

外国人防灾手册

~从现在开始做防灾准备吧~



中文



福冈县

此手册是针对外国籍人士在日本遭遇自然灾害时
介绍应对方法的手册。

自然灾害是指地震，大雨，台风，泥石流，火灾等。

为防备灾害请事先阅读此手册。

目录

灾害发生前

• 事前的准备事项 . . . 1

• 事前准备物品 . . . 3



发生灾害时

• 避难（撤离）的次序 . . . 4

• 关于地震 . . . 6



• 关于大雨・台风 . . . 10



• 关于火灾 . . . 12



• 防灾注意事项 . . . 15

• 灾害信息及咨询 . . . 16

• 最重要的事 . . . 18

事前做的准备事项

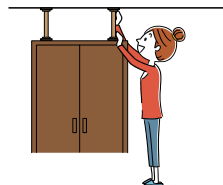
与亲朋好友就此话题进行沟通。

预先商量好避难途径

避难场所及联络方式。

室内安全措施。

- ①固定家具防止其倾倒。
- ②请勿在通道及出入口处放置物品。



准备避难时的必需品。

※ 避难时的必需品请参照第 3 页的内容。



确认家附近的避难所（撤离地点）并绘制地图。

避难所一般设置在学校，公民馆，市民中心等地。

※ 请在第 2 页绘制地图。



避难所信息可通过「福冈县 避难所・避难信息」关键字来检索。

<https://ken-bousai.pref.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html?mode=0>



避难所（撤离地点）

避难所里有救援食品。

有就寝空间。

和大家一起生活在同一空间。

自备一些必需品。

遵守规定

大家同心协力，互帮互助。

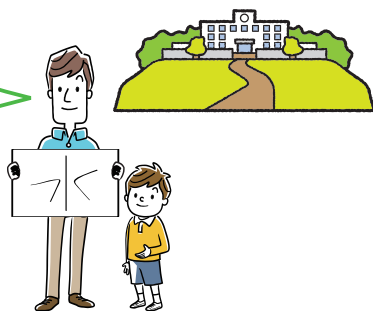


绘制从自家到避难所之间的
的避难地图。



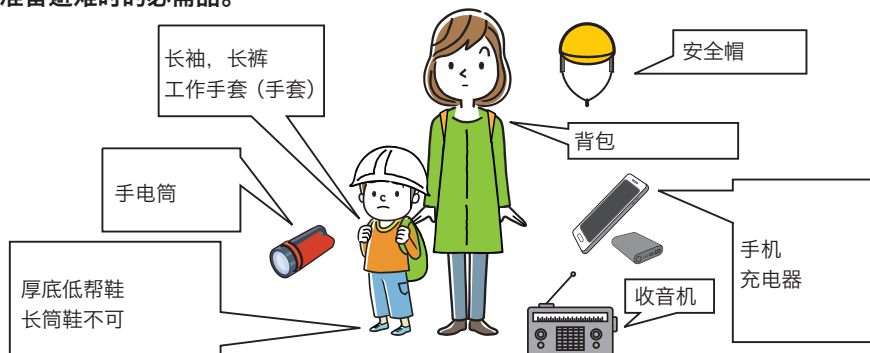
地图

- 确认所住城市的灾害预测图。
 - 实地步行体验。
- 确认自家到避难所之间的安全路线。



事前的准备事项

准备避难时的必需品。



※ 其他避难时及室内安全措施的必需品。

准备 3 天以上的水及食品等。

食品等	饮用水 食品 (可立即食用的即食食品)	衣服类	衣物, 内衣裤 毛巾 雨具 (雨伞, 雨衣) 防寒服装
药品	应急药品 常备药	日用品	纸巾 电池 毯子 书写用具 (笔, 铅笔, 便签) 塑料袋 拖鞋
贵重物品	现金, 银行卡, 存折, 印章 健康保险证, 身份证 (ID) 护照		

另外, 根据家人及朋友的情况也请准备以下必需品。

有孕妇的情况下	有高龄者的情况下
生理用品, 纱布, 收腹带 新生儿用品, 母子手册	介护用品, 假牙 成人纸尿裤 常备药等
有婴儿的情况下	
奶粉 (液体奶), 奶瓶 纸尿裤, 母子手册	

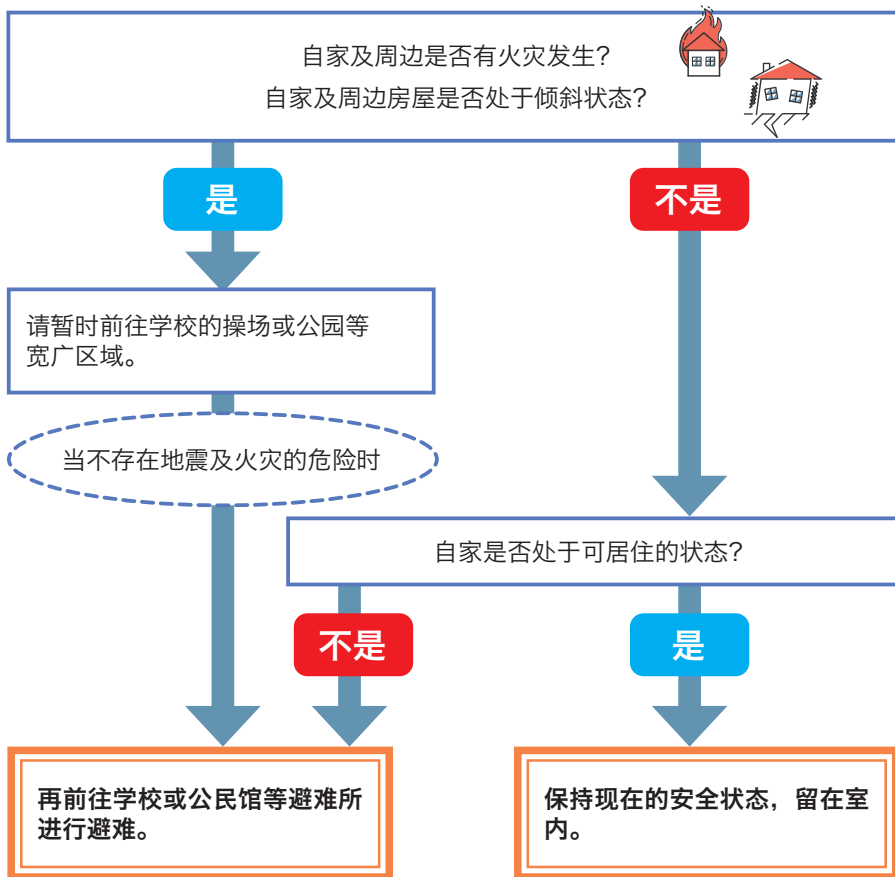
避难（撤离）流程

发生灾害时在自家避难的情况下，请参考以下流程图采取避难行动。

地震

发生地震
请首先保护好自身安全。

※ 电视及手机将发布紧急地震速报（通知即将发生较大摇晃）



※ 请在第 6 ~ 9 页了解地震的相关内容。

大雨・台风

下大雨，台风靠近
首先从新闻或网络上确认气象信息
(天气信息)。

现居住地区是否有发布与防范警报相关的气象信息？

是

避难相关信息
有发出
(警戒级别 3, 4, 5)
的警报吗？

不是

请持续关注并确认气象信息。
提早做好避难准备。

是

现在前往避难所危险吗？
比如) 室内已经进水了。
夜间黑暗无法看清周围情况。

是



请前往自家或就近楼房的 2 楼
以上
避难到更安全的地方，
等待救援。

不是



前往避难所等
避难到更安全的地方。

※ 请参考第 10, 11 页了解大雨・台风的内容。

※ 请参考第 11 页警戒级别。

关于地震

什么是地震

日本是地震多发国家。

地震不知在何时何地就会发生。

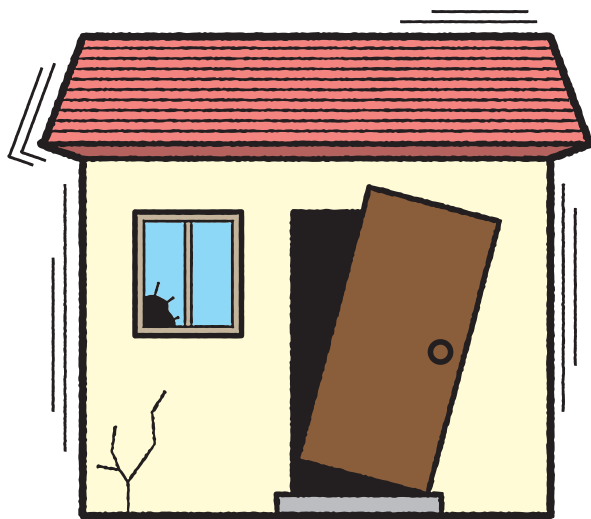
地震之后一般还会发生多次余震

有时自来水及电力，煤气供应会中断。

在近海区域，有时会发生海啸。

地面剧烈摇晃时会有房屋及大楼倒塌的情况发生。

即使发生了地震，也请冷静地采取行动。



在日本用数字来表示摇晃的大小。

	<p>【烈度 0】 感觉不到摇晃。</p>		<p>【烈度 5 弱】 大部分人会试图保护自身安全。其中一部分人感觉行动受阻。</p>
	<p>【烈度 1】 在室内的一部分人感觉到轻微的摇晃。</p>		<p>【烈度 5 强】 有强烈的恐惧感。感觉行动受阻。</p>
	<p>【烈度 2】 在室内的大部分人，能感觉到摇晃，正在睡觉的一部分人会被惊醒。</p>		<p>【烈度 6 弱】 难以站立。</p>
	<p>【烈度 3】 几乎所有在室内的人都能感觉到摇晃。有些人会产生恐惧感。</p>		<p>【烈度 6 强】 无法站立，须匍匐着移动。</p>
	<p>【烈度 4】 有较强的恐惧感，其中一部分人会试图保护自身安全。几乎正在睡觉的人都会被惊醒。</p>		<p>【烈度 7】 强烈的摇晃，造成无法按照自我意识行动。</p>

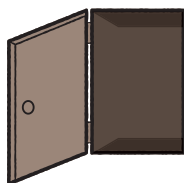
发生地震时

在室内时

避开书架及窗户
躲在桌子或写字台下。



将门敞开确保避难出口。



避难时带好必需的防灾用品。
※ 请参考第 3 页的避难时的必需品



在店内

听从店内工作人员的指挥。



当摇晃平息时立即熄灭火源。



穿好鞋以防受伤。



确认周边安全后再外出。



在电梯内

在电梯无法自动停止的情况下
按下所有楼层的按钮，
电梯门一开立即离开。



在电车及公车内

不要慌慌张张地跑出去，
听从工作人员的指挥。



驾驶车辆时

靠公路左面停车，关闭引擎。
不要拔掉钥匙，远离车辆避难。



靠近海边

当有海啸来时，
远离海边向高处避难。



靠近山边

山体和悬崖有可能塌方，
请避难到安全场所。



靠近建筑物

建筑物倒塌
有物品掉落的危险，请远离。



关于大雨·台风

什么是大雨·台风

大雨

大雨是指比平时降雨量多。

大雨大多发生在梅雨（6月～7月）及台风多发季节。

大雨会导致水位增高及河水泛滥。

大雨会导致道路灌水，房屋浸水。

大雨会导致有悬崖塌落。

台风

台风一般发生在7月～9月之间。

会刮强风，下暴雨。

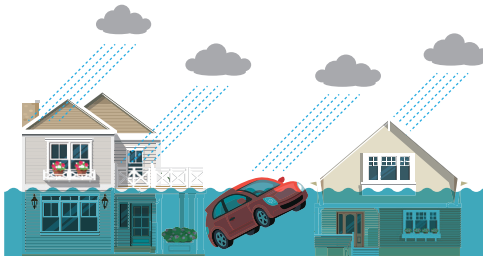
河水水位增高，有时会导致河水泛滥。

有时海上起风暴，海浪变高。

电车，公交车，地铁等有时会停止运营。

暴风有时会将招牌及房瓦等吹落。

※ 大雨·台风是可以预测的，
平时请随时关注电视及网络的气象信息。



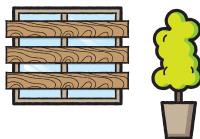
大雨·台风

及时在电视及网络上确认相关新闻。

户外防灾措施。

将有可能被风吹飞的物品收入室内。

将窗户及防雨门板上锁。



准备避难时的必需品。

※ 请参照第 3 页的避难时的必需品。



请勿靠近危险区域。

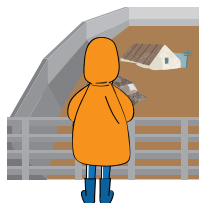
河道，海边，山边都属于危险区域。

有可能发生塌方及山体滑坡。






大雨，台风的影响会使泥土软化，

造成塌方或泥石流。

住在陡壁附近者请尽快离开避难。



< 警戒级别和采取的相应行动 >

警戒级别	应采取的相应行动
1	有下大雨的可能性。 及时在电视及网络上确认 相关新闻。 
2	做好避难准备。 并确认灾害预测图等 的避难信息。 
3	身体无恙者做好避难准备。 高龄者，孕妇请立即避难。 
4	请避难到安全区域。 
5	有生命危险。 请采取保护人身安全的行动。 

关于火灾



发生火灾时

1. 大声呼喊「着火了！」，以通知周围的人。

住宅用火灾警报器

警报器可探测烟雾及高温，并发出高音量的警报声。

2. 拨打119（消防局）通报。（免费）

119 接通后需要说明的火灾现场的情况

- ① 「发生火灾了」
- ② 「现在位置是○区○○丁目○番○号○○。
位于○○公民馆附近」
- ③ 「○○在燃烧状态」
- ④ 「我叫○○
电话是○○○-○○○○」



3. 使用灭火器及水进行灭火

没有灭火器时，可用座垫，
湿毛巾及床单盖住火焰

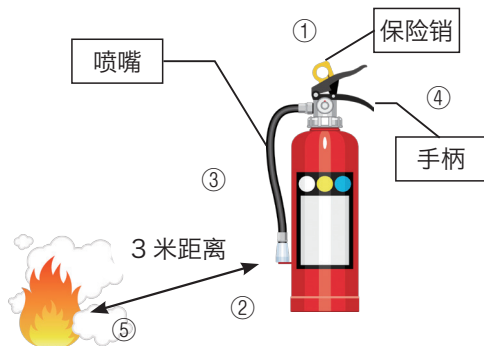


**不要往油锅，煤油炉，
电器上浇水！**



灭火器的使用方法

- ① 拔下保险销
- ② 握紧喷嘴
- ③ 离开 3 米远
- ④ 握紧手柄
- ⑤ 向火源处喷射进行灭火



4. 不能息火时，请尽快撤离现场。

撤离时尽量不要吸入烟雾。



烟雾中含有毒气体！

用湿手帕或毛巾捂住口鼻
尽量放低体位撤离现场。



公寓大厦及百货商店等的高层建筑请利用楼梯撤离避难。

严禁使用电梯。

5. 一旦撤离到户外，绝对不要再返回！

预防火灾

房屋四周请勿放置
易燃物品。



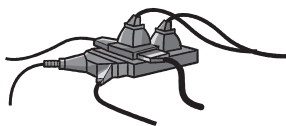
离开厨房时
务必关闭火源。



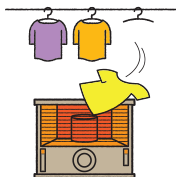
吸完香烟时
立即熄灭烟头。



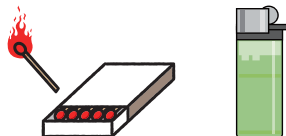
请勿在一个插座上
连接多个电器的电源。



请勿在火炉旁
放置易燃物品。



请勿将火柴及打火机
放置在儿童伸手可及之处。



防灾笔记

~亲自填写并随身携带~

119 (消防)



110 (警察)



个人备忘录

姓名		电话
国籍	护照号码	在留卡号码
日本住址		

家属・朋友・熟人・同事・同学的联系方式

姓名	电话

联系方式	电话	联系方式	电话
煤气公司		大使馆・领事馆	
电力公司		医院	

避难场所 (撤离场所)

・发生地震时

・大雨・台风时

灾害信息及咨询

FUKUOKA IS OPEN 中心

0120-279-906 (免费) 咨询时间10:00~17:00 (周一至周五、第3个周日、第4个周六) ※年末年初及法定节假日休息 可支持的
语言 日语, 英语, 中文, 韩语, 越南语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 菲律宾语, 泰语, 马来语, 西班牙语, 法语, 德语, 意大利语, 俄罗斯语, 葡萄牙语, 缅甸语, 柬埔寨语, 蒙古语, 僧伽罗语, 印地语, 孟加拉语, 乌尔都语, 乌克兰语



Voice Tra

一款外语互译的语音翻译软件。
可在各手机的软件商城下载。
<https://voicetra.nict.go.jp/>

气象厅官网

可获得地震及大雨, 台风等的气象信息。
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



日本NHK国际新闻

可收看日本最新的灾害信息及相关新闻。
<https://www4.nhk.or.jp/nhkworld/>

LOVE FM无线广播

外语播报各类信息的FM无线广播
使用多国语言播报地震及台风, 大雨的信息。
福岡 76.1MHz 福岡西 82.5MHz 北九州 82.7MHz

请确认所居住城市的官网
发生灾害时, 市町村会通过官网向居民发送相关信息 (例如: 避难所的开放信息)

防灾 APP 使用方法

○ “福冈防灾指引MAMORU-Kun” 是福冈县的防灾APP。

○ 此APP将通知您台风、大雨、地震、海啸等信息。

○ 另外在APP的地图上还可以查看到附近的避难设施。

“MAMORU-Kun” 提供日语、英语、中文（简体/繁体）、韩语、越南语版本。

请扫描以下二维码下载APP。



(App Store)



(Google Play)



了解您所在地区的
防灾信息



在地图上查看
避难设施的位置



通过图片了解灾害时
应做的事情

最重要的事



- 发生灾害时，大家齐心协力，共度难关。
- 和邻里之间照面打招呼，彼此认识对方。
- 你并不是孤单一人。有困难时大家群策群力，互帮互助。

2026年3月改订

福冈县
福冈市博多区东公园7番7号
(国际局国际政策科)
TEL : 092-643-3201 FAX : 092-643-3224
(防灾风险管理局防灾企画科)
TEL:092-643-3112 FAX:092-643-3117