

2

如果「現在」發生災害的話？

如果現在發生首都直下型地震會怎麼樣？

接下來所介紹的每個情景都不誇張。

當不曾經歷過的劇烈搖晃來襲時，

身體會變僵硬、大腦一片空白，很難有正確的判斷。

此時什麼樣的行動可以保護自己跟重要的人之性命安全呢？

請參與防災演習，用身體及大腦記住這些行動。

經歷之聲

由於是直下型地震，咚的一聲突然就搖起來了。雖然有看到緊急地震速報，但還是要做好心理準備。

(70 幾歲 / 震源在宮城縣北部的地震)

經歷之聲

因為地震而傾倒的冰箱跟其他東西，讓我沒辦法開門只好請朋友幫忙。應該要事先確認家具不會傾倒才對。

(50 幾歲 / 岩手縣 / 宮城縣內陸地震)



經歷之聲

路上因土壤液化全是沙子，根本沒辦法穿普通鞋子行走。抱著女兒光是走100公尺都很困難。

(40 幾歲 / 新潟縣中越沖地震)

應該立即採取什麼行動？

地震發生的瞬間

地震發生時的初步行動

察覺搖晃時要馬上採取保護自己的姿勢！

謹記「保護自己」、「牢牢抓住」、「遠離危險」三件事



搖晃停止後要採取的行動

- 1 行動時注意避免受傷
- 2 冷靜地關閉火源
- 3 打開門以確保出口暢通



掌握狀況並在必要時避難

察覺搖晃時要馬上採取保護自己的姿勢！



察覺搖晃時應先觀察周遭情況，並馬上移動至物品「不會掉落」、「不會傾倒」、「不會移動」的地方，將保護自己的性命視為最優先事項以有所行動。

收到緊急地震速報後
採取行動確保安全

從發佈「緊急地震速報」到察覺強烈搖晃之間大概只有幾秒到幾十秒不等，離震央越近時間越短。若是直下型地震可能會來不及有所反應，但即使是這麼短的時間也能採取有效措施以保護自己。以每五秒做一個動作計算的話，可以在不勉強自己的情況下完成一至兩個動作。

☞《東京防災》108 頁



搖晃停止後要採取的行動



① 行動時小心不要受傷

慌忙行動可能會因散落的玻璃或磁器碎片受傷。無法行走的話會無法順利避難。應冷靜且仔細觀察四周，穿上拖鞋或鞋子後再有所行動。

還有偵測到地震後會切斷瓦斯的瓦斯表，
以及自動熄火的瓦斯爐



② 冷靜下來關閉火源

煮飯時不易立刻關閉火源。搖晃時廚房裡每個角落都很危險。應該要優先保護自己，馬上離開廚房，等停止搖晃後再關閉火源。萬一發生火災時應冷靜地撲滅初期火苗。



③ 打開門以確保出口暢通

劇烈搖晃停止後仍會持續發生餘震。最好打開房間的門窗及玄關的門以確保出口暢通可隨時避難。

掌握現況，必要時避難

冷靜觀察四周，若房屋有倒塌危險，或擔心發生山崩或海嘯時，應立刻前往附近的避難場所避難。



出處：氣象廳緊急地震速報主頁
<https://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/shikumi/shousai.html>

一目了然



潛藏在家中的危機



正在煮飯的廚房是家中最危險的地方，察覺搖晃時應立刻離開

【客廳、餐廳、廚房】

客廳的電視及餐廳的餐具櫃傾倒，窗戶玻璃碎片散落一地。廚房裡沒收好的刀具、放在爐火的鍋子、熱油等都會成為致命凶器，餐具、玻璃杯以及流理台上的調味料等陸續叮叮咚咚地掉落。冰箱可能會傾倒、微波爐等家用電器可能會滑落。察覺搖晃時最重要的是移動到一個物品「不會掉落」、「不會傾倒」及「不會移動」的地方，即使正在煮飯時也一樣。停止搖晃後再冷靜地關閉火源。

➡ 34 頁



【臥室】

為避免直接被窗戶玻璃碎片或照明器具擊中，應用枕頭或棉被保護頭部再移動至不會因傾倒的落地燈或梳妝台而受傷的地方。若平時習慣睡前將眼鏡收進眼鏡盒裡，則發生災害時也可以避免眼鏡破裂而慌張。考慮到停電的可能性，可事先準備頭燈或角落燈，可大幅減少在黑暗中避難的危險。

➡ 32 頁



【二樓】

老舊建築的一樓有坍塌及被壓垮的危險，千萬不要慌慌張張地跑到一樓。若身處不符合耐震標準的建築物中，應視狀況判斷是否該離開建築物到外面。



【小孩房】

小孩房其實潛藏了很多危險，例如搖晃導致很多東西塞在一起、書架傾倒而無法開門等。不要在書桌下放置任何物品以確保可以躲避的空間。若發生災害時孩子獨自在房裡，呼叫小孩的名字可能會讓他慌張行動，反而更危險。應等到搖晃停止後再到小孩身邊。



【浴室】

赤身裸體毫無防備。察覺搖晃時應用臉盆或其他物品遮住頭部，保護自己以免被碎玻璃割傷。應立刻離開浴室以免門框變形受困，並至安全的地方保護自己。

➡ 40 頁



【廁所】

察覺搖晃時應打開門以免受困其中。盡可能移動到走廊或玄關等比較安全的地方，方便快速避難。

➡ 38 頁

那個時候，那個場合

出門在外保護自己的方法



【辦公室】

輪子沒有固定的影印機可能會往任何地方移動。另外若直接被窗戶玻璃的碎片打到頭，甚至可能導致生命危險。小心注意這些情況並移動到物品「不會掉落」、「不會傾倒」及「不會移動」的地方。因餘震或停電會導致電梯停止運轉，因此搖晃停止後要利用樓梯避難。



【電梯內】

若電梯中察覺搖晃，應立刻按下所有樓層的按鈕並從停靠的樓層離開電梯。若被困在電梯中，應使用緊急按鈕與外界聯繫。



【高樓層建築】

高樓層建築搖晃的時間較長，且樓層越高晃動會越厲害。若在高樓層建築內時，應至電梯廳等公共區域壓低身體等搖晃停止。



【百貨賣場、超市等】

應注意避開四散的商品或損壞的陳列櫃等，緩步走向樓梯平台或柱子附近。在超市則可用購物籃罩在頭上保護自己。



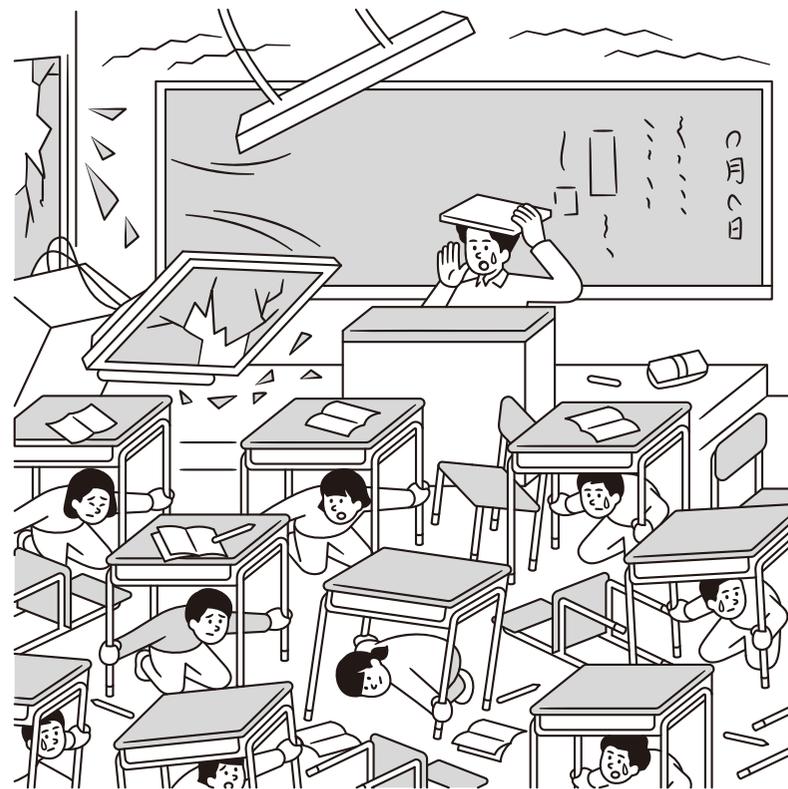
【戲院、體育館等】

若處於聚集許多人的戲院、展覽館或體育館等地方，慌慌張張跑向緊急出口或樓梯反而危險。要維持冷靜並小心掉落物，遵從場館廣播或工作人員的指揮。



【市區】

注意建築物倒塌的狀況並保護自己不被掉落物打傷，盡可能地移動到公園等較寬廣的安全地區。若沒有足夠時間逃至寬廣的地方，則要逃進耐震性較高、相對較新的鋼筋水泥建築中。在人群中最怕的是恐慌，魯莽行事很可能會被捲入踩踏事故。身處人群眾多的地方時更需要冷靜行動。



【學校】

身處教室時要遠離窗戶並藏身於桌子下，雙手握住桌腿以避開四處飛散的窗戶玻璃碎片或掉落的照明器具，等待搖晃停止。若身處走廊時則應立刻遠離窗戶，若在樓梯上則要緊握扶手蹲下以免跌落。等搖晃停止後，再依照老師的指示行動。



【地下商店街】

停電可能會讓多人陷入恐慌並同時湧向緊急出口。魯莽行事也可能引發踩踏事故，因此要維持冷靜地保護自己不被掉落物砸傷，並待在柱子或牆邊等待搖晃停止。



【機場】

即使發生首都直下型地震，機場的建築也不容易倒塌，但仍要注意碎玻璃或從天花板掉落的東西。



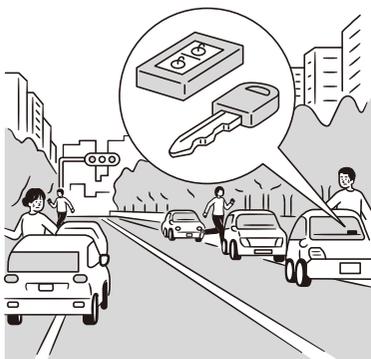
【車站、地鐵】

一邊保護自己不要被掉落物砸傷，一邊移動到最近的柱子邊避免摔下月台。若人群擁擠無法動彈時不要互相推擠，冷靜等待搖晃停止。身處地鐵站時若多數人都試圖立刻跑到地面而造成恐慌，則可能引發踩踏事故。絕對不要走上軌道，要等搖晃停止後依照車站工作人員的指示行動。



【電車、公車】

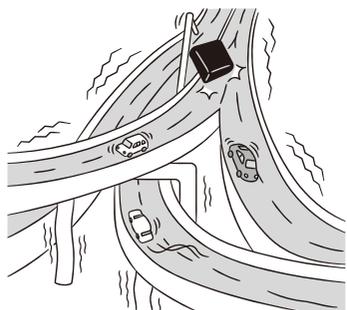
電車或公車偵測到劇烈搖晃時會緊急停車。站立者可能會撞到人或跌倒。此時要直接壓低身體保護自己，若坐在位置上時則要用包包等物品保護頭部。身處擁擠的車廂時，應緊緊握住扶手或拉環，盡可能張開雙腳站穩身體以免跌倒。搖晃停止後依照乘務員的指示行動。



地震剛發生後為了緊急運輸之需，部分道路會限制一般車輛通行

☛ 東京防災 252 頁

若行駛於高速公路上，則請慢慢減速並往道路左側停靠。高速公路可能會立刻封閉。利用收音機等確認狀況。



【汽車】

打開緊急燈並慢慢減速停靠到道路左側後熄火，等待搖晃停止。可能的話應前往停車場或廣場。需離開汽車避難時不要鎖車門。這是以備萬一汽車妨礙緊急救援車輛通行時需要迅速移車之需。此時應把車鑰匙留在車內明顯的地方或鑰匙孔上，並隨身攜帶車檢證避難。

橋樑或高架橋的搖晃方式與道路不同。應減速並停靠到左側。老舊橋樑有損毀的危險，若當下有機會通過整座橋，則應減速通過。



【山地】

可能會發生山崩而被活埋，要迅速遠離斜坡或山崖。地震會增加坍方的可能性，應持續注意餘震或降雨等。



【島嶼地帶、海岸】

海嘯可能會在短短幾分鐘內抵達海岸，因此應迅速前往高地。若四周沒有高地時應立刻前往高樓層建築或海嘯避難塔等地方避難。

地震剛發生後需注意的行動

剛發生劇烈搖晃後，人們可能會因驚嚇而無法做出正確判斷。為了避免受傷、引發火災或陷入恐慌，應小心謹慎行事。



不要赤腳走路

→ 散落的玻璃碎片會讓人受傷

地上散落著玻璃碎片。即使在房間裡也不要赤腳走路，應穿上習慣的運動鞋等鞋子。

按下電燈開關很危險！

→ 會有發生火災或爆炸的危險

小心通電火災。若發生地震時應關閉電器開關並拔下插頭。



不要撥打不必要、不緊急的電話

→ 會導致電話線路擁塞

災區的電話線路會因大量確認安危的電話而壅塞。應使用災害用留言電話（171）。



☎ 120 頁



多人一起展開救援行動而非獨自救援

→ 可能會在意想不到的地方受傷

周圍的建築也可能因餘震而倒塌。除了萬不得已的狀況外，應呼喊其他人一起合作展開救援行動。

不要立刻接上斷路器

→ 可能會發生通電火災

近來有些斷路器會在偵測到地震時會自動跳閘。為防止重新接通電源時引發火災，確定安全之前應維持斷路器處於切斷的狀態。



不要輕易點火

→ 可能會點燃瓦斯而爆炸

瓦斯可能會從損壞的管線中洩漏。若不慎點火引燃則會發生致命危險。



「避難」是什麼意思？

「避難」是指為了保護自己的性命安全及生活免受災害影響而移動到安全的地方。避難地點可分為兩種，一種是「避難場所」，指災害發生後為了免受地震、火災、海嘯等迫在眉睫的危險而臨時緊急避難的地方；另一種是「避難所」，指的是若災後無法住在自己家中，可以在裡面避難、生活一段時間的地方。但避難地點不只「避難場所」、「避難所」。安全的話，自己家或親戚、熟人家中也可以當作避難地點。應掌握各種避難地點並事先設想必須採取的行動。

避難場所和避難所的差別



避難場所

為逃離危險而避難的場所。大型公園或廣場、大學校園、學校操場等。

引自《JIS Z8210・2022》



避難所

當自家房屋遭破壞而無法居住時，可以用來生活一段時間的地方。如學校、文化館等。

引自《JIS Z8210・2022》

※「避難場所」、「避難所」皆由各自自治體指定。

上述以外的避難地點



在家避難

若可以確定沒有房屋倒塌、淹水、土石流等危險時，應該留在家裡。



親戚、熟人家中

若您居住在自然災害風險高的地區，平常就要跟親戚熟人商量好發生災害時的避難事宜。

用眼睛及耳朵確認危險
並冷靜行動

災害剛發生後的避難及移動

停止搖晃後，先深呼吸，再觀察四周。若危險迫在眉睫，應立刻移動到安全地方。這裡總結了為保護性命安全而避難時的注意事項如何安全避難？若家人跟重要的人在其他地方遭遇災害，該如何與他們取得聯繫？請務必一看。

經歷之聲

地震當天交通阻塞讓我切身體會「避難時不開車」的含意。光想到萬一開車時碰到海嘯就不寒而慄。

(50 幾歲 / 東日本大地震)

經歷之聲

在災區無法使用手機。若能事先跟家人商量好緊急聯絡資訊跟聯絡方式就好了。

(30 幾歲 / 東日本大地震)



為了保護自己的性命安全

安全避難須知



在地下商店街時冷靜地 貼著牆邊移動

停電的地下商店街是很容易引起恐慌的地方之一。地下商店街每隔60公尺就有一個緊急出口，不要衝往同一個緊急出口，應貼著牆面行走避難。



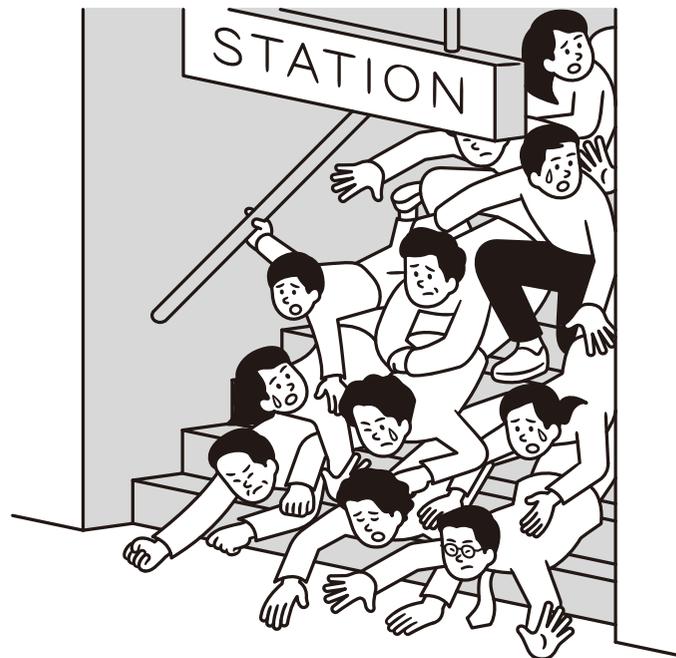
就算電梯還在運轉也 不要搭乘

發生餘震或停電可能會被困在電梯中。從避難口（緊急出口）走樓梯避難，不要搭乘電梯。



人群擁擠處要小心恐慌

在擁擠的人群中發出奇怪的聲音或突然開始奔跑等行為，可能會引起恐慌並造成事故。不要隨意散播不確定的資訊或謠言，行動時要為四周的人著想。



如何避免被捲入踩踏事故中？

人群聚在一起時會無法動彈、並一個接一個陸續跌倒……近年國內外時常發生踩踏事故。踩踏事故可能發生在地下商店街或地鐵通往地面的樓梯、通往出口的狹窄通道以及終點站周圍區域等。在這些地方更要冷靜地判斷。看不到四周環境卻「爭先恐後」時，將會直接危害性命安全。

不要以為自己不會
碰到！



發現火災時應撲滅 初期火苗！

趁火勢較小時用滅火器或水桶等工具撲滅。但自身安全才是最重要的。若覺得自己處於危險之中，例如火勢變大延燒至天花板時，應停止滅火轉而避難。



火災警報器響起時應 迅速逃生

火災中有許多人是因吸入濃煙而喪生。若火災警報器響起，應在房間充滿濃煙之前迅速撤離至室外。



不要靠近、不要觸摸 斷裂的電線

切勿觸摸斷裂或下垂、可能帶電的電線，會有觸電的危險。若電線接觸到樹木、招牌等東西，也不要靠近及觸摸。



保護自己不被掉落物砸傷

住宅區的水泥牆倒塌及屋頂瓦片、花盆等掉落物會致人受傷或死亡。在市區和商業區時應小心招牌、霓虹燈及碎玻璃掉落。



外牆有裂痕的建築物 很危險

有裂痕的建築物所掉落的外牆及瓷磚也會導致路人受傷或死亡。柱子和牆壁是建築物的基本結構，切勿靠進柱子或牆壁出現裂痕的建築物，會有倒塌的危險。

避難時不開車

用普通車輛會妨礙緊急車輛通行。並會因道路損毀、交通訊號燈故障而引發交通事故等二次災害。避免在災害剛發生後開車避難。



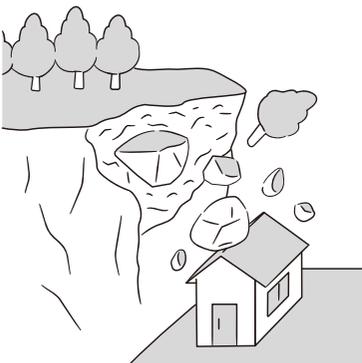
海嘯抵達河川前遠離河川

不是只有海邊才要擔心海嘯。海嘯會從河流下游湧往上游。若處在河流附近，則應朝水流直角的地方快速避難。



在海邊時應立即 前往海嘯避難場所

災害發生後應立刻移動到附近的高地或海嘯避難塔。若沒有高地或海嘯避難塔，則應前往更高的建築物。在有看守員或救生員的海水浴場中依照指示避難。



山崩、坍方等 土石災害會於瞬間發生

「山崩」是相對平緩的斜坡大範圍滑落，而「坍方」是陡峭的斜坡突然崩落，大雨和地震會引發這兩種狀況。若身處這類危險的地方，則應儘快移動到安全的地方。



夜間避難時的注意事項

夜間避難時因能見度差，要特別小心會有跌倒或掉入溝渠的危險，應走在較寬廣的道路等地方。停電時應用手電筒等工具一邊目視確認一邊小心避難。



冬季避難的注意事項

冬季避難時會因寒冷讓人身體狀況不佳。最重要的是充足的保暖措施以防止身體狀況變差。建議用洋蔥式穿衣法來根據氣溫跟身體活動調整厚薄。另外冬季會因使用火爐而有火災的危險，避難時也要小心注意火災。



利用公共資訊和社群網站 獲取正確資訊



從公共資訊中瞭解 發生了什麼事

確認四周安全後要瞭解目前的狀況。震源在哪裡？最大震度是？發生海嘯的可能性？務必透過電視、廣播、防災行政無線電、政府及自治體的網站等公共媒介瞭解資訊。

依照避難指示移動到 臨時集合場所或避難場所

若沒有海嘯或火災且可以確定自己家中安全，則不需前往避難場所。發生災害後慌張外出則可能讓自己陷入危險。但若發生火災並有避難指示時，則應前往指定的臨時集合場所或避難場所避難。

➔《東京防災》113 頁



養成確認社群網站上 資訊真實性的習慣

雖然社群網站很方便，但災害剛發生後的不實資訊可能會在上面流傳引起混亂。要比平時更嚴謹地查證災害相關資訊。應查證資訊來源（引用來源）是否可靠，切忌未加判斷便盲目相信看到的內容。



不隨意轉傳不可靠的資訊

從朋友處收到看似善意的資訊也未必是真的。此外，發生災害期間就算是一天前的資訊可能也已經過時了，因此務必確認資訊的正確性。不要任意傳遞不可靠的資訊。

謠言？



發生災害時應小心這些資訊！

- 小心「求擴散」和「告訴你的朋友」。
這可能是假裝熱心的謠言。
- 不要被過分煽動不安情緒的資訊誤導。
應接觸多樣資訊來源以確認真實性。
- 謹慎看待缺乏詳細內容的犯罪報告。
這可能會導致過度不信任他人。

利用災害用留言電話或留言板 確認安危和聯絡家人的方法

災害發生後應使用 災害用留言電話、留言板

使用災害用留言電話（171）和災害用留言板（web171）來確認家人安危，這也是為了避免電話線路擁塞。事先體驗看看吧。



災害用留言電話（171）是NTT東日本提供的免費服務，可以在每月1日及15日試用

使用方法

- ①撥打「171」
- ②按「1」可錄音，按「2」可收聽留言
- ③先撥區號再撥電話號碼 ※也可以用手機號碼
- ④錄製（或播放）留言



以家用電話號碼錄製
自身安危相關的留言

(例) 171-1-0●●●-●●-●●●●

使用媽媽的手機號碼確
認媽媽的留言

(例) 171-2-090-●●●●-●●●●



以家用電話號碼確認
孩子安危相關的留言

(例) 171-2-0●●●-●●-●●●●

用媽媽的手機號碼錄製
媽媽的留言

(例) 171-1-090-●●●●-●●●●



還有針對智慧型手機的災害用留言板！

各行動電話營運公司也會提供災害用留言板服務。用法都一樣，受災地區的人是「登錄安危資訊（電話號碼和姓名相關並保存）」，想確認安危的人則是「輸入對方的電話號碼即會顯示留言」。將這類留言板服務的聯絡方式分享給重要的人吧。

充分利用各服務的特性 並透過社群網站確認安危

相較於手機或固定電話，社群網站是相對容易取得聯繫的工具。充分利用X（前Twitter）、Facebook、Instagram、LINE等各自的優勢，並在使用時小心不實謠言。



留在原地不要任意移動

無法回家時怎麼辦？

災害發生後應留在原地 不要任意移動

災害發生後路上會塞滿試圖移動的人，導致救護車或消防車無法通行而妨礙救援行動。而步行移動途中可能會有餘震或被捲入人群中碰到踩踏事故的危險。災害發生後馬上試圖回家是很危險的。災害發生後不要任意移動，應留在公司、學校等安全的地方。設想無法馬上回家的狀況並事先準備好確認家人安危的方式很重要。

停留時間約為災害發生後以救援工作為優先的 3 天內

若移動途中或出門在外遭遇災害， 應留在臨時收容設施裡

即使外出時遭遇災害也不要慌慌張張地急著回家。若身處車站或人群聚集的地方，則應先移動到設施內可確保安全的場所，等待混亂平息。若發生大地震時，會開放臨時收容設施收容無處可去、無法回家的人，此時應前往附近的收容設施。



事先準備好災害用留言服務和社群網站等多種聯絡方式，確保災害發生後能與家人取得聯繫



確保短暫收容時可以取得聯絡

絕對不要因擔心家中小孩或爺爺奶奶而明知危險依然急於步行回家。更重要的是從平時便事先跟鄰居確認過，若自己暫時無法回家時該如何互相幫助，並事先跟學校、保育園、護理機構等地方確認發生災害時該如何合作。跟待在家中的人聯絡並告知「可以安全回家時就會回去」。

務必臨時收容設施中互相協助

臨時收容設施負責收容無法回家的人，就算設施本身也會因災害受損，但仍會當作區域「互助」舉措營運，以保護整個城市的安全。設施使用者也應積極協助設施運作，如協助分發儲備物資或打掃公共區域等。此外還要注意老人或殘疾人士。

出處：內閣府《地震時的回家行動》
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>

瞭解工作場所的儲備

東京都政府要求企業為員工儲備可用三天的物資，以確保在工作場所遭遇災害時可以留在原地。平時先確認一下自己的工作場所儲備了哪些物資。另外最好也在工作場所的置物櫃中存放自己的必需品（行動電源、藥物、隱形眼鏡、防寒用品、喜愛的食物等）。



公司跟臨時收容設施應事先讓所有人瞭解回家的規則（需照顧者優先離開、家近的人優先離開等等）

回家時也要冷靜地 依序離開

災害發生大約三天後，當混亂平息時可以準備回家。依據恢復狀況不同，大眾運輸工具可能已經恢復營運。即使可以回家，若大量無法回家的人們同時湧向車站或街道，依然可能造成危險的混亂局面。回家時應仔細觀察周遭環境，估算人群不會集中的時間。



充分利用災害時回家援助站

混亂平息後步行回家也是一種方式。基本上災害時回家援助站（便利商店、加油站等）會自災後第4天起開始營運，為無法回家的人們提供自來水、廁所、休息場所等。有利於步行回家的人使用。



協助無法回家的人們
災害時回家援助站



外出時包包裡要放的東西

步行回家用品範例

- 飲用水
- 行動電源、充電線
- 巧克力、牛奶糖等
- 攜帶式廁所
- 口罩
- 帽子
- 攜帶式取暖器（冬季）
- 降溫貼（夏季）
- 手電筒等

設想當外出時遭遇災害的狀況，隨身攜帶巧克力、牛奶糖等小零食，以及還有水、行動電源、充電線等以防萬一。重要的是確定手機跟智慧型手機可以使用，有助於收集資訊跟確認安危。



瞭解大廈的特點並冷靜應變

在大廈裡遭遇災害時

會發生什麼事？

發生大地震時人跟家具、家電會傾倒，擺放的物品也會四處飛散。可能會因電梯停止運轉而受困其中，或難以從高樓層往下移動。應事先記住災害發生時及發生後該有的應變措施。



優先保護自己及家人安全

樓層越高搖晃越劇烈，因此應保護自己避免因傾倒的家具或窗戶玻璃碎片等掉落物而受傷。萬一受困電梯中時則應使用緊急按鈕與外界聯絡，等待救援。

告知他人自己平安無事 確認鄰居安危

等狀況平靜後可將安全確認卡放在玄關外，讓其他人知道自己平安無事。若同樓層的住戶家中有老人、嬰幼兒等需要協助的人，應敲門或呼喊確認是否平安。



留在屋內？還是去避難？

若損失較小時可留在大廈的家中避難。若不放心接下來的生活則可以前往避難所等地方。有些大廈可能會在集會室等公共區域設置避難場所。



在家避難的人應該分工合作互相協助

多人居住的大廈中若大家同心協力則可以產生巨大的力量。大家互相協助、共同分擔住戶可以做的事，例如聯絡高樓層住戶、送物資到高樓層、巡邏預防犯罪等。互相傳遞重要資訊，並跟附近的避難所合作，以大廈為單位前往領取分發給大廈的救災物資。



最好可以能劃分災害應變空間，如收集垃圾或分配救災物資的地方



詳情請參閱東京都防災 APP 的「大廈防災」。一定要事先查閱。

➡ 下載方法參見 19 頁

在災害現場、避難所
面對需要協助的人……

發生災害時互相協助

當日常生活遭破壞時，每天承受某種不安的人可能會因此陷入難以想像的心理狀態，並無法做出正確的判斷。災害發生時若家人或鄰居有人需要照護該怎麼辦？或是在路上看到有人陷入困境該怎麼辦？您可以提供什麼幫助？

經歷之聲

平時互相認識就能建立更容易說出「請協助」的關係。

(50 幾歲 / 震源在福岡縣以西海域的地震)

經歷之聲

在避難所時就算將狗關在籠子裡也會引來周遭人們的嫌棄，所以我跟狗一起待在走廊上。就算是臨時房屋也有很多限制，狗整天待在車子裡壓力很大而營養不良。發生災害時要是有個對寵物友好、能放心的地方就好了。

(40 幾歲 / 2018 年 7 月暴雨)

經歷之聲

我跟臨盆的妻子在婦產醫院碰到地震。回家時護理師給我們一條醫院的毯子以免孕婦身體受影響。後來下雪溫度下降，毯子真的幫了大忙。

(30 幾歲 / 東日本大地震)





不要猶豫請周圍的人一起協助

從危險場所救出他人的方法

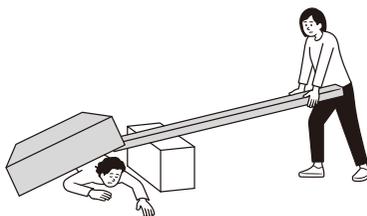
危急時刻更需要「互助」**挽救性命**

重大災害會造成很多人受傷。同一時間到處都有被困在倒塌建築物裡需要協助的人，道路無法通行而導致救護車延後抵達。因此與周遭的人合作，盡可能協助更多的人（互助）很重要。若發現有人受困無法動彈，則需要多人一起營救。

**若有人壓在倒塌的建築物或家具之下……**

若發現有人壓在倒塌的建築物或家具之下，應先確保自身安全後尋求支援營救。可用車上的千斤頂或堅硬的方材以槓桿原理頂起家具。另外若長時間受壓迫可能會導致「擠壓綜合症」，因此未經思考便救出受困者是很危險的。

➡《東京防災》222、223 頁

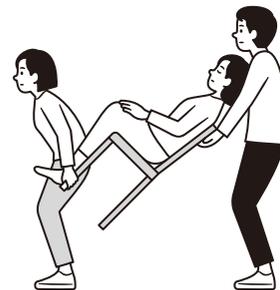


別忘了跟受困者對話以安撫對方的情緒

若有傷者則請大家一起將其移到安全的地方

若傷者無法行動則應與周遭的人一起將傷者移到安全的地方。若沒有擔架則可以將傷者背在背上，或用身邊的東西如有靠背的椅子等。

➡《東京防災》218 頁



若用椅子一前一後搬運傷者，則傷者的腳應朝前。



若用椅子一左一右搬運傷者，則一隻手互交叉會提升穩定感。

若有人失去意識請不要猶豫 找周遭的人一起協助！

若呼叫倒地不起的人卻沒有反應時，則應大聲求救「來人，有人昏倒了！」，並向附近的人尋求協助。如果附近有AED（自動體外除顫器），請身旁的人拿來，並在AED送達前採取必要的急救措施。

➡《東京防災》210、212 頁



出處：內閣府《災區互助》
https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guideline_separate.pdf

需協助者跟協助者攜手合作！



為了讓需協助者能妥善避難

災害發生時，需要協助的人會面臨哪些困難？

① 不安於體力或身體狀況者

老人無法迅速避難。若有聽力障礙也不容易獲得資訊。另外，即使是患病者也有多種狀況，例如有些人從外表看不出患病，有些人的症狀不穩定等等。上述人們往往會對避難有強烈的不安。

- ➡ 必要的準備工作參見 76 頁
- ➡ 《東京防災》197 頁



② 身心障礙者

有視力或聽力障礙者不易獲得目前的狀況及避難時哪裡可能有危險的資訊。即使平常可以單獨行動的人也會面對跟日常生活不同的環境。用拐杖或輪椅的人在發生災害時難以迅速保護自己或快速移動。

- ➡ 必要的準備工作參見 78、79 頁
- ➡ 《東京防災》199 ~ 201 頁



➡ 166 頁

③ 對溝通感到不安的人

有發育或精神障礙的人可能會因跟平常不同的狀況陷入混亂，而大喊大叫或身體無法動彈。日文不好的人難以獲得正確資訊。

- ➡ 必要的準備工作參見 80、81 頁
- ➡ 《東京防災》202、203、206 頁



④ 孕婦或嬰幼兒等

即將分娩或剛分娩的女性無法提重物，也無法隨心所欲地移動。此外帶著嬰幼兒者避難也比想像中更加困難。可能會因為保護孩子而無法確保自己的安全。

- ➡ 必要的準備工作參見 82 ~ 85 頁
- ➡ 《東京防災》204、205 頁



⑤ 需注意保護隱私者

性少數族群可能會擔心避難所中周遭人們的態度，並不放心使用更衣室或廁所。

- ➡ 必要的準備工作參見 88 頁
- ➡ 《東京防災》207 頁



⑥ 養寵物者

寵物可能會因壓力而有異常行為。即使難以在家中避難，也會因考慮寵物而猶豫是否要前往避難所。

- ➡ 必要的準備工作參見 89 頁
- ➡ 《東京防災》92 頁

出處：八王子市福祉部殘疾人士福祉科、八王子市殘疾人士地區自立支援協議會、地區過渡支持續支援小組委員會、災害時殘疾人士支援手冊製作計劃《災害時殘疾人士支援手冊》
https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165_d/fil/sapo-tomanyuaru.pdf

1 不安於體力或身體狀況者



【在家裡】

- 搖晃時應坐下或趴下來採安全姿勢降低重心。
- 可自行避難的人應前往安全的出入口。坐輪椅者應在較安全的地方等待協助。最重要的是先冷靜要，慌忙中的不合理行動可能會導致病情惡化或引發急性心臟衰竭等。

【出門在外】

- 主動向周遭的人尋求支援。
- 生病的人應告知周遭自己的疾病，並請他們引導自己前往附近的避難場所或醫療機構。請緩慢呼吸讓自己冷靜下來以防止消耗體力。

與老人或正在養病者同住時可以這樣做

等停止搖晃後確認安危並迅速移動至安全地點。若需要其他協助，應向周遭的人尋求支援。若有訂定「個人避難計劃」（東京都防災194頁），則請依照該計劃開始避難。

2 身心障礙者



【在家裡】

- 搖晃時首先確保自身安全。坐輪椅的人應前傾以降低身體重心。待搖晃停止後，有視力障礙的人應大聲呼喊或用救難哨等工具求助。
- 避難時用一隻手護住頭臉，另一隻手則沿著牆壁摸索往出入口移動。對有聽力障礙的人而言，自身安全之餘獲得正確的資訊是很重要的。若使用輪椅的人無法自行避難，則應在安全的地方等待協助。

【出門在外】

- 首先利用大聲呼喊或大動作手勢等方式主動向周遭的人尋求協助。
- 生病的人應告知周遭自己的疾病，並請他們引導自己前往附近的避難場所或醫療機構。請緩慢呼吸讓自己冷靜下來以防止消耗體力。

若發現有視力、聽力障礙的人或使用輪椅的人

災害剛發生後用言語向有視力障礙的人說明目前的狀況。面對聽力障礙的人則透過手勢或筆談傳遞恰當資訊，並確認他們需要什麼協助。若使用輪椅的人難以自行避難，最好直接上前詢問希望獲得什麼協助。

③ 對語言理解或跟他人溝通感到不安者



【在家裡】

- 有發育或精神障礙的人對不同於平常的狀況感到困惑而恐慌是最危險的。等停止搖晃後，請深呼吸並在安全的地方等待家人或救援者。
- 不懂日文的外國人應使用智慧型手機等物品獲得正確資訊以目前發生的事。

【出門在外】

- 有發育或精神障礙的人應向周遭的人尋求協助。向他們出示協助卡或殘障手冊，使其理解自己需要什麼協助。
- 若有語言溝通上的問題，請用動作或手勢強烈表達自己正在向周遭的人尋求避難協助。

有發育或精神障礙者的家人可以這樣做

發生災害時，有障礙的人可能會做出連即使瞭解其障礙特性的家人也無法預測的行為。此外，若提供協助的人不安時會讓有障礙者處於更不穩定的狀態。無論如何請務必保持冷靜，並確認周遭安全後採取應變措施。

若不懂日文的外國人覺得疑惑時

試著問一句「你沒事嗎」。若語言不通但附近有外國人經常出入的設施如飯店等，也可以帶外國人前往。

④ 孕婦或嬰幼兒等



【在家裡】

- 孕婦應採取保護腹部的姿勢。此時請注意頭頂上方有無物體掉落。孕婦不適合用力，故需抓牢柱子等東西。跟嬰幼兒在一起時應抱住孩子的頭蜷縮起來，同時保護自己。
- 根據周圍的情況決定是否避難。先判斷是否該外出後再行動。

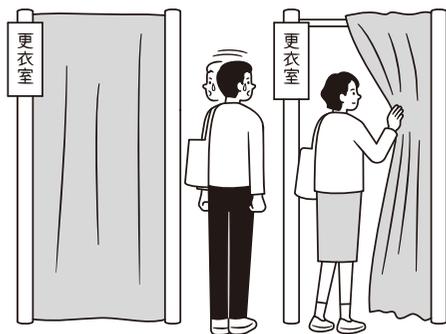
【出門在外】

- 就像在家中一樣，孕婦應採取保護腹部的姿勢，若跟孩子在一起則要把孩子抱在身上以保護他。
- 待搖晃停止後請保持冷靜並採取當下最恰當的行動。

孕婦和嬰幼兒等的家人可以提供這些協助

女性在產前及產後都很敏感。家人應及時關切，若發現任何不適現象則應立刻諮詢醫療機構。另外，帶嬰幼兒一起避難相當辛苦。請主動提供能力所及範圍的協助。

5 需注意保護隱私者



性少數族群面臨的困難範例

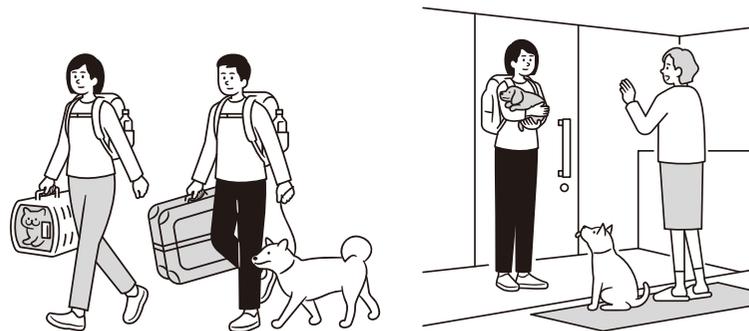
- 避難所要求填寫的名冊上有性別欄位，很糾結該填戶口名簿的性別還是我的性別認同。選擇欄位讓我精神飽受煎熬。
- 不能用照男性、女性所設置的廁所、更衣室、沐浴設施。當我依自己的性別認同或性別表達（外表）來使用這些設施時，出現了質疑的聲音。
- 我想尋求諮詢，但會擔心是否有人能理解自己是性少數族群並接受我的諮詢。我是跨性別女性，但我不知道是否可以利用女性諮詢服務。

性少數族群各有不同的願望

性少數族群的期望因人而異。首先，是否要讓他人知道自己是性少數族群為個人的選擇。也必須傳達讓參與協助的人員之間理解。

出處：岩手 Rainbow Network 《彩虹顏色防災指南》(2016)

6 養寵物者



【在家裡】

最重要的是確保自身安全，這也是為了保護自己的寵物。待停止搖晃後再查看寵物。寵物面對緊急狀況時跟人一樣會困惑有壓力，甚至還會比人嚴重。主人必須先冷靜以免讓寵物更加不安。接著記得要留在寵物身邊並試圖與之接觸，用微笑、溫柔的語氣不停地跟寵物對話。

【出門在外】

若是在遛狗時遭遇災害，同樣也要先確保自身安全。待停止搖晃後再冷靜地跟寵物一起行動。

如何把寵物帶到避難所

事先要確認避難所是否可攜帶寵物。即使可以攜帶寵物也不代表一定可以跟寵物一起生活。若家裡安全且可以定期返回照顧寵物，也可以選擇將寵物留在家中。若有養寵物的同伴則平時就可以互相協助，也可以將寵物交由同伴暫時照顧。



經常查看氣象資訊！

颱風、暴雨時的行動

颱風、局部暴雨、傳染病大流行……

發生其他災害時 保護自己的方法

地震並不是唯一的災害。遇到颱風、局部暴雨、大雪等不同災害，所採取的應變措施也會有所不同。同時若當下正流行某種傳染病……瞭解災害相關知識及對策，在依據狀況靈活應變，會有助於確保性命安全。

經歷之聲

我用塑膠雨衣避免身體失溫，保護自己免於土石泥水危害。

(50 幾歲 / 2010 年 10 月鋒面大雨)

經歷之聲

清晨還只是小雨，卻在上午 10 點左右突然變成傾盆大雨，轉眼間道路淹沒，家裡地板也泡在水裡。大部分居民都緊急到文化中心避難。當時是白天，有些人甚至沒發現停電了，也不知有什麼緊急狀況而茫然獲救。事情發生得太快了。

(70 幾歲 / 2010 年 10 月鋒面大雨)



密切注意最新天氣資訊

收集正確資訊很重要，可保護自己免受颱風和局部暴雨傷害。比較氣象資訊與最新的災害預測地圖，可及早發現危險。

不要樂觀地認為「怎麼可能，這裡不會有事的」！

氣象廳發佈的預警跟特別警報有什麼不同？

日本氣象廳發佈的氣象資訊分別是「預警」、「警報」、「特別警報」三個不同級別。近年預計會發生數十年一次的豪大雨、淹水或土石流等重大災害，並發佈「特別警報」的狀況很常見。請綜合避難資訊（144 頁），依據實際狀況採取適當的行動。

➡《東京防災》156、157 頁

同樣要注意區市町村發佈的避難資訊

當風災、水災、土石災害的危險逼近時，區市町村會發佈如下的避難相關資訊（不會照此順序）。即使尚未發佈避難資訊，一旦發現自己的安全受到威脅時也請開始避難。



短時間內可能會遭遇危險，應儘早開始避難

避難資訊的種類

緊急安全保障 →警戒等級 5 有所行動確保性命安全

由於災害已經發生或情勢危急，無法安全撤離至指定的緊急避難場所等。轉移到家中或附近高大堅固建築物的較高樓層內，盡可能保護自身安全。

避難指示 →警戒等級 4 全體避難

發生災害的風險很高。需要避難的人應開始避難。此階段應確保所有人都已撤離危險地區。

老人等的避難 →警戒等級 3

有發生災害的風險。從危險地區撤離比較花時間的老人等應該開始避難。除了老人外，其他人也要避免外出或考慮主動避難。

➡《東京防災》156 頁

若住在地勢較低的地區，應事先撤離至安全區域避難

東京東部地勢較低的地區、多摩川流域等地區可能會因大規模水災淹沒，在這些地區的居民需切記要提早疏散到不會淹沒的地區避難。

從地下、半地下房屋避難

地下或半地下房屋容易淹水，會有不及逃生的風險。請注意氣象資訊，若感到危險時應立刻前往避難所或三層以上的堅固建築內處避難。



垂直轉移至建築物二樓或更高樓層避難

若道路已經被水淹沒，則在家中的二樓等地方避難可能更安全。但會有房屋被大規模土石流或洪水沖走的可能性，因此還是需要依據限時狀況判斷。



應事先瞭解水災時的避難知識

- 大範圍避難** 移動到沒有淹水危險的其他地區避難
※對於需要協助者而言儘早避難非常重要
- 水平避難** 前往地勢較高的文化館、學校等自治體指定的緊急避難場所等地避難
(轉移避難)
- 垂直避難** 開始淹水，水平避難有危險時需垂直疏散至二樓或更高樓層等地避難

經常查看氣象資訊！

雷擊、大雪時的行動

若察覺雷擊危險時 應到安全場所避難

雷電可能會從高大樹木或鐵塔傳導。在操場或高爾夫球場等開闊場所要特別小心。應撤離至鋼筋水泥建築或汽車內之類的安全場所避難。



若預計有大雪時 應儘早回家且不要外出

大眾運輸可能會停擺且道路也無法通行。若預計有大雪時應儘早回家且不要外出。若不得已要外出時請穿著防滑鞋，慎防滑倒。

如果火山爆發……

火山爆發時的行動



若火山爆發的可能性提升，一定要提早避難

若島嶼火山爆發，可能會對該島及其他地區造成嚴重破壞。火山爆發時會噴發巨大岩石、火山碎屑等，避難刻不容緩。若有火山爆發的危險，則應注意並整合氣象廳的火山爆發警報、預報以及區市町村發佈的避難資訊等，並儘早避難。如果萬一遇到火山爆發時應保護頭部並用毛巾捂住口鼻，避免吸入火山灰或火山氣體而受傷。

據推測，即使富士山爆發時產生的火山灰所造成的損失很小，也會為社會帶來很大的影響！

☞《東京防災》172 頁



為了保護自己和家人的性命安全

武力攻擊 (如導彈掉落) 時的行動

若 J-Alert 等發佈 緊急資訊

彈道導彈發射後，可能不到10分鐘即可到達。如果可能擊中東京地區，將利用“J-Alert”通過防災行政無線和緊急快報郵件發送消息。此時應保持冷靜，立即採取以下行動。

➡《東京防災》180頁



若導彈掉落……

導彈掉落時所帶來的強力爆炸氣浪及碎片可能嚴重傷害身體。此外，導彈中可能含有毒物質等。以防萬一，在室外時請用手帕捂住口鼻並立刻離開現場，疏散至密閉良好的室內或上風處。若在室內請關閉換氣扇、窗戶、遮住縫隙讓其成為密閉空間。



逃生



如果在室外
到附近的建築物或地下室
(最好是堅固的建築物)
避難。

遠離



若在室內
玻璃會因爆炸氣浪碎裂而
四處飛散，故應遠離窗戶
或移動到沒有窗戶的房間
以免受傷。

躲藏



若沒有建築物
躲在隱密處或趴在地板上保
護頭部。

透過以下方式查看在武力或恐怖攻擊下 如何保護自己的資訊！



國民保護入口網站

如何保護自己免受武力、恐怖攻擊等傷害

請事先查看並瞭解。

導彈調落時可以在此查看政府的應變狀況

首相官邸首頁
(僅有簡體版)



X (前Twitter)
首相官邸 (災害和危機管理資訊)



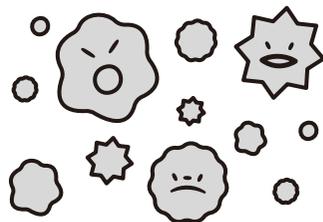
@Kantei_Saigai

出處：內閣官房國民保護門戶網站《導彈掉落時的行動》
<https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html>

若在傳染病大流行期間發生災害…… 傳染病流行時

若危險逼近時 應毫不遲疑地避難

若今後發生如Covid-19之類的傳染病，並在這種狀況下發生災害且不得不避難時該怎麼辦？若有必要，不需遲疑立刻前往安全場所或避難場所避難。

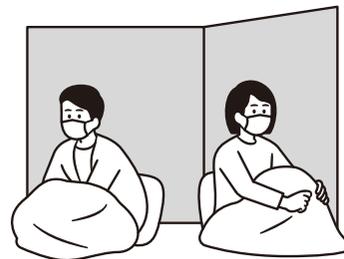


做好基礎的預防傳染措施，如戴口罩、徹底洗手消毒等。

小心容易在避難所內 傳播的傳染病

長時間在避難所過集體生活會造成衛生條件惡化、免疫力下降而爆發各種傳染病，除了流感等當時流行的傳染病外，還有肺炎、吸入性肺炎、病毒性腸胃炎（諾羅病毒等）等。尤其是老人、有慢性病的人以及嬰幼兒，應該要比平時更加小心。

➡《東京防災》182 頁



在避難所生活的 注意事項

前往避難所時，務必攜帶「口罩」、「酒精消毒液」、「體溫計」以防傳染病。為防止傳染病發生及蔓延，進入避難所前務必先徹底檢查身體情況。在避難所中應避免「三密」，即「密閉空間、密集人群、密切接觸」。

在避難所外避難時儘量 「分散避難」

在傳並大流行期間發生災害時，為了最大限度減少傳染病在避難所傳播，東京都準備用飯店或旅館等設施當作新的避難所。另外若可能的話建議在家避難，或在親戚朋友家中避難。事先設想當傳染病流行時可能發生的情況。

