



1

发生紧急情况时的联系电话

1-1

急病・受伤，火灾等（119）

当发生急病、受伤和火灾时请拨打电话 119。

得了急病时，受伤时

- ① 拨打 119，电话中语音提示会问您“是火灾，还是急病”。请回答“急病”。
- ② 请告知救护车需要到达的详细地点和醒目地标。
- ③ 请告知病人的症状和年龄。
- ④ 请告知您的姓名和联系方式。

下面的网页链接详细介绍了拨打电话叫救护车的方法（多种语言版）

https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html



发生火灾时

- ① 拨打 119，电话中语音提示会问您“是火灾，还是急病”。请回答“火灾”。
- ② 请告知火灾发生地点。
- ③ 请告知您的姓名和联系方式

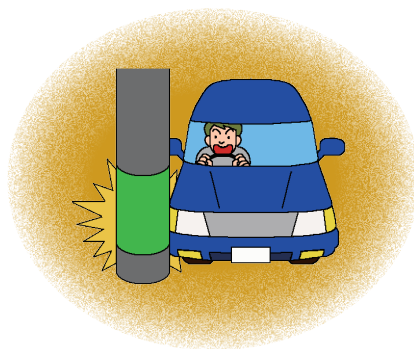
1-2

交通事故·犯罪被害等（110）

- 当遭遇交通事故、或遭遇犯罪事件时，希望警察马上前来的话请拨打 110 电话。
- 110 接通后，电话中语音提示主要会提问以下问题，请沉着冷静尽可能正确地回答。

- ① 什么时候，在哪里，发生了什么
- ② 您的姓名和联系方式等
- ③ 事故当事人或犯人的性别、人数、年龄、服装等
- ④ 有无受伤人员

- 如果自己不能打电话，请向附近的人寻求帮助。



2

灾害



2-1

台风及暴雨

- 当季节变化，来自南方的暖空气和北方的冷空气的交界处（前线）在日本上方相遇停滞时，经常会下大雨。
- 台风或前线所伴随的低气压在日本附近通过时，日本会出现大规模的大片降雨。
- 由于受到地形影响，强大的上升气流发生，在同一地区造成大面积积雨云（积乱云）形成，会在同一个地区造成持续性强降雨（暴雨）发生。
- 这样的大雨等天气有可能会引发泥石流或洪水等灾害发生，有可能造成大规模灾害，所以一定要注意。

(1) 河川泛滥

- 由于大雨等造成河川中的水位上涨，河岸决堤，有可能导致洪水发生以及建筑物浸水，甚至将人冲走。
- 为了在洪水中保障自己的生命安全，我们需要采取以下行动。

准备

平时就要使用防灾地图等，提前确认好有浸水危险的地点、避难地点、以及从自家等到避难地点的安全路径，这一点至关重要。

追加提示：

防灾地图

可能会发生灾害地区的地图



更为详细的资讯请查询以下网页：

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



大雨时

- ① 参考气象厅等发布的防灾气象信息等，当认为有危险时请自行决定避难。
- ② 市区町村发布了避难信息后，马上离开危险场所，到安全的场所进行避难。
- ③ 关于避难的方法请参照「3 避难」。

(2) 泥石流

泥石流是由于大雨或地震引起的山体滑坡或悬崖崩塌导致泥石、树木与水混合流出而发生的灾害。滑落的泥石或树木可能造成建筑物毁坏或被掩埋，或是堵塞道路交通。

为了能够在泥石流发生时保证生命安全，请采取以下行动。

准备

平时就要使用防灾地图等，提前确认好容易发生泥石流的地点、避难地点、以及从自家等到避难地点的安全路径，这一点至关重要。

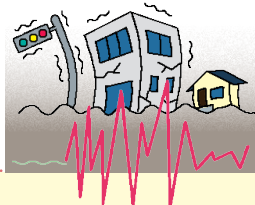
下大雨时

- ① 参考气象厅等发布的防灾气象信息等，当认为有危险时请自行决定避难。
- ② 市区町村发布了避难信息后，马上离开危险场所，到安全的场所进行避难。
- ③ 避难方法请参照「3 避难」。

2-2

地震

- 在日本周边存在多个板块，板块受力复杂，因此日本也是全世界屈指的地震多发地带。
- 地震发生时，首先，自己的生命自己保障，同时，与地区人民共同协助保证生命安全，这种意识极其重要。
- 为了在地震发生时确保生命安全，务必从平时就要做好以下措施。



做准备

- ① 与家人商量并决定地震发生时前往哪个避难所。
- ② 参加地区举办的防灾训练，了解地区的对策。
- ③ 预备至少三天（最好一星期左右）的食品、饮用水，以及受伤时可应急处理物品的准备。
- ④ 为防止家具倒下要提前固定好家具。充分考虑家具的摆放位置，保证家具倒塌也不会砸到人。

追加提示:

震级与震度

- 震级是指地震的大小，用数值表示地震规模。震级值每加一级，能量就会增加约 32 倍。
- 震度是指一个地区受地震影响所摇晃的程度。气象厅把震度分为 10 个等级（0，1，2，3，4，5 弱，5 强，6 弱，6 强，7）。
- 以上信息可通过电视、收音机以及网络等平台获取。

地震发生时

一旦地震发生,请冷静采取行动。根据地震发生时所在的场所的不同,采取的行动也不同。应怎样采取行动,请注意以下几点。

① 冷静采取行动

- 在家中或建筑物内时
为了防止因摇晃导致掉落物砸到头部,请躲在结实的桌子下,等待地震结束。
- 在外出途中时
如果在建筑物的附近,会有广告牌、建筑物的墙壁或者窗户玻璃等脱落的情况,所以请用书包或手提包等保护头部,并到安全的场所避难。
- 在开车时
如果感到摇晃请不要慌张,将车停靠在道路的左侧并关掉发动机。将车钥匙留在钥匙孔里下车,徒步到安全的场所避难。

② 对火的处理

地震时一旦发生火灾,损失就会更大。

- 等到摇晃变小,关掉厨房及室内取暖器等开关。
- 如果失火,请用灭火器尽量把火扑灭。
- 即使地震结束,也会有燃气泄漏的可能性,请尽量不要开火。

③ 到安全的场所避难

地震时,因房屋倒塌,火灾等缘故而可能发生危险情况。

- 在山附近有悬崖塌落的可能性,等摇晃变小,请立即到所居住的市区町村所指定的避难场所进行避难。
- 地震导致的停电恢复后,电器产品有可能着火,避难前请拉掉电闸。

④ 邻居协助,互相帮助

灾害发生时,邻里间的互相帮助非常重要。

- 尤其需要提醒独居的高龄者以及残障人士,互相协助,互相帮助。

⑤ 获取正确的信息

大地震发生过后,通常会有许多消息传播。

- 注意根据电视、收音机、手机或防灾行政无线等信息,获取最新最正确的信息,冷静行动。

追加提示:

紧急地震速报

- 当气象厅预测有强烈摇晃时发布紧急地震速报(警报)。
- 紧急地震速报是以电视、收音机、手机以及防灾行政无线等方式播送。

有关地震与紧急地震速报的影像(英语·中文·韩语·日语)

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html

看到或听到紧急地震速报时,首先要确保自身安全,切勿慌张!



2-3 海啸

- 海啸是指海底发生大地震时，因震波的动力而引起海底上升、下降，剧烈的起伏。由此海面发生变动，形成巨大的波浪，向四面八方传播。
- 虽有“海啸发生之前，会出现退潮现象”的传言，但未必会发生退潮。



准备

为了在海啸发生时保住性命，平时要使用防灾地图等确认好避难所，并确认好从自己家到避难场所之间的安全路径也非常重要。

海啸（要）发生时

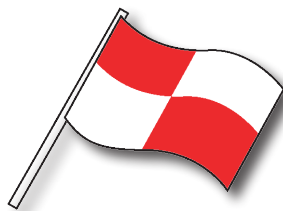
看到海啸已靠近海岸才开始想要准备避难时为时已晚。避难时请注意以下几点。

- 若在海边以及河口附近感到强烈的震感时，即使是微弱的摇晃，若长时间感到地震缓慢发生时，请立即离开海岸以及河口，到高台或高楼等高处进行避难。
- 即使感觉不到震感，若气象厅发布海啸警报，或市区町村下达避难指示时，请立即离开海岸以及河口，到高台或高楼等高处进行避难。
- 从电视、收音机、手机、防灾行政无线、英语版的气象厅网页或 Safety tips 等平台获取正确的信息。
- 因海啸是反复发生的，所以在警报、预警解除之前，不要靠近海岸与河口。

追加提示：

海啸旗帜

- 自 2020 年 6 月起，开始了在海水浴场等处以红白格子旗“海啸旗帜”来视觉性通知大型海啸警报、海啸警报、海啸注意报已发布的举措。
- 通过使用“海啸旗帜”，可向听障人士、因海浪声或风声的影响而难以听到声音的游泳者以及外国人通知海啸警报等的发布。



关于“海啸旗帜”（英文）

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami_flag.html

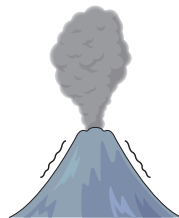


2-4 火山喷发

- 日本有 111 座活火山。
- 火山喷发时，可能会有危及生命的严重灾害发生。
- 为了在火山喷发时保障生命安全，请采取以下行动。

准备

- 平时使用防灾地图，确认好“需要警戒的范围”。
- 登山时做好以下准备。



- ① 确认火山喷发警告或警戒的等级、以及防灾地图等有关火山的信息。
- ② 提交登山申请。
- ③ 准备通讯器材还有安全帽。

追加提示:

火山喷发警戒等级

- 根据火山活动情况发布的信息，以便让人立刻了解“需要警戒的范围”和“应如何采取行动”。
- 日本的活火山中，已针对 49 座火山进行了应用。
- 喷发警戒等级为以下 5 个等级。

- 等级 5 避难（需要离开危险的居住区域前往避难等）
- 等级 4 高龄者等开始避难 高龄者等开始避难
（在需要警戒的居住区域做好老年人等需要照顾的人士、居民的避难准备，等）
- 等级 3 进山管制（根据情况做好老年人等需要照顾人士的避难准备等。禁止登山、
限制入山等。对进入危险地区进行管制等）
- 等级 2 火山口周边管制（对进入火山口周边进行管制等）
- 等级 1 对活火山进行注意（无需特别举措）

关于喷发警报·警戒等级（英語）

<https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/English/level.html>



火山（要）喷发时

- 根据气象厅发布的喷发速报，喷发警报以及喷发警戒等级，必要的话自行判断后进行避难。
- 市区町村发布避难指示等信息时，马上到安全的场所进行避难。
- 如在登山时收到上述信息，或遇到火山喷发时，采取以下行动。

- ① 离开火源。
- ② 到山中小屋或避难所避难。
- ③ 为了保护头部，请佩戴安全帽。

3

避难

3-1

避难场所

避难场所指，为了在灾害中确保人身安全，可临时避难的场所与设施等。

灾害（要）发生时

- 参考避难信息，离开危险场所，迅速到安全场所避难。
- 事先确认好所居住地区的避难场所。
- 避难场所可从防灾地图、各市区町村的网页上进行确认。
- 如前往避难场所反而会引发危险时，如洪水已发生等情况，逃到其他安全的场所（如躲进附近结实（牢固）的建筑物内。若仍有困难时，逃到家里的2楼以上稍微安全的地方）等，尽可能地采取保障生命安全的行动。

3-2

避难信息

避难信息是指，灾害（要）发生时，催促人们进行避难的信息。

具体有以下的避难信息。

警戒等级 3 高龄者等开始避难

- 什么样的信息？
因存在灾害发生的危险，针对避难时需要花时间的高龄者以及幼小的儿童等，催促避难的信息。
- 若发布了上述信息，以下的人请离开危险场所，开始避难。

- ① 老年人
- ② 残障人士
- ③ 儿童
- ④ 其他凭自身能力难以避难的人，以及避难时需要花时间的人（如孕妇等）
- ⑤ 跟随上述①～④的人
- ⑥ 感到危险的人

其他人也要在这一阶段视需要采取行动，或中止日常活动，或开始准备避难等。

警戒等级 4 避难指示

- 什么样的信息？
针对灾害发生的可能性很大的情况发布的信息。

- 若发布了此信息，全员都要离开危险场所，在确保安全的情况下，到以下场所避难。

- ① 避难场所
- ② 安全的亲属、朋友家或酒店、旅馆等

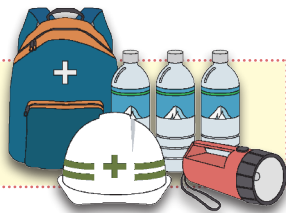
此外，在确认了防灾地图等后，自我判断能够满足以下 3 个条件时，则存在留在室内能够确保安全的可能。

- ① 不属于洪水有可能导致住宅倒塌、坍塌的区域
(住宅倒塌损坏等泛滥预想区域)
- ② 居住在无浸水危险的高层建筑物内
- ③ 储备了充足的水和食品，能够坚持到浸水消退

警戒等级 5 紧急安全确保

- 什么样的信息？
情况进一步恶化，灾害已经发生或迫在眉睫的情况下发布的信息。
- 发布了上述信息时，若还没有进行避难，因会有生命危险，请立即采取确保安全的行动。如果觉得前往避难场所反而会引发危险时，请立即采取如下行动，以尽量保护生命安全。

- ① 逃到附近坚固建筑物的高处
- ② 逃到家里的 2 楼以上稍微安全的地方等



追加提示：

使用「警戒等级」的避难信息

～什么是警戒等级？～

- 当除了海啸以外的水灾或泥石流等灾害即将发生时，可了解该如何行动的信息。
- 从 2019 年起，避难信息与防灾气象信息同时发布。
- 警戒等级有以下五个阶段。

警戒等级 1 ... 提高应对灾害的准备意识 (通过电视或互联网查询河川及雨量等的信息。)

警戒等级 2 ... 准备避难，确认避难行动 (自己所在的场所是否为危险场所，如果是危险场所，查询避难所以及避难方式)

警戒等级 3 ... 高龄者等离开危险场所，开始避难 (老年人以及儿童等避难时需要花时间的人开始逃离)

警戒等级 4 ... 所有人离开危险场所，开始避难 (所有人离开危险场所，逃离到安全的场所。)

警戒等级 5 ... 尽全力采取保障生命安全的最佳行动。(为灾害已经发生或迫在眉睫的情况。请爱护宝贵的生命！)

3-3 避难方法

实际避难时，请注意以下几点。

- 避难前必须把火关掉。
- 避难时尽量减少携带物品并把东西背在身后，尽量使双手可自由使用。



追加提示:

灾害用留言服务

- 在发生大地震时，会有电话无法接通的状况。
- 在这种情况下，会提供灾害用留言服务。

总务省的网页也登载了相关概要：

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html



灾害用专线（171）

通过用固定电话、手机拨打「171」，依照使用指南便可以用简单的方法进行留言录音或播放。

更为详细的资讯请查询以下网页：

NTT 东日本：<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

NTT 西日本：<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

灾害用留言板（web171）（英语・中文・韩语・日语）

可通过电脑或手机，直接输入固定电话或手机号码进行安全与否的登录和确认。

请通过此处使用：

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/>

更为详细的资讯请查询以下网页：

NTT 东日本：<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

NTT 西日本：<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

灾害用留言板（手机）

手机公司也有提供留言板服务。

请通过此处使用：

NTT docomo：<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDDI (au)：<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

SOFT BANK / Y!mobile：<http://dengon.softbank.ne.jp/>

Rakuten Mobile：<https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja>

更为详细的资讯请查询以下网页：

NTT docomo：https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

KDDI (au)：<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

SOFT BANK：<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

Y!mobile：<https://www.ymobile.jp/service/dengon/>

Rakuten Mobile：<https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja>

NTT 东日本



NTT 西日本



NTT 东日本



NTT 西日本



NTT DOCOMO



KDDI (au)

SoftBank/
Y!mobileRakuten
Mobile

NTT DOCOMO



KDDI (au)



SoftBank



Y!mobile

Rakuten
Mobile

3-4

灾害发生时获取有用的气象信息

气象厅在发生灾害时会发布有用的气象信息。

这些信息可通过电视、收音机、网络等平台获取。

有关大雨以及地震的信息（多种语言版）

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



防災情報

有关灾害的信息，请通过以下网址确认。

<https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html>



KIKIKURU（危险度分布）

可能发生灾害的危险场所，请在地图上确认。

浸水（在地势较低的地方发生的积水灾害）

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:inund



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



洪水（河川泛滥的灾害）

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:flood



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



泥石流灾害（山体与悬崖崩塌的灾害）

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:land



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



火山喷发警戒等级

火山信息

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/34.5/137/&contents=volcano&lang=en>



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



追加提示:

大雨特别警报

- 气象厅会发布大雨特别警报
- 大雨特别警报会在预计会出现数十年一次的大雨，即使发生重大灾害也不足为奇的情况时发布。

追加提示:

KIKIKURU（危险度分布）

- 气象厅会参考降雨的预测数据，提供“KIKIKURU（危险度分布）”，将即将有可能发生浸水・洪水・泥石流灾害的场所显示在地图上。
- KIKIKURU（危险度分布）信息可从气象厅网页上获取，每十分钟进行更新。
- 若通过手机等获取到自己所在地为高危险地区的信息，请尽快避难。

追加提示:

灾害发生时，可获取有用信息的软件“Safety tips”

- 日本为外国游客提供灾害发生时可获取有用信息的软件。
- 此软件下载到手机后，会提前收到周边可能发生以下灾害的信息。
 - ① 紧急地震速报（马上会发生强烈摇晃，呼吁保障人身安全的警报）
 - ② 海啸警报（正在发生海啸，呼吁到高处避难的警报）
 - ③ 气象等相关特别警报（发生数十年一次的大雨或暴风等也不足为奇的最高级别警戒的呼吁）
 - ④ 人马上采取保障生命安全行动的警报）火山喷发速报（火山已喷发，呼吁保障人身安全的警报）
 - ⑤ 台风信息（台风已接近，呼吁保障人身安全的警报）
- 另外，也可以使用遇到灾害时如何采取行动等有用的信息。
 - ① 灾害发生时，可了解应如何采取行动的流程图
 - ② 与周围的日本人说话时用的交流卡
 - ③ 灾害时可收集必要信息的网址链接

Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone : <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

Android



iPhone

