

外国人市民用 防災手册



外国人市民用防災手册（令和5年版）

平成27年3月发行

令和6年3月改訂

编辑・发行 堺市文化观光局文化国际部国际课
〒590-0078 堺市堺区南瓦町2番1号
电话(072)-340-1090 FAX(072)-340-1091
主页 <https://www.city.sakai.lg.jp>
电子邮件 kokusai@city.sakai.lg.jp

堺市行政资料番号 1-16-23-0229



前言

日本是世界上自然灾害多发国。强风暴雨、地震等会造成巨大损失。本手册将介绍在灾害中如何保护您和您重要家人的关键知识。

特别是关于三大灾害（风灾水灾、地震、海啸）及其应对方法，希望您能够切实做到了解、储备、采取行动。

目 录

1 了解灾害	
(1) 什么是风灾水灾?	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) 为应对风灾水灾做准备	6
(2) 为应对地震做准备	7
(3) 为应对海啸做准备	9
(4) 防灾准备从日常做起	10
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) 大阪 880 万人训练	18
(4) 紧急电话・灾害用留言专线	19

1 了解灾害

(1) 什么是风灾水灾?

风灾水灾是指由强风或者暴雨所引起的灾害。

在堺市流淌着大和川、西除川、东除川、石津川等很多河川，因此一旦大量降雨河水就会泛滥导致水灾，需要特别注意。



下列情况下会有强风或大雨。

◆ 台风

- 是雨和风都非常强的热带低气压。
- 在日本每年夏秋之际经常有台风来袭。
- 强烈的台风中，刮风会导致家屋损毁、家中浸水非常危险。



◆ 集中暴雨(游击性暴雨)

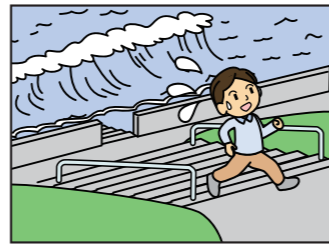
- 在某一处突降暴雨。
- 道路漫水，房屋中浸水，非常危险。



强风暴雨会引发如下情况。

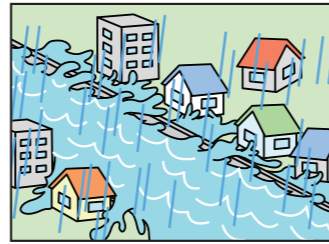
◆ 涨潮

- 台风等会导致海面水位上升，海浪高涨。
- 靠近大海会被海浪卷走，十分危险，因此请远离海边。



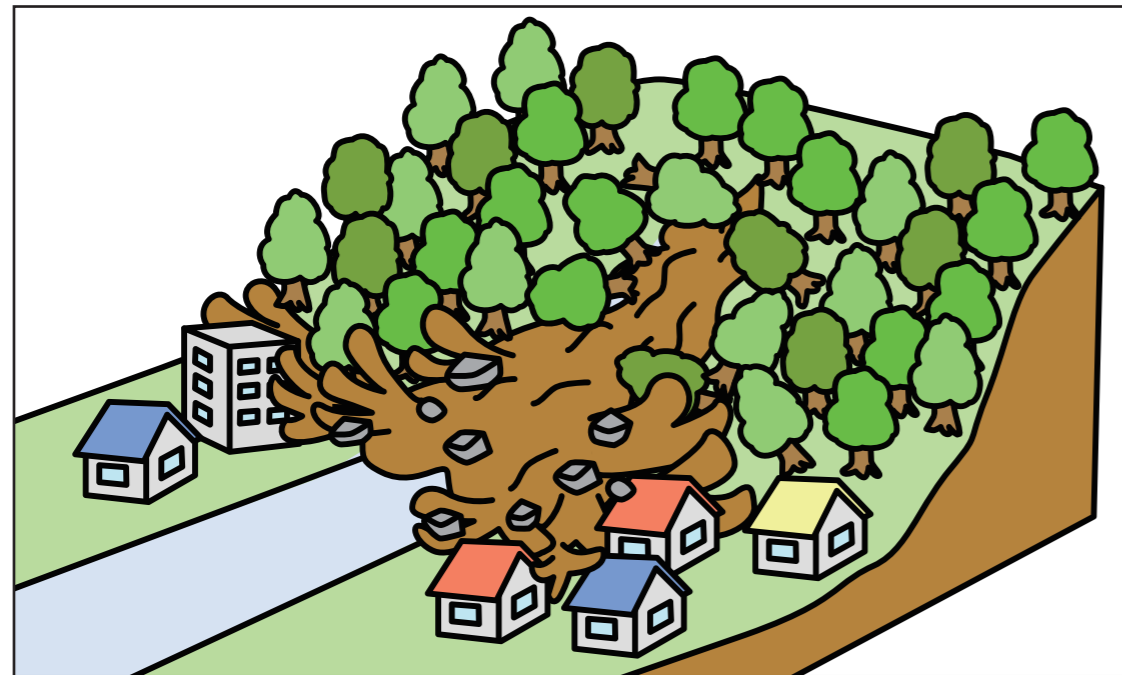
◆ 洪水

- 大量降雨导致河水泛滥。河堤损毁，大水冲入街道或房屋中。下水道井盖也会被冲走。
- 住在大和川、西除川、东除川、石津川的居民尤其要注意安全。避难信息发布后或是察觉到危险时，请您迅速进行避难。



◆ 土石灾害

- 大量降水会导致下列灾害，十分危险。请居住在山里或山崖边的人们多加小心。
 - 土石流：是指水流挟带泥沙石块奔涌的灾害现象。
 - 地滑：因大雨或地震等造成地基松动，地面如滑动般大幅移动的灾害现象。
 - 山崩落石：大量降水导致山体斜面及石块崩塌滚落的灾害现象。



(2) 什么是地震？

地震就是地面发生剧烈摇动。

大地震会导致建筑物倒塌，非常危险。另外，在首震后会接连发生一连串的摇动，称为余震(Yoshin)。

近年在 2011 年 3 月 11 日发生的东日本大地震，就造成了重大的损失。

日本是地震多发国。据说，我们所居住的大阪在今后 30 年内可能会发生南海海槽巨型地震，其规模相当于东日本大地震，晃动将持续数分钟。

地震是突发性的，因此为了能够在发生紧急情况时保护好自己的生命，请您在日常生活中做好准备，确认好避难地点，清点应急物资，检查是否齐全。



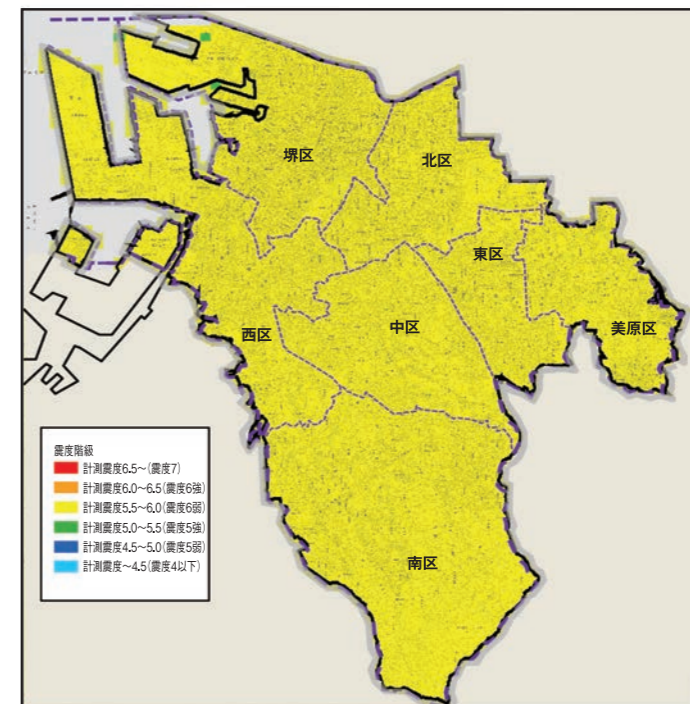
海啸将瓦砾堆积到同校舍一样高度

提供照片：仙台市



倒塌的岛越站

提供照片：财团法人消防科学综合中心



南海海槽巨型地震的震度分布表

(3) 什么是海啸?

海啸是指地震后引发的强大海浪，这些海浪会奔涌到平时无法波及的地方，是非常危险的。海浪不止一波，会连续数次袭来，因此在警报及注意报解除前，绝对不可以靠近海边。

海啸和普通海浪的能量传递方式完全不同，其速度之快、破坏力之大是超乎人们想象的。海啸在海的深处以喷气式飞机的速度推进，在海岸地区则是与短跑运动员相同的速度袭来。另外，连高度 20cm 至 30cm 左右的海啸也会将人卷入急流。请立即前往高处避难。



涌入市区街道的黑色海啸

提供照片：名古屋市



不断被波浪吞噬的出崎码头

提供照片：名古屋市

(4) 什么是避难场所?

当灾难发生或即将发生时，人们在自家察觉到危险时前去避难的场所。

请提前确认好堺市指定的避难场所!

堺市针对地震、风灾水灾的灾害类别分别指定了避难场所，为灾难的发生做好准备。

请您提前确认好自家附近的避难场所位置。

外国人也可以免费使用避难场所，与国籍及在留资格等无关。



指定紧急避难场所

当发生海啸或洪水等危险时，为确保生命安全而紧急避难的地方。
并未打算直接在该场所长期滞留。



指定避难所

因台风或土石灾害、地震或海啸导致无家可归时，数周至数月避难并生活的地方。
在堺市很多指定避难所也兼做指定紧急避难场所。

<避难时应注意的地方>

- 当警报或特别警报发布时，指定紧急避难场所会开放。指定紧急避难场所开放后会在防灾邮件或市的主页等发布通知。
- 避难时请您步行前往，不要驾驶车辆。
- 避难后请在接待处填写所需事项。这对于告知亲友您平安活着以及所在位置，以及领取救灾物资时十分有用。
- 指定避难所只提供最低限度的设备，准备食物等也需要花费 2、3 天，因此请您做好在这期间可以自立生活的准备。
- 在指定避难所有很多人共同生活在一起，要做到保护个人隐私是很困难的，有很多不便之处。大家都非常不容易，请相互体谅，遵守避难所的规则，共同努力，互相帮助。

【指定避难所的规则(例)】

- 请按量按次领取食物。
- 请按规定使用厕所及扔垃圾。
- 请在指定地点吸烟。
- 请遵守礼节，不要大声喧哗，不要给周围的人添麻烦。

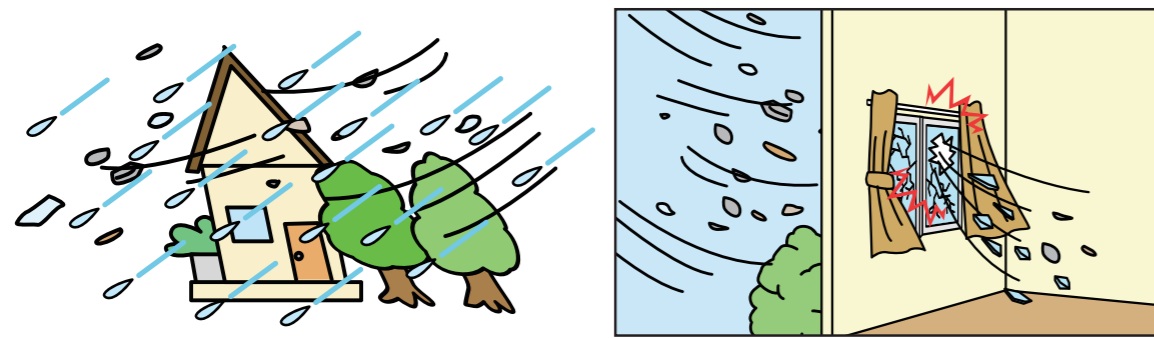
2 为应对灾害做准备

为了能够在灾害发生后保护好自己，迅速进行避难，日常中的准备工作十分重要。平时与公司或学校、近邻及国际交流团体等周围的人进行交流保持联系也是非常重要的储备。

(1) 为应对风灾水灾做准备

当天气不好时，请多关注电视及广播的气象信息，获取正确的资讯。特别是居住在海边河边、山里的人们，在家附近容易发生涨潮、洪水和土石流等灾害。当市役所呼吁大家进行避难或者收到防灾邮件的通知，甚至自己觉察到危险时，请立即前往避难所进行避难。

- 请关注电视或广播上市役所发布的信息。
- 强风暴雨时，除避难之外，请尽量不要外出。
- 刮强风时玻璃窗有被吹碎的危险，因此当强风袭来时，请关闭窗户拉好窗帘，并远离窗户。
- 请尽量向高处避难。如：请在大水冲入房屋之前前往2楼。
- 成年男性能够在其中行走的水深最多为70cm，女性为50cm。如果是流动的水则需要更浅才能行走。
- 开车时请避开下水道等积水处，降低车速，前往高处。



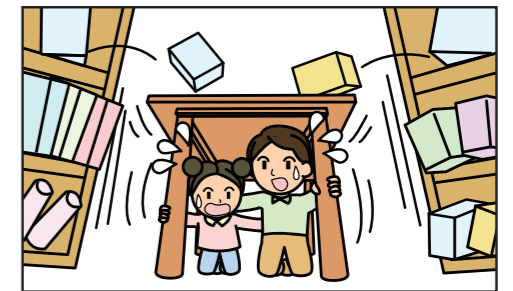
(2) 为应对地震做准备

地震发生时的情况不同，需要注意的地方也不同。为了不论在何地发生地震都能安全避难，请提前做好准备。另外，电视广播、手机等会在晃动前十几秒至几十秒之前发布紧急地震速报，请您关注。

◆ 在室内时

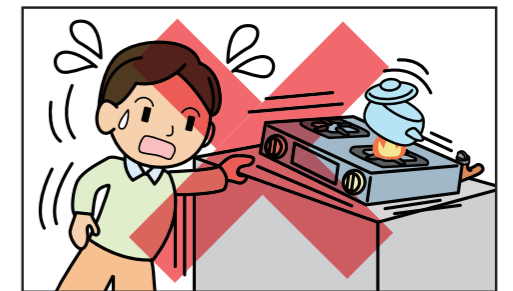
① 保护自身安全

柜子会倾倒，物品会掉落，请隐蔽到桌子等结实的家具下，保护自身安全。



② 小心预防火灾

请不要靠近火源。当感应到震度5以上的地震时，瓦斯会自动中断供应，所以不要慌张地去关火。请等地震晃动停止后再关闭总开关。



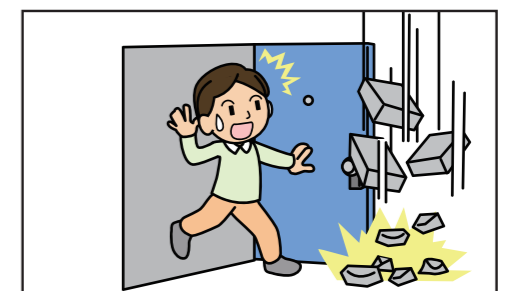
③ 确保出口的畅通

请务必打开门窗，留好逃生出口。地震可能会导致门窗变形无法打开。



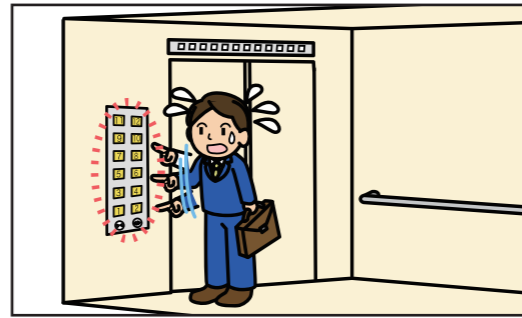
④ 不要慌忙逃跑

有时室内反而更加安全，因此请根据情况留在室内。但是，如果海啸即将来袭，请立即逃生。逃生时请先确认室外的情况，室外散落有瓦砾和碎玻璃片等，所以请穿好鞋子逃生。



⑤不要乘坐电梯

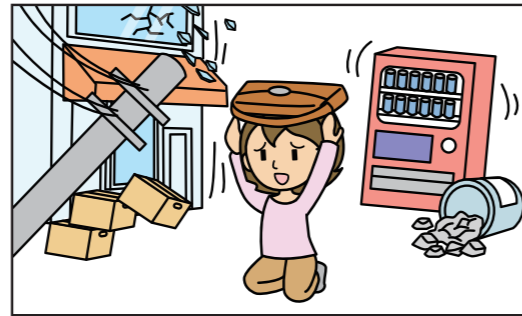
如果乘坐电梯时发生地震，请按下所有楼层按钮，并在最近停下的楼层离开电梯。当电梯门无法打开时，请按下紧急呼叫按钮，等待救援。



◆ 在室外时

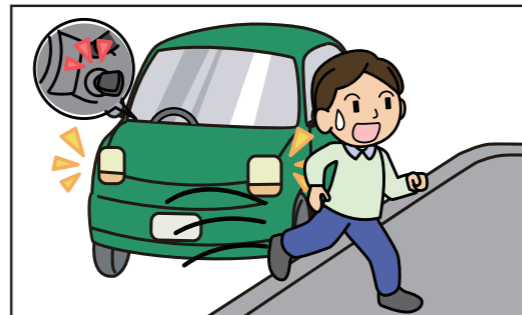
① 在建筑物外面时

建筑物的玻璃窗或招牌可能会掉落。请用手或随身物品保护好头部。另外，墙壁、自动贩卖机也可能倒塌，请前往宽阔地逃生。



②在驾驶车辆时

不要慌忙停车。请逐渐减速，在道路左侧停车，关闭引擎。离开车辆时，请不要拔掉车钥匙，并留下联系方式，逃生时请带好车检证等贵重物品。



③在乘坐公车或电车等交通工具时

请扶好吊环或扶手。不要擅自到车外，请听从工作人员的指挥。



④在地底下时

请依照诱导灯的引导或服从疏散人员的指挥，沿着墙壁逃生。



(3) 为应对海啸做准备

在堺市，一旦发生南海海槽巨型地震，预计海啸将在震后 100 分钟到达内陆地区。请冷静地前往高处避难。请朝着 JR 阪和线方向步行避难。来不及逃生或者前往远处避难有困难时，请前往海啸避难大楼等高处避难。海啸避难大楼都设有如【图 2】所示的牌子。

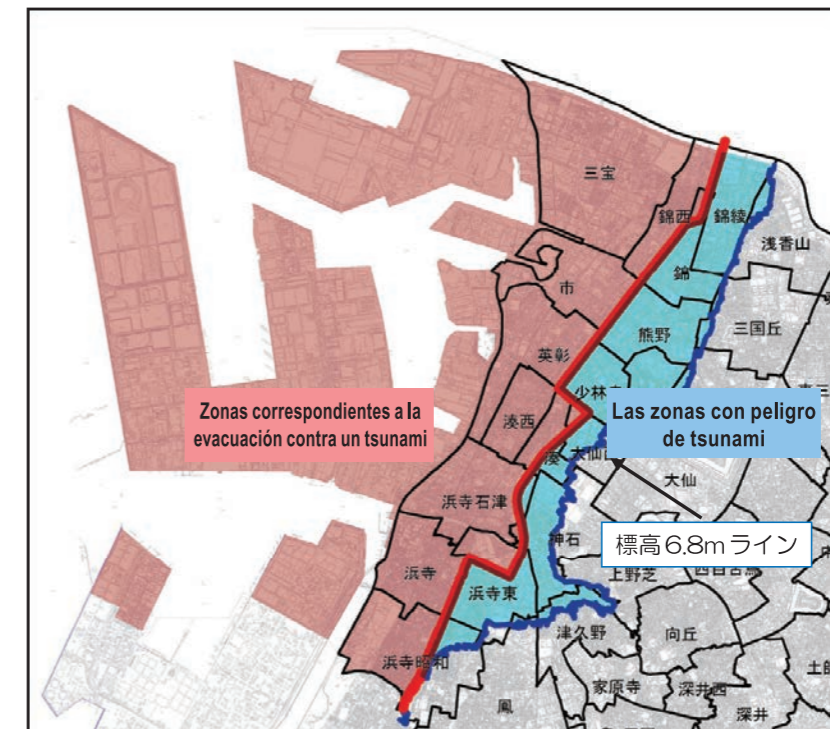
另外，为了使人们能够在日常生活中确认居住地等的海拔高度，有助于避难，在预测海啸浸水区域都设有如【图 3】所示的牌子，请仔细确认，有备无患。



【图 2】海啸避难大楼标示



【图 3】表示海拔的标示



海啸避难对象区域・海啸注意区域

务必确认！！

确认好自家、工作单位、常去地的海啸预测高度

自家海拔高度、_____m（发生海啸时前往_____避难）

工作单位海拔高度、_____m（发生海啸时前往_____避难）

_____的海拔高度、_____m（发生海啸时前往_____避难）

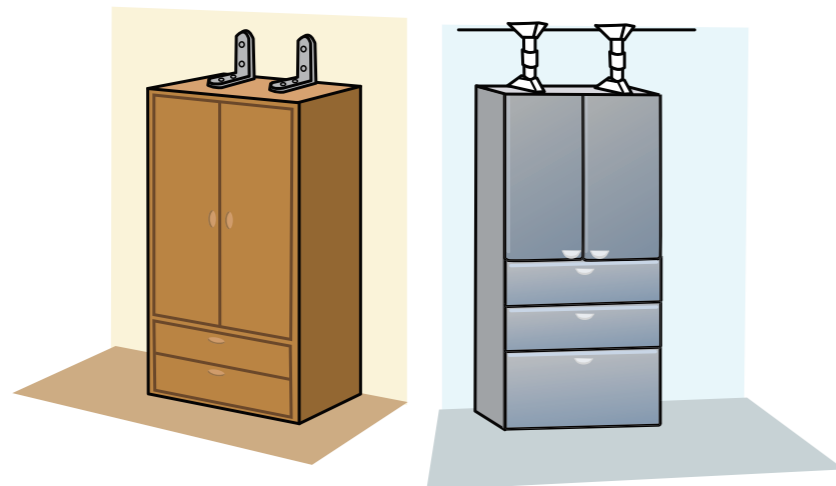
_____的海拔高度、_____m（发生海啸时前往_____避难）

(4) 防灾准备从日常做起

灾害随时都可能发生，在日常生活中就要确认好家中及周边的危险之处、附近的避难地点及应急携带物品等，为应对灾害做好准备。

◆ 家中安全措施

- 用防倾倒零件固定好高大的家具（衣柜、冰箱、书柜等）
- 尽量将电视放置在低处
- 家具上不要放置物品
- 不要在玄关等出入口通道放置易倾倒的家具
- 不要在床周围放置易倾倒的大型家具
- 玻璃上贴好防爆膜
- 事先考虑好家中最安全的地方



◆ 避难地点

事先查好家附近的避难所，以便随时都可以立即前去避难。避难地点请在大阪防灾网查询（URL：<https://www.osaka-bousai.net>）

务必确认！！

避难所名 _____

地 址 _____

※请制作路线地图！

◆ 应急携带物品

应急携带物品是避难时携带的物品。

灾害发生后，在援助到达之前需要靠自己的力量生存下去。因此，请在日常生活中和全家人一起储备好避难时携带的最低限度应急物资。请将应急携带物品放在方便取出的地方。另外，请定期检查应急物资，将过期食物和不足品及时以新换旧。

- 智能手机(手机)
- 充电器
- 充电宝(电池型)
- 手电筒(头戴灯)
- 电池式收音机
- 药品(常备药、正在服用的药品)
- 服药手册
- 应急食品/水
- 便携式厕所
- 隐形眼镜(备用眼镜)
- 工作手套/手套

- 塑料袋
- 口罩/消毒液
- 牙刷/口腔清洁湿巾
- 体温计
- 室内鞋(拖鞋、袜子等)
- 毛巾
- 衣物
- 贵重品(现金(包括零钱)、印章、存折、医保卡、驾照等)
- 其他自己生活的必需品
(一次性奶瓶、经期用品、纸尿裤、增稠剂等)



◆ 应急储备品

从灾害刚刚发生到混乱平息为止所需要的物品。
请最少储备 3 天的量，条件允许的话请储备一周或以上的量。

☑ 为居家避难提供保障的物品

- | | | |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 饮用水、生活用水 | <input type="checkbox"/> 一次性暖宝贴 | <input type="checkbox"/> 桶 |
| <input type="checkbox"/> 应急用供水袋 | <input type="checkbox"/> 备用电池 | <input type="checkbox"/> 工具类(绳子/撬棍等) |
| <input type="checkbox"/> 应急食品
(预糊化大米、蒸煮食品等) | <input type="checkbox"/> 经期用品 | <input type="checkbox"/> 报纸 |
| <input type="checkbox"/> 便携式火炉、气瓶 | <input type="checkbox"/> 毛毯 | <input type="checkbox"/> 布质胶带 |
| <input type="checkbox"/> 壶 | <input type="checkbox"/> 锅 | <input type="checkbox"/> 保鲜膜、铝箔 |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 卫生用品 | <input type="checkbox"/> 简易餐具 |
| <input type="checkbox"/> 其他自己生活的必需品 | <input type="checkbox"/> 便携式厕所 | |



☑ 有婴幼儿、孕产妇家庭需要的物品

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 牛奶(粉末/液体) | <input type="checkbox"/> 背带 | <input type="checkbox"/> 哺乳斗篷 |
| <input type="checkbox"/> 一次性奶瓶 | <input type="checkbox"/> 宝宝抱带 | <input type="checkbox"/> 婴儿食品 |
| <input type="checkbox"/> 纸杯 | <input type="checkbox"/> 纱布手帕 | <input type="checkbox"/> 玩具等 |
| <input type="checkbox"/> 勺子等 | <input type="checkbox"/> 消毒棉 | |
| <input type="checkbox"/> 纸尿裤 | <input type="checkbox"/> 围嘴(围兜) | |
| <input type="checkbox"/> 婴儿湿巾 | <input type="checkbox"/> 母乳垫 | |



☑ 有老人/被护理者家庭所需物品

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 成人用纸尿裤 | <input type="checkbox"/> 老花镜 |
| <input type="checkbox"/> 纸短裤 | <input type="checkbox"/> 助听器 |
| <input type="checkbox"/> 拐杖 | <input type="checkbox"/> 残疾人手册 |
| <input type="checkbox"/> 假牙 | <input type="checkbox"/> 求助标志 |
| <input type="checkbox"/> 假牙清洗剂 | <input type="checkbox"/> 增稠剂 |
| <input type="checkbox"/> 护理用品 | <input type="checkbox"/> 其他自己生活的必需品 |



◆ 避难卡

避难时请携带避难卡。请制作好全家的避难卡，放入应急携带包或钱包中以防万一。

● 填写好自己的避难卡。

姓名		电话号码	宅电
性别	男 女		手机
地址			
出生年月日		血型	RH(+ -) A B O AB
国家·语言	.	病症·过敏	
护照 No.		在留卡 No.	

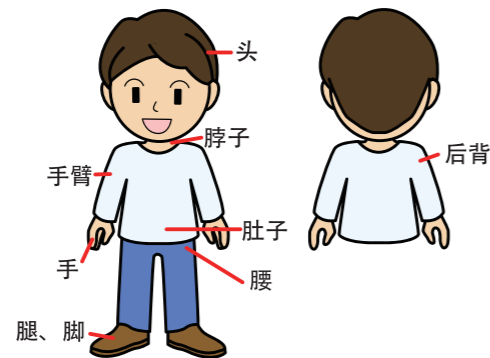
● 填写好家人的避难卡。

姓名		电话号码	宅电
性别	男 女		手机
地址			
出生年月日		血型	RH(+ -) A B O AB
国家·语言	.	病症·过敏	
护照 No.		在留卡 No.	

姓名		电话号码	宅电
性别	男 女		手机
地址			
出生年月日		血型	RH(+ -) A B O AB
国家·语言	.	病症·过敏	
护照 No.		在留卡 No.	

◆ 災害時使用する日語

- ①我叫○○。 Watashi no namae wa ○○ desu.
- ②救命/请帮帮我。 Tasukete kudasai.
- ③我不懂日语。 Nihongo ga wakarimasen.
- ④有会说○○的人吗? ○○ go o hanaseru hito wa imasuka?
- ⇒ 英语 / 中文 / 韩语 / 西班牙语 / 葡萄牙语 / 越南语
⇒ eigo / chūgokugo / kankokugo / supeingo / porutogarugo / betonamugo
- ⑤○○在哪里? ○○ wa dokodesuka?
- ⇒ 避难所 / 医院 / 警察局 / 消防局 / 市役所
⇒ hinanjo / byōin / keisatsusho / shōbōsho / shiyakusho
- ⇒ 厕所 / 浴室 / 电话 / 食物 / 水
⇒ toire / furo / denwa / tabemono / mizu
- ⑥请带我去避难所。 Watashi o hinanjo ni tsurete itte kudasai.
我送你去避难所。 Watashi ga isshoni hinanjo ni ikimasu.
- ⑦请写在这张纸上。 Kono kami ni kaite kudasai.
- ⑧请叫救护车。 Kyūkyūsha o yonde kudasai.
- ⑨我身体不舒服。 Taichō ga warui desu.
- ⑩我受伤了。 Kega o shite imasu.
- ⑪我○○疼。 ○○ ga itai desu.
- ⇒ 头 / 脖子 / 肚子 / 腰 / 手臂 / 后背 / 手 / 腿、脚
⇒ atama / kubi / onaka / koshi / ude / senaka / te / ashi



◆ 灾害时常用词语集

用语	读法	意思
台風	taifū	大量降水，刮强风
浸水	shinsui	雨水等浸入房屋中
洪水	kōzui	河水暴涨，道路和下水道被水淹没。行人及车辆还会被水冲走。
地震	jishin	地面晃动。大地震还会使房屋及大楼倒塌。
余震	yoshin	首次大地震之后连续发生的多次地震（第2次、第3次、…的地震）
震度	shindo	地震强度。从震度1（弱）到7（强）
津波	tsunami	速度快的大型海浪
警報	keihō	“发生灾害，请小心”这样的通知
緊急安全確保	kinkyū-anzen-kakuho	“前往避难所逃生有困难的人们，请立刻采取行动保护自己的生命。”这样的通知
避難指示	hinan-shiji	“请立即逃生。”这样的通知
高齢者等避難	kōreisyatou-hinan	“需要花较多时间避难的人，请避难。”这样的通知
避難所	hinanjo	发生灾害时避难的地方
炊き出し	takidashi	在避难所避难的人们一起炊煮食物并发放给避难的人们。
給水	kyūsui	停水时用车辆或者人力运水，在避难所分配
給水制限	kyūsui-seigen	仅可使用少量的水
非常食	hijōshoku	为了应对灾害准备的食物
ライフライン	raifurain	电力、瓦斯、自来水、电话、道路等生活所需
罹災証明書	risai-shōmeisho	市役所开具的建筑物损毁证明文件

3 采取行动

(1) 有助于避难的防灾信息

当发生自然灾害处于危险状态时，堺市会发布避难指示。请从电视及广播上获取正确的信息来进行避难。另外，即使没有避难指示，当您察觉到危险时，比如“房屋可能会因地震毁坏”、“火灾逼近”等，请立即避难或采取其他行动。

◆ 注意报和警报

当有可能发生灾害时，气象厅会根据危险度不同发布如下的注意报或警报。由于情况很容易发生变化，请随时关注最新信息。

气象灾害之例：暴雨、洪水、暴风、大雪、海啸、海浪、涨潮、雷电、雪崩 等
危险度之例：暴雨注意报 < 暴雨警报 < 暴雨特别警报



◆ 大阪防灾网络 (URL: <https://www.osaka-bousai.net>)

本主页登载着大阪府内的市町村发布的紧急信息等发生灾害时各种必要的信息。除日语之外，还支持英语、中文、韩语·朝鲜语等。

如果注册手机短信服务，还可以收到各类防灾信息，请务必进行注册。请先访问主页。

◆ 堺市官方网站 (<https://www.city.sakai.lg.jp>)

在堺市官方网站外文版与简单日语版上发布有关防灾方面有用的信息。

◆ X (原推特) 上提供的信息服务 (用户名: sakai_saigai)

堺市还在 X (原推特) 上发布防灾·灾害信息。请务必关注上述账号，但只支持日语。

◆ 避难信息

当有可能发生灾害，有必要进行避难时，堺市会根据灾害的危险度来发布如下避难信息。避难信息将通过防灾喇叭广播或手机邮件、网络、电视和收音机等发布给大家。请根据不同信息采取行动。

另外，在一些听不清或听不到防灾喇叭广播的地区，请通过其他媒体随时查询灾害信息。



(2) 参加当地的防灾活动

当发生大型灾害时，在大范围会爆发火灾或道路断裂等灾害。为了减少损失，需要近邻的人们齐心协力地进行初期灭火、救援、救护、引导疏散等行动。

在堺市，每个小学校区都有自发的防灾组织。请积极参加居住地自发组织举办的防灾训练等当地活动。为了不论是日常生活还是发生灾害时都能与近邻的人们相互帮助，平时就请积极地与附近的人们进行交流，建立良好邻里关系。

首先请与你的邻居谈论一下防灾的话题，参加自治会举办的防灾训练等活动吧。



设置准备避难所



准备食物赈济灾民

(3) 大阪 880 万人训练

为了在大阪府全区域共享实践“准备”、“思考”、“行动”的机会以降低灾害损失，提高人们的自救能力以应对不同地点和情况下发生的灾害，大阪府每年9月都会施行防灾训练。训练当天，将向大阪府内的手机发送“训练信息”的短信。

这个系统是手机公司提供的防灾信息免费发布服务，称为エリアメール（区域邮件）/ 緊急速報メール（紧急速报邮件）等，依照手机公司不同，名称也有所不同。有的机型需要用户自己设定，请至各手机公司官网查询支持的机型。

(4) 紧急电话・灾害用语音留言专线

◆ 主要的紧急电话

警察局 110 （原则上只支持日语）

消防局 119 （原则上只支持日语）

国际课 072-222-7343 （支持日语、英语、中文）

堺市立多文化交流中心 072-228-7499 ※与翻译进行三方通话
（支持日语、英语、中文、韩语・朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、泰语）

大阪府外国人咨询处 06-6941-2297
（支持日语、英语、中文、韩语・朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、菲律宾语、泰语、印尼语、尼泊尔语）

（注）国际课、堺市立多文化交流中心、大阪府外国人咨询处非 24 小时办公。

◆ 确认安危的方法

【灾害用语音留言专线】

在大型灾害发生后，可以给家人朋友留言，也可以听取家人及朋友的留言。

（注）但是，语音引导只有日语。

●使用“171”固定电话留言

• 录制留言

拨打“171”⇒按“1”键⇒输入自己家里的电话号码 ⇒
录制留言

• 收听留言

拨打“171”⇒按“2”键⇒输入对方家里的电话号码 ⇒
收听留言

