



### 1 在紧急时

如遇到急救、火灾、交通事故以及被盗等犯罪，请不要慌张并冷静地发出 SOS（求救信号）。下面将就紧急情况时的联络处和处理方法进行简单说明。

#### 1-1 急救、火灾、交通事故与发现犯罪时的紧急电话

##### (1) 紧急电话号码

紧急电话号码根据以下 4 种情况而已确定，并且 24 小时随时受理。

##### ●紧急电话号码

<p><b>急救</b></p> <p><b>119 (消防)</b></p> <p>急病、受伤等需要救护车时</p> 	<p><b>火灾</b></p> <p><b>119 (消防)</b></p> 
<p><b>交通事故</b></p> <p><b>110 (警察)</b></p> 	<p><b>犯罪</b></p> <p><b>110 (警察)</b></p> 

这些电话号码毕竟是紧急时使用，因此只是为了商谈或咨询时请勿拨打这些号码。虽然救护车是免费的，但是如果只是轻病、轻伤，在可使用私家车或出租车的情况下，不可利用救护车。

##### (2) 可使用的电话

固定电话、公共电话、手机、PHS 均可拨打 119、110 电话号码。在从公共电话拨打时，即使不说明住所，拨打处的位置也可以自动被识别。





### ●公共电话的拨打方法

按下公共电话的“紧急用通报按钮”即可通话，不需要硬币或电话卡。拿起听筒，按下红色的“紧急用通报按钮”，然后拨打 119 或 110 电话号码。



### 1 在紧急时

#### 1-2 在紧急时

##### (1) 紧急个人信息卡

为了应付紧急情况，请做一张记录了有关本人重要情报的“紧急个人卡片”，并随身携带。必要的项目有自己的姓名、性别、出生年月日、血型、家庭住所、家庭电话号码、手机号码、国籍、保险证号码、外国人登记证号码、护照号码、可使用的语言、紧急联络处等。

##### 紧急个人信息卡

姓名	住所	电话号码
		手机号码
<hr/>		
国籍	性别	男/女
生日	年	月
日	血型	型
<hr/>		
外国人登录号码	护照号码	
<hr/>		
保险证号码	紧急联络电话	
<hr/>		
可能使用的语言		
<hr/>		



### (2) 紧急时的通报内容

在拨打 119 号码、110 号码后，将被问及消防车或警车应该前往的地点。请冷静、清晰地大声回答。不能用日语说明时，请拜托会说日语的朋友或附近人士。对自己的住所请在平时练习到能够用日语说出的水平。此外，在向警察、消防说明地点时，如能说出附近的标志性建筑物，那么他们将更快到达。

#### ●119 号码 向消防通报时

请按以下的顺序进行说明。

1. 是火灾，还是急救
2. 在哪里
3. 自己的姓名

〈叫救护车时的通报问答例〉

消防署	您（通报者）
	拨打 119 号码
(1) 这里是 119，消防署。请问是火灾，还是急救？	(1) 是急救。
(2) 出了什么事了？	(2) 是施工现场事故。（说明“被夹住了”等现场情况）
(3) 请问是哪个市（区）、哪个町、哪个丁目、几番、几号？	(3) 这里是 OO 市●●町 1 丁目 2 番 3 号。
(4) 请问附近有什么标志性目标吗？	(4) 在公立图书馆旁边。
(5) 请告知电话号码。	(5) 电话号码是 1234-5678。
(6) 明白了。	



〈叫消防车时的通报问答例〉

消防署	您（通报者）
	拨打 119 号码
(1) 这里是 119 消防署。请问是火灾，还是急救？	(1) 是火灾。
(2) 请问是哪个市（区）、哪个町、哪个丁目、几番、几号？	(2) 这里是 00 市●●町 1 丁目 2 番 3 号。
(3) 请问什么在燃烧？	(3) 是大楼的 2 层部分在燃烧。
(4) 明白了。现在立即赶过去。	

### ●110 号码 报警时

请按以下的顺序进行说明。

1. 发生了什么事（例如是交通事故、还是犯罪等状况）
2. 地点在哪里（发生的地点或者住所）
3. 自己的姓名

※在有人受伤时，在报警后警察将帮忙叫救护车。



### 1 在紧急时

#### 1-3 急救

请参照[F医疗 2-1 由于急病及受重伤需要救护车时](#)

#### 1-4 火灾

##### (1) 发生火灾时

在发生火灾时，请大声喊叫“火事だ（发生火灾了）”，以通知附近的人们。当火烧到天棚、自己不能灭火时，请立即拨打电话（119）通报消防署。

##### (2) 关于受灾证明

因火灾重要的建筑物或家产被烧毁时，为了办理火灾保险的申请、减免税金手续等，有时需要“受灾证明”。如未经消防员在火灾现场进行确认调查，不能发行“火灾证明”。在进行申请之前，请向消防署咨询详细情况。



### 1 在紧急时

#### 1-5 交通事故

##### (1) 成为受害者(受害方)时

请参照 [N交通 5-1 \(2\) 当遭遇交通事故时](#)

##### (2) 作为加害者(肇事方)时

请参照 [N交通 5-1 \(1\) 当自己交通肇事时](#)

##### (3) 交通事故证明书的取得

“交通事故证明书”是汽车安全驾驶中心就发生交通事故之事出具的证明书。在向保险公司申请保险金时需要该证明书。申请表并不一定要从事故现场的警察那里领取，在住所附近的治安岗也可索取。

要求赔偿者可以是被害人、加害者、拥有损害赔偿要求权的家属、雇主以及保险金的领取者等。请一定注意，如果没有向警察提出交通事故的申报，将领取不到证明书。

#### 1-6 犯罪

在遭受抢劫、空宅偷窃以及被暴行、尾随跟踪、暴力团伙等侵害时，请尽早与附近的警岗或警察署商谈。在紧急情况时，请拨打 110 报警。



### 1 在紧急时

#### 1-7 其他紧急情况(遗失等)时

##### (1) 护照遗失时

| 遗失护照时，请尽快联系附近的警察并请求发行“遗失申报证明书”。之后，到本国的在日大使馆及领事馆办理护照的再发行手续。由于届时需要遗失申报上记载的受理号码，因此请做好笔记、或者带上遗失申报的副联。

##### (2) 外国人登记证明书遗失时

由于外国人登记证明书记载着个人信息，有可能被恶意滥用。遗失时请务必迅速向就近的警察署申报遗失，并在遗失日起 14 天以内到居住地的市区町村役所（政府）办理再发行手续。

此外，外国人登记证明书破裂等时也需要更新。在该情况下，请带上现有的外国人登记证明书，到市区町村的役所（政府）办理再发行手续。（请参照 [B 外国人登记 5-1 外国人登记证明书的再交付申请](#)）

##### (3) 现金卡等遗失时

现金卡等遗失时，请迅速到就近的警察署申请办理“遗失申报证明书”。然后，请立即联系银行或信用卡公司并申请中止该卡使用。

##### (4) 发生遗忘物与遗失物时

请就近询问警岗或警察署。如在电车或巴士内遗失东西或者忘记东西时，请直接询问车站服务员及乘务员，或者询问该运输公司。

被交到警岗或警察署的遗忘物及遗失物的信息由各个警察署汇总整理，如遗失者在 3 个月以内未能前来领取时，遗忘物及遗失物将归属提交者。发生遗忘物及遗失物时，请尽早咨询警察署或警岗。



## 2 发生自然灾害时

日本是多地震国家之一。在何时何地发生地震都不足为奇。此外，在从夏季到秋季的这段时期也经常有发生台风。为了能够尽量减少这些灾害造成的损失，以及在万一的紧急情况时也能冷静行动，做好日常的防灾对策准备极其重要。

### 2-1 地震

日本是有数的多地震国家。同时，也常常伴随着地震发生海啸。

#### (1) 地震的摇晃程度

震度是表示地震的强烈程度，现在分为 10 个震级。数字越大表示摇晃程度越强烈。

震级	摇晃程度	震级	摇晃程度
0 级	人感觉不到摇晃。 	5 级 (weak)	很多人都将为自身安全而想办法。家具可能出现滑动。 
1 级	在室内的部分人可感觉到一些轻微摇晃。 	5 级 (strong)	很多人会感到移动困难。衣柜等将倾倒。 
2 级	睡着的人中有部分将清醒过来。吊灯等悬挂之物出现轻微摇晃。 	6 级 (weak)	站着都很困难。很多没有固定好的重型家具将出现移动、倾倒。 



震级	摇晃程度	震级	摇晃程度
3 级	<p>在室内的人基本都能感觉到摇晃。碗柜中的餐具将发出碰撞声。</p> 	6 级 (strong)	<p>只能爬行移动。大多数建筑物的瓷砖、玻璃等都会破碎掉下来。</p> 
4 级	<p>睡着的人几乎都将清醒过来。吊灯晃动，碗柜中的餐具将发出较大的碰撞声。</p> 	7 级	<p>不能按照自己的意志进行行动。几乎所有建筑物墙壁的瓷砖及窗户的玻璃都将破损、掉落。</p> 

此外，大地震（本震）后，还将会发生好几次摇晃，这种摇晃称为“余震”在极少的情况下也可能发生与本震相同程度的余震，或者出现好几次摇晃，因此请务必提高警惕。

### (2) 发生地震时(行动手册)

发生时的状况	行动手册
在室内	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 突然发生时，请藏到桌子底下，首先确保人身安全。</li> <li>2. 摇晃减弱时，请迅速关闭火源。</li> <li>3. 打开窗户，确保出口。</li> <li>4. 逃脱时，请注意倒塌和下落物，冷静行动。</li> <li>5. 步行到避难场所。</li> <li>6. 配合附近的人们做些力所能及的事情（紧急救援），尽量从收音机等获取最新信息。</li> </ol>
在电梯中	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 试着按全部楼层的按钮。</li> <li>2. 在停留楼层尝试逃离。（如果带有自动楼层停留装置，电梯将停靠在最近的楼层）。</li> <li>3. 因停电而不能打开电梯门时，请持续按下“非常用联络按钮”，等待联系。</li> </ol>
在室外	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 请注意广告板等下落物或砖墙倒塌的危险。</li> <li>2. 对上下左右进行安全确认，判断附近最为安全地方，确保人身安全。</li> </ol>
正在驾车时	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紧握方向盘并慢慢地减速停车。</li> <li>2. 为了让救护车或消防车能够通过，请让开通道中央。</li> <li>3. 让车钥匙插在车上，并且不上锁车门，步行避难。</li> </ol>
在电车等车内。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 双手紧握吊环或扶手。</li> <li>2. 即使电车停靠在线路途中，也不要擅自打开紧急通路离开电车或从车窗跳出。</li> <li>3. 请遵照电车司机或乘务员的指示行动。</li> </ol>

### (3) 防范地震的二次受害

地震二次受害最多的是火灾。为了防范火灾，迅速地关闭火源非常重要。当摇晃减弱时，请迅速关闭使用中的煤



气器具、烤炉等。请关闭煤气器具的总控，拔掉电器的电源插头。避难时请切断总断路器后再进行避难。万一发生了火灾，请大声通知附近的邻居并协力投入初期灭火。

此外，在发生地震后也有可能发生海啸。海啸可能比收音机或电视台的信息来得更快，感觉到摇晃时，请迅速远离海岸到高处等安全的地方进行避难。而且海啸经常 2、3 次的持续发生，在第一次海啸过后，也不要放松警惕，在解除警报或注意报之前请勿接近海岸。



## 2 发生自然灾害时

### 2-2 台风

台风一般在7月到10月间发生。它常带来狂风暴雨，有时可能发生泥石流或洪水。此外，还有随狂风飞来之物致伤、或涨潮的危险。

#### (1) 台风

在东经100度到180度之间的太平洋、中国南海出现的热带低气压，如果中心附近的最大风速在17.2m/s以上则称为台风（typhoon）。与飓风及气旋相同，经常造成重大灾害，请务必加以注意。

日本周边的平均气压为1013hPa（百帕），台风靠近时气压变低，而气压越低、风雨就越有变强的倾向。

日本的台风是逆时针刮风。由于在台风行进方向的右侧，台风自身卷起的风和使台风移动的风的方向相同，所以右侧风的强度要比左侧的强烈。台风的行进路线不同其受害程度也有很大的差异。请关注天气预报，做好台风的防范准备。

此外，由于低气压引起海面上升、强风，在靠近海岸的地方也请注意涨潮。气压每降低1hPa（百帕）海面就将上升1cm，风速则以平方倍数增加。如果与满潮的时间重合将带来严重的危害，因此请不要靠近海岸。

#### (2) 台风强度

台风的强度参考中心附近的气压等主要以最大风速表示。

强度种类	中心气压 (hPa)	最大风速
弱台风	990~	17.2~25m
一般台风	950~989	25~33m
强台风	930~949	33~45m
非常强的台风	900~929	45~50m
猛烈的台风	~900	50m 以上

#### (3) 台风级别大小

台风的级别大小如下表所示。“强风区域”是指风速为15m/s的区域，风速在此以上的区域被称为“暴风区域”。

级别	强风区域的范围
(不进行描述)	未满500km
大型、大	500km~800km
大型、大	800km 以上



### (4) 风力强度

台风的风力强度与预计损害程度如下表所示。

平均风速	对人的影响及建筑物等的损害
风速 10m/s	撑不住伞、没有固定好的广告板或铁板开始被吹翻。
风速 15m/s	温室塑料棚开始遭破坏。广告板或铁板开始被吹翻。
风速 20m/s	儿童几乎要被吹走。身体不前倾 30 度就站立不住。
风速 25m/s	小树枝被折断，钢制卷帘式铁门开始遭破坏。被风刮起的物品砸裂玻璃窗。瓦片被吹飞、电视的天线、烟囱被吹倒。砖墙遭破坏，没有固定好的外装被吹脱并开始纷飞。
风速 30m/s	房屋套窗脱落，屋顶被吹走，木造住宅开始遭破坏。可能出现电线杆被吹倒。
风速 35m/s	电车被吹翻。
风速 40m/s	身体不前倾 45 度站立不住。小石纷飞。
风速 50m/s	木造住宅基本都被吹倒。树木被从根拔起。
风速 60m/s	可能出现铁塔遭受弯曲。

### (5) 降雨量估算

台风的降雨量和实际状况如下表所示。

1 每小时的降水量	实际状况
5~10 mm	出现集水。可以清楚地听到雨声。
10~20 mm	由于雨声有时听不清说话声。长时间降雨时需要发布灾害警戒。
20~30 mm	可能出现地下水溢出、小河流泛滥。有悬崖崩塌的危险。
30 mm 以上	倾盆大雨。需要准备避难，如感觉危险请自行避难。

### (6) 台风来时

1. 如有房屋套窗或卷帘式铁门请关好。
2. 强风时请不要外出。
3. 请随时关注最新的气象信息，即使是在上述 2 的情况下，如有避难劝告指示时请迅速避难。
4. 请不要靠近折断的电线杆或下垂的电线。



## 2 发生自然灾害时

### 2-3 大雪与豪雪

寒冷的地区，特别是从北陆到东北的日本海附近和北海道地区，12月~3月均有积雪。有些年将出现5米以上积雪的“豪雪”，也可能发生木造房子被压塌的事故。

#### (1) 保护自己免遭大雪之害

在北陆、东北的日本海附近、北海道等“雪国”生活时，在日常生活中必须做好针对大雪的对策。外出时请穿上不容易滑倒的鞋子，尽量让双手处于能够自由使用的状态下行走，务必小心滑倒。

经常进行除雪是非常必要的。但是，有很多由于大雪而发生的死亡事故都是在扫除屋顶积雪时掉落造成。在进行除雪时，请准备好安全绳、以及做好防滑、固定好梯子等防掉落措施，尽量不要单独一个人进行除雪。此外，在家周围进行除雪时，请务必注意从屋顶滑落下来的积雪。

#### (2) 在积雪的道路上开车

请尽量不要在积雪的道路上开车。在不得不开车时请注意以下几点。

1. 驾驶要点是缓慢操作油门、刹车及方向盘。请勿急加速前进、急刹车停止。
2. 请选择路面宽敞、车流量多的道路。
3. 需长时间驾驶时，请在加油站等让服务人员帮助检查汽车蓄电池。
4. 在积雪的道路上通常使用防滑轮胎。如果仅对2个驱动轮安装防滑轮胎将非常危险。安装防滑轮胎时，请务必4个轮胎同时都安装上。使用防滑链时，原则上安装在驱动轮上。



## 2 发生自然灾害时

### 2-4 泥石流灾害

泥石流灾害是指在台风、豪雨、地震、雪崩等时，地基变弱的斜坡发生塌崩，大量的泥石在瞬间塌崩下滑。特别是在梅雨季节或台风引起的大雨时需要加以注意。开始以 1 小时 20mm 以上的降雨，然后以 100mm 以上降雨量持续降雨时，发生泥石流灾害的危险性将趋高。在斜坡、山脚、山谷边居住的人们需要提高警惕。



## 2 发生自然灾害时

### 2-5 防范灾害的事前准备

(1) 紧急个人信息卡（请参照 [1-2 对紧急情况准备](#)）

#### (2) 紧急携带物品清单

在发生灾害进行避难时，必须准备好首先应该携带最小限度的必要物品，请将“紧急携带袋”放在立即可以拿取的地方。其他物品可在避难、确认安全后再回来拿取。

#### ● 紧急携带物品清单

##### 贵重品

- 卡类
- 现金
- 证件的复印件
- 健康保险证的复印件

##### 紧急食品

- 干面包
- 罐头
- 营养辅助食品
- 干粮
- 矿泉水
- 一次性餐具
- 罐头起

##### 收音机类

- 便携收音机
- 预备电池

##### 电筒

- 电筒
- 预备电池

##### 医药品

- 创口贴
- 伤口药
- 绷带
- 消毒药

##### 其他生活用品

- 内衣类
- 手套
- 毛巾
- 面巾纸
- 雨具
- 打火机
- 塑料袋

※平时请把护照和外国人登记证明书放在伸手可及之处，并在避难时请带上。

请根据需要准备纸尿布、生理用品等。

#### (3) 储备物品

储备物品即由于从灾害复兴大概需要数天时间（3天左右），除了自足的“紧急携带袋”外的其他需要准备的物品。

#### ● 储备物品清单

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 饮料水   | <input type="checkbox"/> 塑料筒    |
| <input type="checkbox"/> 食品    | <input type="checkbox"/> 便携式煤气灶 |
| <input type="checkbox"/> 一次性餐具 | <input type="checkbox"/> 一次性暖炉具 |
| <input type="checkbox"/> 毛巾    | <input type="checkbox"/> 绳子     |
| <input type="checkbox"/> 塑料布   | <input type="checkbox"/> 布胶带    |

※饮料水大概每人每天3升、食品也需要3天量的压缩食品及罐头。





#### (4) 防灾训练

9月1日为防灾日，8月30日~9月5日为防灾周。平时请积极参加地区的防灾训练，提高自身的防灾行动能力。此外，在各地区的“防灾中心”等有进行防灾知识的普及或指导日常的防灾工作，也准备有录像或影片等，请充分利用。



## 2 发生自然灾害时

### 2-6 收集灾害相关信息

为了预防气象灾害，首先请积极关注气象厅发布的注意报、警报及气象信息。这些信息基本上每天都有发布，也有通过电视、收音机及网络等进行发布，请尽量随时收集最新信息。

此外，在发生台风或豪雨时，一般都可以从电视机或收音机的天气预报等获得危险的来临信息。

#### (1) 通过收音机及电视收集“注意报”与“警报”信息

“注意报”是在可能发生灾害时、“警报”是在可能发生重大灾害时而发布的。“警报”是需要较高警戒的事态，但是“注意报”也不能掉以轻心。请随时关注电视机、收音机等的气象信息，做好自然灾害的防范准备。

#### ●警报

<b>大雨警报</b>	预测由于大雨可能引起重大灾害时发布。重大灾害包括重大的浸水灾害、重大的泥石流灾害等。
<b>洪水警报</b>	预测由于大雨、长时间下雨、融雪等造成河流水位上涨可能引起重大灾害时发布。重大灾害包括河流水位上涨或泛滥、堤坝的破损或决裂等重大灾害。如能够确定河流时，将发布指定河流洪水警报。
<b>大雪警报</b>	预测由于大雪可能引起重大灾害时发布。
<b>暴风警报</b>	预测由于风暴可能引起重大灾害时发布。
<b>暴风雪警报</b>	预测由于暴风雪可能引起重大灾害时发布。对于有“由于暴风引起的重大灾害”并且“由于下雪引起视野障碍（视野不清楚）等引起的重大灾害”危险时也进行警戒通告。并非“大雪+暴风”之意，而是在预测由于大雪可能引起重大灾害时发布“大雪警报”。
<b>波浪警报</b>	预测由于大浪可能引起重大灾害时发布。“大浪”与发生地震时“海啸”是两个完全不同的概念。
<b>涨潮警报</b>	预测由于台风或低气压产生海面异常上升可能引起重大灾害时发布。

#### ●注意报

<b>大雨注意报</b>	预测由于大雨可能引起灾害时发布。灾害包括浸水灾害、泥石流灾害等。即使雨停了，如还有可能发生泥石流灾害等，将维持大雨注意报。
<b>洪水注意报</b>	预测由于大雨、长时间下雨、融雪等造成河流水位上涨可能引起灾害时发布。灾害包括河流水位上涨或泛滥、堤坝的破损或决裂等灾害。如能够确定河流时，将发布指定河流洪水注意报。
<b>大雪注意报</b>	预测由于大雪可能引起灾害时发布。
<b>强风注意报</b>	预测由于强风可能引起灾害时发布。
<b>风雪注意报</b>	预测由于伴随雪的强风可能引起灾害时发布。对于有“由于强风引起的灾害”并且“由于下雪引起视线障碍等引起的灾害”危险时也进行注意通告。并非“大雪+强风”之意，而是在预测由于大雪可能引起灾害时发布“大雪注意报”。
<b>波浪注意报</b>	预测由于大浪可能引起灾害时发布。“大浪”与发生地震时“海啸”是两个完全不同的概念。
<b>涨潮注意报</b>	预测由于台风或低气压产生海面异常上升可能引起灾害时发布。



<b>浓雾注意报</b>	预测由于浓雾可能引起灾害时发布。灾害包括造成交通机关的明显瘫痪等灾害。
<b>雷电注意报</b>	预测由于雷电可能引起灾害时发布。此外，也有包括由于雷云活动很活跃时常发生飓风或“冰雹”可能引起灾害时发出雷电注意报以唤起注意。
<b>雪崩注意报</b>	预测由于“雪崩”可能引起灾害时发布。
<b>融雪注意报</b>	预测由于融雪可能引起灾害时发布。
<b>干燥注意报</b>	预测到由于空气的干燥可能会引起灾害时发布。具体地说，在预测到有很大可能会发生火灾的气象条件时发布。
<b>低温注意报</b>	预测由于低温可能引起灾害时发布。具体地说，如预测由于低温而发生庄稼的极大受害或引起冬季的水管破裂等灾害的可能性很大时发布。

### (2) 收集来自市区町村政府的信息

发生风灾水害或地震等的灾害、或者可能发生该情形时，很多市区町村都通过室外广播向居民传达灾害的发生状况，呼吁避难等。在注意收看电视机及收听收音机同时，请关注市区町村役所（政府）发布的灾害信息。



## 2 发生自然灾害时

### 2-7 避难

#### (1) 对避难地点等的确认

<b>临时避难场所 (临时集合场所)</b>	在发生灾害时确保安全的临时避难场所。同时也作为向广域避难场所转移前的集合场所。中小学校或附近的公园。
<b>广域避难场所</b>	作为由于大地震引起的火灾以及蔓延时的避难场所。即使是大规模火灾也能确保安全、由市区町村事先指定的大公园等广阔场所。大公园及广场。

在避难场所设置有画着一个人跑进一个绿色椭圆的插图和写着“避难场所”的标牌。

为了防备灾害，首先请到市区町村役所（政府）获取防灾地图，并确认自己居住地区的临时避难场所、广域避难场所在哪里以及如何到达。



#### (2) 避难劝告

发生灾害或者可能发生该情形、危险即将来临时，市区町村长将发布“避难劝告”命令。当居住地区发布了“避难劝告”时，请遵照命令进行集体避难。但是，当看到附近的大火及浓烟、以及家里浸水等明显面临危险时，请根据自己的判断自行避难。

#### (3) 避难方法

请尽量减少携带物品并进行步行避难，这是基本原则。如有儿童、老人、患病者或受伤者，请相互照顾着进行避难。