

面向外国人的 灾害时 Q&A 集

外国人のための災害時Q&A集(中国語版)



公益財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

前言

2023 年迎来了关东大地震 100 周年，预计东京在今后 30 年内将有 70% 的概率发生里氏 7 级的首都直下型地震。在此背景下，截至 2024 年 1 月，东京的外国人人口超过了 64 万人，创下了历史新高。作为共同创建地区社会的一员，外国人是不可或缺的存在，另一方面，他们的国籍、属性、环境也日益多样化。

回顾过去发生灾害时对外国人的支援情况，1995 年的阪神/淡路大地震造成了前所未有的损失，当时很多外国人也遭受灾害，这促使人们开始关注对灾害发生时可能成为信息难民的外国人的支援。之后，在 2004 年发生的新泻县中越地震及 2007 年的中越冲地震中，致力于解决这些课题的志愿者团体和国际交流协会等联合起来，积极地为外国人提供支援。为了广泛共享发生灾害时支援外国人的知识经验，东京都内的国际交流协会、外国人支援团体、国际协力 NGO 等加盟组成的“国际交流与合作 TOKYO 联络会”于 2009 年发行了本 Q&A 集的前身“灾害时的外国人支援 Q&A 手册”。该手册汇编了预想问题及其基本答案，以便国际交流协会和为外国人提供支援的团体在灾害发生时能够应对外国人的咨询。

之后又发生了 2011 年的东日本大地震、2016 年的熊本地震，以及今年 2024 年 1 月的能登半岛地震等大地震。再加上，如今日本每年都会在某个地方发生风灾和水灾，更加需要灾害的防范措施。在这样的背景下，随着互联网的普及和信息的数字化，灾害时的应对也发生了变化，同时社会观念也发生了变化，外国人被定义为灾害时需要关照的人员。

原版手册在初版发行 10 年后的 2019 年对制度等内容进行了修订。此次考虑到这样的背景，对内容进行了全面修订。鉴于风灾水灾造成的损害，追加了灾前问题，此外还介绍了可有效获得信息的网站和 APP 等，您可以了解到在瞬息万变的情况下如何获取信息。此外，为了便于给读者带来直观印象，本书采用了大量插图，同时还考虑到让外国人通过本书自行学习，因此将书名改为“面向外国人的灾害时 Q&A 集”。同时，为了让读者通过互联网及时、准确地获取信息，除 PDF 版外，我们还制作了 WEB 版。

当然，各自治体的支援体制、避难所的运营、能够支持的语言、服务等各不相同。另外，随着灾害发生后时间的推移，状况也很可能发生变化。为了制作灾害时有用的 Q&A，请调查地区的实际情况，并加以编辑。

如果本 Q&A 集对外国人本人及其支援者，以及不论国籍的任何人有所帮助，我们会深感欣慰。

2024 年 3 月

目录

1 灾害来临之前.....	1
1-1 为防备灾害, 应该做些什么?	1
1-2 我听说大台风要来了, 该怎么办呢?.....	1
1-3 在哪里可以查看暴雨、台风的信息?.....	2
1-4 我听说大雨和台风要来了。我可以出门吗?.....	2
1-5 我听说大雨和台风要来了。因为离河很近, 所以我很担心。.....	3
1-6 我收到了警戒等级通知, 怎么办才好呢?.....	5
1-7 “灾害风险图”是什么? 在哪里可以查看?	5
1-8 我听说会大量降雪, 我应该注意什么?.....	6
2 避难.....	7
2-1 大地震之后应该去哪里避难呢?.....	7
2-2 大雨或台风时, 应该去哪里避难呢?.....	8
2-3 避难场所/避难所在哪里?	9
2-4 游客(短期停留签证)也可以去避难所吗?.....	9
2-5 残疾人也可以去避难所吗?.....	10
2-6 避难所里会特别关照外国人吗?	10
2-7 我可以在车里避难吗?.....	10
2-8 如果乘车时发生了大地震, 应该怎么办?	11
2-9 房子没有损坏, 还是要撤离吗?.....	11
2-10 我可以去家里取行李吗?.....	12
2-11 我如何从现在所在地回家?.....	13
2-12 我在车里生活, 可以领取食物等物资吗?	14
2-13 我想回自己国家, 怎么办才好呢?.....	14
3 生病、受伤.....	15
3-1 我受伤(生病)了, 我在哪里可以看医生?.....	15
3-2 我没有钱(保险证), 我能看医生吗?.....	15
3-3 我不会日语, 请医生看病时, 该怎么办呢?.....	15
3-4 我认识的人死了, 该怎么办呢?.....	16
4 食物、物品.....	17
4-1 在哪里可以领取食物?.....	17
4-2 在哪里可以领取饮用水和生活用水?.....	17
4-3 在哪里可以领取清真食品和素食主义者的食物?.....	18
4-4 我有过敏症, 我在哪里领取可以吃的食物?.....	18
4-5 儿童的牛奶和断奶食品在哪里?	19
4-6 在哪里可以购买食物?.....	19
4-7 在哪里可以吃到热的食物?.....	19

4-8 我在避难所以外的地方生活, 可以领取食物吗?	20
4-9 可以领取生活用品和尿布等物资吗?	20
5 联络、信息	21
5-1 打不通电话, 该怎么办呢?	21
5-2 我在寻找家人和朋友, 该怎么办呢?	22
5-3 如何了解灾害信息?	24
5-4 在哪里可以了解外语新闻和信息?	25
5-5 我不会日语, 有口译人员吗?	27
5-6 上不了网, 该怎么办呢?	27
5-7 可以邮寄或发送包裹吗?	28
5-8 学校什么时候开学?	28
5-9 学校的入学考试是否会按计划举行?	28
6 生活	29
6-1 可以在避难所领取衣服吗?	29
6-2 在哪里可以洗澡?	29
6-3 我有宠物, 我该把宠物带到什么地方呢? 有宠物的食物吗?	29
6-4 银行什么时候营业? 可以取钱吗?	30
6-5 我该把垃圾扔到哪里呢?	30
7 生命线、交通	31
7-1 什么时候能使用电、水、燃气?	31
7-2 什么时候可以乘坐电车、巴士、飞机、船?	34
7-3 我想开车出行, 公路可以通行吗?	35
8 住所	36
8-1 我要离家访友, 该怎么办呢?	36
8-2 地震后, 家里贴着红、黄、绿三种颜色的纸, 这是什么?	36
8-3 房屋损坏或家里进水, 该怎么办呢?	37
8-4 我想要翻修房子, 被要求支付高昂的费用, 该怎么办呢?	38
8-5 “Blue Sheet”是什么? 哪里可以领取?	39
8-6 水已经淹到地板上了, 该怎么办呢?	39
8-7 我的房子损坏了, 没法居住, 该怎么办呢?	39
8-8 房屋损坏了, 可以领取生活所需的资金吗?	40
8-9 因灾害而导致房屋毁坏, 但我有未还清的房贷, 该怎么办呢?	40
8-10 如何使该社区恢复到从前的样子?	41
9 手续、证明书	42
9-1 房屋损坏了, 该怎么办呢?	42
9-2 “罹灾证明书 (risai shoumeisho)”是什么? 哪里可以领取?	42
9-3 灾害中车辆被毁, 该怎么办呢?	43

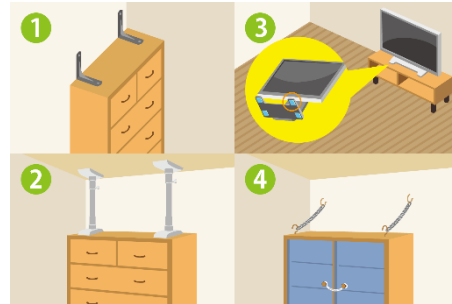
9-4 我的护照丢了, 该怎么办呢?.....	43
9-5 居留期限已过, 该怎么办呢?.....	43
9-6 我丢失了在留卡, 该怎么办呢?.....	44
9-7 我丢失了驾照, 该怎么办呢?.....	44
9-8 我遭受了灾害, 可以领取资金吗?	44
9-9 我可以暂时借钱吗?	45
9-10 没有足够的钱缴纳税金和保险费等, 该怎么办呢?.....	45
9-11 我搬家了, 该怎么办呢?.....	45
9-12 家人死亡了, 该怎么办呢?.....	46
10 心理护理.....	47
10-1 孩子因受到地震的打击而情绪低落, 该怎么办呢?.....	47
10-2 我因家人和熟人死亡而情绪低落, 该怎么办呢?.....	47
11 志愿者	49
11-1 我想把食物和衣服捐给受灾地区, 该怎么办?	49
11-2 我想捐款, 可以捐到哪里?.....	49
11-3 一个自称政府机关人员的可疑人员打来电话, 要求我捐款, 我可以捐款吗?.....	49
11-4 我想帮助因灾害而遇到困难的人们, 该怎么办呢?.....	50
术语集	51

1 灾害来临之前

1-1 为防备灾害，应该做些什么？

准备食物和饮料，将家具固定起来。

灾害发生后如何应对？和家人一起决定也很重要。



关于详细内容，请查看以下页面：

■防备灾害（TIPS）

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/prepare.html>

(日语)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/prepare.html>

(中文)



1-2 我听说大台风要来了，该怎么办呢？

在台风到来之前，准备好食物和饮料，把室外物品放到家里来。

此外，还要调查现在所在位置有多危险，应该逃到哪里去，确定好和家人联络的方法。



关于详细内容，请查看以下页面：

■大雨、台风来临前的准备 (TIPS)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/rainstorm.html>

(日语)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/rainstorm.html>

(中文)



1-3 在哪里可以查看暴雨、台风的信息?

关于大雨和台风的信息，可以在以下页面查看：

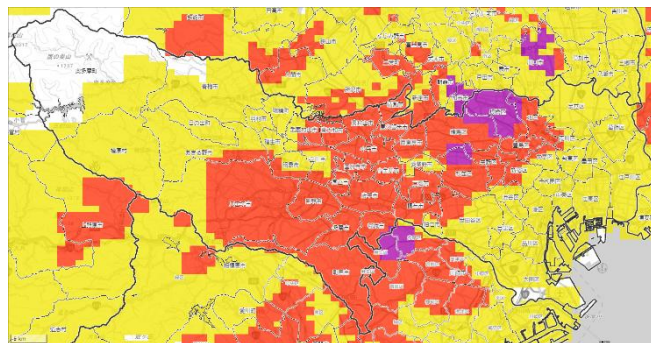
■气象厅网站 (14 种语言)

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=jp> (日语)

https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=cn_zs (中文)



- 可以查看天气预报和暴雨、台风的信息。
- 通过地图的颜色就能了解是否有泥石流灾害、洪涝灾害、洪水的危险。查看现在所在位置的地图颜色，尽早撤离。



关于泥石流灾害、洪涝灾害、洪水的地图颜色的查阅方法，请查看以下页面：

■关于 KIKIKURU (警报的危险分布图)(TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_distribution.html

(日语)

[https://tabunka.tokyo-](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/hazard_distribution.html)

[tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/hazard_distribution.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/hazard_distribution.html) (中文)



1-4 我听说大雨和台风要来了。我可以出门吗?

- (1) 大雨或台风来的时候，有时河水会泛滥，山体可能塌陷，风会把东西吹走。除了避难的时候，尽量不要外出。

- (2) 无论如何都要外出时，不要去河边或山附近。
另外，不要去建筑物的地下室或地下通道。



1-5 我听说大雨和台风要来了。因为离河很近，所以我很担心。

- (1) 现在所在的地方，会有多少水流过来，
通过灾害风险图等查一下吧。

关于查阅方法，请查看以下页面：

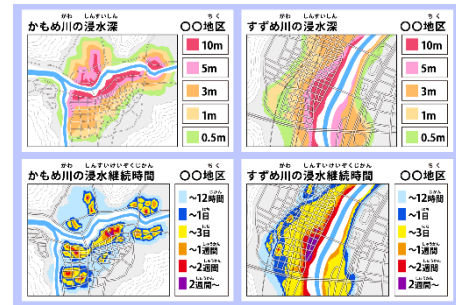
■关于洪水灾害风险图（TIPS）

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html

（日语）

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/hazard_maps.html

[tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/hazard_maps.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/hazard_maps.html)（中文）



- (2) 可能会发生灾害时，气象厅和现在您所在的区市町村的政府机关会发出“警戒等级”的通知。请您确认警戒等级，并根据等级采取行动。

关于详细内容，请查看以下页面：

■关于警戒等级（TIPS）

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/alert_levels.html

（日语）

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/alert_levels.html

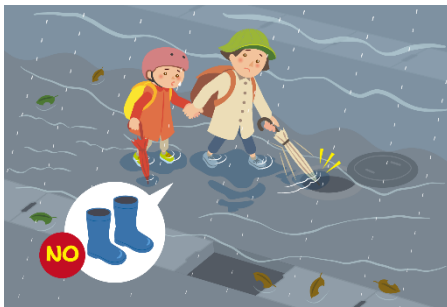
（中文）



(3) 当现在所处的地方有危险时，尽早撤离很重要，比如去亲属家或朋友家等。

撤离时要注意以下事项：

- 天亮时，要步行撤离。
- 天灰暗时，要使用手电筒。
- 如果长靴中进水会变得很重，非常危险。要穿运动鞋撤离。
- 有积水的地方很危险。一边用伞和棍子等确认是否安全一边走。
- 不要通过山的附近、河流附近、低于地面的道路。



(4) 台风或大雨时，不要去查看河流情况。

大雨过后也可能会引发洪水。大雨过后也要注意安全。

如果您想了解河流情况，可查看以下网页：

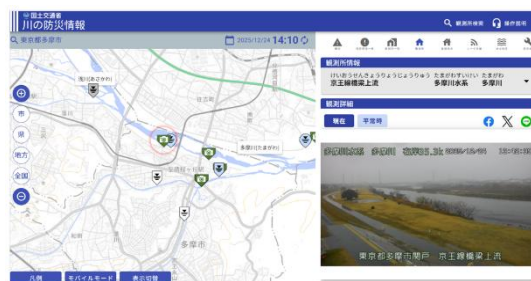
■河川防灾信息（国土交通省）

<https://www.river.go.jp/kawabou/>（只有日语）



河流情况的查看方法：

- ① 按下加号按钮，直到河里出现绿色的摄像头标志。
- ② 按下摄像头标志就能查看当前的河流影像。



出典：国土交通省 川の防災情報ホームページ (<https://www.river.go.jp/kawabou/>)

1-6 我收到了警戒等级通知，怎么办才好呢？

警戒等级是在可能发生灾害时，气象厅和现在您所在的区市町村政府机关发出的通知。

警戒等级为 1 至 5。按每个等级规定了应采取的行动。

如果您在危险的地方，请在达到等级 4 之前撤离。



避难的时机(警戒等级)		请务必在达到警戒等级4前进行避难!
等级5	紧急安全措施 ▶ 有生命危险。立刻转移到所在建筑物的安全处或附近安全的建筑物中。	
等级4	避难指示 ▶ 立刻逃离危险地带。转移到安全处。	
等级3	老年人等进行避难 ▶ 老年人或儿童等避难需要较长时间的人请开始避难。其他人请做好避难准备。	
等级1~2	预警等 ▶ 请确认灾害预测图做好避难计划。	

Source: "Bousai leaflet" published by Tokyo Metropolitan Government.
<https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiri/tabunka/tabunka/tabunkasushin/0000000141.html>

关于警戒等级，请查看以下页面：

■关于警戒等级 (TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/alert_levels.html (日语)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/alert_levels.html (中文)



1-7 “灾害风险图”是什么？在哪里可以查看？

“灾害风险图”，是指能够了解可能会发生灾害的场所，以及发生灾害时避难的场所等的地图。

灾害风险图根据灾害的种类和地区而异。

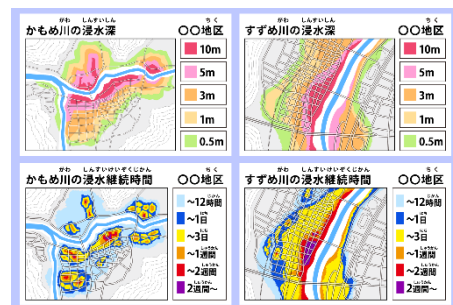
关于灾害风险图，请查看以下页面：

■关于洪水灾害风险图 (TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html (日语)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/hazard_maps.html

(中文)



1-8 我听说会大量降雪，我应该注意什么？

大量降雪时，要注意以下事项：

- 道路会变得很滑。要穿上防滑的鞋子，戴上手套。
- 走路时，要全脚掌着地，小步行走。
- 电车和巴士有时会停止运行。请通过新闻等确认交通信息。



- 骑自行车或摩托车可能会滑倒。请不要骑自行车或摩托车。
- 驾驶汽车时，要安装轮胎链条或换上冬季轮胎。



2 避难

2-1 大地震之后应该去哪里避难呢？

(1) 避难的地方包括避难场所和避难所等。

- 避难场所(*hinan basho*)

大地震后用于避难的地方。

关于避难场所，如下图所示。

避难场所多为大型公园和操场等。

有时没有食物和水。

不能留宿。



- 避难所(*hinanjo*)

因灾害而不能住在家里时生活的场所。

可作为避难所的场所，如下图所示。

可以留宿。

您可以在避难所得到食物、饮用水、毛毯和每天用的物品。

可作为避难所的场所，已事先决定。

当灾害发生时，区市町村的政府机关会通知将学校或城镇的建筑物等作为今后的避难所。



(2) 大地震后，有时会发生海啸(*tsunami*)。

如果您在海边，请立即离开海边，逃到高处、安全的地方。

如果有海啸避难场所或海啸避难大楼，请逃到这些地方。

海啸避难场所或海啸避难大楼，如下图所示。



海啸也可能会来迟。请注意看电视或收听收音机、区市町村的政府机关的广播。

海啸有时会沿着河逆流而上。

如果您收到了有海啸危险的通知，请远离河流。

☞ 术语集：海啸



2-2 大雨或台风时，应该去哪里避难呢？

当现在所处的地方有危险时，或者预测会有大台风时，在电车停止运行之前，尽早撤离很重要，比如去亲属家或朋友家等。大雨或台风来临之前，有时也会在现在您所在的区市町村等地设立避难所(*hinanjo*)。

请您在查看灾害风险图后，决定去哪里避难。

在下大雨时有些避难所不能使用，如河流附近等，请注意。

关于避难所，请查看以下页面：

■关于避难所 (TIPS)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/shelter.html> (日语)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/shelter.html> (中文)



关于洪水预测图的查阅方法和避难场所，请查看以下页面：

■关于洪水灾害风险图 (TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html (日语)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/hazard_maps.html (中文)



2-3 避难场所/避难所在哪里？

- (1) 请查看现在您所在的区市町村在网站。
请用“〇〇（现在您所在的区市町村的名称） 避难所（hinanjo）”搜索。



- (2) 请在以下网站上查找。

■东京都防灾地图（东京都总局综合防灾部）

<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>

（有机器翻译（英文/中文/韩文））



如有不明之处，请咨询附近的人员或区市町村的政府机关。

- (3) 关于带到避难所的物品、避难所的规则，请查看以下页面：

■关于避难所（TIPS）

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/shelter.html>（日语）

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/chinese/disaster/howto/shelter.html>

（中文）



2-4 游客（短期停留签证）也可以去避难所吗？

避难所(hinanjo)收留的人员是那些因房屋损坏或烧毁而无法在自己家里生活的人们。

游客（持短期停留签证的人员）请前往临时滞留设施（ichiji taizai shisetsu）（学校/政府机关/大楼或设施等）。

临时滞留设施里有食物、饮用水、毛毯、厕所等。

关于临时停留设施的地点，请查看东京都防灾地图。如果您不能上网，请咨询附近的人员。

■东京都防灾地图（东京都总务局综合防灾部）

<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>（有机器翻译（英文/中文/韩文））



2-5 残疾人也可以去避难所吗？

- (1) 残疾人也可以去避难所 (*hinanjo*)。请您在到达避难所后，告诉接待处人员您自己的状况和希望得到的帮助。
- (2) 与普通避难所更加关照残疾人的避难所称为“福利避难所 (*fukushi hinanjo*) ”。福利避难所大多可在灾害发生后过一段时间建立。如果您不知道福利避难所会建在哪里，请咨询避难所的工作人员或区市町村的政府机关。
☞ 术语集：福利避难所

2-6 避难所里会特别关照外国人吗？

根据避难所 (*hinanjo*) 而异。

如果有宗教方面需要注意的事项（是否有祈祷的地方，不能吃的食物等），或者因生病等有特殊症状，或者有担心的事情，请咨询避难所的人员。

2-7 我可以在车里避难吗？

避难时，请不要使用汽车。

如果很多人同时用车，会导致紧急车辆（救护车、消防车、警车）等无法通过。

台风或大雨时，汽车也可能会被水淹没。

另外，在东京发生大地震（震度 6 弱 (*shindo 6 jaku*) 以上）后，无法开车从环状 7 号线 (*kannana-dori*) 外面进入里面。无法通过大型公路。



2-8 如果乘车时发生了大地震，应该怎么办？

请打开危险信号灯，逐渐减速，并等待摇晃结束。

摇晃结束后，请把车停在宽敞的地方或道路左侧。

因为会有紧急车辆（救护车、消防车、警车）经过，所以您在停车避难时，要确保您的车辆可以随时移动。

不要锁门，留下写有联系方式的纸和钥匙。

当您离开时请携带贵重品和车检证。

☞ 术语集：车检证



2-9 房子没有损坏，还是要撤离吗？

(1) 大地震后，东京都的注册人员会来查看您的房子是否危险。这叫“应急危险度判定（*oukyuu kikendo hantei*）”。

在进行应急危险度判定后，给房屋贴上红色、黄色和绿色的纸。

红色：危险，不要进屋。

黄色：进屋时要格外小心。

绿色：该房屋的损坏程度很小，进屋也没问题。

请根据自己家的情况，考虑是否要避难。

☞ 术语集：应急危险度判定



(2) 在无法使用电、煤气、自来水时，或者担心会发生灾害时，也都可以在避难所（*hinanjo*）生活。

(3) 但是，在避难所里要跟很多人生活在一起，因此您会感觉有压力。

另外，即使是在自己家里生活，通常也会到避难所领取食物等。



请考虑适合自己 and 家人的避难方式，如果家里安全，就在自己家里生活，或者去亲戚家或朋友家等而不是选择避难所。

2-10 我可以去家里取行李吗？

(1) 大地震后，请注意以下事项：

- 有时会发生余震 (*yoshin*)。靠近家时请一定小心。
- 有时会发生海啸 (*tsunami*)。如果您的家靠近大海或河流，请确认不会有海啸后再回家。
- 大地震后，东京都的注册人员会来查看您的房子是否危险。这叫“应急危险度判定(*oukyuu kikendo hantei*)”。

在进行应急危险度判定后，给房屋贴上红色、黄色和绿色的纸。

红色：危险，不要进屋。

黄色：进屋时要格外小心。

绿色：该房屋的损坏程度很小。进屋也没问题。

☞ 术语集：余震、海啸、应急危险度判定



(2) 大雨或台风过后，请确认没有泥石流或洪水的危险后再回家。

2-11 我如何从现在所在地回家？

大灾害后，如果很多人都要同时回家，车站周围和道路会非常拥挤，很危险。

不要急着去其他地方，请您待在附近安全的地方。



(1) 当您在公司或学校时

请您直接在公司或学校里待天左右。公司和学校可能会有灾害用的饮用水和食物。请您询问公司和学校的人员。

(2) 当您在离家很远的地方时

请您前往临时滞留设施 (*ichiji taizai shisetsu*) (学校/政府机关/大楼或设施等)。您可以领取食物或饮用水。您可以使用毯子和厕所。

(3) 回家时

请您在回家前查一下道路、电车和巴士的信息。请您在了解到道路安全之前不要回家。

回家时请走大路。

请不要夜里回家。

回家时，您可以在“灾害时回家支援站”领取自来水。您可以借用厕所。

不收费。

灾害时回家支援站有如下

标志。

有很多便利店、加油站、家庭餐厅等。



关于避难所、临时停留设施、灾害时回家支援站的场所，请您查阅东京都防灾地图。

如果您不能上网，请询问附近的人员。

■东京都防灾地图(东京都总务局综合防灾部)

<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/> (有机器翻译 (英文/中文/韩文))



2-12 我在车里生活，可以领取食物等物资吗？

- (1) 通常在附近的避难所 (*hinanjo*) 领取食物等物品。
请您告诉避难所的工作人员您在车里生活，以及确认一下什么时候能领取物资。
- (2) 如果在车里长时间不活动，会形成血凝块。如果这些血凝块堵塞在肺里，也有可能导致死亡。这叫“经济舱综合症”

为了不患上经济舱症候群，请做以下动作：

- 每 2、3 个小时，弯曲或伸腿。
- 多喝水
- 戒烟酒
- 穿宽松的衣服
- 睡觉时，把座椅放倒，抬起脚
(最好用包等物品垫在脚下)



2-13 我想回自己国家，怎么办才好呢？

在发生特大灾害之后，有时大使馆会提供通过包机等方式回国的方法。

关于详细内容，请询问您所在国家的大使馆。

关于在日本的大使馆和领事馆等信息，请查看下面的页面：

■ 驻日外国公馆列表 (外务省)

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html> (日语)

https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html (英文)



3 生病、受伤

3-1 我受伤(生病)了，我在哪里可以看医生？

- (1) 大灾害后，有医生免费看病的医疗救护站。不需要保险证。

如果您不知道医疗救护站在哪里，请询问区市町村的政府机关。

☞ 术语集：医疗救护站



- (2) 医生或护士有时会来避难所 (*hinanjo*)。请向避难所的工作人员询问医生或护士什么时候来。

- (3) 关于能提供外语支持的医院，请拨打下面的电话号码询问。

■东京都保健医疗信息中心（向日葵）（东京都保健医疗局）

电话号码：03-5285-8181 每天：上午9点00分至下午8点00分

3-2 我没有钱（保险证），我能看医生吗？

请在附近的医疗救护站就诊，不收费，不需要保险证。

如果您不明白医疗救护站在哪里，请询问区市町村的政府机关。

☞ 术语集：医疗救护站

3-3 我不会日语，请医生看病时，该怎么办呢？

- (1) 灾害发生后，短时间内医疗救护站没有口译人员。请您与会说日语的人员一起去。

如果没有会说日语的人员，请询问区市町村的政府机关。

☞ 术语集：医疗救护站

- (2) 关于能提供外语支持的医院，请拨打下面的电话号码询问。

■东京都保健医疗信息中心（向日葵）（东京都保健医疗局）

电话号码：03-5285-8181 每天：上午9点00分至下午8点00分

- (3) 使用翻译 APP，能够进行简单的对话。
关于翻译 APP“VoiceTra”，请查看以下页面：



■多语言翻译 APP VoiceTra
(国立研究开发法人 信息通信研究机构 (NICT))
<https://voicetra.nict.go.jp/> (日语)
<https://voicetra.nict.go.jp/zh/index.html> (中文)



- (4) 您可以通过多语言医疗问诊单，告知您受伤的情况或生病的情况。

请您从以下页面下载：

■多语言医疗问诊单 (NPO 国际交流 Hearty 港南台・公益財団法人神奈川国际交流財団)
<https://kifjp.org/medical/> (23 种语言)



内科问诊表		中文	
姓名 姓氏	名字	性别	年龄
出生年月日 西历	年 月 日	电话	号码
住址 丁目	番 号	有无	语言
是否持有健康保险证 番号	有无	有无	语言
有何症状? 症状	持续时间	开始日期	开始时间
<input type="checkbox"/> 发热	<input type="checkbox"/> 咳嗽	<input type="checkbox"/> 胸痛	<input type="checkbox"/> 呼吸困难
<input type="checkbox"/> 喉咙痛	<input type="checkbox"/> 头痛	<input type="checkbox"/> 恶心	<input type="checkbox"/> 呕吐
<input type="checkbox"/> 腹痛	<input type="checkbox"/> 腹泻	<input type="checkbox"/> 便秘	<input type="checkbox"/> 尿频
<input type="checkbox"/> 尿血	<input type="checkbox"/> 尿痛	<input type="checkbox"/> 尿急	<input type="checkbox"/> 尿多
<input type="checkbox"/> 腰痛	<input type="checkbox"/> 背痛	<input type="checkbox"/> 手足麻木	<input type="checkbox"/> 视力模糊
<input type="checkbox"/> 听力下降	<input type="checkbox"/> 耳鸣	<input type="checkbox"/> 眩晕	<input type="checkbox"/> 平衡感差
<input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 其他
何时开始? 日期	时间	开始日期	开始时间
是否有药物或食物过敏史	药物	食物	其他
有无正在服用的药?	药名	剂量	频率

3-4 我认识的人死了，该怎么办呢?

请告诉附近的警察。警察局的电话号码是 110。
在警察来看之前，请您待在原地。
如果您不知道警察局，请询问区市町村的政府机关。

4 食物、物品

4-1 在哪里可以领取食物？

可以在避难所 (*hinanjo*) 领取食物。领取时，请您排队等待。

会定期分配必要物品，请您届时只领取必要数量的物品。



4-2 在哪里可以领取饮用水和生活用水？

(1) 无法使用自来水时，工作人员会建立供水站，或开供水车来让大家领取水。在避难所(*hinanjo*)等处也可以领取水。

如果您不知道在哪里可以领取水，请询问区市町村的政府机关。

请您携带塑料桶和塑料瓶等装水容器。



(2) 因大灾害而停水时，您可以在“灾害时供给站”领取水。

请您携带塑料桶和塑料瓶等装水容器。

关于灾害时供水站的场所，可以在以下页面查看：

■附近的灾害时供水站（东京都水道局）

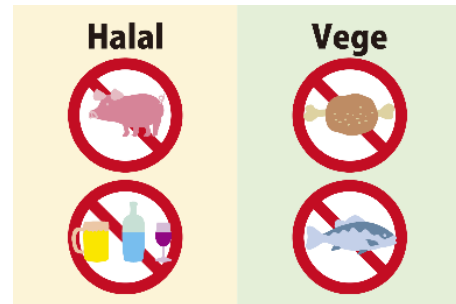
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/ichiran.html>（日语、机器翻译）



4-3 在哪里可以领取清真食品和素食主义者的食物?

(1) 通常避难所(*hinanjo*)没有这些食物。
请您在确认食物中使用了哪些食材后再食用。
如果您不明白食物中使用了哪些食材,请您询问避难所的工作人员。

☞ 术语集: 清真食品



(2) 如果您有不能吃的东西,请通过这张表告知避难所的工作人员。

■ 食材的图形文字 (FOODPICT) (一般財団法人 自治体国際化協会)

https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tag_engo/ercard_foodpict.html (日语)



4-4 我有过敏症, 我在哪里领取可以吃的食物?

避难所(*hinanjo*)有时会提供过敏症人士可以食用的食物。请您询问避难所的工作人员。

如果您被告知没有特殊食物,那么请您在确认食物中使用了哪些食材后再食用。

如果您因过敏而有不能吃的东西,请通过这张表告知避难所的工作人员。

■ 过敏原交流表 (東京都保健医疗局)

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/allergy/leaflet.html> (日语)



4-5 儿童的牛奶和断奶食品在哪里？

通常避难所(*hinanjo*)有奶粉、液体牛奶、断奶食品、粥等。请您询问避难所的工作人员。

4-6 在哪里可以购买食物？

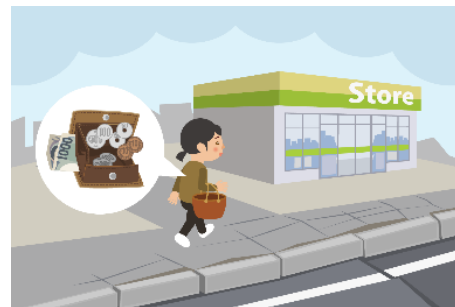
(1) 大灾害后，很多店铺遭受了损失，或者是商品虽已售罄但是尚未送达而导致短时间店铺关门。



(2) 过一会儿，店铺就会开始营业。避难所里经常会贴哪里的店铺何时开门的信息。

(3) 大灾害后，有时无法使用信用卡和电子货币 (Suica/PayPay 等)。

另外，店里也有没有零钱的情况。请您多带些一千日元的纸币和零钱。



4-7 在哪里可以吃到热的食物？

过一段时间，通常会在避难所(*hinanjo*)分发热的食物。另外，在公共设施、公园、公民馆、集会场所等地也会进行“烧饭赈济灾民”(takidashi)(制作并分发热的食物)。



4-8 我在避难所以外的地方生活，可以领取食物吗？

另外，即使是在避难所(*hinanjo*)以外的地方(自己的家、朋友家、车里、教堂、清真寺等)生活，通常会在避难所领取食物。请您询问避难所的工作人员。

4-9 可以领取生活用品和尿布等物资吗？

- (1) 通常会在避难所(*hinanjo*)提供生活用品和尿布。询问避难所的工作人员。
- (2) 可以在避难所领取生活用品和尿布，但数量不多。请您提前准备自己或家人使用的物资。

5 联络、信息

5-1 打不通电话，该怎么办呢？

- (1) 发生大地震后，会有很多人拨打电话，因此打不通电话。
请按 5-2 中写的方法取得联系。
- (2) 在紧急情况下(报警或呼叫救护车/消防车)，或者无论如何都要打电话时，可以使用公用电话。
可拨打国际电话的公用电话上标记了“可拨打国际电话”。

公用电话的使用方法

- 紧急(报警或呼叫救护车/消防车)时
 - ① 拿起听筒，不投钱。
 - ② 有红色按钮时，按下按钮。
没有红色按钮时，直接拨打电话。
 - ③ 报警时按下 110。
呼叫救护车/消防车时，按下 119。
- 无论如何都要使用电话时
 - ① 拿起听筒，投钱。
可以投入 10 日元或 100 日元硬币的公共电话较多。
也有可以使用电子货币的公共电话。
大灾害之后，即使不投钱也能使用公用电话。
 - ② 按下电话号码。



关于公用电话的位置，请您浏览以下页面。

■公用电话 设置场所搜索 (NTT 东日本)

<https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/search/addrlist/13/> (日语)



5-2 我在寻找家人和朋友，该怎么办呢？

发生大地震后，会有很多人拨打电话，因此打不通电话。
您可以通过以下方法查询您的家人和朋友是否平安。
请在灾害发生之前，决定用什么方法取得联系。

(1) 使用互联网

- ① 災害用留言板 (web171) (NTT 东日本 /NTT 西日本)

您可以用文字在网站上留言。
知道电话号码的人可以看到那个留言。

<https://www.web171.jp/web171app/disasterTop/?chinese>

(日语、英文、中文、韩文)



- ② 手机灾害用留言版服务

您可以在手机公司(NTT docomo/SoftBank/KDDI(au)/Y!mobile/乐天移动)的网站上用文字留言。

知道电话号码的人可以看到那个留言。

也可以查看其他手机电话公司网站上的留言。

■NTT docomo

https://www.docomo.ne.jp/info/disaster/disaster_board/

(说明: 日语)

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi?es=0> (日语)

<http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi?es=0> (英文)



■SoftBank

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>

(说明: 日语)

<http://dengon.softbank.ne.jp/> (日语)

<http://dengon.softbank.ne.jp/pc-e1.jsp> (英文)



■KDDI(au)

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

(说明: 日语)



<http://dengon.ezweb.ne.jp/> (日语)
<http://dengon.ezweb.ne.jp/E/service.do> (英文)



■Y! mobile
<https://www.ymobile.jp/service/dengon/> (只有日语)



■乐天移动
https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/
(只有日语)



- ③ 谷歌 PersonFinder (在线寻人工具)
您可以登记自己是否平安, 也可以确认您的家人和朋友是否平安。
<https://google.org/personfinder/japan> (日语)
<https://google.org/personfinder/japan?lang=zh-CN> (中文)



- ④ Facebook Safety Check
灾害发生时, 您可以在 Facebook 上报告自己平安, 也可以确认您的家人和朋友是否平安。
<https://www.facebook.com/help/141874516227713/> (日语)
<https://www.facebook.com/about/safetycheck/> (英文)



(2) 使用电话

灾害用留言拨号 (171)

即使在打不通电话时, 您也可以用手机(手机、家里的电话、公用电话)留言。
如果您留言寻找您的家人和朋友, 对方可以听到。
接听时也使用手机、家里的电话、公用电话。
无论是留言还是接听, 公用电话都是免费的。
只提供日语的语音向导。

关于使用方法, 请您浏览以下页面。

■灾害用留言拨号 (171) (NTT 东日本)
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/> (日语)
<https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/> (英文)





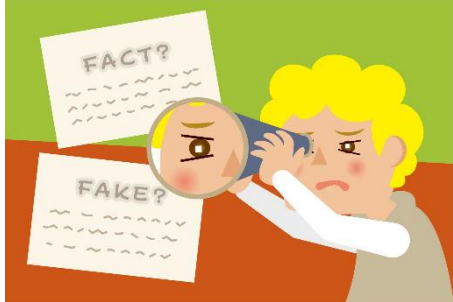
(3) 其他

- ① 请您在家人或朋友家附近的避难所(*hinanjo*)询问工作人员。

- ② 请您询问您的家人和朋友所居住的区市町村政府机关。
- ③ 请您询问您的家人和朋友所在国家的大使馆。

5-3 如何了解灾害信息？

(1) 现在您所在的区市町村信息

- ① 您可以通过区市町村的政府机关网站、SNS(Facebook、LINE、X(原 Twitter)等)、防灾APP、宣传杂志等了解。请您上网查询或询问附近的人。
- ② 可以在附近的避难所(hinanjo)了解。请您查看避难所的公告栏。
- ③ 灾害发生时，区市町村的政府机关会广播重要信息。
如果您不懂日语，请向能够听懂您的语言的人员询问广播的内容。
- ④ 灾害发生时，会出现很多虚假信息。
当您看到或听到您认为可能是虚假信息的信息时，请向区市町村的政府机关或警察咨询。

(2) 东京都/全国的信息

- ① 【东京都】东京都防灾 APP(东京都总务局综合防灾部)
当东京都发生灾害时，能够了解避难信息和灾害信息的 APP。您也可以查看东京都的防灾地图和天气信息。(4 种语言)
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028747/index.html>
(有日语、机器翻译)



- ② 【東京都】 東京都防災地图(東京都总务局综合防灾部)
可以了解东京都的灾害信息、避难信息、避难所等信息。

<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>

(有机器翻译 (英文/中文/韩文))



- ③ 【全国】 气象厅网站 (14 种语言)
可以了解地震、海啸(*tsunami*)、台风、雨云的动向等信息。

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=jp> (日语)

https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=cn_zs (中文)



- ④ 【全国】 Safety tips (观光厅)
可以了解灾害信息和避难方法等的 APP。(14 种语言)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/info/2024/01/22.html> (日语)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/info/2024/01/22.html> (英文)



- ⑤ 【東京都】 东京都多文化共生门户网站(TIPS)
发布对外国人有用的信息和防灾、灾害的相关信息。(日语、英语:“学习灾害知识”有 10 种语言版本)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/index.html> (日语)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/index.html> (英文)



5-4 在哪里可以了解外语新闻和信息?

- (1) 您可以通过 NHK WORLD-JAPAN 收听外语新闻。
- 电视广播 : 24 小时用英语播放
 - 电台广播 : 日本国内的 AM 电台(NHK 电台第 2)使用 9 种语言广播
 - 网站 : 用包括日语的 20 种语言发布新闻
 - APP : 用 19 种语言发布新闻

(2) 当灾害发生时，您可以用下面的方法收看外语新闻。

① 台风或地震等灾害发生时

对象: NHK WORLD-JAPAN APP 或网站

语言: 英语、中文(简体中文/繁体中文)、韩语、越南语、阿拉伯语、孟加拉语、缅甸语、法语、印地语、印度尼西亚语、波斯语、葡萄牙语、俄语、西班牙语、斯瓦希里语、泰语、土耳其语、乌克兰语、乌尔都语

② 发生震度 5 弱(*shindo 5 jaku*)以上的地震时，发布海啸、大海啸警报、大雨特别警报、J 警报时

对象: NHK WORLD-JAPAN APP 或网站

方法: 制作“紧急直播页面”，并在此页面通过 AI 英语字幕和语音发布 NHK 综合电视台的特设新闻。

语言: 只有英语

③ 发布海啸警报/注意报时

对象: NHK 综合电视台、NHK 教育电视台、NHK BS 广播
NHK 电台 2 广播(东京 693kHz 500kw)

方法: 通过副语音等多语言广播

语言: 英语、中文、韩语、越南语、葡萄牙语

④ 发出地震、海啸警报、注意报，以及发布台风信息等新闻速报时。

对象: NHK WORLD-JAPAN APP

方法: 作为新闻速报通知台风信息等

在发生震度 3 以上或震度 5 弱以上(根据用户设定而不同)的地震时，以及在发出注意报以上的海啸信息，暴雨、暴风雨等特殊警告信息时，会将通知推送到智能手机

语言: 英语、中文(简体中文/繁体中文)、越南语、葡萄牙语、法语、印地语、印度尼西亚语、韩语、俄语、西班牙语、泰语

※新闻速报只有英语版

■NHK WORLD-JAPAN 网站 (NHK)

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/

(包括日语在内的 20 中语言)

■NHK WORLD RADIO (NHK)

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/> (17 种语言)

■NHK WORLD-JAPAN APP (NHK)

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/zh/app/#p-guide> (19 种语言)



5-5 我不会日语，有口译人员吗？

- (1) 灾害发生后，短时间内通常不会有口译人员。
语言不通时，请使用翻译 APP。



■多语言语音翻译 APP“VoiceTra”（国立研究开发法人信息通信研究机构（NICT））（31 种语言）

下载 URL

<https://apps.apple.com/jp/app/id581137577>（App Store：日语）

<https://apps.apple.com/app/id581137577>（App Store：英语）



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra>（Google Play：日语）

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra&hl=en>

（Google Play：英语）



- (2) 即使使用翻译软件也很难进行对话时，请询问会讲日语且会讲您的母语的人或者区市町村的政府机关。

5-6 上不了网，该怎么办呢？

- (1) 发生大灾害后，过一段时间就能使用移动通信等公司的 Wi-Fi。
请您打开 Wi-Fi 后，请选择“00000JAPAN”作为网络名称（SSID）。不需要密码。任何人都可以免费使用 Wi-Fi。



(2) 您可以使用 TOKYO FREE Wi-Fi。

关于能够使用免费 Wi-Fi 的场所，请您浏览以下页面。(4 种语言)

■ TOKYO FREE Wi-Fi (东京都)

<https://www.wifi-tokyo.jp/ja/> (日语)

<https://www.wifi-tokyo.jp/cn/> (中文)



■ TOKYO FREE Wi-Fi (OpenRoaming) (东京都)

<https://wi-fi.metro.tokyo.lg.jp/> (日语)

<https://wi-fi.metro.tokyo.lg.jp/cn/> (中文)



(3) 因为这是任何人都能访问的 Wi-Fi，所以请注意安全。

5-7 可以邮寄或发送包裹吗？

您可以在以下页面查询邮寄和包裹的配送情况。

■ 运行信息 (邮局)

<https://www.post.japanpost.jp/unkou.html> (只有日语)



5-8 学校什么时候开学？

- (1) 小学和中学会通过电话或邮件等方式通知。如果电话已损坏，请您把可以拨通的电话号码告诉学校。
- (2) 您可以在小学、中学或学校附近的避难所(*hinanjo*)了解。
- (3) 请您询问小学或中学所在的区市町村的政府机关。
- (4) 关于其他的学校，请您直接询问学校。

5-9 学校的入学考试是否会按计划举行？

发生大灾害时，学校可能会变更入学考试时间，或者在其他日期举行考试。请您询问学校。

6 生活

6-1 可以在避难所领取衣服吗？

灾害发生后，短时间内不能在避难所(*hinanjo*)领取衣服。请您携带换穿的衣服去避难所。

6-2 在哪里可以洗澡？

避难所(*hinanjo*)通常没有浴室。关于浴室的通知，请您查看避难所的公告栏。



6-3 我有宠物，我该把宠物带到什么地方呢？有宠物的食物吗？

- (1) 关于是否可以将宠物带到避难所(*hinanjo*)，根据不同的避难所而不同。请您询问避难所的工作人员。如果您有自己的宠物之家（笼子），请带到避难所。关于在哪里养宠物等事宜，请遵从避难所的规则。
- (2) 避难所里没有宠物的食物。请您自己携带。



6-4 银行什么时候营业？可以取钱吗？

- (1) 银行会通过电视、广播、避难所(*hinanjo*)的公告栏，发布银行营业日的通知。一般3天到1周左右就能取钱。
- (2) 取钱时，请携带能证明您身份的证件(护照、在留卡、驾驶证、保险证、员工证、学生证、个人编号卡等)和银行存折。
- (3) 大灾难之后，即使没有银行存折、现金卡、印章，只要有能证明您身份的证件，就可以取钱。



6-5 我该把垃圾扔到哪里呢？

- (1) 大灾害之后，通常几天之内垃圾车都不会来。垃圾车来之前，请您在自己家里保管垃圾。
- (2) 关于从什么时候开始收集垃圾，请您询问附近的避难所(*hinanjo*)。请您从生活垃圾等容易腐蚀的垃圾开始处理。对于没必要急于丢弃的垃圾(不可燃垃圾、资源垃圾等)，请您尽量在自己家里保管。因灾害产生的垃圾不能与正常生活中产生的垃圾一起丢弃。
- (3) 因灾害产生的垃圾称为“灾害垃圾(*saigai gom*)”。灾害垃圾与其他垃圾的丢弃方式不同，会被集中堆放在临时堆放场所。通常将公园或空地设为临时堆放场所。关于灾害垃圾的丢弃方法和丢弃场所，请您向您居住的区市町村政府机关确认。
☞ 用語集：灾害垃圾



7 生命线、交通

7-1 什么时候能使用电、水、燃气？

(1) 关于东京都的电、水、燃气的状况，可以在以下页面查阅。

■电：停电信息（东京电力）

<https://teideninfo.tepco.co.jp/>（仅限日语）



■自来水：断水、浊水信息（东京都水道局）

https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/menu_dakusui/

（仅限日语）



■燃气：我的恢复地图（5种语言）（东京燃气网）

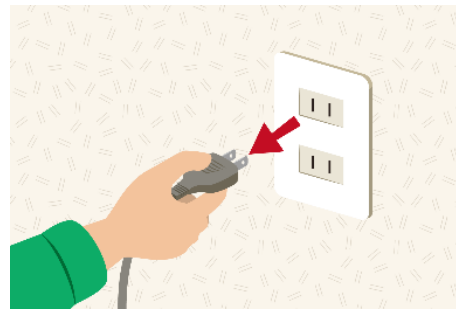
<https://fmap.tokyo-gas.co.jp/>（日语）

<https://fmap.tokyo-gas.co.jp/zh-CN>（中文）

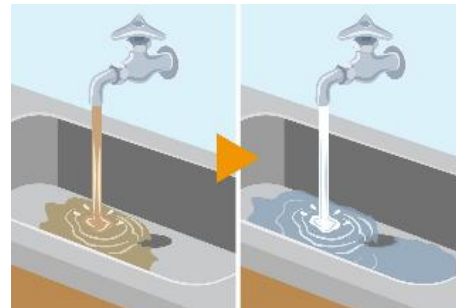


(2) 停电时拔掉电器插座。

如果一直插着插座，当可以用电的时候，可能会引起火灾。



(3) 可以使用自来水时，刚开始可能会流出浑浊的水。请让水流一会儿，直到流出清澈的水。



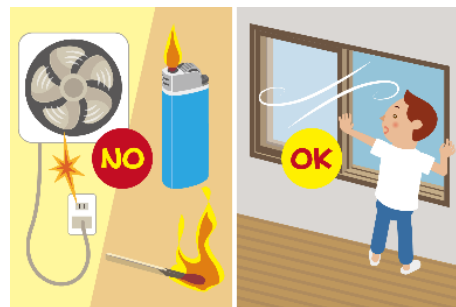
(4) 如果因灾害而导致燃气切断，请您进行以下操作：
确认是否有燃气味。

有燃气味时，可能是燃气泄漏了。

请您打开窗户通风。因为电可能会产生火花，所以不要用换气扇。

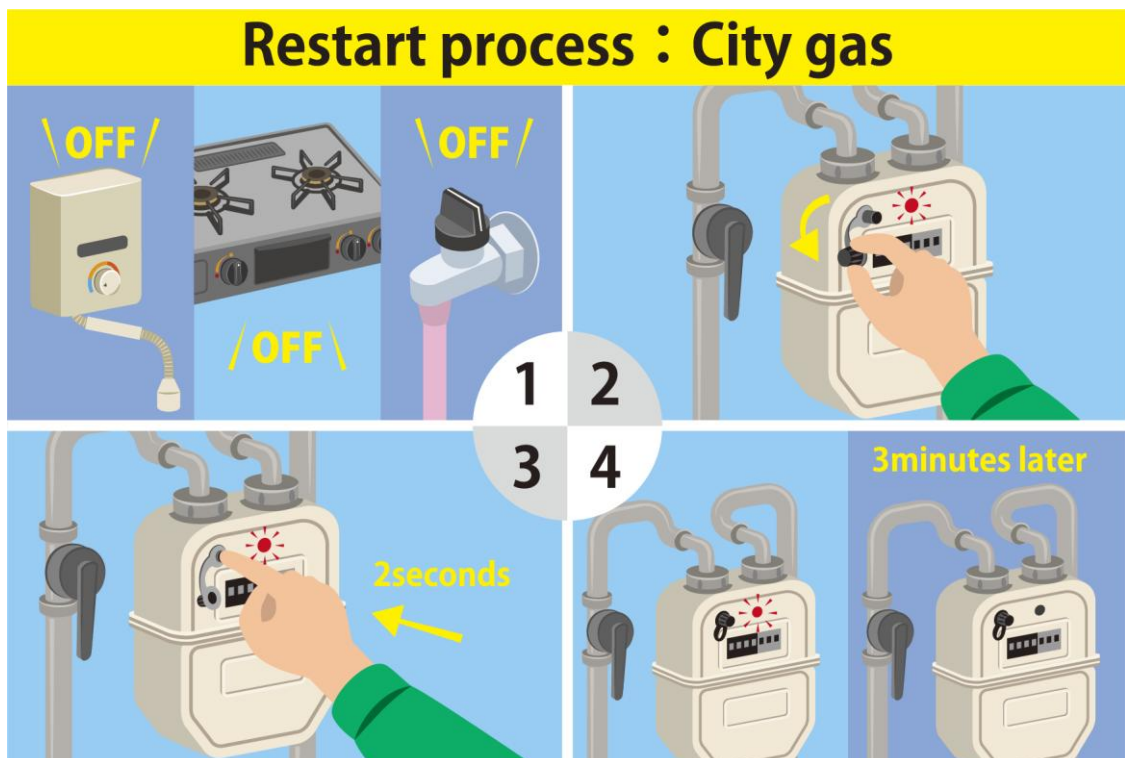
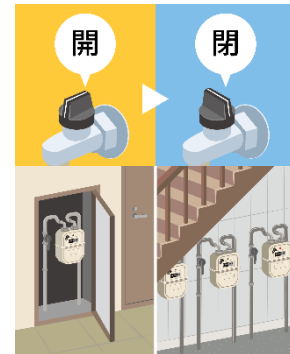
严禁使用打火机和火柴等火源。

请立即联系燃气公司。



没有燃气气味时，请您进行以下操作：

- 使用城市燃气时（屋外或公寓里没有燃气瓶时）
 - ① 请关掉燃气，关闭燃气总阀。
 - ② 取下燃气表恢复按钮的盖子（有些燃气表没有盖子）。
燃气表位于屋外或公寓走廊的表箱内等处。
 - ③ 完全按下恢复按钮，要按到底。
2秒钟后，手指慢慢离开按钮，并盖上盖子。
 - ④ 等待3分钟。红色指示灯不再闪烁时，可以使用燃气。
请打开总阀。
 - ⑤ 如果在等待3分钟后，红色指示灯还在闪烁，则重新执行一次①至④的操作。
如果在执行上述操作后还在闪烁，请立即联系燃气公司。



- 使用丙烷燃气时（屋外或公寓里有燃气瓶时）

请您到屋外，查看燃气瓶的位置。

如果燃气瓶移动，偏离了原来的位置，需要燃气公司确认。

在使用燃气前，请联系燃气公司。



燃气瓶没发生移动时，请您进行以下操作：

- ① 请关掉燃气，关闭燃气总阀。

- ② 按下燃气表左边的按钮。

燃气表位于屋外或公寓走廊的表箱内等处。

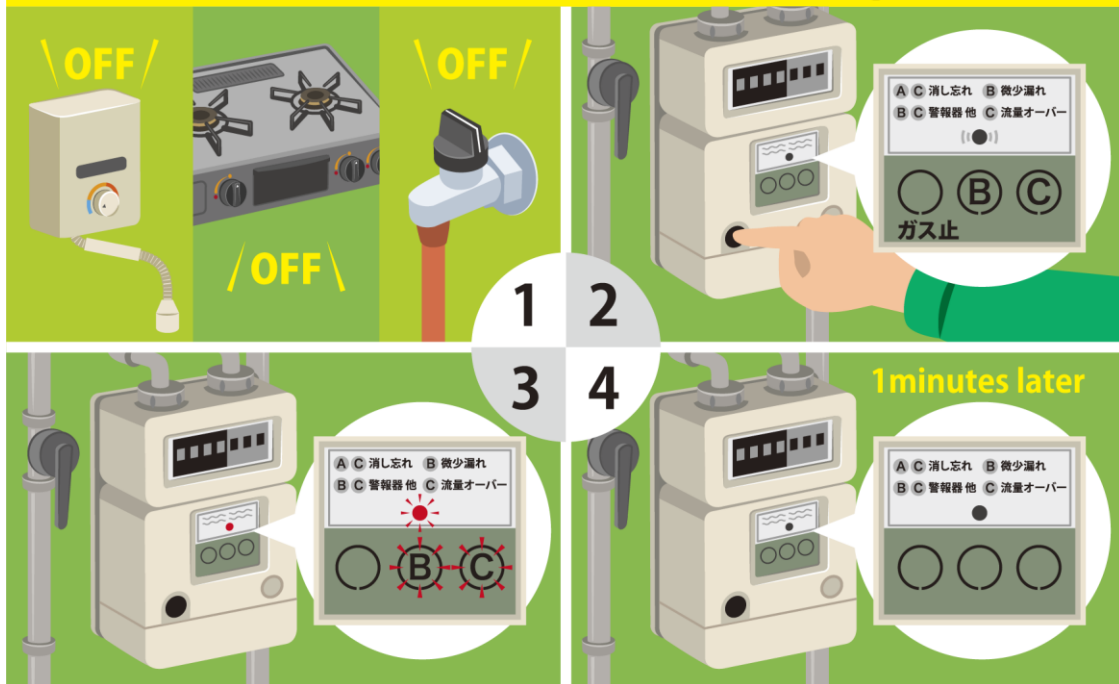
- ③ 液晶文字和指示灯会闪烁，等待 1 分钟。

- ④ 液晶文字和指示灯不再闪烁后，可以使用燃气。请打开总阀。

- ⑤ 如果指示灯还在闪烁，请联系燃气公司。



Restart process : Propane gas



7-2 什么时候可以乘坐电车、巴士、飞机、船?

(1) 关于东京都的交通（电车、巴士、飞机、船）的状况，可以在以下页面查阅。

JR 东日本	https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/ (日语) https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/sc/service.aspx (中文)	
东京地铁	https://www.tokyometro.jp/index.html#UnkouLinesList (日语) https://www.tokyometro.jp/lang_cn/index.html (中文)	
都营地铁	https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/ (日语) https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/ch_k/ (中文)	
都电荒川线	https://tobus.jp/tlsys/navi (日语) https://tobus.jp/tlsys/navi?LCD=e (英文)	
都营巴士	https://tobus.jp/blsys/navi (日语) https://tobus.jp/blsys/navi?LCD=e (英文)	
羽田机场	https://tokyo-haneda.com/flight/index.html (日语) https://tokyo-haneda.com/zh-CHS/ (中文)	
成田机场	https://www.narita-airport.jp/jp/flight/ (日文) https://www.narita-airport.jp/zh-sc/flight/ (中文)	
东海汽船	https://www.tokaikisen.co.jp/?doing_wp_cron=1683853921.3657801151275634765625 (日语) https://www.tokaikisen.co.jp/en/ (英语)	
小笠原海运	http://www.ogasawarakaiun.co.jp/ (日文) http://www.ogasawarakaiun.co.jp/english/ (英语)	

(2) 关于其他的交通信息，可以在以下页面确认。

■铁路运行信息 (NHK)

<https://www3.nhk.or.jp/news/traffic/> (仅限日语)



■Japan Safe Travel Information (日本政府观光局)

<https://www.japan.travel/en/japan-safe-travel-information/> (仅限英语)



7-3 我想开车出行，公路可以通行吗？

- (1) 大地震后，往往只有紧急车辆（救护车、消防车、警车）和运送必需品的车辆才能在公路上通行。在普通车辆可以通行前，请不要使用公路。



- (2) 在东京发生大地震（震度 6 弱 (*shindo 6jaku*) 以上) 后，无法开车从环状 7 号线 (*kannana-dori*) 外侧进入内测。大型公路无法通行。



- (3) 通过电视或电台播放公路信息。您也可以上网查询。

■日本道路交通信息中心

<https://www.jartic.or.jp/> (仅限日语)



8 住所

8-1 我要离家访友，该怎么办呢？

- (1) 长时间离开家时，请您进行以下操作：
- 拉下电闸。
 - 关掉燃气总阀。



- (2) 找您的人可能会向区市町村政府机关打听您的下落。

暂时离开家时，请您通知区市町村政府机关。

如果您长时间离开您居住的家或者搬家，请前往您现在居住的区市町村政府机关和搬家后的区市町村政府机关办理手续。

- (3) 离家外出时，请您时常回到居住的地区，看一下区市町村政府机关的通知。关于区市町村政府机关的通知，请您查看家里的邮件。此外，请您查看附近避难所 (*hinanjo*) 的公告栏，或者询问避难所的工作人员。

8-2 地震后，家里贴着红、黄、绿三种颜色的纸，这是什么？

- (1) 这叫“应急危险度判定 (*oukyuu kikendo hantei*)”，用于告知房屋的危险度。大地震后，东京都的注册人员会来查看您的房子是否危险，并贴上表示检查结果的 3 种纸（红、黄、绿）。

如果贴了纸，请按照其内容行动。

红色：危险，不要进屋。

黄色：进屋时要格外小心。

绿色：该房子的损坏程度较小。进屋也没问题。

☞ 术语集：应急危险度判定



- (2) 在贴上纸之前，房子是否安全是未知的。
在贴上纸之前，请尽量不要进屋。



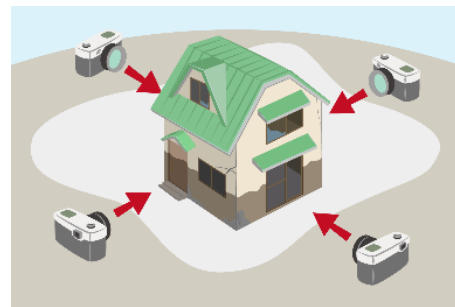
- (3) 应急危险度判定，并不表示今后能否一直使用相关建筑物。此外，该调查与为发行罹灾证明书 (risai shoumeisho) 而实施的损害调查没关系。不管应急危险度判定结果如何，房子损坏时，请您从区市町村政府机关领取罹灾证明书，制定房屋修复计划。关于详情，请询问区市町村政府机关。关于罹灾证明书，请参阅 9-2。

8-3 房屋损坏或家里进水，该怎么办呢？

- (1) 在收拾或翻修房屋之前，请您拍照记录房屋的损坏部位、损坏程度、进水程度等。在领取罹灾证明书 (risai shoumeisho) 和保险金时会派上用场。请您拍下房屋的外面和里面的照片。拍下整个房屋以及损坏的地方和进水的地方的照片。

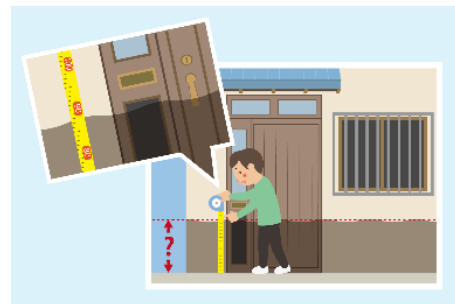
房子外面的照片

- 从四个方向拍摄房子的整体。
- 房子进水时，拍摄能够了解水的高度的照片。



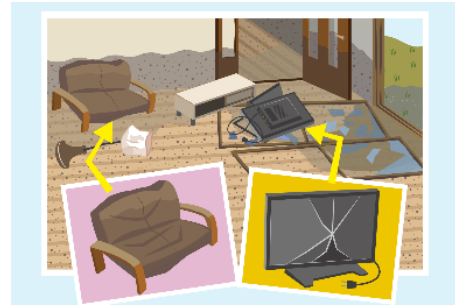
< 例 >

- ① 用尺子 (卷尺) 测量从地面到淹及位置的距离。
- ② 拍摄能够体现用尺子 (卷尺) 测量的淹水高度和从远处拍摄的照片。
如果拍照时把人也拍进去，则便于了解淹水的高度。



房子里面的照片

- ① 拍下包括损坏部位在内的房屋整体照片。
- ② 仅拍下损坏部位的照片。



- (2) 咨询区市町村政府机关，领取罹灾证明书。
接受国家和区市町村的支援等时需要提供罹灾证明书。
关于罹灾证明书，请参阅 9-2。
- (3) 如果房子全毁，您可以借贷建房专用资金。请咨询区市町村政府机关。
- (4) 翻修房子时，请您在施工之前确认施工内容、施工费用等合同内容。请您注意不要因急着翻修而上当受骗。
- (5) 如果您不知道委托给谁或感到担心，请咨询区市町村政府机关。

8-4 我想要翻修房子，被要求支付高昂的费用，该怎么办呢？

- (1) 在大灾之后，有时会因房屋施工或修缮等发生金钱方面的纠纷。
(例：免费检查屋顶后，以修补漏雨处为由迫使我签订高价合同)

即使有人来进行房屋施工或修缮，也不要立即决定。

如果您遇到困难，可以咨询警察、区市町村政府机关、邻居等。

- (2) 即使签订了合同，也可能拿回自己的钱。请拨打下面的电话号码咨询。

■东京都消费生活综合中心

电话号码 03-3235-1155 (5种语言)

咨询不收费。请您自行支付电话费。

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan_foreign.html

(仅限日语)



8-5 “Blue Sheet”是什么？哪里可以领取？

(1) “Blue Sheet”是指用聚乙烯等合成树脂制成的防水布。

屋顶损坏时，用防水布盖上损坏部分，可以防止漏雨。



(2) 灾害发生时，区市町村政府机关会发放防水布。

请咨询区市町村政府机关。

(3) 如果您自己很难铺上防水布，请咨询区市町村政府机关或灾害志愿者中心。

也有一些人自称是专业人士，要求支付高昂的费用请多加注意。

8-6 水已经淹到地板上了，该怎么办呢？

如果放任不管，就会发霉。

拆下地板和榻榻米等，晾干地板下面。

需要特殊的技术，请委托专业人员施工。

请咨询区市町村政府机关或灾害志愿者中心。

有一些人自称是专业人士，要求支付高昂的费用，请多加注意。



8-7 我的房子损坏了，没法居住，该怎么办呢？

(1) 大灾之后，区市町村政府机关等机构通常会建造“临时住宅”，供人们暂时居住。

请咨询避难所 (*hinanjo*) 或区市町村政府机关。

☞ 术语集：临时住宅



(2) 除了临时住宅外，还有亲戚家、熟人家、出租住宅等，请您考虑一下住在哪里会比较好。

关于详细内容，请查看以下页面。(4种语言)

■东京临时住所（东京都住宅政策本部）

https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/about/leaflet_tokyokari.html

(日语)

https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/about/pdf/leaflet_tokyokari_A4_c_01.pdf (中文)



8-8 房屋损坏了，可以领取生活所需的资金吗？

(1) 请咨询区市町村政府机关，领取“罹灾证明书 (*risai shoumeisho*)”。接受国家和区市町村的支援等时需要提供罹灾证明书。

关于罹灾证明书，请参阅 9-2。

(2) 对于因房屋毁坏而陷入困境的人，可以提供以下支援：

- 受灾人员生活重建支援金：发放生活所需的资金

- ☞ 术语集：受灾人员生活重建支援金

- 灾害救济资金：提供生活所需的借款

- ☞ 术语集：灾害救济资金

- 灾后重建住房融资：提供重建房屋所需的贷款

- ☞ 术语集：灾后重建住房融资

详情请参阅“与灾害时可利用资金相关的支援”。

- ☞ 术语集：与灾害时可利用资金相关的支援

(3) 关于为哪些事项提供贷款，根据区市町村政府机关而异。请咨询区市町村政府机关。

(4) 如果您加入了因地震房屋毁坏时的保险，就能领取保险金。

请您联系保险公司并办理手续。

8-9 因灾害而导致房屋毁坏，但我有未还清的房贷，该怎么办呢？

如果还贷期内房子因灾害而毁坏，则根据相关制度可以减少房贷。

请咨询银行或区市町村政府机关。

8-10 如何使该社区恢复到从前的样子？

居住在该社区的人们一起协商，决定要构建什么样的社区。

然后建造建筑物。

有时区市町村的政府机关的人员也会参与协商。

有时这样的协商要花费几年时间。

如果居住在该地的居民能够尽早集思广益、达成一致，就能尽快建造建筑物。

请彼此协助，共同协商。



9 手续、证明书

9-1 房屋损坏了，该怎么办呢？

请领取“罹灾证明书 (*risai shoumeisho*) ”。
接受国家和区市町村的支援等时需要提供罹灾证明书。
关于罹灾证明书的领取方法，请向区市町村的政府机关确认。
关于罹灾证明书，请参阅 9-2。



9-2 “罹灾证明书 (*risai shoumeisho*) ”是什么？哪里可以领取？

“罹灾证明书 (*risai shoumeisho*) ”是证明房屋在灾害中受损程度的纸质文件。
接受国家和区市町村的支援等时要使用罹灾证明书。
可以在区市町村的政府机关领取。
发生火灾时，有时要在消防署领取。
由于证明书是区市町村的调查员在确认受损房屋的状况后再制作的，因此过一段时间后才能领取。



需要罹灾证明书的支援示例

- 受灾人员生活重建支援金：是房屋因灾害而毁坏的人员可以领取的资金。
☞ 术语集：受灾人员生活重建支援金
- 善款：受灾人员可以领取的资金
☞ 术语集：善款
- 税金和保险费的缓缴或减免（延长缴纳时间或减少缴纳金额）
- 临时住宅 (*kasetsu juutaku*)：灾害中自己房屋被毁的人员可以免费居住的房子
☞ 术语集：临时住宅

关于领取罹灾证明书所需的文件和发行时间等，根据区市町村的政府机关而异。请询问区市町村的政府机关。

9-3 灾害中车辆被毁，该怎么办呢？

- (1) 因为泡在水里的车有触电危险，所以不要发动引擎。
- (2) 如果您已加入了汽车保险，请咨询保险公司。
- (3) 丢弃损坏的汽车，或者汽车被沙土、洪水、海啸（*tsunami*）冲走时，要到附近的运输分局等机构办理车辆报废（丢弃车辆）手续。
如果您办理因灾害而损坏的车辆的报废手续，则已缴纳的汽车税可能会被退还。
有关详情，请询问区市町村的政府机关。

9-4 我的护照丢了，该怎么办呢？

请您在自己国家的大使馆办理护照的补发手续。
关于需要的文件，请询问大使馆。

关于驻日外国大使馆和领事馆等信息，请查看下面的页面：

■驻日外国使领馆列表（外务省）

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html>（日语）

https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html（英语）



9-5 居留期限已过，该怎么办呢？

- (1) 请您在东京出入国在留管理局办理居留期限的延长手续。
关于需要的文件，请询问东京出入国在留管理局。
■外国人居留综合信息中心（外语服务咨询窗口）
电话号码：0570-013904
- (2) 因发生大灾害而未能办理签证（居留资格）手续的人员，通常在签证过期后也能办理手续。
请您咨询一下。
您也可以到外国人居留支援中心（FRESC）咨询。
请您拨打下面的电话号码预约咨询。

■外国人居留支援中心 (FRESC) (出入国在留管理庁)

https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html

(日语/英语)

电话号码: 03-5363-3025 (预约专用)



9-6 我丢失了在留卡，该怎么办呢？

请在东京出入国在留管理局办理在留卡的补发手续。
请带上身份证明文件（护照、驾照、保险证、员工证、
学生证、个人编号卡等）前往办理。



9-7 我丢失了驾照，该怎么办呢？

(1) 遗失驾照时，请到警察署办理相关手续。

请带上身份证明文件（护照、在留卡、保险证、员工证、学生证、个人编号卡等）前往办
理。

由警察署或驾照中心补发驾照。

关于东京都的驾照中心，请查看以下页面：

■补发驾照（警视庁）

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/koshin/saikofu01.html>

(仅限日语)



(2) 大灾害时，会延长驾照的更新期限或不收取手续费。另外，有时会设立驾照相关的特别
窗口。

请在区市町村政府机关和警察署确认。

9-8 我遭受了灾害，可以领取资金吗？

居民登记人员可以领取善款和灾害抚慰金等。

请带上身份证明文件（护照、在留卡、驾照、保险证、员工证、学生证、个人编号卡等），在
区市町村政府机关办理手续。

☞ 术语集：善款、灾害抚慰金

9-9 我可以暂时借钱吗？

(1) 居民登记人员可以借贷生活所需的资金。

制度因区市町村而异，请咨询区市町村的政府机关。

请带上身份证明文件（护照、在留卡、驾照、保险证、员工证、学生证、个人编号卡等），到区市町村的政府福祉课或社会福祉协议会办理手续。

关于东京都的社会福祉协议会的地点，请您查看以下页面：

■东京都内区市町村社会福祉协议会一览（东京都社会福祉协议会）

<https://www.tcsw.tvac.or.jp/shikuchoson/shakyo.html>（仅限日语）



(2) 在翻修、租借、建造房屋时，有可以借贷部分资金的制度，如灾后重建住房融资或灾害救济资金等。

制度因区市町村的政府机关而异，请咨询区市町村的政府机关。

请带上身份证明文件（护照、在留卡、驾照、保险证、员工证、学生证、个人编号卡等），在区市町村的政府机关办理手续。

☞ 术语集：灾后重建住房融资、灾害救济资金

9-10 没有足够的钱缴纳税金和保险费等，该怎么办呢？

以下费用可能获得减免，无需支付。

制度因区市町村的政府机关而异，请咨询区市町村的政府机关。

- 税金：居民税等
- 保险费：国民健康保险费、国民年金保险费、后期老年人保险费、护理保险费、护理使用费
- 保育费：托儿所、幼儿园

9-11 我搬家了，该怎么办呢？

请您在搬家后的区市町村的政府机关办理手续。

关于需要的文件，请询问区市町村的政府机关。

9-12 家人死亡了，该怎么办呢？

- (1) 如果家人在医院以外的地方死亡，请报警。报警电话号码是 110。
在警察来查看之前，请保持现场。
关于手续，请您询问警察。
请您与会说日语的人一起去询问。如果没有会说日语的人员，请询问区市町村的政府机关。
- (2) 请向区市町村的政府机关提交死亡报告。
提交死亡报告时，需要警察出具的尸检书或医院开具的死亡诊断书（或尸检书）。
☞ 术语集：尸检书、死亡诊断书
- (3) 关于葬礼，请咨询殡仪馆或您所在的宗教机构。
焚烧尸体时需要提供火葬许可证。
在向区市町村的政府机关提交死亡报告时即可领取火葬许可证。
埋葬尸体或火化后的骨灰时，需要埋葬许可证。
火葬后，可以在火葬场领取埋葬许可证。
火葬以外的情况，请咨询区市町村的政府机关。
☞ 术语集：火葬许可证、埋葬许可证
- (4) 自己的家人死亡时，可以领取灾害慰问金。请问您居住的区市町村的政府机关。
☞ 术语集：灾害慰问金

10 心理护理

10-1 孩子因受到地震的打击而情绪低落，该怎么办呢？

- (1) 保健师或护士会在避难所（hinanjo）等地巡视。
请保健师或护士为孩子做检查。
- (2) 志愿者会在避难所等地巡视。
通过唱歌、玩游戏、画画等活动让孩子振作起来。
请与孩子一起参加。
关于来巡视的时间，请您查看避难所的公告栏，或者询问避难所的工作人员。



- (3) 关于灾后孩子们的心理护理，请查看以下页面：
■灾害时孩子的心理护理（公益财团法人日本 UNICEF 协会）
<https://www.unicef.or.jp/kokoro/>（仅限日语）



10-2 我因家人和熟人死亡而情绪低落，该怎么办呢？

- (1) 保健师或护士会在避难所（hinanjo）巡视。
请保健师或护士为您做检查。
另外，倾听受灾人员心声的志愿者也会经常到避难所。请您向志愿者说说您现在的心情。

- (2) 有可通过电话或 SNS（Facebook Messenger）咨询
内心烦恼和困扰的热线。

关于详细内容，请查看以下页面：

■贴心热线（一般社団法人 社会包容支持中心）

<https://www.since2011.net/yorisoi/zh/>

（11 种语言）

可以用日语以及其他 10 种语言咨询。

（可以咨询的日期因语言而异）



■ TELL（东京英语生命电话）

<https://telljp.com/lifeline/>（英语）

可以用英语咨询。可以从全日本致电咨询。



(3) 关于灾后的心理护理，请查看以下页面：

■ 灾害时“心理护理”指南（东京都立（综合）精神保健福祉中心）

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/chusou/joho/rifuretto.files/R5saigaiteb>

[iki.pdf](#)（仅限日语）



11 志愿者

11-1 我想把食物和衣服捐给受灾地区，该怎么办？

如果把物品寄送受灾地区，需要很长时间才能收到。在收到物品之前，灾民需要的物品可能已经改变。

另外，受灾地区收到很多物品后，分类和分发物品也很费力。



另一方面，也有可能有些灾民因买不到防过敏食物、清真食品或素食主义者食物、老花镜、助听器、医药品等特殊物品而感到困扰。

☞ 术语集：清真食品

首先，请务必确认受灾地区是否接受食物和衣服的捐赠。其次，请考虑一下能否将真正需要的物品准时准地寄达。有时候捐钱比捐物更好。

11-2 我想捐款，可以捐到哪里？

日本红十字会等受理捐款。

关于其他的捐款受理机构，请询问区市町村的政府机关或社会福祉协议会。

11-3 一个自称政府机关人员的可疑人员打来电话，要求我捐款，我可以捐款吗？

(1) 区市町村的政府机关人员不会打电话到家里来要求捐款。

请您立即挂断可疑的电话，即使对方要求来家里也要拒绝。

如果您遇到可疑的事情或已付款，请联系警察或区市町村的政府机关。

(2) 发生大灾害时，往往会有涉及捐款等的诈骗活动。

即使陌生人要求您捐款，请不要马上付款。

要捐款时，请仔细确认您要捐款的团体的活动情况和捐款的用途。



11-4 我想帮助因灾害而遇到困难的人们，该怎么办呢？

(1) 社区的灾害志愿者服务中心等有时会接收志愿者。

关于灾害志愿者中心的信息，请询问社区志愿者中心。

■社区志愿者/市民活动咨询窗口（东京志愿者/市民活动中心）

<https://www.tvac.or.jp/area/>（仅限日语）



(2) 为了在发生灾害时帮助不懂日语的外国人，有时区市町村的政府机关和国际交流协会等机构会招募口译/翻译志愿者。

请询问区市町村的政府机关或国际交流协会。

■东京都的国际交流协会（TIPS）

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/organization/tonai/>（日语）

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/organization/tonai/>（英语）



术语集

【临时滞留设施 (ichiji taizai shisetsu)】

该设施收留那些在外遭遇灾害而难以返回家园的人们。

最多可以停留 3 天左右。通常会使用学校、政府机关、大型建筑和设施等。

【医疗救护站(iryuu kyuugosho)】

灾害发生时，医护人员会聚集在事先确定的避难所或医院等可以进行紧急救治的地方。

【经济舱综合症(ekonomi kurasu shoukougun)】

久坐或久卧，静脉中会形成血栓。如果血栓向肺方向移动并堵塞血管，也可能导致死亡。

【应急危险度判定(oukyuu kikendo hantei)】

为了防止地震后的余震引发二次灾害，由事先在东京都登记的判定员对因地震而受损的建筑物危险性等进行调查。

应急危险度判定是临时性的，并不表示该建筑物今后能否一直使用。此外，该调查与为发行罹灾证明书 (risai shoumeisho) 而实施的损害调查也不同。

调查结果分为以下 3 种，要将标识张贴在建筑物的出入口等处。

红色：进入此楼是危险的。

黄色：进入此楼时请格外小心。

绿色：此楼受损较小。



关于详细内容，请参照下一页。

■关于基于“东京都防灾志愿者制度”的受灾建筑物应急危险度判定制度（东京都都市整備局）

https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kenchiku/bousai/kn_t08_01.htm（仅日语）



【临时住宅 (kasetsu juutaku)】（正式名称：应急临时住宅）

因灾害造成房屋毁坏、火灾、房屋被水冲走等而无家可归时，可以暂时免费居住的房子。如需申请，请咨询区市町村的政府机关。

【火葬许可证(*kasou kyokasho*)】

区市町村の政府機関発行の焚焼尸体所需的文件。需要提交死亡申报。

【善款(*gienkin*)】

社会大众募捐的资金等，提供给受灾人员。通过区市町村の政府機関等提供。

【灾害救济资金(*saigai engo shikin*)】

因灾害而受伤或房子和家具等受损的人员可以借用的资金。有收入限制。

关于详细内容，请向所居住的区市町村の政府機関确认。

【灾害垃圾 (*saigai gomi*)】

指因灾害而产生的垃圾。(例如：损坏的家具/家电产品、弄脏的寝具/榻榻米、房屋瓦砾/木屑等)

与其他垃圾的丢弃方式不同，它们大多会被集中堆放在公园或空地（临时堆放场所）等处。关于丢弃方式，请向区市町村の政府機関确认。



【灾害时回家支援站(*saigaji kitaku shien suteshon*)】

在灾害发生时，该设施为步行回家的人员提供自来水、厕所并告知道路状况等信息。

通常会使用加油站、便利店、家庭餐厅等设施，会贴上下面的标志。



【灾害残疾抚慰金(*saigai shougai mimai kin*)】

因灾害而造成严重残障的人员可以领取该资金。

关于详细内容，请向所居住的区市町村の政府機関确认。

【灾害慰问金(*saigai chouikin*)】

因灾害而死亡的人员和失踪人员的家属可以领取该资金。

关于详细内容，请向所居住的区市町村の政府機関确认。

【灾后重建住房融资(*saigai fukko juutaku yuushi*)】

允许因灾害而房屋受损的人员为了建造或重建家园进行贷款的制度。

关于详细信息，请向独立行政法人住宅金融支援机构确认。

■灾后住宅重建融资（独立行政法人住宅金融支援机构）

<https://www.jhf.go.jp/loan/yushi/info/saigai.html>（仅日语）



【灾害抚慰金(saigai mimaijin)】

个人、公司、行政机构等向受灾人员捐赠的资金。
金额和条件因公司和行政机构而异。

【在留卡(zairyuu kado)】

该证件用以证明外国人拥有能够在日本停留 3 个月及以上的居留资格。

【尸检书(shitai kenansho)】

该文件用以证明警察请来的医生对在医院外亡故的尸体进行了鉴定。

【死亡诊断书(shibou shindansho)】

该文件为由医生出具的在医院亡故的死亡证明。

【车检证(shakensho)】

汽车或摩托车符合安全标准的证明文件。

【海啸 (tsunami)】

指地震后出现的高速巨浪。

由于海啸会反复出现，因此在停播海啸警报或注意报之前，不要靠近大海或河流。

【清真食品(hararufudo)】

符合伊斯兰律法的食物。禁止猪肉和酒精。

【受灾者生活重建援助资金(hisaisha seikatsu saiken shienkin)】

因灾害而导致居住的房屋毁坏时可以领取的资金。
关于详细内容，请向区市町村确认。



【避难所 (hinanjo)】

因灾害而不能住在家里时的生活场所。

如果有大台风或大雨，有时会在灾害发生前建立避难所。

提供食物、生活用品、毛毯等物品。

通常会使用学校或公民馆。





【避难场所 (*hinan basho*)】

大地震后用于避难的地方。
有时没有食物和水，无法过夜。
大型公园或运动场等。

【福利避难所 (*fukushi hinanjo*)】

需要照顾的人员(老人、残障人士、孕妇、带婴儿的人员等)可以得到特别支援的避难所。
因为一般要在大灾害之后过一段时间才能落实，所以人们通常要前往附近的避难所，等待福利避难所的建成开放。

【埋葬许可证(*maisou kyokasho*)】

为死者遗骨入殓等所需的文件。
通常火葬许可证在火葬场加盖火葬完毕印章后即可用作埋葬许可证。

【身份证明文件】

护照、在留卡、驾驶执照、保险证、员工证、学生证、个人编号卡等。

【余震(*yoshin*)】

指大地震之后发生的地震。
余震可能会多次发生，因此在地震发生后的一段时间内都需要注意。

【罹灾证明书(*risai shoumeisho*)】

证明所居住房屋等建筑物的受损程度的文件。
受损程度分为：全毁（损毁程度为 50%以上）、大规模半毁（损毁程度为 40%以上 50%以下）、
中规模半毁（损毁程度为 30%以上 40%以下）、半毁（损毁程度为 20%以上 30%以下）、准半毁
（损毁程度为 10%以上 20%以下）、部分损坏（损毁程度为 10%以下）等。
区市町村的调查员在确认受损房屋的状况后再制作该证明书。
关于详细信息，请参照 9-2。

★★与灾害时可利用资金相关的支援★★

	受害内容/ 问题	支援内容	咨询处
人遭受灾害	家人死亡	• 灾害慰问金（最高 500 万日元）	区市町村
	留下残障	• 灾害残疾抚慰金（最高 250 万日元）	区市町村
住宅遭受 灾害	所居住房屋毁坏	• 受灾者生活重建援助资金 （基础支援金：最高 100 万日元）	区市町村
		• 民间的保险等	保险公司
工作损失	公司倒闭，被辞退	• 未支付工资垫付制度	劳动标准监督署
	公司继续运营， 但被辞退	• 失业补助	职业介绍所
金钱方面的 问题	有债务	• 受灾贷款减免制度	律师会
	希望借款	• 灾害救济资金	区市町村
• 生活福祉资金		社会福祉协会	
住房方面的 问题	想重修房子	• 紧急维修（上限约 70 万日元）	区市町村
		• 受灾者生活重建援助资金 （加算支援金：最高 100 万日元）	
		• 灾后重建住房融资	独立行政法人住 宅金融支援机构
	想建造/购置新房	• 受灾者生活重建援助资金 （加算支援金：最高 200 万日元）	区市町村
		• 灾后住房重建贷款	独立行政法人住 宅金融支援机构
	想租房	• 受灾者生活重建援助资金 （加算支援金：最高 50 万日元）	区市町村

※ 引用自日本律师联合会《受灾人员生活重建支援说明》(2024 年 6 月 24 日补订版)。
金额等可能会发生变更。

关于详细内容，请参阅以下页面：

■受灾人员生活重建支援说明（日本律师联合会）

https://www.nichibenren.or.jp/jfba_info/publication/pamphlet/saiken_note.html

（仅日语）



如需了解更多信息，请参阅以下页面：

■关于受灾人员支援的各种制度概要（内阁府 防灾信息页面）

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/seido.html>（仅日语）



2009 年 3 月发行初版

2019 年 3 月发行修订版

2024 年 3 月发行第二版

面向外国人的灾害时 Q&A 集

外国人のための災害時Q&A集（中国語版）

编辑/发行：公益财团法人 东京都“TSUNAGARI”创生财团

邮编 163-0808 东京都新宿区西新宿 2 丁目 4 番 1 号 新宿 NS 大厦 8 楼

电话：03-6258-1237

URL: <https://www.tokyo-tsunagari.or.jp/>

Mail: bousainet@tokyo-tsunagari.or.jp