

育儿家人的放心手册

～为了保护您的家人的生命～



羽村市官方卡通人物
はむりん



福生市官方卡通人物
TAKKE☆☆

ふっさ・はむら多文化共生事業協議会

福生市政府 ☎042-551-1511

羽村市政府 ☎042-555-1111

2023年3月制作 ①

日本の災害

日本有地震和台风等各种灾害。

为了保护您和家人的生命，
请了解灾害。



Check!

TSUNAGARI 创生财团
面向外国人的生活指南



②

为了您和家人

灾害随时可能发生。

有时无法预测。

为了保护您和家人的生命，请平时做好准备。

做好灾害准备才能放心。



③

家人一起决定的事项

灾害发生时家人可能分散在各地。

请事先决定好灾害发生后怎么办的原则。

事先确认好最近的避难场所和避难所在哪里。

通过防灾地图确认。

福生市
防灾地图



羽村市
防灾地图



④

孩子一个人时

考虑孩子一个人时发生灾害的情况，
事先做好准备。

确保在家中或外面能够安全生活。

Check!

固定好家具，避免因地震倾倒。
掌握孩子在哪里玩耍
非常重要。



⑤

抱成一团的姿势

“抱成一团”是用双手抱住头部，身体卷曲的姿势。

发生地震时，附近没有桌子等保护身体的物品时可以采用该姿势。

Check!

为了在发生地震时孩子可以保护身体，
做好“抱成一团”的游戏练习。



⑥

孩子迷路时

避难（逃离）中或避难后孩子可能迷路。
请给孩子带上个人卡片或母子手册
健康保险证的复印件，放入常用的包中。

Check!

个人卡片写有姓名、年龄、联系方式、
孩子的过敏或疾病等信息。

放上家人的照片后，在家人寻找时更方便。



⑦

个人卡片

姓名 _____

年龄 _____

联系方式 _____

家人集合的地点 _____

疾病・过敏

- 无
- 有(_____)

⑧

避难时

和孩子避难时需要时间。请尽早避难。

☑Check!

天气预报发布的灾害信息(台风·大雨等)通过电视等播报避难信息。

- | | | |
|---|-------------|--------|
| 1 | 早期注意情報 | 做好避难准备 |
| 2 | 大雨·洪水·高潮注意報 | |
| 3 | 高齢者等避難 | 和孩子避难 |
| 4 | 避難指示 | 务必避难 |
| 5 | 緊急安全確保 | 避难结束 |

⑨

务必事先准备的物品

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水、食物 | <input type="checkbox"/> 餐巾纸 |
| <input type="checkbox"/> 卡式炉·燃气瓶 | <input type="checkbox"/> 湿纸巾 |
| <input type="checkbox"/> 电筒·头戴大灯 | <input type="checkbox"/> 卫生纸 |
| | <input type="checkbox"/> 口罩 |
| <input type="checkbox"/> 移动电池 | <input type="checkbox"/> 塑料袋 |
| <input type="checkbox"/> 便携收音机 | <input type="checkbox"/> 食物包装保鲜膜 |
| <input type="checkbox"/> 干电池 | <input type="checkbox"/> 简易厕所 |
| <input type="checkbox"/> 急救用品 | <input type="checkbox"/> 常用药 |

☑Check!

食物、水准备全家1周的分量。
吃掉后补充购买，循环储备。



⑩

避难时携带的物品

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 头盔 | <input type="checkbox"/> 一次性暖炉 |
| <input type="checkbox"/> 衣物、内衣 | <input type="checkbox"/> 毛毯 |
| <input type="checkbox"/> 雨衣 | <input type="checkbox"/> 拖鞋 |
| <input type="checkbox"/> 手套 | <input type="checkbox"/> 口哨·防犯蜂鸣器 |
| <input type="checkbox"/> 毛巾 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 智能手机
(移动电话) | <input type="checkbox"/> 驾照、在留卡、
护照 |
| <input type="checkbox"/> 牙刷·牙膏 | <input type="checkbox"/> 健康保险证 |
| | <input type="checkbox"/> 现金·存折·印章 |

☑Check!

务必将准备的物品一起带上。食物准备全家3天的量，包括不必做直接吃的，符合宗教或身体情况的食物。

⑪

有婴儿的家庭

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 尿布 | <input type="checkbox"/> 玩具·绘本 |
| <input type="checkbox"/> 擦纸巾 | <input type="checkbox"/> 哺乳披肩 |
| <input type="checkbox"/> 液体(固体)牛奶 | <input type="checkbox"/> 纱布·毛巾 |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 | |
| <input type="checkbox"/> 离乳食品 | <input type="checkbox"/> 母子手册 |
| <input type="checkbox"/> 点心·果汁 | <input type="checkbox"/> 鞋子·袜子 |
| <input type="checkbox"/> 儿童餐具 | <input type="checkbox"/> 抱绳 |

☑Check!

请根据孩子的年龄准备。
怀孕请做好准备方便随时入院。
和孩子避难时不要用婴儿车。

⑫

避免遭遇犯罪

灾害后请注意暴力和拐走孩子的犯罪。

☑Check!

电力停止，周围变暗后比较危险。
事情在白天办完，晚上待在家里。
晚上不要一个人外出。
大人随时看好孩子，避免孩子一人落单。



⑬

心理健康

孩子遇到灾害后可能会受到巨大打击。

心理可能会对身体产生不良影响。

孩子的情况不对时，请到常去的医院就诊。

妈妈和爸爸保持健康对于孩子也非常重要。



⑭

和家人联系的方法

灾害发生，电话打不通时，请使用“灾害用留言电话”。

可留言录音(消息)，收听消息。

☑Check!

录音时

- ① 拨打 171
- ② 按 1
- ③ 按下自己电话号码
- ④ 录自己的声音

收听
(播放)时

- ① 拨打 171
- ② 按 2
- ③ 按下电话号码
- ④ 收听留言

⑮

实用的主页、APP

灾害发生时尽快掌握正确的信息非常重要。

想了解灾害的相关内容时



东京都防灾 APP

…可浏览对灾害有用的信息。



NHK News Web Easy

…可用简单日语浏览新闻

无法交流语言时

VoiceTra®

…多语言语音翻译 APP

帮助进行面对面时的简短会话。



【提供元】国立研究開発法人情報通信研究機構(NICT)

⑯