

# 1

## 從「現在」可以做的準備開始！

「可能遲早會發生……」

「應該會有人來幫我」

別再拖延防災的準備工作，也不要只想靠其他人。

現在可以做些什麼來保護自己、家人和重要的人之性命安全？

防災首先要改變的，是你的觀念。

經驗之聲

避難時來不及帶慢性病跟常備藥，真的很困擾。一定要隨身攜帶這些藥……

(60幾歲 / 能登半島地震)

經驗之聲

「不要在枕頭邊放置任何可能掉落或傾倒的物品或家具」讓我撿回一條命。

(40幾歲 / 阪神大地震)



經驗之聲

我一個人住，冰箱永遠是空的。地震後買不到食物而吃了不少苦頭。那時如果有準備罐頭之類的食品就好了……

(30幾歲 / 東日本大地震)

## 目前生活中有多少防災措施？

讓人意想不到的，很多平時的無心之舉也會有助於防災。喜歡戶外活動而備有露營道具、家庭菜園、週末統一採購食品、每天早上確認家人當天的行程，這些都是防災措施。先從發現目前生活中的「啊，這也能防災！」開始吧！



## 從有興趣的防災主題開始看！

- 是否知道家人今天在哪裡？  
平時應注意的地方 ➡ 28 頁
- 有沒有危險的地方？  
最優先事項是確認自家安全 ➡ 32 頁
- 稍微改變一下平時的「購物」習慣看看？  
透過「購物」可以做的防災準備 ➡ 46 頁
- 是否準備好無論在哪裡遭遇災害都不會慌張？  
外出時的新習慣 ➡ 52 頁
- 哪些行動可以有防災作用？  
外出時可以「順便」做的防災準備 ➡ 56 頁
- 會使用那些防災用品嗎？  
實際用看看防災用品 ➡ 65 頁
- 是否設想過大廈才會有的問題？  
大廈防災 ➡ 66 頁
- 現在自己需要什麼協助？  
讓需要協助的人可以放心的準備工作 ➡ 72 頁
- 如何與寵物一起度過災害？  
有寵物的人之準備工作 ➡ 89 頁

想像一下「如果此時此地發生大地震」

## 日常習慣中可以做的防災準備

說到防災用品，如何將日用品用於防災的角度也很重要。關心準備防災的秘訣就是思考「這個在緊急情況下可能有用！」只是在外出時確認一下危險的地方或公共電話的位置，也會比較放心。

經驗之聲

暴雨淹沒了我的房子。路過的小船救了我們。從此我們平常都會召開家庭會議。

(40幾歲/2018年7月暴雨)

經驗之聲

我確切感受到「事先準備好就不會有困擾」，而且再次認識到不光是在家裡，工作場所也要有所準備。

(30 幾歲 / 東日本大地震)

經驗之聲

還好為了省水而留著浴缸裡的水，才有辦法沖馬桶。加上囤了夠多的食物，所以沒什麼問題。

(20 幾歲 / 阪神大地震)





想像一下「如果此時此地發生大地震」的話

## 平時應注意的地方

### 如果「現在」發生大地震，你會怎麼做？

#### 在家裡

首先要清除家中的危險因素。

➡ 32、96 頁



#### 在辦公室

檢查危險因素。若能考慮到地震後可能會留在公司並有所準備會比較放心。

➡ 100 頁

#### 在市區

老舊建築物倒塌怎麼辦？發生火災怎麼辦？也要注意該場所是否可能發生踩踏事故。

➡ 102 頁

#### 在地下商店街

隨時注意緊急出口的位置。設想可能有大量人群湧向樓梯或出口而尋找安全的地方。

➡ 104 頁



#### 在車站或機場

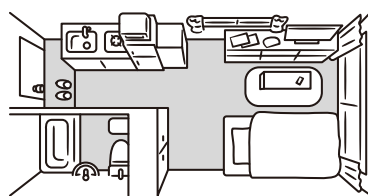
尋找可以保護自己避免被墜落物或碎玻璃砸傷的地方。

➡ 104、105 頁

## 整理房間並花心思收納會比較安全

### 丟棄非必要物品

大地震時所有未固定的家具或小東西都會移動。高層架會成為致命的凶器，破碎的玻璃或瓷器會讓人受傷。沒有多餘之物的簡單生活是防災的捷徑。



### 不阻塞逃生路線

門口或玄關四周是否一直有暫時擺放的物品？這些物品會阻礙避難，平時就要保持出入口通道暢通！

### 收納時較重的物品在「下」較輕的物品在「上」

養成「用完馬上整理」的習慣。收納的基本是把較重及易碎品放在下層，掉落時被砸到也不會痛的較輕物品則放在上層。



## 與同住家人及重要的人溝通交流

發生災害時可能無法順利取得聯絡。因此可以在每天早餐時間问一下「今天要做什麼？」，相互告知當天的行動。即使只是隨口聊聊，發生災害時若能藉此猜測家人的所在地，也會改變接下來的行動。此外，透過平時跟鄰居的往來建立起互助機制。



除了確認工作的公司名稱，還要確認所在的部門！

## 你的智慧型手機上有防災 APP 嗎？

除了東京都防災 APP 外，還可以用自治體所提供的 APP 瞭解當地的危險和防災準備。可以在智慧型手機的主畫面上建立「防災」資料夾以方便使用。



- 建議將下列 APP 放入「防災」資料夾中
- 東京都防災APP
  - 自治體的防災APP
  - 廣播APP
  - 災害資訊APP
  - 發送所在位置資訊的APP
  - 社群網站APP
  - 急救APP
  - 氣象APP 等

## 家中很多物品在災害發生時也能派上用場！

穿圍裙或雨衣可以在無法洗衣服時避免弄髒衣服。平時可以在窗邊放一盞太陽能燈，當作停電期間的照明。

- ### 具有多種用途的生活防災用品
- 塑膠袋  
可當作簡易廁所、儲水袋、垃圾袋，也可以剪開當作雨衣。
  - 保鮮膜  
可做成繩子、包在餐具上避免髒汙、當作護目鏡避免粉塵等所造成的傷害。
  - 夾鍊袋  
可儲存食品、分裝貴重物品、防臭袋。
  - 封箱膠帶  
可修復破損處、固定夾板、當作留言紙條。



現在可以做的準備

如果發生災害的話

受災後的生活

## 有沒有危險的地方？ 最優先事項是確認自家安全

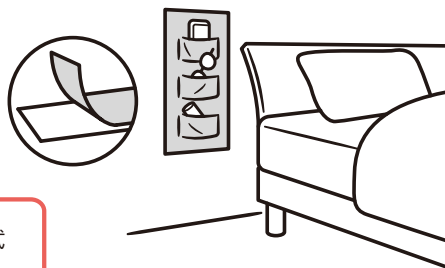
### 平常睡覺的地方 是否有危險？

未固定的家具或小物品可能會因地震搖晃而傾倒或掉落。躺在平時睡覺的地方檢查看看是否會有家具會倒下，或有什麼東西會掉在頭上。



### 將眼鏡、拐杖、智慧型手機、嬰兒背帶等放在枕邊

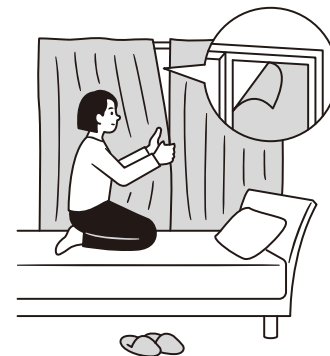
務必將協助行動的必需品放在枕邊。但若只是隨手擺著則可能會因搖晃而掉在其他地方，因此要用點心思，例如放在防滑墊上或固定的壁掛式收納袋裡。



用魔鬼氈之類牢牢固定壁掛式  
收納袋

### 臥室中特別要小心玻璃 碎裂飛散！

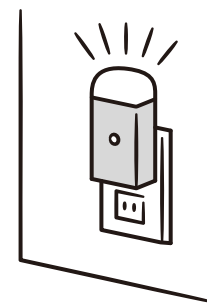
若睡覺時發生大地震，可能還不及離開窗戶，玻璃就會破裂，照明器具可能也會掉落。若被飛散的玻璃割傷腳將會無法行走。臥室中最需要針對玻璃採取萬全措施，例如窗戶上貼防爆膜、睡覺時拉上窗簾，小物品則選擇不易破裂的材質。



附近備有厚底拖鞋更放心！

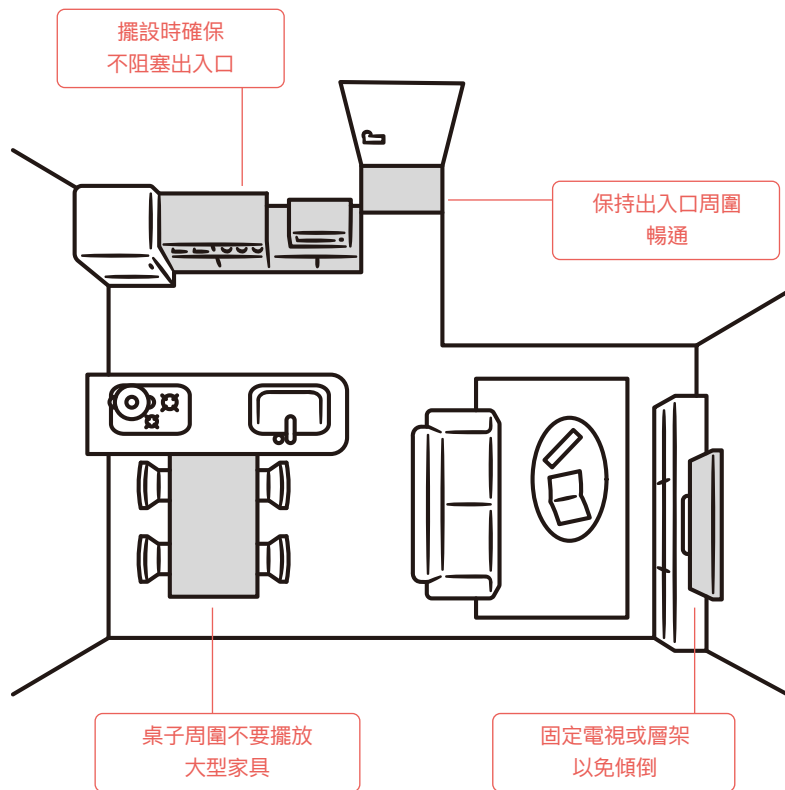
### 停電時是否可以在黑暗中安全避難？

事先確保夜間發生地震時的照明。如偵測停電後自動啟動的牆角燈，以及可在白天用陽光儲存電力的太陽能燈都很有用。同時建議將頭燈放在枕邊的壁掛式收納袋中。



確保到出入口間的動線暢通，  
總之簡單最好！

客廳  
用餐區  
工作區等

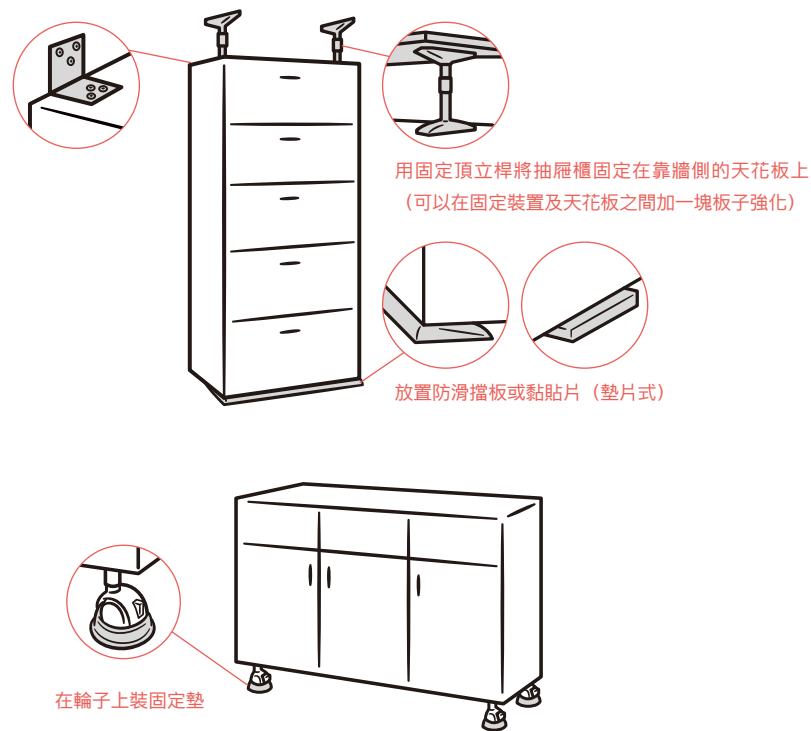


不要在出入口周圍放置大型物品，確保可以順利前往走廊。餐桌上維持空無一物。並可以透過家具擺設來避免危險。盡可能將大型家具集中在同一個區域，並確保即使家具傾倒也不會影響休息區的安全。

採取防止大型家具、家電、  
燈具傾倒的措施

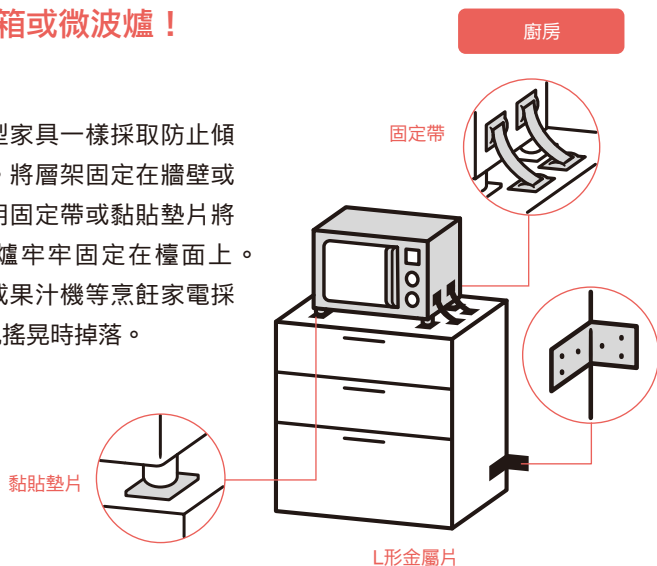
有許多方法可以防止家具或家電傾倒。可以使用L形金屬零件將其固定在牆上，或利用固定頂立桿頂住天花板，或在家具家電及地板之間放置擋板。在天花板上用鏈條固定照明器具可以更放心。

《東京防災》46 ~ 53 頁



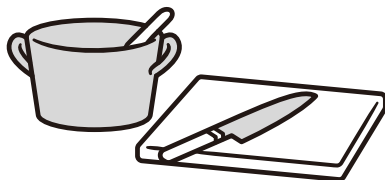
## 牢牢固定冰箱或微波爐！

冰箱也要跟大型家具一樣採取防止傾倒的萬全措施。將層架固定在牆壁或其他位置後，用固定帶或黏貼墊片將層架上的微波爐牢牢固定在檯面上。也要針對電鍋或果汁機等烹飪家電採取對應措施以免搖晃時掉落。



## 菜刀等烹飪器具 不要放在外面

菜刀及較重的鍋具等烹飪器具若因掉落飛散，可能會造成嚴重傷害。用完記得要馬上收好。



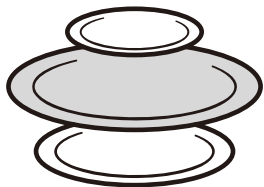
## 餐具疊放方式 及預防掉落的技巧

餐具不要疊放太高，並按照中、大、小的順序由下往上疊放才會更穩定。光是在餐具之間鋪廚房紙巾也可以防滑。

小

大

中

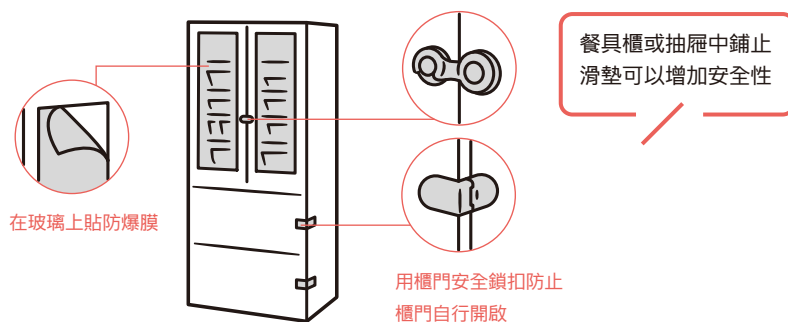


## 是否不慎創造了發生火災的環境？

需注意瓦斯爐附近隨意擺放的抹布、廚房紙巾、食譜或塑膠袋。發生大地震時，廚房是家中最容易發生火災的地方。易燃物品要放在遠離瓦斯爐之處。



## 櫥櫃類家具應加裝防止櫃門自行開啟的措施



應加裝餐具櫃門安全鎖扣以防櫃門自行開啟導致餐具飛散，同時要貼玻璃防爆膜。如此除了可以防止受傷，也能大幅減少受災後的清理工作。



## 設想「無法使用抽水馬桶」 來做好準備

廁所

大地震除了會停電停水導致抽水馬桶無法使用外，若排水管受損也可能造成污水倒流或從受損位置漏出。為此則必須準備攜帶式廁所。

### 提前備好市售攜帶式廁所

市面上有可以裝在馬桶或水桶上使用，或是可以在休閒度假或交通阻塞時使用的各種類型。買回來後不要只是收起來，還要先實際使用看看。



### 沒有攜帶式廁所時的應急措施

垃圾袋、尿布、尿墊或木屑等身邊的物品可供應急使用。設想一下發生地震時的情況，試著製作並實際使用看看。

➡《東京防災》42 頁



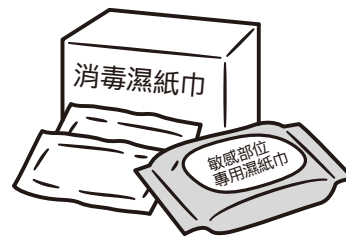
## 備好除臭袋和除臭噴霧劑 消除異味

災害發生後人們常會因抽水馬桶無法沖水等情況而飽受異味困擾。需備好除臭袋或除臭噴霧劑以抑制廁所周遭的異味。這雖然是小事，但可以盡量減少因異味所帶來的壓力。



### 並應針對女性特有煩惱有所準備

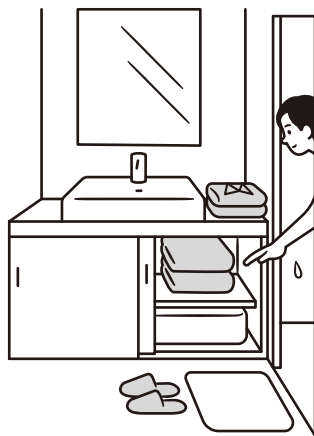
受災期間壓力可能會導致月經不規律。因此最少要多囤放1個週期的生理用品才能比較放心。另外，提前準備護墊、敏感部位專用濕紙巾、無菌濕紙巾或純淨水等，將有助於減輕不適感。



## 災害發生時正在洗澡赤身裸體，你會怎麼做？

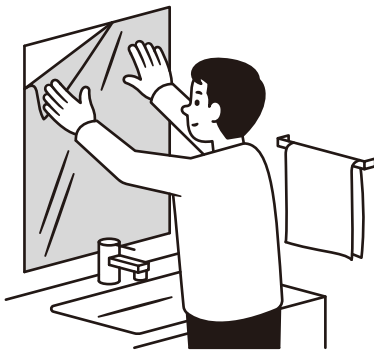
浴室  
洗臉台四周

若渾身濕透而無法打開浴室門、被困在浴室時該怎麼辦？此時會體溫下降，若正逢冬天的話會覺得特別冷。平時便將浴巾和換洗衣物放在觸手可及的地方。若在更衣室裡放一雙厚底拖鞋可以更放心。



## 清除浴室鏡子或其他玻璃破裂時飛散的風險

窗戶玻璃或鏡子可能會因掉落碎裂。全都貼上防爆膜吧。沐浴油之類放鬆用的物品也要選擇不易破損的材質。



## 要在更衣室或洗臉台養成「用完就收好」的習慣

化妝品瓶子或吹風機之類的物品，不僅破損時的碎片很危險，還可能因掉落而砸傷小孩的頭。盡可能養成習慣將物品收進抽屜或收納櫃中。



## 無法洗澡時免洗噴霧很方便！

想像一下長時間無法泡澡或淋浴的狀況。身體可以用濕紙巾擦拭，但卻不易用來洗頭。這種時候免洗噴霧就派上用場了。除了受災時，也可以在露營等戶外活動時使用，事先準備一個會比較好。若有皮膚上的問題也需要多準備一些藥膏。



## 危險物品散落在玄關 會嚴重阻礙避難！

玄關是否一直堆放著高爾夫球袋或送達的物品？玻璃魚缸或花瓶碎裂四散時會嚴重阻礙避難。隨時整理玄關，把不會馬上穿到的鞋子收進鞋櫃吧。



## 檢查滅火器的有效期限！

滅火器的滅火劑可分為強化液和粉末兩種，另外也有簡單方便的煙霧滅火器。每種產品的有效期限皆不一樣，記得要每年檢查。滅火器要放在可以隨手拿到的地方，例如玄關或廚房附近。

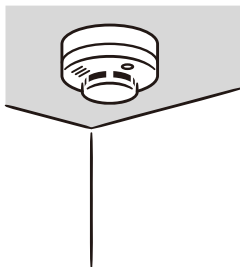
➡《東京防災》81 頁



## 及早發現，及早滅火！ 居家火災警報器應每 10 年更換一次

唯有盡早發現才可能盡快滅火！安裝能盡早感應火災的居家火災警報器，平時定期檢查是否正常運作，並每10年更換一次警報器避免設備老化。

➡《東京防災》84 頁

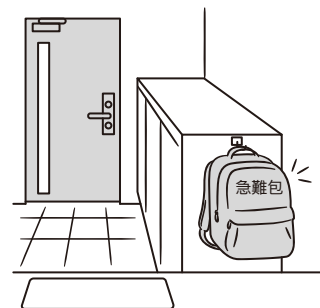


## 現在馬上去避難！這種時候 是否能馬上取得急難包？

製作急難包時應設想災害發生後幾天可能需要住在避難所內。依據實際可攜帶的重量調整包中物品數量。

➡ 急難包裡的內容物在 50 頁

➡《東京防災》40 頁



### 製作急難包的重點

- ① 設想狀況可能會需要前往避難所，故要準備容易背、方便攜帶的包包，如背包、旅行袋等。
- ② 先把平時旅行會帶的東西放進去。
- ③ 再加進緊急情況下會用到的物品，如攜帶式廁所。
- ④ 準備好基本用品後，再依據自己的情況調整，如「孕婦」「老人」或「有慢性病」等。

## 安裝地震自動斷路器 避免電器設備起火

玄關 其他地方

當發生地震或恢復供電時，電器設備可能會起火並引發火災。預防這些火災的方法之一是使用地震自動斷路器。地震自動斷路器會在偵測到地震引起的劇烈搖晃時，自動切斷電源。斷路器有許多種類，請配合生活方式選擇。

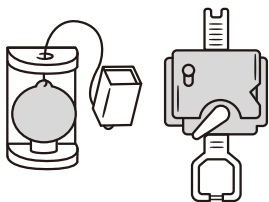
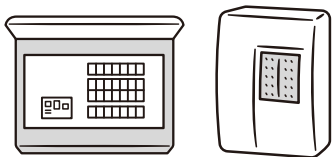
地震所引起的火災中有約  
60% 是電器造成的！

☞《東京防災》82 頁

## 地震自動斷路器的主要類型

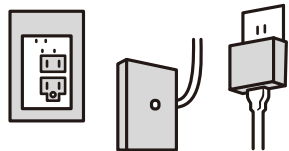
### 配電盤種類

當感應器偵測到搖晃時，斷路器會在一定時間後跳閘切斷電源。可分為內建配電盤，或是將地震偵測功能外接在配電盤這兩種類型。



### 簡易型

彈簧動作或重物落下後，斷路器跳閘切斷電源。



### 插座型

插座內建的偵測器偵測到搖晃後切斷插座電源。

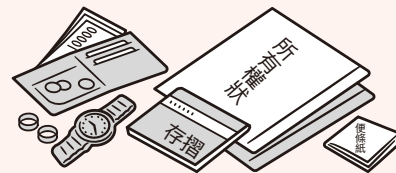
※若為切斷所有電源的類型，最重要是要準備好停電時會自動啟用的照明設備或手電筒，當夜間發生地震時也可以在黑暗中找到避難路線。另外若設有醫療設備，應準備電池以備停電時使用。

## 如何管理重要文件或重要資料？

若住家房屋受損或發生火災，將導致失去貴重物品、重要文件，以及電腦中的資料。需要充分做好這方面的準備。

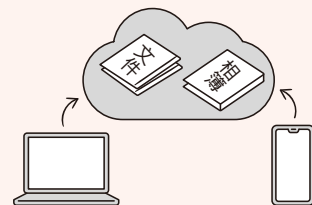
### 製作貴重物品或重要文件的清單

將銀行存摺、各種保險單或產權證明等重要文件的編號即聯絡資訊記錄於紙上隨身攜帶。同時查明哪些文件遺失後可以補發（如存摺、駕照等），哪些不能補發（法律關係等），並將後者轉移至更安全的地方（如金融機構保險箱等），也是一種選擇。



### 在雲端管理重要資料

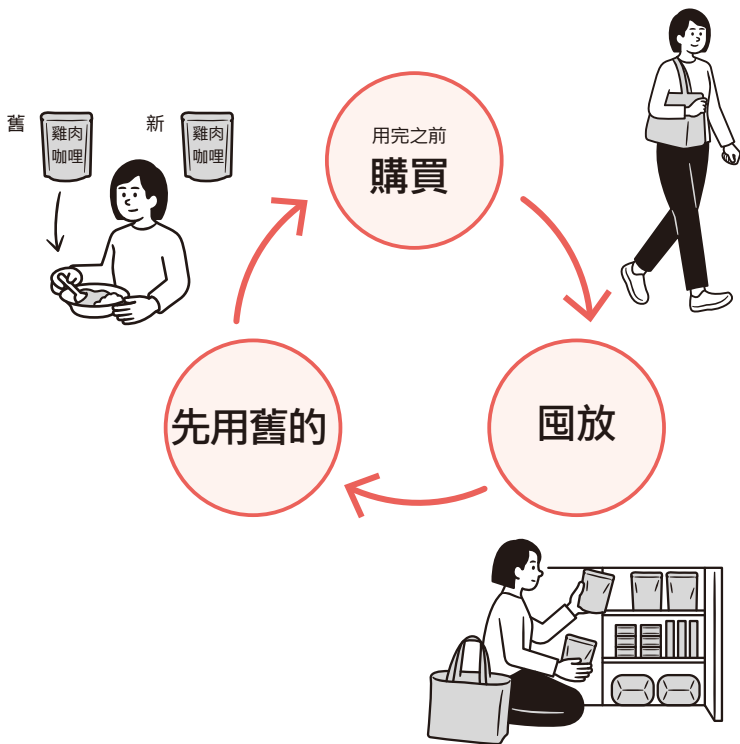
建議從平時便開始使用可靠的雲端服務來管理重要資料。工作資料、家族相簿、重要信件等均可轉換成電子檔上傳至雲端，較為放心。



## 輕鬆地儲備 透過「購物」可以做的防災準備

### 「日常儲備」從囤放平常使用的物品開始

「日常儲備」是指購買並囤放較多平常使用的食品、生活必需品等。防災行動是日常生活的延伸，只要稍微改變購物方式即可實踐防災。日常儲備依照「購買-囤放-使用」的形式重複，故也稱為「滾動囤放」。



### 食品、飲料

囤放一些習慣、喜歡吃的東西。先吃快過期的食物，並補足減少的部分。最少儲備3天用量，再根據預設的情況準備更多。

儲備至少3天所需的水和食物



#### ☐ 可隨身攜帶並直接食用的東西

糖果、巧克力（有助放鬆）、堅果（熱量或營養價值高）、起司（營養價值、滿足感高）、乾燥水果（富含維生素、礦物質）

#### ☐ 不需火或水就能食用的東西

加工肉類或魚類製品（適合下飯、增加能量）、罐頭食品（長期保存食品之王、可根據家人的喜好囤放）

#### ☐ 只需倒入熱水或加熱便可食用的東西

調理包或冷凍乾燥食品（保存期限、種類多）、細麵條（水煮時間短的麵線或極細義大利麵等、要記得拌麵醬汁或義大利麵醬）

#### ☐ 增進食欲的點心等

米果（香氣可增進食欲、獨立包裝）、羊羹（準備一口大小，可在有點餓的時候吃）、蔬果脆片（補充維他命）

#### ☐ 調節營養均衡的食物

麥片或營養均衡的食品（簡單補充養分）、營養功能食品（補充餐點中無法獲得的營養素）

#### ☐ 發生災害時也建議飲用的飲品

果菜汁（緩解蔬菜不足）、湯包（味噌湯等、可溫暖身體）、功能性飲料（維持健康）

## 生活用品

保鮮膜、塑膠袋（包括高密度聚乙烯塑膠袋）、垃圾袋、封箱膠帶等可以在避難生活中發揮各種作用。也要多準備一些卡式爐的瓦斯罐、乾電池、工作手套、塑膠手套等。



## 衛生用品

記得多買一袋衛生紙或面紙。濕紙巾、肥皂和消毒酒精也很有用。女性還應多準備一些生理用品或護墊。



## 嬰兒用品 護理用品

準備平常使用的嬰兒尿布、貼身衣物、嬰兒食品等，也會在心理上比較放心。護理用品也是如此。多囤放一些自己所使用「非此不可」的產品。



## 「東京儲備指引」

可讓你瞭解家中所需儲備的物資、數量的網站



只需回答家庭成員等簡單的問題，網站上便會顯示需儲備的物資、數量。以及大量有用的資訊。

東京 備 蓄 指 引



① 輸入家庭成員、性別及年齡。



② 選擇居住類型(獨棟或公寓大廈)以及有無寵物。



③ 顯示家庭所需儲備的物資種類、數量。



也可透過「東京都防災APP」造訪該網站。來看看你需要的儲備物資吧！

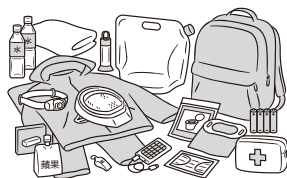
➡APP下載方法請見19頁

## 是否有區分地震時可以馬上攜帶的物品， 以及避難生活的必需品？

### 必須緊急避難時

地震後緊急避難時，又大又重的包包反而會是負擔。在玄關處準備一個緊急避難背包，裡面只裝真正必要的東西。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 攜帶式廁所             | <input type="checkbox"/> 口罩                        |
| <input type="checkbox"/> 頭燈                | <input type="checkbox"/> 果凍飲料等                     |
| <input type="checkbox"/> 頭盔<br>(折疊式頭盔較為方便) | <input type="checkbox"/> 急救用品                      |
| <input type="checkbox"/> 雨衣                | <input type="checkbox"/> 行動電源<br>(乾電池型、<br>太陽能充電型) |
| <input type="checkbox"/> 救難哨               | <input type="checkbox"/> 儲水袋                       |
| <input type="checkbox"/> 毛巾                | <input type="checkbox"/> 乾電池                       |
| <input type="checkbox"/> 水 (500ml容量1~2瓶)   |  |
- ☞《東京防災》40 頁



### 避難生活時有的話會比較方便物品

在家中準備以下物品，以便在家避難或暫時從避難所返家時使用。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 攜帶式廁所、簡易廁所         | <input type="checkbox"/> 卡式爐、瓦斯罐        |
| <input type="checkbox"/> 濕紙巾                | <input type="checkbox"/> 儲水袋            |
| <input type="checkbox"/> 漱口水                | <input type="checkbox"/> 打掃用具           |
| <input type="checkbox"/> 口罩                 | <input type="checkbox"/> 裝水工具<br>(塑膠桶等) |
| <input type="checkbox"/> 飲料 (1週份量)          | <input type="checkbox"/> 手提燈            |
| <input type="checkbox"/> 可長期保存的食品<br>(1週份量) | <input type="checkbox"/> 眼罩、耳塞          |
- ☞《東京防災》37、38、39 頁



## 「幸福儲備」的建議， 準備家人所喜歡的東西

儲備一家四口的飲用水。這點當然很重要，但若更輕鬆一點，購買整箱各自喜歡的飲料如何？任何人看到買下整箱自己喜歡的飲料時，都會很開心。思考下一次要買整箱什麼也會覺得開心。讓儲備變成一種樂趣。



爸爸喜歡番茄汁，媽媽喜歡豆漿，女兒喜歡牛奶咖啡，試著買整箱家人喜歡的飲料吧？

## 🌲 不管在哪裡遭遇災害都不慌張 外出時的新習慣

### 受災後有辦法長時間穿著 高跟鞋行走嗎？

設想發生災害時需要從高樓層走樓梯至地面，或是長時間行走的狀況，應該要優先選擇「方便行走」的鞋子。就算無法每天穿，也要想想其他辦法，例如穿涼鞋或高跟鞋時在包包裡放一雙不占空間的平底鞋，或在辦公室放一雙運動鞋。



### 選擇可以空出雙手的包包

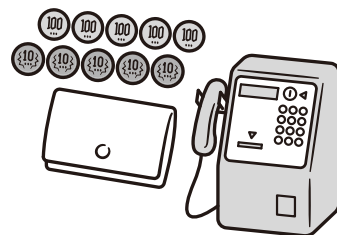
緊急情況下可以空出雙手的包包會更有利於確保安全。特別是帶著小孩和老人時，同時在包包裡放一個折疊式環保袋也會很方便。



### 錢包裡放一定數量的硬幣 以便撥打公共電話

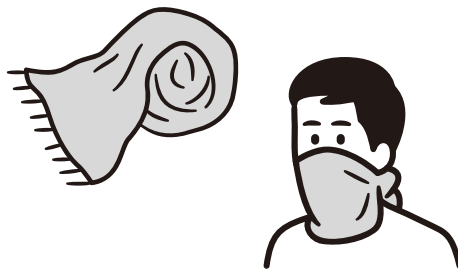
無法使用手機或社群網站時，公共電話是最後的希望。發生災害時可以免費撥打公共電話，但部分電話仍需先投幣或插電話卡。平日便確保錢包裡要有一定數量的硬幣。

錢包裡一定最少要有 10 日圓及 100 日圓硬幣各 5 個



### 養成帶披肩或長圍巾的習慣

災害期間披肩或長圍巾可發揮許多功用。避難時可防止粉塵污染，並可當面罩、繃帶、遮陽或毯子使用。尺寸較大者也可在避難所當成隔間。





## 有機會上廁所時要盡量去！

災害發生後公共廁所可能會大排長龍而不容易上廁所。因此從平時便養成習慣經常上廁所。

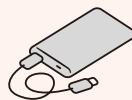


## 包包裡放一個急難袋

除了家中準備急難背包外，把最低限度的必需品放在小袋子裡隨身攜帶也可以比較放心。袋內物品參考右頁。設想「若現在受困電梯中」的情景，照自己的需求增加必需品。

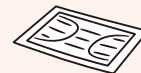


## 應放入急難袋的基本物品



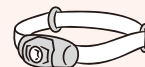
### 行動電源

智慧型手機是遭遇災害時的生命線。盡可能準備乾電池型及太陽能充電型兩種。



### 口罩

避難時可防塵。傳染病流行的季節更是必備品。



### 頭燈

夜晚、黑暗中避難或作業時，可空出雙手的頭燈相當有用。



### 攜帶式廁所

若有數小時無法動彈時，這將會是必需品。而且有防災斗篷的話更不用擔心周遭的目光。



### 急救用品

災害時可能會有玻璃從頭頂掉落等意外狀況讓受傷。事先有所準備的話內心也會更加安定。



### 果凍飲料等小零食

饑餓會讓人更加煩躁不安。恐慌時也建議吃點甜食平復心情。



### 塑膠袋

能當儲水袋、墊子、雨衣及防寒衣等等，是用途多樣的好東西。



### 皮製、橡膠手套

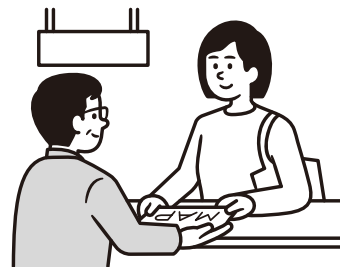
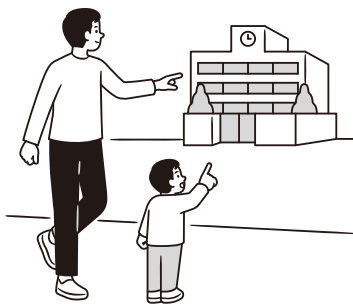
預防感染之餘握住扶手時不易滑，可更輕易支撐身體。

➔ 31 頁

模擬一下災害發生時  
可能出現的情況吧

## 外出時可以「順便」做的防災準備

外出時，請用假想的防災眼鏡看一下。平時行走的道路上是否有危險的地方？例如即將倒塌的水泥圍牆、似乎快坍塌的閒置房屋？提供給受災者的避難場所指示燈應該清晰可見吧。若腦海中有這些畫面，遇到緊急情況時便可以冷靜行事。



### 經驗之聲

多虧每天可以看得到避難場所的標誌讓我知道該逃去哪裡，才躲過了海嘯。

(60 幾歲 / 東日本大地震)

### 經驗之聲

自己現在住在什麼樣的地方、會有什麼樣的危險，應該要提前做好些準備。我認為重要的是具體地思考這些，以及自己保護自己的觀念。

(40 幾歲 / 2009 年 7 月中國及九州北部暴雨)

### 經驗之聲

上班族往往只會在自己生活地區的住家及車站之間往返。應該有很多人都不知道避難場所或防災倉庫的所在地。最好平時就可以注意一下指引避難地點在地的指示牌等等。

(40 幾歲 / 2005 年第 14 號颱風)

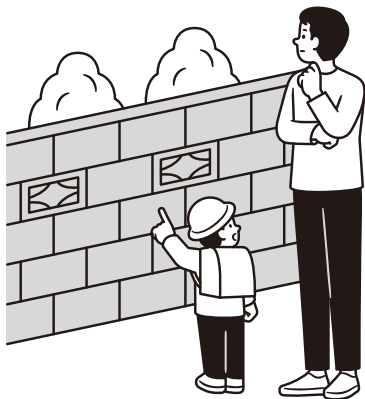


你瞭解周遭的危險地方嗎？

## 外出時可以順便做的事

### 在自家附近走走看是否有危險

從防災的角度慢慢地走在平常的路上觀察，請務必跟孩子一起「防災散步」走去學校，跟孩子一起確認「這裡看起來很危險」，可以減少孩子在上下學途中遭遇災害的風險。



### 查詢公共電話位置

發生災害時為了優先確保警消電話線路，可能會限制家中的固定電話及手機線路。但發生災害時，公共電話是最優先確保的電話線路。因發生大規模停電時可以免費使用，請務必掌握公共電話的位置。

➡ 53、87 頁



公共電話地點查詢  
東日本電信電話株式會社

### 你居住的地區可能有二次災害的風險？

瞭解過去的災害可以讓你瞭解居住的地區除了地震搖晃的直接災害外，還可能會發生什麼令人擔心的問題。若有自然災害傳承碑等事物，也可以此為線索掌握該地區的狀況。

➡ 《東京防災》101 頁



查看災害預測地圖！如果有自然災害傳承碑，可以瞭解該地區的災害歷史



### 可以從地區特徵預測哪些巨大災害？

- 沿海地區、河流附近→海嘯、洪水氾濫
- 山區→土石流
- 30度以上的陡坡→坍方
- 木造住宅密集區→火災、火勢蔓延
- 市區→建築物倒塌
- 人造陸地等→土壤液化

## 若此時此地發生地震， 你知道該去哪裡避難嗎？

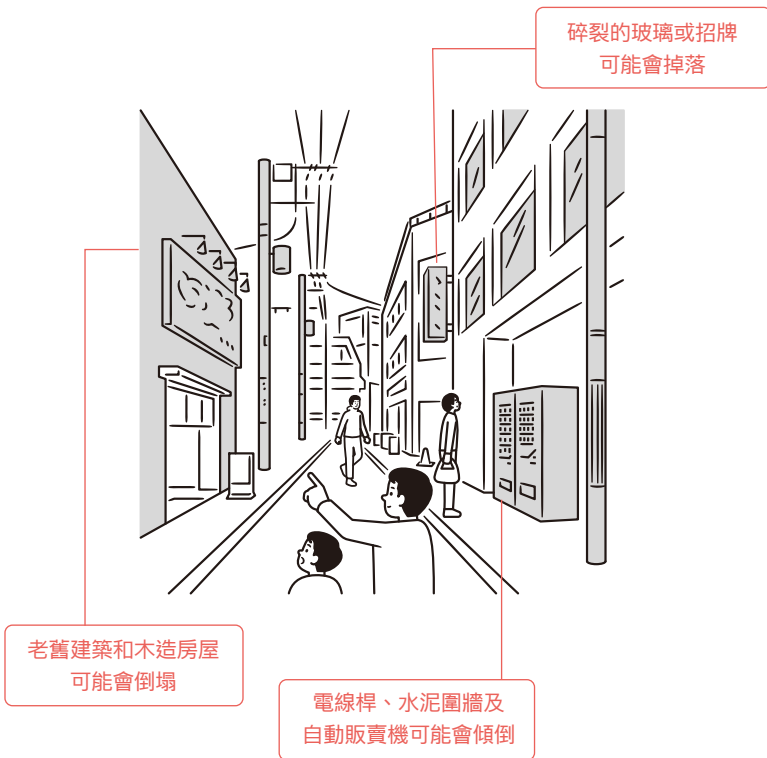
萬一回家途中發生地震，該去哪裡避難？前往避難場所沿途有沒有危險的地方？平時應該跟家人、重要的人先確認緊急情況時的避難地點。如果大家在不同的地方遭遇災害，約定好的避難地點也會是集合的地點。



※關於避難地點請至111頁確認。

## 養成無論在哪裡 都要觀察危險地方的習慣！

外出時要注意以下三點：「傾倒、墜落物」「保護自己的地方」「避難路線」。確認是否有東西倒下或掉落，並尋找發生緊急情況時可以保護自己的地方。同時要確認避難路線，包括緊急出口及樓梯等。並要設想獨自一人在廁所等地方時可能會打不開門，去之前記得跟同行的家人或朋友等打聲招呼。





瞭解當地的危險及安全資訊

## 去公家機關時可以順便做的事

### 取得最新的災害預測地圖

災害預測地圖（防災地圖）中標註可能因大地震或水災等而嚴重受災或危險性高的場所、避難場所、供水站等。居住地區潛藏了哪些危險？緊急情況下該去哪裡？地圖上這些資訊一目了然，因此請務必在前往公家機關時索取最新版本。

國土地理院網站上的「疊加災害預測地圖」也很方便



附近的避難所及水災風險也一目了然！  
東京都防災 APP 的「防災地圖」

網羅了東京都全區的避難場所、避難所、醫院、供水站、災害時回家援助站等。有助於你確認工作地點及外出地點周遭的情況。



下載「東京都防災 APP」  
獲得周遭的防災資訊！

➡下載方法參見 19 頁

### 掌握應急供水站

東京都大約每2公里半徑範圍內便會設有1個應急供水站，請務必確認住家附近是否有供水站。無法開車時搬運大量的水很吃力。因此要自備運水的工具（如肩背式儲水袋、空塑膠瓶、背包等）。

應急供水站



應急供水站  
(僅有簡體版)

### 對房屋的耐震性能感到不安者請洽諮詢窗口



東京都設置了耐震相關諮詢窗口。各區市町村可能會補貼部分耐震診斷或加強耐震所需的費用，若有所不安時請先諮詢。

➡《東京防災》79頁

### 發生災害時受傷了該去哪裡？

傷病患會由設在最近醫院或學校等地的「醫療救護所」來判斷是否需要送往醫院。「災害據點醫院」會優先收治重傷者 記住，受輕傷時可以到「醫療救護所」接受治療。

➡《東京防災》219頁



發生災害時的醫療救護體制

出處：東京都水道局《生活與自來水》  
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html>

## ▶ 出去玩時可以順便做的事

### 試試「家中露營」體驗受災生活吧！

就算平時常到戶外露營，也請試試看「家中露營」受災後當維生管線被切斷時，該如何在家中生活？實際執行之後常會意識到，「要是也準備一些這個那個就好了！」



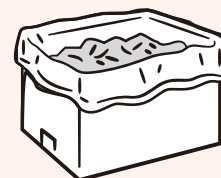
### 實際用看看防災用品

防災用品並不是準備好就行。只有真正使用過才能在緊急情況下不會不知所措。「家中露營」時試著用家裡儲備的物品及防災用品度過一天。若將此當作一年一度的活動，也會是重新檢查防災用品的好機會。



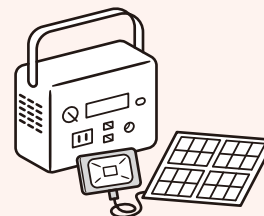
#### 使用卡式爐及儲備物資 享受用餐時間

想辦法在瓦斯及用水控制在最低限的情狀下，也能讓日常儲備的糧食美味好吃。把保鮮膜蓋在餐具上就不會弄髒餐具了。



#### 用用看簡易廁所

請假設馬桶壞了，實際用紙箱和塑膠袋做一個試用看看。



#### 確保電源和照明

確保可以為智慧型手機等設備充電的最小限度電源及夜間照明。

致居住在大廈類集合住宅的人們

## 大廈防災

據統計，東京都約有 900 萬人居住在大廈、公寓等集合住宅（以下統稱「大廈」）中，而 20 層以上的高樓大廈也正不斷地增加。因此，大廈特有的防災措施也越來越重要。

在大廈類的集合住宅中，當排水管尚未修復時，即使自來水正常供應也無法使用廁所

大廈的中高層會因電梯停止運轉導致往返地面很困難，若沒有事先充分的準備會難以在家中避難



為什麼東京都的大廈防災很重要？



## 瞭解大廈防災

### 受損程度較輕時 可以在家避難

過去10年內高層大廈增加了約40%。遭遇災害後若大廈沒有倒塌的危險且受損程度較輕時，可以在家避難。另一方面，建造完成並使用多年的高齡大廈也持續增加中。必須徹底檢查這些大廈的耐震性能是否沒有問題。



### 住戶同心協力於防災

發生災害時除了大廈住戶各自應變外，管理委員會等大廈整體的防災措施也會發揮作用。因此設立自主防災組織等並事先做好準備也可以有效地防災。掌握大廈的優缺點，從平常開始建立合作體系。



### 提前瞭解大廈的「優點」及「缺點」！

#### 【大廈的優點】

##### 耐震性能強的結構

符合耐震標準的大廈即是建築物出現裂縫或損壞，也不容易倒塌。

##### 靈活使用公共空間

可以建立災害指揮部、臨時存放儲備物資等。是可以放心聚集孩子們的安全場所。

##### 互相協助

發生緊急情況時大家互相商量一起行動，可以產生巨大的力量。



#### 【大廈的缺點】

##### 無法使用電梯

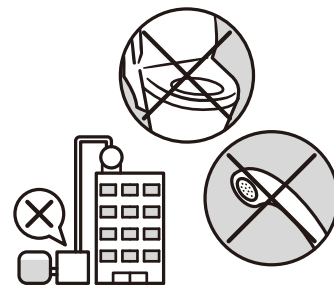
停電時電梯無法運轉。甚至可能會受困電梯中。高樓層的住戶或殘疾人士不易移動。

##### 無法使用廁所

若排水管受損將無法使用廁所。這種情形下樓上住戶使用廁所時，會導致污水溢漏至樓下。

##### 公共設備無法使用

停電時，照明、機械停車場、入口的自動門鎖等公用設備將無法使用，會對生活造成影響。

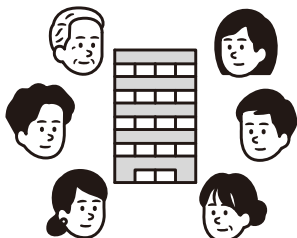




## 大廈全體住戶需做好的準備

### 事先決定緊急情況下的規則

提前訂立規則可以有效防備災害，包括檢查建築物設備、緊急修復電梯或檢查排水管的步驟，以及向住戶傳達資訊的方法等。此外，住戶間隨著平時的寒暄、打招呼等往來，也能在遭遇災害時發揮互助合作的力量。



### 防災倉庫裡的 儲備物資和設備是否充足？

確認管理委員會是否儲備了飲用水或攜帶式廁所等重要物品。應在多個樓層設置物資儲備場所（防災倉庫），而非單一定點，以防電梯停止運轉。並要準備好災後恢復所需的設備。

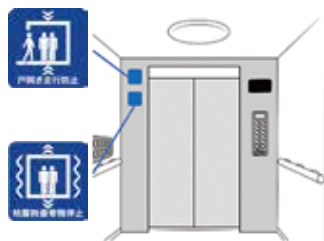
➡《東京防災》65 頁



### 確認電梯的安全措施

預設會長時間被困在電梯中，而在電梯裡裝設急救櫃，儲備水、糧食、攜帶式廁所等。此外有些電梯會張貼藍色標誌，顯示已安裝了安全裝置。

➡《東京防災》70 頁



出處：一般社團法人建築性能基準推進協會  
<https://www.seinokyo.jp/evs/sm/>

## 完成程度為何？ 大廈防災檢查表

- 透過海報等充分呼籲防災
- 平時跟鄰居互相往來
- 決定好緊急情況下用來應變災害的空間
- 管理委員會等也有充分的準備
- 滅火器、發電機、推車等設備齊全
- 每隔幾層樓變設有防災倉庫以應變電梯停止運轉
- 電梯內設有安全裝置
- 製作防災手冊並於住戶間分享
- 定期舉行防災演習
- 成立自主防災組織
- 整理住戶及需照護人員名單

※如有未完成的事項，請向管理委員會等確認。



詳情請參閱東京都防災 APP 的  
「大廈防災」。  
一定要事先確認。  
➡ 下載方法參見 19 頁

舒緩各種不安的應對方法

## 讓需要協助的人安心的準備工作

災害發生時難以獨自避難的人需事先做好周詳的準備。對有家庭成員在發生災害時需要協助的人而言也是如此。不要獨自煩惱，尋求周遭協助並訂定周詳的避難計劃。

經驗之聲

用日文、英文、中文等語言在白板上寫訊息。

(40 幾歲 / 北海道膽振東部地震)

經驗之聲

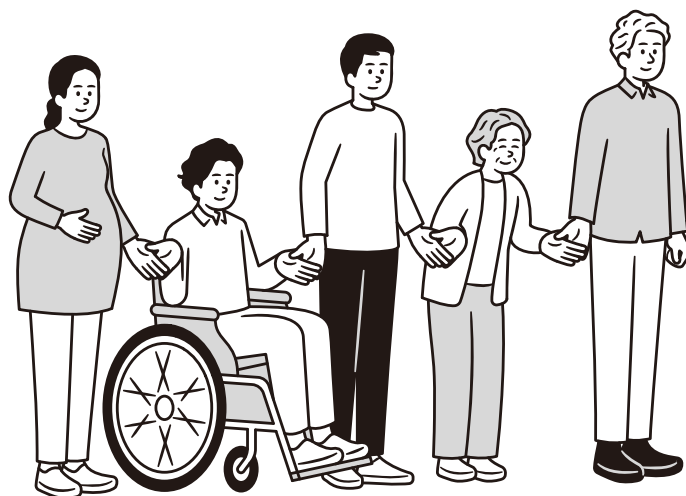
我確切感受到年幼的孩子不只需要「水」，還需要「熱水」來沖泡奶粉。而且更需要可以哄誘睡覺的床……

(30 幾歲 / 東日本大地震)

經驗之聲

我覺得有必要跟特殊班級的孩子們交流，給他們安全感。

(40 幾歲 / 北海道膽振東部地震)



「包容性防災」指的是包含需要協助的人，「不讓任何人落單」，大家互相扶持的防災。這個理念於2015年聯合國世界減災大會上提出，現已成為國際社會共同致力解決的課題。

需要協助的人

## 六個共通的準備工作

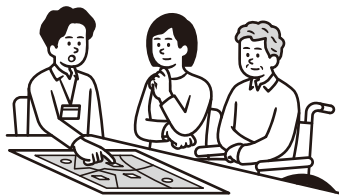
### ① 確保每個人所需的物品及數量

事先為每個人準備充足的必需品，例如為老人準備日常用藥、為孕婦準備嬰兒必須品、為需要醫療設備的人準備行動電源。



### ② 與協助者或援助設施討論發生災害時的應變措施

事先與同住家人或親戚、協助者（登門護理師、護理人員等）及援助設施討論緊急情況下的應變措施，例如如何前往何處避難。



### ③ 與平時就診的醫生商量發生災害時是否需要轉院

正在療養傷病者應詢問平常就診的醫生以瞭解所需準備的藥品、醫療飲食及醫療用品等，以及發生災害時的應變措施。更要事先確認發生災害時是否需要轉院。



### ④ 於協助卡上寫下自己需要什麼樣的協助

於協助卡（東京防災266頁）上寫下接受援助時希望獲得照護的事項。除了緊急聯絡資訊等基本內容外，也要寫下自己不擅長做什麼，以及需要什麼樣的協助，並將卡片放在包包裡隨身攜帶。



### ⑤ 確認避難地點是否符合自己所需

確認無障礙廁所的有無、是否可坐輪椅移動，以及是否有人瞭解自己的狀況等。有困難時應向自治體確認是否能進入提供特殊照護「福利避難所」。同時請他們告知最近的避難場所。



### ⑥ 平時注重與當地人溝通交流

跟鄰居有往來時便可在緊急情況下互相協助。讓周遭的人知道家中有人需要協助也很重要。盡可能參與當地的防災演習。



諮詢平時就診的醫生

## 不安於體力或身體狀況者的準備工作

### 確保能隨時攜帶必備的藥物等

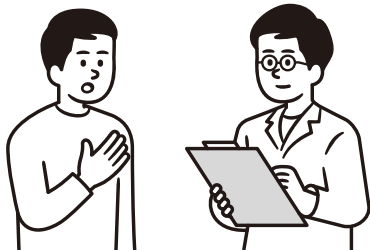
若有正在服用的藥物，應確保發生災害時能立刻攜帶藥物避難。必須準備7-10天用量的藥物及用藥手冊。另外也要在急難包中放預防傳染的口罩、酒精消毒劑、可監測身體狀況的體溫計等物品。

定期在醫院接受治療的人  
患有慢性病的人等



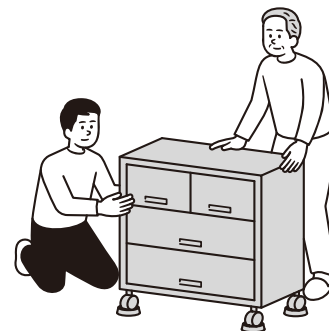
### 向平時就診的醫生諮詢 緊急情況下的醫療措施

定期在醫院接受治療的人，務必向詢問醫生緊急情況下的應變方式。此外，災害發生時，自己正在接受治療的相關資訊很重要。面對第一次替自己診療的醫生時，也應正確告知病史及正在服用的藥物等。



### 讓周遭環境更安全

在家人或其他人的協助下，檢查建築物或家具是否安全，並採取應對措施防止大型家具傾倒。若沒有河水上漲或土石流等危險時，老年人或其他需協助者應在出入口附近休息。一旦發生緊急情況即可以馬上開始避難。



老人等

### 準備一些受災生活所需的物品



急難包或儲備物資中，應以防災用品為基礎再追加自己所需要的東西。會因吃東西常常弄髒衣服的人，最好多準備幾件換洗衣物。吞咽困難者則應準備增稠劑。對體力沒有自信的人可以增加一條輔助腰帶。

➔ 50 頁

#### 除了常規防災用品外，還應增加下列物品

##### 隨身攜帶的物品

- 常備藥、用藥手冊
- 老花眼鏡、假牙、助聽器
- 口腔護理用品
- 健康保險證影本、護理保險證影本

##### 必要時需準備的東西

- 輪椅、拐杖
- 紙尿褲、尿布類
- 應急護理食品
- 增稠劑
- 輔助腰帶

設想發生緊急情況時

## 身障人士的準備工作

### 仔細填寫視力說明卡或協助卡

如患有弱視，應攜帶「視力說明卡」，並在卡片上詳細說明視力情況，如「視野狹窄，難以讀自行走」等。於協助卡寫下緊急聯絡資訊及需要的協助等。

視覺障礙者  
聽力障礙者等



### 做好準備應對周遭環境可能出現的重大變化

即使是平常可以自理的人，也可能在受災後難以獨自行動。事先與協助者一起試著經由數個避難路線前往避難場所或避難所，並請他們告知可能的危險。急難包和儲備物資中應增加各自必須的物品。

除了常規防災用品外，還應增加下列物品

#### 視覺障礙者

- 特殊鏡片等（備用）
- 防護手套（保護雙手）
- 盲人手杖（可折疊）
- 點字板
- 導盲犬的食物和隨身物品

#### 聽力障礙者

- 救難哨、蜂鳴器
- 筆談溝通工具
- 助聽器、人工耳蝸（備用和電池）
- 導盲犬的食物、隨身物品

### 與協助者一起 查看避難所和避難路線

在輪椅上試著與協助者實際一起前往避難場所或避難所。若途中有台階、廢棄自行車等阻礙避難的因素，請洽詢當地的町會、自治會或鄰居。應檢查當作避難所的地方有無樓梯及廁所等環境。

四肢不便者、  
需要照護的老人、  
重症病人等



### 使用醫療設備的家庭應詳細訂定 緊急情況下的應變措施

正在使用心律調整器等醫療設備的人，應事先確認有異常狀況時的應變措施和聯絡方式。正在使用氧氣吸入器或呼吸器者，在儲備必需品時還要充飽外接電池，確保停電時機器可以正常運作。並應確實決定緊急情況下由誰提供協助，以及身體狀況惡化時的詢問對象等。

重視與周遭的人合作

## 對溝通感到不安者的準備工作

### 在協助卡上寫下必要的協助內容等

若有突發狀況時會難以冷靜行事，因此請務必隨身攜帶協助卡或殘障手冊，以利協助者可以快速瞭解所需，寫下任何必要的內容，如「請帶我到安全的地方」。

有發育障礙的人  
有精神障礙的人  
患有癡呆的人等



### 事先決定單獨外出時遭遇災害應採取的行動

外出時發生災害該怎麼辦？避難時與家人或協助者走散時該怎麼辦？事先規定幾項外出時的約定事項。

#### 緊急情況下的約定事項範例

- 待在原地直到家人或朋友前來
- 遵循引導人員的指示，抵達安全地點後請人協助聯繫家人
- 若遇到困難時向周圍的人出示協助卡尋求協助

出處：內閣府防災資訊頁面「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)

### 你瞭解日本的自然災害嗎？

日本常發生地震、颱風等自然災害，有時造成的損失會影響日常生活。瞭解這些地區性特徵，平時就做好準備以將損失降到最低。

外國人等



### 平時便要重視與地區的聯繫

積極參與居住地區的防災演習和志工等活動，並透過當地活動互相瞭解。



### 立即下載可在災害發生期間提供協助的 APP ！

包括用來獲得災害資訊、支援外語的 APP，以及外語語音翻譯 APP，請事先在智慧型手機等裝置上下載。



### 發生災害時方便好用的多語言 APP 及和網站列表

翻譯APP「VoiceTra」（僅有簡體版）  
可翻譯31種外語的語音翻譯APP



※提供方：國立研究開發法人資訊通訊研究機構（NICT）

內閣府「防災資訊頁面」  
支援英文、中文、韓文、西班牙文等  
14種語言



出處：內閣府《外國人減災重點》  
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index.html>

面對令人眼花的改變時不要慌張

## 孕婦、嬰幼兒的準備工作

### 懷孕初期及後期面臨的身心狀況不一樣！

懷孕初期身體會有所變化，除了孕吐、頭暈、猛然站起時眼前發黑外，還有流產的風險。懷孕中期雖然是相對穩定的時期，但依然容易出現貧血、妊娠高血壓、早產等等狀況。懷孕後期即將分娩，體重增加及肚子變大會讓人難以保持平衡，身體笨重。並需要為分娩做好準備。應當瞭解各個孕期階段的身體特徵並事先做好應對措施。與平時就診的婦產科醫生討論緊急情況時的聯絡方式、家人聯絡方式，以及緊急狀況下的應變措施等。

孕婦

外出時穿便於行走的鞋子並背可以空出雙手的包包！



### 也要考慮產後 做好萬全的應變準備

產後可能會持續排出惡露，也可能出現乳腺炎等乳房問題，或是漏尿、痔瘡等煩惱。應準備好生理用品、尿布及保濕霜等。另外，不正確的哺乳姿勢可能會造成腰痛。準備適合自己身體的哺乳枕會更加方便。



### 必須攜帶嬰兒背帶 平時的媽媽包及額外準備

媽媽包中裝滿寶寶外出時的必須物品，在緊急情況下也可以發揮大作用。另外記得多準備一些災後生活必須的日常用品。

就算平常外出時搭乘汽車或嬰兒推車，也要隨身攜帶嬰兒背帶

嬰幼兒



#### 日常儲備時多準備一些平時使用的物品

- 配方奶（奶粉、液體）  
條裝奶粉或液態奶都很方便。平常餵母乳的人也需要準備一些。必要時也要準備好抗過敏物品。
- 輔助食品、嬰兒食品  
事先確認是否符合寶寶胃口以更放心。
- 嬰兒零食  
熟悉的零食可以協助放鬆寶寶的壓力。
- 紗布類  
可用來清潔牙齒、擦臉及其他用途，非常方便。
- 紙尿褲、屁屁濕紙巾  
就算平常是用尿布也要加以準備紙尿褲。屁屁濕紙巾也可以用來擦拭身體。
- 抗過敏藥、葉酸補充劑  
若有過敏問題則應準備藥物以便不時之需。

## 瞭解嬰兒液態奶

嬰幼兒

嬰幼兒液態奶因不需熱水、可在室溫下長期保存，很適合儲備或發生災害時使用而倍受矚目。液態奶為調配好的奶品，遭細菌污染的風險較低，有奶嘴時也不需要奶瓶。雖然母乳是嬰兒時期最好的營養來源，但液態奶不光是災害時期，平常外出時也很方便。



### 嬰兒液態奶的特性

#### 減輕育兒負擔

夜晚、雙薪家庭或母親不在時也能哺乳。

#### 外出時也很方便

省去了沖泡奶粉的麻煩，也減少了外出時需要攜帶的東西。

#### 還能當成防災儲備物品

不需熱水沖泡奶粉。攜帶奶嘴時不需奶瓶。已調配好，遭細菌污染的風險較低。



嬰兒液態奶

## 接種疫苗預防傳染病

嬰幼兒

寶寶在嬰兒期的免疫力、抵抗力低，必須預防不衛生環境下的傳染病。最好在達到適齡時儘早接種疫苗。



### 必須與保育園、幼兒園有「應變約定」！

發生災害時，可能無法立即從外出或工作地點前去接孩子。請務必事先跟保育園或幼兒園分享預設緊急情況下的相關約定事項，例如避難地點和發生災害時的聯絡方式等。



出處：內閣府《保護嬰兒和母親的防災筆記》  
[https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentakai/hinanzokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf](https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentakai/hinanzokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf)



## 利用遊戲做些有利於 防災減災的事吧！

幼兒、兒童

遊戲時間是練習緊急情況應變的好時機。還可以邀請其他爸爸媽媽一起遊玩體驗，同時也是商量如何互助的機會。



試著用蓋著保鮮膜的盤子吃儲備的食物。



預想發生災害要向周遭的人尋求協助時，試試看能否吹響哨子。



試著使用蹲廁。

## 孩子外出時確認目的地

發生災害時可能無法使用手機或社群網站。孩子外出時請務必確認他們的目的地及見面的對象等。並事先說好萬一無法回家時，去哪裡避難以及在這裡與家人碰面。



## 教孩子使用公共電話

兒童

公共電話也是發生災害時的聯絡方式之一。若孩子不知如何使用公共電話，需事先教導如何使用。給孩子隨身攜帶硬幣及寫了電話的便條會更加放心。



要孩子記住監護人的電話號碼！

## 確認學校的應變措施 包括避難地點和緊急聯絡方式等

你知道孩子就讀的學校在發生不同災害時會讓孩子們到哪裡避難嗎？另外若孩子在上下學途中遭遇災害時，該到學校或回家避難？請跟孩子一起立下明確的判斷標準。並與學校分享緊急情況時的聯絡方式。



思考在避難地點生活

## 擔心隱私者的準備工作

性少數族群等

準備個人物品

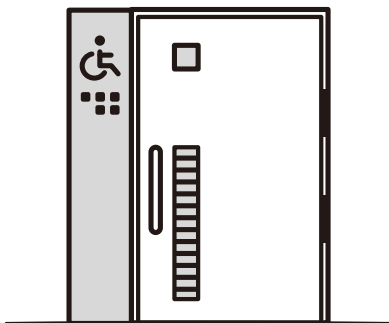
免於避難生活的為難

據說性少數族群在避難不易領取內衣、生理用品、刮鬍刀等針對男、女性別的物資。發生災害時每個人需要的東西都不一樣。平時就要準備好自己所需的物品。



避難地點是否適合你的特質？

請事先確認最近的避難所是否有多功能廁所、能否單獨使用更衣室等。如果有詳細需求則需事先告知。



為了一起避難

## 有寵物者的準備工作

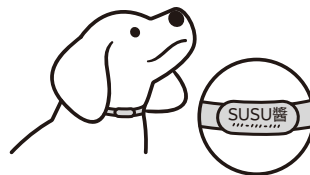
◎《東京防災》92 頁

關鍵是日常訓練

「不要亂叫」「不要怕人或動物、不要有攻擊性」「在指定地點上廁所」等，都是避難生活不可或缺的基本管教。



要給狗狗帶防走失項圈及疫苗接種證明



可確定寵物的身份

用防走失項圈和晶片來表明寵物的身份，或拍攝並保存寵物的照片以防跟主人走散所需。



備足寵物用品和食物

儲備充足的食物、水、常備藥、排泄用品等。寵物喜歡的玩具可協助舒緩壓力。讓寵物習慣外出出籠、托運籠很重要，才可便於帶寵物避難。