

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~



东京防灾官方吉祥物
防灾小卫士



東京都



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. 事先确认房屋和围牆的抗震强度

- 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牆，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。



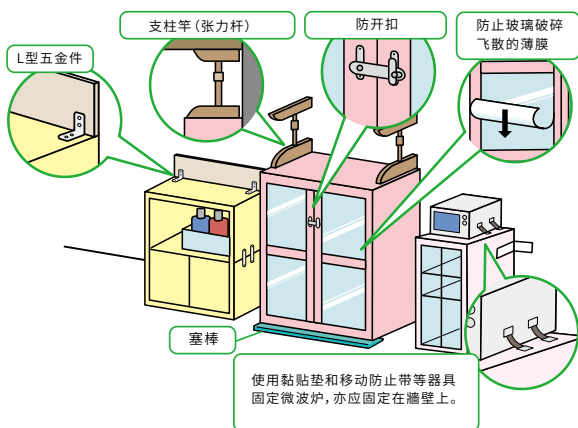
家庭的防灾对策



防家具类翻掉、掉落、移动措施

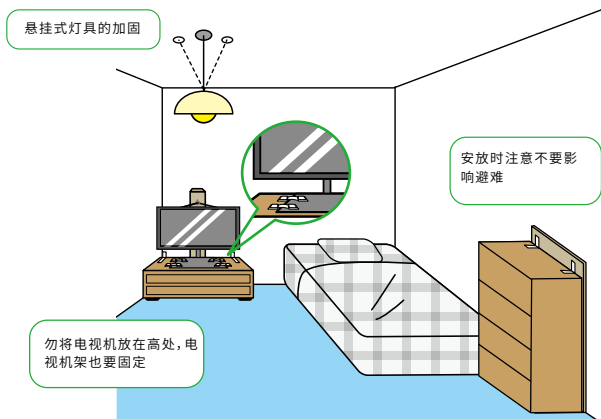
- 发生大地震时，被翻倒的冰箱和餐具柜压住，可能会造成严重的伤害。因此必须实施家具固定等对策。

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讯。



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 通过网络连接到 [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。



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。

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



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/>



东京都防灾APP



平时和紧急时都能发挥作用：“东京都防灾APP”。以“游玩”“学习”“使用”为理念，搭载众多防灾以及在灾害发生时发挥作用的內容。



Android



iOS

东京都防灾X



灾害发生时，实时发布东京都内的避难信息和开设保护无家可归人员的临时滞留设施等。有帐号的人，请关注本Twitter。



X @tokyo_bousai

情报收集



KITAKON DX

可用于临时滞留设施搜索和入住登记的“KITAKON DX”。为便于在紧急情况下快速使用，请提前收藏WEB版网站。



Website

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.bosai.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

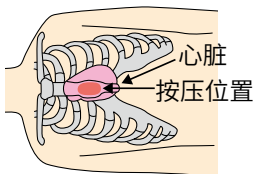


心肺复苏法的顺序

- 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



防灾口袋指南书

印刷号码(8)21

2026年9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／SANSHODO 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。