

地震時防身方法

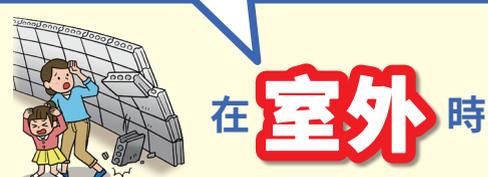
日本是地震頻發國家。日本國內許多建築物抗震性能高、安全性好，如果發生可能會危及人身安全的大地震時，請按以下要領加以應對。

感到地震搖晃、收到緊急地震快報時



在**室內**時

- ▶ 躲在堅固的桌子等下面保護身體。
- ▶ 遠離容易傾倒的家具或玻璃。
- ▶ 不要慌忙向外面跑。



在**室外**時

- ▶ 用包或隨身行李保護頭部。
- ▶ 遠離混凝土牆，注意瓦片、玻璃、招牌等物體掉落。



緊急地震快報指的

緊急地震快報指的是當預計發生最大震度5弱以上的地震時，在強震到來之前通知預料震度4以上地震的名稱。用右邊方法可收聽專用警報音和緊急地震快報。

電視機
收音機

手機
智能手機

防災
行政無線

地震的搖晃平息後

請仔細確認周圍的狀況，鎮靜地行動。

- ▶ 住飯店時、去百貨商店或超市購物時、在劇場或劇院時等，請聽從廣播或工作人員的指令行動。（可能會被要求移動到避難所等安全的場所。）
- ▶ 使用網絡等獲取正確的信息。



參考 震度與人的體感、行動、室外的狀況

4	5弱	5強
●步行時感覺到搖晃	●對搖晃感覺到恐怖，有想抓住東西的感覺	●不抓住東西行走困難。
6弱	6強	7
●站立感到困難。	●無法站立。	●會出現跌倒。

※參考“氣象廳震度級別相關解說表”

何謂避難所

無法使用住宿的飯店等，飛機的航班及去機場的交通阻斷時臨時的避難滯在場所。

可在“東京都防災地圖”上確認避難所等災害時可使用的防災設施的位置信息及設施信息等。



東京都防災地圖的頁面 <http://map.bousai.metro.tokyo.jp>

災害館、博物館的介紹

東京消防廳內有可體驗地震搖晃和119報警等的設施以及可了解消防歷史的場所。



池袋防災館



地點：東京都豐島區西池袋2-37-8
開館時間：上午9時～下午5時
休館日：每月第1和第3個星期二、第3個星期三（遇節日為節日次日）

主頁網址
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ikbskan/>

本所防災館



地點：墨田區橫川4-6-6
開館時間：上午9時～下午5時
休館日：星期三、每月第3個星期四（遇節日為節日次日）

主頁網址
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-hjbskan/>

立川防災館



地點：立川市泉町1156-1
開館時間：上午9時～下午5時
休館日：星期四、每月第3個星期五（遇節日為節日次日）

主頁網址
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ttbskan/>

消防博物館



地點：新宿區四谷3-10
開館時間：上午9時30分～下午5時
休館日：星期一（遇節日為節日次日）

主頁網址
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/ts/museum.html>

信息收集点

東京都防災主頁

英語 中文 韓語 日語

平時提供防災知識，災害時提供受災狀況等信息。
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

氣象廳主頁

英語 日語

提供地震及氣象信息等相關信息。
<http://www.jma.go.jp/>

災害信息提供 APP

面向外國遊客的災害時信息提供 APP Safety tips

觀光廳提供的APP，點擊即可了解日本國內的緊急地震快報、海嘯警報、氣象特別警報及火山噴發快報，災害時還可以收集需要的信息。



英語 中文 韓語 日語

●下載網址

Android
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

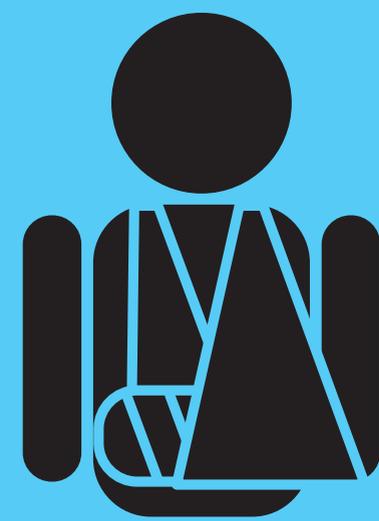
iPhone
<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

●提供OS Android5.0以上、iOS9.0以上

中文(繁体字)

安全城市 東京

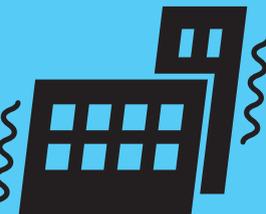
防災袖珍指南



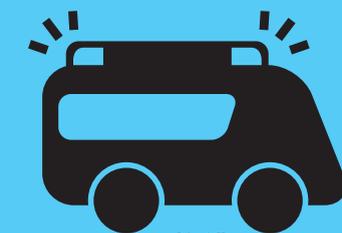
受傷



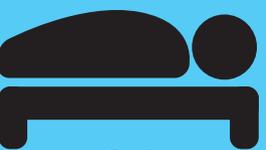
火災



地震



救護



生病

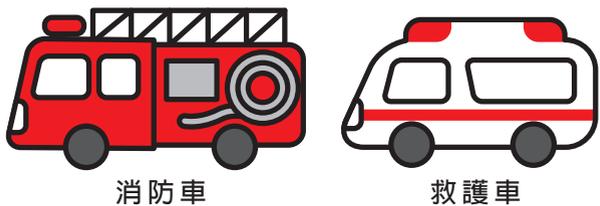


本手冊登載東京都內的防災處置要領，也包括不適用東京以外地區的內容。

東京消防廳

緊急聯繫方式

消防 火災、救護 119



※出現危險情況時，迅速離開原地進行避難。
※駕駛時請在安全的地方停車報警。

緊急情況時請使用

多種語言應對119報警

英語、中文、韓語、葡萄牙語、西班牙語接通稍需要些時間，請不要掛斷電話稍加等候。其它語言盡可能應對。

※事件、事故請撥打110可接通警察的通信指令中心。與119報警方法有所不同，請予以注意。

119報警要領、報警時的要點

從手機撥打119報警

※請撥打119報警。
※從國外帶入的手機在日本國內可能會無法使用，請予以注意。

從公用電話撥打119報警

※公用電話可不使用錢幣或電話卡撥打119報警。
※請拿起話筒，按下緊急報警用的紅色按鈕，撥打119。



如發生火災

Q 東京消防廳的詢問	A 報警人
這裡是消防廳，火災，還是救護？	是火災。
在哪個區(市)、哪個町、哪個丁目、哪個番、哪個號？	是千代田區大手町1丁目3番5號。
什麼東西在燃燒？	(舉例)起居室的窗簾在燃燒。 (請告知具體什麼在燃燒。)

如果是救護

※救護車出發後將掛斷電話，詳細情況請告訴到達後的救護隊。

Q 東京消防廳的詢問	A 報警人
這裡是消防廳，火災，還是救護？	是救護。
在哪個區(市)、哪個町、哪個丁目、哪個番、哪個號？	是千代田區大手町1丁目3番5號 ○○公寓○號室。
發生了什麼事？	(舉例)父親突然倒下，失去意識。 (請告知誰怎麼樣了。)
請告訴姓名。 (根據情況需要需要電話號碼。)	我叫○○○。 (電話號碼是○○○○-○○○○。)

所需信息首先用日語詢問。

需要外語翻譯時，接通口譯中心，

並詢問下表所列內容，請不要掛斷電話稍加等候。



所在地點不清楚時

- 如果有公用電話或固定電話，請從那里報警。
- 在室外時，請告知大型建築物、交叉路口的名稱等或者醒目標記。
- 在車站、飯店、建築物內時，請要求工作人員報警。
- 遇到困難時，請立即向周圍的人請求幫助。
- 請盡可能從您手機的定位信息查看您所在位置。打開定位信息服務的設定，可方便確定您所在位置。

叫救護車時需準備的物品



護照

平常服用的藥

現金

※在醫院就診後，需要用現金支付就診費和治療費。
※關於救護運送，救護隊是免費。
※貴重物品請由本人或家屬負責保管。

查閱醫院的方法

通過互聯網查閱

東京都醫療機構指南服務“向日葵”

英語 日語

介紹東京都內的醫療機構的地址、電話號碼、診療科目、診療星期與時間等。

用電腦、智能手機

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

手機

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

電話查閱

外語諮詢窗口

英語 中文 韓語 泰語 西班牙語

諮詢員將回答可用外語就診的醫療機構、日本醫療制度介紹等的問詢。

☎03-5285-8181
(每天上午9時至下午8時)

優良防火建築物認定證的介紹

優標記是被認定為防火性能高的優良建築物的標記。

有優標記的建築物已經過嚴格的防火審查，採取高度的防火對策，可在此安心居住。

優標記可在酒店或旅館的入口或前台等查看。



優標記
(優良防火建築物認定證)

Tokyo 2020 Games

舉辦日期

奧運會 2020年7月24日~8月9日
殘奧會 2020年8月25日~9月6日

發行人 東京消防廳
東京都千代田區大手町1-3-5
☎03-3212-2111(總機)
發行 2018年2月

東京消防廳主頁
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>

