

7. 緊急のとき、どうしたらいいの？

■犯罪・盗難・交通事故

警察の電話番号は「110」です。犯罪、盗難（ものが盗まれる）の被害にあったとき、交通事故を起こしたときは、すぐに電話をしてください。

1. 110番（ひゃくとおばん）通報のしかた

- ① 電話番号「110」にかけます。
 - ・ 自宅・会社の電話、携帯電話・スマートフォンから ⇒ 「110」
 - ・ 公衆電話から ⇒ 電話機の緊急ボタンを押してから「110」
- ② つながったら、話してください。
 - ・ 何がおきたか
 - ・ ケガをしている人はいるか
 - ・ 事件や事故が起きた場所の住所
 - ・ 近くの目立つ建物

2. 葛飾区内の警察署

葛飾警察署	場所：立石2-7-9	電話：03-3695-0110
亀有警察署	場所：新宿4-22-19	電話：03-3607-0110

7. 发生紧急情况时该怎么办？

■犯罪・偷盗・交通事故

警察的报警电话为「110」。遭遇犯罪、偷盗、交通事故时请马上打电话与警察局联系。

1. 110报警方法

- ① 直接拨打「110」。
 - ・ 使用家里、公司的电话或手机时请直接拨打 ⇒ 「110」。
 - ・ 使用公用电话时，先按下电话机上的紧急按钮后拨打 ⇒ 「110」。
- ② 打通后请马上说明以下内容
 - ・ 发生了何种事件。
 - ・ 是否有受伤者。
 - ・ 请告诉事件或事故发生地点的地址
 - ・ 附近的明显标志(建筑物等)

2. 葛饰区内警察署

葛饰警察署	地址：立石 2-7-9	电话：03-3695-0110
龟有警察署	地址：新宿 4-22-19	电话：03-3607-0110

3. 交番の役割

交番は、おまわりさん（警察官）が道案内や町内パトロールをしたり、私たちが盗難や暴力事件を知らせたり、落とし物を届けたりするところです。身近な警察として、24時間活動しています。

『在留カード』『個人番号カード』、身分証明書など大切なものをなくしたときは、必ず交番が警察署に連絡してください。再発行の手続きに必要な『遺失物届出受理証明書』がもらえます。

■火事・救急車

火事や救急（急な病気・ケガ）があったときは、消防に電話をします。電話番号は「119」です。必ず「火事」か「救急」かを、はっきりと伝えてください。

1. 119番（ひゃくじゅうきゅうばん）通報のしかた

- ① 電話番号「119」にかけます。
 - ・ 自宅・会社の電話、携帯電話・スマートフォンから ⇒ 「119」
 - ・ 公衆電話から ⇒ 電話機の緊急ボタンを押してから「119」
- ② つながったら、話してください。
 - ・ 「火事」「救急」のどちらか
 - ・ 火事やケガが起きた場所の住所
 - ・ 近くの目立つ建物
 - ・ ケガや病気の状況



3. 派出所の职能

街頭派出所の警察负责指路、街道巡逻、受理偷盗、暴力事件等的报警。遗失、忘记物品的挂失等。24小时活跃在我们身边。

“在留卡”、“个人编号卡”是作为身份证明的重要证件。丢失时请马上联系派出所或警察署。将提供“遗失物受理证明书”。需要用此证明书办理补发手续。

■火災・救護車

发生火灾・急救（生病、受伤等）时请拨打消防电话「119」。打通后务必说明是「火灾」还是「急救」。

1. 119电话的报警方法

- ① 首先拨打「119」
 - ・ 使用家庭、公司或手机电话时，拿起话筒后拨打「119」
 - ・ 使用公用电话时，按下电话机上的紧急按钮后拨打「119」
- ② 打通后请马上说明以下内容
 - ・ 是“火灾”还是“急救”
 - ・ 请说明火灾或受伤发生地点的地址
 - ・ 附近的明显标志（建筑物等）
 - ・ 受伤或病情

2. 救急車

- 救急車の利用料金は0円です。ただし、救急車は緊急のものなので、軽い病気やケガのときは、使わないでください。
- 救急車が来るまでに『健康保険証』と現金を用意してください。
- 救急車を呼んだほうがいいかどうか迷ったときは、『救急安心センター』で相談できます。「#7119」に電話してください。（日本語のみ）

3. 火事が起きたときの対応

119番に電話し、火を消しながら近くに住んでいる人に助けを求めます。自分で火を消すことができるのは天井に火が届くまでです。それより大きくなったらすぐに避難しましょう。

■救急医療～週末や休みの日に病気になったら？～

1. 休日応急診療所

週末や休みの日に病気やケガをしたときに診察（医者に診てもらう）が受けられます。まず電話で病気やケガの症状、住所、名前、年齢などを連絡します。

立石休日応急診療所	
場所	葛飾区立石5-15-12（「葛飾区医師会館」内） 京成立石駅・青砥駅下車 歩いて約10分 ※駐車場あり
電話	03-3694-9550
金町休日応急診療所	
場所	葛飾区東金町1-22-1（「金町地区センター」内） 京成・JR金町駅下車 歩いて約3分 ※近くに駐車場あり
電話	03-3627-0022

2. 救護車

- 救護車が無料利用、但是救護車が緊急状況時使用。病情较轻或轻伤时请不要使用。
- 救護車到来之前请准备好“健康保险证”和现金
- 如果犹豫是否需要叫救护车时，请向“救急安全中心”咨询。拨打「#7119」即可（只限日语）

3. 发生火灾时

请立即拨打「119」，同时一边灭火一边向左邻右舍求助。火烧至顶棚之前可以自行灭火，火一旦烧至顶棚应马上避难。

■急诊～周末或节假日生病时怎么办？～

1. 休日应急诊疗所

周末或节假日里生病时，可以到如下节假日应急诊疗所接受治疗。先打电话说明患者的症状、住址、姓名、年龄等。

立石休日应急诊疗所	
地址	葛飾区立石 5-15-12（「葛飾区医師会館」内） 京成立石站或青砥站下车 步行 10 分钟 ※有停车场。
电话	03-3694-9550
金町休日应急诊疗所	
地址	葛飾区東金町 1-22-1（「金町地区中心」内） 京城・JR 金町站下车 步行 3 分钟 ※附近有停车场
电话	03-3627-0022

【診療科目】内科（風邪、熱、腹痛などの軽い症状）、小児科（子どもの病気）

【診療日・時間】

- ・日曜、祝日、8月15日、年末年始（12月29日～1月3日）

10:00～21:30（11:30～13:00、15:30～17:00 は休み）

- ・土曜日 17:00～21:30

【持っていくもの】健康保険証、各種医療証、現金

【診療内容】内科（感冒、发烧、肚子痛等非重症状）、小児科

【診療日・時間】

- ・星期日、节假日、8月15日、年末年初（12月29日 至 1月3日）

10:00～21:30（11:30～13:00、15:30～17:00 休息）

- ・星期六 17:00～21:30

【携帯物】健康保険証、各种医疗证、现金

2. 平日夜間こどもクリニック

平日（土・日・祝日以外の日）の夜に子どもが急に病気になったときに、診察が受けられます。

平日夜間こどもクリニック	
日時	平日夜間 19:30～21:45
場所	葛飾区立石5-15-12（「葛飾区医師会館」内） 京成立石駅・青砥駅下車 歩いて約10分 ※駐車場あり
電話	03-3694-9550

【診療科目】小児科（子どもの病気で軽い症状のもの）

【持っていくもの】健康保険証、各種医療証、現金

3. 休日当番医

休日に内科（風邪、熱、腹痛など）・小児科（子どもの病気）・外科（けがなど）・歯科（歯の病気）の治療ができる病院と、接骨院（骨や関節のけがなど）を、「広報かつしか」、「葛飾区ホームページ」で知らせています。

【診療科目】内科、小児科、外科、歯科、接骨院

【診療日】

- ・日曜、祝日、8月15日（歯科のみ）
- ・年末年始（12月29日～1月3日、歯科は1月4日まで）

2. 平日夜間児童诊所

平日（周六、日、节假日以外）夜间孩子生病时，请到以下的医疗诊所接受紧急治疗。

平日夜間児童诊所	
診療日・時間	平日晚 19:30～21:45
地址	葛飾区立石 5-15-12（「葛飾区医師会館」内） 京成立石站或青砥站下车 步行10分钟 ※有停车场。
电话	03-3694-9550

【診療科】小児科

【携帯物品】健康保険証、各种医疗证、现金

3. 休息日值班医院

葛飾区區報和葛飾区网页登載有休息日开诊医院。主要为内科（感冒、发烧、肚子疼等）、小児科、外科、牙科の医院和接骨院。

【开诊科】内科、小児科、外科、牙科和接骨院

【診療日】

- ・星期日、节假日、8月15日（只限牙科）
- ・年末年初（12月29日至1月3日，牙科到1月4日）

【時間】

- ・ 内科・小児科・外科： 9:00～11:30、13:00～16:30
- ・ 歯科： 9:00～16:00
- ・ 接骨院： 9:00～17:00

【持っていくもの】 健康保険証、各種医療証、現金

【時間】

- ・ 内科、小児科、外科： 9:00～11:30、13:00～16:30
- ・ 牙科： 9:00～16:00
- ・ 接骨院： 9:00～17:00

【携帯物】 健康保険証、各種医療証、現金

4. 医療機関（病院や診療所など）の案内

●東京都保健医療情報センター“ひまわり”

①相談員による相談 電話：03-5285-8181

外国語で受診できる医療機関、日本の医療制度について相談できます。

【日時】 毎日 9:00～20:00

【言葉】 英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語

②コンピュータによる自動応答サービス 電話：03-5272-0303

休日・夜間に開いている病院の場所や電話番号などが、電話で聞けます（24時間対応）。

【言葉】 日本語

●特定非営利活動法人AMDA（アムダ）国際医療情報センター

①電話医療相談 電話：03-6233-9266

外国語で受診できる医療機関、日本の医療制度について相談できます。

【日時】 月～金曜日 10:00～16:00

祝日、年末年始のときは休み

【言葉】 日本語・英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語

タイ語・フィリピン語・ベトナム語

※日本語、英語以外の日時については、聞いてください。

【費用】 0円

4. 医療咨询机构(有关医院、诊所)

●东京都医疗信息服务中心“向日葵”

①咨询员接受咨询 电话：03-5285-8181

介绍可以用外语就诊的医疗机构以及日本的医疗制度。

【时间】 每天 9:00～20:00

【提供语种】 英语・汉语・韩国语・泰国语・西班牙语

②自动接听服务 电话：03-5272-0303

介绍休息日、夜间进行治疗的医院及联系电话（24小时接受咨询）。

【对应语言】 日语

●特定非营利活动法人AMDA 国际信息医疗中心

①电话医疗咨询 电话：03-6233-9266

提供可以利用外国语就诊的医疗机构，接受有关日本的医疗制度的咨询。

【时间】 星期一至星期五 10:00～16:00

祝日、年末年初休息。

【提供语种】 日语、英语、汉语、韩国语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、菲律宾语、越南语

※日语、英语以外咨询时间请电话确认。

【费用】 免费

②電話医療通訳

電話：050-3405-0397

病院の診察のときに、電話で通訳をします。AMDA（アムダ）に直接申し込むことはできません。病院の人に頼んでください。

【日時】 月～金曜日 10:00～15:00

祝日、年末年始のときはお休み

【言葉】 英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語・ポルトガル語

※日本語、英語以外の日時については、聞いてください。

【費用】 0円

②電話医療通訳

電話：050-3405-0397

到医院接受诊疗时，通过电话可以得到翻译的帮助。患者本人不能直接委托 AMDA。需要通过医院的工作人员委托 AMDA。

【时间】周一至周五 10:00～15:00

祝日、年末年初休息

【提供语种】 英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语、葡萄牙语

※日语、英语以外的利用时间请电话确认。

【费用】 免费

■地震

日本は地震が多い国です。いつ大きな地震が起きてもおかしくありません。安全を守るために日ごろから防災について考えてください。

1. ふだんの心がまえ・準備

① 家具が倒れないようにする。

② 消火器の使い方を確認する。

③ 地震や避難のときに必要な道具の準備をする。

（例）非常用の食べ物、飲み水、救急用具、LEDライト、ラジオ、電池、衣類、

『在留カード』、大使館の連絡先、現金（小銭）、地図、雨具、軍手、

マスク、タオル、女性用衛生用品、赤ちゃん用品、靴、パスポート、

お薬手帳 など

④ 防災訓練に参加する。

葛飾区内のいろいろな場所で実施している防災訓練に参加しましょう。

⑤ 『避難所』・『避難場所』（安全に逃げることができる場所）の確認をする。

⑥ 家族や友達と話し合う。



■地震

日本は地震多发国，随时可能发生大地震。为了保证自身安全需要在平时做好预防心理准备。

1. 做好防震思想准备

① 防止家具的倒下

② 掌握灭火器的用法

③ 准备好常备避难物品

（例）救急食品，饮料水，救急用具，LED 手电筒、收音机、电池、衣物、“外国人在留卡”，大使馆电话，零钱，地图，雨具，军用手套，口罩，手巾，女性卫生用品，婴儿用品，鞋、护照、医药笔记本等。

④ 积极参加防灾训练

葛饰区内很多地方定期举行防灾训练，请积极参加。

⑤ 掌握“避难所”、“避难场地”所在地点

⑥ 平时应同家人和朋友商量好防震对策

2. いま地震が起きたら？

- ① 身の安全を守る。
動かない机などの下に隠れ、頭を守ります。
- ② すぐに火を消す。
ガスやストーブなど、火が出るものを全部止めましょう。
地震がおさまって避難するときは、電化製品から火が出るのを防ぐために、電気のブレーカーを落とします。
- ③ 避難するときは、あわてて外に飛び出さない。
落ちてくる屋根や壁などはとてもあぶないです。気をつけましょう。
- ④ 団地・マンションでは出口をつくる。
すぐに扉を開けて逃げ道をつくりましょう。地震で扉の形がかわり、開かなくなる時もあります。
- ⑤ 間違った噂に注意する。
災害のときに、間違った情報を信じてしまうと、大きな被害にあうことがあります。テレビやラジオで正しい情報を手に入れましょう。

『かつしかFM (78.9MHz)』は葛飾区からの正しい情報を放送します。

3. 避難 ～安全な場所に逃げる～

- ① 本当に必要な避難用具だけをもって、歩いて逃げましょう。
- ② 家が壊れたときは、小学校や中学校がしばらくの間生活をする『避難所』になります。
- ③ 海岸や山、崖などでは、津波（大きな波）や土砂崩れ（山や崖がくずれ）が起こります。あぶない場所からはすぐに逃げましょう。

2. 一旦发生了地震！

- ① 首先要保障人身安全
藏到桌子下面保护头部。
- ② 马上关闭火源
应马上关掉煤气和取暖炉等火源。晃动停止后离开家避难之前，一定把电闸关掉，防止电器制品引起火灾。
- ③ 避难时不要匆忙往外跑。
可能倒塌的屋顶和墙壁非常危险，请一定小心。
- ④ 确保住宅、楼房的房间出口。
马上打开房门，确保出口通路。因为地震会造成门变形无法打开。
- ⑤ 不应轻信谣言
听信错误谣言相反会导致灾害扩大。应通过电视和收音机掌握正确信息。

葛饰广播电台FM (78.9MHz) 播报葛饰区的正确消息。

3. 避難 ～前往安全地点避难～

- ① 携带最小限度的避难用品步行避难
- ② 房子损坏时，小学和中学校舍将在一定期间内做为“避难所”可以使用
- ③ 在海岸，山，悬崖等处，海啸和土石崩塌的现象很容易发生，请马上离开危险地段。

■葛飾の水害

葛飾区は、荒川・江戸川・中川・綾瀬川の4つの川に囲まれた低地（低い土地）の街で、区の半分は海面よりも低い「ゼロメートル地帯」です。もしもの水害時のために、日頃から準備をしておきましょう。

1. 葛飾区で起こるかもしれない水害

外水氾濫 川の水が街の中にあふれること



【気をつけるとき】大雨・台風・暴風・高潮

【特徴】災害の危険性を前もって予測できます。

一度街が水で浸水（水で地面より上がつかる）すると、数週間は浸水が解消しません（水がなくなります）。

【避難方法】区の情報を聞いて、早めに安全な場所に避難する。

- 浸水しない地域へ避難してください。どの川が氾濫（水が勢いよくあふれる）するかによって、避難場所がかわります。
- 歩き・自転車・公共交通機関（電車・バスなど）をつかって避難してください。
- 逃げ遅れて水がすでにあふれているときには、区の公共施設、「都営住宅」、「UR賃貸住宅」など近くの高い建物へ避難します。

■葛飾区の水害

葛飾区は荒川、江戸川、中川、綾瀬川四条河川に囲まれた低洼地帯。葛飾区約一半地区の地面が海平面より低く、ゼロメートル地帯に属する。水害発生に備え、平時に一定の精神準備を要する。

1. 葛飾区で起こるかもしれない水害

外水氾濫 河川の水が街の中にあふれること

【应该警惕】暴雨、台風、暴風、高潮

【特徴】事前に予測可能。河川一旦氾濫、都市は数週間水浸しになる。

【避難方法】根据区提供的情报信息，尽早避难到安全地点。

- 避难到未受水害的地区。根据氾濫の河川可以判断到哪地方避难安全
- 请徒步，乘自行车或公共交通工具(电车、汽车)避难
- 万一避难已来不及，街面到处河水氾濫时，请抓紧到附近的公共设施、“都营住宅”，“UR住宅”等高建筑物里避难。

内水氾濫

マンホールや排水溝から雨水があふれて街中や家の中まで浸水すること

【気をつけるとき】集中豪雨 例)「ゲリラ豪雨」「爆弾低気圧」

【特徴】前もって予測することができません。

浸水しても数時間で水がひきます。

【避難方法】自主的に、高いところに避難する。

- 自宅にいる場合は2階以上に上がる。
- 外にいる場合は近くの高い建物に移動する。
- 地下から出る。



2. 葛飾区では起こらない水害

大津波

葛飾区には東日本大震災(2011年)のような大津波の発生は想定されていません。
東京湾は津波が発生しにくい地形で、葛飾区は海から離れているからです。

3. 葛飾区の避難情報

- 防災行政無線(学校の屋上などについているスピーカー)
- 広報車
- 葛飾区ホームページ・Facebook・Twitter
- 携帯電話・スマートフォンの災害情報配信サービス
- J:COM東葛・葛飾(ケーブルテレビ)
- 安全・安心情報メール(葛飾区のホームページから登録できます)
- かつしかFM(ラジオ F M 78.9MHz) など

内水氾濫

水从井里或排水沟漾出，街道和房屋浸在水里。

【此时需警惕】大雨或暴雨 比如“骤雨”、“炸弹低气压”

【特征】事先难以预测。浸水时间短。

几小时后水会退去。

【避难方法】自行前往高处避难

- 在家里时，马上爬到二楼以上避难
- 如果外出在外，请马上到附近高楼处避难。
- 马上离开地下。

2. 葛飾区不可能发生的水灾

海啸

葛飾区不太可能发生类似东日本大地震(2011年)发生的大海啸。因为东京湾的地形不易形成海啸，另外葛飾区离海较远。

3. 葛飾区避难信息

- 防灾行政无线广播(学校房顶等地设有喇叭)
- 广播车
- 请查看葛飾区网页、脸书、推特
- 手机灾害信息
- J:COM 东葛・葛飾有线广播
- 安全・安心电子信息(从葛飾区网页可以登录)
- 葛飾 FM(收音机 FM78.9MHz) 等

■災害のときに役立つ情報

1. 東京防災

東京都では、各家庭で「首都直下地震」等の様々な災害に対する準備ができるように、防災ブック『東京防災』を作っています。

日本語版

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/1008042/1008074.html>

中国語版

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/chinese/guide/bosai/index.html>



2. 葛飾区防災ガイド（日本語）

葛飾区が作って、すべての家に配っている『わたしの便利帳』の最初の部分に「葛飾区防災ガイド」があります。葛飾区で起こるかもしれない被害のこと、防災情報をどのように知るか、避難の方法などが書いてあります。

3. 災害用伝言サービス

災害時（地震や大雨など）には、家の電話も携帯電話もつながりにくくなります。災害が起きたときだけ使える、伝言サービスがあります。家族や友達と連絡をとる方法を決めておきましょう。

■防災情報

1. 東京防災

東京都向每个家庭发行了防止“首都直下地震”等各种灾害发生的『东京防灾』小册子

日语版

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/1008042/1008074.html>

汉语版

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/chinese/guide/bosai/index.html>

2. 葛饰区防灾指南（日语）

葛饰区编制的『わたしの便利帳』（我的便利手册）的前边部分登载有“葛饰区防灾信息”。写有有关葛饰区可能发生的灾害、防灾信息和避难方法。

3. 灾害传言板服务

发生灾害（地震和暴雨等）时，家庭电话、手机等很有可能联系不上。可以利用灾害传言服务。请事先与家人及朋友商量好联系方法。

固定電話：災害用伝言ダイヤル『171』

災害が起きたときに、音声によるメッセージを登録したり、聞いたりできるサービスです。固定電話の電話番号が必要です。

【使い方】

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/> （日本語）

パソコン：「災害用伝言板（web171）」

災害が起きたときに、インターネットで伝言情報を登録したり、読んだりできるサービスです。

【使い方】

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html> （日本語）

https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/pdf/web171manual_chn.pdf （中国語）

携帯電話：災害伝言板

災害が起きたときに、メールで伝言情報を登録したり、読んだりできるサービスです。

- ・ NTT Docomo 災害伝言板
- ・ au 災害用伝言板サービス
- ・ ソフトバンクモバイル 災害用伝言板 など

【使い方】

自分が使っている携帯電話の会社に聞いてください。

固定電話：災害留言板拨号 “171”

灾害发生时，可以录入自己的语音，也可以听到对方的录音。需要事先知道固定电话的号码。

【用法】

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/> （日语）

微机：「灾害用传言板（web171）」

发生灾害时，通过网络登入留言，也可以阅览留言

【用法】

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html> （日语）

https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/pdf/web171manual_chn.pdf （汉语）

手机：灾害留言板

发生灾害时，可以用邮件留言，或阅读邮件。

- ・ NTT Docomo 灾害留言板
- ・ au 灾害留言服务
- ・ 软银 灾害留言板 等

【用法】

请向所使用的手机电话公司确认。