体字):

食物於 00:00 分發

●韩语·朝鲜语:

음식은 00:00 에 나누어 드립니다

③ 高齢者・子ども・けが人が優先です。

● 易懂日语:

おとしより・子ども・けがをしたひとがさきです

● 英语:

Priority is given to: The elderly, children and the injured.

● 中文(简体字):

老年人・儿童・受伤的人优先

● 中文(繁体字):

老年人・兒童・受傷的人優先

● 韩语·朝鲜语:

고령자・어린이・부상자가 우선입니다

④ 以下の地区に避難指示が出ています。自宅に帰るのは、危険です。

● 易懂日语:

以下の地区(ちく)のひとはにげてください。いえにかえるのはあぶないです。

● 英语:

The areas where a directive to evacuate was issued are as follows. Do not return to your house. It is dangerous.

● 中文(简体字):

以下的地区发布了避难指示，回家是危险的

● 中文(繁体字):

以下的地區發布了避難指示，回家是危險的。

● 韩语·朝鲜语:

아래 지구에 피난지시가 내려져 있습니다. 집에 돌아가는 것은 위험합니다.



3 行动起来

(1) 有助于避难的防灾信息

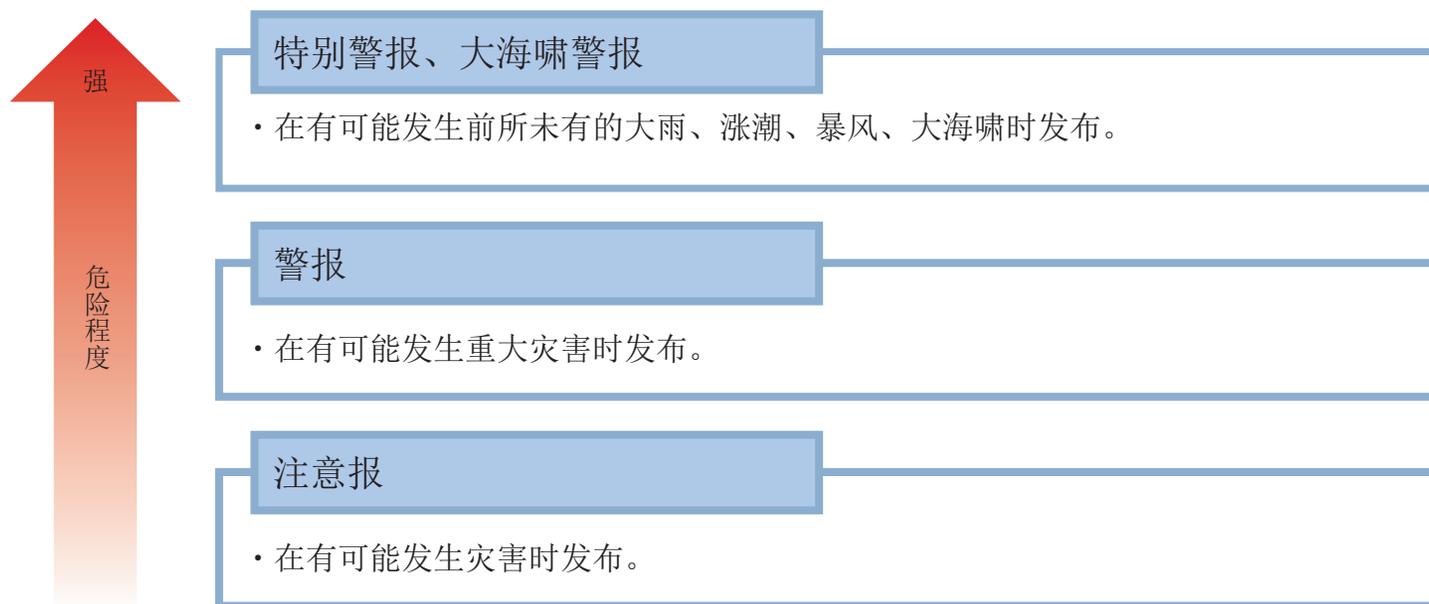
当自然灾害造成险情发生，市政、消防署、警察署等单位会发布避难劝告・避难指示（紧急）。当收到电视、广播等发布的确实信息时，请马上采取避难行动。但如果感到“地震可能造成住家倒塌”或“火势已逼近”等情况时，即使避难劝告・避难指示尚未发布，也请从速避难。

◆注意报和警报

预测灾害发生时，气象厅根据其危险程度发布注意的报和警报(如下所示)。因情况变化复杂请持续关注最新信息。

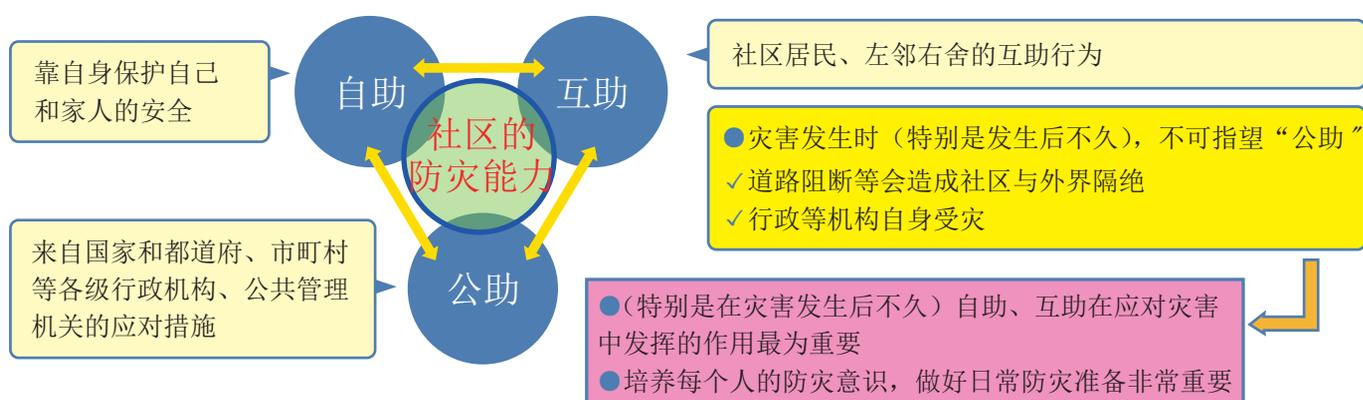
注意报、警报例：大雨、洪水、暴风、海啸、海浪、涨潮等危险程度之例：

大雨注意 < 报大雨警报 < 大雨特别警报



◆自助、互助、公助

社区的防灾能力=自助 × 互助 × 公助



◆自助、互助、公助 提供多种语言信息服务

①冲绳防灾信息门户网站（HAISAI！防灾！）（www.bousai.okinawa.jp）

冲绳县的专设网站，用于发布紧急灾害信息及灾害发生时必要的各种资讯。除日语之外，还配有英语、中文、韩语·朝鲜语。另外登陆手机电子邮箱也可以收到各种防灾信息。

②财团通过“脸书”（Facebook）发布信息（www.facebook.com/oihf60）

灾害发生时，财团建立的“多种语言援助中心”将收到的信息用日语、英语中文及易懂日语为主的4种语言在财团“脸书”（Facebook）上发布。

③（财）自治体国际化协会（CLAIR）的多种语言生活信息软件

（财）自治体国际化协会的“多种语言生活信息软件”将灾害和日常生活中所需要的知识、常识翻译成多种语言，可供读者通过手机阅读。



④面向外国游客的推送型信息发送软件“Safety tips”

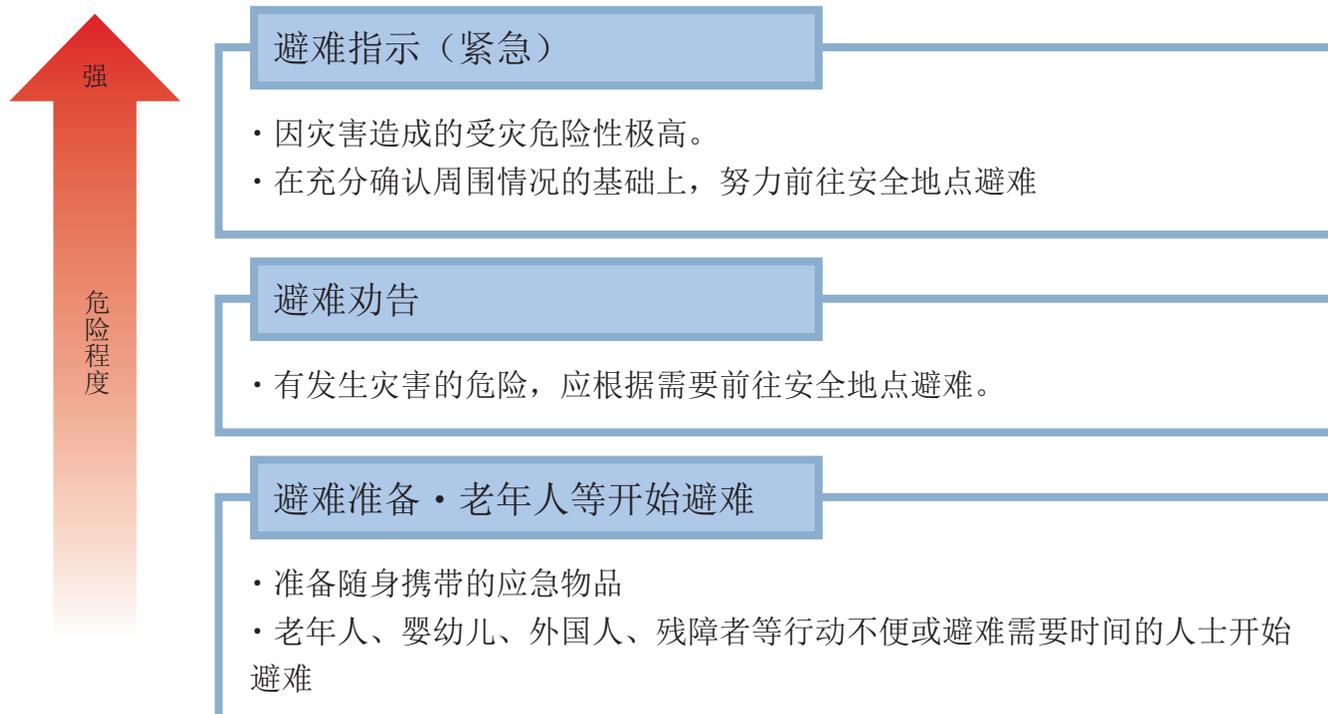
推送型信息发送软件“Safety tips”是观光厅面向外国游客播发的信息软件系统。外国人士可通过4种语言（日、英、中（简体·繁体）、韩）接受有关自然灾害（地震、海啸、涝灾、火山喷发等）的正确信息。



◆避难信息

有可能发生灾害或需要避难的时候，将根据灾害的危险程度发布以下避难信息。避难信息通过防灾广播、手机邮件、互联网、电视、收音机等播发。接到信息后请根据不同情况采取行动。

由于各居住地情况不同，可能发生防灾广播听不清或听不见的现象，请同时选用其他媒体形式仔细查找有关灾害信息。



(2) 为应对灾害作准备

大型灾害发生的时候，火灾、道路断裂等各种灾难会在大范围内发生。为将受灾程度降至最低，社区居民要努力参与初期的消防、救助、救护、指引避难所地点等活动，做到相互协助。

各居住区的“自主防灾组织”会进行防灾训练。请积极参加训练并参加当地组织的相关活动。平时请注意多和左邻右舍交流沟通，以便日常生活中遭遇灾害时，能够相互支撑，互相依靠。

与邻居谈话时不妨把防灾作为话题，积极参加自治会组织的防灾训练活动。



避难所运营训练场景



应急救护训练场景

●灾害时支援外国人的义工培训讲座

本财团于平成 28 年（2016 年）3 月 18 日与冲绳县鉴定“关于灾害时支援外国人的协定”，为向外国人提供多种语言帮助而培训“灾害时支援外国人的义工”。现在，冲绳本岛及离岛已有 53 名人士结束培训并获得了义工认证。他们将在灾害发生后，以安全状况无碍为前提，巡回各避难所，将避难所行政信息翻译后提供给外国受灾者并同时收集到的外国受灾者情况快速翻译后反馈给相关部门以积极应对。



●避难所运营训练

预测在大规模灾害发生时，地方公务人员也会因为受灾而导致行政能力的暂时低下。另外，在灾害发生初期，交通阻断、通信停滞、局面混乱，行政无法立即进入社区应对。此时，避难所的受灾民众只能自我管理，而且，这样的生活要暂且持续一段时间。

避难所的运营训练目的是：教授如何与不同性别、年龄、国籍、信仰，居住社区的人们一起合作，共同处理避难所事务的基础知识。

重大灾害发生，迫不得已在避难所生活时要面对很多问题。在训练课程中可以亲身体验解决诸如：由于语言和习惯不同所带来的矛盾；对待宠物、厕所使用、援救物资分配等问题的处理 考虑如何优先照顾幼儿、老人、病患等问题。训练将成为人们对“防灾”、“减灾”提高认识的重要契机。



(3) 紧急联系地址

警察署	110（原则上只限使用日语）
消防署	119（原则上只限使用日语）
海上保安厅	118（原则上只限使用日语）

(4) 核实平安与否的方法

①灾害时的留言电话“171”

灾害时，只要向固定电话、手机、小灵通等号码输入（注册登录）告知平安与否的留言录音，就可以从全国各地通过再生确认留言内容。

【使用方法】

1. 拨打“171”。
2. 按照语音提示，录音按“1”键，再生按“2”键。（也可以加密码进行录音、再生）
3. 按照语音提示拨打需要联系人的电话号码（以03等区域代码开头的电话，请从区域代码号开始拨打）
4. 可以录音留言、再生留言。

②灾害留言板

利用手机、PHS（小灵通）的联网功能，身处灾区的人士可以将留言转换成文字进行登录，这样，在全国各地都能通过查找手机号码和小灵通（PHS）号码核实留言（使用智能手机操作时请进入各公司网页查看）

【使用方法】

1. 通过手机电话、小灵通访问灾害专用留言板。
（灾害时各公司官方网站的画面上方将显示灾害专用留言板的使用说明。尝试体验时可以从菜单内开始访问）
2. 选择“灾害专用留言板”中的“登录”
（登录只限受灾地区的手机、小灵通可以访问）
3. 有关 现在的状况请从“平安”等选项开始选择，任意输入100字以内的留言。
（状态可以做复数选择，也可以只选择留言）
4. 最后选择按“登陆”，留言板登陆完成。

【确认方法】

1. 访问灾害专用留言板。(从电脑等工具上也可以确认留言)
 - NTT DOCOMO <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
 - KDDI (au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
 - SOFTBANK <http://dengon.softbank.ne.jp/>
 - YMOBILE <http://dengon.ymobile.jp/info/>
2. 选择“灾害专用留言板”中的“确认”。(确认可以通过全国任何一处访问)
3. 输入需要确认对象的手机、小灵通号码,按“搜索”键。
4. 留言一览显示出来后,请选择您需要确认详情的留言。

③灾害专用留言板 171web

在电脑、智能手机上输入固定电话、手机、小灵通号码,登陆并确认平安与否的信息(留言)。

【使用方法】

1. 访问 URL:<https://www.web171.jp/>
2. 输入需要联系对方的固定电话号码、手机号码。
3. 可以登录和确认留言(如事先设定,可对浏览人设置限定。文字(text)1条留言限全角文字100字以内)

④平安与否信息的综合搜索“J-anpi”

将“电话号码”或“姓名”输入URL:<http://anpi.jp/top> 可以查到各个公司的灾害专用留言板、报道机关、企业及团体提供的平安与否信息。日语和英语双语对应。

(5) 灾害时发挥作用的软件

①NHK 发布的灾害信息



NHK world TV 适用于搭载 iOS 或 Android OS 的智能手机和平板电脑。移动中或在没有电视广播的地方只要有对应终端都可以受到直播放送的信息。

②YUREIKURU、Yahoo 防灾速报、NHK 防灾新闻



地震发生时,告知和得到安危信息的重要手段



有关地震、气象雷达、警报、避难劝告等的新闻速报



从速获取最新消息和灾害信息



外国居民专用防灾手册

平成 29 年（2017 年）度版

编辑・发行

公益财团法人冲绳县国际交流・人才育成财团

邮政编码 901-2221 冲绳县宜野湾市伊佐 4-2-16 Phone: 098-942-9215（直播电话）

FAX : 098-942-9220

E-mail : kokusai@oihf.or.jp

HP : <http://kokusai.oihf.or.jp/>

Facebook : www.facebook.com/oihf60

资料提供

气象厅冲绳气象台、冲绳县知事公室防灾危机管理课

其他

本宣传品获准大阪府堺市国际课许可参照大阪府堺市国际课原始宣传品制作