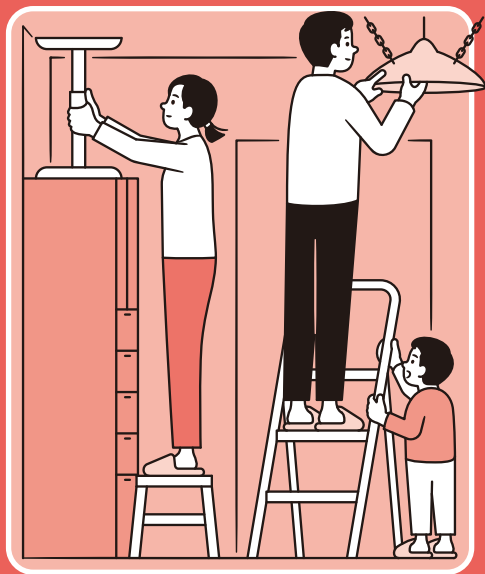


# 东京生活防灾

修订版  
2023



**STEP 1**

## 从行动开始

# 我们的习惯 可以救助生命。

这是一本保护您  
和您重要的人生命安全的书。

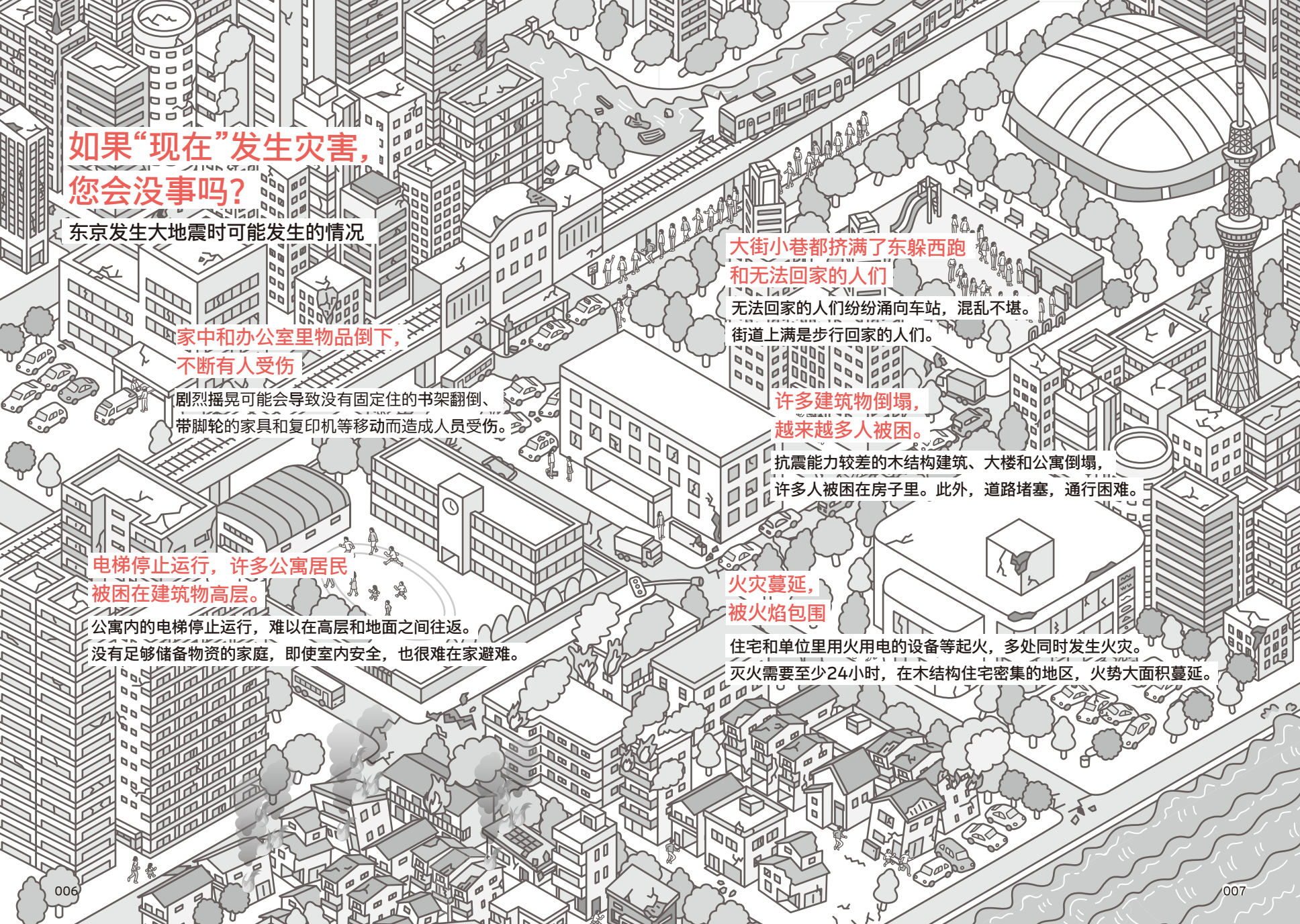
东京的大街小巷一如既往的平静。  
正~~是~~灾害尚未发生的“现在”  
所以可以开始准备。

这本书想传达的是在“平常”的  
生活中可以做的防灾工作。

防灾行动始于日常生活中的点滴举措。

本书除了所有家庭都可以采取的防灾行动外，  
还重点关注个人和地区的特点，从多个角度介绍防灾行动。

首先，让我们从可实践的“行动”开始。



## 如果“现在”发生灾害， 您会没事吗？

东京发生大地震时可能发生的情况

家中和办公室里物品倒下，  
不断有人受伤

剧烈摇晃可能会导致没有固定住的书架翻倒、  
带脚轮的家具和复印机等移动而造成人员受伤。

电梯停止运行，许多公寓居民  
被困在建筑物高层。

公寓内的电梯停止运行，难以在高层和地面之间往返。  
没有足够储备物资的家庭，即使室内安全，也很难在家避难。

大街小巷都挤满了东躲西跑  
和无法回家的人们

无法回家的人们纷纷涌向车站，混乱不堪。  
街道上满是步行回家的人们。

许多建筑物倒塌，  
越来越多人被困。

抗震能力较差的木结构建筑、大楼和公寓倒塌，  
许多人被困在房子里。此外，道路堵塞，通行困难。

火灾蔓延，  
被火焰包围

住宅和单位里用火用电的设备等起火，多处同时发生火灾。  
灭火需要至少24小时，在木结构住宅密集的地区，火势大面积蔓延。



## “地震发生的瞬间”

### ① 保护自己

保护自己免受坠落物  
体等的伤害



### ② 抓紧

紧紧抓住被固定住  
的东西



### ③ 远离危险

远离摇晃可能带来的危险



## “摇晃停止后”

### ① 小心受伤

行动时注意避免受伤



### ② 把火熄灭

冷静下来熄灭火源



### ③ 确保出口畅通

打开门确保出口畅通



## 可能刮台风或下暴雨时



① 关注最新的气象信息

② 关注区市町村发布的避难信息

③ 尽早开始采取避难行动

# 想一想,灾害发生时,“您和您重要的人”

# 面临的困难和不安

## 灾害刚发生后

## 灾害刚发生后~避难时



大件家具翻倒,  
被压在家具下

➔ 第 32、96 页



被困在电梯里

➔ 第 100 页



如何确认重要  
的人的安危

➔ 第 120 页



家里的厕所  
无法使用

➔ 第 38 页



如何灭火

➔ 第 114 页



如何救治受伤的人

➔ 第 133 页



电力、燃气和自来水等  
生命线被切断

➔ 第 65 页



哪里才是安全的?

➔ 第 111 页



出门在外无法回家

➔ 第 122 页

# 想一想,灾害发生时,“您和您重要的人”

# 面临的困难和不安

## 不同人群的避难

## 避难生活



对体力和身体状况感到不安

➔ 第 76、136 页



需要有人帮助才能避难

➔ 第 78、137 页



在家避难应该怎么做

➔ 第 156 页



灾害发生后感到不安该怎么办

➔ 第 163 页



对语言和沟通感到不安

➔ 第 80、138 页



有孕产妇与婴幼儿

➔ 第 82、139 页



有宠物

➔ 第 89、141 页



避难所里人很多,担心能否保证卫生和隐私

➔ 第 160、167 页



担心避难生活里的预防犯罪问题

➔ 第 170 页

“现在”  
需要做  
什么准备?

## 只需回答问题即可！了解您现在应该采取的防灾行动

# 诊断您的防灾水平

Q1 您是否已采取对策防止室内家具和家电翻倒、掉落或移动？

- A 充分采取了对策
- B 采取了部分措施
- C 基本没有采取对策

Q2 您知道如何使用灭火器吗？

- A 知道并使用过（包括演练等）
- B 知道但从未使用过
- C 不知道

Q3 为了防备灾害，您是否储备了供家人和与您同住的所有人使用的足够的水和食物？

- A 准备得很充分
- B 准备了一些
- C 完全没有准备

Q4 便携式厕所、简易厕所等的准备做得如何？

- A 储备了便携式厕所等，并使用过
- B 储备了便携式厕所等，但从未使用过
- C 没有储备便携式厕所等

Q5 您是否与家人等共享了确认安危的方法？

- A 已共享且模拟过
- B 已共享，但不知道在紧急情况下能否做到
- C 没有共享

Q6 您知道您和家人就读的学校或工作场所采取了哪些防灾对策吗？

- A 知道
- B 不知道详情
- C 完全不知道

Q7 如果出门在外无法回家，您知道此时的行动规则和必要的准备吗？

- A 知道并已做好准备
- B 知道但没有准备
- C 不知道而且没有准备

Q8 您参加过当地的防灾活动吗？

- A 参加过
- B 知道这种活动，但是从来没有参加过
- C 不知道有这种活动

Q9 您知道紧急情况下的“避难场所”和供避难生活的“避难所”吗？

- A 两种都知道
- B 只知道其中一种
- C 不知道

Q10 您在使用东京都防灾APP吗？

- A 在使用
- B 已下载但很少用
- C 没有下载

点击这里查看防灾水平



根据您的回答，我们将在下一页公布您的防灾水平。



## 圈出每道题目的答案并输入得分!

	A	B	C	得分	详情参见
Q1 防止家具和家电翻倒、掉落、移动的对策	10	5	0	<input type="text"/>	→ 第 35-37 页
Q2 灭火器的使用方法	10	5	0	<input type="text"/>	→ 东京防灾 第 227 页
Q3 储备水和食物	10	5	0	<input type="text"/>	→ 第 47 页
Q4 储备便携式厕所、简易厕所等	10	5	0	<input type="text"/>	→ 第 38 页
Q5 确认家人等人安危的方法	10	5	0	<input type="text"/>	→ 第 120 页
Q6 了解学校和工作场所的防灾对策	10	5	0	<input type="text"/>	→ 第 100、103 页
Q7 无法回家时的行动规则及必要的准备	10	5	0	<input type="text"/>	→ 第 122 页
Q8 参加当地的防灾活动	10	5	0	<input type="text"/>	→ 东京防灾 第 96 页
Q9 确认“避难场所”和“避难所”	10	5	0	<input type="text"/>	→ 第 111 页
Q10 使用东京都防灾 APP	10	5	0	<input type="text"/>	→ 第 18、19 页

您的防灾对策得分是?

合计

得分

## 您的防灾水平如何?

~20分

### 关心但尚未采取行动

先迈进一步,看看这本书或者查看一下当地的防灾活动等等!



25~45分

### 关注防灾但没怎么采取对策

进一步关注防灾。完善防灾对策,例如储备防灾物资、固定家具、与重要的人的联系方法等等!



50~75分

### 十分关注防灾且已采取对策

您高度关注防灾,正稳步推进准备工作,让防灾成为您日常生活中的习惯并坚持下去吧!



80~100分

### 发生灾害时能够帮助周围的人

您对防灾知识有着深入了解,向周围的人传播防灾知识,共同构建强大的防灾网络吧!



# 防灾手册

## 《东京生活防灾》和《东京防灾》的使用方法

### STEP 1 阅读《东京生活防灾》， 实践防灾对策



#### 从行动开始

基本防灾准备和发生  
灾害时的行动规则

#### 本书特点

- 从零开始介绍可以马上实践的防灾和准备的基础
- 主要介绍易于融入日常生活的防灾对策和准备方法

### STEP 2 通过《东京防灾》进一步 深入了解防灾



#### 深化知识

根据最新信息更新的  
防灾知识

#### 本书特点

- 详细介绍针对地震、风灾、水灾等各种灾害的准备工作 and 行动
- 广泛介绍地区准备的互助举措

### 同时也要充分使用东京都防灾APP

东京都的防灾 APP 可玩、可学、可用。有效利用防灾手册《东京生活防灾》和《东京防灾》以及其中介绍的各种内容，帮助您做好应急准备和采取正确行动。



现在立即下载 APP，就是超棒的防灾对策。



Android



ios

# 目录

序章	003
序言	004
发生灾害时为了保护生命安全,首先要做的事情	008
想一想.灾害发生时,“您和您重要的人”面临的困难和不安	010
诊断您的防灾水平	014
防灾手册《东京生活防灾》和《东京防灾》的使用方法	018
目录	020
<b>第1章 从“现在”可以做的准备工作开始!</b>	022
在日常习惯中可做的防灾准备	026
平时应留意的事项	028
确认家中安全是最优先事项	032
“购物”方面的防灾准备	046
外出时的新习惯	052
外出可“顺便”做的防灾准备	056
外出时顺便可以做的事	058
到政府部门时顺便可以做的事	062
游玩时顺便可以做的事	064
公寓防灾	066
能让需要援助的人放心的准备工作	072
<b>第2章 如果“现在”发生灾害该怎么办?</b>	090
地震发生的瞬间	092
潜藏在家中的危机	096
出门在外保护自己的方法	100
地震刚发生后需注意的行动	108
灾害刚发生后的避难和转移	110
安全避难须知	112
获取正确信息	118
确认安危和联系家人的方法	120
无法回家该怎么办?	122
在公寓里遭受灾害时	126

发生灾害时互相帮助	130
从危险场所救出他人的方法	132
为了让需援助者能妥善避难	134
发生其他灾害时保护自己的方法	142
台风、暴雨时的行动	143
雷击、大雪时的行动	146
火山喷发时的行动	147
武装袭击(弹道导弹落下)时的行动	148
传染病流行时	150
<b>第3章 “现在”想一想! 受灾后的生活</b>	152
受灾后在哪里生活	154
在家避难的生活方法	156
避难所里的生活方法	160
在避难所里的各种关怀	166
迈向生活重建	172
<b>卷末资料</b>	
迈出保护生命安全的的第一步	174
看看一天生活里的防灾习惯	176
应急联系方式一览	178
版权页	179