

東京生活防災

修訂版
2023



STEP 1

從行動開始

我們的「習慣」 可以救助生命。

這本手冊可以保護你
和你重要的人的性命安全。

一如既往平靜的東京街道。

正因為災害尚未發生的「現在」，

才能開始準備。

這本手冊想表達透過「日常習慣」

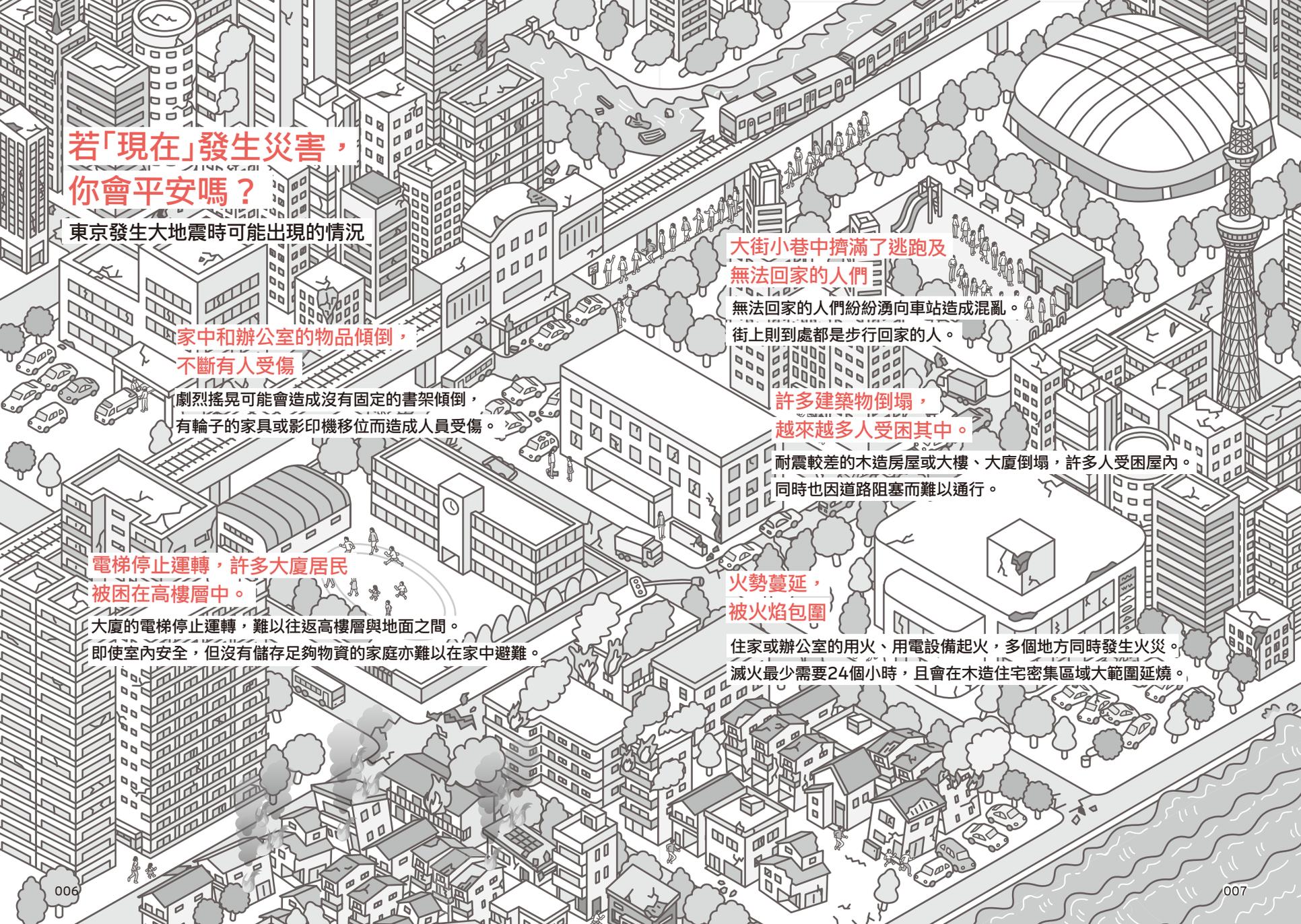
可以做的防災準備。

防災準備始於日常生活的小動作。

本手冊的防災準備除了所有家庭都可採取的措施外，

亦會特別從多重角度針對個人和地區的特點介紹。

先從可完成的「準備」開始。



若「現在」發生災害， 你會平安嗎？

東京發生大地震時可能出現的情況

家中和辦公室的物品傾倒，
不斷有人受傷

劇烈搖晃可能會造成沒有固定的書架傾倒，
有輪子的家具或影印機移位而造成人員受傷。

電梯停止運轉，許多大廈居民
被困在高樓層中。

大廈的電梯停止運轉，難以往返高樓層與地面之間。
即使室內安全，但沒有儲存足夠物資的家庭亦難以在家中避難。

大街小巷中擠滿了逃跑及
無法回家的人們

無法回家的人們紛紛湧向車站造成混亂。
街上則到處都是步行回家的人。

許多建築物倒塌，
越來越多人受困其中。

耐震較差的木造房屋或大樓、大廈倒塌，許多人受困屋內。
同時也因道路阻塞而難以通行。

火勢蔓延，
被火焰包圍

住家或辦公室的用火、用電設備起火，多個地方同時發生火災。
滅火最少需要24個小時，且會在木造住宅密集區域大範圍延燒。



「地震發生的瞬間」

1 保護自己

保護自己免受掉落物的傷害



2 牢牢抓住

牢牢抓住固定的東西



3 遠離危險

遠離搖晃可能帶來的危險



「停止搖晃後」

1 小心受傷

行動時注意避免受傷



2 關閉火源

冷靜地關閉火源



3 確保出口

打開門以確保出口暢通



可能有颱風或暴雨時



1 注意最新的天氣資訊

2 注意區市町村公布的避難資訊

3 儘早開始採取避難行動

思考一下，當災害發生時「你和你重要的人」

會遭遇的難題和不安

災害剛發生後

災害剛發生後～避難時



被壓在傾倒的
大型家具下方

➔ 32、96 頁



受困電梯裡

➔ 100 頁



我在○○小學避難

確認重要之人
安危的方式

➔ 120 頁



家中廁所
無法使用

➔ 38 頁



滅火的方法

➔ 114 頁



救助受傷的人

➔ 133 頁



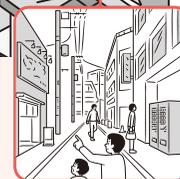
沒有水電瓦斯時

➔ 65 頁



安全場所在哪？

➔ 111 頁



出門在外無法回家

➔ 122 頁

思考一下，當災害發生時「你和你重要的人」

會遭遇的難題和不安

各式各樣人們的避難方式

避難生活



對體力和身體
狀況感到不安

➔ 76、136 頁



需要人協助避難

➔ 78、137 頁



如何在家避難

➔ 156 頁



災害發生後感到
不安該怎麼辦

➔ 163 頁



對語言和溝通感到
不安

➔ 80、138 頁



有孕婦及嬰幼兒

➔ 82、139 頁



有寵物

➔ 89、141 頁



擔心避難所人很多
時的衛生及隱私

➔ 160、167 頁



擔心避難期間的
犯罪預防問題

➔ 170 頁

「現在」該怎麼準備？

只要回答問題！就能瞭解現在該採取的防災行動

判斷你的防災等級

Q1 是否有防止室內家具或家電傾倒、掉落、移動的措施？

- A 有充分的措施
- B 部分有措施
- C 幾乎沒有什麼措施

Q2 是否知道如何使用滅火器？

- A 知道並使用過（包括練習等）
- B 知道但從未使用過
- C 不知道

Q3 是否儲備了充足的水和食物可供家人以及同住所有人使用？

- A 準備得很充足
- B 有準備一些
- C 完全沒有準備

Q4 是否準備了攜帶式或簡易廁所？

- A 準備了攜帶式廁所等且使用過
- B 準備了攜帶式廁所等但從未使用過
- C 沒有準備攜帶式廁所等

Q5 是否已告知家人確認安危的方式？

- A 已告知並模擬過
- B 已告知但不確定緊急狀況下是否有用
- C 沒有告知

Q6 是否掌握你和家人就讀的學校或工作場所有哪些防災措施？

- A 知道
- B 不清楚詳細內容
- C 完全不知道

Q7 是否知道出門在外無法回家時的行動準則及必備事項？

- A 知道並已有所準備
- B 知道但沒有準備
- C 不知道且沒有準備

Q8 是否參與過當地的防災活動？

- A 參與過
- B 知道有這類活動但沒參與過
- C 不知道有這類活動

Q9 是否知道緊急狀況時的「避難場所」和避難期間用以生活的「避難所」？

- A 兩種都知道
- B 只知道其中一種
- C 不知道

Q10 是否有使用東京都防災APP？

- A 有在使用
- B 已下載但不常使用
- C 沒有下載

由此看防災等級



下一頁將會根據答案公佈你的防災等級。

圈出每道題目的答案並輸入得分！

	A	B	C	得分	詳情參閱
Q1 防止家具或家電傾倒、 掉落、移動的措施	10	5	0	<input type="text"/>	➡ 35 ~ 37 頁
Q2 滅火器的使用方法	10	5	0	<input type="text"/>	➡ 東京防災 227 頁
Q3 儲備水和食物	10	5	0	<input type="text"/>	➡ 47 頁
Q4 準備攜帶式廁所、 簡易廁所等	10	5	0	<input type="text"/>	➡ 38 頁
Q5 確認家人等安危的方式	10	5	0	<input type="text"/>	➡ 120 頁
Q6 掌握學校和工作場所的 防災措施	10	5	0	<input type="text"/>	➡ 100、103 頁
Q7 無法回家時的行動準則及 必備事項	10	5	0	<input type="text"/>	➡ 122 頁
Q8 參與當地的防災活動	10	5	0	<input type="text"/>	➡ 東京防災 96 頁
Q9 確認「避難場所」和 「避難所」	10	5	0	<input type="text"/>	➡ 111 頁
Q10 使用東京都防災 APP	10	5	0	<input type="text"/>	➡ 18、19 頁

你的防災措施得分是？

合計

得分

你的防災等級是？

~ 20 分

有在注意但尚未採取行動

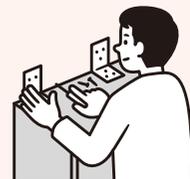
先從閱讀這本手冊或查看當地的防災活動開始！



25 ~ 45 分

有在注意防災但沒採取什麼措施

進一步注意防災事項吧。更充實防災措施，如儲備防災物資、固定家具、跟重要的人之聯絡方式等！



50 ~ 75 分

非常注意防災且已採取措施

你相當注重防災且穩健地有所準備，讓防災成為日常習慣並堅持下去吧！



80 ~ 100 分

發生災害時可以協助周遭的人

你深入瞭解防災的知識，請將防災知識擴散給周遭的人，一起建立強大的防災網絡！



防災手冊

《東京生活防災》和《東京防災》的使用方式

STEP 1 閱讀《東京生活防災》，實踐防災措施



從行動開始

基本防災準備和發生災害時的行動準則

本手冊特點

- 從零開始介紹可以馬上開始的防災及準備基礎
- 主要介紹日常生活中容易執行的防災措施及準備方式

STEP 2 透過《東京防災》進一步深入瞭解防災



強化知識

依照最新資訊所更新的防災知識

本手冊特點

- 詳細介紹針對地震、風災、水災等各種災害的準備工作和行動
- 廣泛介紹地區準備的互助行動

同時善用東京都防災APP

好玩、可學、可用的東京都防災APP。善用防災手冊《東京生活防災》和《東京防災》與APP中所介紹的各種內容，可協助做好應急準備及採取正確的行動。



立即下載 APP 就是絕佳的防災方式。



Android



ios

目錄

序章	003
前言	004
發生災害時要先做以下事情，以確保性命安全	008
思考一下。當災害發生時「你和你重要的人」會遭遇的難題和不安	010
判斷你的防災等級	014
防災手冊《東京生活防災》和《東京防災》的使用方式	018
目錄	020
第 1 章 從「現在」可以做的準備開始！	022
日常習慣可以做的防災準備	026
平時需注意的事項	028
最優先事項是確認自家安全	032
透過「購物」可以做的防災準備	046
外出時的新習慣	052
外出時可以「順便」做的防災準備	056
外出時可以順便做的事	058
前往公部門時可以順便做的事	062
出去玩時可以順便做的事	064
大廈防災	066
讓需要協助的人可以放心的準備工作	072
第 2 章 如果「現在」發生災害的話？	090
地震發生的瞬間	092
潛藏在家中的危機	096
出門在外保護自己的方法	100
地震剛發生後需注意的行動	108
災害剛發生後的避難和移動	110
安全避難須知	112
取得正確資訊	118
確認安危和聯絡家人的方法	120
無法回家該怎麼辦？	122
在大廈裡碰到災害時	126

發生災害時的互相協助	130
從危險地方救出他人的方法	132
讓需要協助的人可以妥善避難	134
發生其他災害時保護自己的方法	142
颱風・暴雨時的行動	143
雷擊・大雪時的行動	146
火山爆發時的行動	147
武力攻擊(如導彈掉落)時的行動	148
傳染病流行時	150
第 3 章 「現在」思考一下！受災後的生活	152
受災後在哪裡生活	154
在家避難的生活方法	156
避難所裡的生活方法	160
避難所裡的各種關懷	166
邁向生活重建	172
卷末資料	
跨出保護性命安全的第一步	174
檢視一天生活中的防災習慣	176
緊急時的聯絡方式一覽	178
版權頁	179