

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)

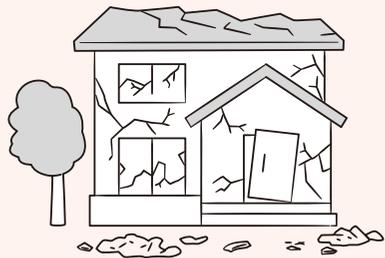
判断标准和避难时应确认的事项

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

收拾篇

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

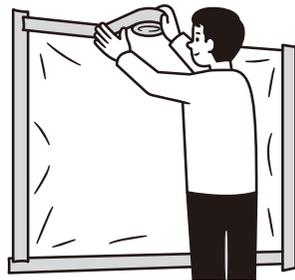
首先创建一个能安心起居的空间

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的

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



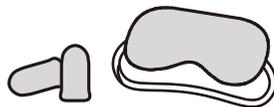
深呼吸6秒，轻呼气6秒。
早晚各5分钟。

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!

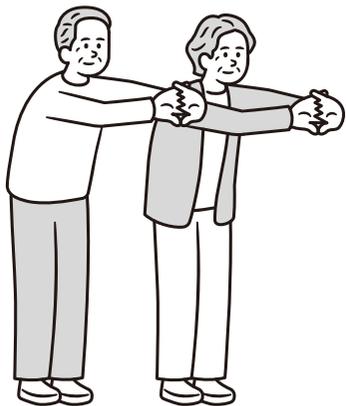
- 戴眼罩和耳塞
- 制作隔板，遮挡周围人的视线
- 不要想着“熄灯了就得睡觉”，而要转变想法，“睡得着就睡”
- 在白天晒太阳、活动等，让昼夜活动张弛有度
- 如果昏昏欲睡，白天也可以睡觉



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

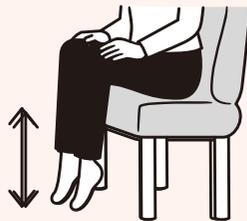


警惕三个性命攸关的症状！

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

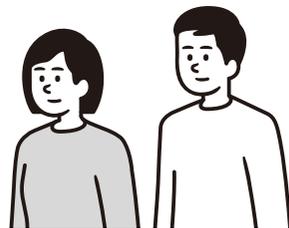
积极询问周围的人

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。



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”

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。要是有支持多语言翻译的 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

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，也要为孩子们创造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 S000040@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