

咨询与紧急服务

MieCo 如果您有任何困难或烦恼，欢迎向我们咨询。咨询免费。

- ① 拨打 **080-3300-8077**
- ② 用日语告知您的母语名称。
- ③ 开始咨询。

周一 ~ 周五
9:00 ~ 16:00

▼对应语言



English	한국어	Português	Filipino	ภาษาไทย
中文	Tiếng Việt	Español	Bahasa Indonesia	नेपाली भाषा



火警 / 救护车

拨打 119 可以使用外语。 ※部分地区可能不支持

- ① 拨打 **119**
- ② 用日语告知您所在的国家和使用语言。
- ③ 系统将为您接通翻译人员。



▼主要支持语言（共支持 22 种语言）

English	Français	Tiếng Việt	မြန်မာဘာသာစကား	नेपाली भाषा	русский язык	සිංහල
中文	Español	ភាសាខ្មែរ	Tagalog	Монгол хэл	Deutsch	हिंदी
한국어	Português	ภาษาไทย	Indonesia	Bahasa Melayu	italiano	等

官方网站

四日市市

English	中文	한국어
Português	Español	Tiếng Việt



菰野町

English	简体中文	ภาษาไทย	Português	Español
한국어	繁体中文	မြန်မာ	Tiếng Việt	Indonesia



川越町

English	中文
한국어	Tiếng Việt



朝日町

English	中文	한국어
Português	Español	Tiếng Việt



发行单位：三重县 发行年份：2026 年度（令和 8 年）
参考资料：本手册参考“东京都多文化共生门户网站（TIPS）”制作而成。

面向外国居民的

防灾手册

地震 Earthquake

地面摇晃。
建筑物被损坏。
物品掉落。



津波 Tsunami

地震后会有巨浪袭来。
建筑物被冲毁。



大雨 Heavy Rain

降雨量非常大。
道路积水淹没。
河流漫堤/泛滥。



土砂災害 Landslides

由于地震或大雨引起。
山体坍塌。
岩石和泥水流下。



地震发生时该怎么办

地震发生时

- 躲在桌子下面，保护好头部和身体。



摇晃停止后

- 确认当前所处的位置是否安全。
- 确认是否有海啸袭来，或建筑物是否有倒塌风险。
- 如果附近起火
- 在海边
- 在悬崖附近

如果家周围环境安全

立即逃往“紧急避难场所”或“海啸避难场所”。

留在家中

去哪里避难

紧急避难场所



- 灾害发生时，首先逃往的地方。
- 通常是公园或学校等开阔地带。

海啸避难场所



- 为了躲避海啸的地方。
- 通常是高层建筑等。



避难所



- 因灾害无法居住在家的人在此聚集。
- 在这里可以领取水和食物。

[查看风险地图](#)

- 您可以通过应用程序或网站查找避难场所和风险地图。
- 可以查看有关灾害和天气的各种信息。

【支持的语言】

简体中文

Tiếng Việt

Tagalog



Phone 用户 Android 用户

避难所是什么样的地方？

什么是避难所？

- 当发生灾害导致您无法住在家里时，供您临时居住的地方。
- 任何人都可以使用。完全免费。
- 您可以领取食物、水、毛毯等物资。



避难所的生活

- 到达后，请先去服务台（接待处）登记。
- 请遵守避难所的规则和礼仪。
- 请通过公告栏等确认最新信息。
- 如果有任何疑问，请咨询服务台的工作人员。



避难准备

- 灾害发生时，电、煤气、自来水可能会中断。
- 超市里的食品和水很快就会售罄。
- 请在包里放好必需品，以便能随时避难。

- ☐ 牙刷
- ☐ 急救包
(药品)
- ☐ 口罩

- 现金
- 笔和笔记本
- 身份证件

- 简易便携厕所
- 内衣裤
- 毛巾



- 头盔
- 劳保手套
- 手电筒
- 电池
(充电宝)

- 塑料袋
- 湿纸巾
- 雨衣

- ☐ 食物
- ☐ 饮用水

灾害时的常用日语

ひなん 避難	避難	逃往安全的地方。
よしん 余震	余震	大地震发生后接着发生的较小地震。
しんすい 浸水	浸水	道路将会被淹。水进入房屋内。
はんらん 氾濫	泛滥	河水漫过河堤。
はつれい 発令	发令	发布正式通知。
ていでん 停电	停电	停电，无法使用电力。
だんすい 断水	断水	停水，无法使用自来水。
ふっきゅう 復旧	复旧	电、水等基础设施恢复正常使用。
きゅうすいじょ 給水所	给水站	可以领取饮用水的地方。
た 炊き出し	救灾用餐	在避难所等提供的免费餐饮。

