

致居住在公寓等单元式住宅楼里的人们

## 公寓防灾

东京都估计约有 900 万人居住在公寓等单元式住宅楼（以下简称“公寓”）中，20 层以上的高层公寓楼的数量也在不断增加。因此，公寓特有的防灾措施变得越来越重要。

在公寓等单元式住宅楼中，如果排水管等未修复，即使自来水正常供应，也无法使用厕所

在公寓的中高层，电梯停止运行导致往返地面变得困难，如果没有做好充分的准备，很难在家避难



为什么东京都的公寓防灾很重要？



## 了解公寓防灾

### 如果受损程度较轻， 可以在家避难

过去10年，高层公寓楼的数量增加了约40%。遭遇灾害后，如果公寓不存在倒塌风险且受损程度较轻，可以在家避难。另一方面，建成并使用多年的公寓数量也在持续增加。必须彻底检查这些公寓的抗震性能有没有问题。



### 居民齐心协力致力于防灾

发生灾害时，除了公寓里的各住户自行应对之外，包括管理委员会等在内的公寓整体防灾措施也能发挥作用。因此，建立自主防灾组织等并提前做好准备也能有效防灾。了解公寓的优势和弱势，从平时开始建立合作体系。



### 提前了解公寓的“优势”和“弱势”！

#### 【公寓的优势】

##### 抗震性能强的结构

符合抗震标准的公寓就算建筑上出现裂缝和损坏也很少倒塌。

##### 灵活使用公共空间

可以建立灾害指挥部或临时存放储备物资。这里也是孩子们聚集的安全场所。

##### 互相帮助

发生紧急情况时，大家互相商量共同行动，就能产生巨大的力量。



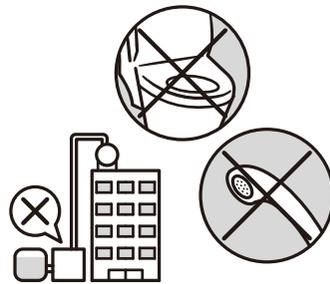
#### 【公寓的弱势】

##### 电梯无法使用

如果停电，电梯将无法工作。甚至可能被困在电梯里。高楼层的居民和残疾人移动会遇到困难。

##### 无法使用厕所

如果排水管受损，厕所就无法使用。在这种情况下，一旦楼上住户使用厕所，污水就会溢出到楼下。



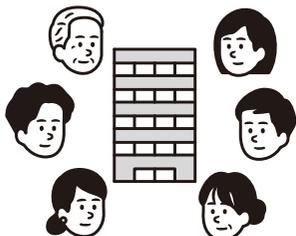
##### 公共设备无法使用

停电时，照明、机械停车场、入口的自动门锁等公共设施将无法使用，对生活造成影响。

## 公寓整体需做好的准备

### 提前决定紧急情况下的规则

提前制定一些规则可以有效防备灾害，这些规则包括检查建筑的设备、紧急修复电梯和检查排水管道的步骤，以及向居民传递信息的方法等等。此外，居民之间通过平日里的寒暄、打招呼等相互交往，遭遇灾害时也能发挥互帮互助的力量。



### 防灾仓库里的 储备物资和设备是否充足？

也应确认管理委员会等是否储备了饮用水和便携式厕所等重要物品。储备物资的放置场所（防灾仓库）不能只是一处，而应设置在多个楼层，以防电梯停止运行。还要准备好灾后恢复所需的物资和设备。

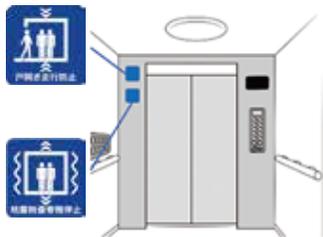
📖 《东京防灾》第 65 页



### 检查电梯的安全对策

对于电梯，设想一下长时间被困在电梯里的情况，应安装应急柜，在柜中储备水、食物、便携式厕所等。此外，有些电梯里张贴着蓝色标记，表明已安装安全装置。

📖 《东京防灾》第 70 页



出处：一般社団法人建筑性能基准推进协会  
<https://www.seinokyo.jp/evs/sm/>

## 完成到什么程度了？ 公寓防灾检查表

- 通过海报等充分呼吁防灾
  - 平日里和邻居相互交往
  - 已决定好紧急情况下用来应对灾害的空间
  - 管理委员会等也有充足的储备
  - 灭火器、发电机、拖车等物资设备齐备
  - 为应对电梯停运，每隔几层楼设有防灾仓库
  - 电梯内设有安全装置
  - 制作防灾手册并在居民之间共享
  - 定期举行防灾演习
  - 成立了自主防灾组织
  - 已整理出居民名单和需照顾人员名单
- ※如有未完成的事项，请向管理委员会等确认。



详情请参阅东京都防灾 APP 的“公寓防灾”。一定要提前看一看。

📖 下载方法参见第 19 页



了解公寓的特点并冷静应对

## 在公寓里遭受灾害时

### 会发生什么？

发生大地震时，人和家具、家电会翻倒，收好的物品也会四处散落。此外，电梯停止运行，可能会被困在电梯里，或难以从高楼层转移。应提前记住灾害发生时及发生后该采取的应对措施。



### 首先保护自己和家人安全

楼层越高摇晃越剧烈，因此应采取行动保护自己免受翻倒的家具和窗玻璃碎片等坠落物的伤害。万一被困在电梯里，应使用紧急呼叫按钮与外界联系，等待救援。

### 告知他人自己平安无事，确认邻居安危

待情况平静下来后，将安全确认卡等放在玄关外，让其他人知道自己平安无事。如果同一楼层的住户家里有老人、婴幼儿等需要援助的人，应敲门或呼喊确认他们是否平安。



## 留在房子里？还是去避难？

如果损失较小，可以留在公寓里在家避难。如果对之后的生活感到不安，应前往避难所等。此外，有些公寓楼可能会在集会室等公共空间设置避难场所。



## 在家避难的人应该分担工作互相帮助

在多人居住的公寓楼里，如果大家齐心协力，就能产生巨大的力量。大家互相帮助，共同分担居民可以做的事，比如联系高层居民、往高层运送物资、巡逻预防犯罪等。相互传递必要的信息，也与最近的避难所合作，以公寓楼为单位前往领取分发给每栋公寓楼的救灾物资。



详情请参阅东京都防灾 APP 的“公寓防灾”。  
一定要提前看一看。

➔ 下载方法参见第 19 页