港未来21

回家困难者救援指南

因灾害难以回家时的救援指南

中
中文简体

发生灾难时

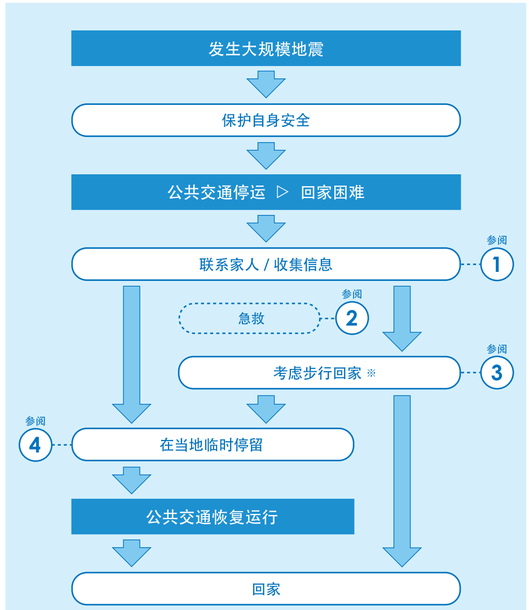
为避免造成无法返家人员陷入混乱，
恳请该区域内的企业及各位员工配合，不要集中返家。

灾难时，为避免混乱，希望你能多加理解和配合。

2026 年 6月　发行方：一般社团法人横滨港未来21　协作方：横滨市

发生地震 — 临时停留 — 回到家中的一系列做法

本地区建筑物具有良好的抗灾防震性，被公认为抗灾能力强的城市。



※ 如果所有人同时回家，街道和车站附近将变得水泄不通，或引发危险。

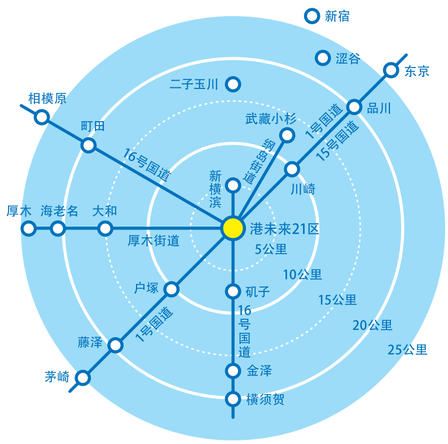
3 考虑步行回家

步行回家时，需本着“避免不必要走动”的基本原则，收集准确信息并时刻保持冷静。
第一步，应先考虑自己是否能步行走回家。

预计步行时间

通常，一个人一小时的步行距离约为5公里。

到达各地的直线距离（参考值）



灾害时回家救援站

贴有下侧标志的便利店、家庭餐馆及加油站等设施，将为步行返家人员提供救助。

救助项目
- ○ 提供自来水和厕所
- ○ 提供地图等道路信息
- ○ 提供通过广播等渠道获取的灾害信息
- ○ 提供临时休息场所

步行回家时的携带物品

- □ 地图
- □ 防寒衣物
- □ 手套
- □ 便携收音机
- □ 灯
- □ 运动鞋
- □ 雨具
- □ 毛巾
- □ 便于活动的衣物
- □ 方便携带食品
- □ 饮用水
- □ 手机充电器

徒步回家时的注意事项和行为举止

注意事项
- ○ 根据天气状况（冷天、热天、雨天）采取相应对策。
- ○ 及时补充水分和便携食品（如糖果等）。
- ○ 穿舒适的鞋子走路。
- ○ 尽可能与他人同行。
- ○ 夜晚光线不佳，存在诸多危险（如停电，地震后的瓦砾等）。
- ○ 主要道路将因步行回家者众多引发拥堵。
（通往东京的道路将出现众多反向回家者。）

行为举止
- ○ 本着互帮互助的精神。
- ○ 避免在行车道上行走。（可能造成交通拥堵）

4 在当地临时停留

利用回家困难者临时住宿设施

○ 在回家困难者临时住宿设施里，相关业主将根据受灾情况面向无法步行回家的人员尽可能实施救助。除设置休息场地外，还将提供厕所、自来水以及相应信息。

➡ 参照地图了解设施位置

回家困难者临时住宿设施将提供下列便利

- 休息场地
- 自来水
- 厕所
- 信息

○ 请帮助和照顾需要援手的人群
（老人、残疾人、带婴幼儿的人、孕妇、儿童、外国人等）。

○ 在特殊时刻，请发挥互助精神，互谅互让。

利用回家困难者临时住宿设施时的注意事项（摘自横滨市网站）

- 回家困难者临时住宿设施在灾难发生后并不会立即开放。因此，请先在车站或自己所在的设施中等待。
- 即使已给你安排好临时住宿设施，根据灾情、收容情况、营业和特别活动等原因，或存在无法让你利用临时设施的可能性。
- 即便业主承诺可提供自来水和厕所，因灾情的影响，或有无法兑现的可能。
- 准备临时住宿设施需要一些时间。
- 入住设施时，请按照设施管理员的指示妥当利用。
- 你可以在临时设施停留至第二日清早。

敬请配合防止新型冠状病毒感染的扩大

- 佩戴口罩、手指消毒、体温检查
- 保证社交距离，勤洗手，注意咳嗽礼仪（咳嗽、打喷嚏时，用口罩、纸巾、手绢、衣袖等捂住口鼻）
- 在发烧、咳嗽等身体不适时，应马上向设施管理者告知，并遵从指示 等

停留期间的对策

● 防寒措施
- ○ 将毛巾等缠在脖子上。
- ○ 将暖贴贴放到尾骨处取暖。
- ○ 将装有热水的塑料瓶放在腋下。
- ○ 用报纸温暖身体。（可披在身体上、包住腹部、从袜子外面裹住脚踝等）
- ○ 使用硬纸箱作席子铺地。

● 预防暑热和中暑的方法
- ○ 注意适当补充水分，以免中暑和脱水。
- ○ 炎热时，给后脖颈和腋窝下降温。

● 滞留期间的其他应对方法
- ○ 不四处走动以免消耗体力。
- ○ 将智能手机和手机设置为省电模式，以始终保持信号畅通能联络的状态。

大量人群滞留在车站周围

2011年东日本大地震发生时，所有铁道交通在地震发生后立即停止运行，许多人无法回家。大量人群滞留在车站周围等待电车恢复运行，各地引发混乱。

地震发生后大量人群滞留在横滨站周围（横滨市提供）

1 联系家人 / 收集信息

灾害留言板 web171

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

可输入文字（限100字以内全角字符）通知他人自身安危，并可查看其他人的安危信息。

灾害信息

横滨市网页的防灾信息
https://www.city.yokohama.lg.jp/lang/residents/zh-s/emergencies/

日本国家旅游局 (JNTO)
网站　https://www.japan-travel.cn
热线电话　050-3816-2787
应用　https://www.jnto.go.jp/smartapp/chs/about.html

气象厅
https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=cn_zs

NHK WORLD-JAPAN
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/zh/ ⇨ 二维码

发生重大灾难时，您可以利用我市无偿提供的SSID“YOKOHAMA_Free_Wi-Fi”。
此外，SSID“00000JAPAN”也将依次提供服务，届时您无需认证注册即可使用。

2 急救

心肺复苏

① 检查昏倒者的反应和意识。
② 寻求协助者。
③ 检查呼吸情况。
④ 按压胸骨。
⑤ 进行人工呼吸。（如有犹豫，可仅实施④）
⑥ 使用AED。

使用AED（自动体外除颤器）进行心肺复苏

① 接通电源后，根据声音将电极垫粘贴到昏倒者胸部。
② 让AED判断是否需要电击。在AED完成解析之前，请勿触摸昏倒者。
③ 如需电击，请先确保无人触碰到昏倒者，然后再根据语音提示按下电击按钮。
④ 完成电击后，请立即再次开始胸部按压，以实现心肺复苏。

AED
➡ 查看地图了解AED的设置位置

骨折

① 用夹板从两侧固定骨折处的骨关节。
② 夹板应长于骨折处上下关节之间的长度。
③ 如患部为手臂处，则需使用三角绷带将患部吊起并固定在胸部位置。
※ 可以使用雨伞、硬纸板或报纸等替代夹板。

出血

① 可使用干净的纱布、布料或毛巾等用力按压整个出血部位止血。
② 保持患处清洁并使用绷带用力包紧。
③ 将伤口放置在高于心脏的位置处，以增强止血效果。