



为了防备紧急情况 情况和灾害

为了防备突发事件、事故、受伤、生病及灾害

出现紧急情况时的联络



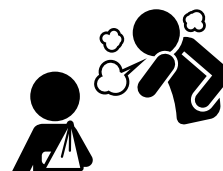
p4

犯罪和事故



p5

生病、受伤



p6

要事先了解清楚的
应急治疗方法



p10

注意火灾



p12

日本是一个地震频发国家



p14

做好应对城市型水灾的准备



p17

新宿区避难场所地图



p20

出现紧急情况时的联络

☞ 因犯罪、事故等呼叫警察时

☎ “110”

☞ 因火灾、生病等呼叫消防车、救护车时

☎ “119”

● 就犯罪、事故等向警察报案时，请直接拨打110，无需拨局号。（24小时受理·免费）

打电话时，请按以下顺序。

- ① 事故或犯罪的状况
 - ② 发生的地点或住址
 - ③ 自己的姓名
- ※ 如有人受伤，通过向警察报告，请警察安排救护车。
- ※ 如因盗窃而被害，请立即向警察报告。
- ※ 如存折、信用卡被盗，还请立即联络银行或信用卡公司，以防止被盗用。

● 呼叫警察时的报告问答示例

警察提问 Q

报告者的报告内容 A

Q：这里是警视厅，是犯罪还是事故？

A：是犯罪。店里有人被殴打了。

Q：犯人拿着凶器吗？有人受伤吗？

A：犯人没拿任何凶器，但是殴打了其他顾客，还使其受了伤。

Q：请告知地点。什么区（市）、什么町、几丁目、几番、几号？

A：新宿区〇〇町〇-〇-〇的〇〇大楼前。

Q：请告知电话号码。

A：是〇〇〇〇-〇〇〇〇。

Q：警官马上就前往现场。

● 因火灾、生病，用电话向消防厅报告时，请直接拨打119，无需拨局号。（24小时受理·免费）

打电话时，请按以下顺序。

- ① 是火灾还是急救
 - ② 在什么地点
 - ③ 自己的姓名
- ※ 向警察、消防厅报告地点时，如告知附近醒目的标志性建筑物，警察或消防员可提早到达。
- ※ 听到救护车的警笛声后，应立即派人到外面接应指路。此外，在救护车到达之前如时间有余地，应预先准备好资格确认书或个人编号卡（仅限已绑定健康保险证的个人编号卡）和现金。

● 呼叫救护车时的报告问答示例

东京消防厅的提问 Q

报告者的报告内容 A

Q：这里是消防厅，是火灾还是急救？

A：是急救。

Q：请告知急救车前往的地方。

A：新宿区〇〇町〇-〇-〇的〇〇大楼前。

Q：怎么了？

A：交通事故。（请尽量说明具体内容，如“被夹住了”等。）

Q：请告知姓名（根据情况询问电话号码）。

A：是〇〇（电话号码为〇〇〇〇-〇〇〇〇）。

Q：好的，我们知道了。

● 呼叫消防车时的报告问答示例

Q：这里是消防厅，是火灾还是急救？

A：是火灾。

Q：请告知消防车前往的地方。

A：新宿区〇〇町〇-〇-〇的〇〇大楼前。

Q：什么东西着火了？

A：〇〇着火了。

Q：好的，我们知道了。

犯罪和事故

■岗亭

在日本，往往在街角设有驻有警察的、被称为“岗亭”的派驻点。这里不仅是地区巡逻的据点，而且还提供各种各样的服务，比如受理犯罪、离家出走人员、失物等的申报和为行人指路等，它起着—个微型警察署的作用。

●新宿区内的警察署

○牛込警察署

🏠 新宿区南山伏町 1-15

☎ 03-3269-0110

○新宿警察署

🏠 新宿区西新宿 6-1-1

☎ 03-3346-0110

○户塚警察署

🏠 新宿区西早稻田 3-30-13

☎ 03-3207-0110

○四谷警察署

🏠 新宿区左门町 6-5

☎ 03-3357-0110

■为了不遭受犯罪分子侵害

●请注意家中无人时!

家中无人时约 50% 是从未上锁的窗口或出入口入室，此外，敲碎玻璃的情况也较多。

○不论家中是否有人，请锁好所有门窗。

○安装副锁和防盗薄膜。

●注意抢夺

手提包被抢的事件越来越多。犯人一般骑摩托车或自行车作案，往往袭击一些女性或高龄者。

○将包抱在胸前，或是拎在靠建筑物—侧。

○自行车车篮内不要放贵重物品。并且装上防止被抢的安全网。

○尽量不要走行人少的道路。

■遭受犯罪分子侵害后

家中无人时进了小偷，被偷走东西时，应立即通报警察。可以打电话或直接去岗亭、警察署报告。特别是存折、信用卡等被盗时，应及时向银行或信用卡发行公司报告。

●碰到抢劫时

○确认犯罪人的摩托车等的车牌号。

记住车种和颜色等基本特征。

○向周围人员求助，并马上向 110 报案。

○不要勉强去抓犯人（有时犯人—会拿着凶器）。

●遗忘物品、掉东西后

如您将某物品遗忘在电车上等时，请向车站事务所询问。如您在街上等处遗失某物品，请向岗亭、警察署询问。

如超过—定期限，遗忘物品、遗失的物品将被集中放置到警视厅失物招领中心。

👉警视厅失物招领中心

🏠 文京区后乐 1-9-11

☎ 0570-550-142

●遇到交通事故时?

如您遇到交通事故，则不管多么小的事故，都要向警察报告。如这时有人受伤，可请警察安排救护车。即使只是—些小伤，没有明显受伤，有时也会在今后出现后遗症等，所以如您身体遭到撞击、或是受伤，必须前往医院，请医生诊断。

向事故对方确认以下内容

① 确认车牌。

② 确认住址、姓名、年龄、联系方式。

③ 确认汽车保险的保险公司和保险证的编号。

④ 如有目击证人，也必须问清楚其姓名、住址等。



生病、受伤

■如休息日、晚上生病

消防厅与东京都以电话介绍休息日、晚上的医院和救急医疗机构。新宿区除了在休息日进行诊疗外，还会通过电话介绍医疗机构并提供急病咨询。

●能提供外语诊疗服务的医疗机关指南

☎ 03-5285-8181

🌐 <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/sodan/komatta/gaikokugo>

对能提供英语、汉语、韩国语、泰国语、西班牙语诊疗服务的医疗机关加以介绍。

时间：每日（包括星期六、星期日、节假日等）
9：00～20：00

●日语医疗机构介绍

☞ 东京都医疗机构介绍“向日葵”

☎ 03-5272-0303

日期：每天（含星期六·星期日·节假日等）
24小时受理

●网上的医疗机构介绍

☞ 医疗信息网（向导）

🌐 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

●东京消防厅急救咨询中心

☎ # 7119（手机、PHS、按键线路专用）
03-3212-2323（拨号线路专用）

对紧急性及是否有必要就诊进行判断、指导进行应急措施、介绍医疗机构等24小时的应对制度。

●休息日急症电话介绍

☞ 新宿区医师会区民健康中心

☎ 03-3208-2223

在休息日（星期六、星期日、节假日等、12月29日～1月3日），关于休息日上班的

医院的介绍以及对急病患者进行当面处理，由医生、护士提供咨询。

如果是牙痛急症，值班医生将介绍牙科的值班医院。

介绍时间 星期六的 17：00～22：00

星期日、节假日休息日的

9：00～22：00

※ 医生、护士提供的咨询到 17：00 止

●休息日诊疗

☞ 新宿区医师会区民健康中心

🏠 新宿区新宿 7-26-4

☎ 03-3208-2223

如在星期六、星期日、节假日、12月29日～1月3日出现内科、小儿科的急病，医生将进行诊察。保险诊疗是收费的。就诊时请携带个人编号保险证等。请务必通过电话预约后再前往。

诊疗时间：

星期六的（内科）17：00～22：00

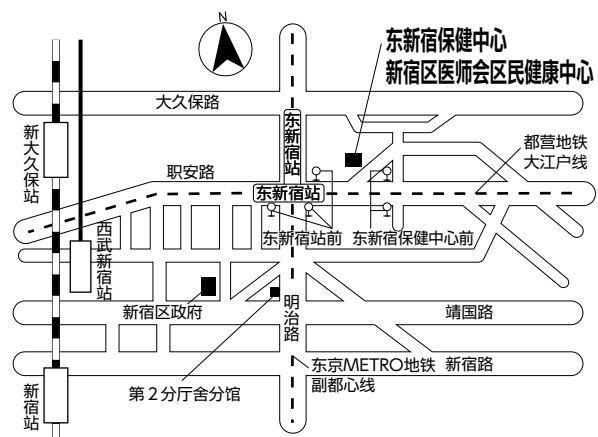
星期日、节假日休息日的

（内科）9：00～22：00

（小儿科）9：00～17：00

※ 受理在结束的30分钟前截止

12：00～13：00 为休息时间



●儿童夜间诊疗

☞ 新宿夜间儿童诊疗室

🏠 新宿区户山 1-21-1

国立国际医疗中心内

☎ 03-6228-0713

夜间当儿童患急病时，进行小儿科的诊疗。



请务必携带个人编号保险证、婴幼儿医疗证、儿童医疗证等。请尽量提前打电话后再前来。

对象：15岁以下的儿童

诊疗时间：星期一～星期五：

19:00～22:00

星期六、星期日、节假日、12月29日～1月3日：

18:00～22:00

※ 受理时间 21:30 截止。

■医院的类别

日本的医疗机构从其规模看可以分成私人开设的医院和综合医院。前者离家较近，可以日常为居民看病或提供保健咨询，但同时因规模较小，诊治范围有一定的局限。

另一方面，综合医院则相对诊治科别较多，设备和人员也齐备，但同时因每天接待患者人数较多，每次等候的时间比较长，所以不能和医生从容地商谈自己的病情。

由于医疗机构各有其专门和特点，因此平时应了解自己家附近有哪些医院。

■新宿区内的综合医院

- 国立国际医疗中心
 - 🏠 新宿区户山 1-21-1
 - ☎ 03-3202-7181
- 大久保医院
 - 🏠 新宿区歌舞伎町 2-44-1
 - ☎ 03-5273-7711
- 庆应义塾大学医院
 - 🏠 新宿区信浓町 35
 - ☎ 03-3353-1211
- JCHO 东京山手医疗中心
 - 🏠 新宿区百人町 3-22-1
 - ☎ 03-3364-0251
- 圣母医院
 - 🏠 新宿区中落合 2-5-1
 - ☎ 03-3951-1111

- 东京医科大学医院
 - 🏠 新宿区西新宿 6-7-1
 - ☎ 03-3342-6111
- JCHO 东京新宿医疗中心
 - 🏠 新宿区津久户町 5-1
 - ☎ 03-3269-8111
- 东京女子医科大学医院
 - 🏠 新宿区河田町 8-1
 - ☎ 03-3353-8111

■健康保险与医疗费

在日本，凡在公司就职的人均在公司加入职工健康保险，其他人则加入国民健康保险。

国民健康保险的对象也包括除短期逗留（在留资格）者以外的在日本居住3个月以上的外国人。

利用保险接受了诊疗时的医疗费，个人负担的比例是10～30%。

但如果医疗费用较高或身患难症、特殊病症时，有时可享受减税等优待措施，或减少医疗费等。

■接受诊治

在医院接受诊治时，初诊的患者应办理申请。

通常，挂号限于上午，有些医院只限于早晨挂号，还有些医院实行预约制，因此就诊前最好弄清挂号时间等。

在医院利用保险就诊时，应在保险指定范围的医院（绝大部分医院在指定范围内），且初次就诊时应提交保险证，如不提交则按全额医疗费自费办理。

但如因旅行途中或情况紧急未带保险证而就诊时，可在事后向所加入的保险机构提出申请，索回应属保险部分的医疗费。

由于继续治疗而过月时，应重新提交保险证。

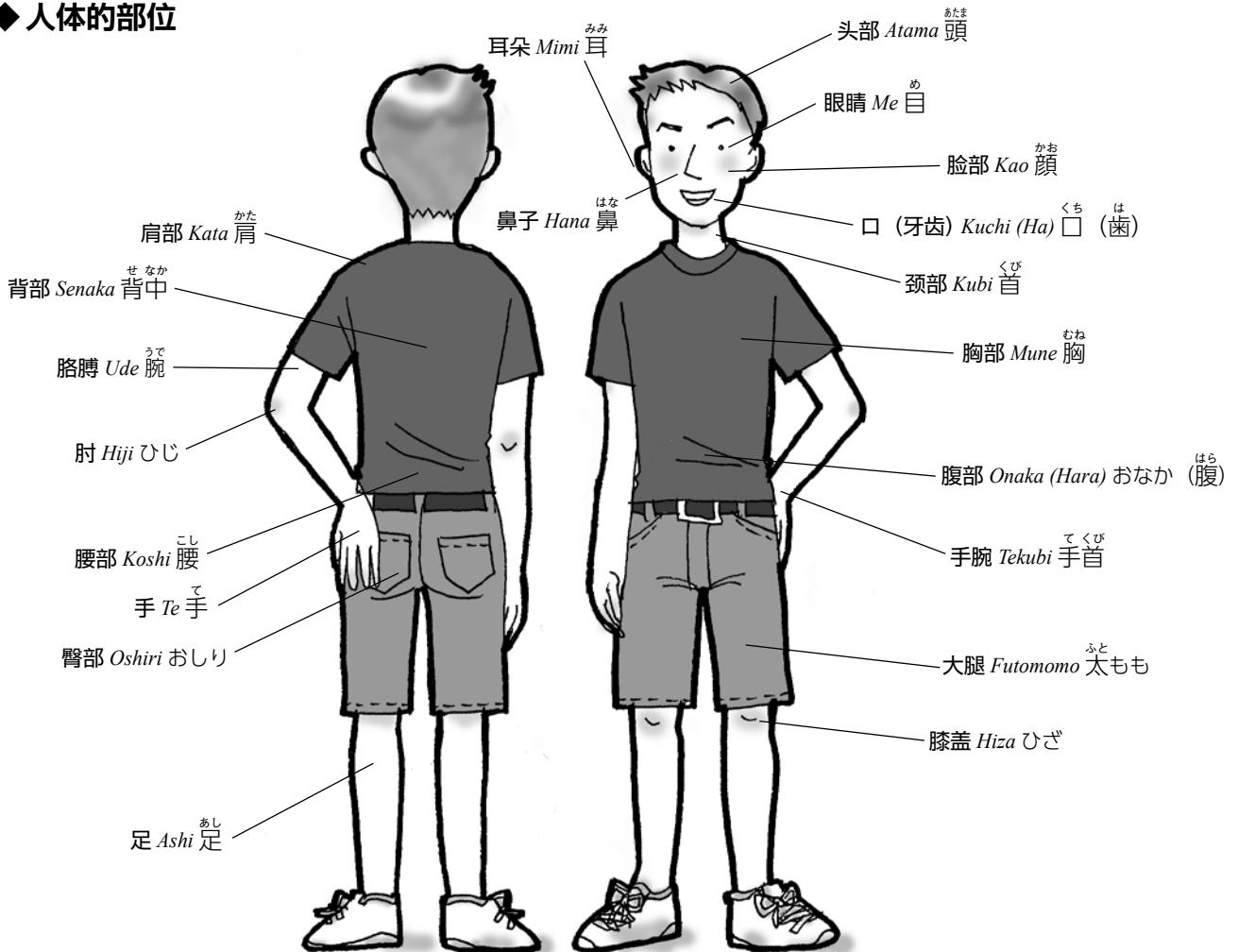
◆ 诊疗科目

内科	Naika	内科
小儿科	Shonika	小児科
精神科	Seishinka	精神科
神经科	Shinkeika	神経科
外科	Geka	外科
整形外科	Seikei Geka	整形外科
矫形外科	Keisei Geka	形成外科
脑神经外科	Noshinkei Geka	脳神経外科
妇产科	Sanfujinka	産婦人科
眼科	Ganka	眼科
耳鼻喉科	Jibiinkoka	耳鼻咽喉科
皮肤科	Hifuka	皮膚科
泌尿器官科	Hinyokika	泌尿器科
牙科	Shika	歯科

◆ 一般用语

挂号处	Uketsuke	受付
初诊	Shoshin	初診
门诊	Gairai	外来
保险证	Hokensho	保険証
挂号证	Shinsatsu-ken	診察券
候诊室	Machiai-shitsu	待合室
药方	Shohosen	処方箋
药房	Yakkyoku	薬局
医生	Ishi	医者
护理师	Kangoshi	看護師

◆ 人体的部位





◆说明病症的日语

●一般症状

胸闷	<i>Mune ga mukamuka suru.</i>
胸口疼	<i>Mune ga kurushii.</i>
头疼	<i>Zutsu ga suru.</i>
全身乏力	<i>Karada ga darui.</i>
发烧	<i>Netsu ga aru.</i>
不舒服	<i>Kimochi ga warui.</i>
腰疼	<i>Koshi ga itai.</i>
没有食欲	<i>Shokuyoku ga nai.</i>
有点贫血	<i>Hinketsu gimi desu.</i>

●消化系统症状

肚子痛	<i>Onaka ga itai.</i>
恶心	<i>Hakike ga suru.</i>
腹泻	<i>Geri wo shiteiru.</i>

●呼吸器官科、耳鼻喉科症状

喉咙疼	<i>Nodo ga itai.</i>
哮喘	<i>Zensoku desu.</i>
鼻血不止	<i>Hanaji ga tomaranai</i>
耳朵疼	<i>Mimi ga itai.</i>
耳鸣	<i>Mimi-nari ga suru.</i>

●外科症状

扭伤	<i>Nenza shita.</i>
手指戳伤	<i>Tsukiyubi shita.</i>
骨折	<i>Kossetsu shita.</i>
红肿不消	<i>Hare ga hikanai.</i>

●小儿科、妇产科症状

痉挛	<i>Hikitsuke wo okoshite iru.</i>
发脾气、哭闹	<i>Muzukatte iru.</i>
生理不调	<i>Seiri ga fujun desu.</i>
孕吐严重	<i>Tsuwari ga hidoi.</i>

●牙科症状

牙龈出血	<i>Haguki kara chi ga deru.</i>
牙疼	<i>Ha ga itai.</i>
牙齿感觉松动	<i>Ha ga uita youna kanji desu.</i>
牙齿充填物脱落了	<i>Ha no tsumemono ga toreta.</i>
吃凉东西时牙疼	<i>Tsumetai mono ga shimiru.</i>

要事先了解清楚的 应急治疗方法

■遇到晕厥的人

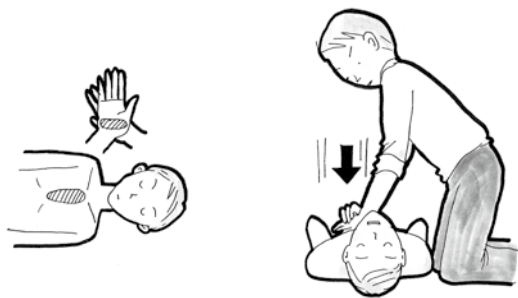
实施心脏复苏的步骤

1. 轻轻拍打两肩的同时跟他说话
2. 无反应或不知道判断时则大声呼救，拨打 119 并寻求运来体外自动除颤器 (AED)
3. 确认呼吸

观察胸部和腹部的起伏，在 10 秒以内确认是否有“正常呼吸”。

4. 若无正常呼吸或不知道判断时，立即胸外按压 30 次。

胸外按压的部位在胸部的正中央。



5. 经过训练，具备技术且愿意时，胸外按压后进行 2 次人工呼吸

做 2 次 1 秒左右的人工呼吸，以能确认到胸部有起伏的吹气量为标准。

以下情况不进行人工呼吸，继续胸外按压。

- 未进行人工呼吸方法的训练时
- 没有人工呼吸膜等时
- 因血液或呕吐物存在传染危险时

* 虽然即使不使用人工呼吸膜等导致传染的风险也很低，但从预防传染的角度考虑，使用人工呼吸膜更为安全。

胸外按压 30 次和人工呼吸 2 次反复进行。



6. AED 抵达后

首先打开电源。

部分机型开盖后可自动接通电源。



■传染病流行时的注意事项

- 确认反应、呼吸

不要让病人的脸和救助者的脸过于接近。

- 胸外按压

在开始前，将手帕、毛巾、口罩、衣服等盖在病人的鼻子和嘴上。

- 胸外按压和人工呼吸的组合

原则上只继续胸外按压。

- 实施心肺复苏后

在交接给急救队员后，立即用肥皂和水洗手、洗脸。病人身体遮盖的手帕、毛巾等废弃时不要直接接触。



7. 将电极片贴在胸口

电极片的安装位置遵照电极片上图示指示紧贴于皮肤。若身体因汗变湿，请用毛巾擦干。

对于6岁以内的儿童可采用儿童电极片。若无儿童电极片，则用成人电极片代替。



8. 有无电击的必要性由 AED 判断

心电图分析时不可触碰病人。



9. 按下电击按钮

确认无人触碰病人后，按下闪烁的电击按钮。

接下来遵照 AED 的声音提示操作。

心肺复苏和 AED 步骤应持续至出现某些应答及带有目的性的动作（如出现表示难受等的身体动作），或恢复正常呼吸为止。中途若急救队抵达则交给急救队。



■ 有出血

○ 通过直接压迫法止血

- 用厚的纱布与布（餐巾纸与脱脂棉都不能用）等盖住伤口，压紧。



○ 通过间接压迫法止血

- 如出血很厉害，就像喷出来一样，用手指等将出血部位靠近心脏一侧的动脉压向骨头。



■ 骨折的救护

最重要的是保持安静。如果不得不动，请先固定住骨折部位。



■ 烫伤的救护

尽快用干净的水冷却烫伤部位 10 ~ 20 分钟左右。



■ 创伤的救护

- ① 将伤口清洗干净。
- ② 用纱布等布盖住伤口，用三角绷带、绷带卷等扎起。



注意火灾

■平时的注意事项和应对措施

请从平时开始，努力做好家里的防火工作。

● 防止火灾

- 不要边走边吸烟与躺着吸烟。
- 在厨房等用火的地方准备好灭火器。
- 用油做菜时人不要离开。
- 不要将易燃物品放在炉子附近。
- 外出时与就寝前务必要确认火源。
- 家周围不要堆放易燃物品。
- 正确使用电器，不要乱拉电线。
- 在各个房间中装上家用火灾警报器（2010年4月1日起，所有的住宅都有义务安装家用火灾警报器）。

● 发生火灾时

发生火灾后，请大声喊“起火了！”（“kajida”），寻求帮助，并立即向119（消防署）报警。同时，用水桶浇水，用灭火器等进行初期灭火。

大厦等建筑物发生火灾进行避难时，常常被烟熏倒，所以请您在避难时放低身体，用湿毛巾等捂住嘴巴，避免吸入烟。



发生火灾后，报告119、寻求邻居帮助。

■这时该怎么办？

应事先了解的灭火窍门

● 油锅中的油起火后

- 使用适用于油锅起火的灭火器具（不要直接对准油喷射。热油飞溅会很危险。应喷射于锅壁处）。
- 关掉煤气器具的开关。

* 注意事项

- ※ 灭火后不要忘记关掉煤气阀，以防煤气漏气。
- ※ 不要向油锅浇水（如果浇水，火会一下子变得很大）。
- ※ 对油类火灾有效的灭火器上标注有黄色图标。

● 煤油灶着火后

- 使用灭火器。

* 注意事项

- ※ 请确认抗震自动灭火装置是否发生了故障，或是被锁住了。

● 电器着火后

- 将插头从插座上拔下，用灭火器或水灭火。
- 因为一旦电线已着火或者已冒烟，从插座上拔下插头就有可能触电，所以灭火前请先切断电闸。

* 注意事项

- ※ 因为用水灭火有可能会发生触电危险，所以灭火前请先确认没有通电。
- ※ 适用于电气火灾的灭火器上标注有蓝色图标。

● 窗帘、屏风与拉门着火后

- 因为一旦窗帘着火，有可能会烧着天花板，所以首先请用力将其扯到地上，然后再灭火。
- 屏风与拉门先踹倒，然后用水与灭火器灭火。



● 关于灭火训练等防灾训练，请咨询下述消防署。

● 新宿区内的消防署

○ 四谷消防署

🏠 新宿区四谷 3-10

☎ 03-3357-0119

○ 牛込消防署

🏠 新宿区筑土八幡町 5-16

☎ 03-3267-0119

○ 新宿消防署

🏠 新宿区百人町 3-29-4

☎ 03-3371-0119

■ 灭火器的购买、废弃
灭火药剂的更换

👉 危机管理课 地区防灾系

☎ 03-5273-3874

👉 区立防灾中心

☎ 03-5361-2460

灭火器的购买、废弃和灭火药剂的更换服务与指定企业签订协议，以低廉的价格提供。

在危机管理课、区立防灾中心、特别办事处、备有相关宣传单，请直接向宣传单中列出的指定经销商申请。

● 灭火器的使用方法

干粉·强化液灭火器



① 请将安全销套到手指上，向上拔出。



② 取下喷管，将喷嘴的前端对着火源。



③ 用力压下压把，喷射。



日本是一个地震频发国家

危机管理课 地区防灾系

发生地震时的行动

发生地震时请保持冷静，采取以下行动。
平时做一些准备是非常重要的。

● 在屋内时

- 感觉到摇晃后，钻到结实的桌子等下面，确保人身安全。
- 摇晃停止后，确认火源。
- 打开门和窗户，确保出口。
- 因为有下落物体等危险，请不要慌慌张张地向外跑。
- 不要使用电梯。

● 在屋外时

- 注意玻璃、告示板等下落物体。
- 有倒塌或倾倒的危险，远离围墙、自动售货机等。
- 如正好身处交通途中·地下街道·百货商店等，依据工作人员的指示采取行动。
- 如正在驾驶汽车，请将车停靠在道路左侧后前去避难，离开汽车时不要拔下车钥匙（这是为了在紧急车辆通行时进行开动）。

● 地震停止后

- 通过电视或收音机等获取正确的信息，不要听信一些流言等。
- 确认家人是否安全。
- 帮忙救助被压在建筑物下的人与伤员。
- 离开家时，切断煤气总阀门与电闸。
- 如果住宅有可能会发生火灾与倒塌导致无法生活时，那么请前往避难所避难（移动时请不要使用汽车）。

平时针对地震的准备工作

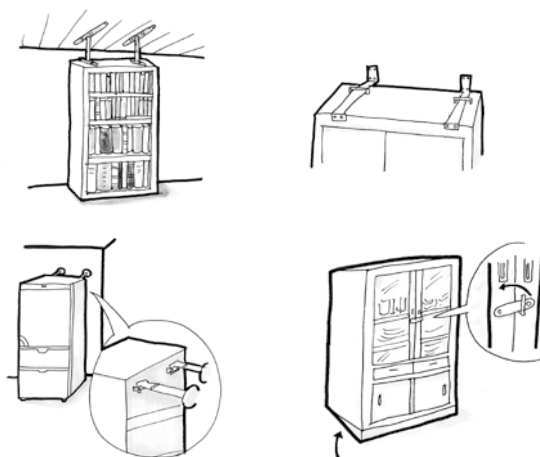
日本是一个多地震的国家。为了应对大地震来袭，请各自在家庭内做好准备。

- 居住在有抗震性的建筑中。
- 请固定好家具等，使其在地震时不发生倾倒。（地震时的摇晃远比想象的强烈）。

● 确保居家安全（防止家具倾倒）

因1995年发生的阪神淡路大地震而丧生的人中的80%是因建筑物倒塌及家具翻倒而丧生的

【防止家具的倾倒】



- ◎ 本区将推介并出售“家具翻倒防止器具”。详情请参阅正由危机管理课、区立防灾中心、特别办事处发放的产品目录。同时提供器具的咨询及安装。详情请向危机管理课咨询。

危机管理课 危机管理系

☎ 03-5273-4592



■住宅的抗震检测·抗震加固

1981年5月以前的非木造住宅和2000年5月以前的木造住宅有的倒塌可能性高，所以请进行抗震检测，确认建筑的状态。

如果抗震检测的结果为抗震性差，请加固柱子与墙壁、地基等。

◎ 区里将发放“抗震检测与抗震加固施工等补助”。

☞ 防灾城市建设课

☎ 03-5273-3829

■砖砌围墙等的清除

因为有些围墙已老化，有些围墙因施工方面的缺陷，部分倒塌危险性较高，所以请检查围墙，有必要时对其进行清除

◎ 清除临街高度1m以上无法确认安全性的围墙时，对清除的部分费用进行补助。

☞ 防灾城市建设课

☎ 03-5273-3829

◎ 将临街的砖砌围墙改建成矮树篱笆·植树带时，建设矮树篱笆·植树带的费用与拆除植树部分的砖砌围墙等的部分费用将进行补助。

☞ 绿色公园课 绿色系

☎ 03-5273-3924

■悬崖、围墙的检查

为了防止台风和集中暴雨等引起的泥石流灾害，请检查悬崖和围墙。

- 围墙是否渗水
- 树木的树根是否对围墙造成不良影响
- 围墙上是否有凸起
- 围墙是否有龟裂
- 有无排水孔（排水管道）
- 地基是否下沉

☞ 建筑指导课指导系

☎ 03-5273-3745

■准备紧急便携袋

装入生活必需品、可用来救护伤员的物品等，将它们都整理到1个袋子中，以便任何时候都能带在身边。

以下物品请作为装到紧急便携袋中的参考。

* 如果过重带在身边会很吃力。请以3公斤为限。

- 食物（罐头·保鲜食品·点心）、饮用水
- 火柴、打火机
- 医药品（常备药）、急救箱
- 贵重物品（存折·印章·现金·个人编号卡·护照·在留卡等的复印件）
- 手电筒、便携式收音机、备用电池、移动蓄电池
- 衣物、毛巾、纱手套、头盔（防灾帽）
- 眼镜、牙刷、餐巾纸、简易厕所等
- 口罩、体温计
- 生理用品

【紧急便携袋中的东西】



◎ 本区开展了“防灾用品介绍活动”的事业，与指定企业签订协议，以低廉的价格提供网购服务。目录由危机管理课、区立防灾中心、特别办事处提供，请直接向目录上记载的指定企业申请。

☞ 危机管理课 地区防灾系

☎ 03-5273-3874

☞ 区立防灾中心

☎ 03-5361-2460



■与家人和朋友开防灾会议

为了在发生大地震时不惊慌失措，请事先和家人商量、确认好以下事宜。

- 找出家里最安全的场所。
- 确认避难场所与避难所，实际走着去看看。
- 确定好紧急便携袋的保管场所。
- 决定好确认家人不在家时的联系方式、确认身在何处的方法。

● NTT 灾害留言热线的利用

是相当便利的“语音留言板”，即使在发生灾害的地区，很难通过电话与受灾地取得联系时，也能与受灾地的人取得联系，确认他们身在何处。

灾害用传话热线的利用方法

请拨打“171”，根据利用方法进行传话的录音、播放。有关开始提供时间与录音件数等提供条件，由 NTT 决定，并通过电视·广播等通知大众。

《传话的录音方法》

拨打 171

▼按提示进行操作

录音时 1

▼按提示进行操作

(03)XXXXXXXX-XXXXXX

《传话的播放方法》

拨打 171

▼按提示进行操作

播放时 2

▼按提示进行操作

(03)XXXXXXXX-XXXXXX

受灾地区内的人员、受灾地区之外的人员拨打受灾地区人员的电话号码时都请加拨区号。

※ 关于手机的灾害留言板，请向签约方的手机厂商咨询。

● 参加防灾活动

区内每个地区都建立了以在灾害时互相帮助为目的的防灾居民组织。

请在平时参加防灾区民组织开展的防灾训练等、作好准备，同时了解地区的防灾体制。

■出借防灾 DVD

为了普及防灾知识、让您在平时做防灾准备时用来参考，我们可以出借给您一些 DVD、录像带等。

另外，关于地震启发 DVD“地震！届时怎么办？”（约 20 分钟），有 12 国版，由区立防灾中心负责出借。

☞ 区立防灾中心

☎ 03-5361-2460

● 地震模拟车（地震体验车）训练

新宿区在举办防灾训练和地区活动时通过地震模拟车进行地震体验。地震模拟车可让您体验震度 5 弱至震度 7 的晃动，请体验地震震动，学习如何采取正确行动。

■发生大地震时的避难

● 临时集合场所

是前往避难所或避难场所避难前，临时集中附近的避难者，视情况决定是否去避难所避难的地方。

● 避难场所

我们为了在因大地震等发生大火灾时确保大家的人身安全，指定了一些大公园和广场作为开阔避难所。

● 避难所

为因房屋倒塌、火灾等无法在自家生活的人士提供临时避难生活的场所。也作为提供信息、发放粮食、应急处理的据点。（参照 P20-21 的地图）。

● 什么时候，去什么地方避难

- ① 摇晃停止后，去附近的公园与空地等防灾区民组织预先设定的“临时集合场所”集合，视情况决定是否去避难所避难。
- ② 当因大火灾，自己家与避难所等都将有危险时，前往“避难场所”避难。

- ③ 自己家与周围的建筑物已倒塌，或是因火灾无家可回时，前往“避难所”（学校等）避难。

■地震的震级

地震的震级和对应的现象如下所示。但是即使震级相同、因对象建筑物、构造物的状态各不相同，由地震引起损失有时很大，有时很小。

并且，气象厅发布的震级是震级计的观测值，并不是根据发生现象进行判断的。

地震等级	预计发生的现象
4 级	几乎所有人都会受惊吓。 电灯等悬垂物品大幅度晃动。 摆放不稳的物品可能倾倒。
5 弱	大部分人感到害怕，想抓住东西。 架子上的餐具和书本可能掉落。 未固定的家具可能移位，不稳定的物品可能倾倒。
5 强	不抓住东西时难以行走。 架子上的餐具和书本大量掉落。 未固定的家具可能倾倒。 未加固的围墙可能坍塌。
6 弱	站立困难。 未固定的家具大部分移位甚至倾倒。 门可能打不开。 墙壁上的瓷砖和窗户玻璃可能破裂、脱落。 耐震性差的木制建筑可能掉落瓦砾或建筑倾斜甚至倒塌。

6 强	如果不趴下就不能移动。还可能被弹开。 未固定的家具几乎全部移位，大量倾倒。 耐震性比较差的木制建筑有很多出现倾斜、倒塌。 地面可能出现大的裂缝、大规模滑坡以及山体塌方。
7 级	耐震性差的木制建筑更多地出现倾斜、倒塌。 耐震性高的建筑偶尔也会出现倾斜。 耐震性差的钢筋混凝土建筑大量倒塌。



做好应对城市型水灾的准备

👉 危机管理课 危机管理系

■即使离河流不是很近，也会发生水灾

近年来，登陆日本列岛的台风有所增加，超出下水道处理能力的集中暴雨也有所增加。

即使在本区内，也有可能发生道路·地下室被水淹没与冲塌，泥石流冲进建筑物等灾害。

● 台风

在日本，7月到9月左右台风很多，强风与暴雨有时会造成塌方与洪水等灾害。

为了防台风，请做好以下准备工作。

- 因为台风常常伴有强风，所以请关闭窗户，加固好玻璃窗，关上木板套窗·百叶窗等。
- 事先将容易被风刮走的东西收到屋里。
- 因为台风有时会造成停电，所以平时请准备好电筒与便携式收音机等。

- 当台风接近后，请留意收音机、电视机及主页上的气象信息。



风与灾害

风速 10 ~ 15m/s	电线、树木全部开始摇晃。
风速 15 ~ 20m/s	屋顶瓦、招牌、锌板开始剥落。
风速 20 ~ 25m/s	屋顶瓦、招牌、锌板被刮飞。
风速 25 ~ 30m/s	保养不完善的临时踏台坍塌。
风速 30m/s 以上	围墙或住宅可能会倒塌。

※ 摘自气象厅。风速指 10 分钟的平均风速。

● 集中暴雨

集中暴雨指短时间内集中于狭小区域的暴雨，近年来，在东京也经常会发生。因为这种降雨仅限狭小区域，突然降雨，很难预测。

下水道或小河流还可能泛滥，造成重大损失。

请充分留意电视、广播、主页等的气象信息，突然降雨时请多注意。

1 小时降雨量与情形

1 小时降雨量	下雨时的情形
10 ~ 20 毫米	哗哗大雨，因为雨声大，说话声听不清楚。
20 ~ 30 毫米	下暴雨。地面全是水洼。
30 ~ 50 毫米	雨就像水桶翻过来往下倒一样，道路变成一片汪洋。
50 ~ 80 毫米	雨就像瀑布一样，轰隆隆地持续下。驾驶车辆比较危险。
80 毫米以上	感到令人窒息的压迫感和恐怖，飞溅的水花导致视线变差。

※ 摘自气象厅。

■ 新宿区洪水危险地区地图

预计最大规模的降雨量达 153mm、总降雨量达 690mm 左右的暴雨下到新宿区时将被水浸没的地区。

■ 新宿区气象信息

新宿区可提供区内 48 小时的天气预报和区内 6 个地点的雨量信息、河川 12 个地点的水位信息等的防灾气象信息。请加以利用。

● 用电脑查询

【新宿区气象信息】

<https://www.micosweb.jp/web/snjku/map>

● 用手机查询

【新宿区防灾气象信息电子邮件系统】

防灾气象信息可通过电子邮件接收。

<https://plus.sugumail.com/usr/shinjuku/home>





■台风和集中暴雨时的避难

针对风灾水害的事先准备非常重要。请事先确认危险地图，找出危险性高的场所。关键在于仔细收听公共机构的信息，根据自己所在场所的气象情况采取合理的避难行动，保证安全。

● 避难方法

○ 确保室内安全

针对已经预测的灾害，如已有确保安全的场所，则避免外出，在原地停留等待台风通过。

○ 搬离避难

可安全地转移到其他地方时，则转移到熟人家中或区政府开设的避难所等附近更为安全的地方避难。

○ 紧急确保安全

风灾水害的发生已经迫近，无法安全地移动至其他场所时，移动至 2 楼以上避难。

● 关于避难信息

可能因台风或集中暴雨发生重大灾害时，区政府将发出“高龄者等避难”、“避难指示”。“高龄者等避难”是通告有发生灾害的可能性，劝导居民进行避难准备。避难所需时间较多的人（高龄者和残疾者等需要照顾的人）应在此时开始避难。“避难指示”是针对可能发生灾害的地区居民，劝导所有人远离危险场所进行避难的通告。

实际掌握到区内发生灾害时，在可能的范围内发布“紧急确保安全”。请采取保护生命安全的妥善行动。

■道路

有时下水道水逆流会冲开井盖，形成在水中看不见的大洞。请您绕开被水淹没的道路，并尽量不要步行。

V 字型下陷的道路容易积水，发生车辆被水淹没的事故。

■地下室等

因为大雨或集中暴雨时的雨水很容易流入，平时要预先准备好沙袋和挡水板。并且为了了解外部的状况，在下大雨时要随时确认外面的情况，留意电视和收音机中的最新信息。

◎ 新宿区会发放沙袋。需要的人请向下述地点提出申请后，前来领取。

住在明治路东侧的居民

☞ 东部施工事务所

🏠 新宿区市谷仲之町 2-42

☎ 03-5361-2454

住在明治路西侧的居民

☞ 西部施工事务所

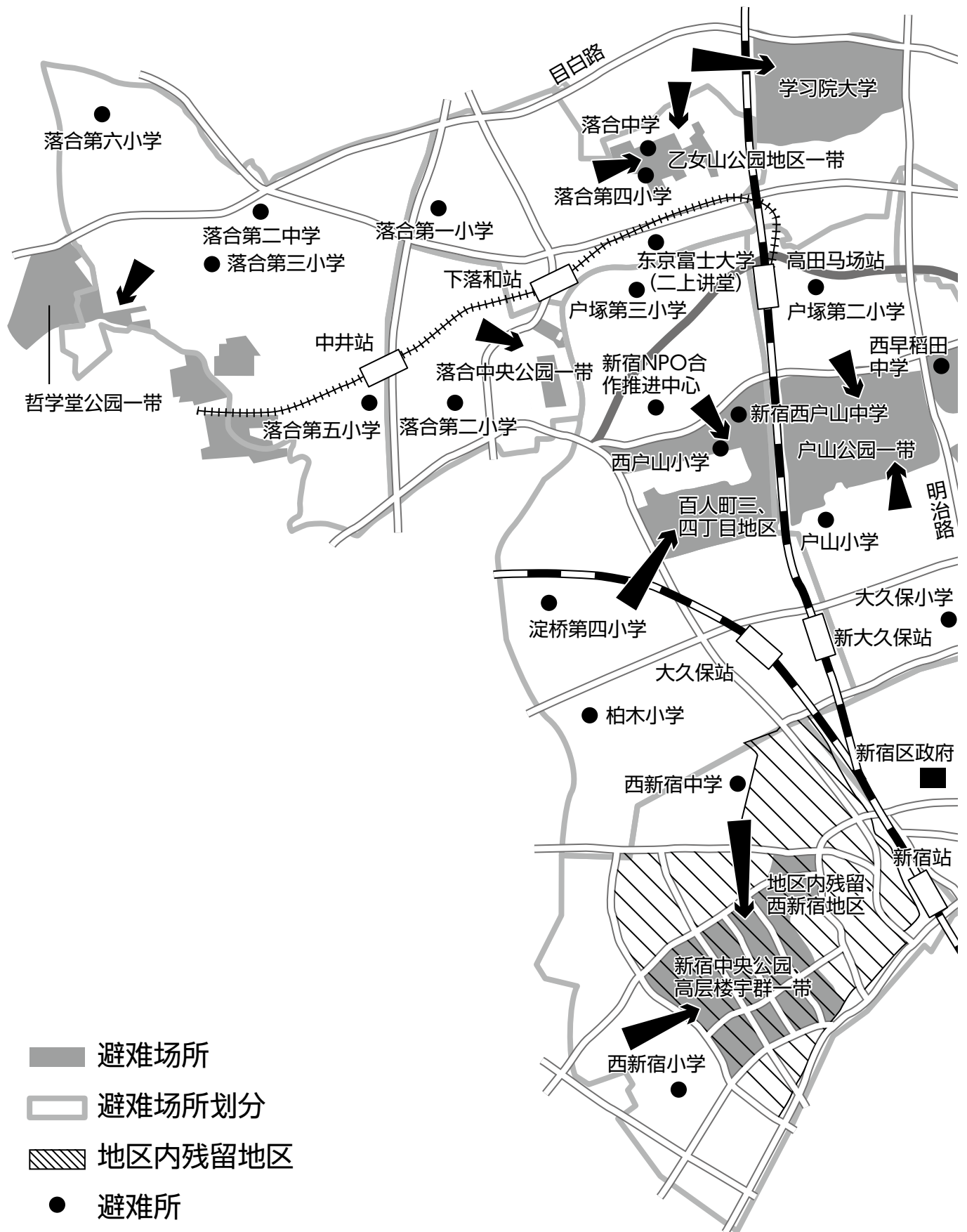
🏠 新宿区下落合 1-9-8

☎ 03-3364-2422

新宿区避难场所地图

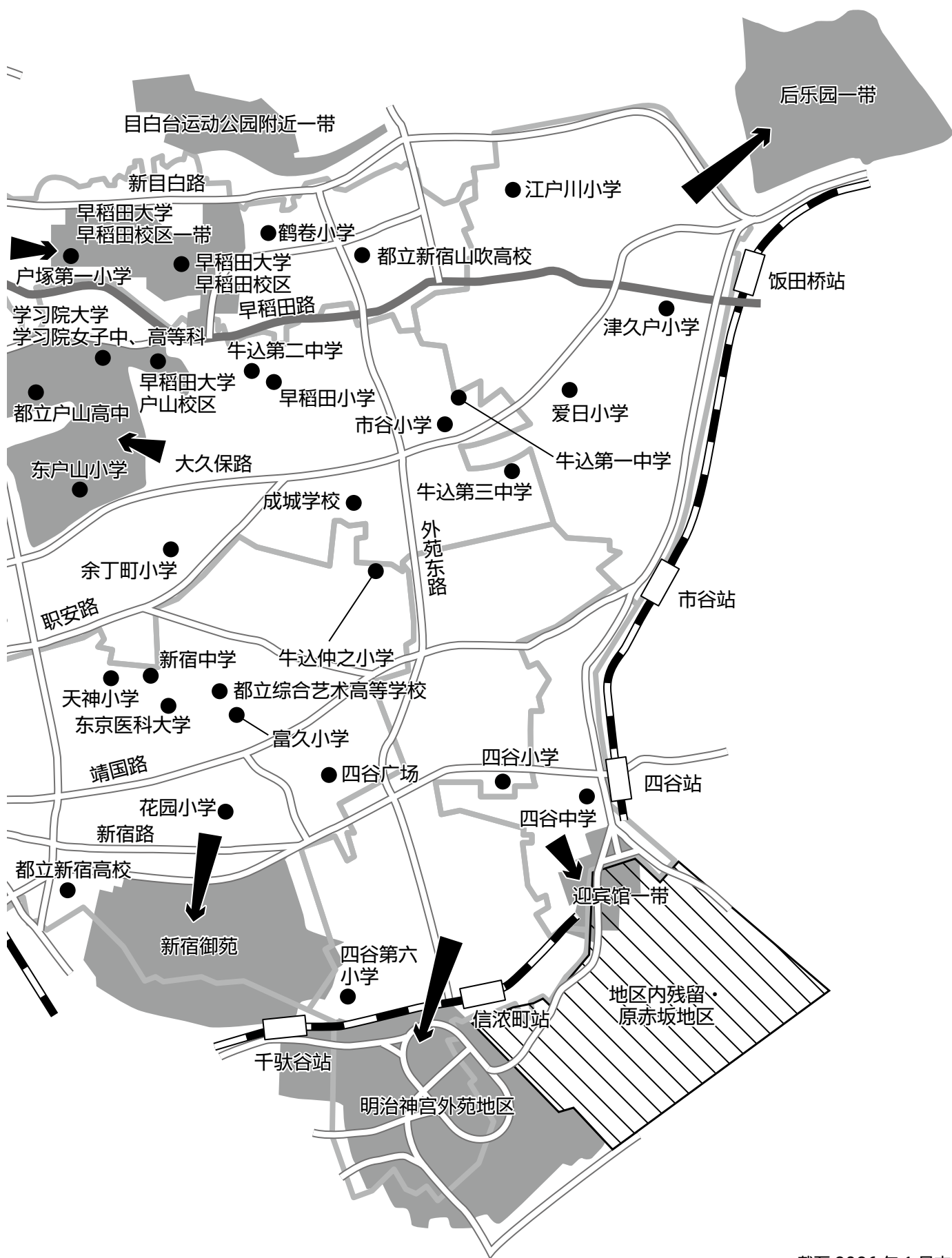


为了防备紧急情况和灾害





为了防备紧急情况和灾害



截至 2026 年 1 月末

可受理外语的咨询窗口

★新宿区外国人咨询窗口	生活方面所有事宜	英语		☎ 03-5272-5060
		汉语	(星期一～星期五)	☎ 03-5272-5070
		韩国语		☎ 03-5272-5080
●新宿多文化交流广场	生活方面所有事宜	泰国语、尼泊尔语、缅甸语	关于对应语言的日期，请直接咨询。	☎ 03-5291-5171
●外国人综合咨询援助中心	入境、居留手续、生活咨询	英语、汉语		☎ 03-3202-5535
		西班牙语、葡萄牙语		☎ 03-5155-4039
		菲律宾语、越南语、印度尼西亚语		
●外国人在留支援中心 (FRESC)	生活方面所有事宜	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-011000
●外国人居留综合信息中心	居留咨询	英语、西班牙语、汉语、韩国语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
		英语	(星期一～星期五)	☎ 03-5320-7744
●东京都外国人咨询	生活方面所有事宜	汉语	(星期二、星期五)	☎ 03-5320-7766
		韩国语	(星期三)	☎ 03-5320-7700
		英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-6258-1227
●警视厅综合咨询中心	与犯罪相关的咨询	英语、汉语、韩国语	(星期一～星期五) 直通线路	☎ 03-3501-0110 ☎ # 9110
●警视厅外国人困扰咨询	与犯罪相关的咨询	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-3503-8484
●东京都 Tsunagari 创生财团 多语言免费法律咨询	法律咨询	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-6258-1227
●东京法务局内面向外国人的人权 咨询	人权咨询	英语、汉语、韩国语、 菲律宾语、葡萄牙语、 越南语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用援助 / 指导中心	劳动咨询、 就业・打工帮助	英语、汉语	(星期一～星期五)	☎ 03-3204-8609
		英语	(星期一～星期五)	
		汉语	(星期一～星期五)	
		他加禄语	(星期一、星期二、星期三、 星期五)	☎ 03-5361-8728
		越南语	(星期二、星期四、星期五)	
		尼泊尔语	(星期一～星期四)	
		柬埔寨语	(星期三)	
蒙古语	(星期五)			
●东京都劳动咨询信息中心	劳动咨询	英语	(星期一～星期五)	☎ 03-3265-6110
		汉语	(星期二～星期四)	
●东京都保健医疗信息中心 “向日葵”	医疗机关、医疗制度	英语、汉语、 韩国语、泰国语、西班牙语	(每日) 9:00 ~ 20:00	☎ 03-5285-8181
		英语、汉语、韩国语 (预约 制)、越南语、缅甸语 (仅上 午)、尼泊尔语 (第 2、第 4 个星期二仅限上午)	(星期二) 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00	☎ 03-3292-1218 ~ 9
●Tokyo English Life Line	生活咨询	英语	(每日)	☎ 03-5774-0992
●NTT 信息中心	电话等	英语、汉语、葡萄牙语、 西班牙语	(每日)	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	有关 JR 东日本的指南	英语、汉语、韩国语	(每日)	☎ 050-2016-1603

汉语版本

发 行：新宿区

区主页 ☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

面向外国人的生活信息主页

☎ <http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/cn/>

印刷编订号：2026-3-2614

编 辑：新宿区多文化共生推进课

☎ 邮编 160-8484 新宿区歌舞伎町 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直线)

☎ 03-3209-7455

发行时间：2026年4月1日