

## 緊急突発情况・防災

### [緊急突发电话]

在发生案件、盗窃、抢夺、交通事故等突发电情况时，请拨打 110 电话与警察联系。着火时，请拨打 119 电话与消防署联系。急病、受伤等呼叫救护车时，也请拨打 119 电话求救。

拨通 110 电话后，请先说清楚是发生了案件，还是发生了交通事故。

拨通 119 电话后，请先说清楚是着火了，还是需要救护车。

咨询：

消防本部

(0258-36-0119)

### [信息提供]

发生灾害时，请上长冈市国际交流中心的网页或 facebook（脸书）等处确认状况。这时就能得到与避难有关的信息等，分别有简单易懂的日文、英文、中文版。



@nagaoka.chikyū.hiroba

### [地震中的自我保护]

日本是地震（地面摇晃现象）多发的国家。

地震时，房屋遭到破坏、人受伤等情况时有发生。

请大家意识到我们生活在一个随时会突然发生地震的国家，并需要做好应对的准备。

#### 注意事项

- \* 重物、易碎物，不要放在架子、家具上等高的地方。
- \* 请固定好家具、高处的挂饰物等，做好防落处理。
- \* 准备好紧急突发电情况下必须的常备品（水、应急食品、口罩、消毒液、体温计、收音机、手电筒、医疗急救品、手套、衣物、护照、银行存折等）。

## 緊急・防災

### [緊急電話]

事件、窃盗、強盗、交通事故があった時は、110番に電話して警察に連絡してください。火事の際は、119番に電話して消防署に連絡してください。急病や大けがで救急車を呼ぶ時も119番に電話してください。

110番に電話した時は、事件が起こったのか、交通事故が起こったのかを伝えてください。

119番に電話した時は、火事なのか、救急車に来てもらいたいのかを伝えてください。

問い合わせ：

消防本部

(0258-36-0119)

### [情報提供]

災害が起きた時は、長岡市国際交流センターのホームページや facebook を見てください。避難に関する情報などを、やさしい日本語、英語、中国語で知ることができます。

@nagaoka.chikyū.hiroba

### [地震から身を守る方法]

日本は地震（地面が揺れる現象）が多い国です。

地震が起こると、家などが壊れたり、人がけがをすることがあります。

とつぜん地震が起こる国に住んでいるということをおぼそな覚えておきましょう。

#### 注意すること

- \* 重い物や壊れやすい物を棚や家具の上など高い所に置かないようにしましょう。
- \* 家具や高い所の調度品が倒れないようにしておきましょう。
- \* 緊急の時に必要な物（水、非常食、マスク、消毒液、体温計、ラジオ、懐中電灯、救急医薬品、手袋、衣類、パスポート、預金通帳など）を用意しておきましょう。

地震が起こってから	あなたの行動																		
<b>【0～2分後】</b> 身を守りましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>机やテーブルの下に隠れる。</li> <li>ドアや窓を開けて逃げられるようにする。</li> <li>揺れがとまったら火を消す。</li> </ul>																		
<b>【2～5分後】</b> 余震があるかもしれません	<ul style="list-style-type: none"> <li>けがをしないようにスリッパや靴を履く。</li> <li>家族が家具の下に倒れていないか確認する。</li> <li>ガスの元栓をしめて、電気のブレーカーを落とす。</li> </ul>																		
<b>【5～10分後】</b> 避難の用意をしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>非常時の持ち出し品を手元に準備しましょう。</li> <li>新しい情報をラジオで聞きましょう。</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>主な内容</th> <th>ラジオ局</th> <th>周波数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>長岡市内の情報</td> <td>FM ながおか</td> <td>80.7MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">新潟県内の情報</td> <td>BSN (AM)</td> <td>1062Khz</td> </tr> <tr> <td>BSN (FM)</td> <td>92.7MHz</td> </tr> <tr> <td>FM新潟</td> <td>77.5MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">日本国内の情報</td> <td>NHK (FM)</td> <td>82.3MHz</td> </tr> <tr> <td>NHK (AM)</td> <td>837Khz</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひとりで動けない時は大声で助けを呼ぶ。</li> </ul>	主な内容	ラジオ局	周波数	長岡市内の情報	FM ながおか	80.7MHz	新潟県内の情報	BSN (AM)	1062Khz	BSN (FM)	92.7MHz	FM新潟	77.5MHz	日本国内の情報	NHK (FM)	82.3MHz	NHK (AM)	837Khz
主な内容	ラジオ局	周波数																	
長岡市内の情報	FM ながおか	80.7MHz																	
新潟県内の情報	BSN (AM)	1062Khz																	
	BSN (FM)	92.7MHz																	
	FM新潟	77.5MHz																	
日本国内の情報	NHK (FM)	82.3MHz																	
	NHK (AM)	837Khz																	

地震发生后	你要采取的行動																		
<b>【0～2分后】</b> 保护好自己的安全	<ul style="list-style-type: none"> <li>躲在桌子或茶几等下面。</li> <li>打开门窗做好逃出准备。</li> <li>晃动停止后关掉火源。</li> </ul>																		
<b>【2～5分后】</b> 可能会发生余震	<ul style="list-style-type: none"> <li>为了防止受伤请穿上拖鞋或鞋子。</li> <li>确认家人是否被压在家具下面。</li> <li>关好煤气栓、拉掉电闸。</li> </ul>																		
<b>【5～10分后】</b> 做好避难准备	<ul style="list-style-type: none"> <li>把紧急情况时必携物品放在手边。</li> <li>听广播确认最新灾情发展。</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>主要内容</th> <th>广播电台</th> <th>频率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>长冈市内信息</td> <td>FM 长冈</td> <td>80.7MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">新潟县内信息</td> <td>BSN (AM)</td> <td>1062Khz</td> </tr> <tr> <td>BSN (FM)</td> <td>92.7MHz</td> </tr> <tr> <td>FM 新潟</td> <td>77.5MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">日本国内信息</td> <td>NHK (FM)</td> <td>82.3MHz</td> </tr> <tr> <td>NHK (AM)</td> <td>837Khz</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>一个人不能动时请大声呼救。</li> </ul>	主要内容	广播电台	频率	长冈市内信息	FM 长冈	80.7MHz	新潟县内信息	BSN (AM)	1062Khz	BSN (FM)	92.7MHz	FM 新潟	77.5MHz	日本国内信息	NHK (FM)	82.3MHz	NHK (AM)	837Khz
主要内容	广播电台	频率																	
长冈市内信息	FM 长冈	80.7MHz																	
新潟县内信息	BSN (AM)	1062Khz																	
	BSN (FM)	92.7MHz																	
	FM 新潟	77.5MHz																	
日本国内信息	NHK (FM)	82.3MHz																	
	NHK (AM)	837Khz																	

### 避難注意事項

- ・ 避難時请步行，携带物品尽量轻便随身。
- ・ 避难前，请关好煤气阀、电闸后再行离开。
- ・ 请随时小心头上方的物品滑落。
- ・ 请小心自动贩卖机、水泥墙壁等的倒塌，不宜靠近。

### 避難する時の注意

- ・ 荷物は軽くして、歩いて避難しましょう。
- ・ ガスの元栓と電気のブレーカーをおろしてから避難しましょう。
- ・ 上から落ちてくる物に気をつけましょう。
- ・ 自動販売機やコンクリートのブロック塀は倒れやすいので気をつけましょう。

地震时即使是正在外出，也请冷静面对。

外出先でも落ち着いて行動しましょう。

ばしょ 場所	あなたのごうどう あなたの行動
おおぜいひとあつ 大勢の人が集まる場所にいるとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 衣類や持ち物などを頭にかぶって身を守る。</li> <li>・ あわてて出口に走らないで、放送や係の人の指示を待つ。</li> <li>・ エレベーターは絶対に使わない。</li> </ul>
の エレベーターに乗っているとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全部の階の停止ボタンを押し、止まった階で降りる。</li> <li>・ 階の途中で止まった時は、インターホンをを使って助けを呼ぶ。</li> </ul>
どうろ 道路にいるとき	ブロック塀が倒れたり、看板が落ちてくるかもしれないので気をつける。
うんてん 運転しているとき	タイヤがパンクしたようになり、ハンドルを取られる。急にブレーキをかけないで、ゆっくりと運転して道路の左側に停車する。
かいがん 海岸にいるとき	津波がくるかもしれないので、すぐに高い所に逃げる。

場所	你要采取的行动
正在众人聚集的地方时	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 请把衣物或手中之物顶在头上保护自己。</li> <li>・ 千万不要慌张地奔向出口，静心等待负责人的指示。</li> <li>・ 绝对不可使用电梯。</li> </ul>
正在乘电梯时	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 请按下所有楼层的按钮，电梯一停下就马上出去。</li> <li>・ 如果电梯卡在楼层中间，请用紧急呼叫器求助。</li> </ul>
正走在路上时	可能会发生墙壁倒塌、招牌坠落等情况，须要小心。
正在驾驶中	会发生轮胎仿佛爆胎、方向盘失灵等情况，请不要踩急刹车，而是缓缓停到路的左侧。
正在海边时	可能会发生海啸，请立刻逃到高处。

**[集中暴雨・土砂災害]**

6月、7月梅雨季里很容易发生集中暴雨、土砂灾害等，为了保护市民的生命安全，长冈市政府都会及时发布避难信息。

**[集中豪雨・土砂災害]**

6月、7月の梅雨の時期には集中豪雨で洪水や土砂災害が起こりやすいです。このような被害から市民の命を守るために、長岡市は避難情報を出します。

ひなんじょうほう 避難情報	こうどう あなたの行動
ひなんじゅんぴ こうれいしゃとうひなんかいし 避難準備・高齢者等避難開始 【警戒レベル3】	きけん ばしよ ひなん じかん ひと ひなん はじ 危険な場所から避難に時間がかかる人は避難を始める。 そのほかの人は、避難ができるように準備をする。
ひなんかんこく 避難勧告 【警戒レベル4】	きけん ばしよ あんぜん いどう ひなんばしよ ひなん 危険な場所から安全に移動できる避難場所に避難する。 *膝近くまで浸水したときは、自宅の2階に避難したほうが安全なこともあります。
ひなんしじ きんきゅう 避難指示（緊急） 【警戒レベル4】	ひなんばしよ かぎ ちか あんぜん ばしよ ひなん 避難場所に限らず、近くの安全な場所にすぐに避難する。
さいがいほっせいじょうほう 災害発生情報 【警戒レベル5】	いのち まも さいぜん こうどう 命を守る最善の行動をとる。

避難情報	你要采取的行動
避難準備・高齢者等开始避難 【警戒标准3】	避难时危险地、花时间的人们优先。 其他人则要做好避难的准备。
避难建议 【警戒标准4】	从危险的地方转移到可避难的安全避难场所。 *浸水约深至膝盖处时，有时避难到自家2楼会比较安全。
避难指示（紧急） 【警戒标准4】	不局限于避难场所，请立刻避至周围的安全场所。
灾害状况信息 【警戒标准5】	采取保护自己生命的最佳行动对策。



这些避难信息，在电视上的统计画面、长冈防灾网页上都可查看，此外收音机广播中也可收听。

“长冈防灾网页”

<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp>



有关防灾详情，请查看《市民防灾手册》、《长冈市洪水警示图》。在长冈市国际交流中心“地球广场”，可拿到这些信息资料。

咨询：

危机管理防灾本部  
(0258-39-2262)

### [避难场所]

在日本下大雨有淹入家中的危险时，就需要躲到避难场所去避难。

一般情况下，小学、地区交流中心等处多被设为避难场所。

请大家确认好自己生活区域内的避难场所。

### [台风]

台风大多产生于6月至10月间，伴有刮大风、下大雨等现象。

长冈迄今就发生过台风所经之处破坏惨重的事情，包括屋顶被掀翻、商店街天花顶棚被刮坏，道路被水淹、住家被浸侵等等。

#### (台风临近时的注意事项)

- \* 请躲进建筑物中。大雨、大风时不要在外面行走、驾车。
- \* 请准备好手电筒、收音机、水、应急食品、口罩、消毒液、体温计等。
- \* 及时收听天气预报、台风新闻、地方信息等动态。
- \* 请确认窗、电视天线、液化气罐、花盆、晾衣杆等物的安全。

避难情報は、テレビのデータ放送やながおか防災ホームページのほか、ラジオでも放送されます。

「ながおか防災ホームページ」

<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp>



防災についての詳しいことは、「市民防災のしおり」と「長岡市洪水ハザードマップ」を見てください。長岡市国際交流センター「地球広場」にあります。

問い合わせ：

危機管理防災本部  
(0258-39-2262)

### [避难场所]

日本では大雨で家の中に水が入ってくる危険があるときは、避難場所へ逃げます。

小学校やコミュニティセンターが避難場所になることが多いです。

自分が住む地域の避難場所を確認しておきましょう。

### [台风]

台風は、ほとんどが6月から10月の間に来て、強い風が吹いたり、大雨が降ったりします。

これまで、長岡では台風で屋根が吹き飛んだり、アーケードが壊れたり、道路に水があふれたり家が浸水したりしました。

#### (台風が接近する時に気をつけること)

- \* 建物の中に入りましょう。大雨や強い風の時に歩いたり、自動車を運転するのはやめましょう。
- \* 懐中電灯、ラジオ、水、非常食やマスク、消毒液、体温計等を準備しておきましょう。
- \* 天気予報、台風ニュース、地元の情報を聞きましょう。
- \* 窓、テレビのアンテナ、プロパンガスボンベ、植木鉢、物干し竿などの安全を確認しておきましょう。

## [核能灾害]

核能发电所发生事故影响到长冈市时的注意事项如下。

- \* 首先，请在屋内避难。
- \* 在屋内避难的注意事项如下。
  - 关上窗户。
  - 关掉空调、换气扇等吸进外部空气的设备。
  - 给食物包裹保鲜膜或盖上盖子，避免空气接触。
  - 从外面回到家里马上要洗手、洗脸、漱口。
  - 使用手机等掌握新信息。

核能发电所发生事故最初时段，因外出无法回家时，请躲在附近的公共建筑物内。

东京电力控股株式会社柏崎刈羽核能发电所，位于柏崎市、刈羽村交界处。

长冈市政府方面，发送有核能防灾信息。

长冈市核能防灾网页

<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



咨询：  
核能安全对策室  
(0258-39-2305)

## [原子力灾害]

原子力発電所の事故で長岡市が影響を受けた時に気をつけること。

- \* まずは、屋内退避
- \* 屋内退避で気をつけること
  - ドアや窓を閉めましょう。
  - エアコンや換気扇など、外気を取り込む設備を止めましょう。
  - 食べ物や空気にふれないようにラップやふたをしましょう。
  - 外から帰ってきたら、手や顔を洗い、うがいをしましょう。
  - 携帯電話などで新しい情報を入手しましょう。

原子力発電所の事故のすぐ後で、外出していて家に帰ることができないときは、近くの公共の建物などに避難しましょう。

東京電力ホールディングス株式会社柏崎刈羽原子力発電所は、柏崎市と刈羽村にまたがっています。

長岡市は原子力防災の情報を発信しています。

長岡市原子力防災ホームページ  
<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



問い合わせ：  
原子力安全対策室  
(0258-39-2305)

## [避難場所、緊急突発状況下の必携品]

災害随时都可能发生，为了尽量减少损失平时就要做好应对准备。有必要准备好在避难所需要的物品、受伤时所需的医疗品等。

在避难所需要的物品，包括水、应急食品、口罩、消毒液、体温计、收音机、手电筒、医疗急救品、手套、衣物、护照、银行存折等。请将这些物品整理齐全，遇到紧急突发情况时做到可以一拿就走。

更加详细之处，请查阅《市民防灾手册》中有关紧急情况下的必携品、备储品确认一览这一页。《市民防灾手册》，在位于大手通的长冈市民中心1楼的长冈市国际交流中心“地球广场”可以拿到，网页上也可查阅。

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)

灾难发生时、灾难有发生可能性时，电台广播、电视台数据播放、网络信息都会告知市民们可利用的避难场所的信息。避难场所，所有外国人都可利用，并且可以利用其中的任何一个。请携同家人或近邻在灾难发生前确认好避难场所的位置等，在需要避难之时加以有效利用。

咨询：

危机管理防灾本部  
(0258-39-2262)



## [避難場所と非常時の持ち出し品]

災害はいつ起こるかわかりませんから、被害を少なくするためにもいつも気を付けておきましょう。避難先で使う物やけがをした時に使う医薬品などを用意しておくといいでしょう。

避難先で必要なものは、水、非常食、マスク、消毒液、体温計、ラジオ、懐中電灯、救急医薬品、手袋、衣類、パスポート、預金通帳などです。非常持ち出し品は、すぐ持ち出せるように用意しておきましょう。

くわしいことは、「市民防災のしおり」の非常持ち出し品・備蓄品チェックリストのページに書いてあります。「市民防災のしおり」はおおてどおし「市民センター1階の長岡市国際交流センター「地球広場」にあります。ホームページでも見ることができます。

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)

災害の時または災害が発生するかもしれない時は、ラジオ、テレビのデータ放送、インターネットで使うことができる避難場所をお知らせします。避難場所は、どの国の人でも使うことができます。どこの避難場所に避難してもいいです。家族や隣の家の人などと災害が起きる前に避難先を確認しておき、被害に合わせて避難してください。

お問い合わせ：  
危機管理防灾本部  
(0258-39-2262)