

# 外国籍居民 防災手冊



まつもとし  
松本市

# 目录

## 地震 4

1 什么是地震？ 4

2 如果发生地震的话，怎么办？ 5

## 大雨·洪水·砂土灾害 8

1 大雨·洪水 8

2 砂土灾害 9

3 发生大雨·洪水·砂土灾害的时候，怎么办？ 9

## 台风 10

1 台风到来之前需要做好的准备 11

2 台风到来的时候，怎么办？ 11

## 避难以及平时需要做好的准备 12

1 避难<离开所在地> 12

2 关于避难所<安全的地方> 13

3 平时需要做好的准备 14

## 防灾信息 16

1 确认是否平安<查明是否平安> 16

2 了解防灾信息 17

## 防灾记录 19

# 前言

## 致外国籍居民

日本是发生地震、台风等灾害很多的国家。（地震、台风和大雨等都是非常危险的）特别是地震，什么时候、在什么地方发生无法预料。

灾害的时候，为了减少受害（受伤、房屋损坏或者倒塌）了解有关防灾的知识（受灾的时候为了减少灾害情况，需要做好的准备）是非常重要的。

这本手册是为了保护您和您的家人的生命和财产等而编写的，非常重要。请和您的家人一起阅读吧！



灾害发生的时候，和左邻右舍互相帮助是非常重要的。

平时要参加地域的活动，请结识您的左邻右舍。地震的时候，会得到他们的帮助。

咨询处

松本市役所 人权・男女共生课 松本市多文化共生广场

电话：0263-39-1106

# 地震

## 1 什么是地震？

地震是指地球表面的震动。



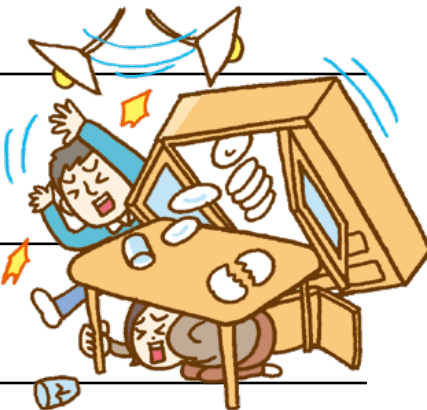
地震分大地震和小地震两种。

大地震发生的时候建筑物会倒塌。会停水、停电和停煤气。

大地震后还会发生多次的余震。



### 【地震震级<地震震动的大小>】

震级 1	感觉不到震动。	
震级 2	感觉到有点震动。	
震级 3	在家里感觉到震动。	
震级 4	大家都会感觉到震动。 由于震动会醒来。	
震级 5 弱	大家都会觉得「危险」。餐具从餐柜里掉 下来或者书从书柜里（书架上）掉下来。	
震级 5 强	家具倒下。 很难行走。	
震级 6 弱	无法站立。 房门坏了，打不开。 房屋倒塌。	
震级 6 强	无法站立。 房屋倒塌。	
震级 7	无法走动。 楼房倒塌。道路损坏。	



## 2 如果发生地震的话，怎么办？

### (1) 紧急地震迅速报道

即将发生强烈地震的时候，您的手机会收到「紧急地震迅速报道」きんきゅうじしんそくほう「紧急地震速報<大地震之前收到的通知>」おおきな地震のまえに届くお知らせ。收到「紧急地震迅速报道」后，请立刻保护好自己的身体。



### (2) 在家里的时候

❶ 请不要急于离开家。从高处会掉下来东西。钻到书桌或者桌子下保护好身体。（特别是保护好头部）



❷ 震动停止后，为了防止火灾，请把火关上。

❸ 为了能够顺利地离开，请把门窗打开。

❹ 为了防止受伤，请穿上鞋。

❺ 准备好离开的时候的携带物品。  
(请参照 15 页。)

❻ 确保周围已经安全后，再离开。



### (3) 在外面的时候

#### ★在学校或者工作单位的时候

避开书架（书柜）和窗户。钻到书桌或者办公桌下保护好自己的身体。（特别是保护好头部）



#### ★在超级市场或者百货商店的时候

避开玻璃保护好自己的头部。请小心从高处掉下的东西。请听从商店的工作人员的指挥。



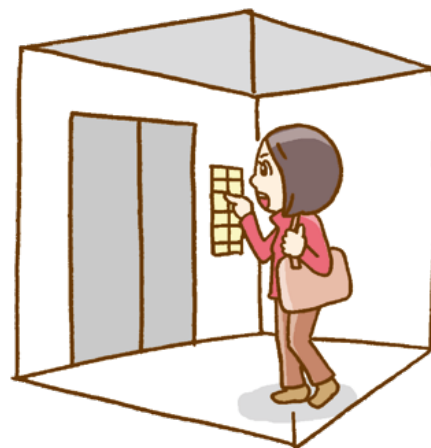
#### ★开车的时候

首先，把车停放到道路的左侧；然后，熄火。不要把钥匙拔下来立刻离开。去避难所等安全的地方避难。（避难所是大家去避难的地方）



#### ★乘坐公共汽车或者电车的时候

抓住吊环（吊带）或者扶手。请不要立刻下车。请听从驾驶员的指挥。



#### ★在电梯里的时候

请按所有的钮。门一开，就立刻走出电梯。从楼梯离开。



★在建筑物附近的时候

建筑物损坏或者倒塌；会从高处掉下东西。  
请避开建筑物。



★在海边的时候

会发生海啸（既快又高的海浪）。立刻往高处跑。避开海边。



(4) 请从现在开始做准备

地震什么时候会发生,无法预料。地震发生之前,  
请从现在开始做好准备。

★为了防止家具<衣柜、书柜(书架)、橱柜>  
倾倒, 请用防止倾倒的金属零件把家具固定好。



★请不要在家具的上面放很重的东西。

★为了防止飞散的玻璃碎片伤人, 请把防止玻璃  
飞散的薄膜贴在窗户上和玻璃上。



★请准备好离开的时候的携带物品。  
(请参照 15 页。)



# 大雨·洪水·砂土灾害

## 1 大雨·洪水





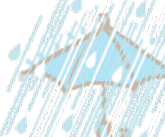
长时间的降雨；短时间的暴雨。

河水会冲破堤坝，淹没道路或者房屋。

从晚春到初夏的梅雨季节，下大雨的时候比较多。



### 【雨的强度】

一个小时的降雨量(毫米mm)	用语	状况
10 mm以上 20 mm未滿	大雨	在家里说话，由于雨声太大，而听不清说话声音。 
20 mm以上 30 mm未滿	倾盆大雨	即使打着雨伞，也会被淋湿； 即使车的雨刷再快，也看不清前方。 
30 mm以上 50 mm未滿	暴雨	道路象河流一样； 山体或者山崖容易坍塌。 
50 mm以上 80 mm未滿	大暴雨	开车会很危险； 容易从山上或者山崖上流下大量的 泥土和石头。 
80 mm以上	特大暴雨	容易发生大灾害 





## 2 砂土灾害

大量的降雨渗透到泥土里，山上和山崖上的大量的泥土和石头象河水一样流淌下来。

泥石流……泥土、石头和树木等象河水一样流淌下来。

山崖塌陷……山崖塌陷下来。

滑坡……斜坡的地表晃动滑落。

泥石流



山崖塌陷



滑坡



## 3 发生大雨·洪水·砂土灾害的时候，怎么办？

- 不要去河边。
- 从水沟和马葫芦里等溢出水的时候，到安全的地方（避难所等）去避难。
- 如果室外的水超过膝盖的话，立刻上二楼。
- 因为大雨山体会坍塌。在室内的话，去离山崖边远的房间。



# 台风






台风是由日本南部海上的雨云越来越大而形成的。

从8月份到10月份有很多的台风。

会刮大风；下大雨。



## 【风的强度】

风速 (m/s)	用语	状况
10 m以上 15 m未満	大风	迎着风行走很难； 不能打伞。 
15 m以上 20 m未満	强风	迎着风行走非常难；有人会跌倒； 滑窗和车库的门会晃动。 
20 m以上 25 m未満	暴风	不抓住东西站不住； 开车很危险。 
25 m以上 30 m未満		站不住； 户外很危险； 围墙会倒。 
30 m以上	特大暴风	树木会倒； 房顶会被刮走； 房屋受损。 



# 1 台风到来之前需要做好的准备

- 通过电视、广播和互联网等获取新的信息。
- 做好自家户外的东西不被刮走的准备工作。
- 锁上窗户和滑窗。
- 可能会停水。准备好饮用水。往浴盆里放水。（用来冲厕所等）
- 可能会停电。准备好蜡烛、手电筒和干电池。使用蜡烛的时候，请注意防火。
- 准备好去避难离开的时候的携带物品。  
（请参照 15 页。）
- 查好避难场所。



# 2 台风到来的时候，怎么办？

- 避免不必要的外出。
- 不要去河边或者海边。
- 从水沟和马葫芦里等溢出水的时候，到安全的地方（避难所等）去避难。
- 如果室外的水超过膝盖的话，立刻往楼上跑。
- 因为大雨山体会坍塌。在室内的话，去离山崖远的房间。



# 避难以及平时需要做好的准备

## 1 避难<离开所在地>

- 将要发生灾害的时候，市政府会通过防灾行政无线<发生灾害的时候的广播>向大家发出避难信息通知。

【避难用语】 ※请记住下列非常重要的用语。

危险等级	用语	意思
警戒等级 5	紧急安全措施	发生灾害了。请赶快去避难。危险。
<请务必在达到警戒等级4前进行避难！>		
警戒等级 [全体人员避难] 4	避难指示	请立刻去避难。
警戒等级 [高龄者等避难] 3	老年人等进行避难	请上了年纪的人<老爷爷或者老奶奶>、行动不自由的的人和孕妇去避难。
警戒等级 2		请准备去避难。
警戒等级 1		从现在开始可能会发生灾害。

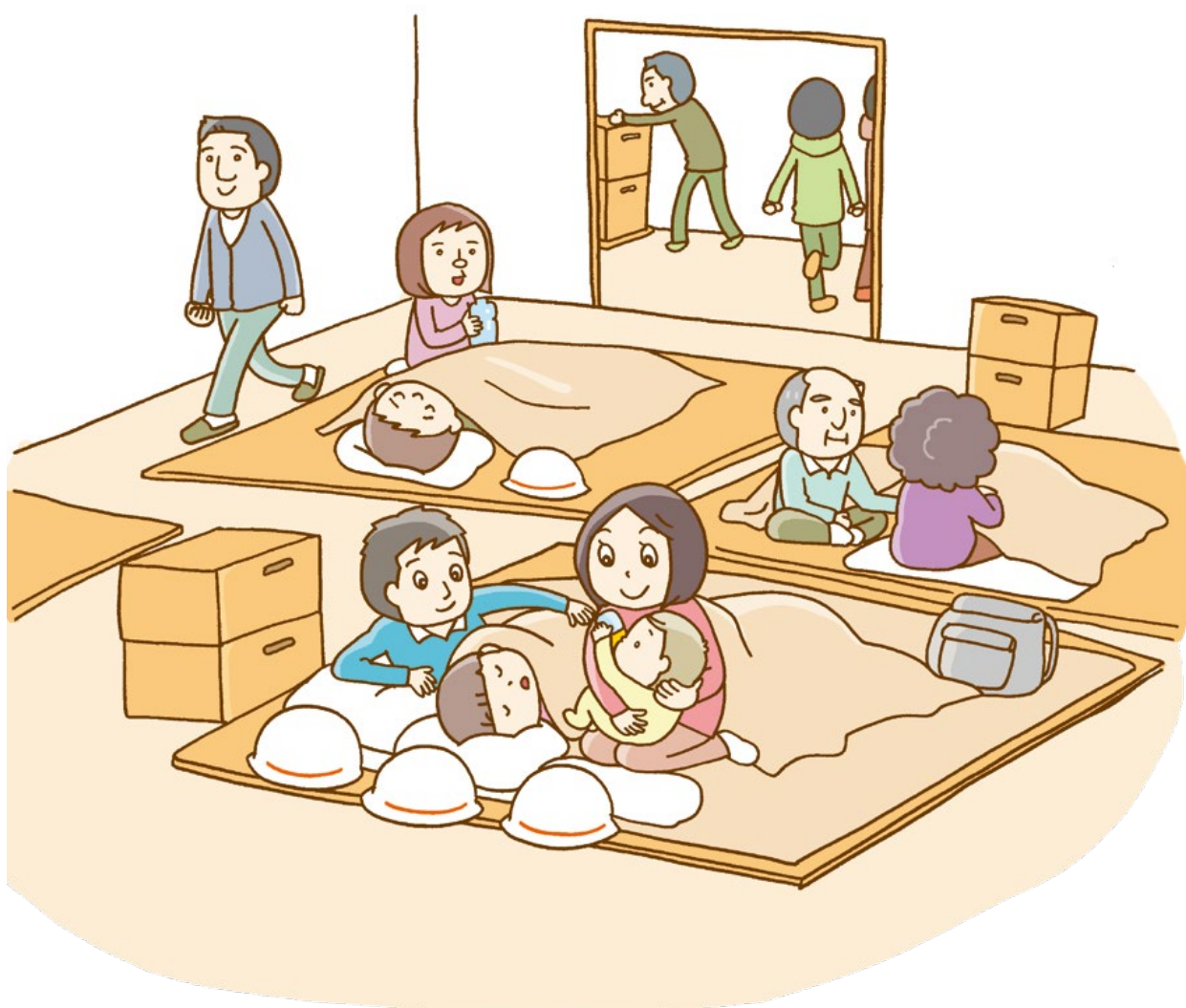
- 到避难所·避难场所（学校和公民馆）等安全的地方去避难。
- 尽量不要开车走着去避难。请穿上容易脱的长靴或者容易走路的运动鞋去避难。





## 2 关于避难所<安全的地方>

- 无论是日本人、外国人还是游客任何人都可以免费地使用。
- 提供食品、饮料、生活所需用品、灾害信息和住的地方等。
- 避难所是地域的居民们使用的场所。请遵守规则，和他们一起度过避难生活吧！
- 查找自己家附近的避难场所的所在地。如果不知道的话，请向市政府咨询。



# 3 平时需要做好的准备



- 平时全家人就商量好避难的场所以及联络方式。
- 平时全家人就确认好到避难场所所经路线。
- 发生灾害的时候，与左邻右舍互相帮助是非常重要的。  
平时请与他们互相问候，并且结识他们。
- 在发生灾害的时候，可能领不到水和食物。  
平时在家里要准备好几天用的生活物品。

## 【为灾害期间需要准备的有用的物品。(非常时期储备用品)】

<b>食品</b>	<input type="checkbox"/> 水 (3天的量 标准 [1人1天3升]) <input type="checkbox"/> 饼干 <input type="checkbox"/> 罐头·蒸煮带食品 <input type="checkbox"/> 方便面 <input type="checkbox"/> 糖·巧克力	
<b>生活用品</b>	<input type="checkbox"/> 生活用水 (把浴盆里或者塑料桶里灌满水) <input type="checkbox"/> 火柴·蜡烛·打火机 <input type="checkbox"/> 衣服·内衣 <input type="checkbox"/> 保鲜膜 <input type="checkbox"/> 纸盘 <input type="checkbox"/> 卫生筷子·小勺·叉子 <input type="checkbox"/> 塑料袋 <input type="checkbox"/> 盒式炉·气罐	



如果水或者食品放的时间太长的话，买新的换一下。



【为避难期间（离开的时候）需要准备的有用的物品。（非常时期携带用品）】

<b>非常时期 用食品等</b>	<input type="checkbox"/> 水（3天的量标准 [1日1天3升]） <input type="checkbox"/> 饼干 <input type="checkbox"/> 罐头·蒸煮带食品 <input type="checkbox"/> 方便面 <input type="checkbox"/> 糖·巧克力 <input type="checkbox"/> 营养补助食品	
<b>生活用品</b>	<input type="checkbox"/> 火柴·蜡烛·打火机 <input type="checkbox"/> 塑料袋 <input type="checkbox"/> 手机·充电器	
<b>医疗用品</b>	<input type="checkbox"/> 经常服用的药	
<b>贵重物品</b>	<input type="checkbox"/> 现金 <input type="checkbox"/> 护照 <input type="checkbox"/> 在留卡 <input type="checkbox"/> 个人编号卡 <input type="checkbox"/> 存折·印章 <input type="checkbox"/> 驾驶证 <input type="checkbox"/> 健康保险证 <input type="checkbox"/> 备用眼镜·隐形眼镜 <input type="checkbox"/> 备用车钥匙或者房门钥匙	
<b>避难用品</b>	<input type="checkbox"/> 手电筒 <input type="checkbox"/> 收音机 <input type="checkbox"/> 干电池 <input type="checkbox"/> 安全帽 <input type="checkbox"/> 哨子 <input type="checkbox"/> 在避难所里穿的鞋	
<b>衣料</b>	<input type="checkbox"/> 衣服·内衣·袜子 <input type="checkbox"/> 长衫·长裤 <input type="checkbox"/> 劳动用手套 <input type="checkbox"/> 毛巾	
<b>其他</b>	<input type="checkbox"/> 婴儿用品（奶粉·尿布等） <input type="checkbox"/> 女性用品（生理用品等） <input type="checkbox"/> 老人用品（尿布·药等）	

# 防灾信息

## 1 确认是否平安<查明是否平安>

发生大灾害的时候，很难接通电话。为向家人和朋友传达自己已经安全以及为确认家人和朋友是否安全，请使用「灾害用留言板」或者「灾害用留言电话」。（灾害期间免费）

### ① 手机的灾害用留言板（日语・英语）

けいたいでんわ      さいがいうでんごんばん      にほんご      えいご  
（携帯電話の      災害用伝言板（日本語・英語）

通过手机既可以输入文字消息，又可以阅读文字消息。

在世界的任何地方都可以查阅。



[NTT ドコモ] iMenu,d メニュー <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

[au] EZトップメニュー <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

[SoftBank] yahoo ケータイトップメニュー  
<http://dengon.softbank.ne.jp/>





## ② 灾害用留言电话「171」(日语)

さいがいようでんごん だ い や る にほんご  
灾害用伝言ダイヤル「171」(日本語)

通过电话既可以留言，又可以听留言。

### 留言

- ① 挂「171」。
- ② 按「1」。
- ③ 按自己家的电话号码。(××××-××-××××)
- ④ 按「1#」。
- ⑤ 留言。
- ⑥ 按「9#」。

### 听留言

- ① 挂「171」。
- ② 按「2」。
- ③ 按对方家的电话号码。(××××-××-××××)
- ④ 按「1#」。
- ⑤ 听留言



※手机不能使用

## 2 了解防灾信息

通过电视、广播和互联网等获取正确的信息。

### ① 松本市防灾邮件「松本安心网」

まつもとし ぼうさいめーる まつもとあんしんねっと  
(松本市 防災メール 「松本安心ネット」)

登录后可以通过手机或者电脑接收到由松本市发布的灾害信息。

请扫一扫右侧的二维码图案登录。





## ② 手机电话公司的「紧急迅速报道邮件」服务

けいたいでんわがいしゃ サービス 「緊急速報メール」  
携帯電話会社 サービス 「緊急速報メール」

这是手机电话公司的服务项目。可以接收到有关地域的紧急灾害信息的邮件。  
收到邮件后，请立刻保护好自己的身体。

## ③ 长野县内的灾害信息（来自长野县主页）

ながのけんない さいがいじょうほう ながのけん ホームページから  
長野県内の 災害情報（長野県 ホームページから）

从主页上可以了解到公共交通机关（电车・公共汽车等）和道路的情况等。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kurashi/shobo/saigai/index.html>

## ④ 长野县河川砂防信息站

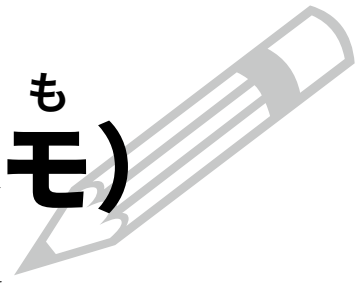
ながのけんかせんさぼうじょうほうす てーしょん  
長野県河川砂防情報ステーション

可以查阅长野县的降雨量，河水的高度和砂土灾害等信息。

<http://www.sabo-nagano.jp/>



# ぼうさいめも 防災记录 (防災メモ)



(填写姓名、住址和电话号码等) (名前 住所 電話番号などを メモしておきます)

姓名 (名前) 国家 (国) 血型 (血液型)	消防署 (消防署) <b>119</b> (因火灾受伤或者生病的时候, 请打 119)
护照号码 (パスポート No.) 在留卡号码 (在留カード No.)	警察署 (警察署) <b>110</b>
日本的住址 (日本の住所) ・ 电话号码 (電話番号) ・ 家里号码 (家) ・ 手机号码 (携帯電話)	灾害留言电话号码 (災害伝言ダイヤル) <b>171</b>
家属的姓名 (家族の名前) ・ ・ ・	大使馆・领事馆 (大使館・領事館)
工作单位、学校等 (会社、学校など) ・ 名称 (名前) ・ 地址 (住所) ・ 电话 (電話)	入国管理局 (入国管理局)
日本朋友的联络方法 (日本の友達の連絡先) ・ 姓名 (名前) ・ 住址 (住所) ・ 电话号码 (電話)	松本市役所 人权共生课 松本市多文化共生广场 松本市役所 人权共生课 松本市多文化共生プラザ TEL 0263-39-1106
自己国家的联络方法 (あなたの国での連絡先) ・ 姓名 (名前) ・ 住址 (住所) ・ 电话号码 (電話)	联络方法 (連絡先) ・ 煤气 (ガス) ・ 电气 (電気) ・ 水道 (水道) ・ 其他 (その他)

避难场所 (避難場所)

家人的集合场所 (家族の集合場所)

