

鹤冈市外国人防灾手册

(中文版)



前 言

日本是地震和台风等自然灾害多发的国家，特大暴雨和大型台风等会经常发生，给日本带来了许多灾害。除此之外，鹤冈市属于冬季多雪地区，还会发生因寒冷和大雪造成的灾害。

为了在该地区居住的外国人能够安全、安心地生活，我们使用了英语、汉语、韩语、越南语以及简明易懂的日语等五种语言制作了这本《鹤冈市外国人防灾手册》。

该手册登载了对自然灾害的说明与防备措施、灾害发生时如何行动以及避难时的注意事项等。为了保护你及你的家人和朋友的生命安全，请参考此防灾手册，与家人、朋友一起关注、探讨防灾的相关事项。

目 录

● 地震

关于地震	1
防震措施	2
地震发生时的应对方法	4

● 台风

关于台风	7
台风的防备措施	8
台风发生时的应对方法	9

● 大雨与泥沙灾害（包括山体滑坡、塌方、泥石流等）

关于大雨与泥沙灾害	10
大雨与泥沙灾害的防备措施	12
大雨与泥沙灾害发生时的应对方法	14

● 雪灾与冻害

关于雪灾与冻害	18
入冬前的准备	19
入冬后的对策	20

● 落雷

关于落雷	22
发生落雷时应如何保护自己	22

● **防灾知识汇编**

家庭防灾计划 ······ 2 3

收集信息 ······ 2 5

确认平安 ······ 3 0

避难场所 ······ 3 2

防灾储备品与应急携带物品 ······ 3 5

● **防灾备忘录** ······ 3 9

● **紧急联系方式** ······ 4 0

关于地震



地震是指地面晃动的现象。人类是无法预测地震会在什么时候发生的，日本是世界上屈指可数的地震多发国家，它给日本带来过巨大的灾难。地震发生后，可能会引起以下灾害的发生：

- 物品被震倒、人被压在下面，建筑物、住宅遭到破坏。
- 电话与互联网不易接通。
- 停电、停气、停水等。
- 因山体滑坡、塌方或道路的损坏而无法通行。
- 引起火灾。

2019年在鹤冈市发生的地震，使鹤冈市温海地区的部分房屋受到了不同程度的损坏。

○海啸

由于地震的发生引起海面波动，形成巨大的海浪为海啸。至今为止，被海洋包围着的日本曾多次被海啸袭击。海洋越深的地方海啸的速度越快，在很短的时间内就能到达海岸，由于海啸的高度受海岸和海底地形的影响，有时海啸会超出预测的高度；海啸会反复的出现，即使在海啸暂且退去时接近海岸也会很危险。需要注意的是，即便是小的地震也有可能引发海啸。海啸发生后，有房屋和车辆被冲走的情况出现。

2011年东日本大地震发生后，地震和海啸给日本带来了巨大的灾难，受灾严重。



防震措施



地震的发生是很突然的，所以做好日常的防震准备尤为重要。

○防止家具等物的震倒、掉落、移动

- 尽量不在屋里摆放高的架子。
- 将较重的物品与易损坏物品放在低处。
- 牢牢固定好家具，防止家具倾倒或移动。
- 利用器具固定电视机和电脑等。
- 给玻璃贴上防爆膜，玻璃即使破裂也不会飞散。
- 为了不被关在屋内，应调整好家具的摆放位置和方向。
- 不要在出入口或门前放置物品。
- 确认从自家房屋等处去避难时，是否可以不经过危险之处，还要确认家里和避难通道有无令人担心的地方。



○准备好应急携带物品和储备品

- 准备好应急携带包，以备需要避难时能立刻带走。
- 在工作单位和私家车里，也要准备好应急必需物品。
- 最少准备三天的食物、水和日用品等储备品。

→请参照第 3 5 页

○消防准备

- 常备灭火器，以便火灾发生时使用。
- 很小的火源也可能导致大的灾害的发生。
初期灭火是关键，应学会灭火器的使用方法。



○寝室里应放的防灾用品

- 手电筒，以防夜间因地震导致停电时使用。
- 鞋或拖鞋，防止因散落的碎玻璃等物导致的受伤。



○与家人协商好避难事项

- 确认避难场所和避难路径。
- 商定一家人不在一起时，如何互相确认平安与否的方法。

→请参照第 32、33 页

→请参照第 24 页

地震发生时

应根据情况采取不同的避难方式。总之，要在保护自己的前提下进行避难。

○紧急地震速报（指手机和电视上突然响起的警告音）

- 这是提前告知地震马上会带来强烈震感的系统。
- 如果在手机和电视上出现此警告音，请立刻采取确保人身安全的行动。
- 注：在离震源很近的地方，有可能会在晃动发生之后才收到警告音。



○在室内

- 躲避到结实的办公桌或桌子下面。
- 保持镇静，在摇晃停止之前，不要往外跑。
- 摇晃停止后，关掉火源。为以防万一，煤气总阀也应该关闭。
- 为防止玻璃碎片等扎到脚，走动时要穿上拖鞋或鞋子。

○在室外

- 用手提包等物品护住头部，去没有玻璃和瓦片掉落的地方避难。
- 砖墙有可能倒塌，避免靠近砖墙。



○开车时

- 减慢车速，把车停靠在道路左侧。
- 晃动停止之前，不要下车。
- 下车的时候，应把钥匙留在车上，不要锁车门，要带走车检证明。
注：这是为了确保紧急车辆的通行，在需要移动车辆时能马上将车开走。

○乘坐电车或巴士时

- 坐在座位上时，护住头部、放低身体。
- 站立时，拉住吊环或抓住扶手防止跌倒。

○在电梯里

- 按下所有楼层的按键，在电梯最先停下的楼层离开电梯。
- 如果被困在了电梯里，请按紧急按钮。在联系到管理电梯的公司工作人员后，保持镇静，说明情况。另外，不要强行打开电梯，这样做是很危险的。

○在车站和商店等人多的地方

- 等摇晃停止后再进行避难。不要擅自判断和行动，应听从相关人员的指示，与他人一起行动。
- 大家在恐慌之下奔跑，蜂拥而至到楼梯或出入口处的话，会导致受伤。

おさない



○在海岸附近时

- 震感减弱后，应立刻前往高地避难。
- 离高地较远时，应去附近坚固且较高的建筑物里避难。
- 开车有可能会因为交通拥挤而导致无法躲避海啸，所以不要利用汽车避难。
- 海啸会重复地发生，应注意第二波、第三波海啸的到来。
- 通过电视、广播以及防灾行政无线通信等接收准确的信息。



- 海啸有可能通过河川把灾害扩大到离海很远的地方，主观地认为不靠近大海就没问题的想法是很危险的，不要到河道和水渠等处去观察河水的情况。
- 不仅要注意推向海岸的浪潮（「押し波」），也应注意退至海域的潮水（「引き波」），这两种浪潮都会把毁坏了的房屋瓦砾等冲走。



关于台风



台风是指发生在西太平洋和南海的强风。日本发生台风最频繁的时期是每年七月至十月。其中，八月的台风次数最多，而强台风则多发生在九月。

台风发生时多伴随暴雨天气，会带来许多灾害。例如，河流泛滥、道路被淹、建筑物的地下或地面浸水。

○台风引起的灾害

- 降雨引发山体滑坡、塌方及泥石流等泥沙灾害，洪水导致建筑物进水或被淹。
- 暴风或强风会致使行人跌倒、翻车、建筑物损坏或引起交通受阻。
- 满潮（风暴潮）引起房屋浸水或道路及农田被淹、船只受损或碰撞等。

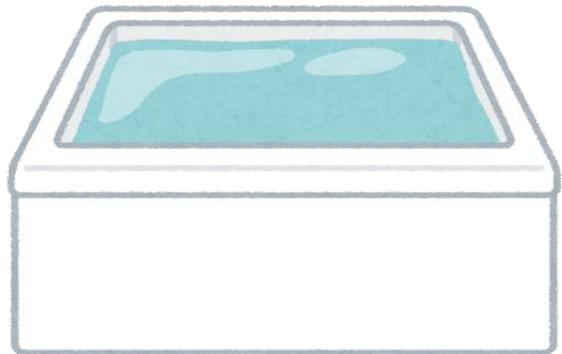
2018 年的第 21 号台风给日本西部地区造成了严重的灾害。如：电车、飞机航班晚点或取消，暴风吹翻屋顶、卡车翻车、汽车被吹走等。

防备措施

根据台风接近的速度，天气有可能在很短的时间内发生急剧变化，不要轻易认为“还来得及”，提前做好准备极为重要。

○确认台风发生之前应该做的事情和应该准备的东西

- 定期补充和检查应急携带包里的物品。
→请参照第 35 页
- 确认鹤冈市的防灾地图和居住地的灾害风险度。
→请参照第 32 页
- 确认避难所及与家人的联系方式，并与家人共享有关避难场所的信息。
→请参照第 32 页
- 将屋外的晾衣杆和花盆搬进室内。
- 关上遮雨窗板和卷帘门。
- 给玻璃门窗等贴上养护胶带或玻璃防爆膜。
- 给智能手机或普通手机及充电宝充足电。
- 尽量不要放空浴缸里的水（以备停水时用来冲洗厕所或洗东西）。



台风发生时的应对方法

○收集、关注实时信息

台风一旦发生，应随时确认台风信息，及时采取保护自己和家人生命安全的行动。

- 电视或广播里的气象信息。
- 气象局发布的信息。
- 日本气象局网站的气象警报/注意报（预警）、台风、雨量等防灾气象信息。
- 鹤冈市发布的避难信息：紧急速报短信、防灾行政无线广播。
- 在“LINE”软件上把鹤冈市添加为“好友”，可收到防灾信息。
- 多种语言对应的软件。

→请参照第 26、27 页

○强风发生时

- 尽量不要外出，防止被刮倒或飞来的物体砸伤。
- 台风登陆时，绝对不要外出（不要离开家或避难所）。
- 在家里的话，要拉上窗帘，远离窗户，防止受伤。
- 在外面时，一边注意飞来的物品，一边用身边携带的包等物护住头部前往坚固的建筑物内避难。



关于大雨与泥沙灾害（包括山体滑坡、塌方、泥石流等等）



大量的降雨会造成各种灾害，大雨是由台风或空中的降雨云在同一地点停滞而形成的。

○大雨引起洪水爆发

河水泛滥后，会带来建筑物浸水等灾害。日本是一个多雨的国家，洪水灾害很多，大多发生在每年六月到九月的梅雨季节和台风季节。

○大雨引起泥沙灾害

山体滑坡和泥石流等**泥沙灾害**具有极强的破坏力，可在一瞬间夺走人的生命和财产。含大量泥沙、石块的泥水极速流下的“泥石流”、岩石从很陡的山坡突然向下滑动的“山体滑坡”、从相对平缓的斜坡缓慢滑下的“地表滑落”等自然现象发生的话，都会造成极大的灾害。



○线状降雨带

线状降雨带指的是，不断发生的积雨云呈线状排列而形成的积雨云群。该积雨云群在同一地方停滞长达数小时，不间断地下大雨或暴雨。由“线状降雨带”引起的大雨或暴雨会导致大规模的水灾发生。例如，平成 29（2017）年 7 月，在九州北部发生的大暴雨，其原因就是“线状降雨带”。



防备措施

一年中会有多种原因造成大暴雨天气，有时会因暴雨而带来极大的灾害。平日应做好应对暴雨和泥沙灾害的准备。



○收集防灾信息及气象信息

- 定期确认防灾地图，掌握住宅附近有浸水可能的地方和泥沙灾害危险性大的地方（泥沙灾害警戒区域、危险区域）。
→请参照第 25 页
- 确认避难路径与避难所。
→请参照第 32 页
- 通过电视、收音机和互联网等收集气象信息。
→请参照第 26 页

○经常清理打扫路旁的排水沟与屋檐排水槽

如果排水沟堵塞，雨水无法排走时，便会从排水沟溢出。



○准备防水沙袋，防止房屋浸水

- 在房屋门口等易浸水的地方放置防水沙袋。
- 没有沙袋时，可用两层大号垃圾袋装满水代替沙袋使用。



○定期确认和补充应急携带包内的物品

→请参照第 35 页

大雨与泥沙灾害发生时的应对方法

○远离河流与灌溉渠

- 随着水位的上升，水流速度变得湍急，为了避免出现不慎掉入水中溺水的危险，这时绝对不要接近河流与灌溉渠。



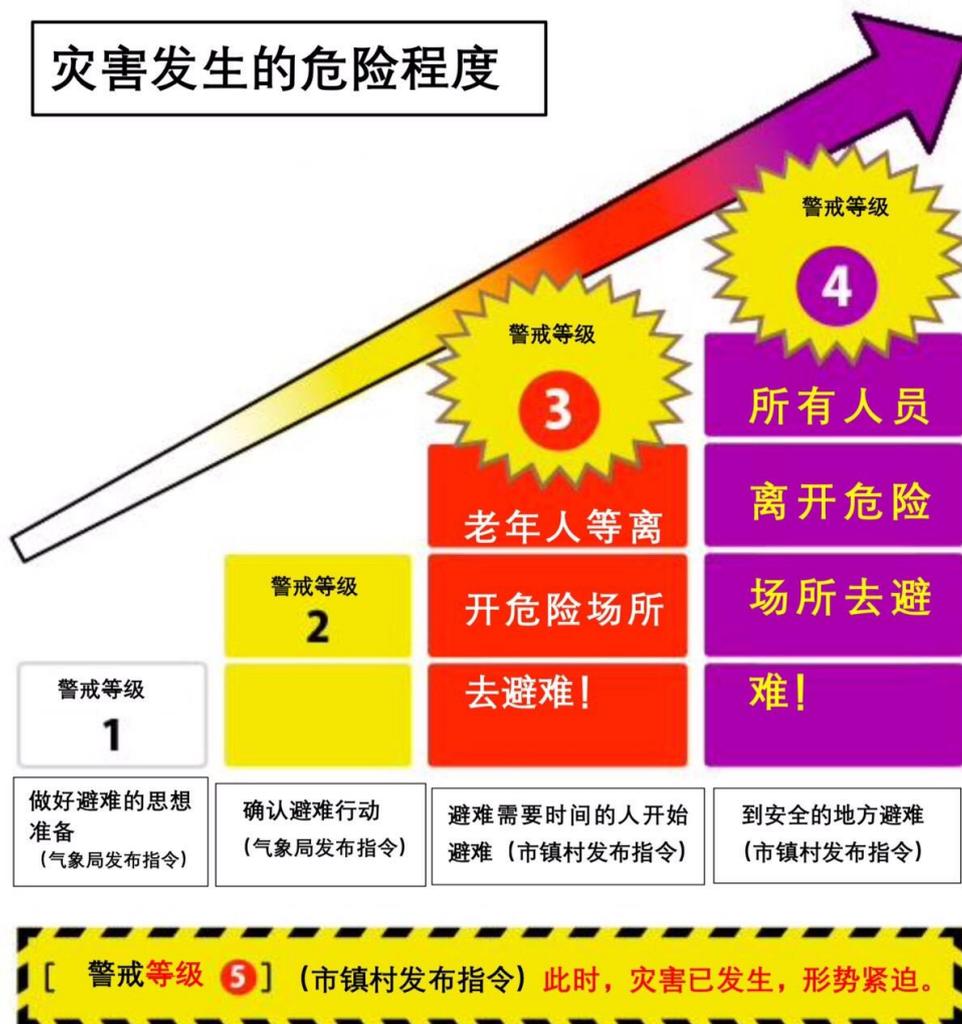
○远离山体斜坡

陡峭的山坡随时有滑坡的危险，不要靠近陡峭的山坡，应到斜坡的对面（不是山坡背面）避难。

○泥沙灾害（山体滑坡、泥石流）发生的前兆

出现以下现象时，要特别注意。如感觉到有泥沙灾害发生的危险，应尽快避难。

- 长时间下雨或下暴雨。
- 山体发出响声（整座山发出轰鸣般的响声）。
- 虽然在不停地下雨，但河川的水位相反却在下降。
- 河川的水变得浑浊，出现流木，有土腥味。
- 山坡（山崖）出现声响，石头滚落，水从斜坡处渗出。
- 地面出现裂缝、高低不平，树木歪倒，地面摇晃。
- 溪流的水或井水变得浑浊。



注：引自政府广报网页

○避难时的注意事项

- 应尽量到远离山坡的地方避难。
- 深夜下暴雨, 而无法外出避难的情况下, 可在房屋二楼以上安全的地方避难。
- 与周围邻居相互呼应, 互相协助进行避难。
- 着装轻便, 避免穿长筒靴和拖鞋, 应穿运动鞋和其它不易脱落、易于行走的鞋。

注：长筒靴内易积水而导致行动不便, 所以严禁穿长筒靴。

- 发布大雨注意报（预警）或警报后，应立即远离海岸、河边等处。
- 雨势强的时候，可能会出现河流泛滥、排水沟与灌溉渠的水溢出，道路被淹的情况，所以应在道路浸水之前到地势高的地方进行避难。



- 夜间进行避难是很危险的，避难应在天色明亮的时间段或雨下大之前进行。除了到避难所避难以外，到亲戚家或住宿设施等处也是“避难”。
- 注意脚下。因窞（yin）井盖（下水井盖）错位、没看清台阶等都会有跌倒或受伤的危险。如路面已浸水，应使用雨伞或拐杖等物一边确认脚下的路一边进行避难。

注：成年男性可行走的水深为 70 厘米，女性为 50 厘米。在水流很急的情况下，移动会变得困难，非常危险。

- 降雨高峰过后或雨停后，也有可能发生山体滑坡或泥石流等泥沙灾害，在避难指示或大雨警报解除之前，请不要离开避难场所。
- 洪水发生时，应尽量到高地、避难楼等地势高的地方进行避难。根据情况，有时不外出避难，在家里相反会更安全，此时，应尽量到家里的高处避难。



- 在被水淹的道路上开车行驶是非常危险的，除了会引起发动机出现故障以外，最严重的情况是车辆被淹，车内的人出现生命危险。所以，如果出现车辆进水的情况，应首先考虑立刻停车，关掉引擎并马上离开车辆。



关于雪灾和冻害

雪灾是指由于大量降雪堆积后导致交通、房屋、农作物受灾。日本东北部冬季降雪量很大，有可能发生重大雪灾。

在庄内地区，强风天气会导致风卷雪（地面的积雪被大风刮得飞舞起来的现象）的发生，外出时非常危险。在 2005 年，一场严重的暴风雪导致从秋田到新潟的电车脱轨，发生了死亡事故。冬季天气多变，应经常确认天气预报。

- 大量的雪堆积在屋顶上，当超过了房屋的承重能力时，会导致房屋倒塌。
- 大雪造成交通混乱、生活物资的流通受阻。
- 常发生除雪的人摔倒、人在铲除屋顶的雪时从房顶跌落事故。
- 因为温度低而导致水管冻结。
- 因为电线上积雪而导致停电。
- 在山坡等处，会因气温和重力的影响而发生雪崩。



入冬前的准备



我们居住的地方冬天雪下得很大，所以，入冬前及早做好准备是很重要的。



○降雪前需做好的准备

- 修理房屋破损的地方。
- 准备好除雪用具。如有除雪机，应检查除雪机有无异常。
- 及时将车辆的轮胎更换为冬季专用轮胎。
- 在车上备好防寒用具、雨靴、铁锹、牵引绳、毛毯和应急食品等。
- 住在山坡附近的人，应预先查看并确认有可能发生雪崩的地方。
- 密切关注电视和广播、气象局网页发布的气象信息。

→请参照第 25 页【防灾知识汇编 收集信息】

入冬后的对策

○下大雪时，应尽量减少外出

- 请注意：发布大雪警报或注意报（预警）、暴风雪警报、风雪注意报（预警）等与雪有关的警报或注意报（预警）时，应避免不必要的外出。

○驾驶车辆时的注意事项

- 下大雪时应尽量避免开车。
- 万一车辆开不动时，应尽快求助。为防止车内一氧化碳中毒，应及时除掉汽车排气管及排气管周围的积雪，车内要经常换气。

○防止水管冻结

- 冬季屋子里没有人居住而暂时不使用水管时，如气温低于零下 4℃，水管就易出现冻结现象。
- 水管一旦冻结，则无法使用。而且，冻结有可能导致水管破裂，修理时需要付费。
- 为了防止水管冻结，可打开“排水栓”排掉水管里的水，将裸露在外的水管用布或胶带包好保温，可起到防止冻结的作用。



- 如果水管冻结, 可把水龙头打开, 在结冰的地方盖上毛巾等物后浇上温水(水的温度过高会导致水管破裂)。如果照此方法做之后, 依然不解决问题的话, 请与水管公司联系。如住处是公寓等, 请联系房主或房地产公司。修理时需要付费。



○除雪时的注意事项

- 除雪作业时, 请确保两人以上。如果只能一个人除雪时, 应告知家人或邻居。
- 作业时带上手机, 以便在紧急情况下方便联系。

【清除建筑物四周的积雪时】

- 在屋檐下除雪时, 要注意雪从屋顶掉落。
- 清除卡在除雪机里的雪时, 必须关掉发动机。

【除屋顶的雪时】

- 除屋顶上的雪之前, 不要先除去房屋周围的积雪。
- 使用梯子时, 要牢牢固定好梯子。
- 在高空作业时, 应戴上头盔和系上救生绳。



关于落雷



当天空出现雷云并听到轰隆声时，很快就会打雷。尤其在庄内地区，冬季落雷多有发生。

- 在户外任何地方都有被雷击的危险。
- 在操场、高尔夫球场、室外游泳池、堤坝、海滩、海面等空旷的地方或在山顶、山脊等高处，更容易被雷击。
- 在没有避雷措施的建筑物内，落雷的电流可通过电器或导电物体等引发触电事故。

发生落雷时如何自我保护

- 天气预报如有雷电注意报（预警），应尽量待在室内。
- 出现打雷和闪电的征兆时，应尽快避难。
- 钢筋混凝土建筑、汽车（敞篷车除外）、公共汽车和电车内是相对安全的。
- 在大树的下面很危险，至少应保持与树干、树枝、树叶两米以上的距离。落雷时，应放低姿势，不要让携带物品高于身体。落雷停止 20 分钟以上，再转移到安全的地方。





在灾害未发生时做好准备，并与家人预先商定必要的防灾事项。

◎ 做好防备措施，确保家中安全

- 充分固定好家具，防止家具的翻倒或移动。
- 尽可能不在屋内摆放高的架子，将较重的物品与易损坏物品放在低处。
- 给门窗等的玻璃贴上防爆膜，防止玻璃破裂时飞散。
- 为了防止灾害发生后被困在家里，应调整室内出入口处家具放置的方向和位置。
- 在室内配置灭火器，以备火灾发生时使用。
- 在寝室内准备手电筒和拖鞋等物品，以备夜间发生地震时使用。



◎ 预先与家人确认和确定好避难场所等事项



- 家庭成员的避难场所与避难路径。
- 灾害发生时，家庭成员不在一起时的避难场所。
→请参照第 32 页【防灾知识汇编 避难所】
- 家庭成员分散在各处时，互相确认平安与否的方法。
→请参照第 30 页【防灾知识汇编 确认平安】

◎ 准备好非常时期的应急携带物品和储备品



准备好储备品以及在需避难时能立刻带走的应急携带包（包内应有最少 3 天量的饮用水、应急食物、日用品等）。

→请参照第 35 页【防灾知识汇编 储备品 / 应急携带物品】

◎ 记录重要证件等信息

- 汽车驾驶证号码
- 银行账号
- 医疗保险证号码
- 信用卡、《生命保险》、《损害保险》等的证件号码
- 个人编码卡号码
- 服用药的药名（患病者）





在灾害发生后不久，媒体报道的内容也很混乱，消息交错中，我们无从知道从何处能获得准确的信息，也不清楚最新的信息是什么。所以应利用各种方法收集正确的信息。

◎ 互联网的门户网站

进入互联网的门户网站，易获得各种信息；可从各县（相当于中国的省）、市等的《灾害对策》网页上收集信息。

* 鹤冈市的防灾地图



注：扫描以下二维码，可看到防灾地图。



① 打开鹤冈市官网，点击安全・安心 框。

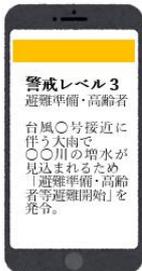
注：如使用智能手机，可点击屏幕右上方的菜单（メニュー），触摸安全・安心框。

② 点击ハザードマップ（防灾地图）。

灾害发生时，市政府会发送紧急速报短信，并利用防灾行政无线播放避难信息。

另外，可在“LINE”这一软件上，添加鹤冈市为“好友”，也能收到防灾等信息。

* 紧急信息传达系统



• 紧急速报短信

是指把鹤冈市发布的避难指示和避难所信息，用铃声和文字（仅日语）发送到手机或智能手机上。



• 全国瞬时警报系统（Jアラート）

是指用紧急速报短信将没有充裕时间应对的弹道导弹信息、紧急地震速报、海啸警报等紧急情况发送到手机上（此系统仅日语）。

* 日本气象厅网页「キキクル」（提供多种语言的信息）

地图上采用不同颜色标示出洪水、泥沙灾害、河流的危险度。

* 发布灾害信息的应用软件（提供多种语言的信息）



• Safety tips

在手机上下载 Safety tips（安全提示）软件，可接收自然灾害等信息。

For Andloid



For iPhone



• NHK WORLD-JAPAN

NHK 的电视节目可用多种语言收看。

For Andloid



For iPhone



◎ 确认信息的准确性

灾害发生后，由于不易获得正确的信息，一个人难以判断信息的真伪。这样的情况下，可通过与周围的人交流从而获得判断信息真伪的依据。需要注意的是，没有根据的传闻或错误信息的扩散，会引起人们的不安和困惑，可通过查阅行政和专业机构的网页或咨询相关机构等方式，确认信息的真实性。同时，事先确认好可以用母语咨询的机构。



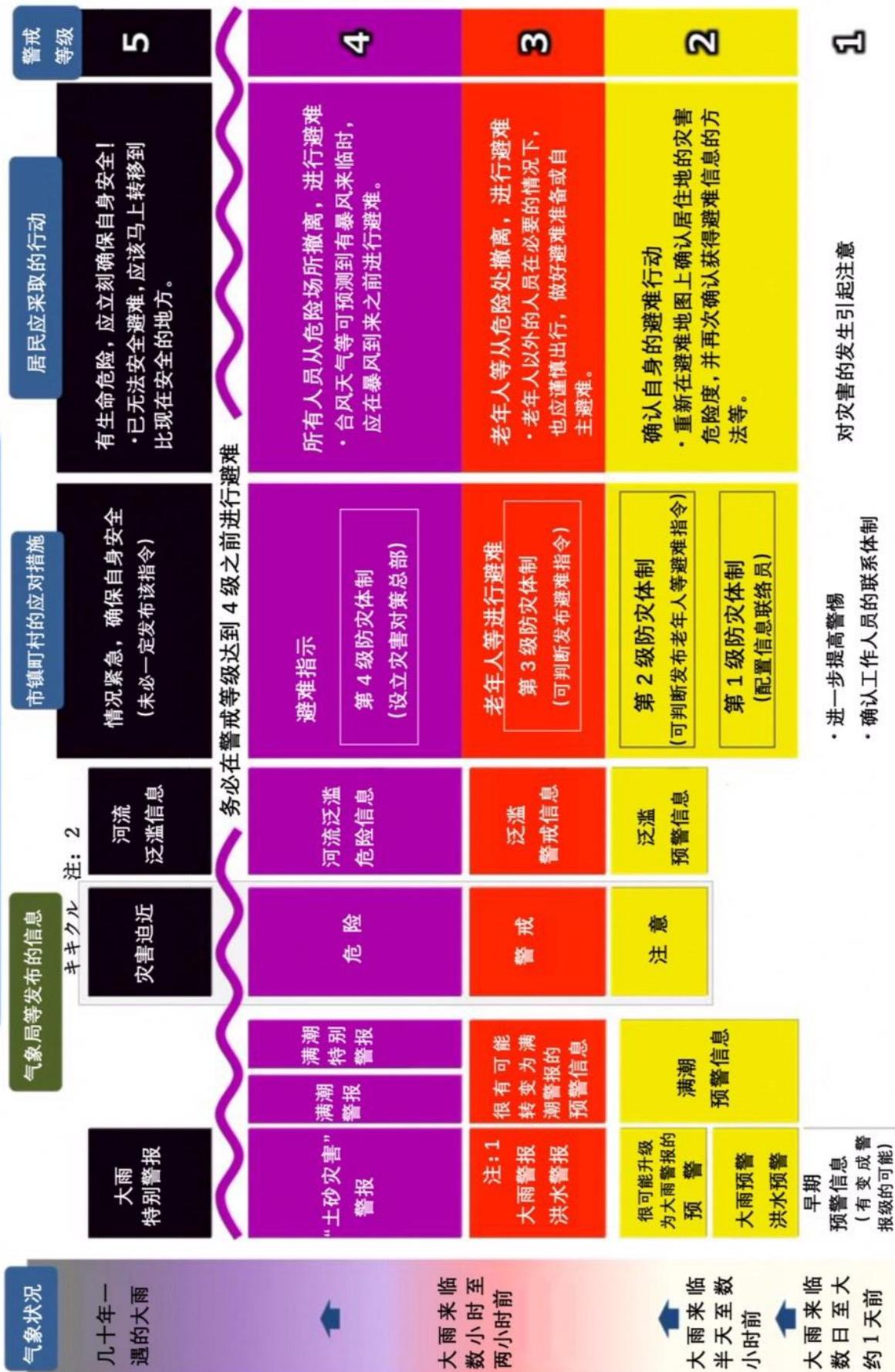
◎ 重视以下内容

- 平时多与邻居进行交流。
- 对于不确切的信息，要通过可信赖的行政机构等进行确认。
- 事先确认好可使用母语的网站和问询机构。
- 对于所获信息，应冷静地判断，做到不向周围的人散布不确切的信息。

灾害警戒等级的五个阶段及防灾气象信息



扫描左侧二维码，能看到内阁府、消防厅用多种语言发布的避难信息。



- 进一步提高警惕
- 确认工作人员的联系体制

注1：从夜间到次日早晨，很有可能升级为大雨警报（“土砂灾害”）的注意报（预警信息），相当于警戒等级3级（老年人等需避难）。此图由气象局根据内阁府的“避难信息指针”制作。
注2：请参照第26页



灾害的发生是不可预知的。如果我们在工作单位和学校时发生了灾害，就会担心家人的安全。灾害发生后，电话很难接通，需过一段时间通信状况才能恢复正常。此时，我们可利用互联网通话或使用灾害用留言电话等来确认家人平安。

◎几个可以确认家人平安的软件



家里或公司的座机、手机无法使用时，可利用互联网通信。

例如：Zoom；Skype；Twitter；Facebook；LINE 等

注：没有电源则无法使用，所以也请准备好蓄电池（充电宝）。

◎ 利用灾害用留言电话



“灾害用留言电话（171）”是受灾地区的电话难以接通时，NTT 电话公司提供的留言电话系统。公用电话也可打171 留言电话。

拨通「171」后，按照电话里的提示音操作即可。

【 录音留言 】

1 7 1 → 1 → 留言人的电话号码（从区号开始）或手机号码
→录音留言（限 30 秒以内）

【 收听留言 】

1 7 1 → 2 → 想取得联系的电话号码（从区号开始）或手机号码
→收听留言



◎ 灾害用留言板的利用

* 灾害时留言板（web171） <https://www.web171.jp>

在知道对方电话号码的情况下，可不限地域地利用互联网登录，查阅到对方的留言。

* 各移动电话公司的“灾害用留言板”

在各电话公司网页的菜单或智能手机的专用软件上可打开“灾害用留言板”。

◎ 灾害未发生时应确认的事项

- 确定家人在紧急情况下的集合场所。
- 确定家人之间用何种方法互相确认平安。



“避难所”是指灾害发生时避难的地方。请预先确认好自己所在区域的避难所的位置。

对于有老人、孩子、残疾人的家庭，避难时需要多花时间，应尽早采取避难行动。

◎从鹤冈市的防灾地图上确认所在地的避难所

鹤冈市制作了有关“洪水”、“泥沙灾害”、“海啸”、“贮水池”的防灾地图。另外，政府在居民住所附近的公园等处设置了“紧急避难场所”、因灾害失去房屋的居民可利用的“指定避难所”等。



注：扫描以下二维码，可看到避难地图。



① 打开鹤冈市政府网页，点击安全·安心框。

注：如使用智能手机，可打开屏幕右上方的菜单（メニュー），点击安全·安心框。

② 点击ハザードマップ（防灾地图）框

避难所的开设状况会通过紧急速报短信、防灾行政无线、鹤冈市网页、电视和广播、LINE 等，发出通告。

另外，在手机的“LINE”软件上把鹤冈市添加为“好友”，也能够收到防灾信息。

◎ 确认到避难所的路线



去避难所时，基本上应靠步行，但也有必须开车去避难的情况。灾害发生后，交通会很拥挤，另外去避难所的途中有可能会出现平时没有注意到的危险路段。步行去一趟避难所，确认有无危险的地方，并确定所需时间。

◎ 到达避难所后

在避难所，需填写住所、姓名、年龄等个人详细信息，由工作人员指定每位避难人员可利用的空间。

需携带在留卡等能够证明个人身份的证件。

→请参照第 35 页 【防灾知识汇编 储备品 / 应急携带物品】

◎ 在避难所，要团结协助

在避难所的生活，能保护个人隐私的空间较小，被别人的脚步声、打呼噜声吵醒等带来的精神压力是可以想象的。

在避难所，大家虽然互不相识，互相关心、互相帮助也非常重要。大家应一起商量如何解决烦恼、分工合作，相互多交流，让避难所里的生活更加舒适。另外，多活动身体，尽量振作起精神。



由于外国人的生活习惯，饮食文化的不同，可能会遇到自己难以解决的问题或产生较多的精神压力。应找到能用自己懂的语言进行交流的人或有不明之处时可以马上询问和商量的人。



储备品／应急携带物品



大规模灾害一旦发生，会引起停水停电、物流发生瘫痪，出现长时间的物资短缺、冰箱无法使用、救援物资到达需要时间等问题。因此，平时准备好必需的储备品和应急携带物品等非常重要。

◎ 储备品：准备好每人一个星期量的饮用水、应急食物



- 饮用水：成人每日 3 升的量（用于饮用和做饭）
其 它：茶水、咖啡、蔬菜汁等饮料。



- 应急食物：可长期保存且尽量是食用时简单方便的食物
例如：蒸煮袋食物（粥或脱水速食米饭、咖喱饭等）、杯装方便面或干面、酱汤、零食等。

- * 不要囤积购买物品，大家应互相协助。
- * 平时多购买一些蒸煮袋食品、罐头食品备用。
- * 多买一些平日里常吃的食物，随时补充。日常生活中，也应做好食物储备。
- * 为家人多准备些平日里喜欢吃的或吃惯了的食材，灾害发生后，需要食物来恢复体力。

◎ 其它储备品：最少准备三天的用量



- 领取供应水的容器（塑料桶或供水袋等）
冲厕所也需要大量的水



- 桌上用小型燃气炉和固体燃料、小型燃气炉用燃气罐
这种煤气炉使用方便，即使在停电时也能做饭。



- 一次性盘子和纸杯等餐具



- 食品用保鲜膜
将餐具铺上保鲜膜后使用，可节约洗餐具的水。
保鲜膜也可代替绷带使用。



- 上衣、毛毯等（根据季节和地域的气温来准备）



- 纸尿裤、内衣、生理用品、卫生用品、照明用具等



- 自行车：这是在路况不好、汽油缺乏的情况下可使用的交通手段。

◎ 带到避难所的“应急携带物品”，需准备最少三天的用量

紧急避难时，能够带的物品有限，所以预先准备好最低限度的必需物品，保持可以随时带走的状态。长期避难时，待状况稳定之后，可以回家取东西。



- 饮用水：成人每日 3 升水的量（用于饮用和做饭）
其 它：茶水、咖啡、蔬菜汁等饮料。



- 应急食物： 可长期保存、且尽量是食用时简单方便的食物
如：蒸煮袋食物（粥、脱水速食米饭、咖喱饭等）、
杯装方便面、干面、酱汤、零食等。

注：需与厨房的储备品分开做准备。

◎ 其它紧急避难携带物品



- **贵重物品** (驾驶证、保险证、存折、印章、现金、护照、在留卡、个人编码卡等)



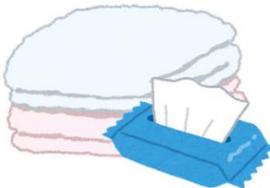
- **避重用物品** (手电筒、头盔、雨具、口罩、手套等)
手电筒放在固定场所。
口罩能防地震后的灰尘。



- 手机、充电器和备用电池、便携式收音机、笔记用品



- 衣服、防寒用具、毛毯、暖贴等



- 毛巾、湿纸巾、塑料垫子、罐头起子等

毛巾可用做绷带和擦身体等，为了保持卫生，应多准备一些毛巾。

防灾备忘录

姓 名:	
国 籍:	血 型:
护照号码:	
日本住址:	
电 话:	
大使馆 / 领事馆:	
家庭成员姓名:	
住 址:	
电 话:	
工作单位 / 学校等	
名 称:	
住 址:	
电 话:	
【日本友人的联络方式】	
姓 名:	
住 址:	
电 话:	
避难场所:	
【本国的联络方式】	
姓 名:	
电 话:	
治疗中的疾病:	备 注:
常 用 药:	
过敏反应:	
经常就诊的医院名称:	

紧急联系方式

110 警察局（事件、事故）

需要警察立刻赶到现场时，请拨打110电话。

例：抢劫、诈骗、骚扰、抢夺、交通事故、走失、物品遗失等。

119 消防局（火灾、救护车）

需要消防车或救护车立刻赶到现场时，请拨打119电话。

例：火灾、急患、发现负伤的人时等。

171 灾害用留言电话

地震等灾害发生时可以利用的留言电话服务。

◎ 如果遇到其它困难，请打电话与出羽庄内国际村联系。

出羽庄内国际村

邮政编码： (〒) 997-0802
地 址： 鹤冈市伊势原町 8-32

电话号码： 0235-25-3600
传真 (FAX)： 0235-25-3605
手机号码： 090-9638-5600 (英语)
090-9638-5621 (汉语)
090-3645-9627 (韩语)

邮箱地址 (E-mail)： info@dewakoku.or.jp

※国际村可提供咨询及生活方面的翻译服务。如有需要，
请与国际村联系。

鹤冈市外国人防灾手册

令和5年1月31日（2023年1月31日）刊行

发行 鹤冈市企划部食文化创造都市推进课

编辑 公益财团法人出羽庄内国际交流财团
鹤冈市市民部防灾安全课

协助 出羽庄内国际村社团翻译组
（汉语、韩语、越南语）



此手册由“一般财团法人自治体国际化协会”提供资助制作而成。

