

# 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：根据内阁府《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。

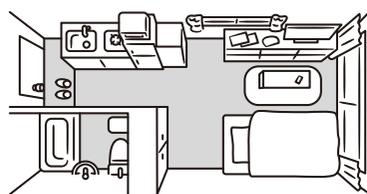
➔ 第 104、105 页



## 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

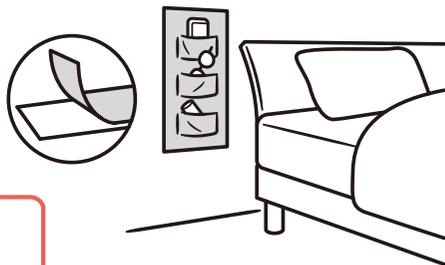
### 平时睡觉的地方 没有危险吗？

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

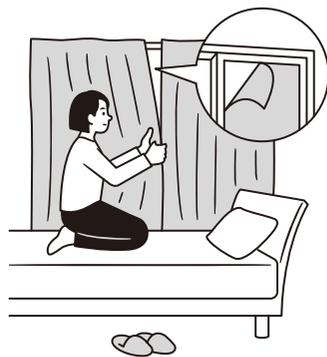
为行动提供帮助的必需品应始终放在枕边。但如果只是放在那里，还是会因为摇晃而掉到其他地方，因此需要在放置方式上下点功夫，例如放在防滑垫上或固定的壁挂式收纳袋里。



使用魔术贴等牢牢固定壁挂式收纳袋。

### 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。



身边备有厚底拖鞋更放心！

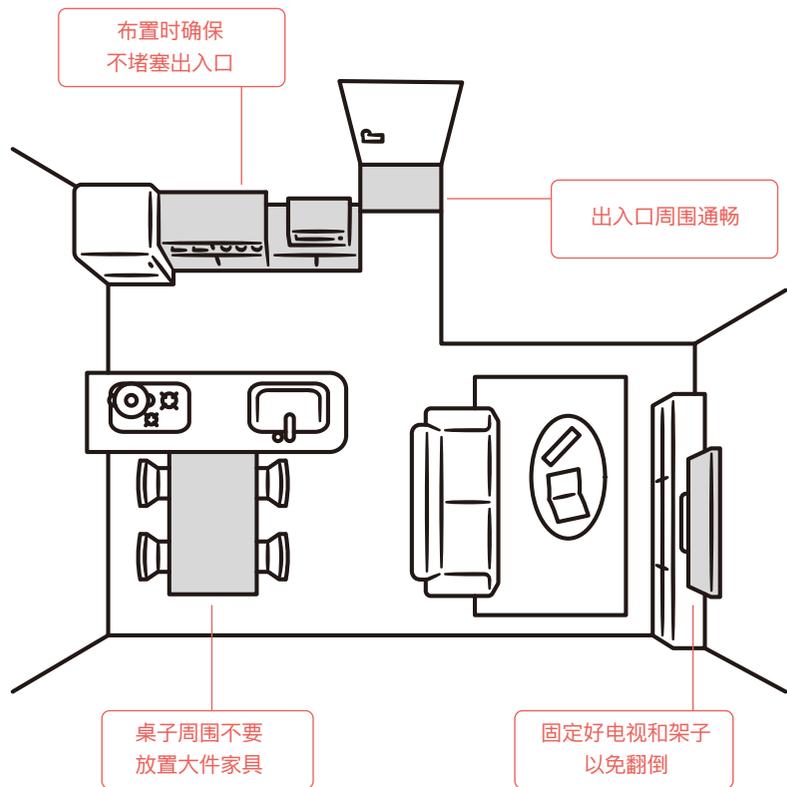
### 停电时能在黑暗中安全避难吗？

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

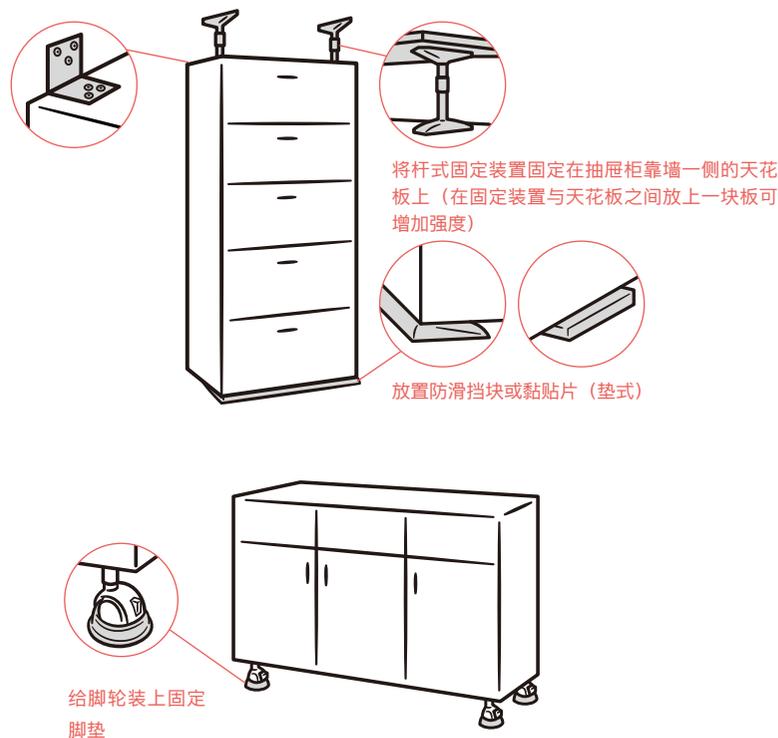


不要在出入口周围放置大件物品，确保可以顺利前往走廊。餐桌上保持空无一物的状态。还可以通过家具的布局来避免危险。尽可能将大件家具集中在一个地方，并确保休息区是一个安全区域，即使家具翻倒也不受影响。

## 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。



厨房

## 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。

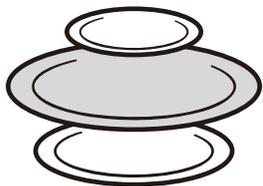


## 餐具叠放方法以及防掉落技巧

小

大

中



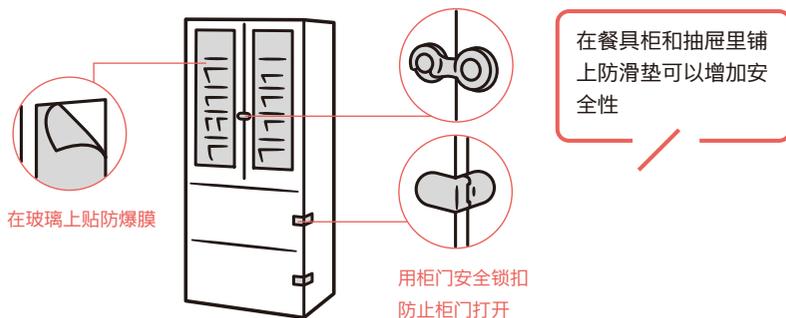
餐具不要叠高，从下往上应按中、大、小的顺序叠放，这样更稳定。只在餐具之间垫上厨房纸也能防滑。

## 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。

☞《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

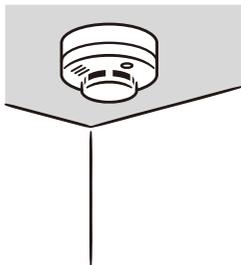


## 早发现，早灭火！

### 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报警器，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

- ➊ 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。
- ➋ 首先放入平时旅行时带的东西。
- ➌ 加入您认为在紧急情况下需要的物品，例如便携式厕所。
- ➍ 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。

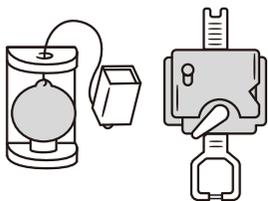
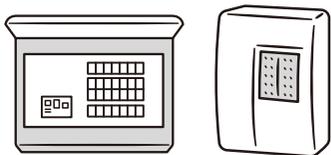
地震中发生的火灾大约 60% 是电引起的！

➔《东京防灾》第 82 页

## 感震断路器的主要类型

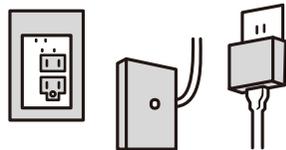
### 配电盘类型

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。

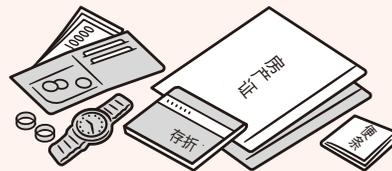
※如果是切断住宅内所有电源的类型，请准备好停电时自动亮灯的照明设备和手电筒，这样即使在夜间发生地震，在黑暗中也能找到避难路线，这很重要。另外，如果设有医疗设备，应准备电池等以备停电之用。

## 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。

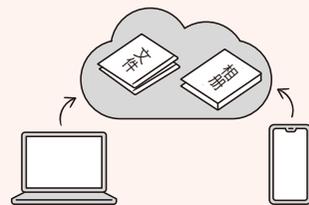
### 为贵重物品和重要文件制作清单

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

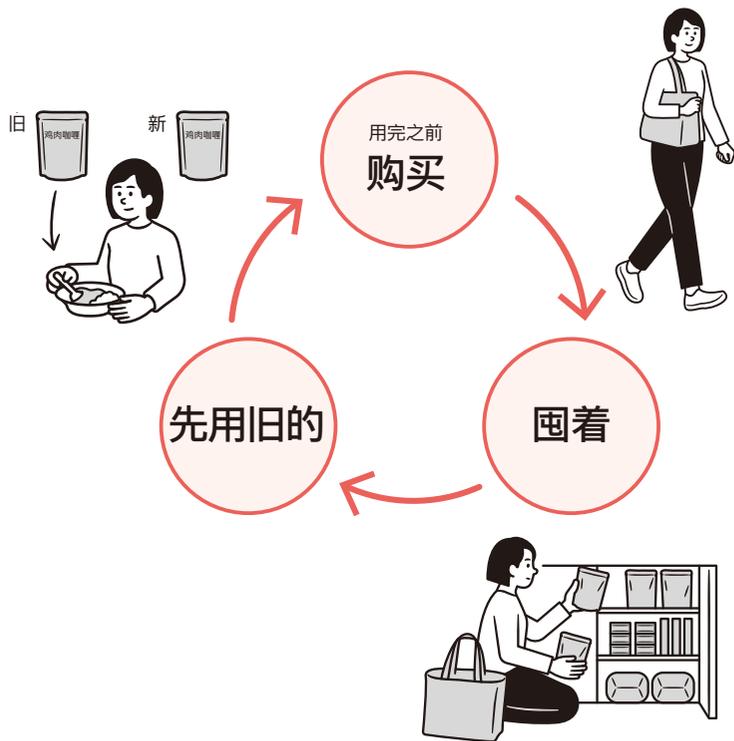
建议从平时开始使用可靠的云服务来管理重要数据。工作资料、家庭相册、重要信件等均可转换成电子版本上传至云端，这样便可安心无忧。



## 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。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 便携式厕所            | <input type="checkbox"/> 口罩                        |
| <input type="checkbox"/> 头灯               | <input type="checkbox"/> 果冻饮料等                     |
| <input type="checkbox"/> 头盔<br>(折叠式头盔更方便) | <input type="checkbox"/> 急救用品                      |
| <input type="checkbox"/> 雨衣               | <input type="checkbox"/> 移动电源<br>(干电池型/<br>太阳能充电型) |
| <input type="checkbox"/> 救生哨              | <input type="checkbox"/> 储水袋                       |
| <input type="checkbox"/> 毛巾               | <input type="checkbox"/> 干电池                       |
| <input type="checkbox"/> 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。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 便携式厕所/简易厕所         | <input type="checkbox"/> 卡式炉/气罐           |
| <input type="checkbox"/> 湿纸巾                | <input type="checkbox"/> 储水袋              |
| <input type="checkbox"/> 漱口水                | <input type="checkbox"/> 清洁工具             |
| <input type="checkbox"/> 口罩                 | <input type="checkbox"/> 运水工具<br>(塑料储水桶等) |
| <input type="checkbox"/> 饮料 (1周用量)          | <input type="checkbox"/> 手提灯              |
| <input type="checkbox"/> 可长期保存的食品<br>(1周用量) | <input type="checkbox"/> 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。

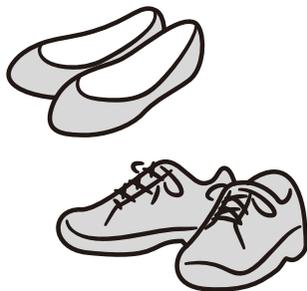


爸爸喜欢番茄汁，妈妈喜欢豆浆，女儿喜欢牛奶咖啡，试试整箱买回家人喜欢的饮料如何？

## 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楼层下到地面，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

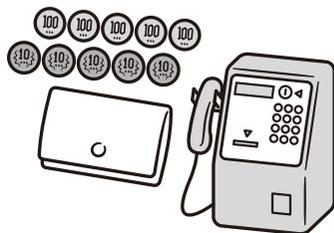
在紧急情况下，一个可以腾出双手的包将更有利于确保您的安全。带着小孩和老年人时尤为如此。而且，在包里放一个可折叠的环保袋也非常方便。



### 在钱包里放一定数量的硬币以便拨打公用电话

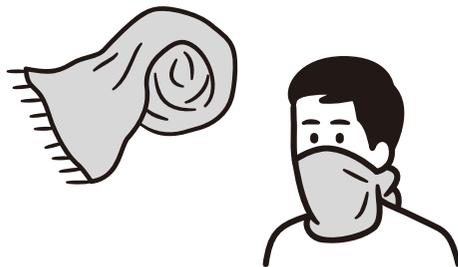
手机打不通和连不上社交网络时，公用电话是最后的希望。发生灾害时可以免费拨打公用电话，但部分电话需要先投硬币或插电话卡。从平时做起，确保钱包里始终放一定数量的硬币。

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



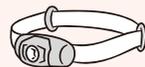
### 移动电源

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，口罩是必需品。



### 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。



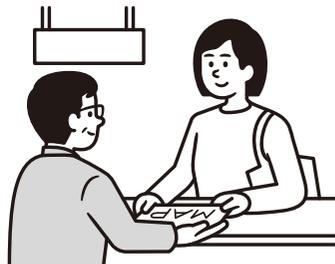
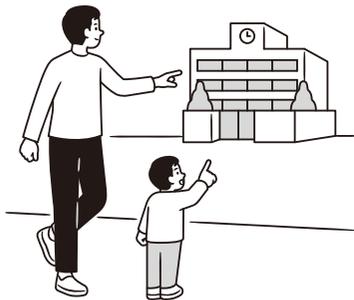
### 皮质 / 橡胶手套

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。

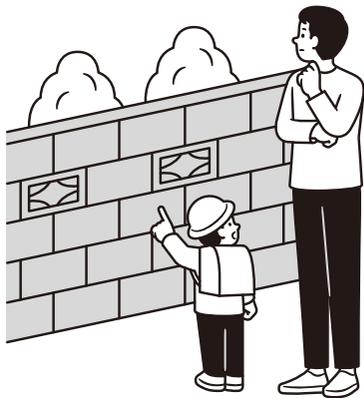
(40多岁 / 2005年第14号台风)

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？

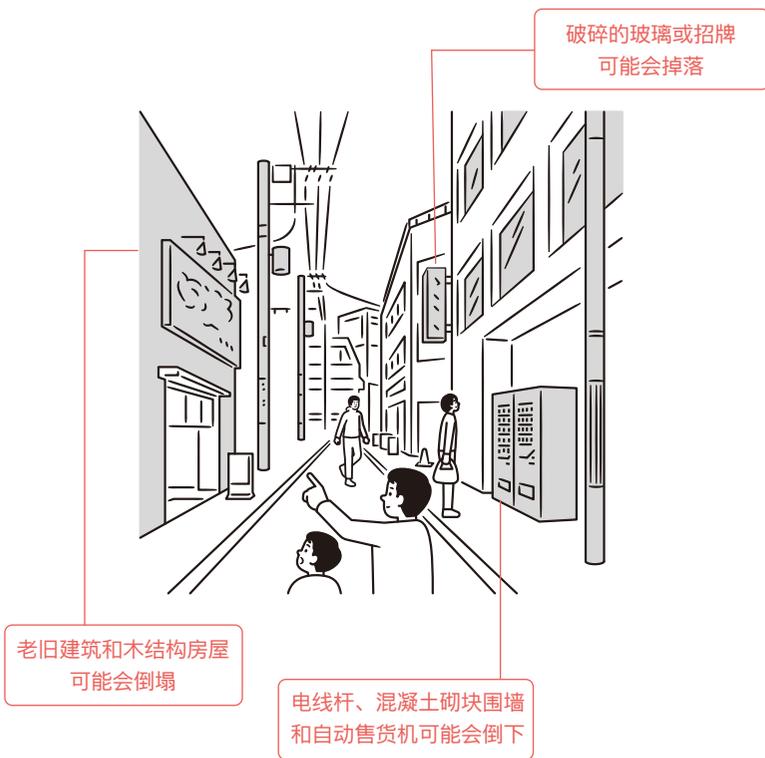
如果回家途中发生地震，该去哪里避难？沿途有没有危险的地方？平时应和家人、重要的人确认好紧急情况下的避难地点。如果大家在不同的地方遭遇灾害，约定好的避难地点还将成为集合的地点。



※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。还要设想到独自一人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也一目了然！ 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

## 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！”



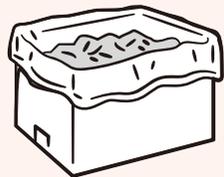
### 实际用一用防灾用品

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。



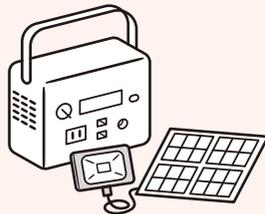
#### 使用卡式炉和储备物资 享受用餐时间

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。



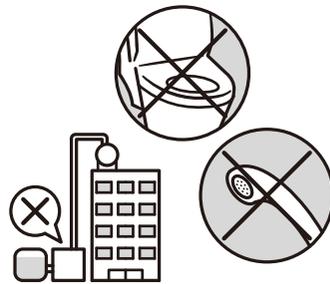
#### 【公寓的弱势】

##### 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。高楼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。



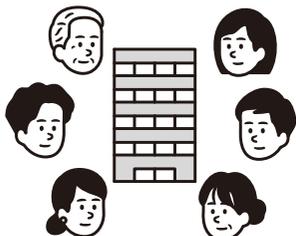
##### 公共设备无法使用

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。

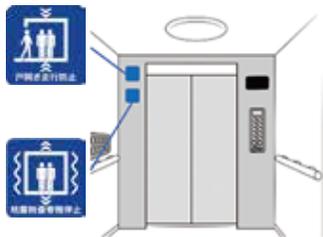
📍 《东京防灾》第 65 页



### 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

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)



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)

“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。



出处：内閣府《福利避难所的确保和运营指南》

[https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/1604hinanjo\\_hukushi\\_guideline.pdf](https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/1604hinanjo_hukushi_guideline.pdf)

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

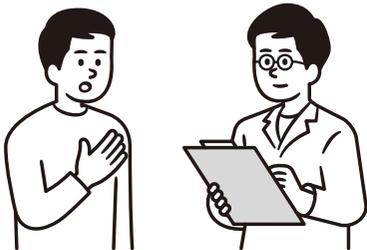
定期到医院接受治疗的人  
患有基础疾病的人等

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：内閣府防灾信息页面“Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster (Multilingual)”  
[https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index\\_en.html](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。

外国人等



## 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）



内閣府“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：内閣府《外国人减灾要点》  
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index.html>

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

婴幼儿



#### 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。

## 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：内阁府《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](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儿与家人碰头。



## 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。



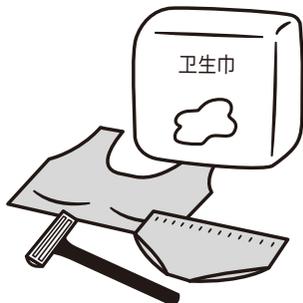
考虑如何在避难地点度过

## 对隐私感到不安的人的准备工作

性少数群体等

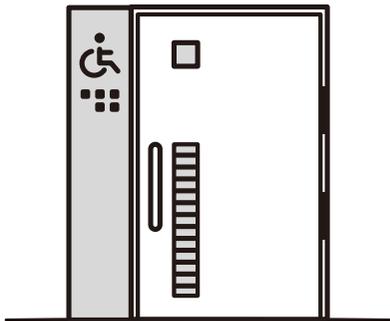
为了避难生活不发愁  
准备好个人用品

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

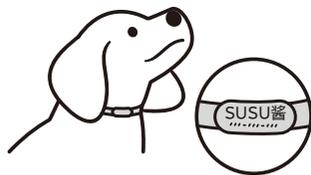
“不要乱叫”、“不要害怕人或动物、不要有攻击性”、“在指定地点上厕所”等等，这些基础管教是在避难所生活时必不可少的。



还要给狗狗带上防走失吊牌和疫苗接种证明

## 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。



## 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。