



和家庭成员一起行动吧



想要确认避难所

名称 _____

由自己家开始的地图以及会合的标记

提前决定上班、上学、买东西等情况下家庭成员如果离开会习惯性去的集合同所（避难所等）。参考防灾地图等，精确定位到能安全等待的学校单杠附近或公园的长椅，会比较放心。

详细信息→第115页

一起来确认避难线路

从自己家出发的避难线路1

从自己家出发的避难线路2

从自己家沿避难线路实际的走一下。白天和晚上各走一次，分别检查有没有危险场所、厕所和可供休息的场所等。为防备在由于火灾等导致避难线路不能安全通行的情况，需要提前确认多个避难线路。

详细信息→第040页



决定联系方式

联系方式 _____

要提前决定确认安全与否的方法（灾害用留言电话和留言板、SNS等）。提前相互告知远方亲戚、朋友的联系方式吧。即使受灾地电话不通，在其他地区也总会有容易接通的时候。

详细信息→第128页

决定每个人的详细信息职责

储备食物等 _____

可携带的检查 _____

电、天然气、自来水的检查 _____

防止家具类物品翻倒的检查 _____

其他 _____

要提前决定家庭成员中每个人担当的职责，如谁负责处理火灾，谁负责可携带应急袋，谁负责防止家具类物品的翻倒等。

只有各自分工明确，全家才可能行动起来而不会造成恐慌。

详细信息→第084-112页



自己的信息



姓名 (拼音)	_____
出生年月日、性别	_____ 月 _____ 日 (_____ 岁)
血型	_____ A B O AB Rh +, -
过敏、慢性病	_____
服用药物	_____
居住地址	_____
家庭电话号码	_____ - _____
手机号码	_____ - _____
学校、工作地址、电话	_____
紧急联系地址、电话	_____

家庭成员信息



姓名 (拼音)	_____
出生年月日、性别	_____ 月 _____ 日 (_____ 岁)
血型	_____ A B O AB Rh +, -
过敏、慢性病	_____
服用药物	_____
手机号码	_____ - _____
学校、工作地址、电话	_____
姓名 (拼音)	_____
出生年月日、性别	_____ 月 _____ 日 (_____ 岁)
血型	_____ A B O AB Rh +, -
过敏、慢性病	_____
服用药物	_____
手机号码	_____ - _____
学校、工作地址、电话	_____



姓名 (拼音)

出生年月日、性别

月 日 (岁)

血型

A B O AB Rh + , -

过敏、慢性病

服用药物

手机号码

- -

学校、工作地址、电话

〒

- -

姓名 (拼音)

出生年月日、性别

月 日 (岁)

血型

A B O AB Rh + , -

过敏、慢性病

服用药物

手机号码

- -

学校、工作地址、电话

〒

- -

姓名 (拼音)

出生年月日、性别

月 日 (岁)

血型

A B O AB Rh + , -

过敏、慢性病

服用药物

手机号码

- -

学校、工作地址、电话

〒

- -

姓名 (拼音)

出生年月日、性别

月 日 (岁)

血型

A B O AB Rh + , -

过敏、慢性病

服用药物

手机号码

- -

学校、工作地址、电话

〒

- -



术语注释索引

- 【一】云墙区** 245
是大规模的台风眼周围包围的非常高的积雨云墙壁。在这里形成猛烈的暴风雨。
- 外围带** 245
离台风中心200 ~ 600km附近的带状的外侧降雨带。这里会伴有断断续续的暴雨和雷电，有时形成龙卷风。
- 秋雨前线** 146
由夏季到秋季的季节过渡期间，日本列岛由南北上的停滞锋。
- 调节器** 105
防止复印机或复合型打印机等移动的调节装置。
- 地下通道** 151
在有立交的地面下挖掘建造的道路。如果发生集中暴雨则容易淹没。
- 【二】意识障碍** 186
击打头部，对周围的呼喊没有适当的反应。由轻度的意识障碍到处于意识不清（困难）状态，嗜睡，意识模糊，昏睡等。
- 临时滞留设施** 274
供因受灾回家困难的人暂时停留的设施。
- 临时集合场所** 040, 115, 274
发出避难指示或火灾危险临近时的临时避难者场所。附近的中小学校和公园等。
- 【三】雨水积聚** 148
建设用地内雨水积聚的地方。
- 【四】烟雾喷射式简易灭火器** 110
家庭中可轻松使用，在气压作用下以雾状喷射灭火剂的灭火器，它有助于扑灭初期火灾。
- AED**
(自动体外式除颤器) 053, 177
AED是在心脏停止时给予电击，恢复送出血液的“心室颤动”功能的装置。在车站、学校等公共场所均有配置。
- 酒精** 065
是醇的一种。挥发性强，除了杀菌、消毒，还可以作为燃料使用。
- 【五】应急临时房屋** 069, 259
根据灾害救助法设置的应急房屋是提供给房屋全部毁坏或烧毁等无处居住的受灾人员。
- 屋内消防栓** 189
是屋内设置的消防栓，其放水量及有效射程较大。
- 【六】化学试剂** 165, 167
恐怖主义中使用沙林毒气等毒性化学物质的兵器。
- 火灾危险度** 118, 278
由于地震产生的火灾蔓延造成广大地域受灾的危险性的程度。
- 学校住宿防灾演练** 131
假定校内发生灾害，类似于体验（就餐演练、粮食储备演练）避难生活所进行的演练。
- 活动断层** 238
断层是指在有史以前反复活动，引起地震，也可以预测以后地震的发生。
- 可搬运式消防泵** 132, 191
泵和内燃机一体，由人力搬运的消防泵。消防局、消防队、自主防灾组织等配有此消防泵。
- 浸水** 146, 147, 149, 151
平时没有水的土地上的农田、作物、道路和车辆等由于大雨和河流泛滥而被水淹没。
- 间接压迫法** 179, 263
这种方法是用手大拇指等朝骨头方向按压患者靠近心脏的动脉，进行暂时止血。
- 【七】回家困难者** 127
在自家住宅以外的场所遭遇地震等自然灾害时，难以回家的受灾人员。
- 陡坡崩塌危险场所** 116
倾斜度大于30°的斜面，在发生塌方时可能会使住戶受灾的场所。
- 供水处** 055
大地震中发生停水时也可以确保水的供应的应急供水槽和净水厂、供水站等。
- 救出、救助演练** 134
灵活利用身边器具救出由于建筑物倒塌等跑晚了的人的演练。
- 胸骨压迫** 177
也叫做心脏按摩，指在心脏停止时，用双手压迫其心脏附近位置，促进血液循环。
- 互助** 052
发生灾害时，附近的人要互相帮助，守护生命和家园。
- 共振** 240
物体的固有周期和地震波的周期一致时，摇晃越发变大。
- 紧急汽车专用道** 033, 280
发生地震灾害时，进行避难或急救、灭火行动、紧急物资输送等重要活动的大动脉主干道路，一般车辆不可通行。
- 紧急车辆（紧急汽车）** 039, 280
灾害救助等急救时使用的车辆。
- 【八】口服液** 197
食盐和葡萄糖的混合溶液，主要用于治疗脱水等症状。

警报 145, 246, 248

当气象局预测到可能会发生重大灾害时就会发布警报。

【九】火山灰灾害 163

伴随着火山爆发喷出来的火山灰飘落到地面上造成灾害。

国民保护法 164

以保护公民的生命、身体以及财产等为目的，于2004年实施的法律。

【十】灾害救助资金 256

发生火灾后，在适用于灾害救助法的情况下，各区市町村以低利率贷给受灾地区的、用于生活重建所必须的资金。

灾害残疾抚恤金 255

基于法律规定，补助给因灾害而导致重度残疾（双目失明、需长期看护、双上肢肘关节以上截肢等）的人们的钱。

灾害图上的演练 140

防灾演练的一种。取Disaster（灾害）、Imagination（想象）、Game（游戏）的首字母而简称为DIG。

灾害慰问金 254

基于法律规定，补助给因灾害死亡的人们的亲属的钱。

灾后复兴贷款 261

提供给受灾的中小企业用于经营复兴的贷款。

灾害志愿者 266

发生因台风而导致的风灾、水灾，或者地震、海啸等灾害时，支援灾区恢复、复兴的人。

安全信息确认工具 272

发生灾害时互相确认平安的方法之一，具体有由NTT提供的灾害留言电话和各移动电话公司提供的灾害留言板。

灾害用留言电话 128, 226

拨打“171”即可记录受灾者是否平安的信息以供相关人士听取的，由NTT提供的语音留言板。

灾害用留言板 128, 227

由各移动电话公司提供的、以文字来传达平安信息、确认安否的服务。在手机菜单上点击门户网站即可使用。

在家避难 041, 054

发生灾害时自己居住的场所如果没有损坏，而且没有发生海啸或火灾等危险的情况下，在自己家中避难。

杂项扣除 257

因受灾使日常生活所需的住宅、家庭财产、衣物等资产蒙受损失，在申报得到确认时可获得一定金额的所得税扣除。

【十一】J-anpi 129, 272

一种免费服务，可以用PC、智能电话或手机等通过电话号码或姓名确认对方是否安全。是作为通信手段之一的灾害留言服务的平安确认信息的辅助，可以使用各个企业或团体收集的平安确认信息。

自救 017

不借助他人的力量，自己保护自己（及家人）的安全。

千斤顶 053

作为换汽车轮胎时的工具而被人熟知，用千斤顶将物品顶上去被称为“用千斤顶托起”。

防止起火的演练 133

防止灾害时起火的训练。

出血性休克 185

因出血导致的血液循环不畅、血液无法输送至全身组织或内脏的状态。

吸二手烟 063

不吸烟的人吸入从吸烟者那里散发出的烟（燃烧的烟头前部散发的烟雾）。

首都正下方地震 015, 052, 068

直接冲击首都地区圈的地震。据预测，其有70%的概率在30年以内发生。

消防团 139

负责地区内的消防活动的应急消防机构。

静脉性出血 178, 263

静脉破裂导致的出血，出血的颜色为暗红色，自受伤部位涌出。

早期灭火 018, 046, 078, 188

当火没有烧到天井、处于起火初期阶段时进行的应急灭火。

初期防火演练 132

训练各种灭火器具或设备的使用方法，如家用灭火器、储水塔以及可移动式消防水泵等。

食物中毒 064

食用附着有细菌或病毒的食品，或食用包含有毒有害物质的食品后发生的健康危害。

地震灾害遗迹 072

被地震损坏的建筑物等，可以将受灾的记忆和教训传达给后世的构造物。有被还原或保存的物体，也有被解体的物体。

浸水 147, 148

物品等被水浸泡。当雨量超过侧沟或下水道的排水能力时，住宅小区或农用地被水浸泡的灾害被称为浸水灾害。

淹水预测图 148

将当有远远超过河流或下水道的排水能力的降雨时可能会浸水的区域用图表示。

身体防护演练 133

发生地震时保护个人安全的训练。用起震车等体验摇晃的感觉，或训练保护自己不被坠落物碰到等等。

【十二】水袋 148

为防止水灾，用垃圾袋等装入水来防止浸水的用品。在无法准备装土或沙子的沙袋时可以代替它使用。

消防水鹤 132, 190

居民可以灵活使用的灭火设备之一，可以插入道路上的消火栓或排水栓，连接软管来进行灭火。

螺旋云带 245

台风“眼”周围的强降雨区。带状的降雨区如同要卷入台风眼里一样。

消防栓扳手	190
打开或关闭消防栓的放水口的工具。	
智能钥匙	032
不用机械钥匙就可以锁门、解锁、启动发动机的装置。	
智能手机应用	129
可以在智能手机上使用的网络应用。网络收音机应用、防灾速报或地震信息应用等防灾系列的应用也很多。	
【十三】生活重建	070
帮助因灾害而无法继续正常生活的居民重新开始正常生活。	
清拭剂	204
无法使用水时，简单地保持身体清洁的清洁液。	
减震器	113
可以吸收地震能量、减少建筑物的损伤的装置。	
生物武器	165, 167
使用细菌、病毒或用细菌病毒制造的毒素等的兵器。	
积雨云	150, 245
强烈上升气流造成的、向垂直方向显著发展并伴有降雨和雷的云。积雨云的高度有时会超过十千米，甚至可以到达平流层。	
【十四】夹板	180
临时固定骨折的部分和关节等用的器材。	

侧沟	147, 148, 151
设置于道路或线路的两侧的排水沟。	
SNS (互联网应用服务)	043, 047
Twitter、Facebook或LINE等通过网络上的交流来提供社会性网络的服务。	
【十五】大规模火灾	045
地震时发生的大范围火灾，可能导致多人死亡或受伤。	
抗震墙	050
在建筑物中具有抵抗地震、强风等横向力的能力的墙壁。	
抗震标准	024, 108
设计建筑物等时保证建筑构造具有最低限度的抗震能力的标准。	
抗震掩体	113
即使住宅因地震倒塌也可以保护卧室或睡眠场所安全的装置。	
抗震性	107, 118
建筑物等对地震的承受能力。	
满潮	146
由强风或低气压造成的海面异常高涨，并有较高的浪潮涌上陆地。	
烧饭赈灾	064
发生灾害等时，无偿提供饭菜或其他食物的行为。	

发生龙卷风准确率的临近预报	157
由气象局提供的一种服务，以10km格子单位解析发生龙卷风的准确率，预测直至一个小时后(10到60分后)的动向。	
建筑物倒塌危险度	118, 278
地震摇晃导致的建筑物损坏或倾斜的危险性程度。	
WHO (世界卫生组织)	170
以所有人的健康达到能达到的最高健康水准为目的设立的国际专业机构。	
【十六】地区内的残留地区	120
地区内进行过防火改造，即使火灾发生，在地区内也不会发生大规模的火势蔓延的地区。	
预警	145, 246
因大雨或强风等可能引起灾害时，由气象厅发布。	
冲积层	116
约一至二万年前之后形成的、比较新的柔软地层，其上难以建造较大型的建筑物。	
长周期地震动	097, 240
因地震而导致的、周期达到数秒以上的缓慢而长时间的摇晃，从震源散发开来，可以传到很远的地方。	
直接压迫法	179, 263
用手或指头压迫靠近心脏的动脉(止血点)止住流血的止血法。	

【十七】Twitter	043, 129, 271
互联网上可以利用的交流工具，长度限制为140个字。	
Twitter警报	129, 271
公共团体或紧急应对机构可以在紧急时刻发的帖子，登录时可以自动获取通知。	
通报联络演练	133
一种防灾演练，使接受过演练的人能够在发生火灾、救急或救助、地震等灾害时，通过电话或者当面向消防机关报告正确信息。	
海啸避难建筑(避难塔)	049, 275
发生海啸时可以供居民或来访者紧急避难的设施。	
【十八】东京消防厅灾害支援	
志愿者	267
在灾害现场做出实际行动的志愿者。事先在管辖居住地、工作地或学校的东京消防厅管辖范围内的消防署进行登记。	
东京抗震标志	108
为了使市民们能放心地使用建筑物而设置的标志，表示东京在对抗地震方面的安全性。	
东京防灾Twitter	129, 271
于防灾相关的东京推特，只要设置为警报开启模式，就能显示公共机构以及紧急应对机构发布的重要帖子。	
东京防灾主页	128, 270
提供平时的灾害储备或者发生灾害时的受灾状况等的主页。	

东京防灾地图 128

东京防灾主页可以看到这张地图，上面可以搜索并显示防灾设施的信息、灾害时回家援助站等。

岛屿地区 037, 117, 160

大大小小的岛屿。东京有伊豆诸岛以及小笠原诸岛。

动脉性出血 178, 263

鲜血随着心脏跳动喷出时的出血。

特别警报 145, 247, 248

在很可能发生重大灾害的情况下，由气象局发布的警报。

都市型水灾 150

在大部分地面都被水泥或柏油覆盖的城市中特有的水灾。是由大量的雨水流入下水管或河流而导致的。

泥石流危险场所地图 153

标记有发生山体滑坡危险的可能性地区的地图。

沙袋 147, 148

为了防水害，在布袋中塞入沙子或土来使用的土木器材。

治疗挑选法 264

判断伤病患者的紧急程度或严重程度，决定治疗或向后方运送的优先顺序。

放水旋塞 191

控制供水和排水的阀门。

【十九】二次灾害 045, 095

发生灾害时，由原生灾害导致的灾害。

二次避难所（福利避难所） 056

接收到一般避难所里生活不方便，需要特别照料的人的避难所。

日常储备 085, 092

稍微多购买一些日常生活中必须的食物及生活必需品。

【二十】中暑 065, 185, 194

在炎热的天气条件下进行劳动或运动而导致的病症。表现为脱水、抽筋、虚脱等症状，甚至可能导致死亡。

【二十一】梅雨前鋒 146

在从春季到盛夏的季节转换期间在日本列岛由南向北上的停滞前鋒。

灾害预测地图 119

为了减轻自然灾害导致的破坏而绘制的地图，上面显示有受灾预测地区、避难场所、避难线路等。

汽车的危险报警闪光灯 032

也称为“紧急闪光标识灯”，是为了引起周围车的驾驶员（尤其是后车驾驶员）的注意而设的灯。

发生灾害 018, 038

灾害发生。

就业安置所 070, 260

公共职业安定所。为了确保人们拥有稳定的工作机会而由国家（厚生劳动省）设置的行政机关。

半地下房屋 147, 151

处于比周围的道路表面更低的地方的房屋。

传染病 170

传染病在全国或世界范围内广泛流行。

【二十二】受灾人员生活重建援助资金 255

为受灾造成的无家可归等生活无法正常进行的受灾家庭提供的支援金。

可携带应急袋 090, 092

装有避难时眼下所必须的最小限度的物品的袋子。

储备 055, 085, 093

为了灾害发生时而做的储备工作。

储备日 055

由东京定的日子，11月19日，每年1次，确认索引（1）到（9）中的内容。

储备组合 088

根据家庭成员的组成储备食物和生活必需品。

避难演练 134

让人们牢记发生灾害时可以安全避难的避难线路，不至于发生恐慌的演练。

避难线路 021, 023, 095, 114, 119, 153, 161

在发生灾害需要避难时可以选择的线路。

需要避难行动支援者 145

灾害发生时，或可能发生灾害时，难以自己进行避难，需要别人帮忙才能确保顺利避难的人。

避难所 040, 056, 274

暂时收留、保护因家中房屋倒塌、烧毁而无家可归的受害者的地方。指定有学校、文化馆等公共设施等地。

避难场所 040, 120, 274

当地震时发生了大规模火势蔓延，保护自己不被火灾伤到的避难地点。通常有大型公园、绿地、防火建筑物区等。

避难安全舱 048

呈下水道（通道）状的避难器具，组装有通道用悬垂梯子。

【二十三】风灾与水灾 144

因大雨和强风导致的灾害。

Facebook 043

人们可以用实名了解现状，和在网络上联网交流的网络社交服务。

支柱 113

为了使钢铁构架的建筑物拥有一定强度而设置的加强材料，由交叉设置的裨带状型钢制作而成。

液化石油气 111

是指在自己家里设置装着液化石油气的液化气罐来使用液化石油气。城市里的液化石油气是通过埋在道路下面的液化石油气管来供应的。

粉尘 166

像粉一样细微、飘在气体中的尘状固体颗粒。

【二十四】 隔断板 048

公寓走廊阳台上的隔板，在紧急时刻可以打破隔板到相邻的房间避难。

偏西风 244

北半球中纬度地区上空吹的西向风。

【二十五】 应急灯 023

北半球中纬度地区上空吹的西向风。

防灾教育 135, 140

针对自然灾害。教给人们日常生活中应该做的各项准备以及发生灾害时应该采取的行动等保护自身安全所需的知识。

防灾材料和器械 137

为了防止灾害范围扩大而使用的设备及器具。

防灾体验学习 135

快乐地进行防灾体验，学习灾害相关的知识。

防灾互助组 138

由东京指定的、有意识地进行防灾活动的团体。

防灾地图 161

显示有可能受灾地区、避难场所、避难线路的地图，在此之上还附加有防灾机构等的信息。

防尘镜 161, 163

保护眼睛不被火灾的烟雾或火山灰等刺激到的防护具。

防尘口罩 161, 163

使人免于吸入火灾的烟雾或火山灰等物质的防护具。

医疗中心 171, 265

致力于本地区居民的健康和卫生事业的公共机构之一。

【二十六】 智能燃气表 111

在燃气的流动和压力等发生异常时，以及发生相当于5级烈度的地震时，能够停止供气，显示警报的燃气表。

震级 239

表示地震的能量大小的单位。

【二十七】 民生委员 124

由厚生劳动大臣委任的兼职地方公务员，经常站在居民的立场来进行协商、进行必要的援助，为社会福利的完善而努力。

【二十八】 毛细血管性出血 178, 263

毛细血管出的血，血液缓缓渗出。

【二十九】 水渠 151

为了运输农业用水和城市用水而开凿的人工水道。

需要照料者 058, 066

老人、残疾人、婴幼儿、外国人以及其他需要特殊照料的人。

【三十】 救生员 049

在海水浴场等水边，负责防止事故发生的人，获得日本救生协会认定资格的人。

生命线 055, 084

电气、供水、燃气及电话等日常生活不可或缺的生活基础设施。

收音机（防灾收音机） 042

不仅有一般电台，还可以自动接收和自治团体的防灾无线电台相同内容的收音机（防灾收音机）。

【三十一】 受灾证明 254

由区市町村发行的、表示因地震或风害水害等灾害导致受灾的家庭等的受灾程度的证明书。

专业技能 172

熟知某一方面相关的知识并可以灵活运用它们的能力。

【三十二】 漏电 110, 111

电线等因损坏、老化而造成外皮剥落等原因导致电漏到外部。

漏电保护器 110

发生漏电时，迅速切断电源，防止灾害发生的安全装置。

【三十三】 研讨会 228, 232

由参加者自愿参加并体验，在小组的相互交流中学习或创造的讲座。

按家庭索引



独居的情况

避难前检查要点	046
日常储备的意识	085
紧急时用手提袋	090
可携带应急袋	100
了解居住的地区	114
确认避难地点	115
了解地区的危险度	118
能让你在火灾中保护自己的地方	120
为难以回家做准备	127
确认平安与否以及收集信息	128



在健康的家庭居住的情况

推荐在家避难	054
日常储备的意识	085
可携带应急袋	090
防止翻倒等应对措施的检查	100
抗震化检查单	107
电、燃气和水的检查	112
了解居住的地区	114
召开家庭会议	122
防火防灾演练	130
灭火器的使用方法	188



有需要照料者的家庭的情况

推荐在家避难	054
储备行动清单	088
防止翻倒等应对措施的检查	100
确认避难地点	115
在日常生活中打好招呼	124



老年夫妇单独生活的情况

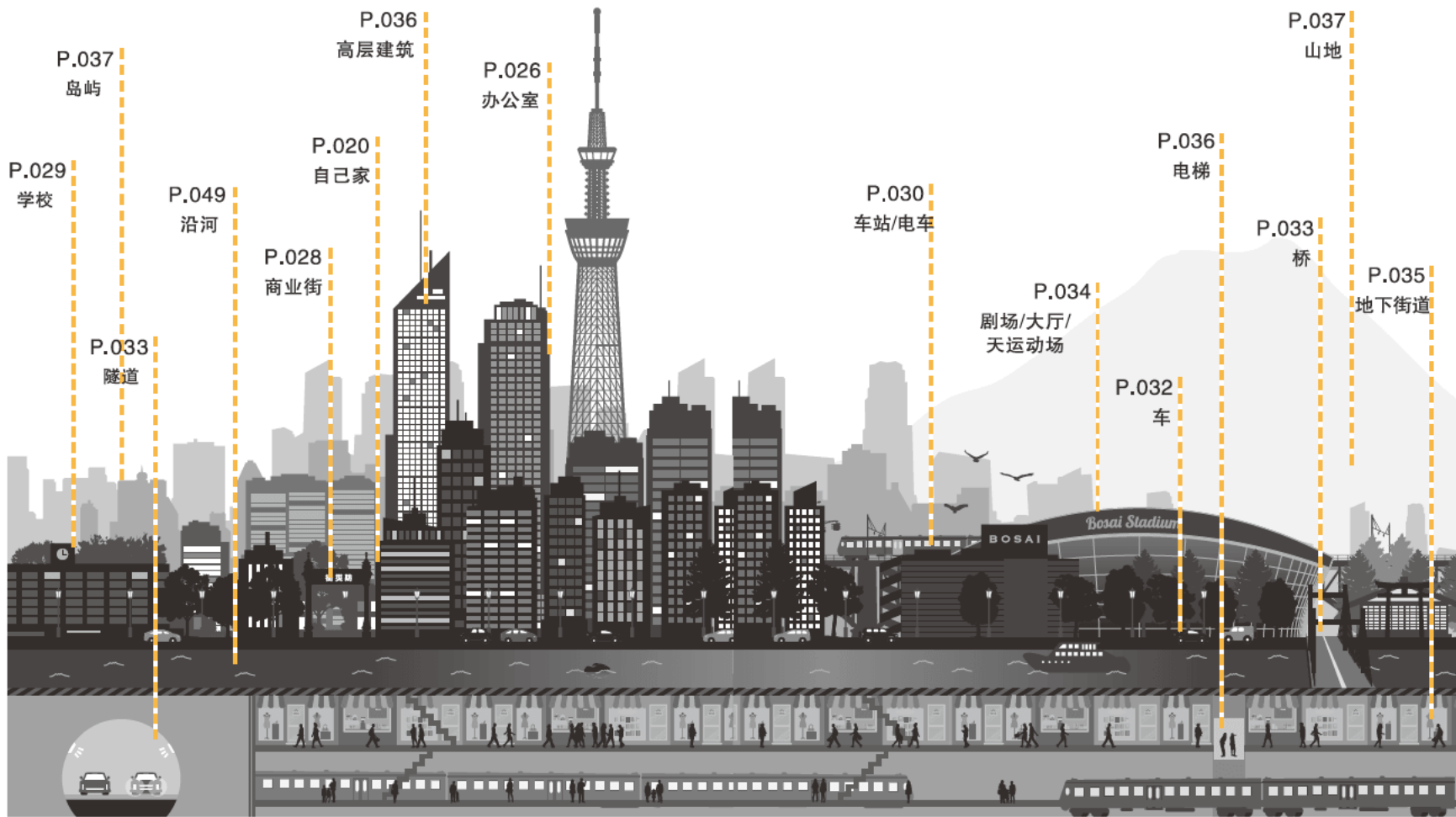
日常储备的意识	085
防止翻倒等应对措施的检查	100
防火措施	109
电、燃气和水的检查	112
在日常生活中打好招呼	124



外国居住者的情况

确认平安与否以及收集信息	128
紧急联系方式	268
LET'S GET PREPARED!	286
ENGLISH FOR EMERGENCY	288

按场所索引



东京防灾

2015年9月1日发行

编辑及发行/东京总局综合防灾部防灾管理科

电话163-8001 东京新宿区西新宿二丁目8番1号

电话 03 (5388) 2453

印刷

凸版印刷株式会社

印刷物规格 第1类

印刷编号 27(3)

鸣谢

东京消防厅

引用出处

内阁官房、内閣府、财务省、厚生劳动省、国土交通省、气象局、警视厅、东京电力、独立行政法人住宅金融支援机构、社团法人东京地质调查业协会、日本学生支援机构、日本政策金融公库、日本心理临床学会、日本健康运动研究所

※ 本书中所记载的信息的截止时间为2015年6月。

※ 在灾害实际发生时，不一定完全按照本手册中的描述来行动。

※ 未经授权禁止复制、转载、抄袭或盗用本手册中刊登的漫画、图片、照片等，著作权法有特殊规定的除外。