

# 外国人居民防灾手册

## (中文版)



### 本手册的目的和使用方法

- 为了保护自己免受灾害侵害、拥有“自我保护”的意识至关重要。
- 此外、在与自己的祖国不同的环境中、与周围居民之间的合作关系不可或缺。
- 因此、本手册提供有关灾害的“必须知道和准备”的信息、以及与周围居民建立基本关系所需的信息。
- 请使用本手册认真准备应对灾害。

鹿儿岛县国际交流协会公益法人

## 鹿儿岛县的风貌

○鹿儿岛县位于九州最南端、被太平洋和东海包围。

鹿儿岛县面积较大、从最北端到最南端的距离约为 600 公里。这里分布着许多离岛、如种子岛、屋九岛和奄美群岛等。

○雾岛火山带从北向南贯穿鹿儿岛县中部、县内分布着 11 座活火山、同时也拥有丰富的温泉资源。此外、县内大部分土地都覆盖着一层源自火山喷发的厚厚的土壤、被称为白砂 (shira-su) 土层。

○鹿儿岛县气候从温带气候到亚热带气候不等、平均气温位居全国前列、是得天独厚的温暖气候。

## 鹿儿岛县的主要灾害

○鹿儿岛县经常受台风影响。台风多发于 7 月至 9 月、伴随着强风和大雨。

○台风和梅雨季节通常伴随着大雨。这时候可能导致房屋淹水、道路被淹没、山体滑坡。河川泛滥、导致桥梁受损。

○樱岛等火山喷发时、会导致喷火山灰和小石块等喷发物从空中落下。火山灰进入眼中会导致眼睛不适、瘙痒等症状。

○有时地震会发生、地面会发生摇晃导致物体倒下、房屋和墙壁受损。

# 提前备灾

提前准备①应急包（逃离时需携带的物品）和②应急储备（日常储备品）、以防灾害发生。  
食品和饮料有保质期。需要定期检查。

## 应急包（逃离时需携带的物品）

- 饮料
- 食品
- 药品（常用药品）
- 现金
- 储蓄卡
- 护照
- 在留卡
- 银行存折
- 印章
- 健康保险卡复印件
- 衣物
- 内衣
- 毛巾
- 纸巾
- 湿纸巾
- 牙刷与牙膏
- 生理用品
- 手套
- 塑料袋
- 口罩
- 手电筒
- 电池/充电器
- 便携式收音机
- 帽子（如头盔）
- 小刀

## 应急储备（日常储备品）

- 饮用水
- 食物
- 一次性筷子、纸盘、纸杯
- 保鲜膜、铝箔纸
- 便携式燃气炉
- 卫生纸
- 毛毯
- 报纸



※每个人需要的东西都不同。准备好您和家人需要的物品！

（例）有婴儿的家庭：尿布、奶粉、奶瓶、婴儿食品等。

# 了解避难所（避難所）

避难所是在灾害即将发生或已经发生灾害时、让可能会因为呆在家中而身陷危险或房屋已经受损的人暂时居住的场所。学校、体育馆和社区中心等都可以用作避难所。避难所的位置可在市町村政府绘制的"防灾地图"（ハザードマップ、第5页）上确认。市町村政府发布疏散公告时、请前往避难所。



## 避难所的标志



避难所



紧急避难场所  
(紧急疏散地点)



海啸避难场所  
(海啸避难的安全场所和高台)

相似但意义不同的标志

## 避难所是什么样的地方？

- 任何人（日本人、外国人、游客等）都可以利用。
- 免费利用
- 可以领取饮料、食物、毛毯等。
- 可以获取有关灾害和日常生活的信息。



(财团法人消防科学中心提供)

## 有需要注意的规章制度

- 避难所设有接待处、您需要在接待处写下您的姓名和其他信息。
- 很多人会在一起生活、请互相帮助、相互体谅。
- 请保持卫生间干净整洁、正确分类垃圾。
- 您可以领取到饮料、食物和毛毯、但至于您可以具体领取到什么、可以得到多少以及可以保留多长时间、都有一定的规定。  
请注意查看避难所的相关规章制度。
- 请带上您需要的东西。
- 有需要脱鞋子的地方。
- 请不要大声喧哗。
- 请不要在建筑物内用火。
- 如有任何问题或担心、请向周围询问或求助。
- 注意传染病防疫和自身健康。

# 与周围的日本人建立联系

发生灾害时、互助与合作非常重要。请与邻居保持联系、遇到困难时互相帮助。



- 请经常与邻居打招呼、并与邻居和社区成员交流。
- 请参加当地每年定例举办的活动或仪式。
- 请参加当地的清洁和节日活动、结识社区成员。

- 参加当地的防灾演习。
- 防灾演习是可以练习在发生灾害时能够挽救您生命的行动的活动。



## 外国人综合咨询窗口

在外国人综合咨询窗口（外国人総合相談窓口）、您可以咨询有关在留资格、劳动、医疗、福利、教育、育儿、灾害等方面的问题。

〒892-0816 鹿児島県鹿児島市山下町14-50 かごしま県民交流センター 1階

**电话：070-7662-4541**

电子邮件：[kiasoudan@gmail.com](mailto:kiasoudan@gmail.com)

facebook:



- 咨询日：每周二至周日。  
※周一为节假日时也可接受咨询、接下来的第一个工作日为窗口的休息日。  
12/29~1/3 也为窗口的休息日。

- 可提供的语言：咨询窗口可提供日语、英语和越南语的咨询。

中文、他加禄语、韩语、印尼语、尼泊尔语、高棉语、泰语、缅甸语、葡萄牙语、西班牙语、马来语、法语、俄语、德语、意大利语、蒙古语、僧伽罗语、印地语、孟加拉语等语种请利用多语言呼叫中心等翻译服务。

# 收集信息

## 防灾地图 (ハザードマップ)

防灾地图是明记了避难所、可能发生灾害的危险区域以及医院等位置的地图。防灾地图由市町村政府制作。您可以从当地市町村办公室获取该地图。您也可以在市町村政府的网站上查看。

请确保灾害发生时认避难场所和避难路线。



## 实用网站和应用程序

- 获取灾害信息的应用程序：



Safety Tips



NHK World-Japan



Voice Tra (ボイストラ)



- 获取天气预报等信息的网站：

日本气象厅 (14 种语言)

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

鹿児島县防灾 WEB (仅日文)

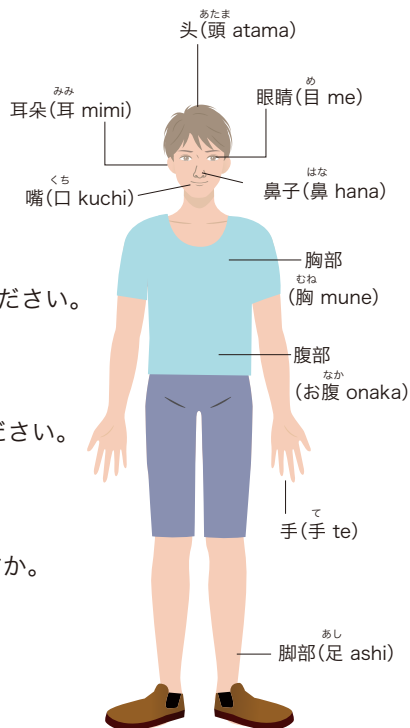
[http://www.bousai.pref.kagoshima.jp/pub\\_web/portal-top/](http://www.bousai.pref.kagoshima.jp/pub_web/portal-top/)

- 请通过电视、广播和互联网获取最新信息。此外、还可在所居住的市町村的网站上查询相关信息。


# 至少记住这些~实用日语

以下是灾害发生时可以使用的日语。请至少记住这些：


- *tasukete kudasai* <sup>たす</sup> 助けてください。  
请帮助我。
- *kega wo shimashita* けがをしました。  
我受伤了。
- (身体部位) *ga itai desu* (体的名前) が痛いです。  
(身体部位) 很痛。
- *kyuukyusha wo yonde kudasai* <sup>きゅうきゅうしゃ</sup> 救急車を呼んでください。  
请呼叫救护车。
- *kaji desu* <sup>かじ</sup> 火事です。  
失火了。
- *shoubousha wo yonde kudasai* <sup>しょうぼうしゃ</sup> 消防車を呼んでください。  
请呼叫消防车。
- *koko ha* (地点) *desu* (場所) 这里是 (地点)。
- (语种) *ga wakarimasu ka?* (~語) がわかりますか。  
请问你会说 (语种) 吗？
- (地点) *wa doko desu ka?* (場所) はどこですか。  
请问 (地点) 在哪里？
- *hinanryo wa doko desu ka?* <sup>ひなんじょ</sup> 避難所はどこですか。  
请问避难所在哪里？
- *hinanryo e ikitai desu* <sup>ひなんじょ</sup> 避難所へ行きたいです。  
我想去避难所。




**[地点]**




公用电话  
公衆電話  
koushuudenwa




卫生间  
トイレ  
toire




医院  
病院  
byouin



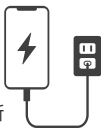
药房  
薬局  
yakkyoku




薬  
DRUG STORE




便利店  
コンビニ conbini 24  
コンビニ



手机充电处  
電話充電場所  
denwa jyuuden basho



警察局  
警察署  
keisatsu sho



市政府(办公处)  
市役所(役場)  
shiyakusho · yakuba

## 在备忘录中写下您的联系方式和重要信息

- 万一发生灾害或去避难所时会用到。
- 请事先确认并写下您的姓名、国籍、护照号码、联系电话等。 → 请写在第14页。

# 台风来时的注意事项

## 台风的特征

- 从7月至10月、接近和登陆日本的台风变多、会带来暴雨、洪水、暴风、满潮等灾害。尤其是在山川险峻比较多的日本、台风和台风前线发生的暴风雨会容易引起山体滑坡、泥石流、河川泛滥等现象、这些威胁人民生命的自然灾害几乎每年都会发生。
- 台风带来的影响甚大、不仅会造成人员伤亡、死亡等等、还会带引起停电、停水等对日常生活造成影响。



## 台风到来时、你应该怎么办呢？



- ☆在暴雨或台风期间、一定要避免接近海岸、水上涨的河流、悬崖、溪流等危险之地。避难时要尽量寻走安全路线、平常多参照市区町村制作的「灾害地图」、确认并检查危险地点。
- ☆在大雨及大风之前、请牢牢关闭窗户和避雨窗、将可能被风刮走的物品等提前固定好、或将东西存放在室内、提前做好室外的物品防备。大雨大风时、户外工作会非常危险。
- ☆提前做好避难时的携带物品、并且日常多检查应急物品并确认避难地点。
- ☆避难时、请与近邻们互相帮助、一起行动。



## ~如何看懂气象图~

- 天气预报会在台风发生后、近1天(24小时)内的预报会每3小时更新一次、台风发生后近5天(120小时)内的预报会每6小时更新一次。预报内容是预报当时的台风中心位置(预测台风圈的中心位置和半径)、移动路径和速度、中心气压、最大风速、最大瞬间风速、风暴警戒范围等。
- 在日本、台风是按照发生顺序编号的。日本气象厅在每年1月1日起算、最早发生的台风视为第一号、然后按照顺序进行编号。此外、根据与各有关国家达成的协议、亚洲附近发生的台风也有各自名称(由各成员国轮流提名)。





# 大雨、洪水、山体滑坡时的注意事项



(鹿兒島市提供)

## 大雨、洪水、山体滑坡的特征

- 在日本、从5月至6月的梅雨季节、7月至10月的台风季节、10月时的秋雨季节会经常下大雨。
- 短时间（几小时到几天）之内、大量的降雨会造成河流水位上涨、堤坝决口、以及各种水灾（浸水或洪水）

- 在河川附近或地势较低地区、洪水会造成房屋浸水甚至淹没房屋。
- 此外、还会因降雨导致山体滑坡、泥石流等灾害。
- 由于大雨的原因、道路和桥梁可能无法通行、新干线和各种铁路运营可能会受到限制（停运等等）。

## 大雨时应该怎么办？



☆大雨或台风期间、尽量不要接近海岸、水涨的河流、悬崖、溪流等危险场所。避难时要尽量寻走安全路线、在平常多参照市区町村制作的「防灾地图」、确认并检查危险地点、做好防范。

☆提前准备好避难时的携带物品、并且日常多检查应急物品并确认避难地点。

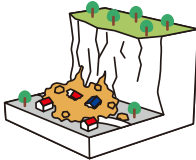
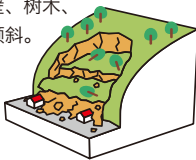

☆避难时、请与近邻互相帮助、一起行动。



(財団法人消防科学総合センター提供)



## ～滑坡灾害的种类以及前兆～

| 山体塌方   | 地 滑 坡   | 泥 石 流  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>· 水从山体喷涌而出</li><li>· 山体出现裂缝</li><li>· 石子从山体上滑落下来</li><li>· 从地面发出树根崩裂等声音。</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>· 井水、泉水、溪水等变浑浊</li><li>· 地面出现裂缝</li><li>· 水从斜坡涌出</li><li>· 房屋或墙壁出现裂缝</li><li>· 房屋、墙壁、树木、电线杆变倾斜。</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>· 山体发出响声</li><li>· 虽然持续下雨、但河水水位在下降。</li><li>· 河水突然变得混浊、开始有浮流的树枝树木。</li><li>· 闻到土腥味。</li></ul>  |

# 地震时的注意事项

## 地震的特征

- 地面摇晃、大地震时无法站立。
- 如果感觉到地震的摇动、无论在哪里、重要的是「不要惊慌、首先要保护好自身的安全」。
- 大地震后、会发生多次余震（随后发生的地震）。
- 地震后有可能会发生海啸（高浪潮）。



(消防科学中心提供)

## 地震时应该怎么办？



|               |   |   |   |  |
|---------------|---|---|---|--|
| <b>在建筑物内中</b> |  <p>躲在桌子等下面、<br/>保护头部。</p>   |  <p>确保出口。</p>                    |  <p>不要急于去灭火。</p>                                 |  <p>不要急于往外跑。<br/>避难时一定要穿鞋。</p> |
| <b>在车内时</b>   |  <p>不要突然放慢速度。</p>            |  <p>移动到道路左侧<br/>并且关闭发动机。</p>     |  <p>车钥匙要放在车内。</p>                                |  <p>下车步行避难。</p>                |
| <b>在城市街中时</b> |  <p>保护头部。<br/>小心玻璃窗和招牌。</p> |  <p>在电梯中的话尽量在<br/>最近的一层下电梯。</p> |  <p>尽量到宽敞的场所避<br/>难。<br/>墙壁和自动贩卖机都<br/>很危险。</p> |  <p>远离断裂的电线。</p>              |



## ～紧急地震速报～

紧急地震速报是在地震发生之后、立即预计发生摇晃的强度并尽快发出的警报通知。通过电视、广播、手机、以及市町村的防灾无线广播等、将预计的消息和警报音一起播出。还有一些通知紧急地震等应用程序也会警报。

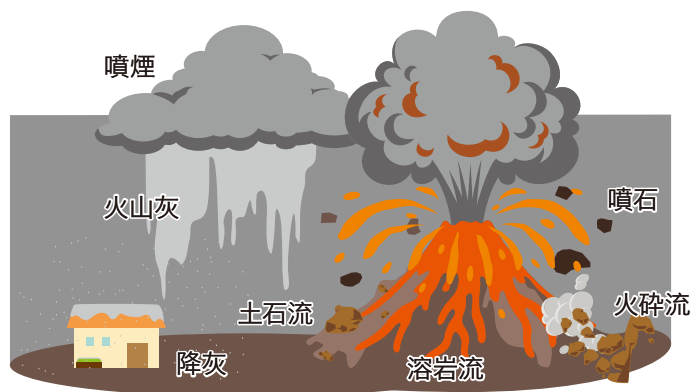
紧急地震速报发布后到强烈摇晃到来之间只有数秒到数十秒左右。请提前考虑好在短时间之内如何做好保护自己的行动措施。

# 火山喷发时的注意事项

## 鹿儿岛的火山现状

- 鹿儿岛县有11座活火山、占据全国110座活火山中10%。另外、其中雾岛山、樱岛、萨摩硫黄岛、口永良部岛、諏访之瀬岛这五座火山、被认定为「持续观测火山」是日本气象厅24小时观测和监测的火山。
- 樱岛至今为止仍是活动旺盛的活火山之一、喷发时会降下大量的火山灰。如果樱岛会突发大规模喷发、电视台和广播将会发表紧急避难信息和火山灰预测信息。火山灰喷发时降下的区域因风向而异、夏季大部分的火山灰会吹向鹿儿岛市方向、冬季则会吹向大隅地区。

## 火山喷发时的事项



## 如果发生火山喷发、应该怎么办？



- ☆当火山活动频繁时、尽快尽早避难是非常重要的。特别是、等到出现火山碎屑流、火山石喷出时、再避难的话就已经来不及了。从气象台等获取正确的信息、尽快撤离危险地区。
- ☆如果火山灰进入眼睛、千万不要揉眼睛、要用清水清洗。如果还不舒服的话、请去看眼科医生。如果佩戴隐形眼镜的话、建议在下火山灰时摘下隐形眼镜、以防止划伤眼睛等预防措施。
- ☆如果因吸入火山灰而出现呼吸道困难等症状时、请前往最近的医疗机构去诊断。
- ☆因为下火山灰时、道路前方的能见度会变差、刹车也会变得不那么有效。所以尽可能避免驾驶汽车、摩托车以及骑自行车。

# 天气变坏时、应该怎么办？

## 自然灾害发生之前的时间和应该采取的行动

(台风、暴雨、洪水、土石流、地滑)

| 灾害发生前   | 降雨、河川、山的状况  | 警报级别<br>天气信息 (日本气象厅)<br><b>有关避难信息</b> (市町村)                             |
|---------|---|---|
| 天气要即将变坏 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 新闻会播放大雨和台风的天气预报</li> </ul>    | <b>1</b><br>早期注意信息  |
| 天气变坏时   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 雨和风越来越强</li> <li>· 雨水渗入地面</li> <li>· 河川水增多</li> </ul>                           | <b>2</b><br>大雨注意报<br>洪水注意报<br>等等<br><br><b>到此为止尽快做好避难的准备</b>            |
| 即将要发生灾害 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 倾盆大雨</li> <li>· 雨水积聚在地面上</li> <li>· 河川水水位增高</li> </ul>                         | <b>3</b><br>大雨警报<br>洪水警报<br>等等<br><br><b>发布 老年人等进行避难 命令</b>             |
| 灾难发生前   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 山上落下小石子</li> <li>· 水从山坡上涌出</li> <li>· 河水涨满、即将泛滥</li> <li>· 山体发出响声</li> </ul>  | <b>4</b><br>土石流灾害警戒情报<br>等等<br><br><b>发布 避难指示 命令</b><br><b>到此为止完成避难</b> |
| 灾难发生时   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 河川泛滥</li> <li>· 山体崩塌</li> <li>· 道路被泥土和沙子堵塞</li> </ul>                         | <b>5</b><br>大雨特别警报<br>等等<br><br><b>发布 紧急安全措施 命令</b>                     |

## 应该采取的行动

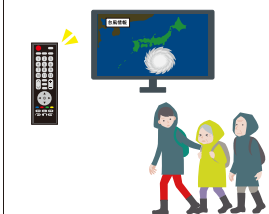
- 确认非常应急包内的物品
- 准备好每天必服的药品
- 台风来临时、将可能被风吹走的物品放入室内。



- 通过电视、电信网络等确认天气情报。
- 充足手机电量
- 参照防灾地图、确认避难地点及到达方法



- 平时要经常确认电视和电信网络上的天气信息和避难信息。
- 有老人或小孩的家庭、避难比较花费时间的家庭要及早前往安全的地方避难。



- 避难到安全的地方
- 如果家里安全的话、可以留在家里。
- 避难后尽快与家人取得联系。



- 立即避难到安全的地方
- 保护好自身安全



# 灾害时使用的日语

| ひなんじょ (hinanjo) 避難所 避难所 |        |                      |            |
|-------------------------|--------|----------------------|------------|
| きゅうすいしゃ                 | 給水車    | kyushuisha           | 给水车 (配水车)  |
| ひさいしゃ                   | 被災者    | hisaisha             | 灾难受害者      |
| しょくじょうはいきゅう             | 食糧配給   | shokuryohaikyū       | 发配食物       |
| たきだし                    | 炊き出し   | takidashi            | 做饭并发给大家    |
| たいいくかん                  | 体育館    | taiikukan            | 体育馆        |
| こうみんかん                  | 公民館    | kouminkan            | 社区中心 (公民馆) |
| たいふう (taifu) 台风         |        |                      |            |
| たいふうのしんろ                | 台风の進路  | taifu-no-shinro      | 台风路径       |
| ふうそく                    | 风速     | fusoku               | 风速         |
| ぼうふういき                  | 暴风区域   | bofuiiki             | 暴风区域       |
| たかしお                    | 高潮     | takashio             | 高浪潮        |
| こうずい                    | 洪水     | kozui                | 洪水         |
| どしあさいがい                 | 土石流灾害  | doshasaigai          | 土石流灾害      |
| かせんのぞうすい                | 河川的水上涨 | kasen-no-zousui      | 河川水上涨      |
| かせんはんらん                 | 河川的泛滥  | kasen-no-hanran      | 河川泛滥       |
| きけんすい                   | 危险水位   | kikensui             | 危险水位       |
| しんすい                    | 浸水     | shinsui              | 浸水         |
| じしん (jishin) 地震         |        |                      |            |
| しんどう                    | 震度     | shindo               | 震度         |
| ていでん                    | 停电     | teiden               | 停电         |
| だんずい                    | 断水     | dansui               | 断水         |
| ふくく                     | 恢复     | fukkyū               | 恢复         |
| きんきゅうじしんそくほう            | 紧急地震速报 | kinkyū jishin sokuho | 紧急地震速报     |
| こうつう (kotsuu) 交通        |        |                      |            |
| うんきゅう                   | 停运     | unkyū                | 暂停运营       |
| けっこう                    | 取消航班   | kekko                | 取消航班       |
| ふつう                     | 中止运行   | futsuu               | 中止运行       |
| つうこうどめ                  | 道路封锁   | tuukoudome           | 道路封锁       |
| うんてんみあわせる               | 运行推迟   | untēn-miawaseru      | 运行推迟       |
| うかい                     | 车辆改道   | ukairo               | 车辆改道       |
| つうこうせい                  | 限制通行   | tsuukoukisei         | 限制通行       |

# 制作防灾备忘录。

※请小心保管!!

平常就要考虑在好如果一旦发生灾难时、应该怎样与本国的家人和朋友联系、这点是非常重要的。另外、要与身边的家人们事先决定好一旦发生灾难时聚集的地点。



最好事先填入下表。



|               |   |
|---------------|---|
| 姓名            |   |
| 国籍            |   |
| 血型            |   |
| 过敏史/经常服用的药    |   |
| 在日居留卡号码/护照号码等 |   |
| 地址            |   |
| 电话号码          |   |
| 大使馆/领事馆 联系方式  | /   |
| 学校/工作单位 联系方式  | /   |
| 家庭联系方式 (海外)   |   |
| 认识的人/朋友 联系方式  | -----<br>-----                                |
| 家人相聚地方        |   |
| 鹿儿岛县外国人综合咨询窗口 | 电话 070-7662-4541<br>电子邮箱: kiasoudan@gmail.com |

## 如果受伤或遇火灾、事故等

|   |   |
|---|---|
| <p><b>发生火灾救火或需急救<br/>请拨打 119</b></p>  | <p><b>受到违法侵害或遇到事故<br/>请拨打 110</b></p>  |
| <p>○若起火、请呼叫消防车。<br/>○若受伤需要急救、请呼叫救护车。</p>  | <p>○若发生了事故、请报警。<br/>○若受到了违法侵害、请报警。</p>  |
| <p>*您可以免费拨打119和110。<br/>*不要惊慌、请冷静地拨打电话。</p>   |   |

外国人居民防灾手册（中文版）  
2023年（令和5年）12月出版

【出版商】公益財団法人鹿児島県国際交流協会

〒892-0816 鹿児島県鹿児島市山下町14番50号

かごしま県民交流センター1階

电话：099-221-6620

URL：http://www.kiaweb.or.jp/

本手册是在一般财团法人自治体国际化协会的支持下制作的。