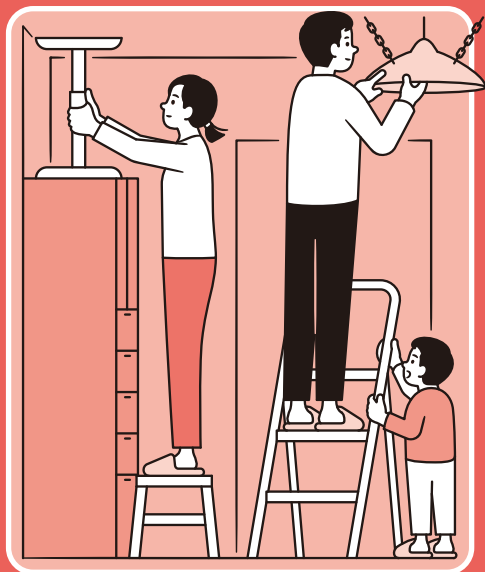


东京生活防灾

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。

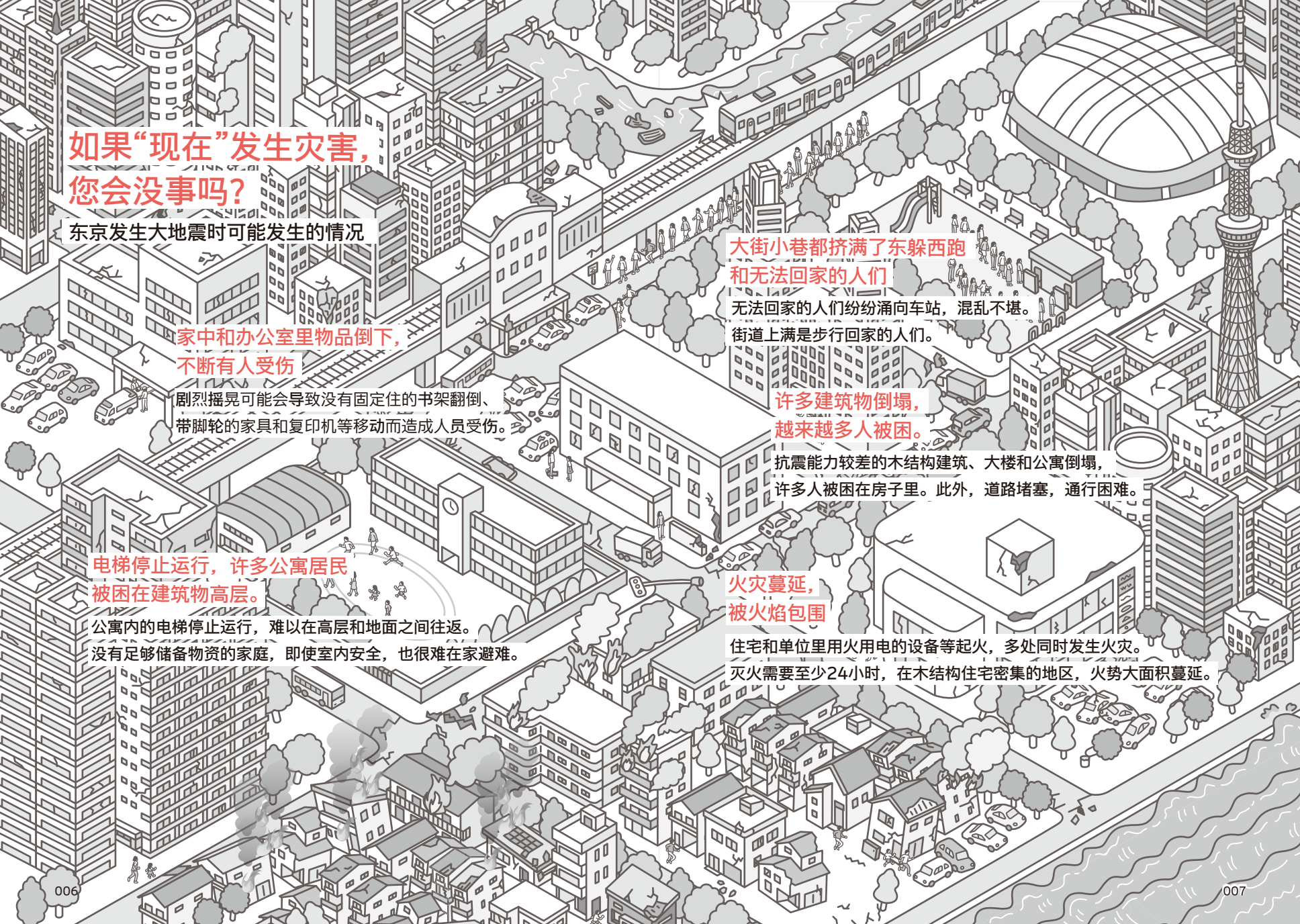
东京的大街小巷一如既往的平静。
正因是灾害尚未发生的“现在”
所以可以开始准备。

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。

发生灾害时为了保护生命安全,

首先要做的事情

东京都防灾主页



“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

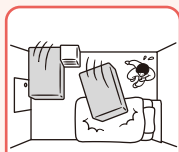
③ 尽早开始采取避难行动

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



我在00小学避难

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		➡ 第 35-37 页
Q2 灭火器的使用方法	10	5	0		➡ 东京防灾 第 227 页
Q3 储备水和食物	10	5	0		➡ 第 47 页
Q4 储备便携式厕所、 简易厕所等	10	5	0		➡ 第 38 页
Q5 确认家人等人安危的 方法	10	5	0		➡ 第 120 页
Q6 了解学校和工作场所的 防灾对策	10	5	0		➡ 第 100、 103 页
Q7 无法回家时的行动规则及 必要的准备	10	5	0		➡ 第 122 页
Q8 参加当地的防灾活动	10	5	0		➡ 东京防灾 第 96 页
Q9 确认“避难场所”和 “避难所”	10	5	0		➡ 第 111 页
Q10 使用东京都防灾 APP	10	5	0		➡ 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

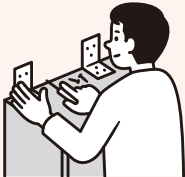
先迈出一步，看看这本书或者查看一下当地的防灾活动等等！



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
第1章 从“现在”可以做的准备工作开始!	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
第2章 如果“现在”发生灾害该怎么办?	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
第3章 “现在”想一想! 受灾后的生活	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
卷末资料	
迈出保护生命安全的第一步	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

1

从“现在”可以做的准备开始！

“迟早可能会发生……”

“会有人帮我的”

不要再拖延防灾准备工作，也不要全靠他人。

现在可以做些什么来保护自己、家人和重要的人的生命安全？

防灾，首先要转变您的观念。

出处：根据内閣府《前一天计划》编辑制作
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

经历讲述

避难时来不及带上慢性病的药和常备药，很是为难。不把药带在身上是不行的

(60多岁 / 能登半岛地震)

经历讲述

“不要在枕头边放置任何可能掉落或倒下的物品或家具”，这样的准备工作让我捡回一条命。

(40多岁 / 阪神大地震)



经历讲述

我一个人住，冰箱总是空的。地震发生后买不到食物，吃了不少苦头。那个时候要是有了罐头之类的储备食品就好了。

(30多岁 / 东日本大地震)

目前的生活里有多少防灾措施？

平常的很多无心之举也有助于防灾，很令人惊讶吧。因为喜欢户外活动而备齐露营工具，种植家庭菜园，周末集中采购食品，每天早上确认家人当天的行动，这些都是防灾措施。首先就从发现目前生活中的“啊，这也能防灾！”开始吧！



从您感兴趣的防灾话题开始阅读！

您知道您的家人今天在哪里吗？

平时应留意的事项

➡ 第 28 页

有无危险之处？

确保家中安全是最优先事项

➡ 第 32 页

稍微改变一下平常的“购物”习惯如何？

“购物”方面的防灾准备

➡ 第 46 页

您是否做好了无论在哪里遭遇灾害都不慌张的准备？

外出时的新习惯

➡ 第 52 页

这些行动能起到防灾作用？

外出可“顺便”做的防灾准备

➡ 第 56 页

您能正确使用这些防灾用品吗？

实际用一用防灾用品

➡ 第 65 页

您是否设想过公寓特有的困难？

公寓防灾

➡ 第 66 页

您现在需要什么样的帮助？

能让需要援助等人放心的准备工作

➡ 第 72 页

如何与宠物一起渡过灾害？

养宠物的人的准备工作

➡ 第 89 页

想象一下“如果此时此地发生大地震”

在日常习惯中可做的防灾准备

提到防灾用品,如何将日常使用的物品用于防灾这一视点也很重要。快乐地进行准备的秘诀是思考“这个在紧急情况下可能有用!”外出时,只是事先确认一下有危险的地方或者哪里有公用电话,也能放心得多。

经历讲述

下暴雨把我的房子淹了。路过的小船救了我们。从那以后,我们在平时也会召开家庭会议。

(40多岁/2018年7月暴雨)

经历讲述

我切实感觉到“提前做好准备就不会为难”并且再次认识到,不仅在家里,在工作场所也要做好准备。

(30多岁/东日本大地震)

经历讲述

幸亏为了节约用水把浴缸里的水存着,我才能冲马桶。食物也囤了足够多,没有任何问题。

(20多岁/阪神大地震)





想象一下“如果此时此地发生大地震”

平时应留意的事项

如果“现在”发生大地震，您会怎么做？

在家里

首先，消除家中的危险因素。

➡ 第 32、96 页

在办公室

检查危险因素。若能考虑到地震后停留在公司的情况做好准备，就会放心了。

➡ 第 100 页



在街上

老旧建筑物倒塌怎么办？发生火灾怎么办？还要注意该场所是否可能发生踩踏事故。

➡ 第 102 页

在地下商业街

常常查看紧急出口的位置。还要考虑到人群可能大量涌向楼梯和出口，提前寻找安全的地方。

➡ 第 104 页



在车站或机场

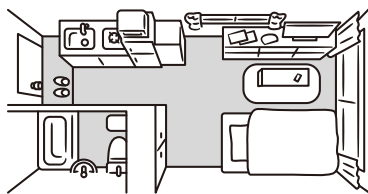
寻找可以保护自己免受坠落物体和碎玻璃伤害的地方。

➡ 第 104、105 页

收拾整理房间，在收纳上也动动脑筋，就会确保安全

扔掉不必要的物品

发生大地震时，所有未被固定的家具和小物品等都会移动。高高的架子会变成致命武器，掉落摔碎的玻璃和陶瓷器会让人受伤。没有多余之物的简单生活是防灾的捷径。



不堵塞逃生路线

本打算暂时放在门附近和玄关周围的物品是否一直就这样放着？这些物品会妨碍避难，因此平时就应保持通往出入口的通道畅通！

收纳时，较重的物品在“下”，较轻的物品在“上”

养成“用完立即收拾”的习惯。

基本规则是将较重和易碎的物品放在下面，将即使掉落砸到也不疼的较轻的物品放在上面。



与同住的家人和重要的人沟通交流

发生灾害时，可能想联系也联系不上。因此，每天可以在早餐时间问“今天有什么计划？”，相互告知当天的行动。即使只是随意聊天，发生灾害时如果能够推测家人会在什么地方，之后的行动就会随之改变。此外，通过平日里和邻居的相互交往等，与邻居们建立起合作机制。



不仅要确认上班的公司名称，还要确认所在的部门！

您的智能手机上有防灾 APP 吗？

除了东京都防灾 APP 外，您还可以使用自治体提供的 APP 了解当地的危险和防灾准备。在智能手机的主屏幕上创建“防灾”文件夹以便使用。

建议将以下 APP 放入“防灾”文件夹中

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 东京都防灾APP | ☐ 发送位置信息的APP |
| ☐ 自治体的防灾APP | ☐ 社交网站APP |
| ☐ 广播APP | ☐ 急救APP |
| ☐ 灾害信息APP | ☐ 天气APP等 |



家里的很多物品在发生灾害时也能派上用场！

在无法洗衣服的情况下，可以穿上围裙和雨衣防止衣服弄脏。平时还可以在窗边放一盏太阳能灯，作为停电期间的照明。

具有多种用途的生活防灾用品

- ☐ 塑料袋
 - 可以作为简易厕所、储水袋、垃圾袋，还能剪开做成雨衣。
- ☐ 保鲜膜
 - 可以做成绳子，包在餐具上防止脏污，用作护目镜避免粉尘等伤害眼睛。
- ☐ 拉链袋
 - 可储存食品，用作贵重物品分类袋、防臭袋。
- ☐ 封箱胶带
 - 可以修复破损处、固定夹板等，以及用来留言。





有无危险之处？

确认家中安全是最优先事项

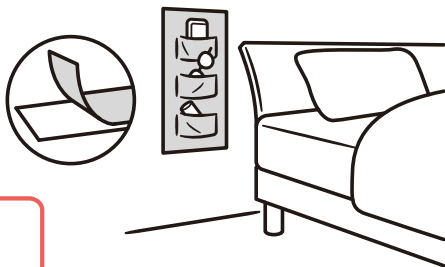
平时睡觉的地方 没有危险吗？

未牢固固定的家具和小物品可能会因地震摇晃而倾倒或掉落。躺在平时睡觉的地方看看，检查一下是否有家具会倒下或有什么东西会掉落到头上。



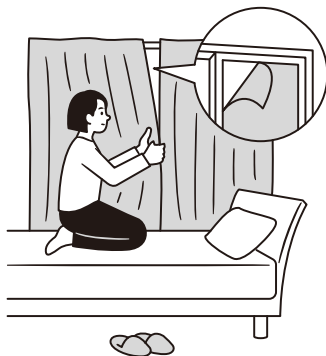
将眼镜、拐杖、智能手机、婴儿背带等放在枕边

为行动提供帮助的必需品应始终放在枕边。但如果只是放在那里，还是会因为摇晃而掉到其他地方，因此需要在放置方式上下点功夫，例如放在防滑垫上或固定的壁挂式收纳袋里。



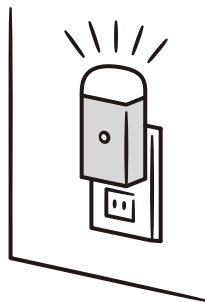
在卧室里尤其要小心 玻璃碎裂飞溅！

如果睡觉时发生大地震，可能还没来得及离开窗户，窗玻璃就会破裂，照明器具也可能会掉落。如果脚被飞溅的玻璃割伤，您将无法行走。在卧室里尤其应当对玻璃采取万全的预防措施，例如在窗玻璃上贴防爆膜，睡觉时拉上窗帘，小物品应选择不会破碎的材料。



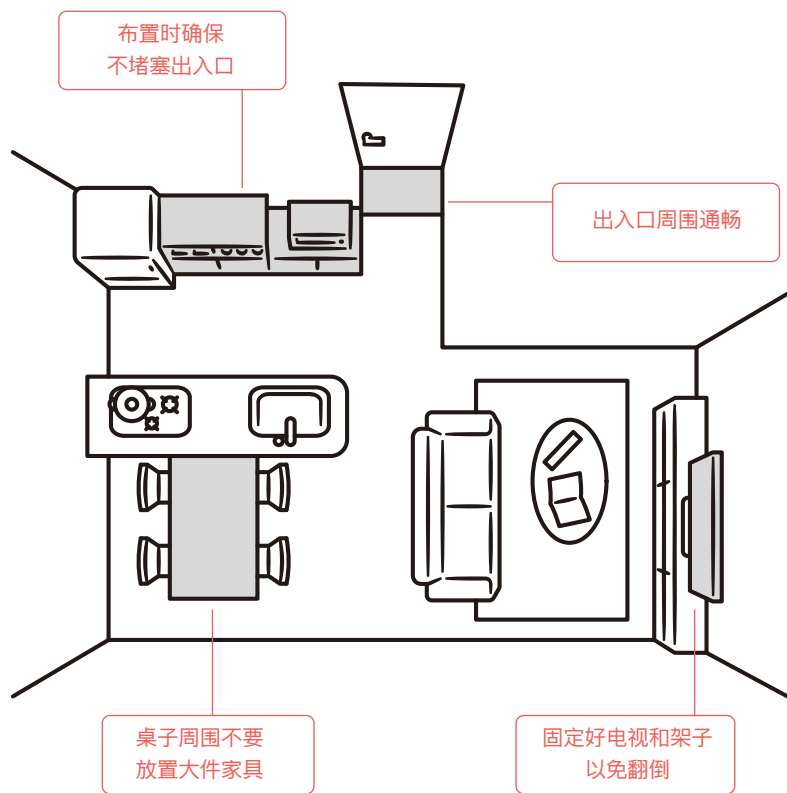
停电时能在黑暗中安全避难吗？

提前确保照明，以防夜间发生地震。检测到停电后自动亮起的地脚灯，以及可以在白天利用阳光储存电力的太阳能灯都很有用。还建议将头灯放在枕边的壁挂式收纳袋中。



确保前往出入口的动线通畅， 总之简单最好！

起居室
用餐区
工作区等

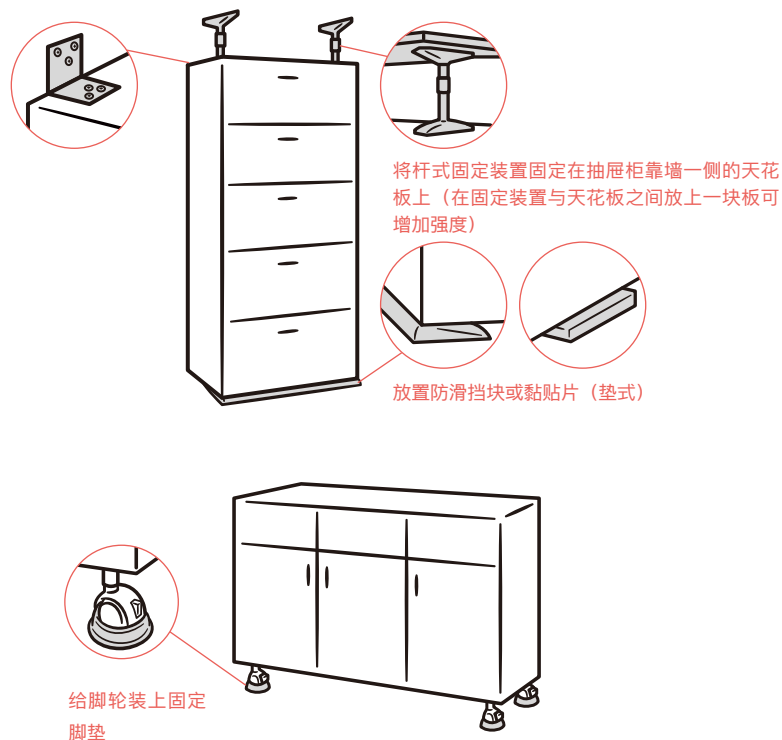


不要在出入口周围放置大件物品，确保可以顺利前往走廊。餐桌上保持空无一物的状态。还可以通过家具的布局来避免危险。尽可能将大件家具集中在一个地方，并确保休息区是一个安全区域，即使家具翻倒也不受影响。

采取措施防止大件家具、 家电、灯具翻倒

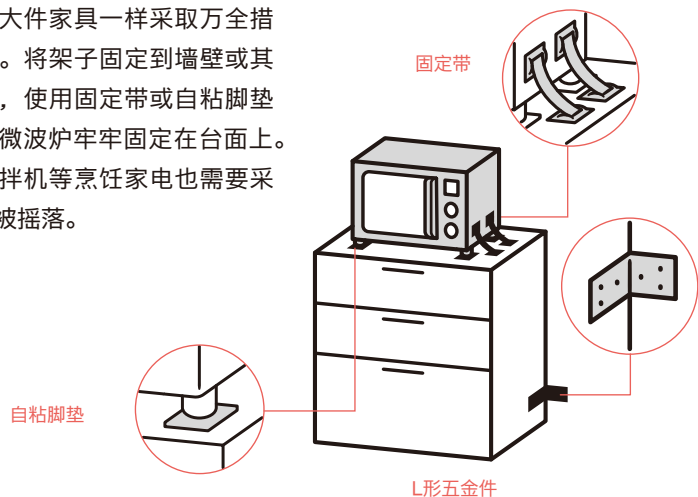
有多种方法可以防止家具和家电翻倒。可以使用L形五金件将其固定在墙上，利用杆式固定装置顶住天花板，或者在家具家电和地板之间放上挡块。用链条将照明器具固定在天花板上更放心。

●《东京防灾》第46-53页



牢牢固定冰箱和微波炉!

冰箱应当和大件家具一样采取万全措施防止翻倒。将架子固定到墙壁或其他位置上后,使用固定带或自粘脚垫将架子上的微波炉牢牢固定在台面上。电饭锅和搅拌机等烹饪家电也需要采取措施避免被摇落。



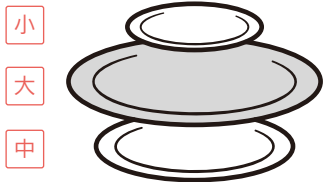
菜刀等烹饪用具不能一直放在外面

菜刀和较重的锅等烹饪用具如果被摇落或飞出,可能会造成严重受伤。记得用完后立即收好。



餐具叠放方法以及防掉落技巧

餐具不要叠高,从下往上应按中、大、小的顺序叠放,这样更稳定。只在餐具之间垫上厨房纸也能防滑。

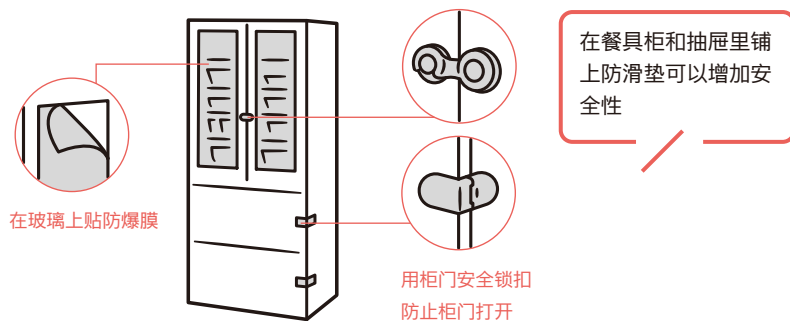


是否不小心为发生火灾创造了条件?

小心煤气灶附近杂乱放置的抹布、厨房用纸、食谱书和塑料袋。一旦发生大地震,厨房是家中容易发生火灾的地方。将易燃物品放在远离炉灶的地方。



橱柜类家具应采取措施防止柜门自行打开



为防止餐具柜等中的餐具飞出,应安装柜门安全锁扣以防柜门自行打开,并贴上玻璃防爆膜。这不仅能防止受伤,还可以大大减少受灾后的清理工作。

设想“抽水马桶不能用”的情况 做好准备

厕所

大地震不仅会导致抽水马桶因停电、停水而无法使用，且如果排水管损坏，污水还可能倒流或从受损位置漏水出来。为此，必须准备便携式厕所。

提前备好市售便携式厕所

市场上有多种类型，包括可以装在马桶或水桶上使用的类型，以及可以在休闲度假或交通拥堵时使用的类型等。不要只是买回来放着，应当尝试实际用一用。



没有便携式厕所时的应急措施

垃圾袋、尿布、尿垫和锯末等身边的物品可供应急使用。设想一下发生地震时的情况，尝试制作并实际用一用。

④《东京防灾》第42页



备好除臭袋和除臭喷雾剂 消除异味

灾害发生后，人们常常会因为抽水马桶无法冲水等情况而受到异味的困扰。应当备好除臭袋和除臭喷雾剂，以抑制厕所周围的异味。这是一件小事，但人们总是希望尽可能减少异味带来的压力。



还应针对女性特有的烦恼做好准备

在受灾期间，压力可能会导致月经不规律。就生理用品而言，至少多囤1个周期的用量才放心。此外，提前备好护垫、敏感部位专用湿巾、无菌湿巾和纯净水等物品将有助于减轻不适感。



如果赤身裸体洗澡时遭遇灾害，您会怎么做？

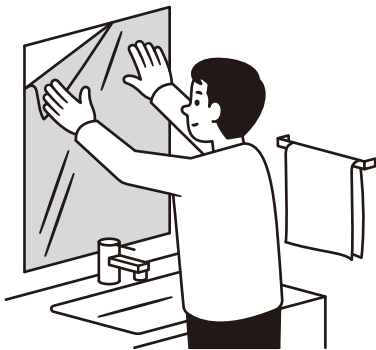
浴室
洗漱间周围

如果浴室门打不开，浑身湿透被困在浴室里该怎么办？此时体温会下降，如果恰逢冬天，会感觉特别冷。从平时做起，将浴巾和换洗衣服放在触手可及的地方。如果在更衣室里放一双厚底拖鞋会更让人放心。



消除浴室镜子和其他玻璃破裂飞溅的风险

窗玻璃和镜子也可能会掉落破裂。二者都需要贴上防爆膜。沐浴油等放松用品也应选择不易破损的材料。



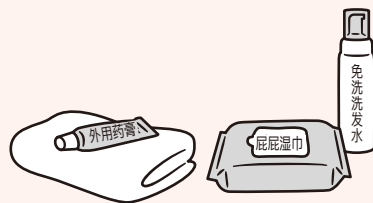
在更衣室和洗脸台要养成“用完就收起来”的习惯

化妆品瓶子和吹风机等不仅破裂后的碎片很危险，而且还可能因掉落砸到孩子的头而让人受伤。养成尽可能将物品存放在抽屉或储物门里的习惯。



不能洗澡的时候免洗喷雾很方便！

想象一下长时间无法洗澡或淋浴会怎样。身上可以用湿巾擦拭，但洗头发却很困难。在这种情况下，免洗喷雾就派上用场了。它不仅可以受灾时使用，还可以在露营等户外活动时使用，因此最好提前备一个。如果有皮肤问题，还应多准备些药膏。



危险物品散落在玄关， 将严重妨碍避难！

高尔夫球包或送达的行李是否一直放在玄关？玻璃鱼缸和花瓶如果破裂碎片四散，将严重妨碍避难。将不会立即穿的鞋子收到鞋柜里，随时收拾整理。



玄关 其他地方

检查灭火器的有效期！

灭火器的灭火剂分为强化液和粉末两种，还有使用简单方便的烟雾灭火器。每种产品的有效期都不一样，因此记得每年检查一次。把灭火器放在马上就能拿到的地方，例如玄关或厨房附近。

➡《东京防灾》第 81 页



早发现，早灭火！

住宅火灾警报器应每 10 年更换一次

只有早发现才能快速扑灭火灾。安装可有效及早发现火灾的住宅火灾警报器，平时定期检查其运行情况，每10年更换一次主体，以防设备老化。

➡《东京防灾》第 84 页



现在立即避难！在这种情况下， 您能否立即拿到应急包？

制作应急包时应考虑到灾害发生后的几天时间可能会在避难所度过。根据实际能够携带的重量，调整包中物品的量。

➡ 应急包里的内容物参见第 50 页

➡《东京防灾》第 40 页



应急包的制作要点

- ① 还要考虑到前往避难所的情况，应准备好背、便于携带的包，例如背包、旅行包等。
- ② 首先放入平时旅行时带的东西。
- ③ 加入您认为在紧急情况下需要的物品，例如便携式厕所。
- ④ 准备好基础用品之后，根据自己的情况进行调整，例如“孕产妇”、“老年人”或“有基础疾病”。

安装感震断路器 以防电气设备起火

玄关 其他地方

当发生地震或恢复供电时，电气设备可能会起火并引发火灾。预防这些火灾的方法之一是使用感震断路器。感震断路器检测到地震带来的剧烈摇晃将自动切断电源。断路器有多种类型，请选择适合自己生活方式的一种。

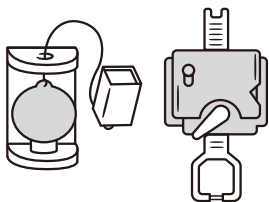
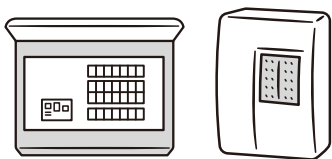
地震中发生的火灾大约 60% 是电引起的！

➡《东京防灾》第 82 页

感震断路器的主要类型

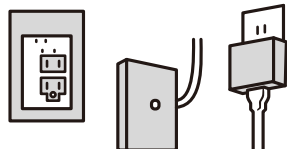
配电盘类型

当传感器检测到摇晃时，一定时间后断路器会跳闸切断电源。有两种类型：一种带有内置配电盘，另一种则是将感震功能外置在配电盘上。



简易型

弹簧动作或重物落下后，断路器跳闸，从而切断通电。



插座型

插座内置的传感器等检测到摇晃后切断插座的电源。

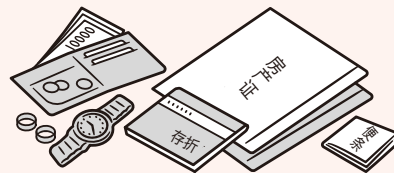
※如果是切断住宅内所有电源的类型，请准备好停电时自动亮灯的照明设备和手电筒，这样即使在夜间发生地震，在黑暗中也能找到避难路线，这很重要。另外，如果设有医疗设备，应准备电池等以备停电之用。

如何管理重要文件和重要数据？

如果家里房屋受损或发生火灾，您将失去贵重物品、重要文件还有电脑里的数据。需要充分做好这方面的准备。

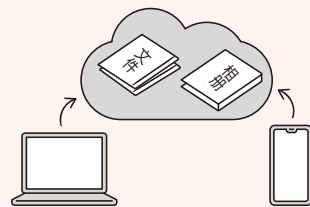
为贵重物品和重要文件制作清单

将银行存折、各种保险单和产权证明等重要文件的编号和联系信息记在纸上随身携带。此时应查明哪些文件丢失后可以补发（存折、驾照等），哪些文件不能补发（权利关系等），将后者转移到更安全的地方（金融机构的保险箱等）也是一种选择。



在云端管理重要数据

建议从平时开始使用可靠的云服务来管理重要数据。工作资料、家庭相册、重要信件等均可转换成电子版本上传至云端，这样便可安心无忧。



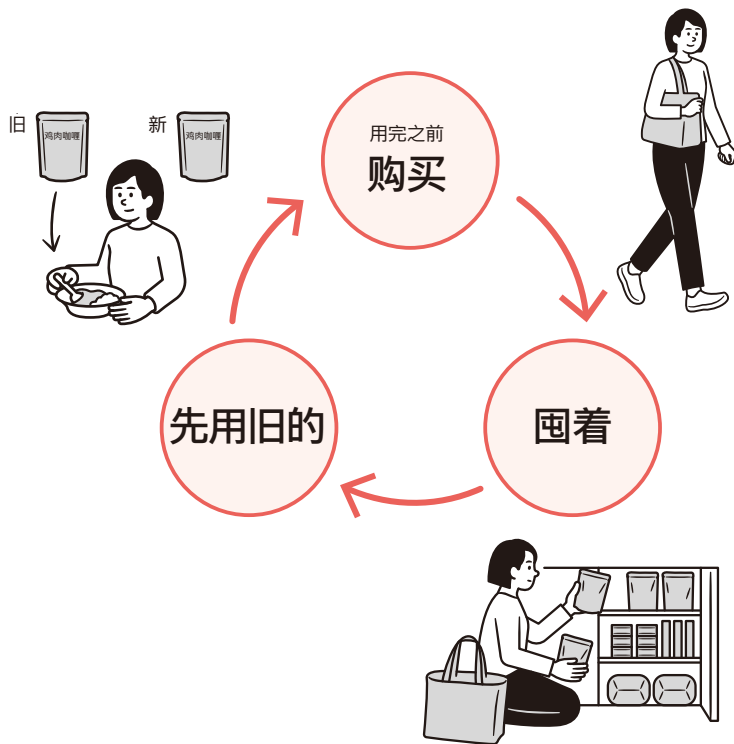


快乐地储备

“购物”方面的防灾准备

多储存些平时常用的物品开始“日常储备”

“日常储备”是指多购买些食品、生活必需品等平时常用的物品囤起来。防灾行动是日常生活的延伸，只需稍微改变购物方式即可实现防灾。日常储备按照“购买 - 囤着 - 使用”的形式重复，因此也被称为“滚动囤货”。



食品 / 饮料

多买些吃惯了的、喜欢吃的东西囤着。先吃快到期的食物，吃掉再补充。至少储备3天用量，根据所预想的情况再多储备一些。

储备至少3天所需的水和食物



□ 可随身携带并直接食用的食物

糖果和巧克力（放松效果好）/坚果（高热量和高营养价值）/奶酪（高营养价值和满足感）/干果（富含维生素和矿物质）

□ 无需用火和用水就能食用的食物

加工肉类和鱼类制品（适合下饭/增加能量）/罐头食品（长期保存食品之王/根据家人的喜好储备）

□ 只需倒入热水或加热即可食用的物品

蒸煮袋装食品和冻干食品（保质期长、品种丰富）/细面条（很快就能煮熟的素面、超细意大利面等/别忘了拌面酱汁或意面酱）

□ 促进食欲的点心等

米果（香味增进食欲，独立包装）/红豆糕（一口大小，有点饿的时候吃）/蔬果脆片（补充维生素）

□ 调节营养平衡的食物

麦片和营养均衡食品（轻松补充营养）/营养功能食品（涵盖膳食中无法获取的营养素）

□ 发生灾害时也建议饮用的饮品

蔬菜汁（缓解蔬菜不足）/汤粉（味噌汤等，温暖身体）/功能性饮料（维持健康）

生活用品

保鲜膜、塑料袋（高密度聚乙烯塑料袋也要准备）、垃圾袋、封箱胶带等会在避难生活中发挥各种作用。卡式炉气罐、干电池、劳动防护手套、塑料手套等也需要多准备一些。



卫生用品

还要记得多买一袋卫生纸和抽纸。湿纸巾、肥皂和消毒酒精也很有用。女性还应多准备一些生理用品和护垫。



婴儿用品 / 护理用品

如果是平时使用的婴儿尿布、贴身衣物、婴儿食品等，在心理上也觉得放心。护理用品也是如此。多囤一些适合自己的“非此不可”的产品。



“东京储备导航”

一个让您了解家中所需储备物资和数量的网站



只需回答家庭构成等简单的问题，这个网站即可显示需要储备的物资和数量，非常方便。还有大量有用的信息来帮助您做好准备。

東京 備 蓄 ナ ヱ ヱ



① 输入家庭构成、性别和年龄。



② 选择居住类型（独栋楼房或公寓）以及有无宠物。



③ 显示您家庭需要储备的物资种类和数量。



您也可以通过“东京都防灾APP”访问该网站。查看您需要的储备！

➡ APP下载方法参见第19页

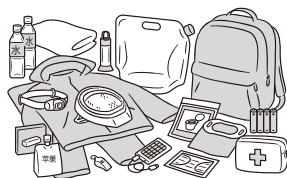
是否区分地震时能瞬间带上的物品 和避难生活所需的物品？

必须立即避难时

地震后紧急避难时，大而重的背包反而会成为负担。在玄关处准备一个紧急避难背包，里面只装您真正需要的东西。

- | | |
|---|--------------------------------|
| ☐ 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/
太阳能充电型） |
| ☐ 救生哨 | ☐ 储水袋 |
| ☐ 毛巾 | ☐ 干电池 |
| ☐ 水（500ml容量1-2瓶） | |

☞《东京防灾》第40页



避难生活中有方便好用的物品

在家中准备以下物品，以便在家避难或暂时从避难所返回家中时使用。

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 便携式厕所/简易厕所 | ☐ 卡式炉/气罐 |
| ☐ 湿纸巾 | ☐ 储水袋 |
| ☐ 漱口水 | ☐ 清洁工具 |
| ☐ 口罩 | ☐ 运水工具 |
| ☐ 饮料（1周用量） | （塑料储水桶等） |
| ☐ 可长期保存的食品 | ☐ 手提灯 |
| （1周用量） | ☐ 眼罩/耳塞 |

☞《东京防灾》第37、38、39页



用家人喜欢的东西 进行“幸福储备”

为一家四口储备饮用水。这也很重要，但如果更灵活一点，整箱购买各自喜欢的饮料如何？看到自己喜欢的饮料被整箱买回家，大家都会感到幸福。思考接下来整箱购买什么会很幸福。囤货成为一种乐趣。



爸爸喜欢番茄汁，妈妈喜欢豆浆，女儿喜欢牛奶咖啡，试试整箱买回家人喜欢的饮料如何？

无论在哪里遭遇灾害都不慌张 外出时的新习惯

受灾后可以长时间穿着高跟鞋行走吗？

设想一下，灾害发生时需要走楼梯从高层下到地面，或需要长时间行走，所以应优先选择“便于行走”的鞋子。即使很难每天都穿，也要想办法采取其他措施，例如在穿凉鞋或高跟鞋的日子里在包里放一双不大占空间的平底鞋，或者在工作场所放一双运动鞋。



选择可以解放双手的包

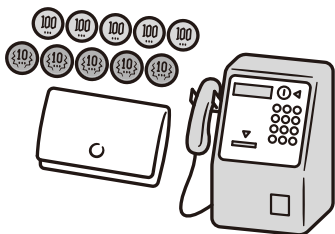
在紧急情况下，一个可以腾出双手的包将更有利于确保您的安全。带着小孩和老年人时尤为如此。而且，在包里放一个可折叠的环保袋也非常方便。



在钱包里放一定数量的硬币以便拨打公用电话

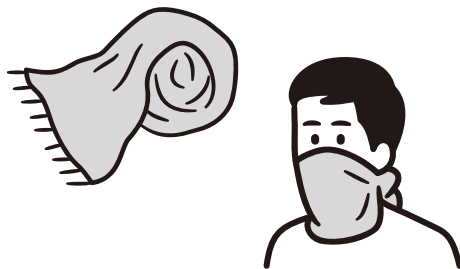
手机打不通和连不上社交网络时，公用电话是最后的希望。发生灾害时可以免费拨打公用电话，但部分电话需要先投硬币或插电话卡。从平时做起，确保钱包里始终放一定数量的硬币。

钱包里始终放至少 5 个 10 日元硬币和 5 个 100 日元硬币



养成带披肩或长围巾的习惯

发生灾害期间，披肩和长围巾可以发挥多种作用。避难时防止粉尘污染，并可用作面罩、绷带、遮阳或毯子。如果尺寸够大，在避难所还能作为隔断使用。



能上厕所时尽量上!

灾害发生后，公共厕所前排起长队等，上厕所可能会成为难事。从平时起最好经常上厕所。



在包里放一个防灾袋

除了在家里准备好防灾背包外，将最低限度的必需品放入小袋子里随身携带能让人放心不少。袋内物品参见右页。请设想一下“如果现在被困在电梯里”，按自己的需要增加必需品。



应放入防灾袋的基本物品



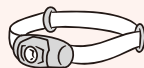
移动电源

智能手机是遭遇灾害时的生命线。如果可能的话，准备干电池型和太阳能充电型两种。



口罩

避难时可防尘。在传染病流行的季节，口罩是必备品。



头灯

在夜晚或黑暗中避难和作业时，可以把双手解放出来的头灯非常有用。



便携式厕所

当您几个小时无法动弹时，这是必需品。而且，如果有防灾雨披的话，就不用担心周围人的目光。



急救用品

灾害会让人意外受伤，例如头顶上有玻璃掉落等等。如果提前做好准备，情绪上也会更稳定。



果冻饮料等小食物

饥饿会让人更加烦躁不安。感到恐慌时也建议吃点甜食来平复心情。



塑料袋

能够作为储水袋、垫子、雨衣和防寒服等等，用途多样，十分出色。



皮质 / 橡胶手套

可以防止感染，而且握住扶手时不会打滑，容易支撑身体。

一起模拟一下灾害发生时
可能出现的情况

外出可“顺便”做的防灾准备

外出时，请戴上假想的防灾眼镜看一看。在平常的道路上，是否看到了危险的地方，例如即将倒塌的混凝土砌块围墙、即将坍塌的空置房屋？为受灾者提供帮助的避难场所标志闪着光清晰可见对吧。如果大脑里有这样的画面，就能在紧急情况下冷静行事。

经历讲述

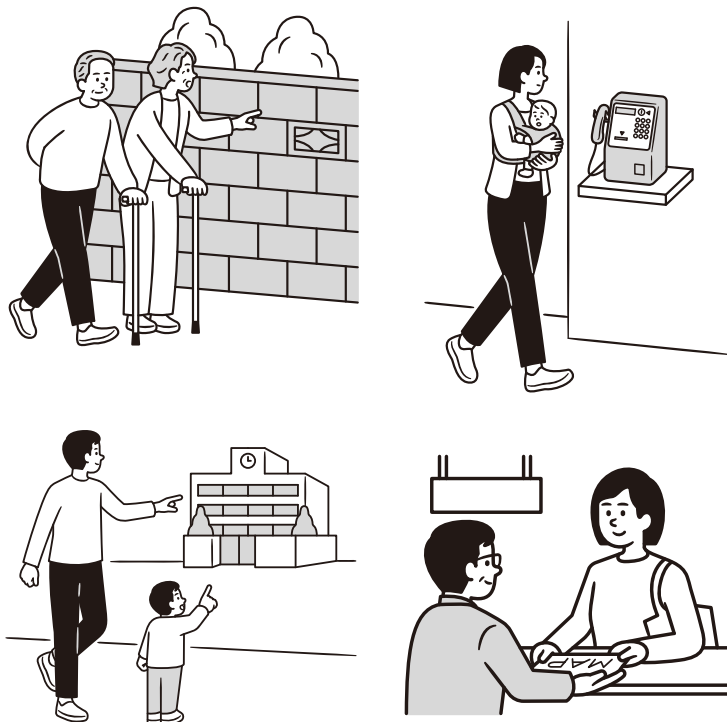
多亏了每天都能看到的避难场所标志，我知道该逃到哪里，所以躲过了海啸。

(60多岁 / 东日本大地震)

经历讲述

自己现在住在哪里，有什么样的危险，为此应该做好哪些准备。我觉得重要的是要具体思考，还有自己保护自己的态度。

(40多岁 / 2009年7月中国及九州北部暴雨)



经历讲述

上班族在自己生活的地区往往只在家和车站之间往返。很多人可能不知道避难场所和防灾仓库的位置。最好能在平时留意一下指示避难所位置的牌子等等。

(40多岁 / 2005年第14号台风)

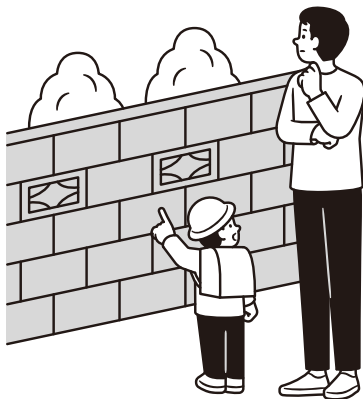
您了解您周围有危险的地方吗？



外出时顺便可以做的事

在自家周围走走看看有没有危险

在平常的道路上慢慢走，从防灾的角度观察观察。请务必和孩子一起“防灾散步”去学校。和孩子一起确认“这里看起来很危险”，就能减少孩子在上学和放学途中遭遇灾害的风险。



查看哪里有公用电话

发生灾害时，优先确保警察和消防的电话线路，所以家里的固定电话和手机电话线路可能会受到通信限制。但是，发生灾害时，公用电话是优先确保的电话线路。发生大规模停电时可能可以免费使用，所以请提前掌握设有公用电话的位置。

➡ 第 53、87 页



公用电话设置地点搜索
东日本电信电话株式会社

您居住的地区还存在发生次生灾害的风险？

了解过去的灾害很重要，可以知道您居住的地区除了受到地震摇晃的直接灾害外，还可能发生什么令人担心的事情。如果有自然灾害传承碑等，也可以以此为线索了解该地区的情况。

➡ 《东京防灾》第 101 页



查看灾害预测地图！如果有自然灾害传承碑，可以了解该地区的灾害历史

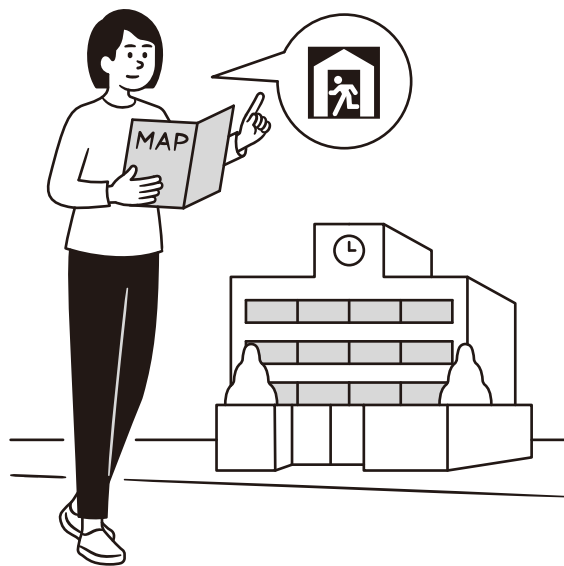


从地区特征能够预想到哪些巨大灾害？

- ☐ 沿海地区/河流附近→海啸/洪水溢流
- ☐ 山区→滑坡
- ☐ 30度以上的陡坡→崩塌
- ☐ 木结构住宅密集区→火灾/火势蔓延
- ☐ 街上→建筑物倒塌
- ☐ 人造陆地等→液化现象

如果此时此地发生地震， 您知道该去哪里避难吗？

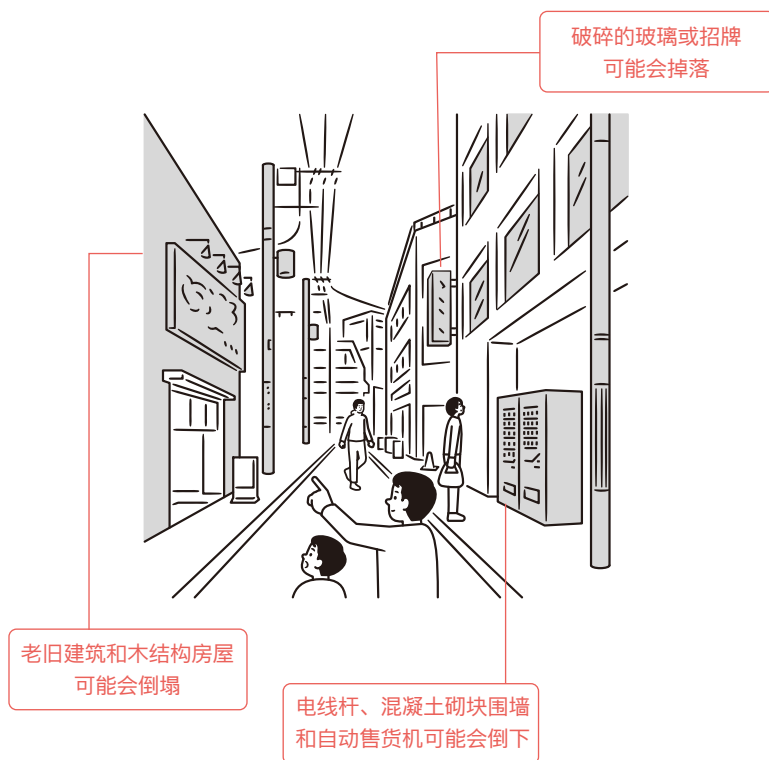
如果回家途中发生地震，该去哪里避难？沿途有没有危险的地方？平时应和家人、重要的人确认好紧急情况下的避难地点。如果大家在不同的地方遭遇灾害，约定好的避难地点还将成为集合的地点。



※关于避难地点请确认第111页。

养成无论到哪里 都要观察危险地方的习惯！

外出时要注意以下三点：“翻倒/坠落物”、“保护自己的地方”、“避难路线”。确认是否有东西倒下或掉落，并寻找发生紧急情况时可以保护自己的地方。另外，确认避难路线，包括紧急出口和楼梯等。还要设想到独自在卫生间等处可能会打不开门，行动之前记得和与您一起的家人和朋友等打声招呼。





了解当地的危险和安全信息

到政府部门时顺便可以做的事

获取最新的灾害预测地图

灾害预测地图（防灾地图）中标记着可能因大地震或水灾等而严重受灾或危险性高的场所、避难场所、供水点等。居住的地区潜藏着哪些危险？紧急情况下该去哪里？这些信息在地图上一目了然，因此请务必在前往政府部门时获取最新版本。

国土地理院网站上的“叠加灾害预测地图”也很方便



了解应急供水站

在东京都，大约每2公里半径范围内设有1个应急供水站，因此请确认您家附近有无供水站。在无法开车的情况下，搬运大量的水是很费劲的。需要自备运水的工具（肩背式储水袋、空塑料瓶、背包等）。

应急供水站



应急供水站

对房屋抗震性能感到不安的人请向咨询窗口咨询



东京都设立了抗震相关咨询窗口。各区市町村可能会补贴一部分抗震诊断和抗震加固所需的费用，因此如感到不安请先咨询。

➡《东京防灾》第79页

发生灾害时受伤了该去哪里？

伤病员由设在最近的医院或学校等处的“医疗救护所”判断是否需要送往医院等。“灾害据点医院”优先收治重伤员。请记住，如果受了轻伤，可以到“医疗救护所”接受治疗。

➡《东京防灾》第219页



发生灾害时的医疗救护体制

出处：东京都水道局《生活与自来水》
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html>

附近的避难所和水灾风险一目了然！ 东京都防灾 APP 的“防灾地图”

网罗了东京都全域的避难所、避难场所、医院、供水站、灾害时回家援助站等。有助于您检查工作地点和外出地点周围的情况。



下载“东京都防灾 APP”
获取您身边的防灾信息！

➡下载方法参见第 19 页



快乐体验防灾

游玩时顺便可以做的事

试一试“在家露营”模拟体验受灾生活吧！

即使您平时经常享受户外露营，也请尝试一下“在家露营”。受灾后生命线被切断时，在家里该如何生活？实践之后常常会意识到，“要是也准备一些XX就好了！”



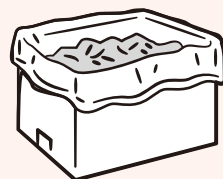
实际用一用防灾用品

防灾用品并不是准备好就行。只有真正使用过，在紧急情况下使用的时候才不会不知所措。“在家露营”时，尝试使用家里储备的物品和防灾用品度过一天。如果将此作为一年一度的活动，这也将是重新检查防灾用品的好机会。



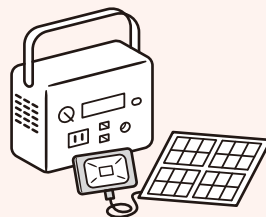
使用卡式炉和储备物资 享受用餐时间

想办法在将燃气和水的用量控制在最低限度时，能使得日常储备的食物美味好吃。把保鲜膜覆盖在餐具上，餐具就不会弄脏。



用一用简易厕所

假设马桶坏了，请尝试用纸板箱和塑料袋等真正制作一个。



确保电源和照明

确保能够为智能手机等设备充电的最低限度的电源以及夜间照明。

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。



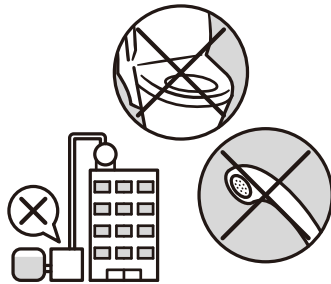
【公寓的弱势】

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。



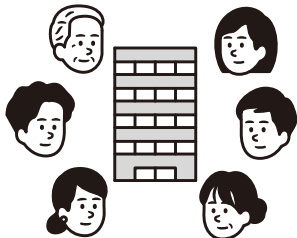
公共设施无法使用

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。

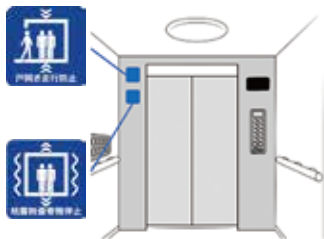
➡ 《东京防灾》第 65 页



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準推進協会
<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

缓解各种不安的应对方法

能让需要援助的人放心的准备工作

灾害发生时难以独自避难的人需要提前做好周密的准备。
对于有家庭成员在发生灾害时需要援助的人来说也是如此。
不要独自烦恼，向周围的人寻求帮助并制定周密的避难计划。

经历讲述

用日语、英语、中文等语言把信息写在了白板上。

(40 多岁 / 北海道胆振东部地震)

经历讲述

我切实感觉到年幼的孩子不仅需要“水”，还需要“热水”来冲泡奶粉。而且还需要一张可以哄睡觉的床……

(30 多岁 / 东日本大地震)

经历讲述

我觉得有必要和特殊班级的孩子们交流，给他们安全感。

(40 多岁 / 北海道胆振东部地震)



“包容性防灾”是指包括需要援助的人在内“不让一个人掉队”、大家互相支持的防灾。这一理念在2015年联合国世界减灾大会上提出，现已成为国际社会共同致力解决的课题。

需要援助等的人

共通的六项准备工作

① 确保每个人需要的物品以及数量

提前为每个人准备充足的其必需品，例如为老年人准备日常用药，为孕产妇准备婴儿需要的物品，为使用医疗设备的人准备移动电源。



② 与援助者和援助设施讨论 发生灾害时的应对措施

提前与同住的家人和亲戚，以及援助者（上门护理员、护理人员等）和援助设施讨论紧急情况下的应对措施，例如如何前往哪里避难。



③ 与经常就诊的医生商量 发生灾害时是否需要转院

因病或因伤正在疗养的人，应咨询经常就诊的医生了解需要准备的药品、治疗饮食和医疗用品等，以及发生灾害时的应对措施。还要提前确认发生灾害时是否需要转院。



④ 在帮助卡上写下 自己需要什么样的帮助

帮助卡（东京防灾第266页）上写有接受援助时希望得到照顾的事项。除了紧急联系信息等基本信息外，还要写下自己不擅长做什么以及需要什么样的援助，把卡放在包里随身携带。



⑤ 确认避难地点是否符合 自己的特点

确认是否有无障碍厕所、可否坐轮椅移动以及是否有人了解自己的特点等等。如果有困难，应与自治体确认能否进入能对需照顾者提供特殊照顾的“福利避难所”。同时请他们告知最近的避难场所。



⑥ 平日重视与当地人的沟通 交流

如果和邻居有交往，在紧急情况下就能互相帮助。如果家里有人需要援助，让周围的人知道也很重要。尽可能参加当地的防灾演习。



咨询经常就诊的医生

对体力和身体状况感到不安的人的准备工作

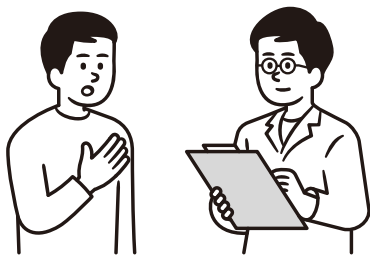
确保能够随时带上必要的药物等

定期到医院接受治疗的人
患有基础疾病的人等

如果正在服用药物，应确保发生灾害时能够立即带上药物避难。必须准备7-10天用量的药和用药手册。另外，还应在应急包中放入预防传染的口罩、酒精消毒剂、用于监测身体状况的体温计等物品。



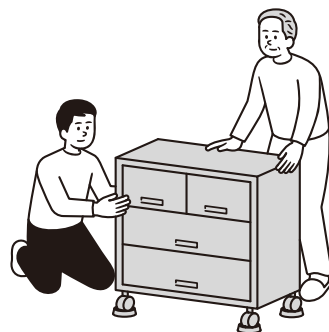
向经常就诊的医生咨询紧急情况下的治疗措施



定期到医院接受治疗的人，务必向医生咨询紧急情况下该怎么做。此外，灾害发生时，与自己正在接受的治疗相关的信息很重要。对于首次为自己治疗的医生，也应正确告知自己的病史和正在服用的药物等。

让身边的环境更安全

在家人或其他人的帮助下，检查建筑物和家具等是否安全，采取措施防止大件家具翻倒。如果没有河水上涨和土砂灾害的危险，老年人或其他需援助者应在出入口附近休息。一旦发生紧急情况，可以立即开始避难。



老年人等

准备一些受灾生活所需的物品



应急包和储备物资应在基本防灾用品的基础上增加自己必需的东西。经常因为吃东西等弄脏衣服的人，最好多准备几件换洗的衣服。吞咽有困难的人应准备增稠剂。对体力没有自信的人可以加一条辅助腰带。

➡ 第50页

除了常规防灾用品外还应增加下列物品

随身携带的物品

- ☐ 常备药/用药手册
- ☐ 老花镜/假牙/助听器
- ☐ 口腔护理用品
- ☐ 健康保险证复印件/护理保险证复印件

必要时需要准备的东西

- ☐ 轮椅/拐杖
- ☐ 纸尿裤/尿片类
- ☐ 应急护理食品
- ☐ 增稠剂
- ☐ 辅助腰带

设想一下发生紧急情况时

有身体残障的人的准备工作

具体填写视力介绍卡和帮助卡

如果患有弱视，应携带“视力介绍卡”，在卡上详细说明视力情况，例如“视野窄，自己一人走路困难”等。在帮助卡上写下紧急联系信息以及需要的援助等。

视觉障碍者
听力障碍者等



做好准备应对周围环境可能出现的重大变化

即使是平时能够自理的人，受灾后独自出行也可能变得很困难。事先与援助者一起尝试走几条避难路线前往避难场所或避难所，并请他们告知可预料的危险。应急包和储备物资中应添加各自必要的物品。

除了常规防灾用品外还应增加下列物品

视觉障碍者

- ☐ 特殊镜片等（备用）
- ☐ 劳动防护手套（保护双手）
- ☐ 盲杖（可折叠）
- ☐ 盲文板
- ☐ 导盲犬的食物和随身物品

听力障碍者

- ☐ 救生哨/蜂鸣器
- ☐ 笔谈交流工具
- ☐ 助听器/人工耳蜗（备用和电池）
- ☐ 导盲犬的食物/随身物品

与援助者一起 查看避难所和避难路线

坐在轮椅上尝试与援助者一起实际前往避难场所或避难所。如果途中有台阶、废弃自行车等妨碍避难的因素，请向当地的町会、自治会和邻居咨询。对于用作避难所的场所，应检查有无楼梯，以及厕所等的环境。

四肢不便者、
需要护理的老年人、
重病病人等



使用医疗设备的家庭应具体制定 紧急情况下的应对措施

正在使用起搏器等医疗设备的人，应提前确认出现异常情况时的应对措施和联系方式。正在使用氧气吸入器或呼吸机的人，在储备必需品的同时，还要保持外部电池充满电，确保停电时设备可以运行。还应具体决定紧急情况下由谁提供援助，以及身体状况恶化时向谁咨询等等。

重视与周围的人合作

对沟通感到不安的人的准备工作

在帮助卡上写下必要的援助内容等

如果情况突然发生变化，就很难冷静行事。因此，请始终随身携带帮助卡或障碍者手册，以便援助者能够快速了解您需要的帮助。写下您认为必要的任何内容，例如“请带我到安全的地方”。

有发育障碍的人
有精神障碍的人、
患有痴呆症的人等



提前决定独自外出时遭遇灾害应采取的行动

外出时发生灾害该怎么办？避难时与家人和援助者走散该怎么办？提前规定几项外出时的约定事项。

紧急情况下的约定事项示例

- ☐ 待在原地直到家人或朋友前来迎接
- ☐ 遵循引导人员的指示，到达安全地点后请人帮助联系家人
- ☐ 如果遇到困难，向周围的人出示帮助卡寻求帮助

出处：内阁府防灾信息页面“Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster (Multilingual)”
https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index_en.html

您了解日本的自然灾害吗？

日本频繁发生地震、台风等自然灾害，灾害造成的损失有时会让日常生活无法继续。了解这些地区性特征，从平时开始做好准备，将损失降到最低。



从平时开始重视与地区的联系

积极参加所居住地区的防灾演练和志愿者等活动。此外，通过当地活动等加深相互了解。



立即下载可在灾害发生期间提供帮助的 APP！

包括用于获取灾害信息、支持外语的 APP，以及外语语音翻译 APP。请提前下载到智能手机等设备上。



发生灾害时方便好用的多语言 APP 和网站列表

翻译APP“VoiceTra”

可翻译成31种外语的语音翻译APP

※提供方：国立研究开发法人信息通信研究机构（NICT）



内阁府“防灾信息页面”

支持英语、中文、韩语、西班牙语等
14种语言



出处：内阁府《外国人减灾要点》
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index.html>

外国人等

现在能做的准备工作

如果发生灾害

受灾后的生活

面对令人眼花的变化不慌张

孕产妇和婴幼儿等的准备工作

孕初期和孕晚期面临的 身心问题是不同的！

怀孕初期，身体会因为怀孕而发生变化，除了孕吐、头晕、猛然站起眼前发黑之外，还有流产的风险。孕中期虽然是一个相对稳定的时期，但也容易出现贫血、妊娠高血压、先兆早产等的时期。孕后期临近分娩，体重增加和肚子变大会让人难以保持平衡，身体变得笨重。而且还需要为分娩做好准备。应当了解孕期各个阶段的身体特征并提前做好相应的准备。与平常就诊的妇产科医生讨论在紧急情况下的联系方式、家人联系方式以及在紧急情况下的应对措施等。

孕产妇

外出时穿便于行走的鞋子和背一个可以解放双手的包！



还要考虑到产后 做好万全的应急准备

产后可能持续排恶露，还可能出现乳腺炎等乳房问题、漏尿和痔疮等烦恼。应准备好生理用品、尿片和保湿霜等。此外，不正确的哺乳姿势可能会导致腰痛。如果有适合自己身体的哺乳枕会方便很多。



必须携带婴儿背带 平时的妈咪包 + 额外的准备

妈咪包里装满了宝宝外出时所需的物品，在紧急情况下也能发挥很大的作用。另外，记得多准备一些灾后生活必需的日用品。

即使是乘坐汽车和推婴儿车外出，也应随身携带婴儿背带



日常储备时多准备一些平时使用的物品

- ☐ 配方奶（奶粉/液体）
条装奶粉和液态奶都很方便。平时母乳喂养的人也应该准备一些。如果需要抗过敏的物品也要做好相应准备。
- ☐ 辅食/婴儿食品
提前确认是否符合宝宝的口味会更放心。
- ☐ 婴儿零食
当宝宝有压力时，熟悉的零食可以帮助放松心情。
- ☐ 纱布类
可以用来清洁牙齿、擦脸以及其他用途，非常方便。
- ☐ 纸尿裤/屁屁湿巾
即使平时使用尿布也必须准备。屁屁湿巾也能用来擦拭身体。
- ☐ 抗过敏药/叶酸补充剂
如果患有过敏症，应准备好药物以便出现症状时使用。

出处：内閣府《保护婴儿和母亲的防灾笔记》
https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzyokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf

了解一下婴儿液态奶

婴幼儿

婴幼儿液态奶不需要热水，可以在室温下长期保存，因便于储备和发生灾害时使用而受到关注。液态奶已调配好，因此细菌污染的风险较低，如果带有奶嘴，连奶瓶也不需要了。在婴儿期母乳是最好的营养来源，但大家一定要知道，液态奶不仅可以在发生灾害时使用，平时外出时也很方便。



婴儿液态奶的特点

减轻育儿负担

晚上、父母双方都工作的家庭或母亲不在的时候也能喂奶。

外出时也很方便

省去了冲泡奶粉的麻烦，也减少了外出时需要携带的东西。

还能作为防灾储备

不需要热水来冲泡奶粉。而且，如果带有奶嘴，连奶瓶也不需要了。已调配好，细菌污染的风险较低。

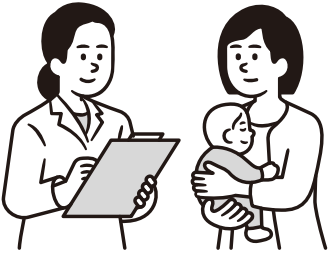


婴儿液态奶

接种疫苗预防传染病

婴幼儿

婴儿期的宝宝免疫力低、抵抗力弱，在不卫生的条件下必须注意预防传染病。最好在达到适当月龄后尽早完成疫苗接种。



必须与保育园 / 幼儿园做好“应急约定”！

发生灾害时，您可能无法立即从外出地点或工作地点出发前去接孩子。请务必提前和保育园或幼儿园共享所设想的紧急情况下的约定事项，例如避难地点和发生灾害时的联系方式等。



出处：内閣府《保护婴儿和母亲的防灾笔记》
https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf

通过游戏做一些有利于 防灾减灾的事情吧！

幼儿/儿童

游戏时间是练习应对紧急情况的好时机。还可以邀请其他爸爸妈妈，大家一起边玩边体验，这也是商量如何合作的契机。



尝试用覆盖了保鲜膜的
盘子吃储备的食物。



设想一下发生灾害时要
向周围的人寻求帮助，
试试看能否吹响哨子。



尝试使用蹲厕。

孩子外出时 确认目的地

发生灾害时，手机和社交网站可能会
无法使用。当孩子外出时，请务必确
认他们要去哪里以及将与谁见面等
等。并提前约定好，万一无法回家时
到哪里避难以及在哪里与家人碰头。



教孩子使用公用电话

儿童

公用电话也是发生灾害时的联络
手段之一。如果孩子不知道如何
使用公用电话，提前教他们使用。
让孩子带一些硬币和写有电话号
码的纸条就更放心了。

让孩子记住监护人的电话号码！



确认学校的应对措施 包括避难地点和紧急联系方式等

您知道孩子就读的学校在发生不同灾害时会让孩子们到哪里避难吗？
另外，如果孩子在上学或放学途中遭遇灾害，究竟是到学校避难还是回
家？请和孩子共同明确判断标准。与学校共享紧急情况下的联系方式。



考虑如何在避难地点度过

对隐私感到不安的人的准备工作

性少数群体等

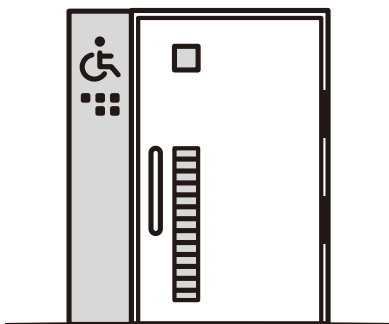
为了避难生活不发愁
准备好个人用品

据说性少数群体在避难所很难领取内衣、生理用品、剃须用品等针对男性和女性的物资。发生灾害时，每个人需要的东西都是不同的。从平时开始准备自己需要的物品。



避难地点是否适合您的特点？

请提前确认最近的避难所等是否有多功能厕所、能否单独使用更衣室等。如果有具体要求，应提前告知。



为了一起避难

养宠物的人的准备工作

宠物

●《东京防灾》第92页

日常训练是关键

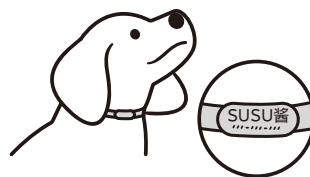
“不要乱叫”、“不要害怕人或动物、不要有攻击性”、“在指定地点上厕所”等等，这些基础管教是在避难所生活时必不可少的。



明确宠物身份

使用防走失吊牌和微芯片等表明宠物的身份，或者拍摄并保存宠物的照片，以防宠物与主人走散。

还要给狗狗带上防走失吊牌和疫苗接种证明



备足宠物用品和食物

储备充足的食物、水、常备药、排泄用品等。宠物喜欢的玩具也可以帮助缓解压力。为了能够带着宠物避难，让宠物习惯笼子和航空箱也很重要。

2

如果“现在”发生灾害该怎么办？

如果现在发生了首都直下型地震会怎么样？

后面介绍的每一种情况的场景都绝非夸张。

当从未经历过的剧烈摇晃袭来，身体会变得僵硬，
大脑一片空白，很难做出正确的判断。

此时，什么样的行动能够保护自己和重要的人的生命安全呢？

请参加防灾演习等，用身体和大脑记住这些行动。

经历讲述

由于是直下型地震，突然咚地一声摇晃起来。即使看到了紧急地震快报，也还是需要做好心理准备。

(70 多岁 / 震源在宫城县北部的地震)

经历讲述

地震把冰箱还有其他东西震倒了，我自己打不开门，请朋友帮的忙。我们必须提前确保物品不会倒下。

(50 多岁 / 岩手县 / 宫城县内陆地震)



经历讲述

液化现象使得路上全是沙子，穿普通的鞋子根本无法行走。抱着女儿只是走100米都非常困难。

(40 多岁 / 新潟县中越冲地震)

应该立即采取什么行动？

地震发生的瞬间

地震发生时的初步行动

感觉到摇晃，立即采取保护自己的姿势！
谨记“保护自己”、“抓紧”和“远离危险”三件事



待摇晃停止后采取的行动

- 1 行动时注意避免受伤
- 2 冷静下来熄灭火源
- 3 打开门确保出口通畅



把握情况并在必要时避难

感觉到摇晃，立即采取保护自己的姿势！



如果感到摇晃，应观察周围情况，并立即转移到物体“不会掉落”、“不会倒下”和“不会移动”的地方。把首先保护自己的生命作为最优先事项采取行动。

收到紧急地震快报后
采取行动确保安全

从发布“紧急地震快报”到感觉到强烈摇晃的时间从几秒到几十秒不等，震源距离越近，时间越短。如果是直下型地震，可能来不及做出反应，但即使在这么短的时间内，也有可以采取的措施来保护自己。按照每五秒可以做一个动作来计算，在不勉强自己的情况下能做一到两个动作。

➡《东京防灾》第 108 页



待摇晃停止后采取的行动



①行动时注意避免受伤

慌忙采取行动，散落的玻璃或陶磁器碎片等可能会让人受伤。如果不能行走，将无法避难。应保持冷静，仔细观察四周，穿上拖鞋或鞋子再采取下一个行动。

还有检测到地震后切断燃气供应的燃气表
以及自动灭火的炉灶



②冷静下来熄灭火源

做饭时很难迅速熄灭火源。正在摇晃的时候，厨房里充满了危险。应立即离开，优先保护自己，等到摇晃停止后再熄灭火源。万一发生火灾，应保持冷静扑灭初期小火。



③打开门确保出口通畅

剧烈摇晃停止后，仍会持续发生余震。最好打开房间的门窗和玄关的门，确保出口通畅，以便随时避难。

把握情况，必要时避难

冷静环顾四周，如果房屋有倒塌的危险，或者担心发生山体滑坡或海啸等，应立即前往附近的避难场所避难。



出处：气象厅紧急地震快报主页
<https://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/shikumi/shousai.html>

一目了然



潜藏在家中的危机



正在做饭的厨房是家里最危险的地方，如果感觉到摇晃，应立即离开

【起居室/ 餐厅/ 厨房】

起居室和餐厅里的餐具柜和电视倒下，窗玻璃碎片散落一地。厨房里，没有收好的刀具、放在火上的锅、热油等会变成致命武器，餐具、玻璃杯还有流理台上的调料等纷纷掉落发出清脆的声音。冰箱可能会翻倒，微波炉等家用电器可能会飞出去。当感觉到摇晃时，重要的是转移到一个物体“不会掉落”、“不会倒下”和“不会移动”的地方，即使正在做饭也是如此。在摇晃停止之后，再冷静地熄灭火源。

➡ 第 34 页



【卧室】

为避免被窗玻璃碎片或照明器具直接击中，应使用枕头或被子保护头部，移动到不会被倒下的落地灯和梳妆台砸到的位置。如果平时养成睡前将眼镜放入眼镜盒的习惯，发生灾害时也能防止眼镜破损，这样就不会慌张了。考虑到停电的可能性，如果提前准备了头灯和地脚灯，在黑暗中避难的危险将会少很多。

➡ 第 32 页



【二楼】

老旧建筑的一楼存在坍塌和被压垮的风险，所以不要慌慌张张下到一楼。如果身处于不符合抗震标准的建筑物里，应视情况判断是否应该离开建筑物到外面去。



【儿童房】

事实上，儿童房里潜藏着很多危险，比如东西很容易挤在一起、书架倒下打不开门等。不要在学习桌下面放置任何物品，确保有一个可以逃入躲避的空间。如果灾害发生时孩子独自在房间里，乱喊孩子的名字可能会让孩子动起来，这样反而更危险。应等到摇晃平息后再去孩子身边。



【浴室】

赤身裸体毫无防备。如果感觉到摇晃，应当用脸盆或其他物品遮住头部，保护自己免受碎玻璃的伤害。为避免门变形导致自己被困，应立即离开浴室到安全的地方保护好自己。

➡ 第 40 页



【厕所】

如果感觉到摇晃，应打开门，以免被困在厕所里。可能的话，应转移到走廊或玄关等比较安全的地方，以便能尽快逃离。

➡ 第 38 页

在那时,在那里



出门在外保护自己的方法



【办公室】

脚轮未固定的复印机可能会朝任何方向移动。此外,如果窗玻璃的碎片等直接砸到人的头上,甚至有可能使人丧生。在注意这些情况的同时,转移到东西“不会掉落”、“不会倒下”和“不会移动”的地方。由于余震和停电可能使电梯停止运行,因此在摇晃停止后,应通过楼梯避难。



【电梯内】

如果在电梯内感觉到摇晃,要立即按下所有楼层的按钮,然后在停靠的楼层走出电梯。如果被困在电梯里,应使用紧急呼叫按钮与外界联系。



【高层建筑物】

高层建筑物摇晃时间长,而且楼层越高,摇晃越厉害。如果您在建筑物内,应在电梯厅等公共区域放低身体,等待摇晃停止。



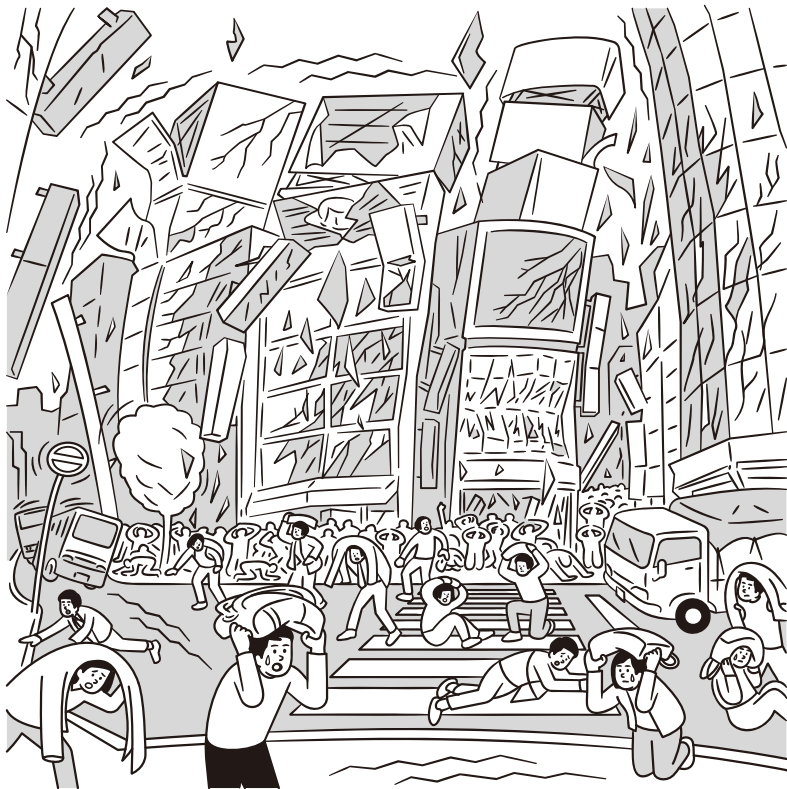
【百货商店/超市等】

要注意避开四处散落的商品和损坏的陈列柜等,向楼梯的缓步台或柱子附近移动。在超市则可以用购物篮等罩在头上保护自己。



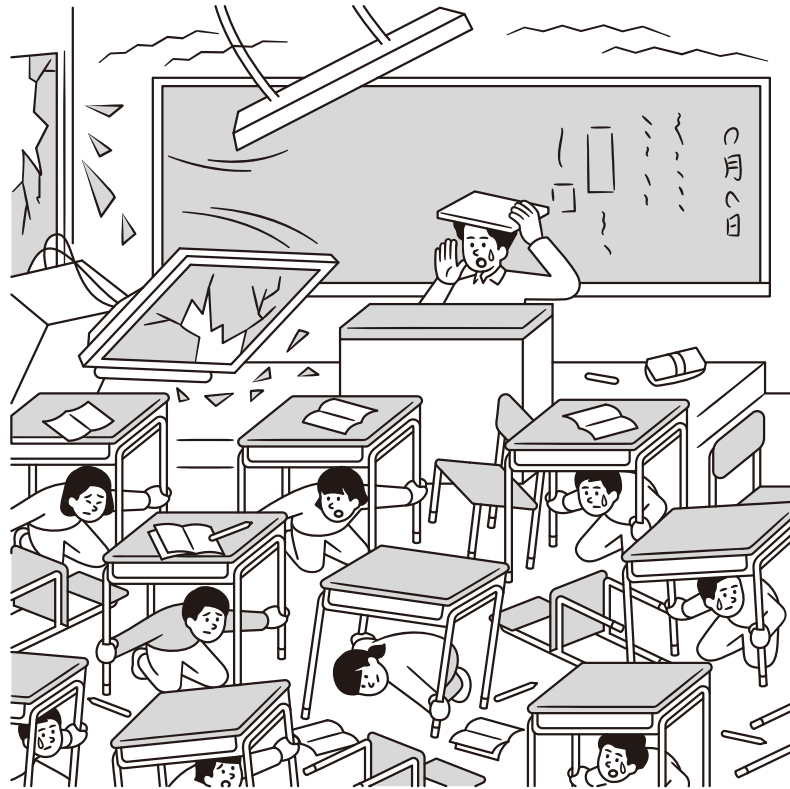
【剧场/体育场等】

如果置身于聚集着众多人员的剧场、大厅或体育场等场所,慌里慌张地挤向紧急出口和楼梯反而很危险。要小心坠落物,保持冷静,听从场馆里的广播和工作人员的指挥。



【街上】

保护自己不被坠落物砸到，注意建筑物的倒塌情况，同时尽可能地向公园等宽阔的安全场所转移。如果没有足够的时间逃到宽阔的地方，要逃进抗震性较高、相对较新的钢筋混凝土建筑中。人群拥挤时最可怕的是恐慌，如果鲁莽行动，甚至可能会被卷入踩踏事故。当身处拥挤的场所时，更要冷静行动。



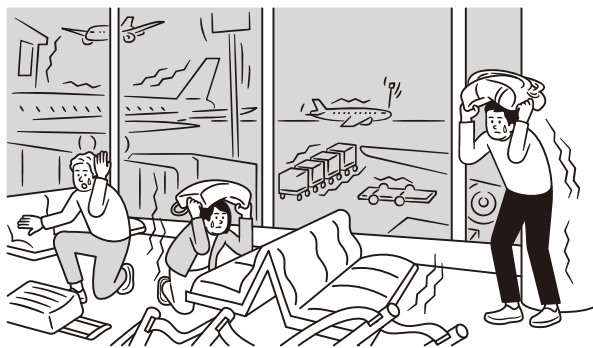
【学校】

身处教室里时，为了保护自己，要远离窗户，藏身桌子下面，双手握住桌腿，以避免四处飞散的窗玻璃碎片和掉落的照明器具，等待摇晃停止。如果身处走廊里，应立即远离窗户，如果走在楼梯上，应紧握扶手蹲下以免摔下楼梯。待摇晃停止后，再按照老师的指示行动。



【地下商业街】

停电可能会导致许多人陷入恐慌并一齐涌向紧急出口。鲁莽行动还可能引发踩踏事故，因此要保持冷静，保护自己不被坠落物砸到，待在柱子或墙壁旁边等待摇晃停止。



【机场】

即使首都直下型地震发生，机场的建筑应该也不会倒塌，但仍要注意别被玻璃和天花板上掉落的东西砸到。



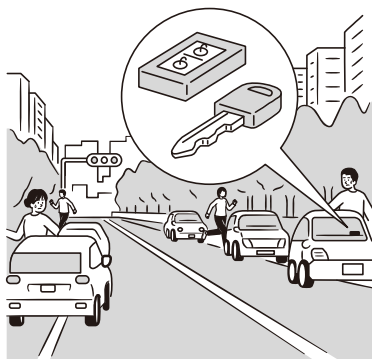
【车站/ 地铁】

保护自己不要被坠落物砸到，转移到附近的柱子旁，以免从站台上摔落。如果人群拥挤无法动弹，不要互相推挤，等待摇晃停止。当身处地铁站时，如果很多人都试图迅速冲上地面而造成恐慌，也可能引发踩踏事故。绝对不要走到轨道上，要等摇晃停止后按照车站工作人员的指示行动。



【电车/ 巴士】

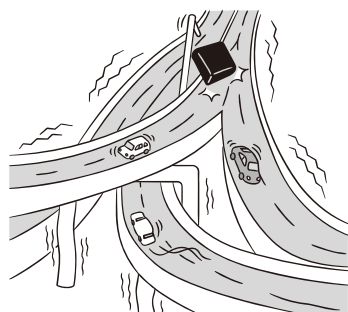
电车和巴士感应到剧烈摇晃时会紧急停车。站着的人存在撞到人或摔倒的危险。要直接放低身体保护自己，如果坐在座位上，要用包包等保护头部。当身处满员的车厢时，应紧紧握住扶手或拉环，双脚叉开努力站稳，使自己不至于摔倒。在摇晃停止后，按照乘务员的指示行动。



地震刚发生后，为了顺利进行紧急运输，部分道路会限制一般车辆通行

● 东京防灾第 252 页

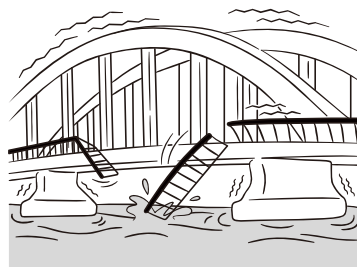
如果在高速公路上行驶中，请慢慢减速并停在道路左侧。高速公路也可能会立即封闭。通过收音机等确认情况。



【汽车】

打开应急灯，慢慢减速并停在道路左侧，使发动机熄火，等待摇晃停止。有可能的话应前往停车场或广场。留下汽车避难时，不要锁车门。这是因为，如果汽车妨碍紧急车辆或救援车辆通行，必须迅速将其移走。此时，应将汽车钥匙插在钥匙孔上或放在车内显眼的地方，随身携带车检证避难。

桥梁和高架桥的摇晃方式与道路不同。应减速并停在左侧。老旧桥梁有损坏的危险，如果看起来能够通过整座桥，应减速通过。



【山地】

可能会发生山体滑坡，甚至可能被活埋，因此要立即远离斜坡和山崖。另外，地震会增加土砂灾害的危险性，应持续注意余震和降雨等。



【岛屿地带及海岸】

海啸形成的巨大水墙有可能在几分钟内迅速到达海岸，因此应立即前往高地。如果周围没有高地，应迅速前往高层建筑或海啸避难塔等避难。

地震刚发生后需注意的行动

刚发生剧烈摇晃后，人可能会受到惊吓而难以做出正确的判断。为了避免受伤、引发火灾和陷入恐慌，应小心慎重行事。



不要赤脚走路

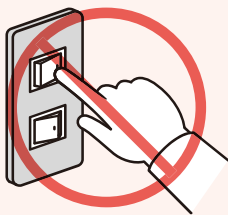
→ 散落的玻璃碎片等会让人受伤

玻璃碎片等散落在地板上。在房间里也不要赤脚行走，应穿上穿惯了的运动鞋等。

想要开灯而按下开关很危险！

→ 存在发生火灾或爆炸的危险

要小心通电火灾。如果发生地震，应关闭电器开关并从插座上拔下插头。



不要拨打不必要不紧急的电话

→ 电话线路会被挤爆

灾区的电话线路因大量确认安危的电话而被挤爆。应使用灾害用留言电话（171）等。

第 120 页



多人共同开展救援行动而不是独自救援

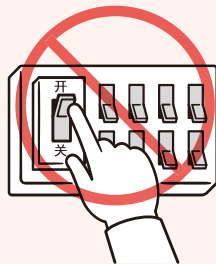
→ 可能会在意想不到的地方受伤

周围的建筑物也可能因余震等而进一步倒塌。除非迫不得已，应呼喊其他人，多人合作共同开展救援行动。

不要立即接通断路器

→ 可能会发生通电火灾

最近有些断路器在检测到地震时会自动跳闸。为防止重新接通电源时引发火灾，在能够确认安全之前，应保持断路器处于断开状态。



不要随意点火

→ 可能会引燃燃气发生爆炸

燃气可能会从损坏的管道泄漏出来。如果不小心点火引燃，将发生致命的惨案。

“避难”是什么意思？

“避难”是指为了保护自己的生命安全和生活免受灾害影响而转移到安全的地方。

避难地点分为两种，一种是“避难场所”，是指灾害发生后为了保护生命免受地震、火灾、海啸等迫在眉睫的危险而紧急避难的地方。另一种是“避难所”，是指如果灾后无法住在自己家中，可以逗留一段时间度过避难生活的地方。然而，避难地点并不只有“避难场所”和“避难所”。如果安全的话，自己家或者亲戚、熟人家等也可以作为避难地点。

应了解各种避难地点，提前设想应采取的行动。

避难场所和避难所的区别



引自《JIS Z8210, 2022》

避难场所

为逃离危险而避难的场所。
大型公园和广场、大学校园、
学校操场等。



引自《JIS Z8210, 2022》

避难所

自家房屋遭到破坏无法生活时，可以生活一段时间的地方。学校、文化馆等。

※“避难场所”和“避难所”由自治体指定。

上述以外的避难地点



在家避难

如果能确认不存在房屋倒塌、浸水、
土砂灾害等危险，应留在家里。



亲戚/熟人的家

如果您居住在自然灾害风险高的地区，
平时就应与亲戚熟人商量好发生灾害
时的避难事宜。

用眼睛和耳朵确认危险
并冷静行动

灾害刚发生后的避难和转移

摇晃停止后，首先深呼吸，然后环顾四周。如果危险迫在眼前，立即转移到安全地点。在这里，我们总结了为了保护生命安全而避难时应注意的事项。

如何安全避难？如果家人和重要的人在其他地方遭遇灾害，该如何与他们取得联系？请务必一看。

经历讲述

地震当天交通拥堵让我亲身体会到了“避难时不开车”的含义。一想到如果开车时遭遇海啸，我就不寒而栗。

(50多岁 / 东日本大地震)

经历讲述

手机在灾区无法使用。要是和家人提前商量好紧急联系信息和联系方式就好了。

(30多岁 / 东日本大地震)



为了保护自己的生命安全

安全避难须知



在地下商业街冷静地 贴墙移动

停电的地下商业街是很容易引起恐慌的地方之一。地下商业街每隔60米就有一个紧急出口，所以不要冲向同一个紧急出口，应贴着墙走进行避难。



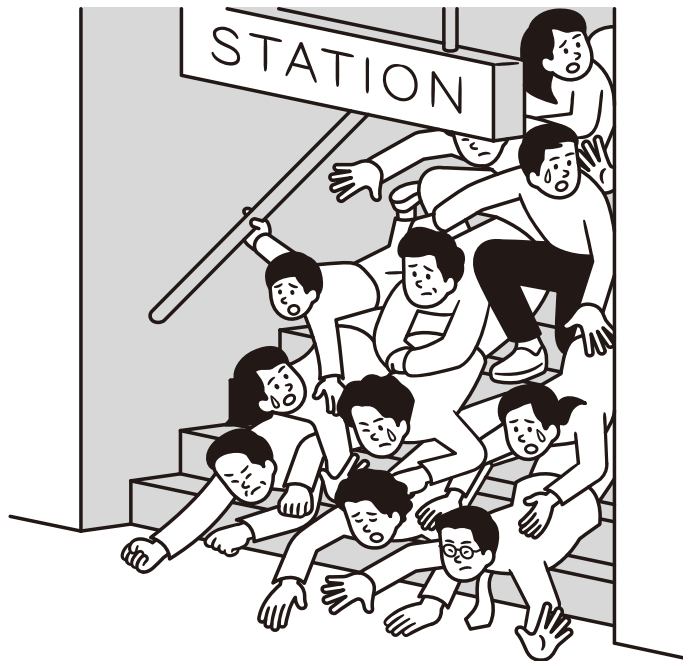
即使电梯仍在运行也 不要乘坐

发生余震和停电可能会被困在电梯里。从避难口（紧急出口）走楼梯避难，不要使用电梯。



人群拥挤处要注意恐慌

在拥挤的人群中发出奇怪的声音或突然开始奔跑等行为可能会引起恐慌并引发事故。不要随意传播不准确的信息或谣言，行动时要为周围的人着想。



如何避免被卷入踩踏事故之中？

人群集中在一起无法动弹，一个叠一个接连倒下……近年来，踩踏事故在国内外时有发生。踩踏事故可能发生在地下商业街和地铁通向地面的楼梯、通往出口的狭窄通道以及终点站周围区域等。在这样的地方，尤其需要冷静地做出判断。看不到周围环境却“争先恐后”地行动，将直接危害到生命安全。

不要以为自己不会遇上！



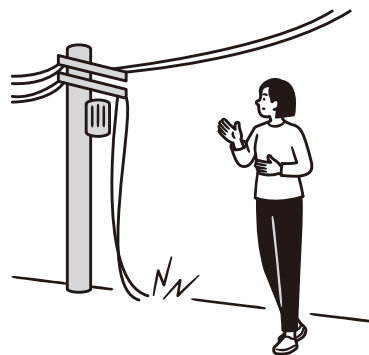
发现火灾应扑灭 初期小火!

趁火势较小时,用灭火器或水桶等工具将其扑灭。但是,自身安全最重要。如果感觉自己处于危险之中,例如火势加大、火焰蔓延到天花板时,应停止灭火进行避难。



火灾警报器响起应 火速逃生

在火灾中,许多人因吸入烟雾而丧生。如果火灾警报器响起,应在烟雾充满房间之前及时迅速撤离到室外。



不要靠近、不要触摸 断了的电线

切勿触摸断了或垂下的电线,因为电线可能带电,存在触电危险。如果电线与树木、招牌等接触,同样不要靠近和触摸。



保护自己不被坠落物砸到

在住宅区,混凝土砌块墙倒塌以及屋顶瓦片、花盆等掉落等可能致人受伤或死亡。在街上和商务区应小心掉落的招牌、霓虹灯和碎玻璃。



外墙有裂缝的建筑物 很危险

从出现裂缝的建筑物上掉落的外墙和瓷砖等也存在致人受伤或死亡的风险。柱子和墙壁等是建筑物基本结构,如果柱子和墙壁出现裂缝,建筑物就有倒塌的危险,因此切勿靠近这样的建筑物。

避难时不开车

使用普通车辆会妨碍紧急车辆通行。还存在因道路破损、交通信号灯故障而引发交通事故等次生灾害的风险。避免在灾害刚发生后使用汽车进行避难。



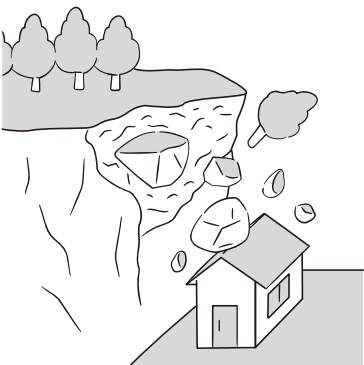
在海啸抵达河流之前远离河流

不是只有海边才需要担心海啸。海啸会从河流下游涌向上游。如果身处河流附近，应朝着与水流成直角的方向快速避难。



在海边应立即 前往海啸避难场所

灾害发生后，应立即转移到附近的高地或海啸避难塔。如果没有高地或海啸避难塔，应前往更高的建筑物。在有看守员和救生员在场的海水浴场，按照指示进行避难。



山体滑坡、崩塌等 土砂灾害会瞬间发生

“山体滑坡”是相对平缓的斜坡大范围滑落，而“崩塌”是陡峭的斜坡突然崩落，大雨和地震会突然引发这两种情况。如果身处于这类危险的地方，应尽快转移到安全的地方。



夜间避难时的注意事项

夜间避难时，因能见度差，存在跌倒和掉入沟渠等风险，需要特别小心，应走在较宽阔的道路等处。停电时应使用手电筒等，一边目视确认一边小心避难。



冬季避难的注意事项

在冬季避难时，寒冷往往容易使人身体状况不佳。采取充分的防寒措施防止身体状况不佳是很重要的。建议采用洋葱式穿衣法，这样就能根据温度 and 活动调整服装。另外，冬季由于使用火炉等，有发生火灾的危险，因此避难时也要小心避免火灾。



获取正确信息



从公共信息中了解发生了什么

确认周围环境安全之后，需要了解正在发生的情况。震源在哪里？最大烈度是多少？发生海啸的可能性有多大？务必通过电视、广播、防灾行政无线、政府及自治体的网站等公共媒介了解信息。

按照避难指示转移到临时集合场所或避难场所

如果没有发生海啸和火灾，能确定自己家是安全的，则无需前往避难场所。发生灾害后慌忙外出，可能会让自己陷入危险。但是，如果发生火灾并发出避难指示时，应前往指定的临时集合场所或避难场所避难。

➡《东京防灾》第 113 页



养成确认社交网络上的信息真实性的习惯

虽然社交网络很方便，但在灾害刚发生后，不实信息可能会在社交网络上传播，引起混乱。核实灾害相关信息时要比平时更加慎重。应查看信息来源（引用的来源）是否可靠，不要未加判断盲目相信接收到的内容。



谣言？



不随意传播不可靠的信息

从朋友那里获得看似善意的信息也未必是真实的。此外，如果发生灾害，即使是一天前的信息也可能是过时的信息，因此务必确认信息是否是最新且正确的，这很重要。不要随意传播不可靠的信息。

发生灾害时应警惕这些信息！

- ☐ 警惕“求扩散”和“告诉你的朋友”。
这可能是假装热心肠的谣言。
- ☐ 不要被过分煽动不安情绪的信息误导。
应接触多个信息来源确认信息是否真实。
- ☐ 谨慎对待缺乏具体性的犯罪报告。
这可能会导致您过度不信任他人。

利用灾害用留言电话和留言板 确认安危和联系家人的方法

灾害发生后应使用 灾害用留言电话 / 留言板

使用灾害用留言电话（171）和灾害用留言板（web171）来确认家人安危，此举也是为了避免电话线路被挤爆。可以提前体验一下。



灾害用留言电话（171）是 NTT 东日本提供的免费服务，每月 1 日和 15 日可以试用

使用方法

- 1 拨“171”
- 2 按“1”录音，按“2”收听留言
- 3 先拨区号再拨电话号码 ※也可以使用手机号码
- 4 录制（或播放）留言



使用家庭电话号码录制关于自身安危的留言

(例) 171-1-0●●●●-●●-●●●●

使用妈妈的手机号码确认妈妈的留言

(例) 171-2-090-●●●●-●●-●●●●



使用家庭电话号码确认关于孩子安危的留言

(例) 171-2-0●●●●-●●-●●●●

使用妈妈的手机号码录制妈妈的留言

(例) 171-1-090-●●●●-●●-●●●●



还有针对智能手机的灾害用留言板！

各移动电话运营商也提供灾害用留言板服务。用法是一样的，受灾地区的人“登记安危信息（电话号码和姓名关联并保存）”，想要确认安危的人“输入对方的电话号码就会显示留言”。和重要的人共享留言板服务这种联系方式吧。

充分利用各服务的特点 通过社交网络确认安危

与手机和固定电话相比，使用互联网的社交网络是相对容易取得联系的工具。充分利用X（原Twitter）、Facebook、Instagram、LINE等各自的优点，在使用的同时注意不实谣言。

留在原地不要随意移动



无法回家该怎么办？

灾害发生后应留在原地 不要随意移动

灾害发生后，道路上挤满了试图转移的人，救护车和消防车无法通行，会妨碍救援和救生工作。而且，步行转移的过程中还有发生余震的风险，或者被挤入人群中遭遇踩踏事故。灾害发生后立即试图回家是危险的。灾害发生后不要随意移动，应留在公司、学校等安全的地方。设想无法立即回家的情况，提前准备好确认家人安危的方法很重要。

停留时间大致为灾害发生后以救援和救生工作为优先的3天左右

如果出行途中或在外遭遇灾害， 应留在临时滞留设施里

即使外出时遭遇灾害，也不要慌张张急着回家。如果身处车站或人群聚集场所，应先转移至设施内可确保安全的场所，等待混乱平息。如果发生大地震，将开放临时滞留设施接收购物者等无处可去无法回家的人，因此应前往附近的设施。



提前准备好灾害用留言服务和社交网络等多种联系方式，确保灾害发生后能够与家人取得联系



确保能够取得联系应对滞留

因为担心家里的孩子和爷爷奶奶，明知有危险还是急着步行回家，这样的行动是不可取的。重要的是从平时起，提前和邻居确认好，如果自己暂时无法回家该如何互相帮助，提前和学校、保育园、护理机构等确认好，发生灾害时该如何合作。和待在家的家人取得联系，告诉家人“能安全回家了就回来”。

在临时滞留设施中相互帮助很重要

临时滞留设施负责接收无法回家的人，尽管设施本身也因灾受损，但仍将作为区域“互助”举措来运营，以保护整个城市的安全。设施使用者也应积极支持设施运营，例如帮忙分发储备物资和打扫公共区域等。此外，还要注意关心老年人和残疾人等。

出处：内閣府《地震时的回家行动》
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>

了解工作场所的储备

东京都政府要求企业为员工储备可用三天的物资，以确保在工作场所遭遇灾害也能原地停留。平日里提前确认一下自己的工作场所储备了哪些物资。此外，最好将自己的必需品（移动电源、药品、隐形眼镜、防寒用品、喜爱的食物等）存放在工作场所的储物柜等处。



公司和临时滞留设施应提前让所有人了解回家的规则（需照顾者优先离开、家离得近的人优先离开等等）

回家时也要保持冷静 按顺序离开

灾害发生大约三天后，混乱平息后开始准备回家。根据恢复情况，公共交通可能已恢复运营。但是，即使能够回家了，如果无法回家的人们同时涌向车站和道路，最终可能会造成危险的混乱局面。回家时应仔细观察周围环境，估计一下人群不集中的时间。



充分利用灾害时回家援助站

混乱平息后，步行回家也是一种方式。原则上，灾害时回家援助站（便利店、加油站等）从灾后第4天起开始运营，为无法回家的人们提供自来水、厕所、休息场所等。步行回家的人可以有效利用。



为无法回家的人们提供援助
灾害时回家援助站



外出时包里该放的东西

步行回家用品示例

- ☐ 饮用水
- ☐ 移动电源/充电线
- ☐ 巧克力/奶糖等
- ☐ 便携式厕所
- ☐ 口罩
- ☐ 帽子
- ☐ 便携式取暖器（冬季）
- ☐ 降温贴（夏季）
- ☐ 手电筒等

设想一下外出时遭遇灾害的情形，随身携带巧克力、奶糖等小食物还有水、移动电源、充电线等以防万一。确保手机和智能手机可用，这对于收集信息和确认安危尤其重要。

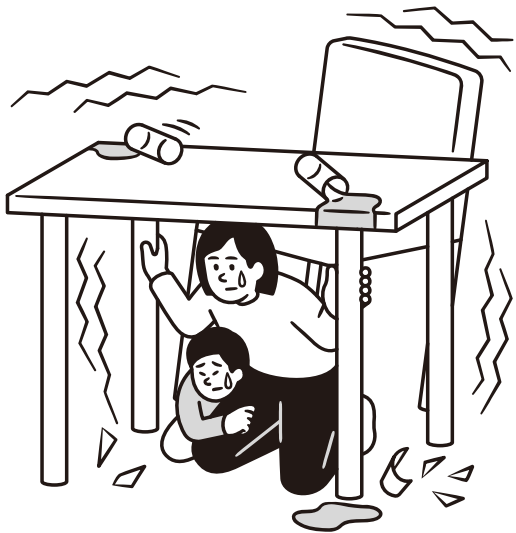


了解公寓的特点并冷静应对

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？

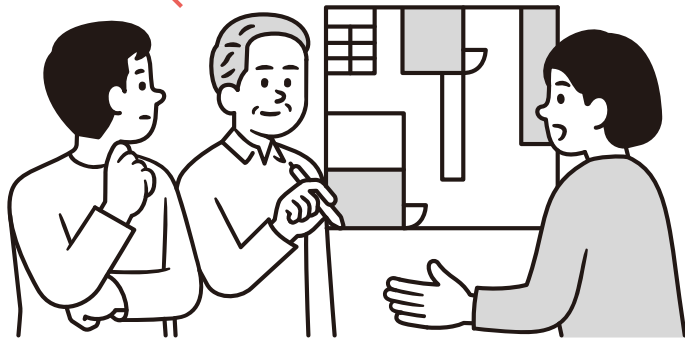
如果损失较小，可以留在公寓里在家避难。如果对之后的生活感到不安，应前往避难所等。此外，有些公寓楼可能会在集会室等公共空间设置避难场所。



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。

最好能划分出灾害应急空间，
例如收集垃圾的地方和分拣救
灾物资的地方



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



在灾害现场,在避难所,
面对需要援助的人……

发生灾害时互相帮助

当日常生活被破坏时,那些每天都承受着某种不安的人可能会陷入一种难以想象的心理状态,并且可能无法做出正确的判断。灾害发生时,如果家人或邻居有人需要照顾该怎么办?或者,在街上看到有人陷入困境该怎么办?您可以提供什么帮助?

经历讲述

平常相互认识,就能建立起更容易说出“请帮忙”的关系。

(50多岁 / 震源在福冈县以西海域的地震)

经历讲述

在避难所里,就算把狗关在笼子里,周围的人也还是一脸嫌弃,所以我就和我的狗一起待在走廊里。即使是临时房屋也有很多限制,狗整天都待在车里,承受巨大的压力导致营养不良。发生灾害时,要是有个对宠物也很友好,能安心待着的地方就好了。

(40多岁 / 2018年7月暴雨)

经历讲述

我和即将生产的妻子在妇产医院遭遇到地震。回家的时候,护士给了我们一条医院的毯子,以免产妇的身体受影响。之后下雪降温了,毯子真是帮了大忙。

(30多岁 / 东日本大地震)





不要犹豫请周围的人一起协助

从危险场所救出他人的方法

危急时刻更需“互助”

挽救生命

重大灾害会造成很多人受伤。同一时间里到处都需要救援被困在倒塌建筑物里的人，道路可能无法通行，导致救护车迟迟抵达。因此，与周围的人合作，帮助尽可能多的人（互助）很重要。如果发现有人被困无法动弹，应多人共同营救。

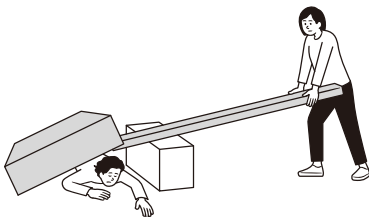


如果有人被倒塌的建筑物或家具压住……

如果发现有人被倒塌的建筑物或家具压住动不了，先确保自身安全，然后寻求支援进行营救。可以使用随车千斤顶或坚硬的方材，利用杠杆原理将家具顶起。此外，身体长时间受到压迫可能会引发“挤压综合征”，因此未经思索便将人救出是很危险的。

➡《东京防灾》第 222、223 页

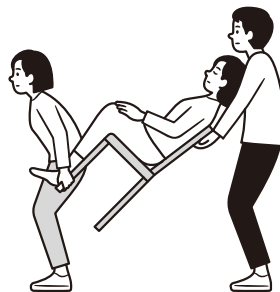
不要忘记和被困者说话来安抚对方



如果有人受伤，大家一起将伤者转移到安全的地方

如果伤者无法行动，应与周围的人合作将伤者转移到安全的地方。如果没有担架，可以将伤者背在背上，或者使用身边的东西，例如带靠背的椅子等。

➡《东京防灾》第 218 页



如果搬运者在椅子一前一后搬运伤者，伤者的脚应朝前。



如果搬运者在椅子一左一右搬运伤者，一只手交叉会增加稳定感。

如果有人失去意识，不要犹豫请周围的人一起合作！

如果呼喊倒地不起的人但没有反应，应大声呼救，“快来人。有人昏倒了！”，向附近的人寻求帮助。如果附近有AED（自动体外除颤器），请附近的人带来，在AED送达之前，采取必要的急救措施。

➡《东京防灾》第 210、212 页



出处：内閣府《灾区互助》
https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guideline_separate.pdf

需援助者和援助者携起手来!



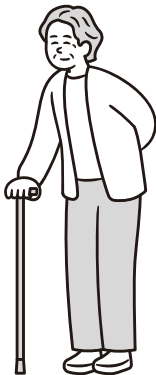
为了让需援助者能妥善避难

灾害发生时，需要援助等的人会面临哪些困难？

①对体力和身体状况感到不安的人

老年人无法快速采取避难行动。如果存在听力障碍，也很难获取信息。另外，即使是患有疾病的人也有很多种情况，例如有些人从外表看不出患病的样子，有些人症状不稳定等等。上述人群往往对进行避难感到强烈的不安。

- ➡ 必要的准备工作参见第 76 页
- ➡ 《东京防灾》第 197 页



②有身体障碍的人

有视力障碍或听力障碍的人很难获得有关正在发生的事情以及避难时哪里可能有危险的信息。即使平常能够单独行动的人，也要面对与日常生活不同的环境。使用拐杖或轮椅的人在发生灾害时很难快速采取保护自己的姿势或快速转移。

- ➡ 必要的准备工作参见第 78、79 页
- ➡ 《东京防灾》第 199-201 页



➡ 第 166 页

③对沟通感到不安的人

有发育障碍或精神障碍的人可能会因不同于平时的情况而陷入混乱，大喊大叫或身体无法动弹。日语不好的人很难获得正确信息。

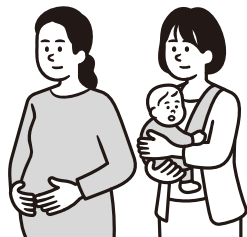
- ➡ 必要的准备工作参见第 80、81 页
- ➡ 《东京防灾》第 202、203、206 页



④孕产妇和婴幼儿等

即将分娩和刚分娩的女性无法提起重物，也无法随心所欲地移动身体。此外，带着婴幼儿等避难比想象的要困难得多。为了保护孩子，可能会难以确保自己的安全。

- ➡ 必要的准备工作参见第 82-85 页
- ➡ 《东京防灾》第 204、205 页



⑤需要注意保护隐私的人

性少数群体可能会担心避难所里周围人的反应，以及对使用更衣室和厕所感到不安。

- ➡ 必要的准备工作参见第 88 页
- ➡ 《东京防灾》第 207 页



⑥养宠物的人

宠物可能会感到压力，可能做出不同于平常的行为。即使在家中避难很困难，仍可能因为养宠物而犹豫是否前往避难所。

- ➡ 必要的准备工作参见第 89 页
- ➡ 《东京防灾》第 92 页

出处：八王子市福祉部残疾人福祉科、八王子市残疾人地区自立支援协议会、地区过障碍支援小组委员会、灾害时残疾人支援手册制作计划《灾害时残疾人支援手册》
https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165_d/fil/sapo-tomanyuaru.pdf

①对体力和身体状况感到不安的人



【在家里】

- 摇晃时，应坐下或趴下等降低重心，采取安全姿势。
- 能够自行避难的人应前往安全的出入口。坐轮椅的人，应在比较安全一些的地方等待帮助。首先冷静下来很重要，因为慌忙采取不合理的行动可能会使病情恶化或引发急性心力衰竭等。

【出门在外】

- 主动向周围的人寻求支援。
- 生病的人应告诉周围的人自己患有疾病，请他们引导自己前往附近的避难场所或医疗机构。为防止消耗体力，请慢慢呼吸，让自己平静下来。

与老年人和正在养病的人同住的家人可以这样做

待摇晃停止后，确认其安危，并迅速转移到安全地点。如果需要其他帮助，应向周围的人寻求支援。如果制定了“个人避难计划”（东京都防灾第194页），请按照该计划开始避难。

②有身体障碍的人



【在家里】

- 摇晃时首先要确保自身安全。坐轮椅的人应身体前倾，采取降低重心的姿势。待摇晃停止后，有视力障碍的人应大声呼喊，或使用救生哨等工具求助。
- 避难时，用一只手保护头部和面部，另一只手沿着墙壁摸索向出入口走去。对于有听力障碍的人来说，在确保自身安全的基础上获取准确的信息非常重要。使用轮椅的人如果难以自行避难，应在安全的地方等待援助。

【出门在外】

- 首先通过大声呼喊或动作手势等方式主动向周围的人寻求支援。
- 生病的人应告诉周围的人自己患有疾病，请他们引导自己前往附近的避难场所或医疗机构。为防止消耗体力，请慢慢呼吸，让自己平静。

如果发现有视力障碍、有听力障碍的人以及使用轮椅的人

灾害刚发生后，到有视力障碍的人的身旁，用语言向他们说明眼前的情况。对于有听力障碍的人，应通过手势和笔谈传达适当的信息，并确认他们需要什么样的援助。如果使用轮椅的人难以自行避难，最好直接询问他们希望别人提供什么样的帮助。

③ 对语言理解等与他人沟通感到不安的人



【在家里】

- 有发育或精神障碍的人对不同于平时的情况感到困惑、引起恐慌是最危险的。待摇晃停止后，请深呼吸，在安全的地方等待家人和救援者。
- 不懂日语的外国人应使用智能手机等获取正确信息，了解正在发生的事情。

【出门在外】

- 有发育或精神障碍的人应该向周围的人寻求帮助。向他们出示帮助卡或障碍者手册，让他们知道自己需要什么样的帮助。
- 如果在言语交流上有困难，请使用动作和手势强烈表达自己正在向周围的人寻求避难援助。

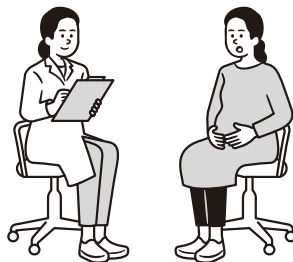
有发育障碍和精神障碍的人的家人可以这样做

发生灾害时，有障碍的人可能做出即使是了解其障碍特点的家人，也无法预测的行为。此外，如果提供援助的人感到不安，有障碍的人会陷入更加不稳定的状态。无论情况如何，请保持冷静，确认周围安全同时采取应对措施。

如果不懂日语的外国人感到困惑

试着问一声“你没事吗”。如果语言不通，而附近有经常与外国人接触的设施，例如酒店等，也可以带外国人过去。

④ 孕产妇和婴幼儿等



【在家里】

- 孕妇应采取保护腹部的姿势。此时请注意头顶上方有无物体坠落。孕妇不好用力，所以要抓住柱子等。和婴幼儿在一起时，应抱住孩子的头蜷缩成一团，同时保护自己。
- 根据周围的情况决定是否避难。先判断是否应当外出再采取行动。

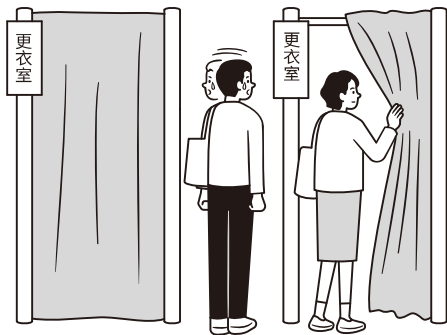
【出门在外】

- 就像在家里一样，孕妇应采取保护肚子的姿势，如果和孩子在一起，应该把孩子抱在身上来保护孩子。
- 待摇晃停止后，请保持冷静，并采取当时可以采取的行动。

孕产妇和婴幼儿等的家人可以提供这些帮助

女性在产前和产后都很敏感。家人应时刻关注，如有任何不适迹象，应立即咨询医疗机构。另外，带着婴幼儿等一起避难非常辛苦。请主动提供力所能及的帮助。

5 需要注意保护隐私的人



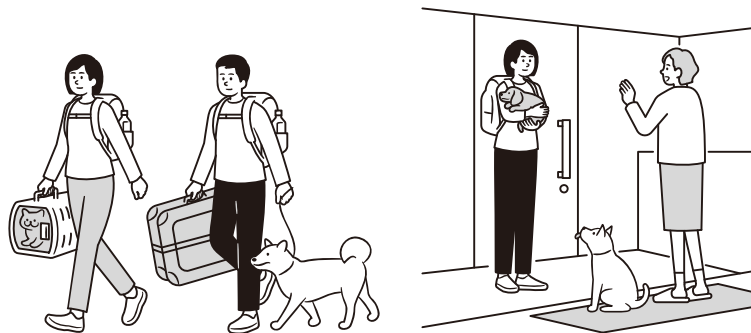
性少数群体面临的困难示例

- 在避难所要求填写的名册上，有一个性别选择栏，很纠结到底该填写户口簿上的性别还是我的性别认同。选择栏让我备受精神煎熬。
- 不能使用按男性和女性设置的厕所、更衣室、沐浴设施。当我尝试按照我的性别认同或性别表达（外表）使用这些设施时，我遭到了怀疑。
- 我想寻求咨询，但我担心是否有人能理解我是性少数群体并接受我的咨询。我是一名跨性别女性，但我不知道是否可以使用女性咨询服务。

性少数群体各有不同的愿望

性少数群体的愿望因人而异。首先，是否让别人知道自己是性少数群体的一员是个人的选择。在参与援助等的人员之间扩大理解也很重要。

6 养宠物的人



【在家里】

确保自身安全最为重要，这也是为了保护自己的宠物。待摇晃停止再看宠物的状态。面对紧急事态，宠物也和人一样甚至比人更严重，会感到困惑和巨大的压力。为了不让宠物更加不安，首先主人应该冷静下来。然后，记得要待在宠物身边尝试进行身体接触，微笑着用温柔的话语一遍又一遍地对宠物说话。

【出门在外】

如果在遛狗时遭遇灾害，同样首先要确保自身安全。待摇晃停止后，保持冷静和宠物一起行动。

如何把宠物带到避难所

提前确认避难所是否允许携带宠物。即使可以携带宠物，也并不一定意味着能够与宠物一起生活。如果家里安全并且可以定期返回照顾宠物，那么将宠物留在家中也是一种选择。如果有养宠的伙伴在平日里就能互相帮助，也可以将宠物交由伙伴暂时照顾。

台风、局部暴雨、传染病大流行……

发生其他灾害时保护自己的方法

地震并不是唯一的灾害。面对台风、局部暴雨、大雪等不同的灾害,应采取的行动也有所不同。而且,如果当时正流行某种传染病……了解灾害相关知识和对策,根据情况灵活应对,有助于保护生命安全。

经历讲述

不能让身体失温,我用塑料雨披保暖,保护了自己免受沙土和泥水危害。

(50多岁/2010年10月锋面大雨)

经历讲述

清早下起小雨,上午10点左右突然变成倾盆大雨,转眼之间道路被淹,家里地板都泡在水里。大部分居民赶紧到文化馆避难。当时是白天,一些人甚至没有注意到停电,不知道发生了紧急事态就被救了,事情发生得太快了。

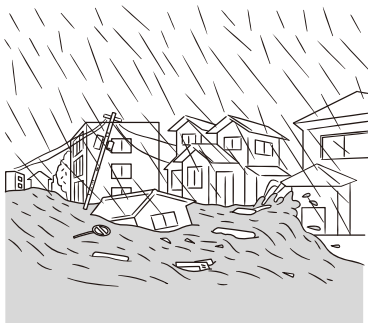
(70多岁/2010年10月锋面大雨)

出处:根据内阁府《前一天计划》编辑制作
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>



经常查看气象信息!

台风、暴雨时的行动



密切关注最新天气信息

为了保护自己免受台风和局部暴雨的伤害,收集正确的信息非常重要。将气象信息与最新的灾害预测地图进行比较,及早发现危险。

不要乐观地认为“怎么会,这里不会有事”!

气象厅发布的预警和特别警报有什么区别?

日本气象厅发布的气象信息分为“预警”、“警报”、“特别警报”等不同级别。近年来,预计将发生几十年一遇的大雨、浸水和土砂灾害等重大灾害而发布“特别警报”的情况并不罕见。请结合避难信息(第144页),根据实际情况采取适当的行动。

☞《东京防灾》第156、157页

也要关注区市町村发布的避难信息

当风灾、水灾、土砂灾害的危险临近时，区市町村将发布如下避难相关信息（不一定按此顺序发布）。即使尚未发布避难信息，只要感觉到自己的安全受到威胁，同样请开始避难。



短时间内可能会遭遇危险，应尽早开始避难行动

避难信息的种类

紧急安全保障 →警戒等级 5 采取行动保护生命安全

由于灾害已经发生或形势紧迫，无法安全撤离到指定的紧急避难场所等。转移到家中或附近高大坚固建筑物的较高楼层等，尽可能保护自身安全。

避难指示 →警戒等级 4 全员避难

发生灾害的风险很高。需要避难的人应开始避难。在此阶段，应确保所有人都已撤离危险地区。

老年人等避难 →警戒等级 3

存在发生灾害的风险。需要时间从危险地区撤离的老年人等应开始避难。除了老年人外，其他人也应避免外出或考虑主动避难。

☎《东京防灾》第 156 页

如果居住在地势较低的地区，应提前撤离至安全区域避难

东京东部地势较低的地区、多摩川流域等地区可能被大规模水灾淹没，居住在这些地区的人们，还应记住提前疏散到不会被淹没的地区避难。

从地下 / 半地下房屋避难

地下和半地下房屋容易浸水，存在来不及逃生的风险。请留意气象信息，如果感觉到危险，应立即前往避难所或者三层以上的坚固建筑物等处避难。



转移至建筑物二楼或更高楼层垂直避难

如果道路已经被水淹没，在家中的二楼等处垂直避难可能会更安全。但是存在连同家中房屋一起被大规模土砂灾害和洪水冲走的可能，因此需要根据情况进行判断。



应提前了解的水灾时的避难知识

大范围避难 转移到没有浸水危险的其他地区避难
※对于需援助者等人来说，尽早避难非常重要

水平避难（转移避难） 前往地势较高的文化馆、学校等自治体指定的紧急避难场所等处避难

垂直避难 开始浸水，水平避难有危险时，垂直疏散到二楼或更高楼层等处避难

经常查看气象信息!



雷击、大雪时的行动

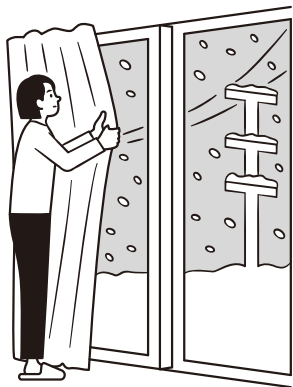
如果感受到雷击危险，
应到安全场所避难

雷电可能会通过高大的树木和铁塔进行传导。在操场和高尔夫球场等开阔场所要特别小心。应撤离到钢筋混凝土建筑物或汽车内等安全场所避难。



如果预计有大雪，
应尽早回家，不要外出

公共交通可能会停运，道路也可能无法通行。如果预计有大雪，应尽早回家，不要外出。如果不得不外出，请穿上防滑鞋，小心不要摔倒。



如果火山喷发……



火山喷发时的行动



如果火山喷发的可能性增加，绝对要提前避难

如果岛屿上的火山喷发，可能会对该岛以及其他地区造成严重破坏。火山会喷发出巨大的喷出岩、火山碎屑流等，避难刻不容缓。如果存在喷发危险，应关注气象厅的火山喷发警报、预报以及区市町村发布的避难信息等，收集信息并尽早避难。如果万一遇到火山喷发，应保护好头部并用毛巾捂住嘴，以保护自己免受火山灰和火山气体等的伤害。

据推测，富士山喷发产生的火山灰即使造成很小的损失也会产生很大的社会影响!

➡《东京防灾》第 172 页



为了保护自己和家人的生命安全

武装袭击 (弹道导弹落下) 时的行动

如果 J-Alert 等发布 紧急信息

弹道导弹发射后, 可能不到10分钟即可到达。如果可能击中东京地区, 将利用“J-Alert”通过防灾行政无线和紧急快报邮件发送消息。此时应保持冷静, 立即采取以下行动。

☎《东京防灾》第180页



逃生



如果在室外
到附近的建筑物或地下室
(最好是坚固的建筑物)
避难。

远离



如果在室内
玻璃被爆炸气浪震碎后四处飞散, 为防止受伤, 应
远离窗户或转移到没有窗
户的房间。

躲藏



如果没有建筑物
躲在隐蔽处, 或趴在地上并
保护头部。

如果弹道导弹落下……

如果弹道导弹落下, 强大的爆炸气浪和碎片等可能会对身体造成严重影响。此外, 导弹可能含有有毒物质等。为防万一, 如果在室外, 请用手帕捂住口鼻, 立即离开现场, 疏散到密封良好的室内或上风处避难。如果在室内, 请关闭换气扇、关闭窗户、堵住缝隙使室内成为密闭空间。



通过以下方式查看有关如何保护自己
免受武装袭击和恐怖袭击伤害的信息!



国民保护门户网站

如何保护自己免受武装袭击、恐怖袭击等伤害



请提前查看了解。

导弹落下时, 您可以在这里查看政府的应对情况

首相官邸主页



X (原Twitter)

首相官邸 (灾害和危机管理信息)



@Kantei_Saigai

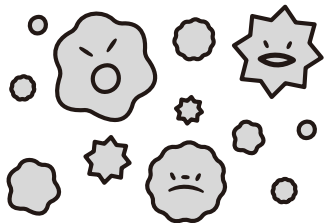
出处: 内阁官房国民保护门户网站《弹道导弹落下时的行动》
<https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html>

如果在流行期间发生灾害…… 传染病流行时

如果危险临近， 应毫不犹豫地避难

如果今后发生像新冠疫情这样的传染病流行，并且在这样的状况下发生灾害不得不避难该怎么办？如有必要，不要犹豫立即前往安全场所或避难场所避难。

做好基础的预防传染措施，包括戴口罩、彻底洗手消毒等。



提防容易在避难所内 传播的传染病

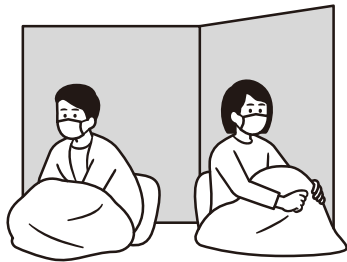
长时间在避难所过集体生活，会导致卫生条件恶化、免疫力下降，可能会爆发各种传染病，除了流感等当时流行的传染病外，还包括肺炎、吸入性肺炎、病毒性肠胃炎（诺如病毒等）等。尤其是老年人、有基础疾病的人以及婴幼儿在生活中应该比平时更加小心。

➡《东京防灾》第 182 页



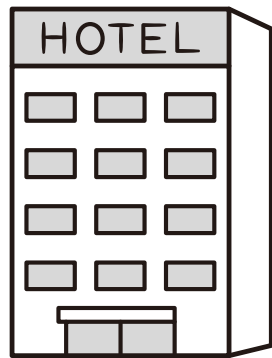
在避难所生活的 注意事项

前往避难所时，务必携带“口罩”、“酒精消毒液”和“体温计”以防传染病。为防止传染病的发生和蔓延，进入避难所前务必好好检查身体情况。在避难所里应避免“三密”，即“密闭空间、密集人群、密切接触”。



在避难所外避难时尽量 “分散避难”

在大流行期间发生灾害时，为了最大限度地减少传染病在避难所传播，东京都准备将酒店和旅馆等设施作为新的避难所。此外，如果可能的话，建议在家避难，或者在亲戚朋友的家中避难。提前设想一下传染病流行时可能发生的情况。



3

“现在”想一想！ 受灾后的生活

理所当然的生活突然被夺走，可能会让人不知所措。
然而，为了受灾后尽可能安心地生活并早日恢复正常生活，
需要做很多事情。第一步是决定如何度过避难生活。
现在，想象一下不知何时降临的“如果”，提前扩大选择范围。

经历讲述

我想把双手解放出来，所以背在背上的背包很重要。在避难所生活时，大手提袋也非常有用。

(60多岁 / 东日本大地震)

经历讲述

就连临时厕所也非常注重细节。女厕所的每个隔间里都配备了生理用品和空气清新剂。

(40多岁 / 新潟县中越冲地震)



经历讲述

在有很多人的避难所生活非常不容易。不过，能和平时认识的社区居民一起生活，心情很轻松。

(60多岁 / 岩手县 / 宫城县内陆地震)

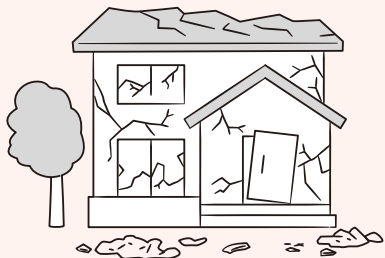
判断标准和避难时 应确认的事项

受灾后在哪里生活

在决定是否避难时， 首先确认“待在家里有危险吗？”

在家中遭遇灾害时，首先应确认自己和家人是否受伤等。如果需要医疗或援助，请寻求外部帮助。接下来，请检查自家房屋和邻近房屋是否有倒塌或发生火灾的危险，以及家中 and 周围是否存在危险情况。房屋倒塌、火灾、土砂灾害等危险临近时，请立即避难或采取其他保护生命安全的行动。

➡《东京防灾》第 109 页



在决定是否避难时，其次确认 “留在家里能生活吗？”

确定没有危险之后，下一步判断“留在家里能否继续生活”。想一想，如果没有他人支持，在家能否生活，如果感到不安，应考虑前往避难所。灾害发生后，自治体会根据受灾情况进行“应急危险度判定”，判断建筑物的安全性，但可能灾后几天之后才进行判定。另外，避难前还要检查家中情况。

➡《东京防灾》第 109、112 页

避难前应检查这里！

- ☐ 关闭自来水总闸
- ☐ 关闭断路器
- ☐ 关闭燃气总闸
- ☐ 在室内等处留下报平安的留言
- ☐ 通过留言板/社交网络联系

➡《东京防灾》第 117 页

避难所可能无法接收所有希望进入避难所的人

您是否认为，灾害发生后只能在避难所生活？避难所优先接收因家中房屋全部或部分被毁等而无法在家避难的人员。对于公寓居民，只要建筑物安全，即使电梯或其他设备出现故障，避难所也可能不会接收。由于在避难所里很难保护隐私，因此只要家里安全，基本做法是“在家避难”，直接在家里生活。此外还有一种选择是待灾情稳定之后前往远方未受灾的地区避难。

➡ 第 111 页



从确保一个能安心起居的房间开始

在家避难的生活方法

考虑到办理地震保险和家庭财产保险的手续，收拾前先拍照



收拾篇

收拾房间和处理垃圾的注意事项

穿不会造成伤害的服装，例如运动鞋和劳动防护手套等。非电动扫帚、粘尘滚筒和封箱纸胶带等工具能派上大用场。收拾出的垃圾应根据自治体的规定按照可燃物、有害物质等进行分类，在规划出临时存放处之前，垃圾应存放在家里。

收拾时需要用到的物品

- ☐ 劳动防护手套
- ☐ 用于扔掉碎裂物品的报纸/垃圾袋
- ☐ 扫帚/簸箕
- ☐ 充电式吸尘器
- ☐ 粘尘滚筒
- ☐ 防水垫/易撕无痕胶带
- ☐ 封箱胶带
- ☐ 纸板箱

首先创建一个能安心起居的空间

大地震发生后，倒下的家具、散落的玻璃、生活用品等让人无处下脚。收拾家里时，首先要确保一个可以安心起居的空间。另外，由于还会发生余震，倒下的家具暂时保持原样，不用扶起。



应急处理破损的窗户

对于破损的窗户，先清理掉窗框上可能掉落的碎片，然后使用强力胶带将蓝塑料布、野餐垫、纸板等贴住以遮挡窗户。



使用厕所要谨慎

在家避难时应注意的事情之一是使用厕所。在确认排水管没有破损、向东京都下水道局等部门核实下水道已恢复之前，不要冲马桶，请使用便携式厕所或简易厕所。特别是住在公寓等单元式住宅楼里，应贯彻落实使用规则。

防止在家避难时 因灾间接死亡

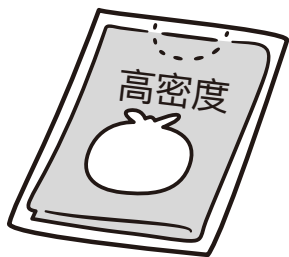
生活篇

在过去的灾害中，曾发生过很多人在家避难时死亡的情况。长期避难生活往往会打乱生活节奏。应当与邻居和附近的人互帮互助，也要与避难所合作，确保能够接受自治体提供的服务。而且心理压力有时也会导致食欲减退。充分利用有效用水的节水料理等，注意保持身体健康。



使用耐热塑料袋节水烹饪

提前准备好食品级高密度聚乙烯塑料袋。锅里的热水可以反复使用，同时加热分别装有米饭和配菜的袋子。这样餐具和锅都不用洗，可以很好地节约用水。



外出时把门锁好， 比平时更加戒备

预防犯罪篇

在灾区，需注意趁乱入室盗窃和诈骗。离开家时，应采取一切可能的措施，例如通过遮挡的方式让外面的人看不到破碎的窗户。让从外面看觉得人在家里以防入室盗窃。在玄关处安装电池型防犯罪照明灯也是个好方法。



警惕突然上门的访客

过去曾有过报道，有人利用地震灾害进行欺诈和不诚实的商业行为。以检查燃气和电力以及修理房屋为幌子向受害者收取高额费用等。如果有访客突然到来，切勿立即让对方进入家中，一定要查看对方的身份证等。



➡《东京防灾》第140页



避难所生活的规则与健康管理

避难所里的生活方法

愉快度过避难生活的规则

注意保护隐私， 遵守避难所的规则

人们在避难所里不得已过上集体生活，此时大部分压力来自恶劣的居住环境和人际关系方面的问题。请注意保护彼此的隐私，遵守每个避难所的生活规则和礼节，如扔垃圾、熄灯时间、物资分发等。



在专用的区域换衣服 和晾衣服

如果避难所里设有用来换衣服的更衣室和晾衣区，应当使用规定的场所，这是集体生活的礼节。

※也可能未设置相关区域。

分担任务互相帮助

避难所是大家互相帮助、共同生活的地方。大家一起分担任务，在力所能及的范围内主动承担自己能做和擅长的事情。为了让避难所拥有更好的环境，应尽可能积极参与到避难所的经营工作中。



有序领取救灾物资

每个人都想第一个领到自治体发放给避难所的救灾物资和救灾饭食等。但根据发放的情况，有时会出现多人分享少量物资的情况。在这种情况下，请优先照顾老年人、残疾人、孕产妇、儿童等。

不要因为担心上厕所而不喝水！

如果因为不喜欢每天去好几次临时厕所而倾向于限制摄入水分，可能会导致脱水加剧。水分摄入不足不仅会导致脱水，还会引发各种其他问题，因此请经常补充水分。

在避难所的
健康管理



水分摄入不足引起的不适

- ☐ 脱水
- ☐ 低温症
- ☐ 心肌梗死
- ☐ 便秘
- ☐ 脑梗死
- ☐ 膀胱炎
- ☐ 经济舱综合征

没有牙刷时用少量水漱口

病从口入 认真做好口腔护理

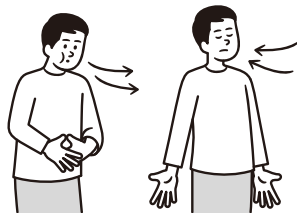
在避难生活中，饮食不均衡、水分摄入不足、压力等因素相叠加，更容易患上龋齿和牙周病。此外，如果口腔内的细菌数量增多，细菌随着食物和唾液等进入肺部，还可能引起吸入性肺炎。在避难生活中要比平常更注意做好口腔护理。如果没有牙刷，用手帕或纸巾也能有效清除掉牙齿上的污垢。



心里有压力应寻求建议 不要独自承受

不安、悲伤、失落、自责。还有对周围人的愤怒等等，任何人在受灾期间都可能出现情绪不稳定。请尽快向可靠的人或者被派遣到避难所的医生、咨询员等专家进行咨询。

缓解不安和担忧的呼吸方法



深呼吸6秒，轻吸气6秒。
早晚各5分钟。

明白灾害期间 失眠是自然反应

发生地震等灾害后难以入睡是应对危机的自然反应。随着时间的推移，失眠会逐渐改善。

睡不着的时候试试这个！

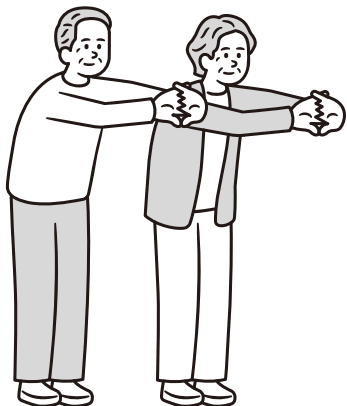
- 戴眼罩和耳塞
- 制作隔板，遮挡周围人的视线
- 不要想着“熄灯了就得睡觉”，而要转变想法，“睡得着就睡”
- 在白天晒太阳、活动等，让昼夜活动张弛有度
- 如果昏昏欲睡，白天也可以睡觉



尽可能多活动， 防止生活功能下降

在避难所内，由于活动身体的机会减少，可能会导致肌肉力量下降，关节僵硬，逐渐变得无法活动。而且，一直不活动也可能导致情绪逐渐低沉。身边的事情尽量自己做，参与自己力所能及的事情。互相招呼着积极活动身体。

☞《东京防灾》第 232 页



防止在避难所里 因灾间接死亡

长时间避难生活可能会让人身体状况不佳，或因心理压力导致食欲减退。限制摄入水分还可能脱水。长时间保持同一姿势导致的经济舱综合征，以及食物过敏引起的过敏反应同样让人担心。儿童、老年人、残疾人和患有基础疾病的人尤其要小心，注意预防。

☞《东京防灾》第 135、221 页

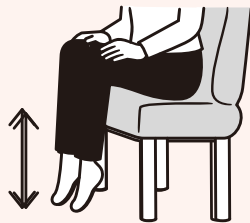


警惕三个性命攸关的症状！

经济舱综合征

在避难时一直保持不舒展的姿势可能会导致腿部形成血栓。血栓堵住肺部血管会造成呼吸困难，最坏的情况下，可能会危及生命。

☞《东京防灾》第 221 页



上下活动脚后跟（大约 20-30 次），每小时做一次，可以预防。

过敏反应

对食物过敏的人在避难所吃饭吃点心时要注意。有时可能会发生严重的全身过敏反应。

☞《东京防灾》第 221 页

给孩子吃点心时，请确认他们会不会过敏！在避难所提前备好肾上腺素预充笔（肾上腺素注射器）。



脱水

如果没有摄入足够的食物和水，体力和免疫力就会下降，反复腹泻和呕吐，导致脱水。

☞《东京防灾》第 217 页

出处：总务省《发生灾害时食物过敏避难者应对措施调查》
https://www.soumu.go.jp/main_content/000809194.pdf



灾害发生时更需要关心和支持

在避难所里的各种关怀

关怀不同
的人

积极询问周围的人

老年人和残疾人可能会因环境的变化而出现身心不适。儿童表现不适的方式往往与成人不同。有些人可能无法从外表看出他们需要关怀和帮助。确认他们是否有帮助标记等，并询问他们是否遇到困难。



关怀他人，让大家都能过得舒适

性少数群体在生活中面临着各种困难。首先，要明白性别是多种多样的。避难所在运营时，用心关怀他人是很重要的，例如“设定可单独使用更衣室和淋浴设施的时间段”、“个别提供生理用品和剃须用品等男性和女性物资”等等。



使用翻译 APP 等 缓解外国人的不安情绪

从国外来的人可能会因从未经历过的大地震而感到非常不安。即使只是简单地问一句“Are you all right?”，也许就会帮助他们表达出自己不安的情绪。要是支持多语言翻译的 APP，交流就能更顺畅。多语言翻译 APP 在出国旅行时也很有用，所以最好提前下载到智能手机上。

如果有翻译 APP，和外国人交流也会更顺畅



➡ 第 81 页

与需要帮助的人相关的标记



全球通用标志，表示残疾人可以方便地使用的设施等



“心脏加号标志”表示身体内部有障碍的人



“帮助标志”，表示需要帮助和关怀



“人工排泄器官使用者专用设备/人工排泄器官使用者标志”，表示这里有供造设了人工肛门或人工膀胱的人使用的设备



表示听力有障碍，请求在交流时照顾其交流方法等的标志



《身体障碍者辅助犬法》的启蒙标志



全球通用标志，表示有视力障碍的人可以方便地使用的设施



表示身为孕产妇的“孕妇标志”

婴幼儿的父母们应互相支持

遇到处境相似的人，例如对方宝宝的月龄和自己宝宝相近，和对方交流能成为避难生活里的一股力量。有一个可以互相感同身受的人，也会成为心灵上的支持。

孕产妇、婴幼儿护理

爸爸妈妈平静微笑着陪伴身边，能给孩子最大的安全感！



孕产妇和婴儿很敏感 不要忽视不适的迹象

在避难生活中，很难摄入足够的营养和水分，很难保持卫生环境，因此仔细检查自己的身心健康状态非常重要。如果发现任何令人担心的症状，例如腹胀、恶露和出血突然增多，或者婴儿吸吮能力下降，请咨询医生或护士。



接纳并关注孩子的变化

儿童在灾害中经历的恐惧和压力会表现为行为上的变化。如果出现不寻常的状态，例如不停吵闹提醒了也不听，可能是行为变化的迹象。请完全接纳这样的变化，让身边的大人温暖地关注孩子。

➡《东京防灾》第 235 页

为孩子创造自由玩耍的时间和空间

即使避难所空间有限，也要为孩子们创建一个能够一起玩耍的空间，这很重要。另外，尽量避免让孩子独自一人。也可以请志愿者帮忙陪孩子玩。



难道是虐待？ 不要置之不理

当孩子感到自己受到值得信赖的养育者的保护时，他们就会有基本的安全感。如果在避难所遇到忽视或虐待儿童等情况，请咨询周围的人或专门的咨询机构。



灾害期间的儿童心理护理

- ☐ 给予“安全感”
- ☐ 帮助孩子回归“日常”
- ☐ 不要反复给孩子看灾区的视频
- ☐ 明白孩子有自我修复的能力并关注孩子

出处：联合国儿童基金会《灾害期间的儿童心理护理》
<https://www.unicef.or.jp/kokoro/>

即使稍微走开 也要随身携带贵重物品

预防犯罪

避难所里可能会发生各种犯罪行为，包括盗窃、针对妇女和儿童等的性犯罪等等。离开自己的空间时，应随身携带贵重物品，或请家人或其他信得过的人帮忙看着。即使晚上睡觉时也不要放松警惕。



不要靠近没有人的地方

尽量不要靠近周围人看不到的地方，比如用作避难所的体育馆和学校建筑的背面等。外出时，最好随身携带预防犯罪蜂鸣器。

不要在避难所 谈论金钱

和各种各样的人一起生活在避难所里，说话的时候可能有人正在什么地方听着。为了避免麻烦，应在周围没有其他人的地方谈论金钱或者不想被人听到的个人信息等等。



大家共同提高预防犯罪的意识，确保走夜路也不用担心



几个人一起行动，保护 自己免受性犯罪侵害

为了降低遭遇犯罪行为的风险，应尽可能避免单独行动。因返回家中等离开避难所时，同样记得与家人或朋友等几个人一起行动。另外，如厕和换衣服时，请在使用前确认有无可疑情况，采取有人站岗等措施。

支持重建生活的各种支援制度

迈向生活重建

开始准备重建生活！

当避难生活稳定下来，就该开始重建生活了。如果受到家里房屋倒塌等损失，需要取得《罹灾证明》，如果失去住所，需要确保眼前生活的地方，该做的事情很多很多。请积极利用经济支援等各种制度。



首先得取得 《罹灾证明》

向区市町村申请办理罹灾证明

《罹灾证明》是由区市町村调查受灾房屋的受损程度后出具的官方证明。使用受灾者支援制度、领取给付金或搬入应急临时房屋等情况下需要提供该证明。可以获得的支援因房屋受损程度而有所不同。

※该制度不同于第 155 页提及的“应急危险度判定”。

➡《东京防灾》第 255 页

经济支援制度都有哪些？

出示罹灾证明即可利用经济支援制度。支援种类繁多，包括家庭成员因灾死亡的抚恤金、重建生活的援助资金、贷款、税金和保险费减免与延期支付等等。请向区市町村和税务署等确认自己适用哪种制度。

➡《东京防灾》第 254 页

应急临时房屋等住房支援是怎么回事？

为了给失去住所的人们提供临时居住地，东京都提供应急临时房屋等，作为灾后重建生活的立足点。此外，还有针对应急修理和重建等的贷款制度。

➡《东京防灾》第 259 页

充分利用旨在复课的教育支援 和育儿支援制度！

支持受灾儿童复课的制度包括上下学交通费等援助、托育费和学费的减免措施以及教育资金贷款等。首先应咨询孩子就读的园所、学校或区市町村。

➡《东京防灾》第 261 页

迈出保护生命安全的第一步

为了保护您和您重要的人免受地震、风灾和水灾等灾害的伤害，提前决定好联系方式和避难方法非常重要。请写下联系信息和避难信息。

①写下您和您重要的人的信息

➡ 提前准备多种联系方式，确保发生灾害时能够取得联系。详情参见第 120 页

姓名：

联系方式：

姓名：

联系方式：

姓名：

联系方式：

姓名：

联系方式：

姓名：

联系方式：

姓名：

联系方式：

②制作避难地点确认清单

发生地震时的避难场所及避难地点 ➡ 详情参见第 111 页

临时集合场所

避难地点
• 自家
• 避难所 ()
• 其他 ()

避难场所

走散时的集合场所

发生水灾时的避难方法及避难地点 ➡ 《东京防灾》第 153 页

灾害预测地图上列出的
家中浸水深度
() m

避难场所
()
到达避难场所所需的时间
() 分钟

东京 My Timeline（我的时间行动计划）
如已登记请勾选 ✓
☐ 登记自家位置
☐ 登记家庭构成
☐ 输入避难场所
☐ 输入发生灾害时的行动



一同避难的宠物信息

姓名：

品种：

年龄/性别： 岁 公/母

其他 ☐ 已挂上防走失吊牌
☐ 已接种狂犬等疫苗

看看一天生活里的防灾习惯

早上/晚上

外出前和回家后的防灾习惯

- ☐ 为防备紧急情况，
提前询问家人和同住的人当天的计划！
- ☐ 经常查看天气预报！
听到“大气状态不稳定”这句话时要小心！
- ☐ 出门前检查是否带好便携式防灾用品和急救包！
- ☐ 养成回家后检查玄关和房间是否整洁的习惯！
- ☐ 做饭前确认水、食物、厕所用品等储备物资是否充足！
-
- ☐ 习惯于大扫除时顺便检查家具是否已牢固固定的习惯！

睡前

睡前防灾习惯

- ☐ 确认没有物品可能会倒下或掉落到睡觉的地方再闭上眼睛！
- ☐ 为了防止玻璃碎裂后四处飞散，最好贴上玻璃防爆膜！拉上窗帘再去睡觉的地方！
- ☐ 为确保地震后能在房间内安全走动，检查手电筒、拖鞋、眼镜和拐杖等必需品是否都在伸手可及的地方再睡觉！

出行时

乘坐汽车或公共交通工具时的防灾习惯

- ☐ 习惯于乘坐电车、公交车时抓紧拉手或扶手，以防因突然摇晃而紧急停车！
- ☐ 始终保持汽车油箱加满油，以防灾后燃料短缺！
- ☐ 在车门地图袋里放一把逃生锤，当汽车被水淹没时以打破车窗！

出门在外

上班、上学、购物等外出时的防灾习惯

- ☐ 在室外时，环顾周围查看是否存在容易倒下或坠落的物体等危险！
- ☐ 习惯于在设施等建筑物内看到紧急出口指示时确认出口在哪里！
- ☐ 看到避难场所/避难地点的标志时多加注意！
- ☐ 出门在外提前确认是否有临时滞留设施可供无法回家时使用！
- ☐ 习惯于在商店里确认是否有易碎物品或可能掉落物品！
- ☐ 在大楼和单元式住宅楼的电梯里始终有可能会被困住意识！

应急联系方式一览

类别	窗口名称	联系电话
一般防灾对策	东京都总务局综合防灾部防灾管理科	03-5388-2453 S0000040@section.metro.tokyo.jp
保健医疗咨询	东京都保健医疗信息中心（向日葵）	03-5272-0303
医疗机构信息 Medical Information Service	Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center Information "Himawari" (SERVICES in foreign languages)	03-5285-8181
河流相关水灾	东京都建设局河川部防灾科	03-5320-5164 S0000386@section.metro.tokyo.jp
警察	警视厅警备部灾害对策科	03-3581-4321
自来水	水道局客户服务中心	NAVIDIAL: 0570-091-100 固定电话: 03-5326-1101 或042-548-5110
下水道	下水道局总务部公关服务科 ※多摩地区请联系各市町村	03-5320-6511
消防	东京消防厅	03-3212-2111 tfdinfo@tfd.metro.tokyo.jp ※不能用作119等紧急报警电话。 ※电子邮件仅限文本格式。 (请勿附上任何附件)
	稻城市消防本部	042-377-7119
	大岛町消防本部	04992-2-0119
	三宅村消防本部	04994-6-0119
	八丈町消防本部	04996-2-0119
心理电话咨询	东京都立精神保健福祉中心	03-3844-2212
	东京都立中部综合精神保健福祉中心	03-3302-7711
	东京都立多摩综合精神保健福祉中心	042-371-5560
性暴力受害咨询	性犯罪/性暴力受害者 一站式援助中心	#8891 (全国统一免费电话)

※电力、燃气和电话相关事宜请联系您所签约的运营商。

东京生活防灾

编辑及发行／东京都总务局综合防灾部防灾管理科
邮编163-8001 东京都新宿区西新宿二丁目8番1号
电话 03(5388)2452

协助单位《东京防灾》/《东京生活防灾》编辑、研讨委员会（敬称省略）
池上三喜子 公益财团法人市民防灾研究所理事
键屋一 跡见学园女子大学旅游社区学部教授
铃木秀洋 日本大学研究生院危机管理学研究科教授
富川万美 特定非营利活动法人MAMA-PLUG理事/Active防灾事业代表
中岛千惠 MAGAZINE HOUSE, Ltd. Hanako编辑部
中林一树 东京都立大学名誉教授

※刊载的信息为截至2023年7月的内容。
※实际发生灾害时，情况不一定和本手册所述内容一致。
※除著作权法规定的例外情况外，禁止擅自对本手册中的插图、图片、
图像和照片进行复制、转载、复写、借用等。

Be Ready Every day.

我们的日常习惯会起到救命的作用。



东京都