

地震时的保命防身

防灾

口袋指南书

~为首都的直下型地震作准备~



东京都



对于地震的

为自身安全作准备

1. 事先制定家具翻倒、掉落、移动的防止对策

2. 制定受伤的防止对策

- 事先采取防止餐具柜、窗户玻璃等碎片飞散的措施。
- 事先将手电筒放置在停电发生时，可立即拿取的地方。
- 避免踩到散落的破碎物而受伤，可事先将拖鞋或运动鞋放在近处。



3. 事先确认房屋和围墙的抗震强度

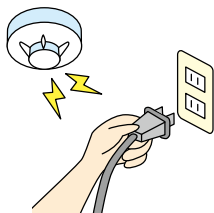
- 接受房屋的抗震诊断，事先进行必要之补强。
- 砖块或水泥製成的围墙，为了避免倒塌可事先进行补强。

准备初期对应

4. 事先准备灭火的器具

5. 能早期发现火灾和事先制定防火对策

- 为了能早期发现火灾，可事先设置住宅用火灾警报器。
- 平常没有在使用的电器用品，可事先将插头从插座拔起。
- 安装地震断路器等防灾设备，防止因电力引起的火灾。



6. 事先准备应急用品

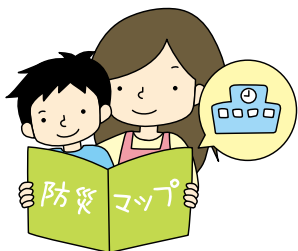
10大准备



准备可靠的行动

7. 事先与家人进行交流

- 事先与家人决定地震发生时，防止火灾和初期灭火等的职责分配。
- 外出中的家人难以回家、家人分散四处时，事先决定确认平安与否的方法和集合场所等。
- 事先确认家人的避难场所和避难路线。
- 假设风灾和台风等水灾同时发生。
- 重视平日与邻居的相互交流，事先与附近住户讨论合作形式。



8. 事先掌握地区的危险性

9. 事先学习防灾的知识

10. 事先提高防灾的行动力

- 参加平时的防灾演练，事先学习如何保护身体、防止火灾、初期灭火、救人、紧急救护、联系通知、避难要领等。



※根据东京消防厅的“对于地震的10大准备”所製作



家庭的

试着实践“日常储备”吧

平时事先就将家中所需的食品和生活必需品储备好,是相当重要的!

日常储备的示意图

稍微多购买些食品和日用品,以便供日常生活中正常使用

应准备最低限度的物品项目和数量



发生灾难时您需要什么 (对灾区有用的物品)

- ▶ 卡式瓦斯炉
- ▶ 手电筒
- ▶ 移动厕所·简易厕所
- ▶ 可携带收音机 等



東京 備蓄ナビ

您需要的物资和数量将根据您的家庭结构和居住地而有所不同。

通过东京库存导航查看适合您的库存!

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>



防灾对策



可携带的应急包

- 避难时，很重要的一点是要用装有当前所需的最少物品的袋子，考虑装入自己所需的物品，再做好准备。

例如…

- | | |
|---|--------------------------------|
| ☐ 便携式厕所 | ☐ 口罩 |
| ☐ 头灯 | ☐ 果冻饮料等 |
| ☐ 头盔 | ☐ 急救用品 |
| (折叠式头盔更方便) | ☐ 移动电源 |
| ☐ 雨衣 | (干电池型／ |
| ☐ 救生哨 | 太阳能充电型) |
| ☐ 毛巾 | ☐ 储水袋 |
| ☐ 水(500ml容量1-2瓶) | ☐ 干电池 |

※准备在随时可带出的位置



实际使用防灾用品吧

- 准备防灾物资并不是终点。
只有真正使用了，才能在紧急情况下使用的时候不会出现混乱。

例如…

使用卡式炉和库存物品享受用餐时间

想办法最大限度地减少煤气和水的使用，并使您每天储备的食物更加美味。如果你用保鲜膜盖住盘子，它们就不会弄脏。



尝试使用简单的马桶。

假设您的马桶坏了，请尝试用纸板和塑料袋制作一个。



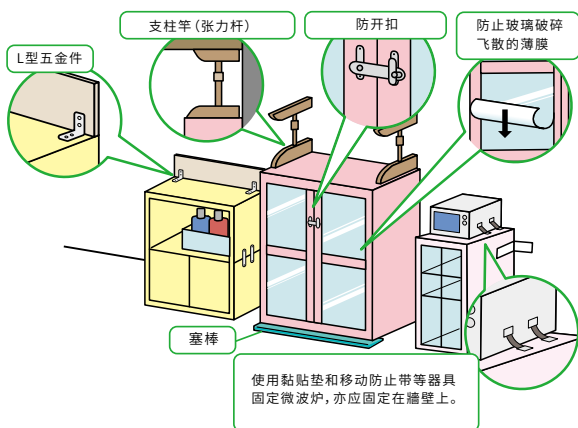
家庭的防灾对策



防家具类翻掉、掉落、移动措施

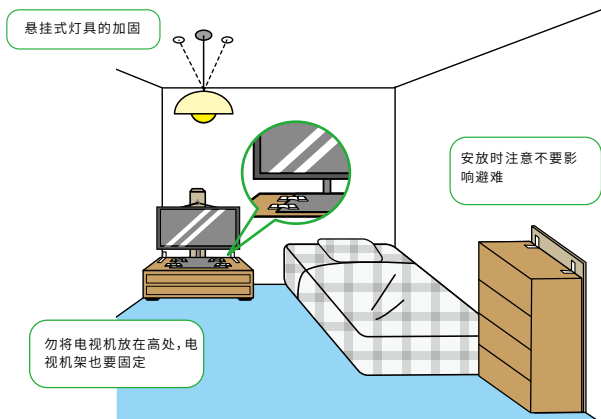
- 发生大地震时，被翻倒的冰箱和餐具柜压住，可能会造成严重的伤害。因此必须实施家具固定等对策。

起居室的对策例子



- 要考虑家具的摆放位置，避免将门或避难通道堵住。

卧室的对策例子



请您向所居住的区市町村防灾负责窗口或附近的消防署咨询。



避难流程



根据灾害的状况，前往避难所、避难场所的避难方法会有所不同，关于避难的顺序，请参考以下的流程图。

发生强烈的地震



没有火灾等的威胁

- 有政府机关、警察，消防队的避难指示
- 火势蔓延，变得危险了



前往临时集合场所

(小学、初中、附近的公园)

聚集附近的人、观察情况的场所

由于是团体进行避难，尽量选择较近的场所



有危险无法前往临时集合场所



临时集合场所安全



临时集合场所危险



前往避难场所避难 (大型公园、广场)

为避免危险的火灾，而用于维护自身安全、等候灭火的场所



火灾的威胁已经解除



家中未受灾



家中受灾，无法生活

返回家中



前往避难所避难 (小学、初中等)

让由于房屋倒塌、烧毁等原因无法在自家生活的人，能暂时居住的地方



避难方法将因您所在的区市町村而有所不同，
请您居住地的区市町村负责防灾相关人员问诊。



地震发生时

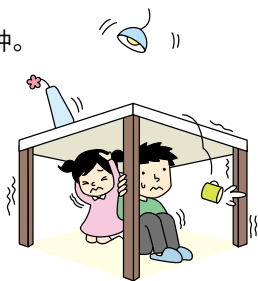
地震发生时的行动。

1. 有地震！首先要保护自己的安全

- 当感觉到摇晃，收到紧急地震通知时，应当先以保护自己的安全为第一位。
- 要躲藏在坚固的桌子下，或是无物体“掉落、翻倒、移动”的地方，等待摇晃停止。

高楼层（约10楼以上）的注意事项

- 在高楼层，摇晃可能持续数分钟。
- 当摇晃剧烈且缓慢时，家具除了有翻倒、掉落的风险性，还有长距离移动的危险。



地震发生后应立即采取的行动

2. 保持冷静，确认火源，初期灭火

3. 惊慌失措可能导致受伤

- 注意家中翻倒、掉下的家具和玻璃碎片。
- 可能会有瓦片、窗户的玻璃碎片、看板等物品掉落，切勿惊慌失措地向外跑。

4. 打开窗户和门，确保出口通行

5. 远离门和水沟

的10大要点



地震发生后的行动

6. 确认家人和周围的人的安全

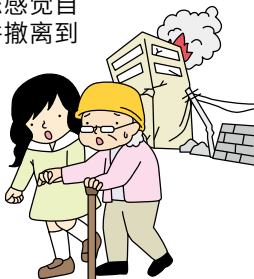
7. 齐心协力灭火、救援和提供急救

8. 掌握正确信息, 切实行动

9. 避难前, 确认是否已关闭电源及煤气

10. 遇火灾海啸切实避难

- 如果重大火险逼近社区, 并且您感觉自己处于危险之中, 请相互呼喊并撤离到临时集合点或避难所。
- 在沿海地区和河流沿岸, 如果有强烈震感或发出海啸警报, 应迅速撤离到地势较高的地方或其他安全地点。



※依据东京消防厅的“地震发生时的10大要点”所製作

参考 震度和人的感受、行为

震度级数	人的感受、行为
4	大部分的人都会吓到。连走路的人也会感觉到摇晃。睡眠中的人基本上都会醒来。
5 弱	大部分的人会感到害怕, 会有想要抓住东西的感觉。
5 强	大部分的人不抓住东西就无法行走, 会觉得行动有困难。
6 弱	连站立都有困难。
6 强	几乎无法站立, 要用爬的才能移动。剧烈摇晃导致无法行动, 会有物品飞散掉落。
7	

※根据气象厅的“气象厅震度分级关联解说表”



确认家人

能亲身体验测试！ ● 每月1日、15日 ● 1月1日～3日

发生灾害时，各家手机电信业者

想传送语音信息

灾害时使用的留言电话 [171]

- ① 拨打171
- ② 录音请按1，播放请按2
- ③ 先输入区码后再按对方的电话号码
- ④ 录音或拨放留言

想传送文字信息／想确认

灾害用留言板 web171

- ① 通过网络连到 [web171]
- ② 输入想联系的手机号码（座机电话、IP电话、手机、PHS皆可），可登记／确认平安与否的信息

手机的灾害用留言板

各家手机电信业者提供的灾害用留言板。在自己手机的电信业者的网站上登录信息，也可以搜索／确认信息和别家电信业者的手机号码。

Google person finder

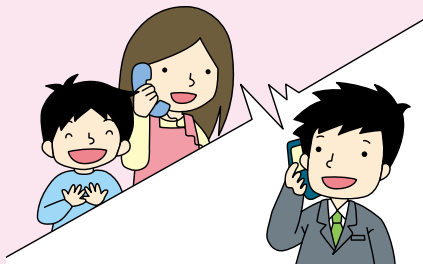
- ① 通过网络连到 [Google person finder]
- ② 输入姓名，即可登记／搜索平安与否情报

平安与否的方法



● 防灾週(8/30-9/5) ● 防灾 & 志愿者週(1/15-1/21)

会提供确认平安与否的服务。



SNS(社交网站)

可使用Twitter、Facebook、LINE等SNS上传自己的状况（“我没事！”等），也能联系亲友是否平安。

智能手机的灾害用APP

下载后，习惯下操作的方法吧。



东京都防灾APP



Android



iOS



灾害时的

东京都防灾主页

平时提供灾害准备、灾害发生时的受灾状况等情报。



<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

※用手机扫描右下角的二维码，
便可以打开网页。



东京都防灾X



灾害发生时，会实时上传都内的避难情报，以及保护回家困难者的临时滞留设施的开放信息。

有Twitter帐号的民众，为了灾害准备请追踪此帐号。

用户名称: @tokyo_bousai

X @tokyo_bousai

情报收集



东京都防灾地图

藉由东京都防灾主页的防灾地图，可在地图上搜索和显示，发生灾害时的防灾设施的位置情报、设施情报、防灾情报、灾害时回家援助站等。



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

符号	设施名称	举例	作用
	临时滞留设施	都立设施	回家困难者暂时停留的设施
	避难所	小学、初中、社区活动中心	如果您无法再在家中生活，可在庇护所中居住。
	避难场所	公园、住宅区、大学等	免于遭受火灾等危险的避难地点
	灾害时回家援助站	便利店、速食店、家庭餐厅等	能够使用自来水以及厕所、获得信息的场所
	灾害时援助站	加油站	

便利店
速食店
家庭餐厅等

加油站



签署协定的商店，
会贴有左侧的贴纸。



应急处理

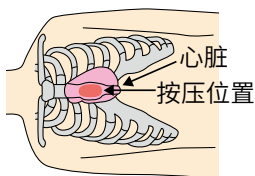


心肺复苏法的顺序

- ①轻拍肩膀并呼叫伤者
- ②伤者没有反应或无法判断时，
请周围的人拨打119，并让人拿来AED
- ③确认呼吸状况（看胸部和腹部有无起伏）
- ④没有正常呼吸或无法判断时，
立刻进行30次的胸部按压（参考※1）
- ⑤胸部按压后，进行2次的人工呼吸（参考※2）
- ⑥之后反复进行30次胸部按压和2次人工呼吸

※1 胸部按压

位置	胸骨的下半部 (基本上是胸部正中间)
方法	两手 (儿童双手或一只手， 婴儿两根手指)
深度	约 5cm (对于儿童和婴儿，厚度 约为胸部厚度的三分之一。)
速度	每分钟 100 ~ 120 次



※2 人工呼吸

如果患者没有接受过人工呼吸的培训，没有感染防护设备，或者有被血液或呕吐物感染的风险，则不要进行人工呼吸，继续胸外按压。

关于AED



如果患者没有接受过人工呼吸的培训，没有感染防护设备，或者有被血液或呕吐物感染的风险，则不要进行人工呼吸，继续胸外按压。

- 参加讲习，记住使用方法。
- 车站和公共场所等许多地方都有设置AED，平日试着确认一下吧。

详细信息

如果看到摔倒的人

检索



安心／安全备忘录

姓 名	
出生年月日	血型
地址	
固定就诊的医疗机构（联系方式）	家用电话
	手机号码
平时来往的地方（公司等）	电邮地址
	治疗、看护的日程表
所属团体 （如身心障碍团体、志愿者团体等）	服用中的药品种类／用量
福祉事务所、保健所等的联系方式	服药的注意事项
	办理药局的联系方式
治疗中的疾病	必须注意的饮食基准

您准备好了吗？

▶ 确认针对地震的10项准备工作

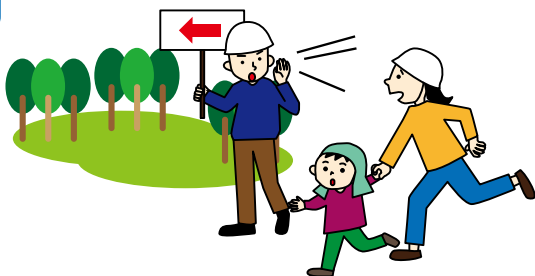
→p.1~2

▶ 有没有做“日常储备”？

→p.3

▶ 什么是发生大地震时的避难流程？

→p.6

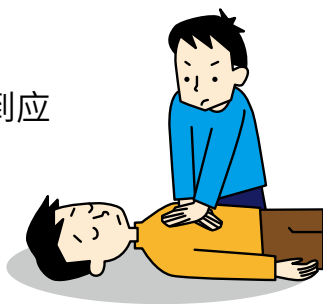


▶ 您知道多少与家人确认平安与否的手段？

→p.9~10

▶ 发生紧急情况时，
您是否能沉着地做到应
急处理？

→p.13



X @tokyo_bousai

用户名称: @tokyo_bousai



东京防灾主页

东京都防灾

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

防灾口袋指南书

印刷号码(6)60

2025年1月发行

编辑发行／东京都总务局综合防灾部防灾管理课

163-8001 东京都新宿区西新宿二丁目8番1号

电话 03-5388-2453

印刷／EIBUNSHA PRINTING Co.,Ltd

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。