

6

紧急 · 灾害时的准备



突发性的重伤和重病、交通事故、灾害

如果受重伤、得重病、或者遭受火灾、交通事故等，您会怎么办？还有，在日本很可能发生大地震。

在如上的紧急情况之下采取怎样的行动，向何处取得联系，是我们在日常生活中必须要掌握的重要知识。请您读好本册子，事先做好紧急时的准备。

紧急时的联系电话 119 和 110.....	2
叫救护车、消防车.....	2
报警.....	2
自然灾害.....	6
地震.....	6
发生地震时.....	6
日常生活中的防震准备.....	7
紧急地震速报.....	7
震度.....	7
确认安全.....	8
台风.....	8
暴风雨.....	9

该手册分别有 6 个内容

- ①生活
- ②公共设施
- ③在市役所的各种手续
· 税金 · 福利
- ④分娩 · 养育子女 · 教育
- ⑤医疗 · 保健
- ⑥为了有备于紧急情况和灾害

◎ 本书主要的记号解说

问询
 担当
 住址
 电话
 传真
 网址
 短信

紧急联络电话

—119 和 110

日本的救护车、消防车、警察是全年无休，24 小时提供免费服务的。

叫救护车、消防车

突发的重病或者受重伤时

请拨打 119。无论是夜间还是节假日，有必要时立即拨打 119。拨打电话时要镇定准确地按 119。叫救护车的具体方法在本册子第3页的「叫救护车」上，请您读好之后正确地传达您的有关情况。叫救护车之后，听到救护车的警报声，就到外面引导救护车。

火灾时

大声地叫喊「着火了！着火了！」以便使周围的人知道发生了火灾。拨打电话时一定要保持冷静正确地按 119。读好本册子第4页的「叫消防车」之后正确地传达您的有关情况。

您能用日语讲话吗？

「！！？那个～・・・那个～・・・？？」



报警

遇到交通事故或者遭受被害时

请立刻拨打 110 报警。报警时要冷静正确地拨打 110。读好本册子第5页的「报警」之后正确地传达您的有关情况。

也可以直接去附近的派出所直接报警。

※ 如果被盗或者遗失了银行存折、信用卡等，有必要立即向银行或者信用卡发行公司办理报失手续。



※ 遇到交通事故时。

- 1 向警察报警。有伤员时请您报警的同时要求派救护车。
- 2 身体受打击时必须要去医院检查，以免留下后遗症。
- 3 请确认并记下对方的车型、车号、以及驾驶执照。

打 119 呼叫救护车时的参考样版



急病，受伤（包括交通事故）呼打 119 叫救护车。
呼打时要沉着，冷静，准确，千万不要慌张！！
同时别忘了向周围人求救！

	日 语	日 语 发 音	中 文
消防署	火事ですか？ 救急ですか？	Kaji desuka. Kyukyu desuka.	是火灾还是急病？
打呼人	救急です。	Kyukyu desu.	急病。
消防署	住所（場所）はどこですか？	Basho wa doko desuka.	请报地址（地点）。
打呼人	参照下表报出自己的地址。 ※如果是交通事故就报出是地点。		
消防署	お名前は？	Onamae wa?	请报姓名。
打呼人	参照下表报出自己的姓名。		
消防署	電話番号は何番ですか？	Denwa bangou wa nanban desuka.	请报电话号码。
打呼人	参照下表报出自己的电话号码。		
消防署	どうしましたか？	Dou shimashitaka?	怎么了？
打呼人	准确，具体地传达发生的情况非常重要。比如，发高烧时说：『Netsu ga takai』。有人突然晕倒时说『Ki wo ushinatte taoreta』。受伤时说『Ke ga desu』等。		
消防署	はい、分かりました。 救急車が向います。	Hai, wakarimashita. Kyukyusha ga mukaimasu.	明白了。马上派救护车前往。

在下表填上自己的地址、姓名、电话号码并学会用日语发音。

地址	
姓名	
电话	

建议把此表复印后贴在冰箱等处，平时多看看以防万一。

打 119 呼叫消防车时的参考样版



火灾时打 119 叫消防车。
呼打时要沉这，冷静，谁确，千万不要慌张！！
同时别玩了向周围人求救！

	日 语	日 语 发 音	中 文
消防署	火事ですか？ 救急ですか？	Kaji desuka. Kyukyu desuka.	是火灾还是急病？
打呼人	火事です。	Kaji desu.	火灾。
消防署	住所はどこですか？	Jyusho wa doko desuka.	请报地址。
打呼人	参照下表报出自己的地址。		
消防署	お名前は？	Onamae wa?	请报姓名。
打呼人	参照下表报出自己的姓名。		
消防署	電話番号は何番ですか？	Denwa bangou wa nanban desuka.	请报电话号码。
打呼人	参照下表报出自己的电话号码。		
消防署	逃げ遅れた人はいますか？	Nigeokureta hito wa Imasuka?	有人被困在火中吗？
打呼人	用日语清楚地说：「はい」（有）或者「いいえ」（没有）。		
消防署	何が燃えていますか？	Nani ga moete imasuka?	哪儿起火了？
打呼人	用日语报出具体的起火场所非常重要。比如「Daidokoro 台所(厨房)」「Heya 部屋(房间)」等		
消防署	はい、分かりました。 消防車が向かいます。	Hai, Wakarimashita. Shoubousha ga mukaimasu.	明白了，马上派消防车前往。

在下表填上自己的地址、姓名、电话号码并学会用日语发音。

地址	
姓名	
电话	

建议把此表复印后贴在冰箱等处，平时多看看以防万一。



打「110」呼叫警察的参考样版

遭到事故，盗窃，暴力，交通事故或有人侵害你时，
打 110 呼叫警察！
同时别忘了向周围人求救！

	日 语	日 语 发 音	中 文
警察	① 事件ですか？ ② 事故ですか？	①Jiken desuka? ②Jiko desuka?	①发生事件了吗？ ②发生事故了吗？
呼打人	例：①泥棒です。 ②交通事故です。	Rei①Dorobou desu. ②Koutsuu jiko desu.	例①盗窃 ②交通事故
警察	いつありましたか？	Itsu arimashitaka?	什么时候？
呼打人	①今わかりました。 ②今です。	①Ima wakarimashita. ②Ima desu.	①现在发现了。 ②现在发生了。
警察	あなたのお名前と、 住所、電話番号を 教えてください。	Anata no onamae to Jyusho, denwabangou wo oshietekudasai.	请报你的姓名，地址，电话号码。
呼打人	参照下表报出自己的姓名，地址，电话号码。		

在下表填上自己的地址、姓名、电话号码并学会用日语发音。

地址	
姓名	
电话	

建议把此表复印后贴在冰箱等处，平时多看看以防万一。

自然灾害

地震

日本是个地震频发的国家。大地震发生时建筑物会倒塌,会有很多的死伤者。为了把灾害减到最低限度,有必要提前做好准备。



发生地震时~保护生命

○在家的時候

- 当您感到强烈的震动时,请勿靠近大型家具。保护好头部迅速躲在桌子等下面。



请注意,慌慌忙忙地往外跑是非常危险的。

- 等震动停止后,请确认使用的火源。打开门窗,以此确保安全出路。
- 如果着了火,大声呼叫家人和邻居。在可能的情况下自力把刚着的火扑灭。
- 要注意,震动一旦停止后很可能会再次发生强烈的震动(余震)
- 如果房间里散满破碎的玻璃和餐具类等,一定要穿上鞋子或者拖鞋再行动。
- 穿上不易着火的棉布长袖衣、长裤、带上头盔、防灾头盔(没有头盔时,帽子也可以)工作手套。
- 通过电视和收音机、电脑网络以及自治团体等得到准确的信息。

○从屋内向屋外避难时

- 如果在屋内觉得有危险,请带上防灾应急物品去屋外的安全处避难。可能的话,离开房屋时请您关上 煤气总开关,切断电闸。
- 避难时请您不要开车,徒步避难。夜间步行时要特

别注意脚下的安全。

- 请注意!绝对不能使用公寓大楼的电梯(有被关在电梯内的可能)
- 如果在电梯里,要立刻按上所有楼层的按钮。即使电梯门打开,一定要确认好周围是否安全,然后再下电梯。如果被困在电梯里,请按紧急按钮(非常ボタン)或对讲按钮,与外部取得联系。

○在屋外的時候

- 迅速用手提包等保护头部,去不会降下坠落物的空地或者公园等处避难。即使找不到避难场所,也一定要离开建筑物,尽可能向比较安全的地方移动。
- 围墙、自动贩卖机、电线杆等,有倒下来的可能。请不要靠近。
- 注意瓦片、窗户玻璃、广告牌等物坠落下来。
- 迅速离开河边、山坡、悬崖。
- 海边附近要戒备海啸。
- 不要靠近垂挂着的电线。



○如果正在驾驶中

- 打开事故闪灭灯,慢慢减速。看好周围道路的情况后,把车停靠在道路的左边或空地。
- 下车避难时,关上发动机。注意!请不要拔掉车钥匙,不要锁车门(因为有可能需要移动车辆)请携带好现金和车检证等贵重物品。



日常生活中的防震准备

○预防倒塌等

- 用专用器具固定好家具和电器用品，以防倒塌、坠落。
- 注意家具的布局。要放在即使倒下也不会堵住出口的地方。
- 不要在高处堆放物品。
- 不要把物品堆放在过道及出口处。
- 公寓的(过道、紧急楼梯等)公用地方也不能放东西。以免妨碍通行。
- 就寝时把手机和手电筒放在枕边上。为了避免碎玻璃扎伤脚，卧室里要备好拖鞋(最好在窗户玻璃上贴专用的防碎薄膜)
- 浴缸里的水要保存，以便灭火和断水时的冲洗厕所时使用。
- 灾难时汽车电池可以充当应急电源。



○确认避难场所

- 平时留意居家附近的安全场地(不会降下坠落物的宽敞场地)
- 事先确认好避难场所和避难所，并徒步确认实地。
- 事先和家人约定好大地震时如何与不在自家的亲人联系，确认地点等的方法。

○防灾备用品

- 务必准备好至少能维持生活三天的防灾用品。
- 饮用水、食品、救护用品、灭火器、便携式煤气灶、工具、头盔、蜡烛、火柴、携带式手摇充电器、衣类、毛巾、眼镜、牙刷等。

○防灾应急物品

- 把防灾用品集中在一个不易着火的背包里。这样在紧急情况下可以迅速随身带走。
- 背包不要太重，大约在 3 公斤左右。



- 『东久留米市防灾地图、风险度图』在市役所可以领取到。如果还没有领取，请到市役所的市民课(1楼)、防灾防犯课(2楼)索取。

○参加防灾训练

- 尽可能参加市和自治体举办的防灾训练，以便预备好渡过灾害的同时了解地区的防灾体制。

紧急地震速报

- 当发生地震，或者能预测到大地震发生时，电视和电台会播放「紧急地震速报。××地方可能会发生大地震，希望大家提高警惕」的广播。打开电视机和电台时可以听到该广播。
- 如果在驾驶中听到紧急地震速报，请您不要急刹车。急刹车会导致追尾事故，非常危险。请您闪烁危险警示灯，之后渐渐地把车速减慢，最后把车停靠在道路的左侧。

震度

地震的震度和地震时的现象如下。

< 震度・震级和状况 >	
4	大多数人惊诧。照明等悬架物摇晃，花瓶等会倒下来。
5弱	大多数人感到恐惧，有站不稳的感觉。餐厨上的餐具和书橱上的书会坠落下来。
5强	不能正常走路。没有加固的家具会倒下来。没有加固的水泥围墙也可能倒塌。
6弱	无法站稳。没有加固的大半家具会移动，也有倒下来的。墙上贴的瓷砖和窗户玻璃破损，掉落下来。
6强	只能趴在地面上，不能动，也有可能被抛飞。没有加固的家具等几乎都移动并多数倒塌下来。
7	更多抗震性能低的木造结构建筑物倾斜或倒塌。少数抗震性能强的木造结构建筑物也会倾斜。

确认安全

平日里要与家人和朋友约定好灾害时确认安全的方法。

○语音留言《灾难时留言电话 171》(说明是日语自动语音服务)

发生大地震,洪水等大灾害时可以使用。

- 可以使用的电话是座机、ISDN、公用电话、光缆电话、(电话服



务)以及避难所等地里设置的临时电话。

有关手机、PHS 以及其他通信公司的电话使用方法,请向自己正在使用的通信公司询问。

- 灾难时利用留言电话录音

仅限受灾地区的人利用上记的电话,在 30 秒以内录音留言。

但是,录音电话只能拨打受灾地区的座机、ISDN、光缆电话的号码。

- 灾害时留言电话的录音播放

在受灾地区录的留言电话,通过上记的电话在全国都可以听到。

但是,录音播放操作中能拨打的电话号码仅限于对方的座机、ISDN、光缆的电话号码。

- 以下①~④是灾害用的留言电话体验日。请练习拨打 171。如果打不通,请向自己正在使用的电话公司询问。

① 每月的 1 号和 15 号 0:00 ~ 24:00

② 8/30 9:00 ~ 17:00 防灾周期间
9/5

③ 1/1 0:00 ~ 1/3 24:00 元月的三天间

④ 1/15 9:00 ~ 1/21 17:00 防灾·志愿者周期间

留言的录音

① 171

② 1

③ 自家的电话(座机)号码

④ 1#

⑤ 听到「毕……」的声音就开始录音(在 30 秒以内录音)

⑥ 挂断电话

想确认是否平安的人的电话(座机)号码

① 171

② 2

③ 自家的电话(座机)号码

④ 1#

⑤ 以「毕……」的声音开始播放录音留言,您可以听到留言电话。

⑥ 挂断电话

■ 台风

日本的台风季节在 7 月~ 10 月之间。

○台风临近时

- 做好暴风雨来临时的准备。事先检查,修理好房子和房子周围。

固定好放在阳台和院子里

的植物花盆、晾衣架等。或搬入屋内。



- 通过电视、收音机、电脑网络等,取得准确的信息(台风的大小·风速的强度·台风的去向等)。
- 各交通设施可能会发生混乱,尽可能不要外出,如果在外面也要尽快回家。
- 准备好手电筒、蜡烛等,以备停电。
- 从保育园、幼儿园和学校接到有关上下学校的注意事项时,要听从指示。

○刮台风时和台风过后

- 关上窗户和窗帘(防止玻璃等碎片飞进家里)。
- 在窗户玻璃上贴保护薄膜,可同时备于地震。
- 道路被淹没时,下水道井口、路边流水沟的位置很难辨别,非常危险。请勿靠近。
- 请勿靠近垂挂着的电线。
- 台风过了以后也要继续警戒河水的上涨和强风、暴雨。

■ 暴风雨

暴风雨的季节在 6 月~ 10 月之间。在短时间内猛下大雨。

- 通过电视、收音机、电脑网络收集准确的信息。特别要注意阵风、雷击、河水的突涨,低地基的水淹。

面向外国人的咨询窗口一览表

※时间和日期可能会有变动, 请电话确认。

	电话号码 ■时间	可以用的语言・星期几 ■时间
○各种咨询		
东京都外国人询问室 03-5320-7744 03-5320-7766 03-5320-7700	English 月~金 中文 火・金 한국어 水	■9:30am-0:00 pm 1:00pm-5:00pm
东京都多种语言咨询服务 (东京都“TSUNAGARI” 创生财团)	0120-142-142 ■10:00am-4:00pm	やさしい にほんご・English・中文・한국어・Português Español・ไทย・Русский・Tagalog・Tiếng Việt・हिंदी नेपाली・Français・Indonesia မြန်မာစကား 火
东京英语生命热线	03-5774-0992	English 火・水・木 9:00am-11:00pm 金 9:00am - 土 2:00am 土 9:00am - 月 11:00pm ※也可以通过聊天与联系。请参阅主页。 HP:https://telljp.com/lifeline/
警视厅外国人困扰咨询 ※这是警察	03-3503-8484 ■8:30am-5:15pm	English・中文・한국어・ไทย・Tagalog Español・فارسی・اردو
法律援助中心 ※可以咨询有关日本法律的信息。	0570-078377 ■9:00am-5:00pm	English・中文・한국어・Português Español・Tagalog・Tiếng Việt・नेपाली ไทย・Indonesia
○劳动咨询		
东京都劳动咨询信心中心	03-5361-8728 ■9:30am-0:00pm ■1:00pm-4:30pm	English・中文 月~金 Tagalog 月・火・水・金 ไทย 木 Tiếng Việt 火・木・金 नेपाली 月・火・水・木 မြန်မာစကား 金 ខ្មែរ 水 Монгол хэл 金 Indonesia 火
东京劳动局外国人劳动者咨询处 工况咨询热线	月~金 5:00pm-10:00pm 土・日 9:00am - 9:00pm ※假日(日历红色的日期) 9:00am - 9:00pm	にほんご 月~日:0120-811-610 English 月~日:0120-531-401 中文 月~日:0120-531-402 Português 月~土:0120-531-403 Español 木・金・土:0120-531-404 Tagalog 火・水・土:0120-531-405 Tiếng Việt 火・水・金~日:0120-531-406 မြန်မာစကား 水・日:0120-531-407 नेपाली 水・日:0120-531-408 한국어 木・日:0120-613-801 ไทย 木・日:0120-613-802 Indonesia 木・日:0120-613-803 ខ្មែរ 月・土:0120-613-804 Монгол хэл 月・土:0120-613-805
新宿外国人就业支援・ 指导中心	03-3204-8609 ■9:00am-4:00pm	English・中文 月~金 ※要提前打电话预订。 ※可以进行一小时的咨询。
○出入国在留管理厅, 居留卡		
出入国在留管理厅 外国人综合咨询支援中心	03-3202-5535 03-5155-4039 ■9:00am-4:00pm	English・中文・Português・ Español・Indonesia・Tiếng Việt Tagalog

出入国在留管理庁 外国人総合居留咨询中心	0570-013904 ■8:30am-5:15pm	にほんご・English・中文・한국어・Español Português・Tiếng Việt・Tagalog(Pilipino) नेपाली・Indonesia・ไทย・မြန်မာနိုင်ငံ Монгол хэл・Français・සිංහල・اردو	げつ きん 月～金
-------------------------	-------------------------------	---	--------------

○人权咨询

东京法务局内人权咨询室	0570-090911 ■9:00am-5:00pm	English・中文・한어・Pilipino・Português Tiếng Việt・नेपाली・Español・Indonesia・ไทย	げつ きん 月～金
-------------	-------------------------------	---	--------------

○医院・医疗保险

東京都保険医療信息中心「向日葵」	03-5285-8181 ■9:00am-8:00pm	English・中文・한국어・ไทย・Español	げつ にち 月～日(每天)
AMDA 国际医疗信息中心	03-6233-9266 ■10:00am-4:00pm	やさしい にほんご English 月～金 中文 火・木 韓国어 月 Português 金 Español 水 ไทย 火 Pilipino 月 Tiếng Việt 水・金	

○孩子教育

東京都教育咨询中心	0120-53-8288	English・中文・한국・조선어	げつ きん 金 ■1:00pm-5:00pm
-----------	--------------	-------------------	---------------------------

○东久留米市内的咨询机构(使用语言是日语。)

男女平等推进中心 (在东久留米市政厅二楼)	042-472-0061 要提前预订。去市政厅咨询。	女性的烦恼咨询	げつ 月 ■10:30am-4:30pm
		法律咨询 每月第一周五	■9:30am-0:30pm

English(英文) 中文 한국어(韩语) 한국・조선어(韩语/朝鲜语) Português(葡萄牙语) Español(西班牙语) ไทย(泰国语) Русский(俄罗斯语) Tagalog(塔加洛克语) Pilipino(菲律宾语) Tiếng Việt(越南语) नेपाली(尼泊尔语) Français(法语) Indonesia(印度尼西亚) हिंदी(印地语-印度) বাংলা(孟加拉语-孟加拉国, 印度东部地区) සිංහල(僧伽罗语-斯里兰卡) မြန်မာနိုင်ငံ(缅甸语) ខ្មែរ(高棉语-柬埔寨) Монгол хэл(蒙古语) فارسی(波斯语-伊朗、阿富汗、塔吉克斯坦) اردو(乌都语-巴基斯坦)

げつ(星期一) か(星期二) すい(星期三) もく(星期四) きん(星期五) ど(星期六) にち(星期日)

东久留米的外国人生活指南
英语版 韩语版 中国语版 简单易懂的日语版
编辑·发行：东久留米市生活文化课
〒203-8555 东久留米市本町 3-3-1
☎ 042-470-7777 (总机)
发行日：令和六年三月 (令和五年修订版)

感谢一般财团自治体国际化协会《打造多文化地区基金》对本手册的赞助。
本手册在2015年发行的《生活便利手册》基础上修改，制作完成。