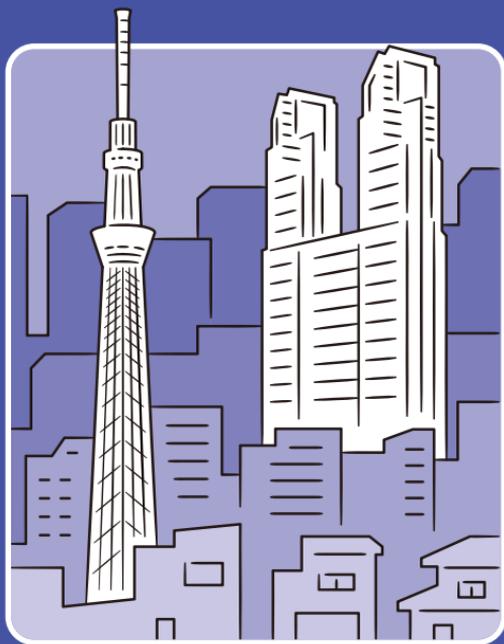


东京防灾

修订版
2023



STEP 2

深化知识

立刻行动

做好一切防灾自救的准备

首都正下方地震、风灾、水灾、
火山喷发等,灾害随时可能发生。

您准备好了吗?

立刻行动，一起学习，

历史上，东京曾多次遭受大地震、火山喷发等自然灾害，在2015年发行《东京防灾》、2018年发行《东京生活防灾》之后，2019年还遭受了东日本台风造成的破坏，并爆发了新冠疫情。受气候变化影响，风灾、水灾更加严重和频繁，首都正下方地震、大规模火山喷发、传染病等灾害在今后也随时可能

做好一切防灾自救的准备

发生，并且存在同时发生多种灾难的风险。为了正确做好应对这些风险的准备，每位东京居民都必须了解各种灾害及其对策的最新知识，与整个地区共享这些知识，以此不断提高防灾意识是非常重要的。让我们以关东大地震100年为契机，进一步加深防灾知识，做好万全的防灾准备。

如果发生首都正下方地震和南海海槽大地震会怎样？



关东大地震对首都圈造成了巨大的破坏。地震震级推测达到 7.9 级, 东京许多建筑物被大火烧毁。

100 年后的今天, 预计将发生新的大规模地震。

那就是“首都正下方地震”和“南海海槽大地震”。

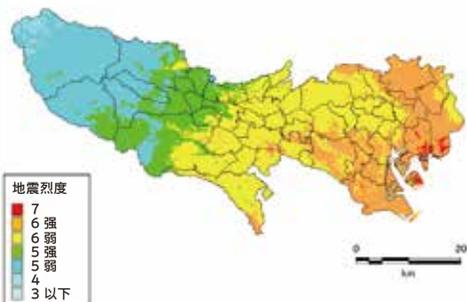
如果地震发生在东京这个人口众多的城市, 抗震能力低的建筑物将会倒塌。而且还会发生火灾。城市里将满了遇难者和无法回家的人。预计生命线将遭受破坏, 一段时间内都无法使用电力、燃气、自来水和下水道。电话和互联网等通信预计也会中断。如果受损严重, 可能需要很长时间来恢复和重建。

习以为常的生活将从地震发生的那天起彻底改变。

新的灾情预测①

首都正下方地震(都心南部正下方地震)

都心南部正下方地震是一场 7 级地震，预计在东京将造成最大规模的灾害。6 强或更高地震烈度的范围预计将覆盖东京都约 60% 的地区。



东京都灾情预测

建筑物受损

194,431 栋
摇晃等: 82,199 栋
火灾: 112,232 栋

遇难者

6,148 人
摇晃等: 3,666 人
火灾: 2,482 人

伤者

93,435 人※
摇晃等: 83,489 人
火灾: 9,947 人

无法回家者

约 453 万人

避难者

约 299 万人

※小数点后四舍五入而得出的总数可能与此不符。

出处: 根据东京都《东京都新的受灾预测~首都正下方地震等造成的东京灾情预测~》(2022 年 5 月)编辑制作

新的灾情预测②

南海海槽大地震

预计南海海槽大地震的震中位于从东海地区延伸至九州的南海海槽。东京都可能受到长周期地震动的影响,而且预计海啸将在短时间内到达岛屿。



海啸灾情 最大海啸高度(到达时间)

东京湾沿岸

- ① 江户川区: 2.24m
- ② 江东区: 2.63m
- ③ 中央区: 2.42m
- ④ 港区: 2.37m
- ⑤ 品川区: 2.38m
- ⑥ 大田区: 2.25m
- ⑦ 东京湾人造陆地: 1.99m

岛屿

- ① 大岛: 约 16m(约 23 分钟)
- ② 利岛: 约 17m(约 19 分钟)
- ③ 新岛: 约 27m(约 17 分钟)
- ④ 式根岛: 约 28m(约 14 分钟)
- ⑤ 神津岛: 约 27m(约 17 分钟)
- ⑥ 三宅岛: 约 16m(约 25 分钟)
- ⑦ 御藏岛: 约 7m(约 30 分钟)
- ⑧ 八丈岛: 约 17m(约 32 分钟)
- ⑨ 青之岛: 约 14m(约 36 分钟)
- ⑩ 父岛: 约 15m(约 126 分钟)
- ⑪ 母岛: 约 16m(约 108 分钟)

东京都灾情预测

最大海啸高度 约 28m(式根岛)

遇难者 952 人

建筑物受损 1,258 栋



出处: 根据东京都《东京都新的受灾预测~首都正下方地震等造成的东京灾情预测~》(2022 年 5 月)编辑制作

灾害发生后~1天后

受灾概况

- 越来越多的人因未固定的家具等倒下而被压埋
- 因餐具、玻璃等飞散而受伤的人数不断增加
- 抗震性能较低的木结构建筑以及楼房、公寓倒塌等



- 电梯停运, 多人被困
- 事务所等起火, 多处同时发生火灾。木结构住宅密集地区灾情严重



- 许多人无法回家
- 人们涌入避难所和临时滞留设施
- 如果发生火旋风, 火势就会蔓延

- 出现液化现象的地区因房屋倾斜等难以居住和生活

电力和通信受灾

- 发生大面积停电
- 发生大范围的通信故障
- 无法进行语音通信和分组通信, 难以与家人等取得联系

- 停电导致电梯停运
- 电子邮件和社交网络严重延迟



- 大量移动基地站的应急电源耗尽, 无服务区域进一步扩大



- 电梯停运, 公寓中高层居民往返地面困难

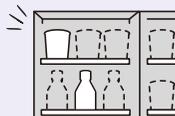
物资和运输受灾

- 公共交通停运
- 加油站排起长队

- 道路上挤满了人无法通行, 急救和救护工作受阻
- 普通车辆出行受限



- 由于道路中断和交通管制等, 交通严重拥堵
- 乘坐公共汽车等替代交通工具出行也很困难



- 超市、便利店的食品、饮料、生活必需品等脱销, 难以保障物资供应

厕所和卫生受灾

- 停水
- 无法使用厕所

- 能用的厕所前排起长队



- 厕所环境恶化
- 卫生状况恶化
- 水车供水有限



- 在公寓等单元式住宅楼中, 如果排水管等破损, 即使自来水正常供应也无法使用厕所

【灾难发生后~1天后】

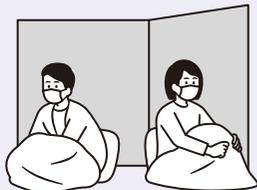
突然的剧烈摇晃导致抗震性能较差的建筑物损坏。尽管办公楼和公寓没有受到严重损坏, 但电力、燃气、自来水等生命线以及通信和公共交通无法使用。越来越多的人无法回家、无法联系家人和亲人, 伤者不断出现。

发生首都正下方地震时, 东京居民的生活会有这些变化

3 天后~

受灾概况

- 随着储备物资见底，无法在家避难的人开始增加
- 前往避难所的人数增加，无法保障卫生和隐私



1 周后~

- 即使恢复供电，在检查完成之前也不能使用电梯
- 许多人健康出现问题
- 不断有人因灾后的各种压力而寻求心理援助



1 个月后~

- 越来越多的人离开避难所开始重建生活

电力和通信受灾



- 停电问题逐步解决
- 实施计划停电

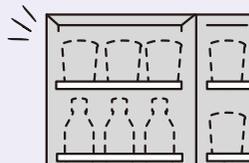


- 通信逐步恢复
- 根据受损情况，电话及互联网等通信可能会长时间中断



物资和运输受灾

- 商品脱销无法保障生活必需品
- 恢复运行后人潮涌入车站



- 长期持续的货物短缺

厕所和卫生受灾

- 储备的便携式厕所耗尽，无法在家避难
- 越来越多的人使用应急临时厕所



- 卫生环境恶化，导致流感、新型冠状病毒、诺如病毒等传染病蔓延



- 随着供水和污水处理系统的恢复，能够重新在家生活的人开始增加

【3天后~】

许多东京居民在家避难，三天过后，家中储备的水、食物和其他物资开始见底，希望住进避难所的人开始增加。生命线恢复有限，频繁出现无法使用厕所的情况。

【1周后~1个月后】

日常生活所需的生命线和通信等逐渐开始恢复，但供应给东京的物资有限。住在避难所里的人逐渐减少，开始为生活重建和灾区复兴提供援助和施行相关举措。

发生南海海槽大地震时会引发这些变化

岛屿地区

超过20米高的海啸最快只需十几分钟即可到达部分岛屿。经常遭受海啸袭击的三陆地区有一个“海啸来临各自逃”的说法，当海啸发生时，即使家人不在一起，也要各自逃到地势较高的地方，保护自己的生命安全是首要任务。



东京都的高层建筑等

如果发生南海海槽大地震，可能会发生周期长而慢的大幅度摇晃（地震动）。这种地震动被称为“长周期地震动”，当地震波的周期与高层建筑或公寓等建筑物的固有周期一致时，就会发生共振，导致建筑物剧烈摇晃。共振会造成高层建筑长时间剧烈摇晃，从而可能导致室内家具、家电翻倒或移动，电梯出现故障。

灾害不断变化，大家一起做好新的准备

近年来，日本各地的灾害越来越严重、越来越频繁，令人无暇喘息。灾害的状况发生巨大变化，尤其是因气候变化和活跃的地壳变动等造成的局部暴雨、大型台风、带状结构雨带等新的气象现象，而且各地都发现火山活动加剧。

另一方面，随着社会老龄化加深，需要各种援助的人不断增多，而社会的数字化也在不断进步，如今智能手机的防灾 APP 和网页上的服务相当丰富，可用作电源的电池装置、LED 照明等也得到了广泛运用。为了应对不断变化的灾害，全社会必须完善各种准备工作，例如自行扩充新的准备、增加防灾体验的机会、与地区居民交流等。



东京都灾情预测网

网站以“首都正下方地震等导致的东京灾情预测”为基础制作而成，可以查询灾害发生时身边可能发生的灾情预测。

东京灾情预测地图

可以在地图上查看“首都正下方地震等造成的东京灾情预测”的地震烈度分布和灾情分布等。

东京我的受灾预测

选择家庭构成、建筑结构、居住区域等，即可创建“我的受灾预测”。

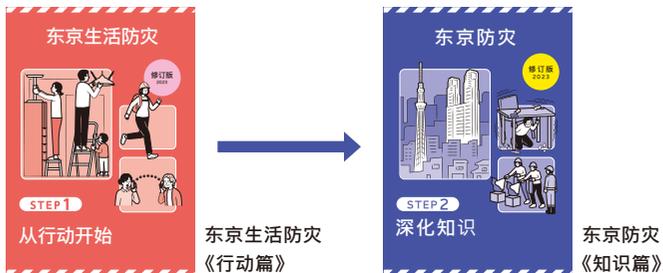


出处：岩手县《岩手县基于东日本大地震和海啸的教训关于防灾和复兴的建议》(2015年)
<https://www.pref.iwate.jp/kensei/seisaku/bousaikaigi/1012174.html>

出处：摘自气象厅《什么是长周期地震动？》气象厅网站

《东京防灾》的使用方法

《东京生活防灾》作为行动篇，根据东京多样化的地域特征、城市结构以及东京居民的生活方式等，与日常生活中的“行动”相结合，而《东京防灾》作为知识篇，旨在深化“知识”以做好万全的防灾准备。请按照《东京生活防灾》→《东京防灾》的顺序使用。掌握保护生命安全的方法，为紧急时刻做准备。



立刻行动标志



在本书中，可立即实践的防灾行动介绍章节标有“立刻行动”的标志。请优先检查带有此标志的项目并务必付诸实践。

<input type="checkbox"/> 什么是日常储备	➔ 第 036 页
<input type="checkbox"/> 应急包	➔ 第 040 页
<input type="checkbox"/> 室内的准备工作	➔ 第 044 页
<input type="checkbox"/> 防翻倒等对策	➔ 第 047 页
<input type="checkbox"/> 防翻倒等对策检查表	➔ 第 051 页
<input type="checkbox"/> 完善确认安危的方法	➔ 第 054 页
<input type="checkbox"/> 了解地区灾害危险度	➔ 第 060 页
<input type="checkbox"/> 提高独栋住宅的抗震性能	➔ 第 076 页
<input type="checkbox"/> 学习防灾	➔ 第 096 页



下载“东京都防灾 APP”

这是东京都官方防灾 APP，在平时和紧急情况下都很有用。APP 中提供的内容可在发生灾害时发挥作用，以“玩”、“学”、“用”为理念，能够在体验的同时了解防灾基础知识。



Android 版



iOS 版

东京储备导航



只需回答家庭构成等简单的问题，即可了解需要储备的物资和数量。为了自己和重要的人，从力所能及的事情做起。

东京 My Timeline (我的时间行动计划)

用于预先决定发生水灾时应采取的避难行动的工具，确保紧急情况下不慌乱。借助这个工具可以提前整理好妥善的避难行动。



东京防灾学习研讨会

东京都正在举办“东京都防灾学习研讨会”，邀请防灾专家来到您生活的街区。



在灾难发生之前，现在立即下载。

目录

序章	003
立刻行动，一起学习。做好一切防灾自救的准备	004
发生首都正下方地震和南海海槽大地震时会怎样？	006
新的灾情预测① 首都正下方地震（都心南部正下方地震）	008
新的灾情预测② 南海海槽大地震	009
发生首都正下方发生地震时，东京居民的生活会发生这些变化	010
发生南海海槽大地震会引发这些变化	014
灾害不断变化，大家一起做好新的准备	015
《东京防灾》的使用方法与立刻行动标记	016
下载“东京都防灾 APP”	017
目录	018
按家庭类型分类的索引	024
按灾害类型分类的索引	026
第1章 应对大地震的准备工作和行动①	030
为大地震做准备的原因	032
设想各种避难情况	033
按住房类型分类 在家避难的准备工作	034
什么是日常储备	036
主要储备物资	038
应急包	040
厕所的准备工作	042
室内的准备工作	044
防翻倒等对策	047

防翻倒等对策检查表	051
让室内更安全	053
完善确认安危的方法	054
完善收集灾害信息的方法	056
玩转“东京都防灾 APP”	058
了解地区灾害危险度	060
与邻里建立互帮互助关系	064
加入自主防灾组织	065
公寓防灾	066
提高独栋住宅的抗震性能	076
抗震加固咨询窗口	079
防火对策	080
安装感震断路器	082
安装住宅火灾报警器是一项义务	084
东京都防止起火和火势蔓延的举措	086
检查电力、燃气、自来水	088
停电对策	089
燃气停供对策	090
停水对策	091
带宠物避难	092
公司防灾对策	094
学习防灾	096
了解抗灾志愿者	102
活跃在受灾期间的消防团	104

第1章 应对大地震的准备工作和行动②

地震发生时和发生后的避难流程	108
STEP 1 地震发生的瞬间	108
STEP 2 摇晃停止后	109
STEP 3 前往避难场所、避难所避难的流程	110
分两个阶段判断是否避难	112
如何判断是否避难	114
避难时的注意事项	117
在家避难的检查要点	118
无法回家时的对策	120
避难所	124
在避难所生活的心得	126
避难所生活的注意事项	128
防止因灾间接死亡	135
传染病流行期间的避难所运营	136
在汽车和帐篷里睡觉的注意事项	138
发生灾害时的预防犯罪措施 ①入室盗窃 / 偷盗	140
发生灾害时的预防犯罪措施 ②性侵 / 拐带 ③欺诈 / 恶意修缮	141
面对日常生活	142
踏出生活重建的第一步	147

第2章 应对台风和暴雨灾害的准备工作和行动

气候变化引发气象灾害的风险	150
需要特别注意的气象现象	151
通过灾害预测地图了解当地风灾和水灾的风险	152
创建东京 My Timeline (我的时间行动计划)	153
了解最新的气象信息和交通信息	154

发生风灾和水灾时保护自身安全	155
判断避难的标准	156
注意尽早避难	157
应对风灾和水灾的避难准备	158
发生风灾和水灾时的避难注意事项	159
发生风灾和水灾时切勿靠近的场所	160
汽车被水淹没时的逃生方法	161

第3章 应对其他灾害的准备工作和行动

土砂灾害	164
雷击	166
龙卷风	168
大雪	170
火山喷发	172
恐怖袭击和武装袭击	176
传染病 / 传染病大流行	182
复合型灾害	188

第4章 不同人群的防灾对策

需援助者的日常对策要点	192
需援助者的避难流程	193
制定个人避难计划	194

就避难进行讨论	195
健康管理的准备工作 / 辅助方法示例	196
针对不同群体的防灾对策要点	197

卷末	208
-----------	-----

应急防灾 Tips

急救	210
心肺复苏	210
AED	212
止血方法	213
处理骨折和扭伤	214
处理割伤	215
处理烧伤	215
绷带的替代品	216
处理脱水和中暑	217
搬运伤病员的方法	218
伤病员的体位管理	220
预防经济舱综合症的方法	221
过敏反应的处理方法	221
救助方法	222
用水和上厕所的对策	224
运水方法	224
停水时使用厕所的方法	225
窨井厕所的安装方法	226
消防器材的使用方法	227
灭火器的使用方法	227
室内消火栓的使用方法	228
消防竖管的使用方法	229

可移动式消防泵的使用方法	230
发生灾害时会出现火旋风	231
身体状况管理和心理保健	232

应提前了解的灾害知识

地震知识	236
海啸知识	241
气候变化和台风、大雨知识	242
各种气象信息	246
过去发生的大规模灾害	247
与地震相关的地区危险度测量调查~综合危险度~	250
发生大地震时的交通管制	252
支援制度	254
与防灾相关的咨询	263
象形符号示例	264
发生灾害时需照顾者的相关标志等	266
术语注释索引	268
版权页	275

按家庭类型分类的索引



独自生活时

下载“东京都防灾APP”	➡ 第 017 页
什么是日常储备	➡ 第 036 页
应急包	➡ 第 040 页
厕所的准备工作	➡ 第 042 页
室内的准备工作	➡ 第 044 页
完善确认安危的方法	➡ 第 054 页
完善收集灾害信息的方法	➡ 第 056 页
了解地区灾害危险度	➡ 第 060 页
防火对策	➡ 第 080 页
地震发生时和发生后的避难流程	➡ 第 108 页
无法回家时的对策	➡ 第 120 页



和家人住在一起时

设想各种避难情况	➡ 第 033 页
主要储备物资	➡ 第 038 页
应急包	➡ 第 040 页
厕所的准备工作	➡ 第 042 页
防翻倒等对策	➡ 第 047 页
完善确认安危的方法	➡ 第 054 页
与邻里建立互帮互助的关系	➡ 第 064 页
公寓防灾	➡ 第 066 页
提高独栋住宅的抗震性能	➡ 第 076 页
检查电力、燃气和自来水	➡ 第 088 页
学习防灾	➡ 第 096 页



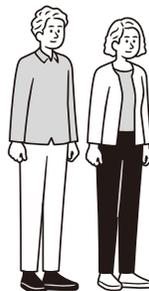
家里有人需要特别照顾时

在家避难的检查要点	➡ 第 118 页
避难所生活的注意事项	➡ 第 128 页
需要援助的人的日常对策要点	➡ 第 192 页
制定个人避难计划	➡ 第 194 页
就避难进行讨论	➡ 第 195 页



老年人自己居住时

什么是日常储备	➡ 第 036 页
应急包	➡ 第 040 页
厕所的准备工作	➡ 第 042 页
与邻里建立互帮互助的关系	➡ 第 064 页
在家避难的检查要点	➡ 第 118 页



外籍居民

完善确认安危的方法	➡ 第 054 页
完善收集灾害信息的方法	➡ 第 056 页
需要援助的人的避难流程	➡ 第 193 页
对语言沟通感到不安的人	➡ 第 206 页

按灾害类型分类的索引

地震



必要的准备工作

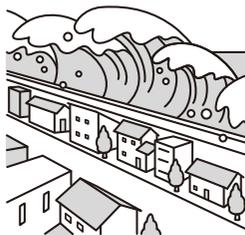
按住房类型分类 在家避难的准备工作	➔ 第 034 页
主要储备物资	➔ 第 038 页
应急包	➔ 第 040 页
厕所的准备工作	➔ 第 042 页
室内的准备工作	➔ 第 044 页
防翻倒等对策	➔ 第 047 页
完善确认安危的方法	➔ 第 054 页
完善收集灾害信息的方法	➔ 第 056 页

应急行动

地震发生时和发生后的避难流程	➔ 第 108 页
如何判断是否避难	➔ 第 114 页
避难时的注意事项	➔ 第 117 页
无法回家时的对策	➔ 第 120 页

公寓防灾	➔ 第 066 页
提高独栋住宅的抗震性能	➔ 第 076 页
防火对策	➔ 第 080 页
停电对策	➔ 第 089 页
停水对策	➔ 第 091 页
带宠物避难	➔ 第 092 页
公司防灾对策	➔ 第 094 页

在避难所生活的心得	➔ 第 126 页
避难所生活的注意事项	➔ 第 128 页
发生灾害时的预防犯罪措施	➔ 第 140 页
面对日常生活	➔ 第 142 页



海啸

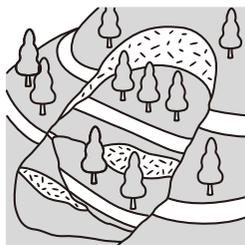
新的灾情预测 ②南海海槽大地震	➔ 第 009 页
发生南海海槽大地震会引发这些变化	➔ 第 014 页
海啸知识	➔ 第 241 页

大雨/暴风



气候变化引发气象灾害的风险	➔ 第 150 页
需要特别注意的气象现象	➔ 第 151 页
通过灾害预测地图了解当地风灾和水灾的风险	➔ 第 152 页
创建东京 My Timeline (我的时间行动计划)	➔ 第 153 页
了解最新的气象信息和交通信息	➔ 第 154 页
发生风灾和水灾时保护自身安全	➔ 第 155 页

土砂灾害



土砂灾害的前兆	➔ 第 164 页
发生土砂灾害时保护自身安全	➔ 第 165 页



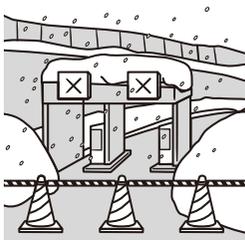
雷击

- 雷电可能会致人死亡 → 第 166 页
- 需要注意的场所 → 第 167 页



龙卷风

- 日本任何地方都可能发生龙卷风 → 第 168 页
- 刮龙卷风时保护自身安全 → 第 169 页



大雪

- 大雪会扰乱生活秩序 → 第 170 页
- 下大雪时保护自身安全 → 第 171 页



火山喷发

- 东京有21座活火山 → 第 172 页
- 富士山喷发的影响 → 第 173 页
- 火山喷发时保护自身安全 → 第 174 页



恐怖袭击和武装袭击

- 恐怖袭击和武装袭击的风险 → 第 176 页
- 游击队和特种部队/弹道导弹 → 第 177 页
- 遭遇恐怖袭击和武装袭击时保护自身安全 → 第 178 页
- 被导弹袭击时的避难方法 → 第 180 页
- 通过J-Alert发出警戒信息 → 第 180 页
- 如果听到J-Alert → 第 181 页



传染病/传染病大流行

- 当传染病大流行时 → 第 182 页
- 主要传染病的分类和依据 → 第 183 页
- 基本的防疫措施 → 第 184 页
- 发生灾害时的防疫措施 → 第 185 页
- 必要的防疫准备 → 第 186 页

1

应对大地震的 准备工作 and 行动①

未来 30 年内发生首都正下方地震的可能性为 70%，而未来 30 年内发生南海海槽大地震的可能性为 70-80%。没有人知道是否真的会发生以及何时发生。但是，现在可以立即着手准备，以应对大地震可能造成的各种风险，并最大程度减少损害。

让我们做好准备，应对紧急事态。

经历讲述

最大的问题是没有衣服换。5 天没有洗澡，感觉很不舒服。后来我把贴身衣物也放进避难应急背包里了。

(70 多岁 / 东日本大地震)

经历讲述

由于我是一个人住，每天的饭菜都是当天购买。遭遇灾害让我深感储备食物的重要性。

(30 多岁 / 东日本大地震)



经历讲述

我和家人再次商量确认安全与否的方法，留心确认避难路线和储备最低限度的食物。

(40 多岁 / 东日本大地震)

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>

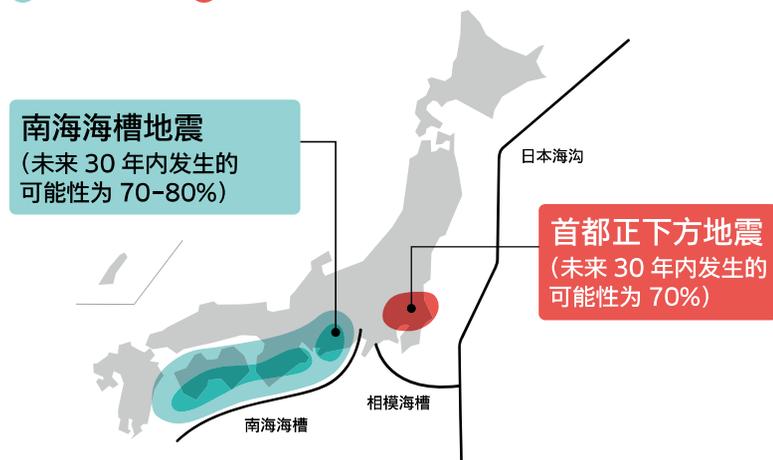
为大地震做准备的原因

日本是地震多发地区

日本之所以被称为地震大国，是因为日本周边有多个板块（岩层），这些板块“移动”时会引发地震。预计这些板块运动也可能引发首都正下方大规模地震以及其他灾害。

第 236 页

俯冲带地震 内陆地震



什么是首都正下方地震

东京地下结构复杂，各个板块俯冲，预计南关东地区正下方将发生里氏 (M) 7 级大地震，震中位于东京都中心或多摩地区等。

什么是南海海槽大地震

南海海槽从东海延伸至九州，预计将发生震中位于南海海槽的俯冲带南海海槽大地震。包括东京在内的首都圈也会受到影响，有发生最大烈度 6 弱的摇晃和引发海啸的危险。

设想各种避难情况

以东京为例，由于首都东京人口众多，可能会出现人潮涌向避难所，超出避难所可容纳的人数，道路混乱拥挤导致紧急车辆无法通行，种种情况造成“夺走他人生命”的局面。如果生命线受损，在修复完成之前，电力、燃气、自来水、下水道等可能无法使用。

保护自身安全

前往避难场所避难

避难场所是人们在危急关头紧急避难以保护生命安全的场所。应提前通过各区市町村网站等确认避难所信息。



储备至少 3 天 - 建议 1 周的食物

提前储备为在家避难做好准备

如果可以继续住在家里，应在家避难。在避难所里，有些人会因环境变化等而出现健康问题。从平常做起，提前准备至少够三天、最好够一周所需的食物等。

第 36 页



如果家里有危险

避难所是临时收容处

这里是无法居住在家里的受灾者滞留一定时间度过避难生活的地方。东京都范围内大约有 4,800 个避难所。

第 124 页



自家和避难所以外的选择

亲戚 / 朋友家 / 酒店

也可以选择前往有安全保障的亲戚或熟人家中避难，或者入住酒店。应了解各种疏散方法，在平时提前设想应采取的行动。



按住房类型分类在家避难的准备工作

公寓

保护隐私践行互助

符合抗震标准的公寓倒塌的风险很小，但有可能因停电等导致停水、电梯停运。必须合作互助，比如在保护隐私的同时共享信息、通过楼梯搬运物资等。在平时建立良好的人际关系也是一项应急准备。

➔ 第 66 页

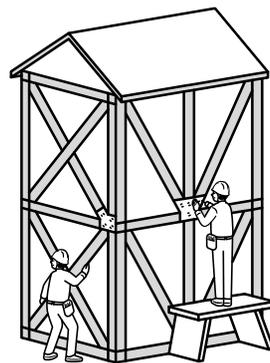


独栋住宅

在建筑内外做好抗震准备

抗震性能对于独栋住宅来说也同样重要。抗震措施因建造时间而异，因此需要确认建造时间，并查看屋顶是否使用瓦片，墙壁是什么状态等。另外，即使乍一看没有问题，也有可能因白蚁的破坏而降低了抗震性能。

➔ 第 76 页



高层公寓

查看消防梯以防发生火灾等灾害

如果住在高楼层，应提前了解消防梯和附近避难所的位置，以防发生火灾等灾害。地震发生后，如果电梯因停电而停运，高楼层住户难以在所住楼层和地面之间往返，可能会导致无法在家避难。另外，紧急供水系统因建筑物而异，需一并确认。灾害发生后，在排水设备的情况得以确认之前，请勿使用厕所等。

➔ 第 42、66-68、71 页



了解地区特点,从过去的灾害中吸取教训

不论何种类型的住宅，都应提前了解地形和地基的特征，例如居住的地区是否是容易摇晃的低洼地区还是台地，或者是否可能受到海啸的影响等等。此外，提前了解过去发生的灾害，能够了解至今曾采取过哪些措施来应对该地区较可能发生的危险。

➔ 第 62 页



什么是日常储备



比起专门备齐防灾物资，更重要的是平时提前储备一些在家生活所需的食物和生活必需品，这就是“日常储备”。储备的关键在于“总是多准备一些平常使用的物品”。



通过“东京储备导航”可以了解自己需要的储备物资和数量！在网站上可以了解储备思路和易保存食品的食谱。



参考模型/ 以一对夫妇、一名婴儿和一名老年女性组成的四口之家住在独栋住宅中为例

※假设使用隐形眼镜、婴儿有过敏症、老年女性使用助听器

※大约 3 天至 1 周的用量

食品等	水	每人每天 3L
	免淘米	4kg
	密封熟米饭	27 餐
	干挂面方便面	3 包
	罐头(味噌酱炖鲭鱼等)	9 个
	水果罐头	3 个
	蒸煮袋装食品	9 份
	蔬菜汁	9 瓶
	喜欢的饮料(500 毫升)	9 瓶
	奶酪、蛋白质棒等	3 包
生活用品	点心	3 包
	营养辅助食品	9 盒
	健康饮料粉	9 袋
	塑料袋	1 盒
	保鲜膜	1 卷
	铝箔	1 卷
	面巾纸	4 盒
	卫生纸	4 卷
	点火棒	1 根
	布基胶粘带	2 卷
劳动防护手套	9 双	
乙烯基手套	1 盒	
卫生用品	急救箱	1 个
	口罩	9 个
	常备药 / 营养补充剂	1 盒
	消毒湿纸巾	120 张
	一次性隐形眼镜	1 人 1 个月用量
	酒精喷雾	2 瓶
	洁牙湿纸巾	90 张左右

个人需要的物品		
女性	生理用品	30 件套
	基础化妆品	适量
婴儿	条装奶粉	18 餐
	液态奶	18 餐
	防过敏辅食	9 餐
	屁屁湿巾	3 包
	纸尿裤	30 片
老年人	一次性奶瓶	18 个
	粥	9 餐
	助听器电池	适量
	假牙清洁剂	12 片

应定期检查使用情况的物品	
卡式炉	2 个
卡式炉气罐	8 瓶
便携式厕所 / 简易厕所	45 次用量
手电筒	2 个
LED 手提灯	至少 3 个
头灯	4 个
干电池	适量
手动充电式等的收音机	1 台
移动充电器	
(备用电池)	适量
背包	1 个

主要储备物资

食品等

- 水
- 免淘米
- 密封熟米饭
- 干挂面方便面
- 罐头(味噌酱炖鲭鱼、蔬菜等)
- 水果罐头
- 蒸煮袋装食品
- 冻干食品
- 干货
- 蔬菜汁
- 饮料(除水以外,自己平时喜欢喝的饮料)
- 奶酪/蛋白棒等
- 点心
- 营养辅助食品
- 健康饮料粉
- 调味品一套

生活用品

- 聚乙烯塑料袋
- 保鲜膜
- 铝箔
- 面巾纸
- 卫生纸
- 点火棒
- 布基胶粘带
- 劳动防护手套
- 乙烯基塑料袋
- 报纸

卫生用品等

- 急救箱
- 口罩
- 常备药/营养补充剂
- 处方药
- 消毒湿纸巾
- 一次性擦浴毛巾
- 一次性隐形眼镜
- 酒精喷雾
- 漱口水
- 洁牙湿纸巾

女性用品

- 生理用品
- 基础化妆品

婴幼儿用品

- 条装奶粉
- 婴儿液态奶
- 防过敏辅食
- 屁屁湿巾
- 纸尿裤
- 一次性奶瓶

老年人用品

- 粥
- 助听器电池
- 假牙清洁剂

为防备发生灾害而准备并需定期检查其使用情况的物品

- 卡式炉
- 卡式炉气罐
- 便携式厕所/简易厕所
- 手电筒
- LED 手提灯
- 头灯
- 干电池
- 手动充电式等的收音机

宠物用品

- 宠物食品
- 水
- 宠物项圈牵引绳
- 宠物排泄用品
- 宠物餐具



应急包



应急包是装有避难时所需的最少限度物品的包。根据自己需要准备好应急包中的各种物品是非常重要的。把这些物品放在背包里，提前放在玄关附近或者卧室里、车里、储藏室里，即使房子倒塌也能带上。对于婴幼儿以及老年人、女性和患有过敏症的人，务必在应急包中添加相应的必要物品。



- 便携式厕所
- 头灯
- 头盔 (折叠式头盔更方便)
- 雨衣
- 救生哨
- 毛巾
- 水 (500ml 容量 1-2 瓶)
- 口罩
- 果冻饮料等
- 急救用品
- 移动电源 (干电池型 / 太阳能充电型)
- 储水袋
- 干电池

随身携带的应急包

为防止外出时遭遇灾害，平时随身携带的包里应该放上最低限度所需物品。提前拆下便携式收音机的干电池。

- 移动电源 (干电池型 / 太阳能充电型)
- 便携式厕所
- 聚乙烯塑料袋
- 口罩
- 急救用品
- 皮质 / 橡胶手套
- 头灯
- 果冻饮料等小食物

工作场所应急包

公司没有准备的物品应自行准备。设想一下住在公司和步行回家的情况，按需准备物品。

- 便于行走的鞋
- 头灯
- 劳动防护手套
- 睡袋
- 急救包
- 雨衣
- 水壶
- 便携式厕所
- 应急食品

应集中放置的重要物品

提前将纸质证书和证明等放入拉链式塑料袋里，还能起到防水的作用。最好随身携带家人照片以防万一。

- 家人照片
- 个人编号卡
- 银行存折
- 健康保险证
- 有价证券 / 现金券等
- 用药手册
- 驾驶执照
- 养老金手册

厕所的准备工作



便携式厕所

当抽水马桶因停水或排水管损坏而无法使用时，便携式厕所可以安装在马桶上或在汽车中使用。排泄在袋子里，利用吸水垫和凝固剂稳定排泄物里的水分，每次使用后扎紧袋子。可能还要几天才到收集废弃垃圾的日子。某些类型的便携式厕所具有除臭效果。



简易厕所

如果无法使用抽水马桶，可将纸板或其他材料组装起来使用。与便携式厕所一样，最好用吸水垫和凝固剂来稳定排泄物。因为简易便携，可以在车内、帐篷内使用，有隔板隔开的话任何地方都能使用。

排泄垃圾按照“一天排泄次数×人数×7天”来估算

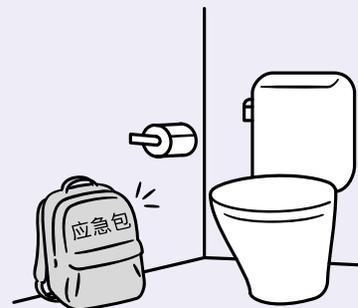
在避难生活中无法使用厕所时，排泄垃圾也需要存放一定时间。按一周估算，将产生“一天排泄次数×人数×7天”的排泄垃圾。存放时应注意卫生，最好能有手套、除臭剂、凝固剂、自封塑料袋或不透明的塑料袋等。



出处：《第一本防灾书》(Natsume 出版社 国崎信江监修 Creative Suite 编著 2021)

厕所里也要准备一个应急包

没有人知道灾害什么时候会发生。还有被困在厕所和浴室等狭小空间的风险。因此，厕所里最好也要提前准备一个应急包，包里装入最低限度的储备物资，包括饮用水、应急食品、防灾收音机/灯等。在狭小的厕所里遭遇停电时，有手电筒照亮能让人放心不少。



中央大学杉并高中(杉并区)的举措事例

杉并区的中央大学杉并高中购买了污物凝固剂(便携式厕所)，以防紧急情况下限制使用厕所。污物凝固剂与塑料袋、橡胶手套、湿纸巾、生理用品等一起装在背包里，存放在校内69个厕所隔间里。所有厕所隔间都张贴了介绍如何使用便携式厕所的印刷品。并已告知学校全体人员，确保发生灾害时能有效发挥作用。

出处：东京消防厅《第19届地区防火防灾功劳奖事例集》(2023年1月发行)

室内的准备工作



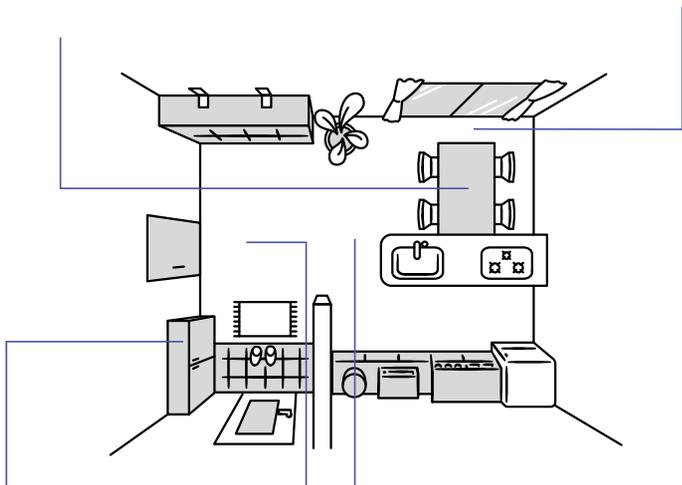
① 确认房间安全

桌子上也要收拾干净

桌面特别滑，放置在桌面上的物品在地震摇晃时会散落一地，成为避难的障碍。注意桌子周围不要放置大件家具。

小心碎裂物品和飞散的窗玻璃

如果强烈摇晃导致窗玻璃破裂或陶瓷玻璃器皿掉落到地板上破裂，避难时就有受伤的风险。



做好在黑暗中走动的准备

为防备夜间发生地震，应准备好地脚灯和其他设备以便停电时照明。在卧室里，将眼镜、拐杖和手机放在枕边。

减少室内物品

减少物品并经常收拾不仅会让生活更轻松，还能减少避难时的障碍物，提升安全性。

不要将物品放在走廊里和门附近

通向玄关的走廊和门是紧急情况下的避难路线。保持玄关、走廊和楼梯畅通，尽量不放置物品。

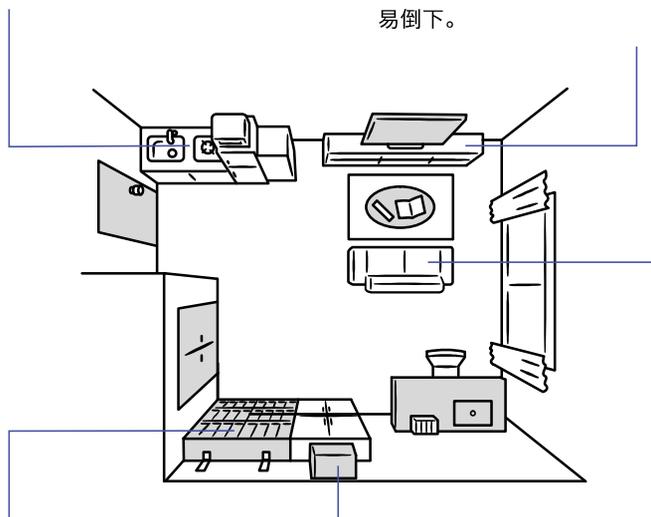
② 家具摆放的讲究

燃气灶附近不要放置易燃物品

将易燃家具和小物件等放在远离燃气灶的地方。

重物放下面以“降低重心”

放置物品的区域应注意“降低重心”。将重物存放在低处，摇晃时也不易倒下。



将高高的书架集中在一起

未被固定的家具很容易倒下，因此可以将其集中放在一个地方像步入式衣柜那样。

在安全的空间里休息

未被固定的家具在大地震中会变成致命武器。请在不会被倒下的家具砸到的安全位置休息。

不要把重物和易碎物品放在高处

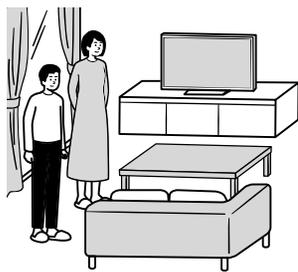
收纳厨房物品时，将较重的锅具等放在最下面，越轻的物品放在越上面。避免将器具等存放在吊柜中。

出处：《第一本防灾书》(Natsume 出版社 国崎信江监修 Creative Suite 编著 2021)

③防止家具翻倒

把家具固定好以降低风险

当大地震导致家具倒下时，除了家具本身带来的冲击外，家具里的物品飞出会妨碍避难，掉落物品可能会让人受伤。提前将家具、电视、冰箱、微波炉等牢牢固定好，并改变布局以避免倒下时影响避难。



确保安全的布局讲究



家具也应减少

不仅应减少物品，家具本身也应减少。注意充分利用储物间、衣柜、嵌入式家具收纳物品。



确保避难路线通畅

确保家电和家具倒下或移动后不会堵住门和避难路线。还要小心抽屉飞出。



还要小心火灾

如果地震时家具撞到火炉，可能会引发火灾等次生灾害。可能起火的家具和家电也需要采取措施防止其翻倒、掉落和移动。



采取措施防止家中家具翻倒、掉落和移动

如果从防灾的角度来审视自己的家，家具和物品的摆放方式也会发生变化。了解家具的防灾对策，打造一个保证家人安全的家。



防翻倒等对策



对策要点

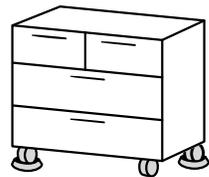
通过螺丝固定等方式防止翻倒

规划好家具布局后，应借助器具防止家具翻倒、掉落和移动。最可靠的方法是用 L 形五金件和螺丝将家具固定到墙壁上。如果难以用螺丝固定，可将伸缩杆与防滑挡块结合起来，或将伸缩杆与自粘脚垫结合起来会更有效。



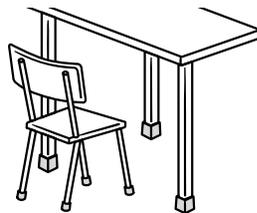
带脚轮的家具应锁定脚轮

如果日常使用中需要移动，应在不移动时锁定脚轮，如果有固定位置，应使用可拆卸的固定带等将其与墙壁或地板连接起来。对于平时不移动的家具，可以安装固定脚垫或杆式固定装置等加以固定。



防止桌椅滑动

即使是不靠墙放置的低矮家具，尤其是桌椅，也必须采取措施防止其移动。应安装自粘脚垫，如果是地毯，应使用防滑垫。对于方形拼接地毯，魔术贴的勾面应朝向地毯。



尤其是高层公寓的较高楼层存在长周期地震动（第 238 页）的问题。周期是指摇晃一个来回所需的时间。与低层建筑相比，高层建筑会发生周期长而慢的大幅度摇晃。

防震器具的优缺点

L型五金件(3颗螺丝向上安装)

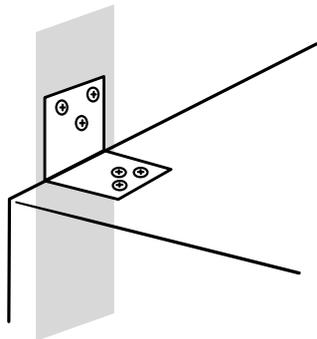
用木螺钉和螺栓将家具和墙壁固定在一起。有滑动式、向上安装式和向下安装式，其中向下安装的强度最高。使L形五金件贴合墙底，在家具顶部和五金件顶面之间，以及五金件靠墙侧和墙底之间这两个部位分别固定三点。

优点

即使在容易摇晃的公寓楼高层，保持力也比两点固定要高，可有效固定。

缺点

租赁房屋不能损伤墙壁，使用可能会受到限制。此外，公寓等如果是LGS(轻型钢)结构，则固定力会降低。



杆式固定装置(伸缩杆)

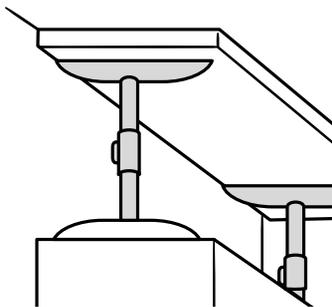
安装在家具和天花板之间的空隙中，无需螺丝固定。结合使用自粘脚垫和挡块能够增加强度。务必同时使用两根伸缩杆，固定在靠墙横梁旁边。

优点

安装时不会损坏墙壁或家具，可减少家具翻倒。

缺点

随着时间的推移，伸缩杆容易松动，需要每半年检查一次。



黏贴片(垫片式)

将具有粘合力的垫片贴在家具下面固定在地板等上。

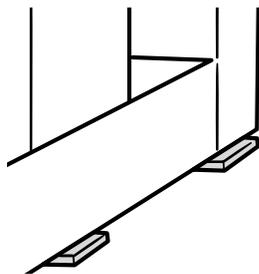
优点

垫片利用表面张力像湿了一样粘在家具上，因此不会损坏家具或地板，安装起来很方便，适用于重量较轻和低矮的家具家电。

缺点

根据施加在家具上的剪切力*的强度，垫片可能容易剥落。

*指的是使物体错动的力



可拆卸防移动固定带

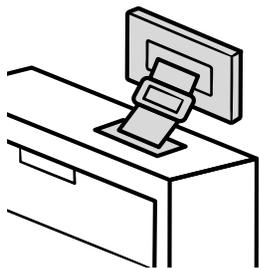
将无法紧贴在墙上的家具和家电固定在坚固的墙壁或底座上。

优点

适用于无法紧贴在墙上的家具和家电，拆下固定带后即可移动。

缺点

固定带的额外长度会受到地震摇晃带来的作用力，固定力比L形五金件弱。



链条

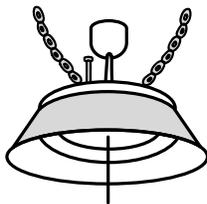
用链条或钢丝将吊灯等绑起来，防止其移动。

优点

可有效防止轻质吊挂物因摇晃而掉落。

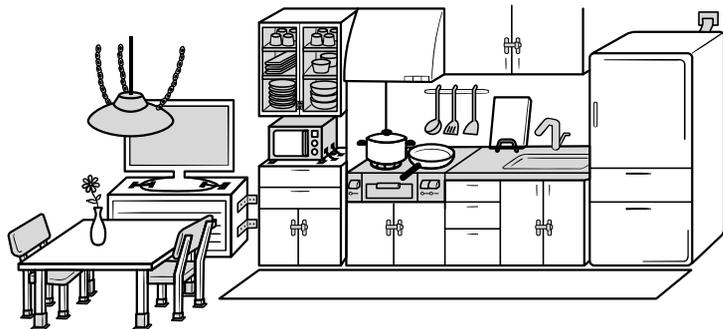
缺点

链条的连接处可能会变形并容易脱落。



防翻倒等对策检查表

起居室/厨房



- | | |
|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 吊灯 | 使用链条防止摇晃 |
| <input type="checkbox"/> 电视 | 使用可拆卸防移动固定带等固定在电视柜上。柜子用 L 形五金件固定在墙上，柜脚使用自粘脚垫，并使用强力自粘脚垫将电视底座的底面（四个角）固定到电视柜上 |
| <input type="checkbox"/> 微波炉 | 使用自粘脚垫或固定带固定在柜子上，并使用 L 形五金件将柜子固定到墙壁上 |
| <input type="checkbox"/> 桌 / 椅 | 在桌椅脚上贴自粘脚垫等防止滑动 |
| <input type="checkbox"/> 餐具柜 | 放置在即使翻倒也不会堵塞避难路线的位置，并固定在墙上。
在玻璃上贴防爆膜 |
| <input type="checkbox"/> 抽屉 | 使用弹簧锁防止其飞出 |
| <input type="checkbox"/> 吊柜 | 在门上安装防敞开器具，防止存放的物品飞出 |
| <input type="checkbox"/> 冰箱 | 安装在不会妨碍避难的地方，用带式器具等与墙壁相连。顶部不要放置容易掉落的物品 |

防滑挡块

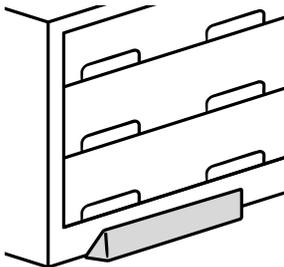
在家具正面底部插入楔子，使家具向墙壁倾斜。与家具宽度相匹配的长条挡块比分体式具有更好的防滑效果。

优点

安装简单，不会损坏家具和地板。

缺点

防移动效果因材料和形状而异。



脚轮（固定脚垫）

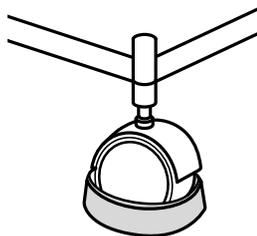
放在脚轮下面，以防止家具移动。在对角的两个轮子下方放置脚垫。

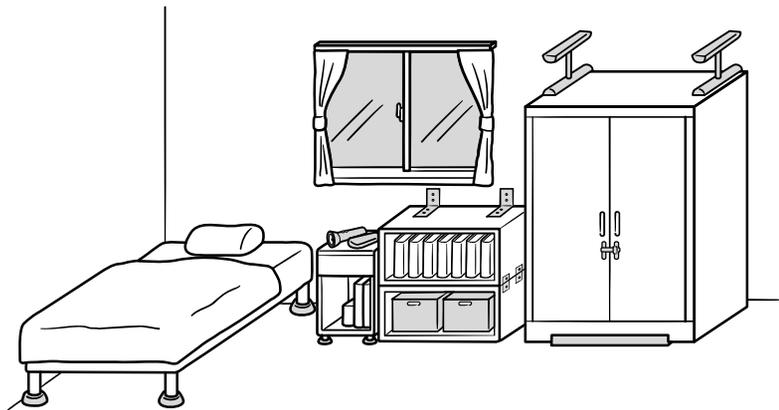
优点

可有效防止不靠墙的家具有移动。

缺点

可能不适合在摇晃剧烈的高楼层使用。





- 床
在床脚上贴自粘脚垫等防止滑动。不要将相框或挂钟等安装在床附近的墙壁或天花板上
- 窗玻璃
贴防爆膜
- 带脚轮的家具
不移动时应锁定脚轮，用固定脚垫固定住脚轮，并用可拆卸固定带和墙壁相连
- 堆叠式收纳箱
用连接五金件将上下收纳箱连起来，用 L 形五金件固定在墙上。顶部不要放置容易掉落的物品
- 橱柜 / 衣柜
采用即使翻倒也不会堵塞避难路线（门）的放置方法。用 L 形五金件和伸缩杆将其固定在墙壁和天花板上，并放置防滑挡块

🏠 让室内更安全

有些材质在发生灾害时会造成危险，购置新物品时应尽量换掉，用心打造一个可以保护重要家人的家。

选择不易碎的餐具

选择木制或漆器餐具，或选择对易碎杯口进行强化处理的玻璃杯。

还有镜面贴

由亚克力或树脂制成的镜子不会破碎，价格便宜重量轻，可放心使用。

充分利用纸质和皮革制品

纸质和皮革制成的产品重量轻，设计精美的产品也越来越多。



注意摆放位置

玻璃杯与其他物品碰撞可能会破裂，应妥善放置和收纳。

玻璃制品的讲究

玻璃吊灯和摆件等应尽可能选择不会破碎的材质。

完善确认安危的方法



为了防备灾害，提前决定确认安危以及联系家人的方法也非常重要。这样即使上班时或出门在外时突然发生灾害，也不会束手无策。

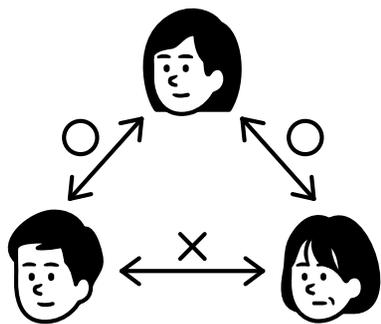
召开家庭会议，确认避难地点

需要提前和家人共同决定的是，分别在不同地点遭遇灾害时确认安危的方法。应提前准备好多种联系方式，以防难以通过电话或电子邮件联系。另外，还要考虑到无法取得联系的情况，应提前确定具体的避难场所和前往路线以及集合地点。



确保多种联系方式

灾害发生时，可能很难取得联系。在这种情况下，可以考虑采用“三角联络法”，将住在不同地方的家人、亲戚或熟人的家作为中继点，或者使用灾害用留言电话等。另外，还应提前确认家人的工作场所有没有应急联系方式的规定。独居者如果有亲密的朋友或值得信赖的邻居，应在平日里提前与对方商量好。



NTT 东日本提供的灾害用留言电话“171”

这是一个“语音留言板”，受灾者在这里登记安危信息给家人和朋友听。还有一个可以通过互联网确认安危的“web171”。

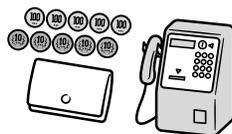


灾害用留言板

由移动运营商提供，可以通过手机或智能手机登记和确认安危信息。



灾害用留言板 (web171)



公用电话

发生灾害时，普通电话线路可能难以打通，但据说公用电话相对容易打通。

灵活利用社交网络

现在许多人都拥有智能手机并使用社交网络和信息 APP。即使电话线路难以打通，通过社交网络也有可能更易取得联系。最好在平时提前做好准备，例如家人一起建个群。

※发生大规模灾害时，专供灾害期间使用的 Wi-Fi 服务“00000JAPAN”将免费开放。在智能手机的 Wi-Fi 设置界面上选择“00000JAPAN”即可使用。

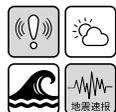


只有在发生灾害时可能可以免费使用公用电话。数字公用电话无需硬币或电话卡即可拨打电话。模拟公用电话需要投硬币或插电话卡，但通话结束后会退还给您。100 日元硬币可能不会退还。

※根据无线电波状况，也可能无法通信。

出处：All About《专家推荐 灾害时正确使用 SNS 的方法 (IT 素养指南高桥晓子)》<https://allabout.co.jp/gm/gc/463515/>

完善收集灾害信息的方法



发生灾害时能发挥作用的APP 应提前安装在智能手机上

智能手机 APP 可以提供灾害信息和引导前往附近的避难所等等,在紧急情况下非常有用。最好一并携带移动电源。

智能手机APP

显示附近避难设施的APP

这是在不熟悉的地区外出或旅行时也非常便利的一款 APP。可以引导您前往附近的避难设施。

发送位置信息的APP

APP 会将自己的位置通知给提前登记好的人。

保护生命安全的APP

急救 APP、手电筒 APP 等能够在遭遇灾害时保护自己的安全。

广播APP

无法随身携带收音机时,建议提前确保能够通过智能手机收听广播。

灾害信息APP

向智能手机发送紧急地震快报和警报的推送式 APP 很方便。

社交APP

有助于与朋友和熟人沟通交流以及收集信息。



东京都防灾 X(原 Twitter)
X(原 Twitter)官方帐号 @tokyo_bousai

获取最新的灾害信息

使用智能手机收集信息

近年来,自治体和生命线相关企业也开始广泛使用社交网络。然而,个人网站和社交网络帐号也可能存在真假难辨的信息。请注意不要上当受骗。

防灾 / 灾害信息也可在网上获取

在互联网上不仅可以了解天气信息,还能了解关于灾情、警报和预警的准确信息。这些信息也能用来判断是否避难,应当加以有效利用。



东京都防灾主页

平常提供防灾信息,发生灾害时提供受灾情况等信息,因此日常定期浏览确认信息会很有帮助。



东京都防灾地图

在东京都防灾主页的防灾地图上,可以搜索和显示防灾设施的信息、应急回家援助站等。

获取正确的信息

发生灾害时准确获取正确信息是非常重要的。另外,根据需要在社交网络上发布信息,也许能够帮助解决问题。

玩转“东京都防灾APP”

下载“东京都防灾 APP”的方法(第 17 页)

什么是“东京都防灾APP”

这是东京都官方防灾 APP,在平时以及紧急情况下都很有用。APP 提供的内容以“玩”、“学”、“用”为理念,不仅能够在体验的同时了解防灾基础知识,还能在发生灾害时发挥作用。您可以从防灾手册《东京防灾》和《东京生活防灾》以及有助于防灾的海量内容中,根据自己的喜好定制菜单。



阅读防灾手册

可以在智能手机或平板电脑上阅读《东京防灾》、《东京生活防灾》和“公寓防灾”。

水灾风险地图 / 雨云雷达

防灾地图

预先下载地图,即使离线也能显示当前位置,为前往目的地提供帮助。可用于查看附近的防灾设施。



水灾风险地图

可以直观清晰地查看东京可能发生的水灾风险,例如河流泛滥、满潮引起浸水和土砂灾害等。

雨云雷达

可以查看雨云活动和台风信息。

灾害信息

推送登记为“我的区域”的区市町村的气象信息、地震信息、避难信息等。

灾害信息的种类

查看避难信息、地震信息、海啸信息、气象信息(警报/预警)、土砂灾害警戒信息、龙卷风预警信息、火山喷发警报和预报等。



东京 My Timeline(我的时间行动计划)

可根据每个人所处的环境,按时间顺序整理妥善的避难行动。检查家中遭受水灾的风险,并使用聊天机器人功能输入避难行动。



了解地区灾害危险度

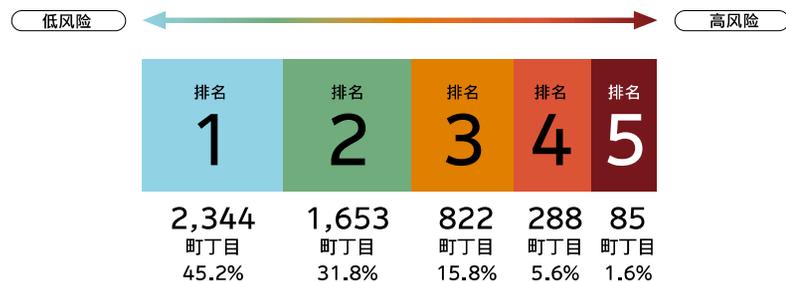


“预计会有怎样的灾情”取决于地形和地基等地区特征。建筑物是否可能因大地震而倒塌，或者地震引起的火灾是否有蔓延的风险，了解当地的灾害风险对于做好充分的准备来说非常重要。利用“地震相关地区危险度测量调查”和“东京都防灾APP”，准确了解自家所在地区的灾害风险。

与地震相关的地区危险度测量调查

与针对首都正下方地震等特定地震的“灾情预测”不同，该调查评估东京各个町丁目的相对风险，并对危险度进行排名。

➔ 第 250、251 页



(注) 由于危险度排名是相对评估，因此即使安全性有所提高，如果其他町丁目的安全性提高更多，排名也可能向危险的方向变化。



与地震相关的地区危险度测量调查

查看综合危险度排名

“地震相关地区危险度测量调查”计算当地的“火灾危险度”和“建筑物倒塌危险度”，将这些值相加作为各个町丁目的“综合危险度”对外公布。根据排名，可以具体了解居住地区因地震发生建筑物倒塌、起火和火势蔓延的风险等。制定对策时可参考这些信息。



什么是建筑物倒塌危险度

根据建筑物特征和地基特征进行测量。危险度高的地区是地基松软的冲积平原以及老旧木结构和轻型钢建筑集中的地区。分布于荒川、隅田川沿岸地区等。



什么是火灾危险度

基于起火和火势蔓延的风险进行测量。危险度高的地区是耐火性能较差的木结构建筑密集且无法设置防火隔离带的地区。以环状7号线内侧为中心呈圆环状分布，JR中央线沿线(区部)也有分布。



了解居住地的特点

了解自家周围的地形、地质和 30 度以上的陡坡等危险区域、过去发生的灾害及其对策对于防灾至关重要。另外，还应确认避难场所、避难路线、宽阔的公园等空地、文化馆、便利店等设施。遇到紧急情况时，可以快速做出反应并撤离到安全场所避难。



查看灾害预测地图

灾害预测地图旨在减轻受害和防灾减灾，显示了预计受灾区域、避难场所、避难路线等信息。应确认自己居住的地方发生浸水、土砂灾害和液化的风险等。

灾害预测地图门户网站

这是国土交通省运营的灾害风险门户网站。在“叠加灾害预测地图”中，只需输入要查询的地址即可查询该地区与洪水和土砂灾害等相关的灾害风险；在“我的城市灾害预测地图”中，可以轻松搜索区市町村发布的灾害预测地图。



学习居住地的灾害史

防灾对策是根据过去的灾害经验制定的。学习过去的洪水和地震等灾害历史，就能带着现实感做准备。与附近了解过去的人交谈，或者到图书馆查询相关资料。

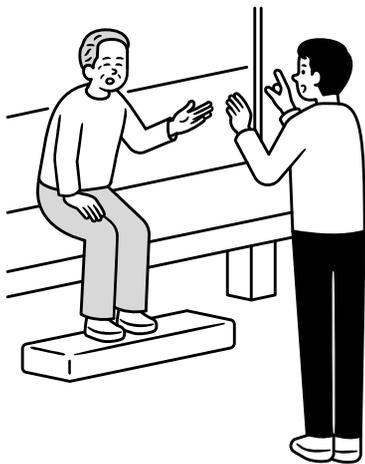
➡ 第 101 页

与邻里建立互帮互助的关系



平日里相互问候

一旦发生灾害，邻近居民之间需要相互合作。应通过平日里相互问候、参加町会或自治会举办的防火防灾演练等方式扩大与邻居的交际圈，这也是为了让避难生活更加顺利。



关于需要援助的人

老年人、残疾人、疑难杂症患者、婴幼儿、孕产妇、外国人等可能无法及时了解信息和迅速避难等。平日里提前了解附近需要援助的人，发生灾害时与民生委员等合作为他们提供援助。

加入自主防灾组织

加入防灾协会等自主防灾组织，自己保护自己的街道

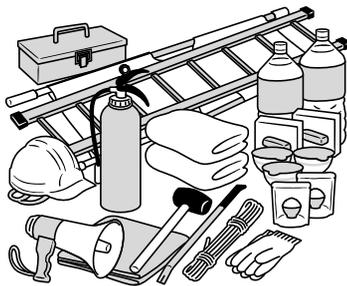
“防灾市民组织”是负责有效开展地区防灾对策的组织，实现邻近居民相互合作，凭借自己的力量保护自己的街道。这是一个协作机构，往往以町会和自治会为单位，以町会的防灾负责人等为核心进行号召，根据各个地区的实际情况开展活动。参加自主防灾组织将有助于提高当地社区的力量和防灾能力。

准备防灾物资和设备

为了提高地区的防灾能力，必须提前准备防灾物资和设备。应根据地区的实际情况来研究需要准备哪些物品。存放和管理时，应确保发生灾害时能够灵活、快速地使用。

防灾物资和设备示例

- | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 头盔 | <input type="checkbox"/> 灭火器 | <input type="checkbox"/> 锤子 | <input type="checkbox"/> 防水垫 |
| <input type="checkbox"/> 毛毯 | <input type="checkbox"/> 应急食物 / 水 | <input type="checkbox"/> 撬棍 | <input type="checkbox"/> 扩音器 |
| <input type="checkbox"/> 劳动防护手套 | <input type="checkbox"/> 绳索 | <input type="checkbox"/> 铁锹 | <input type="checkbox"/> 千斤顶 |
| <input type="checkbox"/> 毛巾 | <input type="checkbox"/> 担架 | <input type="checkbox"/> 梯子 | |



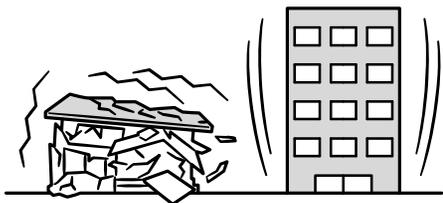
公寓防灾

东京都约有 900 万居民住在公寓等单元式住宅楼中。对于符合抗震标准的公寓等，如果损害程度较轻，可以在家避难。为了持续在家避难，每个家庭和整个公寓都必须做好准备。并且，与公寓以外的居民相互合作开展“互助”也很重要。首先了解一下公寓的优势和弱势。

公寓的优势

结构抗震性能强

符合抗震标准的公寓可能会因剧烈摇晃而出现裂缝或损坏，但与较旧的抗震建筑相比，倒塌的可能性较小，在家避难的可能性更高。



公寓的弱势

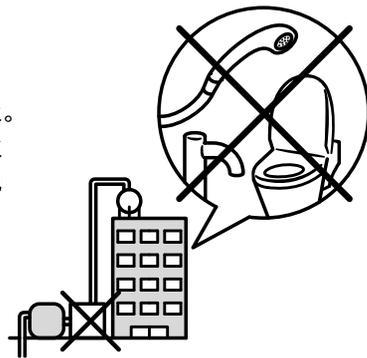
电梯无法使用

如果电梯因大地震或停电等而停在两层中间，可能会导致人员被困，高楼层居民、老年人、坐轮椅的人如果出门在外可能无法回到自己家。另外，如果需要很长时间才能恢复，可能也会影响在居住楼层和一楼之间往返。



停电可能会导致停水和公共设备无法使用

停电时水泵无法工作，会导致停水。另外需要注意的是，公共区域的照明、火灾警报器等确保安全所需的设备可能也会停止工作。



无法使用厕所

排水管可能因地震而损坏。如果楼上的住户在使用厕所时没有注意到排水管道损坏，污水就会溢出到楼下，造成异味等大麻烦。在管理员告知可以冲水之前，请勿使用厕所。



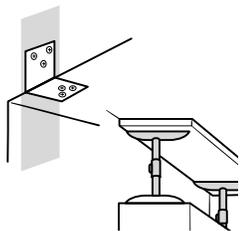
长周期地震动

当高层公寓发生摇晃周期很长的长周期地震动时，会发生缓慢的大幅度摇晃，可能会导致家具翻倒等。



如果发生地震（日常准备工作）

在平日里为防范地震提前做好准备很重要。



确保家里安全、固定家具

固定好家具，以确保发生地震时的安全。安装 L 形五金件等更安全。对于不能损伤墙壁的租赁房屋或 LGS（轻型钢）结构的墙壁等，也可以使用杆式固定装置（伸缩杆）。

➡ 第 48 页



确保避难路线通畅，查看消防梯位置

避难时应通过消防梯转移到其他楼层，不得乘坐电梯。这是因为，即使电梯仍在运行，也可能因地震感知传感器的动作以及故障或停电等原因而突然停止，从而导致人员被困。应提前查看消防梯的位置。



避难梯

公寓楼的避难梯是从阳台地板上的避难口进入的紧急逃生通道。请提前确认避难梯位于同一楼层的哪个位置。



可踢破的隔板

发生灾害时，用脚踢标有“紧急情况下可打破隔板到隔壁避难”一侧的隔墙，或用硬物重击将其打破后穿过。不要在可踢破的隔板前放置任何物品。

灭火（灭火器/消防栓）

如果其中一户发生火灾或燃气泄漏，可能会导致整座公寓无法居住。为了防范火灾，平日里应提前查看灭火器和消防栓的位置。



储备

公寓的电梯可能会因大地震或停电而停运，导致难以在居住楼层和一楼之间往返。因此，建议每家住户储备一周所需的水、食物和生活必需品，做好在家避难的准备。

通过“日常储备”做准备

储备的关键在于“总是多准备一些平常使用的物品（日常储备）”。需要储备的物品和数量取决于家庭构成和年龄等因素。请在东京储备导航上确认符合自己家庭情况的储备并提前做好准备。

➡ 第 36、37 页

应急包

根据自己需要准备好应急包中的各种物品是非常重要的。

➡ 第 40 页

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 便携式厕所 | <input type="checkbox"/> 果冻饮料等 |
| <input type="checkbox"/> 头灯 | <input type="checkbox"/> 急救用品 |
| <input type="checkbox"/> 头盔 | <input type="checkbox"/> 移动电源 |
| （折叠式头盔更方便） | （干电池型 / 太阳能充电型） |
| <input type="checkbox"/> 雨衣 | <input type="checkbox"/> 储水袋 |
| <input type="checkbox"/> 救生哨 | <input type="checkbox"/> 干电池 |
| <input type="checkbox"/> 毛巾 | <input type="checkbox"/> 皮质 / 橡胶手套 |
| <input type="checkbox"/> 水（500ml 容量 1-2 瓶） | <input type="checkbox"/> 口罩 |

应对电梯停运和生命线停摆

电梯的安全对策

国土交通省从 2012 年 8 月开始实施一项自愿制度，在电梯里显眼的地方进行标示，以便乘坐电梯的大众可以轻松判断电梯是否安装了安全装置。提前检查一下自己公寓的电梯吧。当装有这个装置的电梯检测到地震时，会立即停在最近的楼层并开门。如果没有安装这个装置，应当按下所有楼层的按钮，让电梯立即停下。



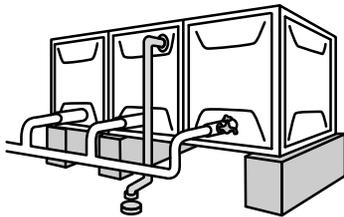
安装应急柜

设想一下长时间被困在电梯里的情形，在电梯里安装应急柜，储备饮用水、食物和便携式厕所等物品。



确保公寓用水

公寓如果长期停水，将难以保障饮用水和生活用水，导致无法在家避难。因此，应根据公寓的特点提前想好保障用水的方法，例如地下临时蓄水箱或屋顶高架储水箱等。

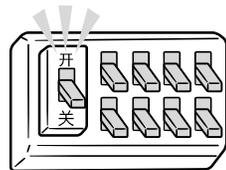


应对停电和停气

发生灾害时如果停电，应拔掉家电产品的插头并关闭断路器。

※如果保持接通电源的状态，恢复供电时可能会引起火灾。还需要考虑安装感震断路器。

● 第 82、88 页



电路断路器

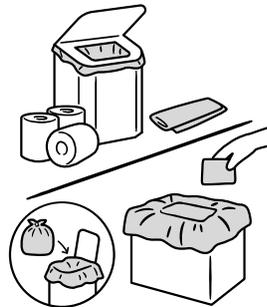
如果检测到强烈摇晃或燃气泄漏，微电脑燃气表会自动关闭燃气。微电脑燃气表安装在玄关旁公共走廊的计量箱内。



准备便携式厕所等

发生灾害时，如果楼上的住户在使用厕所时没有注意到排水管损坏，污水就会溢出到楼下。在确认可以使用厕所之前，请勿使用厕所。别忘了准备便携式厕所和简易厕所以防发生灾害。

● 第 42 页



建议互帮互助

公寓里居住着很多人。如果遇到问题,可以找人倾诉,互相帮助,这将产生巨大的力量。

提高防灾能力

平时和邻居相互认识

通过平日里相互问候以及参加活动和共同作业来认识邻里,在紧急情况下将产生出强大的力量。提前了解是否有老年人、残疾人、婴幼儿等,以便发生灾害时确认他们的安危和提供生活援助。



组建防灾组织

发生灾害时需要采取多种应对措施,包括收集信息、救护、采购物资、确保安全等。提前建立一个大家一起分担任务的组织可有效应对灾害。

组织图(示例)



防灾手册

提前决定灾害发生时每个人应采取的行动非常重要。将这些内容整理成手册,与全体居民共享。应根据自己居住的公寓的实际情况,根据公寓的规模、结构、位置等进行研讨。

大型公寓 : 设有防灾中心和防灾设备等,且多有管理人员常驻。应以片区等作为活动单位。

中小型公寓: 没有防灾中心和防灾设备等,休息日和晚上管理人员等通常不在。应明确划分每个居民承担的任务。

租赁公寓 : 应考虑以物业公司等为中心建立联络体系等。

整个公寓的储备

公寓的物业等应制作防灾手册,并提前确认是否储备了便携式厕所等物资(至少一周用量)。此外,最好每层或每隔几层设一个防灾仓库。



提前准备好这些物资和设备!

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 救援工具 | 灭火器、发电机、拖车、千斤顶、锯子、斧头、镐、救援绳等 |
| <input type="checkbox"/> 急救工具 | 绷带、三角巾、消毒剂、纱布等 |
| <input type="checkbox"/> 手电筒 | 还要准备备用电池 |
| <input type="checkbox"/> 电梯应急柜 | 水、食物、便携式厕所、手电筒、收音机、防寒装备等 |

公寓防灾演练

除了提高公寓整体防灾意识的初期灭火演练、应急救援演练、高层救援救助演练和避难演练外，还可以参观平时少有机会见到的蓄水箱和自用发电机等设备，或听取发生地震时的使用方法介绍等，都能有效防灾。



居民名单

应提前掌握发生大地震时特别需要帮助的人的情况。如果无法制作居民名单，应与管理人员等合作，提前掌握需照顾者的情况。



租赁住宅等难以组建防灾组织时

租赁住宅等即使没有物管部门和防灾组织，居民也必须自行紧急应对灾害。即使无法立即建立组织，也应构建以管理公司为中心的联络体系，并通过日常问候与其他居民相互认识，这从紧急应对灾害的角度来说很重要。

东京宜居公寓

东京都对发生灾害时也易于继续生活的分售公寓和租赁公寓进行信息登记和公布，这些公寓或配备了应急电源，停电时电梯和水泵等也能运转，或已落实包括制定防灾手册和储备应急物资等在内的防灾对策。



宜居君

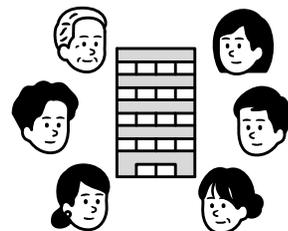


与地区合作至关重要

与地区合作对于进一步提高防灾能力至关重要。从平时做起，通过参加当地的例行活动（各种活动、防灾演练）等促进深入交流。

另一种促进与地区合作的方法是加入町会或自治会，或者组建自治会与地区建立联系。参加町会或自治会活动不仅能促进交流，更有助于灾害发生时互相帮助和日常预防犯罪等。

对于大型公寓来说，考虑组建自治会、推动社区形成等也能有效防灾。中小型公寓和租赁住房难以独立组建自治会等，居民也可以考虑参加周边的町会或自治会。

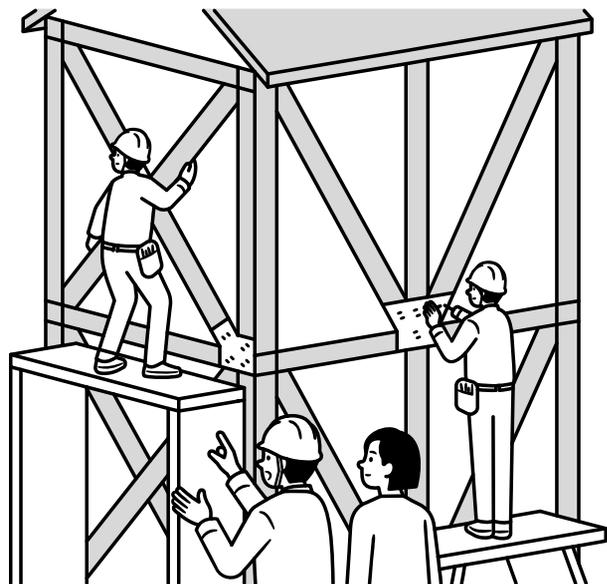


灵活使用公共空间

公共空间可灵活用于多种用途，例如用作防灾对策总部所在地、电梯停运时居民的滞留场所、储备物资的临时存放场所，如在室外可作为收集灾害垃圾的场所等。如果附近的避难所人满为患，还可以在制定规则之后考虑向地区开放。



提高独栋住宅的抗震性能

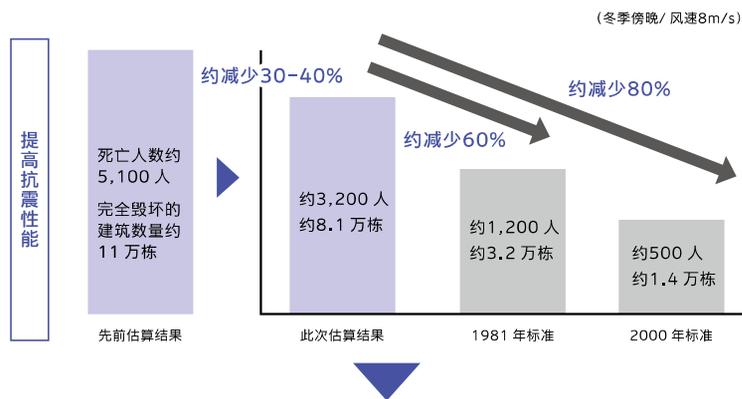


提高抗震性能以防被压死很重要

阪神大地震中，约9成死者是死于房屋倒塌或家具等的翻倒。《建筑基准法施行令》在距今40多年前的1981年6月1日进行了修订，在此之前建造的建筑被认为抗地震的安全性较低。并且建议对1981年6月1日至2000年5月31日期间开始建造的木结构建筑进行安全检查。居住在独栋住宅里的人应进行抗震诊断以检查抗震性能。

提高抗震性能（防灾减灾对策）的减灾效果

下图是根据1981年《建筑基准法施行令》修订前的独栋住宅灾情预测，推算出的未来提高抗震性能后的减灾效果。与先前的预测相比，提高抗震性能的住宅比例达到92%时，死亡人数（因摇晃造成的建筑物受损）和完全毁坏的建筑物数量将减少30-40%。如果进一步推进对策，按照1981年标准和2000年标准100%提高抗震性能，预计死亡人数和完全毁坏的建筑物数量将分别大幅减少60%左右和80%左右。



推行各种对策可以大幅减灾

抗震检查表

首先根据检查要点自行检查抗震性能，如果对很多项目感到不安，请专家进行抗震诊断。

- 1981年5月31日之前建造的房屋

- 1981年6月1日至2000年5月31日期间
建造の木结构住宅

- 扩建过至少2次
扩建时拆除掉一部分墙壁和柱子

- 以前遭遇过地板上或地板下浸水、火灾或地震等重大灾害

- 建在人造土地、低沼泽地或填筑地上

- 建筑结构不是钢筋混凝土

- 有一整面墙是玻璃窗

- 屋顶铺设了较重的日本瓦、洋瓦等材料，一楼墙壁少

- 建筑平面呈L型或T型，凹凸结构较多

- 有一个大中庭

- 感觉门窗关不严，柱子或地板倾斜等

- 墙壁有裂缝

- 阳台或露台破损

东京都抗震标志

“东京都抗震标志”表示建筑物的抗震安全性，让东京都居民对建筑放心。带有此标志的建筑物已被确认符合抗震标准。



i 抗震咨询窗口

东京都在公益财团法人东京都防灾和建筑城市建设中心设立了与提高抗震性能相关的咨询窗口，除了免费提供一般咨询和专业咨询外，还可以派遣顾问。此外，部分区市町村设立了专项制度，为抗震诊断和抗震加固所需的费用提供部分补贴。



[抗震综合咨询窗口]

可通过电话、电子邮件、传真和面对面进行咨询，同时提供在线咨询。面对面咨询需亲临窗口，由专家接受咨询。来访前请提前致电预约。

邮编 〒160-8353
 东京都新宿区西新宿 7-7-30 小田急西新宿 O-PLACE 2F
 TEL03-5989-1470
 E-mail taishin@tokyo-machidukuri.jp



东京都抗震门户网站



采取防火对策防止起火和火势蔓延很重要

防止起火并阻止火势蔓延非常重要。为此，同时安装灭火器、住宅火灾警报器、漏电断路器、感震断路器等可有效发挥作用。另外，避难时应关闭燃气总闸和电源断路器。

发生火灾时用灭火器扑灭初期小火

阪神大地震中约 10% 的死者是被烧死的，由此可以看出，扑灭初期小火非常重要。如果发现火灾，趁火势较小时用灭火器或水桶等工具将其扑灭。但是，自身安全在灭火时是最重要的。如果感觉自己处于危险之中，例如火焰蔓延到天花板时，应停止灭火进行避难。避难时不要忘记关闭出入口的门，利用窒息灭火法延缓火势蔓延的速度！



安装灭火器

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。有效期因类型而异，应根据有效期进行更换。灭火器应放在厨房附近、走廊或玄关的角落等便于取出使用的位置。



灭火器的处置方法

建议对下列灭火器进行检查或废弃 / 回收。

- ①超过使用年限的灭火器
- ②生锈或腐蚀了的灭火器
- ③有较大损伤或变形了的灭火器

处置不再需要的灭火器时，请联系居住地的自治体或灭火器回收推进中心（电话 03-5829-6773）。消防部门不处置灭火器。



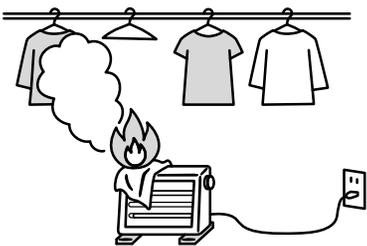
灭火器回收推进中心

※有关烟雾灭火器的处置方式请咨询各自治体。

安装感震断路器

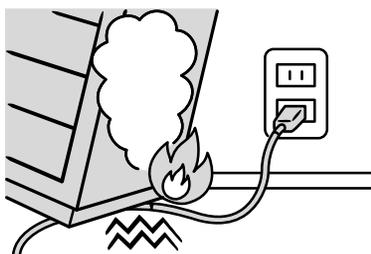
据了解，地震中发生的火灾大约 60% 是由电气引起的，包括地震摇晃引起电气设备起火，以及恢复供电后发生火灾等。预防这些火灾的方法之一是安装感震断路器，感震断路器在检测到地震的剧烈摇晃之后会自动切断电源。在发生大地震、出门在外、需要紧急避难或其他情况下，即使未能关闭断路器或拔掉电器插头，感震断路器也能有效预防电气火灾。

发生地震时的电气火灾事例



地震发生后立即起火

地震摇晃导致易燃物掉落到电器上或与电器接触后起火。



恢复供电后发生火灾

如果电源线损坏，停电后恢复供电时会起火。

感震断路器的类型

感震断路器有“插座型”、“配电盘类型”、“简易型”等不同类型，使用时需要注意的事项也各不相同，例如停电时保障照明和定期检查等。应根据每种产品的特点和注意事项妥善安装。

安装感震断路器时的注意事项

做好停电准备

请准备好停电时自动亮灯的照明设备和手电筒，这样即使夜间停电，在黑暗中也找不到避难路线，这很重要。另外，如果安装了医疗设备，应准备电池以备停电之用。

确保安全后恢复供电

感震断路器跳闸，待摇晃停止后再次用电时，一定要事先检查有无燃气泄漏等，确认电器安全。恢复供电后如果闻到烧焦味，应立即关闭断路器，再次进行安全确认，如不清楚原因应停止用电。

安装住宅火灾报警器是一项义务

及早发现火灾是趁火势较小时扑灭初期小火的第一步。住宅火灾报警器在检测到烟雾和高温之后，通过发出警报声来迅速提醒人们有火灾发生。在东京消防厅管辖范围内（东京都全域，不包括岛屿地区和稻城市），根据防火条例，所有住宅都必须安装住宅火灾报警器。

每 10 年更换一次设备主体

多年前安装的住宅火灾报警器可能会因老化而无法检测火灾。查看安装时间，如果已安装超过 10 年，应更换设备主体。

务必安装住宅火灾报警器

原则上应安装感烟火灾报警器。但是，在厨房等处可能会检测到火灾以外的烟雾，此时可以安装感温型住宅火灾报警器。该设备可以在销售防灾设备的商店、销售电器的商店、家居中心、家电量贩店等处购买。

安装住宅火灾报警器的位置

客厅、起居室、儿童房、卧室等各个居室、楼梯、厨房天花板或墙壁上都必须安装。

※不包括浴室、厕所、洗手间、储物间等。

※设有火灾自动报警设备和喷水灭火设备的房间无需安装。

防火检查表

地震时起火的原因主要有三种：漏电和恢复供电时发生电气火灾、燃气泄漏发生火灾、煤油取暖炉起火。应实行防火检查，采取措施预防火灾。

电	<input type="checkbox"/> 电线没有压在地毯或家具下 <input type="checkbox"/> 不使用的电器设备插头已拔下 <input type="checkbox"/> 电器附近没有放置水族箱、花瓶等 <input type="checkbox"/> 知道配电盘的位置
燃气	<input type="checkbox"/> 液化气罐已用链条等固定以防翻倒 <input type="checkbox"/> 如使用城市燃气和液化气，微电脑燃气表在有效期内 <input type="checkbox"/> 炉灶周围整洁，没有放置易燃物品 <input type="checkbox"/> 燃气软管未老化
煤油取暖炉	<input type="checkbox"/> 煤油取暖炉周围没有放置易燃物品 <input type="checkbox"/> 煤油取暖炉有安全装置
其他	<input type="checkbox"/> 避难路线上的走廊、楼梯等处没有放置易燃物品

🌲 东京都防止起火和火势蔓延的举措

地区内残留地区

东京都指定了“地区内残留地区”，该区域内即使发生火灾也不存在大规模蔓延的风险，不需要大范围避难。截至 2022 年 7 月，已指定 40 处共约 11,500 公顷地区推进不燃化，包括千代田区全域、中央区的银座、日本桥周边地区等。

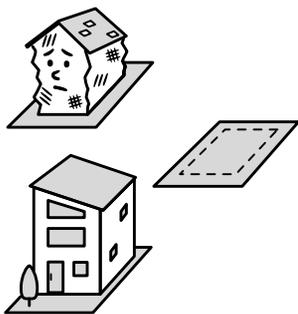


不燃化特区制度及特定开发路线举措

针对地震时可能遭受重大破坏的开发区，东京都政府将在 2025 年之前重点集中开展工作，采取以下举措对街区进行改造，确保不会燃烧、火势不会蔓延至木密地区。

不燃化特区

特别需要重点集中改进的地区被指定为不燃化特区，东京都和各区开展合作，通过促改建补贴以及固定资产税和城市规划税减免措施等来推动建筑物不燃化。52 个地区共约 3,350 公顷（截至 2021 年 4 月）正在实施相关举措。



特定开发路线

为了在开发区实现“火灾不会蔓延的城市”，可在防火隔离、避难和救援等方面有效提高防灾性能的东京都城市规划道路在 2012 年被指定为特定开发路线，总长约 25 公里，在 28 个区之间进行开发。在开发过程中设立咨询窗口，充分发挥私营企业的作用，根据相关权利人的意愿为生活重建提供援助，例如提供搬迁地点信息和建筑改建计划方案等。

什么是木密地区？

指的是木结构住宅密集地区，分布在以 JR 山手线外围为中心的广阔区域。根据东京都《防灾城市建设推进计划》，为了建设一个“不会燃烧”、“不会倒下”、拥有高抗震能力、安全可靠的都市，目前仍在继续开展支援工作。

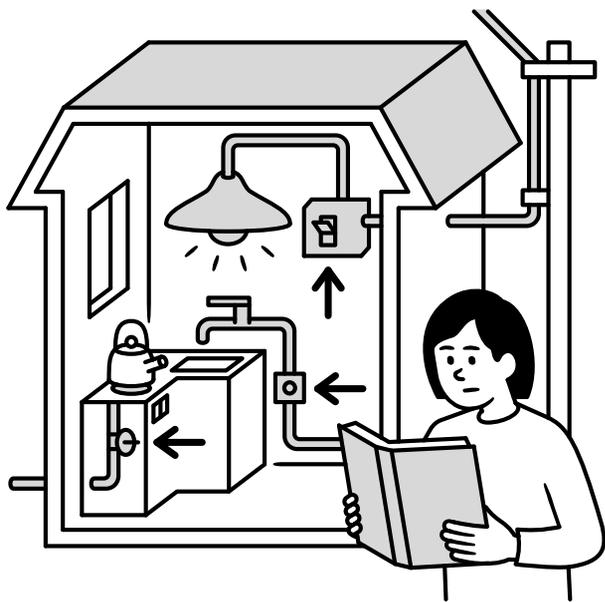


“不燃化特区”：
【东京都都市整備局主页】



“特定开发路线”：
【东京都建设局主页】

检查电力、燃气和自来水



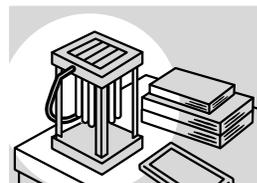
确认关闭和恢复的方法

地震期间，电力、燃气和自来水可能会停止供应。避难时应关闭电气断路器、燃气旋塞和自来水表总闸。提前查看安装位置，并记住关闭和恢复的方法。

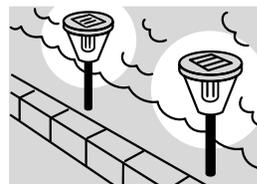
停电对策

将太阳能灯融入日常生活以备停电之需

太阳能灯是零电费的防灾用品，利用太阳光充电后即可亮灯。将不需要电池或燃料的照明融入日常生活中，当灾害导致停电时会派上用场。带院子的独栋住宅建议安装地插型花园太阳能灯。公寓选择可以安装在阳台的壁挂型和手提灯型太阳灯。因可轻松搬动，在发生灾害时可将其带入房间用作室内照明。



手提灯型



地插型

始终保持汽车油箱加满油、电量充足

发生灾害时，私家车不仅可以作为避难的交通工具，而且还是极佳的防灾工具。只要启动发动机，就能收集信息或为智能手机等设备充电。因此，最好始终保持油箱加满油、电量充足。灾害发生后，基础设施遭到破坏，很难获得燃料。最好在用剩半箱油时加满。

常备几个太阳能型和干电池型智能手机充电器

智能手机在发生灾害时也是必不可少的联系工具和信息收集工具。始终一并携带充电器非常重要。除了习惯于将充电后的移动电源放入包中，还应准备便携式太阳能电池板和干电池型充电器，以供长期避难之用。

出处：《第一本防灾书》(Natsume 出版社 国崎信江监修 Creative Suite 编著 2021)

🏠 停气对策

应对停气

发生地震时，在“恢复我的地图”上可以查看居住地区的“燃气供应和恢复情况”。（支持英语、中文、韩语和西班牙语）

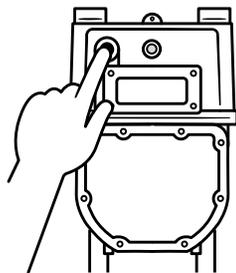


恢复我的地图



英文页面

微电脑燃气表在检测到燃气泄漏或地震烈度达到5级以上的地震时，会自动切断燃气供应。之后，只需自行完成简单的重置操作即可重新开始供气。首先，使用上面的“恢复我的地图”查看居住地区的燃气供应和恢复情况，然后按照以下步骤操作。



- ①关闭所有燃气用具。
- ②取下重置按钮盖。
- ③用力将重置按钮按到底，然后慢慢松开。

※如果执行上述操作后燃气仍未恢复，请致电东京燃气网络 0570-023388。

※上述方法适用于东京燃气网络的城市燃气用户。

确保热源以防燃气断供

在生命线被切断的情况下，卫生环境会因缺水而恶化，因此煮熟食物以防止食物中毒非常重要。

准备卡式炉

发生灾害时，卡式炉是最容易使用的热源，务必提前准备一个卡式炉，确保受灾时能够吃到热腾腾的饭菜。

🏠 停水对策

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。平时应确认好自家附近的供水站位置。取水时应自行携带装水的容器和运水工具。

自来水的保存方法

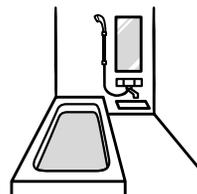
保存饮用水

打水备用时，在干净的塑料瓶等容器中装满自来水。如果避开阳光直射，可作为饮用水使用3天左右。



保存生活用水

一般家庭的浴缸大约可以储存180升水。如果在浴缸里装满水储存起来，可以作为生活用水用来洗衣服、清洁、冲马桶、洒水等。



用少量水保持清洁

用少量水擦拭身体

用浸有擦浴剂的毛巾擦拭身体，少量的水也能保持清洁。



不用牙刷刷牙

将约15cm见方的纱布或面巾纸缠在手指上刷牙，直至牙齿上没有沉积物。还要擦拭牙龈和舌头，然后用水漱口。



带宠物避难

作为主人和家庭成员， 可以为宠物做些什么

遭遇灾害的不仅仅是人类。宠物在艰难的避难生活中也一样容易生病。为了防止在避难生活中因宠物发生纠纷，平时需要做好训练等准备工作。主人必须保护宠物。现在就开始思考作为主人可以做的事吧。此外，每个地区对于带宠物避难的方针也有所不同，因此提前确认当地的防灾计划也很重要。

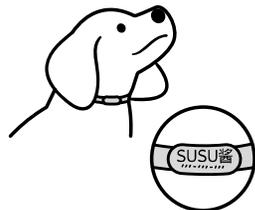
避难时也要为宠物着想

尽可能带着宠物一起避难。但不一定能够和宠物一起生活在避难所里。尤其是除了狗、猫、小鸟等以外的动物，可能很难被避难所接收。请遵守各避难所的规定。然而，如果家里很安全并且能够定期返回照顾宠物，那么不把宠物带到避难所也是一种选择。另外，最好提前寻找避难所或自家以外的寄养地点，以防发生紧急情况。



管理宠物的健康和标明身份也很重要

避难生活也会让宠物的免疫力下降，因此应从平时起做好宠物的健康管理，包括接种疫苗、预防寄生虫和驱虫等。此外，为防止宠物走失，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也很重要。对于狗来说，应当在项圈上或其他地方戴上防走失吊牌和狂犬疫苗接种证明。



务必携带宠物用品

储备食物、水、常备药、排泄用品等，同时准备一些宠物喜欢的玩具等可以帮助缓解压力。另外，不要忘记准备笼子和航空箱，以便带宠物避难时使用。



日常训练很重要

日常训练对于防止因宠物发生纠纷至关重要。日常训练也将有助于减轻动物在紧急情况下的压力。



对狗狗应进行“等待”和“趴下”等基本训练，并训练它们不要乱叫



在指定位置排泄

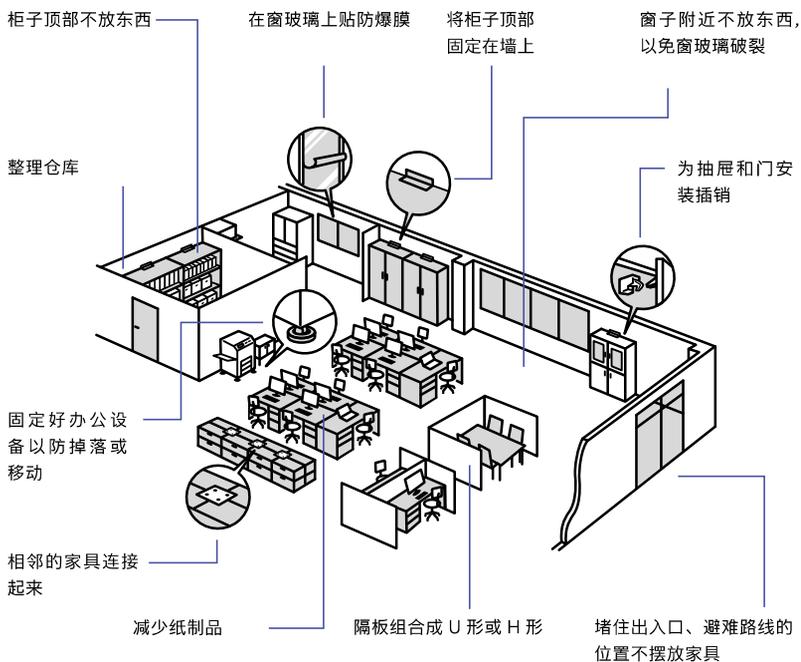
确保宠物不害怕人或动物、没有攻击性



提前适应外出包

公司防灾对策

没有人知道什么时候会发生灾害。因此，公司里的防灾对策与家庭中的防灾对策同样重要。一起提升公司内部的安全水平，防止客户和员工受伤。不要在走廊和消防梯里放置妨碍通行的物品也很重要。



准备应急用品和防灾物资设备

必须提前准备好发生灾害时所需的设备，划定存放场所，确保随时可用。为防备停电和停水等，应按照人均三天用量，提前准备好手电筒和发电机、饮用水、食物、便携式厕所或简易厕所、卫生用品、毛毯等。

制作手册和制定规则

公司应任命防灾负责人，召开防灾会议，并就确认员工和设施使用者安危、设施安全检查、避难方法、避难场所、紧急联络网等制定规则。此外，还要确定有没有什么工作在紧急情况下也必须优先继续执行。灾害发生后不要随意出行，原则上在受灾72小时后才能回家，因此请准备好供员工滞留的储备物资和设备。



以事业所防灾领导者为中心落实防灾对策

东京都会向事业所防灾领导者发送灾害信息。



为了在企业事业所内落实防灾对策，请利用“事业所防灾领导者”制度。将各事业所的防灾负责人注册为事业所防灾领导者，可以通过注册好的电子邮件地址或LINE帐号直接接收东京都发送的灾害相关信息。此外，还可以通过为每个事业所防灾领导者准备的专用办公页面来参阅各种防灾内容。

公益财团法人东京都中小企业振兴公社的BCP(业务持续性计划)制定支援计划





参加演练

为了最大限度地减少灾害发生时带来的损害，每位地区居民都必须学习防灾。除了参加当地的防灾演练、参观东京的防灾中心和防灾体验设施外，和家人一起体验防灾露营也是很好的演练方式。



东京都的防灾演练

东京都每年都会与区市町村共同举办由居民参与的综合防灾演练。



区市町村的防灾演练

以区市町村为主体，每个学区和避难所开展数千人规模的演练。主要在学校等举行。

町会、自治会等的防灾演练

重点开展初期灭火演练和应急救援演练，以及救援救助演练、通知与联络演练、避难演练、利用地震体验车进行身体防护演练等。

公寓、企业、福利设施等

公寓防灾演练

除了提高公寓整体防灾意识的初期灭火演练、应急救援演练、电梯被困人员救援演练和避难演练外，还可以参观平时少有机会见到的蓄水箱和自用发电机等设备，并听取地震时使用方法介绍等。租赁公寓也有以物业公司为中心开展防灾演练的先例。



企业防灾演练

企业同样需要在发生灾害时确保安全，同时还应带着“继续经营”的目标开展防灾演练。在确保安全后，从如何快速让组织恢复到灾前状态的角度来开展防灾演练可有效达到该目标。



福利设施等的防灾演练

小型社会福利设施和医疗机构里有很多无法自行避难的人，发生灾害时，应由设施工作人员采取初步应对。由于人员和时间有限，平日里开展防灾演练对于扑灭初期小火、引导入住者顺利疏散至关重要。



地区居民、企业等之间的联合与协作很重要

发生地震时，町会、自治会、公寓、企业等共同合作防止损害扩大非常重要。各团体之间应通过提前协商等方式来构建合作体系。还应联合开展初期灭火演练、救援救助演练和设备实操演练等。

出处：立即救援《企业防灾演练和自治体针对市民开展的防灾演练有什么区别？》
https://www.rescuenow.co.jp/blog/column_20230524#646733a4cd72ce03707f2461-1684494101204
总务省消防厅《确保入住者在有限人员帮助下顺利避难。》
<https://www.fdma.go.jp/mission/prevention/items/manual.pdf>

前往防灾学习设施

东京都内设有可以真实感受大地震、风灾和水灾，学习防灾知识的设施。学习防灾所需的知识，思考发生灾害时应采取的行动和日常准备工作。设施里还举办防灾体验之旅和活动等(需预约)。并且拥有日本唯一一家防灾专业图书馆。

[设施一览]

东京消防厅池袋都民防灾教育中心(池袋防灾馆)	03-3590-6565
东京消防厅本所都民防灾教育中心(本所防灾馆)	03-3621-0119
东京消防厅立川都民防灾教育中心(立川防灾馆)	042-521-1119
东京消防厅消防防灾资料中心(消防博物馆)	03-3353-9119
品川防灾体验馆	03-5742-9098
东京都北区防灾中心(地震科学馆)	03-3940-1811
练马区立防灾学习中心	03-5997-6471
SONA AREA 东京(东京临海广域防灾公园管理中心)	03-3529-2180
气象科学馆	03-6758-3900(气象厅总机)

※除上述一览所列设施外，还有防灾学习设施。



在防灾中心体验防灾

“东京都北区防灾中心(地震科学馆)”设有使用地震模拟装置再现过去真实发生过的大地震的设施，在设施里可以体验大地震带来的摇晃。还可以体验因火灾而产生烟雾的室内，以及初期灭火演练等。东京消防厅的“防灾馆”也是一个大人小孩都能愉快学习地震和火灾知识的体验设施。

“去看看！东京都里的防灾体验设施”防灾教育门户网站

介绍可以体验、学习防灾的设施以及让孩子们正确学习防灾的信息。



在“SONA AREA东京”学习大地震中的求生术

东京临海广域防灾公园里的防灾体验学习设施“SONA AREA 东京”不定期举办“东京正下方 72h TOUR”。“72 小时”是大地震发生之后，国家和自治体等的救灾体系完全建立起来所需的大致时间，参加防灾体验学习之旅，可以学习如何在大地震发生后的“72 小时”内依靠自己活下去。

“SONA AREA 东京”

东京都江东区有明 3 丁目 8 番 35 号

03-3529-2180

(东京临海广域防灾公园管理中心)



出处：东京都教育委员会防灾教育门户网站
<https://www.anzenedu.metro.tokyo.lg.jp/bosaikyoku/>

参加防灾活动



日本灾害频发，各地举办以防灾为主题的展览和活动的机会也不断增加。从面向自治体和企业介绍最新防灾系统和设备的展览，到可以亲身参与或亲朋好友一起快乐体验的活动，丰富多样的形式可有效提高对防灾的关注度，加深防灾知识。

东京都举办的“防灾活动”

东京都每年都会举办防灾活动，以加深全体市民对自救和互助的理解，做好应对首都正下方地震等灾难的准备工作。



(防灾展图片)

寻找自然灾害纪念碑

“自然灾害纪念碑”是受灾的先人们流传给后人的，他们将受灾经验以石碑等形式保留了下来。历史上灾害反反复复发生，因此了解该地区的历史和过去的经验用于防灾非常重要。

标示自然灾害纪念碑位置的新的地图符号和使用示例

国土地理院正在收集全国范围内的“自然灾害纪念碑”的信息，并于2019年公布了“自然灾害纪念碑”这一新的地图符号。除了国土地理院的地图上有显示外，还可以在国土地理院的主页上查看每个都道府县的“自然灾害纪念碑”，相关信息不定期更新。



自然灾害纪念碑

了解当地的古话

您生活的地方有没有“早上打雷不要过桥”、“今年鱼获丰收，明年海啸上门”之类的传说？提前了解民间广为人知的古话，也有助于提高防灾意识。

出处：根据国土地理院《地理院地图(浅色地图)》加工制作
地图符号出处：国土地理院网站
<https://www.gsi.go.jp/KIDS/map-sirn-tizuki-gou-2022-shizensaigaidenshouhi.htm>

了解抗灾志愿者

什么是抗灾志愿者

指的是在台风等引发风灾水灾或者发生地震、海啸等灾害时有志于支援灾后恢复与复兴、自发投入救灾的人员。大家可能觉得他们主要是在灾区清除残砖断瓦（因灾损坏之物）和垃圾，在避难所帮忙，帮助搬运和分发物资等。其实除此之外，他们还会对受灾人员进行精神上的关怀，举行咨询会和学习会帮助生活重建，提供网上的信息等等，援助活动范围很广。

志愿者活动的基本原则

受灾人员可以请在灾区等活动的抗灾志愿者提供清除残砖断瓦（因灾损坏之物）等各种援助。但是，志愿者活动毕竟是自发性活动。有些要求可能无法满足。例如，援助活动存在危险或人手不足等，志愿者不一定能满足受灾人员的要求，希望理解。

抗灾志愿者中心

发生灾害时设立的志愿者活动据点。一般来说，受灾地区的社会福祉协议会等有义务与行政机构、NPO 和志愿者们合作，推动志愿者活动顺利进行。

📍 第 145 页

主要活动内容

- 收集并了解灾区的需求
- 准备和出借必要的用具
- 受理志愿者申请并做好受理准备
- 反馈、报告活动结果和发现等
- 根据需求调整志愿者人数和安排活动
- 讨论需改进之处等

什么是东京消防厅灾害时支援志愿者

指的是东京消防厅的管辖区域内发生地震烈度 6 弱以上的地震或其他大规模自然灾害和事故时进行援助，已事先登记过的专业志愿者。他们自愿到预先登记过的消防署或最近的消防署集合，支援消防活动。



活动内容

发生地震等时的活动

在消防队员的指导和建议下开展以下支援活动。

- 应急救护活动
- 消防署里的后勤支援活动（饮食支援活动、设置临时厕所等、为无法回家的人指路等）
- 消防署外的后勤支援活动（运送食物和饮用水、搭建简易水箱等）

日常主要活动

- 防备地震等灾害的训练
- 消防署在町会、自治会等举行防火防灾演练和应急救护演练时提供指导

登记方法

请访问东京消防厅网站了解更多信息。



活跃在灾害期间的消防团

什么是消防团

消防团是在特区和市町村设立的消防机构。消防团不仅负责灭火，而且在发生地震、风灾、水灾等时开展救援救出活动和引导避难等，作为地区防灾的核心力量发挥着重要作用。消防团员的身份与消防员不同，他们平时有自己的工作，例如公司员工或个体经营者，或者是家庭主妇和学生等地区居民，在消防团里贡献自己的力量。



消防团员的待遇

消防团员的身份是兼职（特殊职务）地方公务员。加入消防团后，可以领取活动制服和服装，并有机会参加研讨会和培训课程，以学习消防团活动所需的知识和技术。此外，消防团员还能获得固定年薪，并根据灾害时和培训中的表现获得报酬。如果有功，将受到东京都知事和消防厅长等的表彰。



平时的活动

平时开展救灾训练，为当地居民提供应急救护、初期灭火演练、避难演练等指导。在防灾周和当地活动期间开展防火宣传活动。还会在地区举办庆典和活动时负责警备工作。



发生灾害时的活动

发生火灾时，消防团员从家里或工作场所赶到现场进行灭火，发生大规模灾害时，消防团员在灾害发生后立即与消防署合作开展救助和应急救护活动。如果发生风灾和水灾，消防团员会监测河流水位上升情况等。



加入消防团

在东京都内生活、工作或上学的年满 18 岁的健康人士（资格因地区而异）可以加入消防团。用你的力量来守护地区安全。如有意愿加入，请咨询最近的消防署（23 区居民）或各市町村（市町村居民）。

关于加入消防团

可以在线申请加入消防团。如果您想加入或感兴趣，请点击以下链接进行登记。



23 区居民入口



市町村居民入口

1

应对大地震的 准备工作和行动②

没有人知道何时何地会发生大地震。

请参考本章内容，提前模拟在家中、公司或出门在外等不同场所遭遇灾害时该采取的行动。提前了解住在避难所时的注意事项，

经历讲述

我避难时没有告诉周围的人，结果被列为失踪人员。我决定以后再有这种事要先告诉别人我要去哪里再避难。

(60多岁 / 岩手县 / 宫城县内陆地震)

经历讲述

当时避难所里有很多人，不知道后续的食物援助何时会到达。这让我再次认识到储备食物的必要性。

(50多岁 / 东日本大地震)



经历讲述

地震发生后我开车去接人，但路很堵，过程很艰难。我决定了发生地震时不开车出行。

(30多岁 / 新潟县中越地震)

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>

地震发生时和发生后的避难流程

STEP 1 地震发生的瞬间

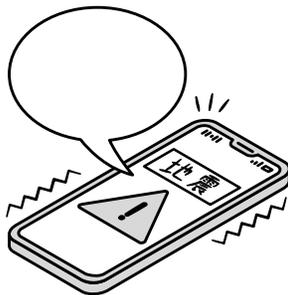
在摇晃停止之前保护好自己

如果距离震中较远，需要一段时间才会开始摇晃。因此，请在安全的地方静止不动至少一分钟并观察情况。摇晃时要将保护自身安全放在首位。



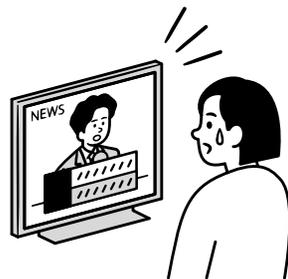
什么是紧急地震快报

紧急地震快报是在地震发生后立即预测剧烈摇晃到达各地的时间、地震烈度和长周期地震动等级，并尽可能快地发出通知的信息。2023年2月1日起，开始基于长周期地震动等级发出紧急地震快报。

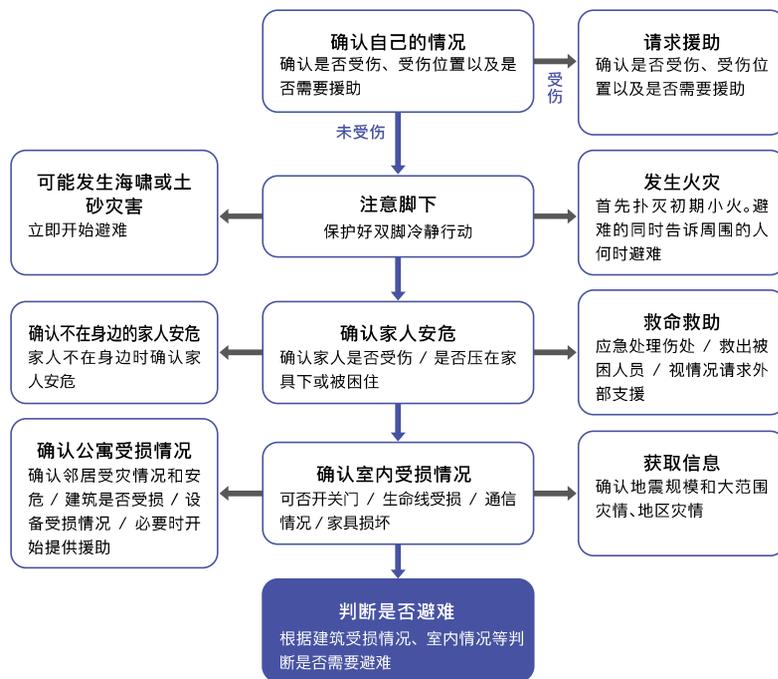


收到紧急地震快报时

如果看电视时看到紧急地震快报，或者智能手机或手机同时发出蜂鸣音和“地震了”的播音，在接收到紧急地震快报(警报)后，首先应停止行动，冷静下来保护好自己。



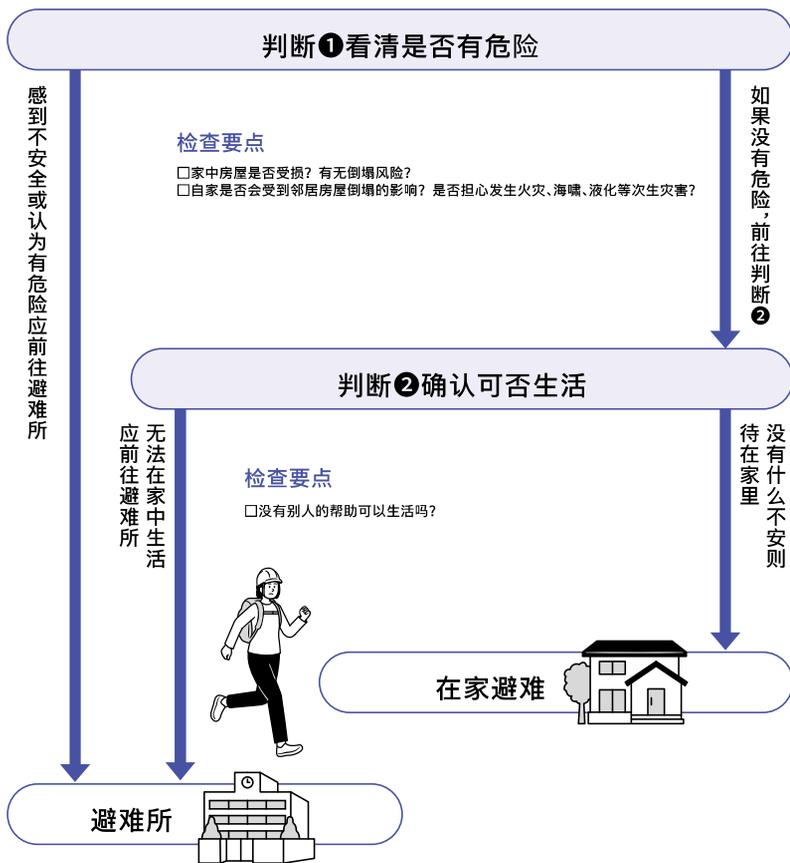
STEP 2 摇晃停止后



摇晃停止后，首先确认自己的情况。如果受了伤且似乎无法自行处理，请向家人或外界寻求帮助。接着确认家人和邻居安危，如果被困或被压在家具下，请与周围的人合作营救。之后，获取灾害规模等信息，判断是否要去避难。

出处：《公寓·防范地震的生活方式》
(樫出版社、国崎信江 / 株式会社 Tsunagu 网络通信著 2013 年刊)

分两个阶段判断是否避难



避难的时机

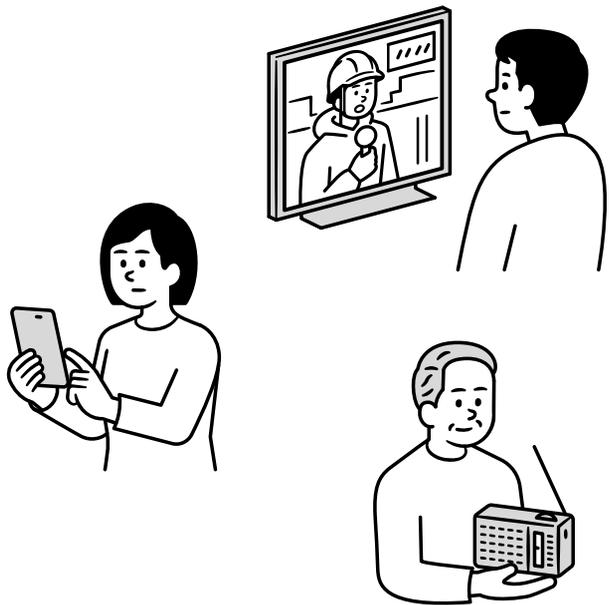
判断是否避难可能意味着生与死的区别。不要让别人来判断是否避难，而要根据广播、电视、行政机构等发布的信息以及亲眼所见、亲耳所闻的信息进行判断。

This section defines three types of evacuation locations. 1. "什么是临时集合场所" (What is a temporary gathering place?): Accompanied by an illustration of a school building, it states that nearby evacuees can observe the situation or form a group before heading to a shelter. Examples include school playgrounds and nearby parks. 2. "什么是避难场所" (What is an evacuation place?): Accompanied by an illustration of a person running, it states that these are safe places for evacuation, including large parks, squares, university campuses, and school playgrounds. It cites "引自《JIS Z8210》". 3. "什么是避难所" (What is an evacuation shelter?): Accompanied by an illustration of a person running into a house, it states that if the home is damaged and living is impossible, these are places for temporary shelter, including schools and cultural centers. It also cites "引自《JIS Z8210》".



“临时集合场所”、
“避难场所”、“避难所”：
【东京都防灾主页】

如何判断是否避难



获得正确的信息

摇晃停止后，根据错误信息采取行动可能会让自己陷入危险。行动之前必须先获取正确的信息。以下这些方式可以帮助你获取正确的信息：停电时也能收听广播的干电池式（或充电式等）收音机、电视以及智能手机上的收音机或电视、消防署和行政机构的网站等。



充分利用社交网络

X (原 Twitter) 和 Facebook 等社交平台是重要的信息来源。然而在发生灾害时，错误信息和谣言可能会在这些平台上广泛传播。不要轻信谣言，要注意筛选出正确信息。



确认家人情况

发生灾害时，人往往只顾着自己保命，自己手脚流血了或者有人受伤可能都注意不到。在摇晃停止后，应确认在一起的家人是否受伤，家中有没有危险。



观察家里和家外的情况

确认了在一起的家人的状况后，下一步应检查家里的情况。是否已经把火熄灭？避难通道是否畅通？应仔细聆听收音机等播放的信息，同时认真观察周围情况。



黄金救援时间据说是 72 小时。灾害发生后三天内，请不要随意移动，应正确收集信息，并留在安全的地方。



随意行动很危险

惊慌失措地冲出家门，可能会被坠落物砸中受伤。首先应冷静下来，确认家人和家中安全。之后，用眼睛和耳朵警惕周围是否有危险物品或危险的建筑物，以及是否发生火灾等。



确认邻居的安全情况

在确认家人安全之后，请将目光投向邻居和附近的居民。确认一下是否有人被困、被压而受伤，再进一步确认是否有人需要他人的帮助来避难。在紧急情况下，互相帮助很重要。

确认建筑安全的应急危险度判定

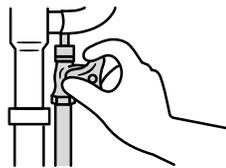
应急危险度判定旨在确保居民的安全，以区市町村为实施主体，检查受灾建筑物的外观，判断是否存在倒塌、外墙和窗玻璃掉落等风险。目的在于防止余震造成次生灾害，由区市町村派出的专家在地震发生后迅速开展。判定危险度后，会在建筑物出入口以及建筑外显眼的位置张贴标有“危险”、“需注意”、“已调查”的判定标贴，以告知该建筑的用户和行人等。



出处：全国受灾建筑物应急危险度判定协议会主页
<https://www.kenchiku-bosai.or.jp/assoc/oq-index/>

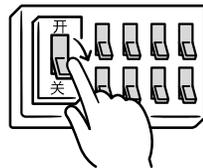
“危险(红色)”：进入建筑物会有危险
“需注意(黄色)”：进入建筑物时要小心
“已调查(绿色)”：建筑物可放心使用

避难时的注意事项



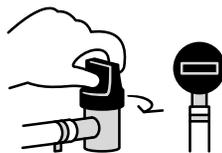
关闭自来水总闸

避难时务必关闭水龙头和止水阀。关闭止水阀可以防止住宅地漏水。



关闭断路器

如果倒下的家具中还有处于电源开启状态的电器，恢复供电后可能引发火灾。



关闭燃气总闸

如果燃气管道或燃气器具坏了，恢复供应燃气时可能会因为燃气泄漏而发生爆炸。



在室内等处留下报平安的留言

避难时，要把写有自己和家人等信息的贴纸贴在门内侧等家人和其他人看得到的地方，把门锁好之后转移。



通过留言板和社交网络进行联系

设想一下电话打不通的情形，提前准备多种联系方式。还可以充分利用社交网络。

※如果海啸或土砂灾害等危险迫在眉睫，迅速避难是最重要的。

在家避难的检查要点



□隐私受到保护

对于与许多人共同生活的避难所是否有所顾虑。



□可以和宠物待在一起

有些避难所不允许携带宠物。



查看自治体的援助信息

查看自治体的网站和防灾邮件等以获取最新信息，并注意余震等。如果在家无法访问网络，可以在预计较快恢复的避难所、公共设施或便利店等访问。灾害期间提供免费 Wi-Fi。



□可以采取适合自己的防寒、防暑措施

在较大的避难所里，可能无法按需调节温度。



□家中无人也无需担心

家中无人也不用担心入室盗窃等。



在避难所也可以领取物资

原则上应提前储备物资，但可以在避难所领取食物和其他物资。查看自治体的网站核实信息。如果有困难也可以咨询区市町村的工作人员，通过交换意见了解该采取什么措施也很重要。



□易于满足个人需求，例如带着幼儿等情况

如果个人需求顾虑到周围环境，则在家避难可能负担较小。

在家避难的判断要点

灾后避难生活方式之一是留在家中生活，即“在家避难”。根据在家避难和到避难所避难的特点，思考哪种避难方式适合自己 and 重要的人。参考上面的检查表研究建筑物受损是否严重以及生命线能否得到保障。

距离最近的避难所已住满时也可以考虑在家避难！



有困难可向志愿者中心等求助

如果遇到仅靠自己和家人无法处理的事情，例如清理和收拾房子、把无法使用的家具搬走等，应积极寻求咨询，不要独自承担。除了地区民众可以提供协助，自治体和志愿者中心等各种团体也会提供援助。

时刻开灯以预防犯罪

住在家时，为了预防犯罪，白天和晚上都应开灯，确保从外面能看出有人在家。

无法回家时的对策

基本应原地停留3天不回家

根据首都正下方地震的灾情预测，预计东京将有多达 453 万人无法回家。灾害发生后，道路上挤满了许许多多无法回家的人，紧急车辆无法通行，救生工作受阻。而且，步行转移时还有遭遇余震等或踩踏事故的风险。灾害发生后不要盲目转移急于回家，应留在安全的地方。停留时间大致为灾害发生后以救援和救生工作为优先的 3 天左右。



在工作场所或学校等地遭遇灾害时

如果在工作场所或学校遭遇灾害，在确认安全之后应留在原地等待，不要立即回家。东京都政府要求企业为员工储备可用三天的物资，以确保在工作场所遭遇灾害也能原地停留。平日里提前确认一下自己的工作场储备了哪些物资。

购物或游玩等出门在外遭遇灾害时

在无法回家的人里，预计约有 66 万人因购物或游玩等原因而滞留，发生灾害时无处可去。如果出门在外时遭遇灾害，请首先转移到车站、顾客聚集场所或避难场所等可保障安全的地方，等待混乱平息。灾后将开放临时滞留设施接收无法回家的人，因此应前往附近的设施。临时滞留设施里储备了食物和毯子等物资，可供滞留者在地震发生后至少使用三天。

滞留的准备工作

为了能够留在工作场所或临时滞留设施，提前确保能够和家人确认安危是非常重要的。准备好灾害用留言服务、社交网络等多种联系方式，并告诉对方“能安全回家了就回去”，而不是“立即就回去”。另外，还应与学校、保育所、幼儿园、护理机构等保持密切联系，提前确认好发生灾害时的应对措施。

公司应提前准备的储备物资

- 饮用水 / 食物
- 毯子 / 保温垫
- 塑料垫
- 卫生用品
- 移动收音机
- 手电筒
- 干电池
- 急救药品
- 便携式厕所 / 简易厕所



自己为无法回家做好准备

除了公司等准备的防灾储备物资外，还应在工作场所的储物柜中备好运动鞋、保暖衣物、移动电源、药品、隐形眼镜等。



在临时滞留设施中相互帮助

对于临时滞留设施来说，努力“互助”很重要。如果决定滞留在临时滞留设施，因无法回家而进入设施的人员也应尽可能支持设施的运营。设施也受到了灾害的影响，在此前提下，设施使用者应在力所能及的事情上积极参与设施运营，例如分发储备物资和打扫公共区域等。此外，临时滞留设施负责接收无处可去无法回家的人，设施里聚集着各不相同的人，不仅年龄和性别不一样，国籍和是否残疾等等也不一样。使用设施时，对于需照顾者应注意谦让并予以关怀。



估计回家的时机并使用应急回家援助站

灾害发生大约三天后，混乱平息后开始准备回家。然而，可以回家的时候，如果无法回家的人们同时涌向车站和道路，可能会导致危险的混乱局面。回家时应仔细观察周围环境，估计一下人群不集中的时间。有些工作场所、学校和临时滞留设施制定了优先回家的顺序等规定，并提前告知无法回家的人。此外，应急回家援助站（便利店、加油站等）原则上从灾后第4天起开始运营，为无法回家的人们提供自来水、厕所、休息场所等。如果步行回家，可以充分利用应急回家援助站。



无法回家的人如何收集信息

发生灾害时，临时滞留设施的开放情况等信息将在东京都提供的“东京都防灾地图”和“东京都防灾 APP”及其他平台上公布。此外也会在东京都和区市町村的网站以及 X（原 Twitter）等平台上不定时发布信息。平时应随身携带备用电池、充电线等，确保可以使用智能手机等收集信息。



可以在“东京都防灾 APP”的防灾地图上查看临时滞留设施和应急回家援助站的位置。



避难所



什么是避难所

避难所是无法居住在家里的受灾者滞留一定时间度过避难生活的地方。东京都保有约3,200个避难所，位于学校和文化馆等设施，同时保有约1,600个福利避难所用于接收无法在普通避难所生活、需要特别照顾的人。



扫码搜索避难所
(东京都防灾地图)

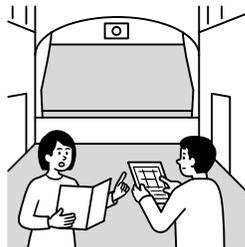
开设避难所的流程（参考示例）

以下是开设避难所的流程示例。通常情况下由设施的管理负责人打开门锁，开始为开设做准备。但是，灾害发生时，管理者自己有可能受灾，无法及时赶到，此时避难人员应自行着手准备开设避难所。



① 准备接收避难人员

打开门锁，开始准备接收避难人员。确认设施内和周边情况，比如确认消防设备是否可用、确保通信手段等。



② 规划布局

根据避难者和设施的情况，对事先讨论过的各个空间布局进行调整。完善生活环境和运营环境。



③ 设置接待处

把受灾人员从避难场所引导到避难所，开始接待。建立花名册，掌握包含避难者、需照顾者在内的地区受灾人员情况。

在避难所生活的心得



避难所的规则和礼节

在避难所生活需要遵守规则，避难者也应力所能及的范围内分担任务，互帮互助。随意进入他人的居住空间、窥视他人生活、大声喧哗、在指定区域外吸烟等都是不礼貌的行为。此外，在避难所也有必要对需援助者多加关心。

到达避难所后的流程（参考示例）

以下是避难者到达避难所后的行动示例。但不同避难所的顺序和规则会有些差异。运营避难所和在避难所生活时，遵守规则非常重要。避难人员之间的互助与合作更是不可或缺。



① 申报联系方式

到达避难所后，申报自己的地址、姓名以及联系方式，并尽量与邻居或同一个町会、自治会的人集中在一起生活。



② 确认家人等是否安全

确认家人和邻居是否安全。将说明写在纸板等上，以便听力障碍人士也能获得信息。



③ 分担任务

被分配负责接待、做饭等任务的人应认真完成相应工作。还有很多事情需要大家相互配合共同完成。

▲ 避难所生活的注意事项



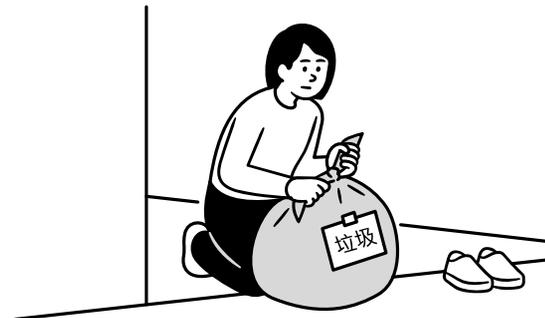
保障用水

无法使用自来水时，应遵循设施管理负责人的指示，保障饮用水和生活用水。



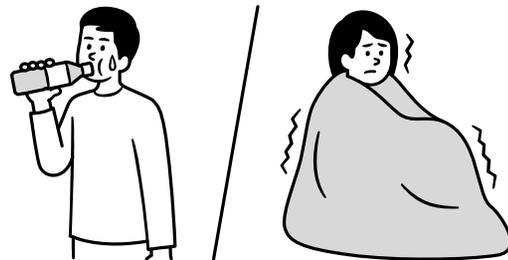
厕所的使用方法

避难所里的厕所为很多人共用，如果维护管理不当，会导致环境卫生恶化，传染病蔓延。因此，应按照设施管理负责人的指示使用厕所。



保持卫生

禁止穿鞋进入室内，铺被子的地方和通道要有明显区分。定点丢弃垃圾，垃圾必须密封好，防止滋生苍蝇和蟑螂。



注意避免环境变化等导致身体状况不佳

环境急剧变化容易使人生病，应多加注意。定期活动身体，避免经济舱综合症。夏季适当补水，冬季有效保暖。



物资分配

领取物资时不要争先恐后，应耐心排队等待轮到自己。有时可能出现需要几个人分享一人份的食物和物资的情况。此外还应考虑到没有来排队的人。



预防传染病

感冒和流感等传染病很容易在避难所传播开来。应坚持勤洗手、勤漱口。停水时，如果可以的话，最好能准备一些消毒用酒精。



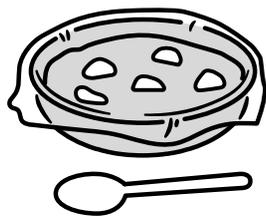
烧饭赈灾时应保持卫生

在烧饭和盛饭之前、接触食材之后、上厕所之后都要用肥皂把手彻底洗干净。炊具在使用后或每次改变用途时都要洗干净并消毒。



预防中暑

夏天在避难所要注意防中暑。尤其是儿童、老年人、慢性病患者等特别容易中暑，周围的人应多加关心。即使不感到口渴也要经常补充水分和盐分，穿透气性好、吸湿速干的衣服来避暑。



预防食物中毒

食物中毒在一年当中的任何时候都有可能发生。洗手是最有效的预防方法。餐具的卫生也需要充分注意。无水可用时，可以在一次性容器上铺一层保鲜膜后使用。



睡觉和熄灯

许多人不适应在避难所的生活，并且可能会睡眠不足，从而导致生病。有些人在暗的地方睡不着，有些人睡觉时见不得一点光亮，所以一天开灯一天熄灯是个不错的方法。



保护隐私

居住空间等同于一个个的“家”。尤其应当多为女性、有幼儿的家庭以及需要援助的人考虑，彻底保护个人隐私。



预防犯罪

避难所不是一个完美的居住环境。要注意保护自己，如果发现可疑人员，应联系警察和设施负责人。

关心需要援助的人

需要援助的人指的是孕产妇、儿童、老年人、外国人以及残疾人等。对于佩戴了“帮助标志”或其他“发生灾害时需照顾者相关标志等（第 266 页）”的人或其他需要援助的人，应当加以关心和帮助。



孕产妇

产妇在避难所里会对哺乳等感到不安。而且孕妇和产后不久的妈妈也需要特别照顾。



婴幼儿等

孩子们通过玩耍来缓解压力。应当确保他们有足够的空间和时间用来充分发泄情绪，调整心情和状态。



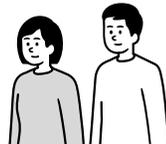
老年人和残疾人

老年人和残疾人即使有不便的地方，自己也可能无法说出口。通过用开朗的声音与他们交谈并使用各种沟通方法，多关心老人，尽量避免他们感到孤单和不安。



外国人

外国人无法理解文化生活中的不同，语言也不通，很可能会陷入不安。应当通过懂外语的中间人或口译人员正确传达信息，这一点非常重要。



性少数群体

性少数群体可能会面临各种困难，例如无法使用区分男女的厕所。应充分理解性别的多样性，注意保护隐私。

防止因灾间接死亡

“因灾间接死亡”是指灾后避难生活导致身体状况恶化等造成死亡。在过去的灾害中，曾发生过很多人在避难所甚至在家避难时死亡的情况。请记住，通过有意识地活动身体或努力改善生活，可以降低风险。



带宠物避难/照顾宠物

在避难所里，原则上来说，人和宠物不能居住在同一空间里。主人有责任按照避难所的规定照顾宠物。在平日里做好宠物的健康管理和训练，并为宠物准备防灾用品。



经济舱综合症

一直保持拘束的姿势，可能会导致腿部形成血栓，在最坏的情况下，甚至可能会丧命。记得通过定期活动身体来预防经济舱综合症。

➔ 第 221 页



过敏反应

过敏反应是在药物或食物进入体内后短时间内发生的反应，有时会引起严重的全身反应。吃正餐和零食时，应仔细确认其中不含任何过敏原食材。

➔ 第 221 页



脱水

由于担心缺水或不喜欢不干净的厕所，可能会陷入长期水分摄入不足的状况。应有意识地摄入水分。

➔ 第 217 页

“TKB”防止因灾间接死亡

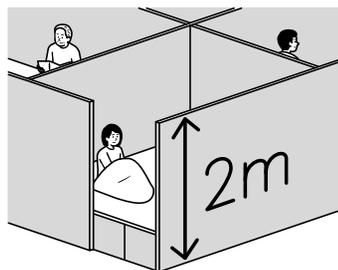
避难所的“TKB”是“Toilet/Kitchen/Bed”的缩写。“Toilet”是指干净的厕所，“Kitchen”是指提供营养膳食，“Bed”是指完善睡眠环境。完善生活环境有助于防止因灾间接死亡。

▲ 传染病流行期间的避难所运营

在传染病流行期间，和众多避难者一起过集体生活，会增加传染扩大的风险。如果在避难所里生活，可以通过避免三密（密闭、密集、密接）、戴口罩、习惯于经常用酒精消毒等措施来降低传染风险。



通过对楼层和房间分区来降低传染风险



准备2m的隔板来防止飞沫传播

避难所需准备的物品清单

卫生

<input type="checkbox"/> 体温计 (最好是非接触式)	<input type="checkbox"/> 酒精消毒液	<input type="checkbox"/> 消毒湿巾	
<input type="checkbox"/> 次氯酸钠	<input type="checkbox"/> 厨房合成清洁剂	<input type="checkbox"/> 500ml 塑料瓶饮用水 (停水时用来洗手)	
<input type="checkbox"/> 纸巾	<input type="checkbox"/> 湿纸巾	<input type="checkbox"/> 一次性手套	<input type="checkbox"/> 垃圾袋 (45L)
<input type="checkbox"/> 用于少量分装的塑料袋	<input type="checkbox"/> 带拉链密封袋	<input type="checkbox"/> 肥皂 (洗手液)	<input type="checkbox"/> 口罩 (无纺布)
<input type="checkbox"/> 防护面罩	<input type="checkbox"/> 防护服 (隔离衣)	<input type="checkbox"/> 带盖垃圾桶 (脚踏式)	<input type="checkbox"/> 塑料篮或容器盒 (用于出菜)
<input type="checkbox"/> 粘尘滚筒	<input type="checkbox"/> 静电除尘纸拖把 / 拖布	<input type="checkbox"/> 桶 (用于清洁和处理剩余食物)	<input type="checkbox"/> 塑料漏勺 (用于处理剩余食物)
<input type="checkbox"/> 消毒喷雾容器	<input type="checkbox"/> 塑料垫	<input type="checkbox"/> 接待处塑料隔离板支柱	<input type="checkbox"/> 保鲜膜 (用于少量分装(铺在盘子上以免弄脏))
<input type="checkbox"/> 毛巾	<input type="checkbox"/> 带喷嘴的塑料桶 (用于洗手)	<input type="checkbox"/> 报纸 (用于处理呕吐物)	

居住空间

<input type="checkbox"/> 隔板 (最好 2m 高)	<input type="checkbox"/> 风扇或空气循环扇 (用于通风)	<input type="checkbox"/> 纸板床	<input type="checkbox"/> 床垫
<input type="checkbox"/> 床单等亚麻布	<input type="checkbox"/> 地毯 / 被子	<input type="checkbox"/> 枕头	<input type="checkbox"/> 毛毯 (夏季为毛巾毯)
<input type="checkbox"/> 加湿器	<input type="checkbox"/> 温湿度计	<input type="checkbox"/> 彩色胶带 (用于分区)	<input type="checkbox"/> 蓝塑料布 (用于隔断)
<input type="checkbox"/> 坚韧绳索	<input type="checkbox"/> 移动厕所 (最好是自动打包式)	<input type="checkbox"/> 落地式扶手	

通信设备

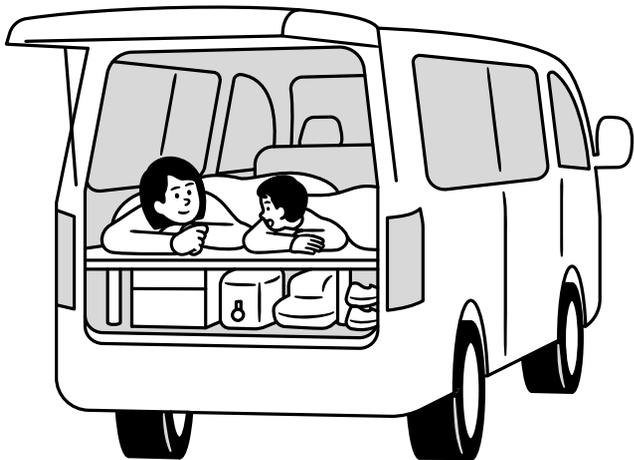
<input type="checkbox"/> 电脑	<input type="checkbox"/> 平板电脑	<input type="checkbox"/> 手机 / 智能手机	<input type="checkbox"/> Wi-Fi
<input type="checkbox"/> 延长线	<input type="checkbox"/> 充电器	<input type="checkbox"/> 多功能打印机	

其他

<input type="checkbox"/> 文具	<input type="checkbox"/> 记号笔	<input type="checkbox"/> 复印纸 (A4/A3)	<input type="checkbox"/> 横造纸
<input type="checkbox"/> 便签贴	<input type="checkbox"/> 透明文件夹	<input type="checkbox"/> 纸夹板	<input type="checkbox"/> 白板 / 笔
<input type="checkbox"/> 易撕胶带	<input type="checkbox"/> 布 / 胶粘带		
<input type="checkbox"/> 透明胶带	<input type="checkbox"/> 塑封机 / 纸板 (用作宣传板)		
<input type="checkbox"/> 订书机 / 订书钉	<input type="checkbox"/> 夹子		
<input type="checkbox"/> 卷尺 (5m 以上)	<input type="checkbox"/> 老花镜		
<input type="checkbox"/> 剪刀	<input type="checkbox"/> 美工刀		

※参考 JVOAD 改善避难生活专家委员会制作的《新型冠状病毒避难生活实用帮助手册》制作

⚠️ 在汽车和帐篷里睡觉的注意事项



因避难所住满、冷暖气问题以及带着孩子或宠物避难有所顾忌等原因，一些人在灾难期间选择睡在汽车或帐篷里。如果选择这种方式临时避难，必须充分意识到这种避难方式存在经济舱综合症、一氧化碳中毒等风险，可能危及生命。

东京都范围内不建议睡在车里。

从东京都尤其是都心区域紧急交通路线的确保等角度来看，不建议开车避难或在车里睡觉。如果无法避免，此举只可作为临时应对措施。

出处：丰田汽车株式会社社会贡献推进部《睡在车内避难帮助手册》

在汽车里睡觉可能导致因灾间接死亡

在汽车里睡觉会增加患经济舱综合症的风险，且因缺乏与人接触，从而导致压力增加，或忽略了健康状况不佳的早期症状等，从而导致因灾间接死亡。如果不得不在汽车里睡觉，应注意以下事项。



不要一直开着发动机

否则可能导致一氧化碳中毒和死亡。应采取防寒措施，例如用隔热材料覆盖等。



将座椅放平

将毛巾铺在座位上，或采取其他方法使睡觉的地方保持水平。这样可以降低经济舱综合症的风险。



不要在斜坡上停车

如果不得不停在斜坡上，请放上轮胎挡块，并记得拉上手刹。



停在有人的地方

将汽车停放在有人的地方，以减少车内物品被盗或被人恶作剧的可能。

出处：佐贺新闻（共同通信发布）《熊本地震因灾间接死亡 24% 为车中睡觉导致》2017年4月13日 <https://www.saga-s.co.jp/articles/~98026>

！ 发生灾害时的预防犯罪措施

① 入室盗窃/偷盗



让别人感觉有人在家

要让别人感觉有人在家，以防别人趁没人在家而入屋盗窃。在玄关处安装带有人体传感器的电池型防犯罪照明灯。



要比平时更加锁好门

离开家时，应采取一切可能的防盗措施，如果窗玻璃裂了就用东西挡住让人从外面看不到屋内，如果玄关的门因门框松动而关不紧，用防盗门链和挂锁把门锁好，还有开着家里的灯不关等等。



随身携带贵重物品

随身携带贵重物品，或请家人或其他信得过的人帮忙看着。即使在睡觉时也不要离身，这很重要。

② 性侵/拐带



几个人一起行动，不靠近有死角的地方

即使是白天，在没有人的地方和其他人看不到的地方也可能遭遇犯罪。外出时，应随身携带预防犯罪蜂鸣器。几个人一起行动，注意不要单独靠近死角。



不要让孩子自己待着

曾发生过针对男女儿童的猥亵行为、陌生人打骂小孩以发泄压力的案例。不要让孩子自己待着，大人始终陪在孩子身边是很重要的。

③ 欺诈、恶意修缮

警惕突然上门的访客

过去曾有报道称，有人利用地震灾害进行欺诈和不正当经营。以检查燃气和电力以及维修房屋为幌子向受害者收取高额费用。



面对日常生活



面对死亡

东日本大地震造成19,765人死亡（截至2023年3月1日由总务省消防厅发布的信息），阪神大地震造成6,434人死亡（2006年5月19日由总务省消防厅发布的确定数字），许许多多的人都要面对“死亡”。如果发生首都正下方地震，预计东京都内将有多达6,100人死亡、93,000人受伤。

讨论受灾经历

在日常聊天时谈论受灾经历并不是禁忌。与家人、朋友和地区居民等聊一聊自己的经历，对于双方来说都有减轻压力的效果。有些人会因为受灾后的巨大刺激而患上创伤后应激障碍（PTSD）。所以要注意缓解压力。

➡ 前往第 234 页



缓解压力的措施

在身体和精神都容易承受压力的情况下，需要通过自我照料来保持健康。牢记以下几点，树立战胜灾后生活的信念。

- 感到“好累啊”的时候，就该开始照顾自己了。立刻开始照顾自己
- 尽量不要过多考虑未来
- 深呼吸是一种简单的放松方法。深呼吸，让身心平静下来
- 不要后悔过去的决定，而要认为当时所做的决定是最好的
- 如果与伴侣或家人的关系不好，尽量与他们保持舒适的距离
- 如果孩子的状态让你感到不安，应予以陪伴多多沟通。

抗灾志愿者的作用

抗灾志愿者活动是指在发生地震、风灾水灾等各类灾害后，支援灾区恢复与复兴的所有志愿者活动。抗灾志愿者的作用是为灾民提供广泛的支持，不仅帮助清理和为灾民做饭，还会协助避难所运营、满足灾民需求等。

活动示例

- 清除残砖破瓦和分类
- 清除淤泥
- 室内清洁
- 为灾民做饭
- 协助避难所运营
- 协助配送和配给救援物资
- 帮忙搬家
- 帮助进行心理疏导
- 为举办活动提供援助等

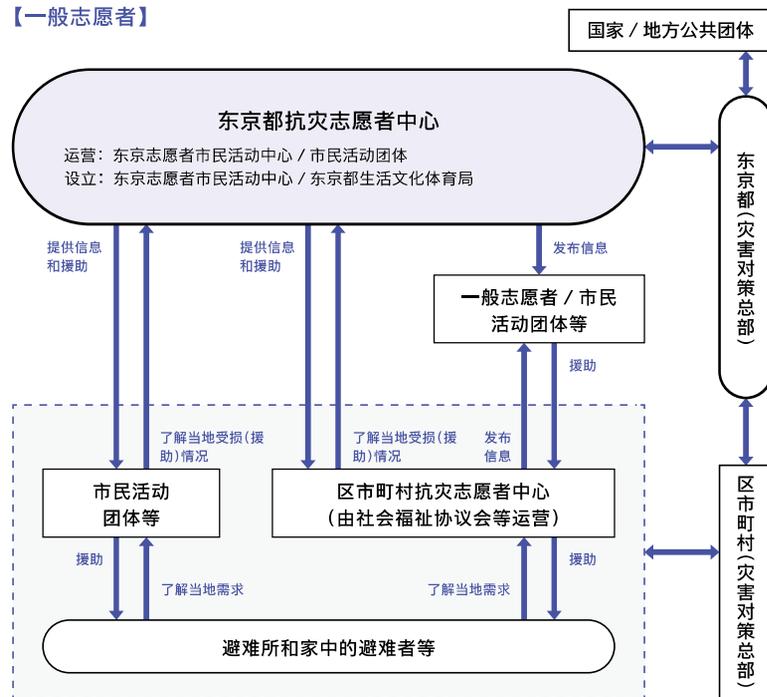


出处：根据政府公开在线《致希望支援灾区者 开始抗灾志愿者活动的方法》编辑制作
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201909/4.html>

如何请求志愿者援助

一般来说，灾区的地区社会福祉协议会和行政中心会牵头设立抗灾志愿者中心，接收志愿者并满足灾民的需求。如果需要志愿者帮助，首先应确认居住地所属的区市町村是否设有抗灾志愿者中心等。

【一般志愿者】



出处：根据内阁府《防灾志愿者特辑》编辑制作
https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubou-sai/h22/01/special_01.html



收拾整理以重建生活

地震后重建生活时，首先要收拾整理出一个能够生活的空间。穿不会受伤的服装，例如劳动防护手套和运动鞋等，收拾整理时需注意倒下的家具、散落物品和碎玻璃等。



搬进应急临时房屋

如果失去住所，可以搬进应急临时房屋（原则上可居住两年，但也可以延长）。从避难所转移到应急临时房屋，尽快开始独立生活。

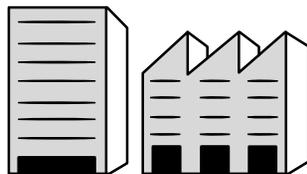
➡ 第 259 页



搬到亲戚/熟人家

除了搬进应急临时房屋外，还有一种选择是搬到亲戚或熟人家一起住。明确表示“找到新的住所就会搬走”，以减轻亲戚和熟人的负担，这一点也很重要。

📍 踏出生活重建的第一步



恢复经营

国家和东京都政府准备了各种支援政策，帮助中小企业和农林水产企业恢复经营。可以向区市町村提出申请，充分利用这些支援政策。

➡ 第 262 页



再就业

因受灾而失去工作的人可以通过公共就业保障办公室 (Hello Work) 找工作，另外还可以接受职业培训。

➡ 第 261 页



复学

因受灾而造成经济困难，或因学校受灾而无法上学时，可以申请紧急应急奖学金贷款以支付学费、转学费等。

➡ 第 261 页

2

应对台风和暴雨灾害的 准备工作和行动

近年来,除了地震之外,强台风和暴雨造成的危害也越来越严重。诸如“数十年一遇”或“数百年一遇”的表述已经变得司空见惯,而且现在有很多事态不适用以往的常识。但这并不意味着我们只能坐以待毙。

把准备工作做得更加完备,可以将损害减至最小。一起了解与地震不同的风灾、水灾的特点,采取应对措施。



经历讲述

我创建了“我的时间行动计划”,和全家人一起模拟了避难时的情景。

(60多岁/2019年东日本台风)

经历讲述

当时已经发布了避难劝告,但我没有撤离,结果水就沿着我家的楼梯漫了上来。还是得提前撤离。

(60多岁/2019年东日本台风)

经历讲述

我很后悔没有从过去的灾难吸取经验。轻视了锋线通过带来的暴雨。我决定以后要遵守避难指示。

(60多岁/2012年8月锋面大雨)

气候变化引发气象灾害的风险

由于温室气体排放等因素导致世界平均气温上升，气候变化变得更加严重。

异常气象带来的各种变化

气候变化的影响(未来预测)

气温升高



- 年平均气温上升
约 1.4℃ / 约 4.5℃
(高温天和热带夜不断增多)

强台风增多



- 台风带来的降雨和风力增加
- 强台风发生频率增加

海平面上升



- 沿海海平面上升
约 0.39m / 约 0.71m

大雨增多



- 年最大日降水量增加
约 12% (约 15 毫米) /
约 27% (约 33 毫米)
- 超过 50 毫米 / 小时的降雨发生频率
增加约 1.6 倍 / 约 2.3 倍

蓝字是实现 2015 年《巴黎协定》目标时的未来预测值，
红字是未在当前基础上进一步采取对策时的未来预测值。
※根据文部科学省和气象厅的《日本气候变化 2020》制作

气候变化威胁日常生活

如果气温上升，海平面也会上升，以零海拔地带为主的地区更有可能发生风暴潮浸水灾害。



需要特别注意的天气现象

需要注意的是，近年来异常的气象导致降雨方式发生了变化。尤其是日本各地几乎每年都会发生局部暴雨灾害，且已不再是罕见现象。



局部暴雨

同一地点持续数小时下大雨，降雨量达 100 毫米到数百毫米。局部暴雨会引发严重土砂灾害和房屋浸水等灾害。



台风

台风的强度由中心附近的最大风速决定。最强阶段达到“猛烈”的台风，会摧毁木结构房屋。

带状结构雨带

发达的积雨云排成一列，几乎都在同一个地方经过或停留，从而导致大雨。由于成因复杂，目前难以准确预报，但气象厅会提前半天左右警告“带状结构雨带”可能带来大雨。应警惕大雨灾害，尽早提前确认避难行动。





通过灾害预测地图 了解当地风灾和水灾的风险

风灾水灾不仅和降水量有关，与地形和土地特性也有关系，例如容易浸水、低于河流水位的冲击平原，以及可能发生土砂灾害的地区等等。务必查看自家所在自治体的灾害预测地图，提前了解风险。

查看灾害预测地图

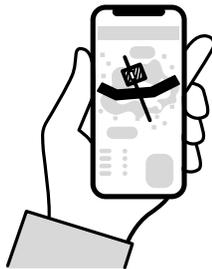
灾害预测地图是显示预计将受灾的区域以及避难场所的地图。每个区市町村都有自己的灾害预测地图，洪水、内涝、土砂灾害、风暴潮等会造成不同的危害，需要逐一查看每一种灾害。地图上还显示了每个区域的浸水深度，例如，浸水深度为 3 米的区域，相当于一楼被淹没，如果是 5 米，则相当于一楼和二楼都被淹没。



洪水灾害预测地图
(东京都建设局)

确认周围可能发生的灾难

查看灾害预测地图后，应充分提前掌握自己所在的区域是否存在浸水或土砂灾害的风险，如果有，要充分了解其灾害程度。同时提前看一看自家附近的避难场所、前往避难场所的路线、最近的车站以及经常去的地方等。东京都防灾 APP 里也有“水灾风险地图”，可以一并查看。



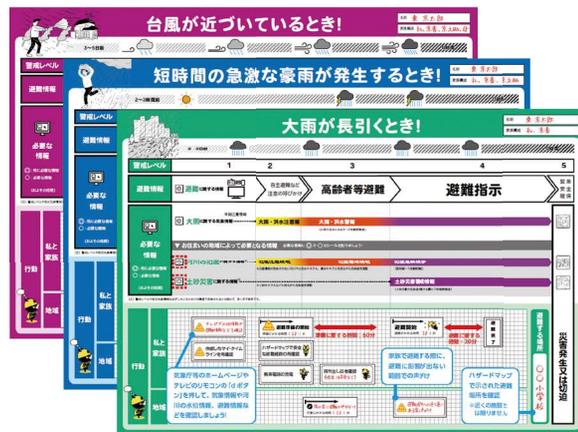
创建东京 My Timeline (我的时间行动计划)

提前决定发生灾害时应采取的行动

My Timeline (我的时间行动计划) 可以按时间顺序提前决定发生灾害时应采取的行动。借助“东京 My Timeline (我的时间行动计划)”可以获得发生风灾水灾时避难所需的知识，同时提前想好妥善的避难行动。

可同时查看地区的风险

可以针对河水泛滥、风暴潮和土砂灾害制定符合地区特性的避难计划。查看灾害预测地图和“东京都防灾 APP”里的水灾风险地图，同时思考妥善的避难行动是很重要的。



“东京都防灾 APP”也收录了“东京 My Timeline (我的时间行动计划)”。请收集发生灾害时所需的信息，并加以活用，思考更安全的避难方式！

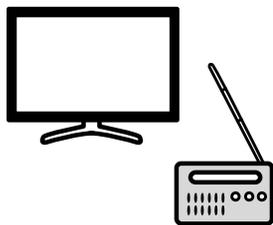
➡ 前往第 17 页

了解最新的气象信息和交通信息

初夏至秋季，台风和锋面会引发大雨和风暴潮等，容易发生自然灾害。另外，与地震不同的是，台风等灾害的信息可以提前一定时间获得，因此收集信息至关重要。

了解警报等的类型

除警报外，气象厅等组织还会分阶段发布各种“防灾气象信息”。需要了解不同信息的含义，明确该采取何种行动。



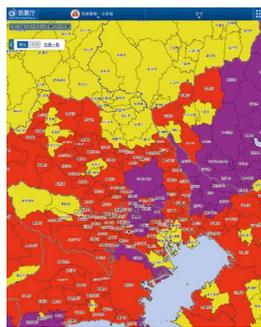
停运信息也要尽早掌握

预计台风等临近时，会有更多铁路进行有计划地停运。请提前查看铁路公司的网站或社交媒体帐号等，这也是为了避免混乱。



还要查看危险度

气象厅的“Kikikuru”在地图上实时显示风险度增高的位置。根据不同颜色也能了解危险度的等级，便于判断是否避难。



气象厅 Kikikuru

发生风灾和水灾时保护自身安全

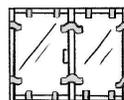
自家房屋外和房屋内的准备工作

一旦了解到大雨或台风即将来临，请提前在房屋外面和里面做好准备。提前知道该怎么做，发生紧急情况时就不会慌乱，可以将损害减至最小。

房屋外的准备工作

固定好防雨门和纱窗

用易撕胶带等将其牢牢固定，防止被风吹走。



把沟渠和排水沟清理干净

如果被垃圾堵住，水就会溢出。在可能浸水的地方放置沙袋也很有效。

房屋外物品请收入家中

收拾或牢牢固定花盆、装饰品、晾衣杆等，防止被风吹走。



汽车油箱加满油

即使在停电期间，也可以在车内取暖或为智能手机等充电。



房屋内的准备工作

在浴缸里注满水存好

先在浴缸放满水，停水时也可以用来洗手或冲马桶等，非常实用。



在窗玻璃上贴防爆膜

防止窗玻璃被飞来的物体砸破造成人员受伤。拉上窗帘并放下百叶窗。



为智能手机 / 电脑充电

为智能手机和笔记本电脑充满电，以防停电。也可以通过笔记本电脑为智能手机充电。



判断避难的标准

如果需要避难，应经常查看信息并尽早做出判断。如果居住的地区很安全，或者风雨已经很大，外出很危险，也应考虑待在家里。

判断避难的要点

判断是否避难的标准之一是使用“警戒级别”的防灾信息。政府将与避难有关的信息、防灾气象信息等防灾信息分为五个警戒级别，以便当地居民能够直观地了解发生灾害的危险程度，并采取正确的避难行动。

警戒等级	应采取的行动	避难信息
警戒等级 5	采取最佳行动保护生命	紧急确保安全
警戒等级 4	全员避难	指示避难
警戒等级 3	老年人、残疾人、幼儿等及其援助者应避难	老年人等避难
警戒等级 2	确认自己的避难行动	大雨 / 洪水 / 风暴潮预警
警戒等级 1	提高应对灾害的思想准备	早期预警信息(可能升至警报级别)

警戒等级达到4级时应“全员避难”

呼吁人们立即采取行动前往安全的地方保护生命安全。但是，警戒等级 5 是灾害已经发生或即将发生，处于有生命危险的状态，并且该信息不一定会发布，因此不要等待发布 5 级警戒等级，警戒等级达到 4 级时就必须避难。

注意尽早避难

关注防灾气象信息

为了在刮台风和下局部暴雨时保护自身安全，收集正确的信息很重要。此外，信息分为不同的类别，正确了解需关注的程度非常重要。



《防灾气象信息》

预警

大雨、洪水、强风等可能引发灾害时发布预警。



土砂灾害警戒信息

已发出大雨警报(土砂灾害)的情况下，随时可能发生危及生命的土砂灾害时，就会发布土砂灾害警戒信息。



警报

大雨、洪水、暴风等可能引发重大灾害时发布警报。



特别警报

当大雨、大雪、暴风、暴风雪、海浪、风暴潮特别异常，极有可能引发重大灾害时发布特别警报。



应对风灾和水灾的避难准备

请经常查看气象信息和防灾 APP 以随时获取最新信息。另外，还要提前了解避难所的位置和避难路线，以免发生紧急情况时在雨中迷路。

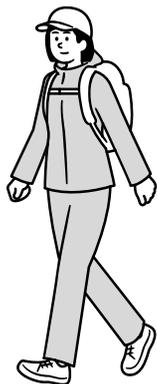
提前准备好应急背包

在平日里提前准备好应急背包，包中装入防灾用品。如果下大雨，请装入换洗衣物、毛巾和防雨罩。



便于活动更重要

如果雨太大需要避难，穿惯了的运动鞋比雨靴更适合行走。戴上帽子和手套并穿上雨衣保护自己。



避开危险的地方

国内的河流可以在网站上查看实时摄像头拍摄的水位。切勿仅仅为了好奇而去河边观看。



实时摄像头影像
(东京都水防频道)

发生风灾和水灾时的避难注意事项

做好准备之后，应仔细评估浸水时的水深和路面状况，并在疏散时始终考虑可能存在的危险。然而，并不是一定要转移到避难所，应该优先采取能够保护生命安全的行动。

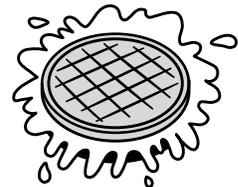
地势较低地区的居民应进行“大范围避难”

东部地势较低的地区多为低于满潮水位的零海拔地带，如果这里发生大规模水灾，许多地区将被淹没。如果您居住在这样的区域，请密切关注气象信息，并尽快主动撤离到区域外避难，也就是“大范围避难”。



浸水时要小心移动

当水溢出时，沟渠和窨井的井盖很可能会脱落，这很危险。可以行走的水深约为成人膝盖的高度(约 50 厘米)，切勿强行涉水。



在室内保障安全（垂直避难）

即使河流等处的水泛滥，如果“房屋等也不会被冲走”，“自家房子的起居室高于浸水深度”，“准备了充足的储备物资，即使持续浸水也不怕”，那么转移到楼上并待在较高楼层也可以保障自身安全。



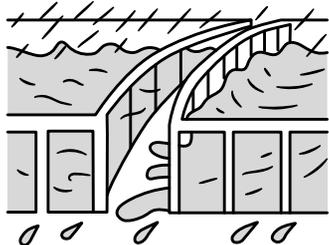
风灾水灾期间不得靠近以下场所

请注意不要靠近河流沿岸、水渠和排水不畅的地方等。还应避开位于地下的设施，因为水很容易流入其中。



避开地下/半地下

地下室容易浸水，而且可能看不到外面的情况，因此可能无法及时逃生。水会在一瞬间迅速流入，需要十分小心。



河流和水渠

河流和水渠存在泛滥的风险，切勿靠近。沿河居住的民众应仔细查看当地防灾信息，随时准备避难。



小心“下穿通道积水”

汽车在下穿通道泡水后可能会无法动弹。对于汽车来说，如果水深达到 30 厘米或以上，发动机就有可能停止运转。

汽车没入水中时的逃生方法

用逃生锤打破玻璃

如果不小心驶入积水道路或掉进池塘或河流没入水中，车门可能会因外部水压而打不开。即使遇到这种情况也不要惊慌，用逃生锤的切割部分割断安全带，然后用锤子敲碎侧窗玻璃，尝试逃生。



如果没有逃生锤

如果车内找不到逃生锤或其他工具，可以使用座椅头枕。拆下头枕，将金属棒的部分插入车门和玻璃之间，利用杠杆原理撬破玻璃。



即使没入水中也不要慌

汽车沉入水中需要一定的时间。即使一开始无法打开车门，随着车外水位与车内水位差减小，施加在车门上的水压也会减小，也许能够打开车门。请保持冷静，看准时机一口气推开车门。



3

应对其他灾害的 准备工作和行动

地震并不是袭击东京的唯一灾害。从土砂灾害、雷击、龙卷风、大雪、火山喷发等自然灾害，到恐怖袭击和武装袭击等人为威胁，还有传染病，可以想象到的风险有很多很多。本章总结了东京各种潜在灾害的知识和对策。现在提前了解，面对灾害时就不会慌乱，有利于守护生命安全。

经历讲述

虽然有很多口罩和其他物资被送到避难所，但是在家里能事先准备一个防尘护目镜就好了。

(70多岁 / 雾岛山(新燃岳)喷发)

经历讲述

我记得龙卷风发生之前，虽是盛夏但气温突然下降，感觉很凉爽而且寂静，仿佛空气都停止了。

(50多岁 / 2009年7月馆林市龙卷风)



经历讲述

大雪期间，废弃汽车移动不了，造成严重交通堵塞。

(50多岁 / 2010年12月~2011年1月山阴地区大雪)

出处：根据内閣府《前一天计划》编辑制作
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

土砂灾害

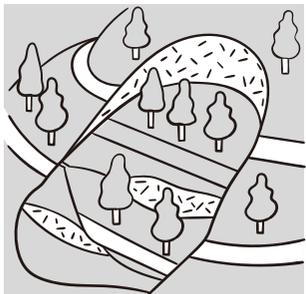
土砂灾害的前兆

如果发现以下前兆,应尽快撤离避难。



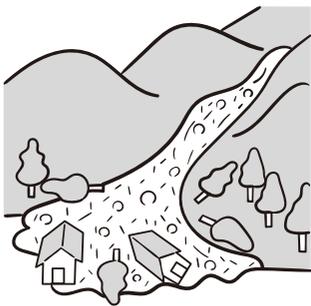
崩塌

山崖上出现裂缝,小石块噼里啪啦掉落,山崖上有水冒出,停止冒水或冒出的水变浑浊,听到地鸣声等。



山体滑坡

地面出现裂缝、下沉、龟裂或高低差异,山崖上和坡面有水喷出,井水和潭水变浑浊,听到地鸣或山鸣声,树木倾斜等。



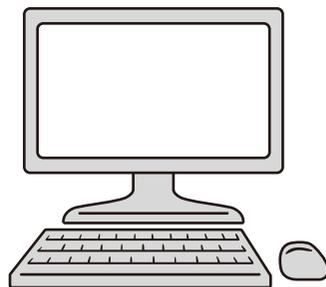
泥石流

听到山鸣声,河水忽然变浑浊,漂流的木头开始增多,闻到腐烂的土腥味,持续降雨但河水水位下降,听到树木裂开和石头相撞的声音等等。

发生土砂灾害时保护自身安全

了解土砂灾害警戒区域

在东京都建设局网站的土砂灾害警戒区域等地图上,可以按地区搜索并确认土砂灾害的警戒区域等。“土砂灾害警戒区域”是指发生土砂灾害时可能对居民生命、身体造成危害的地区中,尤其应当建立警戒避难系统以防范土砂灾害的土地区域。请提前查看附近的警戒区域。



土砂灾害警戒区域等地图

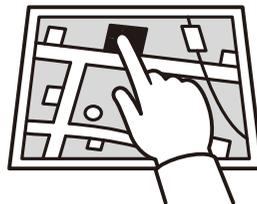
准备应急包

准备好灾害预测地图、避难场所的地图和应急包。如果感到危险,请换上便于活动的衣服,准备好随时撤离避难。避难时,应携带最低限度的随身物品,以便腾出双手。



提前查看避难场所

在平日里与家人讨论指定的避难场所和联系方式,并确认避难路线。



⚡ 雷击

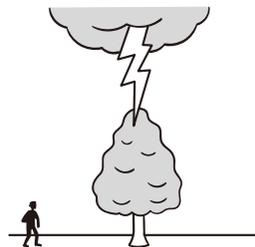


雷电可能会致人死亡

雷电可能会致人死亡。虽然雷电往往会击中高处和高高突出的物体，但事实上，一半以上的雷击死亡事件发生在高尔夫球场等开阔平坦的地方或在树下避雨时。如果听到雷声或看到雷雨云接近，应立即前往安全的场所（例如钢筋混凝土建筑、汽车、公共汽车、火车内部等）避难。

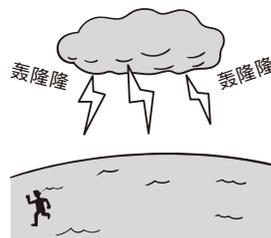
需要注意的场所

运动场、高尔夫球场、室外游泳池、堤坝、海滩和海面上等开阔的地方。山顶、山脊等高处也要注意。



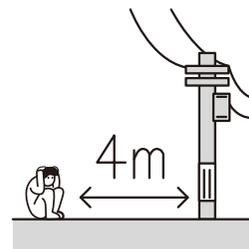
不要靠近树木等高大物体

雷击容易落在树木等较高的地方和高高突出的物体上，尤其是在树木旁边的时候，至少应距离树木（树干、枝叶）2 米以上。



在开阔的地方

在运动场等开阔地方，雷电很容易直接落在人身上，所以很危险。应立即撤离至安全场所避难。



如果没有安全场所

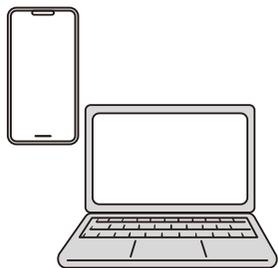
如果附近没有安全场所，应退到离电线杆等高大的物体至少 4 米外的地方避难。放低身体，不要让所持物品高高突出。



日本任何地方都可能发生龙卷风

近年来，龙卷风灾害在日本时有发生。龙卷风在所有季节都会发生，但在积雨云发达的夏季和秋季尤其常见。当龙卷风发生时，强风吹来，建筑物的瓦砾和广告牌等被卷到空中，有可能成为飞来的物体而造成重大的破坏。为了避开危险，应进入坚固的钢筋混凝土建筑物或地下设施里等待龙卷风经过。

刮龙卷风时保护自身安全



查询可能发生龙卷风的地区

查看气象厅网站上的龙卷风发生概率即时预报，可以提前了解可能发生龙卷风和其他强阵风的区域。



什么是龙卷风发生概率即时预报



如果在室内

为了躲避窗玻璃碎片和飞来的物体，如果是独栋住宅，应转移到一楼窗户很少的房间，或者躲在浴缸里。关上防雨门和窗帘，远离窗户，等待龙卷风过去。



如果在室外

转移到坚固的建筑物内或地下设施，以躲避突如其来的大风和飞来的物体。如果附近没有类似的设施，请躲在隐蔽处或低洼处，等待龙卷风过去。



大雪会扰乱生活秩序

突降大雪可能会导致公共交通瘫痪，高速公路封闭，连一般道路也无法通行。如果预计将下大雪，应尽早回家，不要外出。2018年的大雪导致首都高速山手隧道等出现大范围拥堵。230公里无法通行，占总长度的70%以上，历时97小时才完全恢复。近年来，由于全球变暖，有时会在短时间内集中降雪，即使使用冬季轮胎也未必能放心。需要配备除雪铲等工具，并做好心理准备。

下大雪时保护自身安全

不要上班和上学

如果预报有大雪，应提前储备好食物，这样就不必外出，并做好没有电也能取暖的准备以防停电。另外，如果外出，一定要早点回家。



注意不要滑倒

降雪时和降雪后（尤其是下过大雪的次日早晨），道路会变得非常滑，因此如果外出，请穿上防滑的长靴等，并注意脚下。不要骑自行车或开车。



开车出行时

尽量不要开车。万不得已需要开车的情况下，要换上适用于积雪路、结冰路的防滑轮胎，并准备铲子、长靴、毯子和应急食品。拉开车距，至少为平时的两倍，严禁急刹和突然转向。



除雪和铲除屋顶积雪时的注意事项

除雪和铲除屋顶积雪必须由至少两人共同进行，并佩戴安全绳、安全帽，穿防滑鞋。晴天时，屋顶上的积雪会松动，要小心积雪滑落。

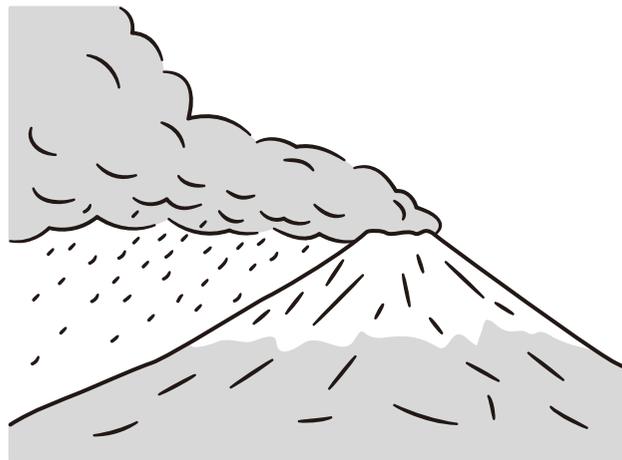


火山喷发



东京都有21座活火山

东京的伊豆大岛和三宅岛等岛屿地区有21座活火山，其中8个火山岛有居民居住（伊豆大岛、利岛、新岛、神津岛、三宅岛、御藏岛、八丈岛和青之岛）。最近的1986年伊豆大岛火山喷发和2000年三宅岛火山喷发时，所有岛民撤离到岛外避难。自2013年11月以来，小笠原群岛的西之岛多次发生岩浆喷发，流出的熔岩扩大了岛屿面积。



富士山喷发的影响

如果富士山像宝永喷发（1707年）那样喷发，火山灰预计将覆盖关东大片地区，东京部分地区积灰最深将达到10厘米左右。火山灰不仅影响交通、生命线、农林水产业，还会损害健康。万一发生火山喷发，请通过气象厅网站或其他渠道查看降灰预报，如果身处大量火山灰落下的地区，应提前做好准备。

火山喷发时保护自身安全

不要错过火山喷发警报

气象厅发布火山喷发警报后，要遵循进山规定、避难指示以及老年人等避难的指示。另外，如果感到哪怕是一点点危险，也要主动避难。



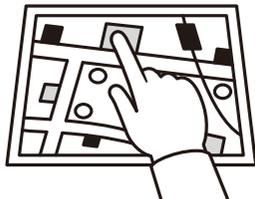
火山喷发警戒等级

火山喷发警报和预报中发布的火山喷发警戒等级根据火山活动的情况分为 1 到 5 级。应按照各等级采取相应的行动。

等级 5	离开危险的居住区域避难
等级 4	需警戒的居住地区里的老年人等需照顾者要前往避难，居住地区做好避难准备
等级 3	禁止登山、限制进山、限制进入居住地区附近的危险区域
等级 2	禁止靠近火山口附近
等级 1	注意这是座活火山，遵守自治体的规定，不要进入危险区域

在防灾地图上确认危险区域等

应使用距离最近的自治体等公布的防灾地图（显示危险区域、避难路线、避难所等的地图）提前确认危险区域和避难所等，这很重要。



出处：摘自气象厅《火山喷发警戒等级说明》气象厅网站

提前准备食物和防灾用品

火山喷发时，落下的火山灰会影响物流和生命线。应准备好饮用水、食物、手电筒和备用燃料等。此外，最好提前准备好安全帽、防尘面罩和防尘护目镜。



提前确认避难场所

因火山喷发而发出避难指示或要求老年人等避难时，应立即前往各区市町村等自治体指定的避难场所避难。应事先确认距离最近的避难场所。



万一遇到火山喷发

戴上安全帽保护头部，用毛巾捂住口鼻，避免吸入火山灰和气体，首先前往掩体等安全场所避难。



小心火山灰

当火山喷发时，除了大大小小的喷出岩外，还会落下火山灰。吸入火山灰会影响呼吸系统，导致咳嗽、呼吸困难等，眼睛又痒又痛，还会充血，因此要戴防尘面罩和防尘护目镜等保护自己。另外，火山灰可能导致能见度差，如果带着湿气还会有发生打滑事故等交通问题的危险性，要非常小心。

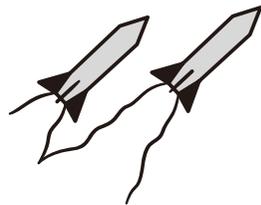


恐怖袭击和武装袭击



恐怖袭击和武装袭击的风险

东京是政治、行政和经济的中心，可能成为恐怖袭击和武装袭击的目标。2004年开始实施《关于在发生武力攻击等事态时为保护国民安全而采取相关措施的法律》（2004年法律第112号。以下简称《国民保护法》），旨在保护国民的生命、身体和财产安全。万一发生紧急情况，基于《国民保护法》，各市区町村通过防灾无线电向人们发出警报。同时也要注意收听社交媒体、电视、广播等信息，遵循指示。



弹道导弹袭击

识别攻击目标极其困难，预计导弹会在短时间内落下。



游击队和特种部队袭击

可能会突然遭受攻击。如果攻击目标是核电站等，可能会导致很大的灾难。



使用化学武器等袭击

化学武器、生物武器和核武器会对人体产生影响，需要采取特殊应对措施。



登陆空降入侵和空袭

登陆空降入侵一般会选择沿海地区作为入侵目标，而空袭一般会选择城市地区的主要设施作为攻击目标。

遭遇恐怖袭击和武装袭击时保护自身安全

可能遭遇恐怖袭击和武装袭击风险时，应密切关注电视、广播和网络上的新闻，尽可能获取信息。



如果发生爆炸

如果发生爆炸，应立即放低身体，躲在坚固的桌子下面。可能会发生多次爆炸，因此应撤离到安全的场所避难。



如果发生火灾

如果因恐怖袭击和武装袭击而发生火灾，请用手帕等捂住口鼻以免吸入烟雾，并尽可能放低身体，迅速避难。



如果被困

敲打身边的管道等，让外界知道自己位置。因为可能会吸入粉尘，不到最后关头不要大声呼救。



被游击队袭击时的避难方法

一般情况下破坏会被控制在较小的范围内，但也存在扩大的可能。先进入室内避难，再遵循行政机关的指示。



被化学武器或生物武器攻击时的避难方法

用手帕捂住口鼻，立即离开现场，前往密闭良好的室内或上风处等没有污染风险的安全场所避难。



被核武器攻击和遭受放射性污染时的避难方法

躲在遮蔽物背面并到地下设施或坚固的建筑物里避难。此外，有一种被称为脏弹的炸弹，击中后会造成放射性污染，因此请遵循行政机关的指示，就医接受诊断。

被导弹袭击时的避难方法

拥有强大军事实力的国家集中在日本周边，而且军事实力进一步增强、军事活动增多的趋势十分显著。特别是朝鲜自 2021 年 9 月以来连续发射弹道导弹，并自 2022 年初以来以前所未有的高频率反复发射导弹。朝鲜的这些军事动向对日本的安全构成了严重而紧迫的威胁。



通过 J-Alert 发出警戒信息

如果弹道导弹有可能落在日本，全国瞬时警报系统(J-Alert)就会启动，瞬间发出信息。不仅通过防灾行政无线电发出特殊的警报声和播放消息，还通过向手机发送紧急快报短信等方式发送紧急信息。一旦发出 J-Alert，“东京都防灾 APP”也会立即收到通知。



如果听到 J-Alert



逃生

在室外时

进入附近的建筑物或地下（最好是坚固的建筑物）避难。



远离

在室内时

玻璃会被爆炸气浪震碎，为防止因此受伤，应远离窗户或转移到没有窗户的房间。



躲藏

无建筑物时

躲在隐蔽处，或趴在地上以保护头部。

※东京都正在将坚固的建筑物和地下设施等指定为“紧急临时避难设施”，以减少导弹袭击等产生的气浪等造成的直接伤害。首先应尽可能撤到附近的建筑物或地下室，这很重要。届时，如果附近有的话，请前往更坚固的建筑物或地下设施避难。



国民保护
门户网站
避难设施

弹道导弹落下后

导弹可能含有有毒物质等。为防万一，如果在室外，请用手帕捂住口鼻，立即离开现场，撤离到密封良好的室内或上风处避难。如果在室内，请关闭换气扇、关闭窗户、堵住缝隙使室内成为密闭空间。

🔧 传染病大流行



当传染病大流行时

传染病是指病毒、细菌等病原体侵入人体并繁殖，引起发烧、腹泻、咳嗽等症状的疾病。不论是流感，还是自2019年12月以来在世界范围内传播的新型冠状病毒传染病（COVID-19）以及埃博拉出血热等等，不论是低致死率还是高致死率的传染病，在《传染病的预防以及对传染病患者的医疗相关的法律（1998年法律第114号）》都做了规定。如果不及时采取应对措施，传染病有可能在人口稠密的东京地区爆发性传播。如果怀疑被传染，请立即前往医疗机构寻求适当治疗。

主要传染病的分类和依据

分类	特定传染病	分类依据
一类传染病	埃博拉出血热、鼠疫、拉沙热等	就其传染性和感染后严重程度而言极其危险的传染病
二类传染病	结核病、SARS、MERS、禽流感(H5N1、H7N9)等	就其传染性和感染后严重程度而言高度危险的传染病
三类传染病	霍乱、细菌性痢疾、伤寒等	因从事特定职业而可能导致集体感染的传染病
四类传染病	狂犬病、疟疾、登革热等	可通过动物、食物等物体传播给人类的传染病
五类传染病	新型冠状病毒（COVID-19）、流感、生殖器衣原体感染等	由国家开展传染病疫情趋势调查，根据调查结果向公众和医护人员提供和公开必要的信息，以预防爆发和蔓延的传染病

出处：厚生劳动省《法定传染病的分类和依据》
<https://www.mhlw.go.jp/content/10906000/000957753.pdf>

基本的防疫措施

① 避免三密(密闭空间、密集人群、密切接触)

避开通风不良的密闭空间、伸手可及的范围内有很多人的人群密集场所、近距离交谈和发声的密切接触场合。

② 避免不自觉地用脏手触摸眼睛、鼻子和嘴巴

病毒会通过粘膜进入人体。在洗手或用酒精消毒之前，切记不要触摸脖子以上的区域。

③ 勤洗手、勤用酒精消毒

洗手的基本方法是用肥皂和流动水洗手，然后用纸巾擦干。如果没有东西可以擦干双手，让双手自然干燥。

从国外回国后要注意身体状况

从国外回国后如果感觉身体不适，可能是得了传染病。回国后出现腹泻、发烧等症状时，要十分注意。应尽早前往医疗机构就医。



发生灾害时的防疫措施

如果在新型冠状病毒等传染病蔓延期间发生灾害，政府会呼吁民众配合“分散避难”以预防感染。但是，如果家里等有危险，就必须与众多避难人员一起住在指定的避难所里。避难所里可能无法确保传染病专用房间，因此防止群体性(集体)感染很重要。

优先选择少人和独立空间的避难方式

避免前往人多拥挤的人群密集场所，优先在自己家或亲戚家等采取“少人和独立空间”的避难方式。如果别无选择只能前往避难所避难，也不要大量聚集到指定避难所，而要选酒店、住宿设施、未被指定为避难所的文化馆和私人设施等避难。

寻找一个可以确保独立房间的场所

已诊断患有传染病的人和未诊断出患有传染病的人应尽可能分别待在不同的房间里。当疑似患有传染病的人前来避难时，无论情况如何都必须确保每个人的尊严都能得到保护。可以将该人员送往医院，或者寻找能够确保独立房间的场所等等，尽力做到最好。

不要把病毒带进来、带回家、传播开

志愿者和其他援助人员应落实健康检查和卫生对策。注意不要将病毒带入或带回受灾地区，以防扩大传播。

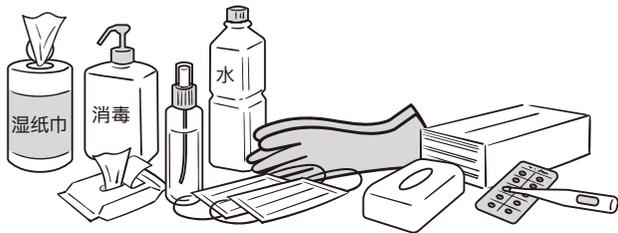
必要的防疫准备

“洗手”和“包括戴口罩在内的咳嗽礼仪”是预防新型冠状病毒等传染病的基本措施。在接触共用物品前后、外出回家时、做饭前后、吃饭前、倒垃圾后等等，记得用肥皂洗手、用酒精消毒或用消毒湿巾擦拭。此外，提前了解家里和避难所需要的疫情防控物品，能够安心面对紧急情况。

家里

家里需提前准备的物品

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 洗手液 / 肥皂 | <input type="checkbox"/> 口罩 | <input type="checkbox"/> 假牙清洁剂 |
| <input type="checkbox"/> 酒精消毒液 | <input type="checkbox"/> 手套 | <input type="checkbox"/> 体温计 |
| <input type="checkbox"/> 消毒湿巾 | <input type="checkbox"/> 一次性擦浴毛巾 | <input type="checkbox"/> 塑料瓶装水 |
| <input type="checkbox"/> 湿纸巾 | <input type="checkbox"/> 酒精喷雾 | <input type="checkbox"/> 药品 (常用药 / 常备药) |
| <input type="checkbox"/> 抗菌毛巾 | <input type="checkbox"/> 漱口水 | |
| <input type="checkbox"/> 擦手纸 | <input type="checkbox"/> 洁牙湿纸巾 | |



※发生灾害时可能会停水。在没有水的情况下洗手时，用消毒湿巾或湿纸巾擦拭，以尽可能减少病毒的数量。用沾有瓶装饮用水的纸巾擦拭也很有效。

避难所

因发生灾害等而住在避难所时，请务必比在家中更彻底地做好手卫生、咳嗽礼仪等预防感染的措施。

在避难所里需要准备的物品

建议携带至避难所的物品

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 洗手液 / 肥皂 | <input type="checkbox"/> 酒精喷雾 |
| <input type="checkbox"/> 酒精消毒液 | <input type="checkbox"/> 口罩 |
| <input type="checkbox"/> 厨房清洁剂 | <input type="checkbox"/> 体温计 |
| <input type="checkbox"/> 擦手纸 | <input type="checkbox"/> 护目镜 |



最好平时提前准备的物品

- | | |
|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 塑料瓶装水 | <input type="checkbox"/> 纸巾 |
| <input type="checkbox"/> 牙刷套装 | <input type="checkbox"/> 湿纸巾 |
| <input type="checkbox"/> 漱口水 | <input type="checkbox"/> 抗菌毛巾 |
| <input type="checkbox"/> 假牙清洁剂 | <input type="checkbox"/> 药品 (常用药 / 常备药) |



复合型灾害

复合型灾害是指多种灾害同时或连续发生，导致损害扩大、救灾难度加大的灾害事件。当同一种或不同种灾害同时发生或相继发生时，例如地震和风灾水灾，传染病和地震等等，很可能导致损害程度加剧、范围扩大和长期化等。这些情况也需要牢记在心。

地震灾害×暴雪灾害 新潟中越地震

2004年10月23日发生的新潟县中越地震，震中位于新潟县小千谷市，在摇晃剧烈的川口町观察到的地震烈度高达7度，随后又在18时11分和34分相继发生两次烈度为6强的地震。这次地震造成46人死亡、4,801人受伤，其中许多人死于建筑物倒塌和被称为斜坡崩塌的滑坡。新潟县一直是山体滑坡和泥石流等土砂灾害的多发地区。特别是以山古志村为中心的地区，常因地震发生山体滑坡。此外，中越地区在这一年遭遇了19年不遇的暴雪，除了地震造成的损害外，还发生多起雪崩和土砂灾害，而且积雪压塌了建筑物，导致损害进一步扩大。次年也因为大雪阻碍了重建工作，山古志村的全体村民花了两年零十个月才又回到村里。



长冈市妙见町县道发生大规模滑坡 [照片提供 / 共同通讯社]

地震灾害×传染病疫情 熊本地震

熊本地震于2016年4月14日和16日相继发生了两次烈度高达7度的地震。包括因灾间接死亡在内，共有276人丧生，仅熊本县内就有超过198,000栋房屋受损。许多人因此前往避难所避难，截至震后9天，熊本县仍有超过6,7000人住在避难所里。大约在那个时候，熊本县一些避难所里报告腹泻和恶心等症状的避难人员数量迅速增加，部分患者检测出了诺如病毒。由于避难所停水，人们只能在厕所里用打好备用的水洗手，卫生条件很差。而且为了应对频繁发生的余震，许多人在室内也穿着鞋，增加了将诺如病毒从厕所带入居住区域的风险。在检测出诺如病毒后，避难所采取了防疫措施，包括严格落实不穿鞋、使用次氯酸对厕所进行消毒等。



熊本县益城町寺迫地区的大量房屋因剧烈摇晃而倒塌
[照片提供 / 共同通讯社]

4

不同人群的防灾对策

无论您身边有没有残疾人或者其他需要援助的人，在避难所里生活都应当和许多人相互帮助。每个人都带着努力相互理解的念头研究防灾对策，就能挽救更多的生命，使灾后护理和复兴更加顺利。

经历讲述

最辛苦的是协助上厕所。避难时没有带上护理专用尿布，太难了。我深切体会到避难用品的重要性。

(60多岁 / 东日本大地震)

经历讲述

我脑子里有一张需要帮助的人的名单，所以龙卷风发生后，我立即去到最年长的独居老人的家里。

(60多岁 / 2006年第13号台风)



经历讲述

我的女儿坐在轮椅上，对她来说最大的问题是上厕所。上厕所很困难，应该提前准备便携式厕所的。

(60多岁 / 2000年9月东海暴雨)

出处：根据内閣府《前一天计划》编辑制作
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

需要援助的人的日常对策要点

需要援助的人无法迅速行动或快速做出决定，因此提前做好准备将有助于顺利度过灾后生活。请注意以下要点，需要援助的人本人与援助者、主治医生、福利设施相关人员等提前讨论，制定个人避难计划。此外，需要援助的人之间互相帮助也很重要。

避难的知识

对于需要援助的人，必须考虑到其残疾等的特征，把握更具体的知识和做好相应准备。



安全检查及对策

需要援助的人无法立即行动，对于他们来说，完善周围环境对于保护他们的生命安全至关重要。



制定个人避难计划

制定避难计划，在计划中注明必要的医疗和福利护理，并指定提供援助的人员（第 194 页）。



与地区居民交流

在平日里积极创造与地区居民交流的机会，尽可能多结识一些熟悉面孔。



就避难进行讨论

不仅要与当事人进行讨论，还要与提供支持的援助者、地区居民和医务人员进行讨论（第 195 页）。



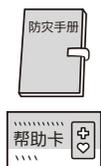
准备避难用品

需要储备足够 3 天到 1 周左右使用的药品和医疗用品等。



防灾手册和帮助卡

可随时随地随身携带的防灾手册和帮助卡（第 266 页）在灾后生活里可以发挥很大的作用。



参加防灾演练

尽可能多地参加地区和工作场所等的防灾演练，将有助于获得周围人的理解。

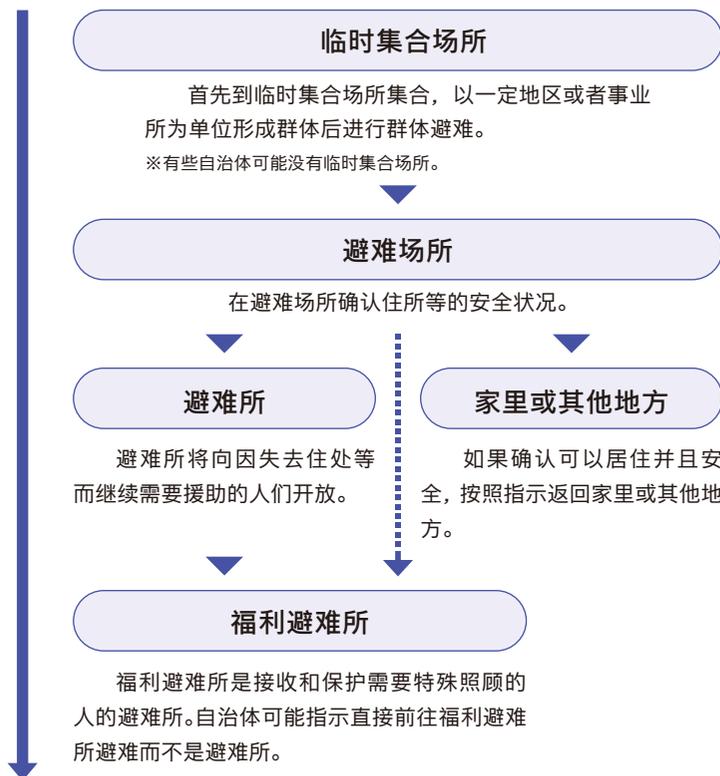


需要援助的人的避难流程

基于区市町村网站、防灾无线电、宣传车等提供的信息，判断是否避难。另外，应事先和区市町村决定好接收信息的方法。

注意尽早避难

当避难信息达到“老年人等避难”阶段时，灾害发生时需要照顾的人必须开始避难。



制定个人避难计划

个人避难计划是针对老年人和残疾人等难以自行避难、避难时需要援助的人员单独制定的避难援助计划。除区市町村制定的个人避难计划外，需援助者本人及其亲属或地方团体制定个人避难计划并提交给区市町村后，也可以视为个人避难计划。制定个人避难计划时，应当明确需援助者避难的避难场所或避难所的位置，从家里或其他地方出发走什么路线最安全，沿途是否可能发生建筑物倒塌和滑坡的危险，发生水灾时能否到地势较高的地方避难等等，提前确认多条路线，记录在避难路线图上。另外，制定计划时应当与身边为自己提供援助的人充分商量好。

制定的要点

- 狭窄的道路可能会因倒下的物体或建筑而无法通行，因此应尽量选择宽阔的道路作为避难路线。
- 写下可能存在危险的混凝土砌块围墙，以及最好能避开的楼梯和桥梁。
- 如有可能，多准备几条避难路线。此外，制定避难计划时务必写明必要的医疗护理和福利护理的内容，以及提供支持的援助者。

就避难进行讨论

讨论具体方法

与家人、身边的援助者、同事一起决定避难方法、避难路线、联系方式、任务分担等。



与临近的居民共享信息

不仅要与需援助者本人进行讨论，还要与提供支持的援助者、当地居民和医务人员进行讨论。



关注日常治疗

在平日里与主治医生共享发生灾害时如何避难以及急救时该怎么做的信息。



投靠灾区以外的亲戚和熟人

如果避难所或福利避难所难以提供所需支持，还应考虑前往灾区以外的亲戚或熟人家避难。



出门在外遭遇灾害时

如果自己联系或接收联系有困难，请监护人或援助者帮忙联系确认安危。另外，外出时请佩戴帮助标记（第266页）或孕妇标记，并携带防灾手册和帮助卡等等。



帮助标志

📍 健康管理的准备工作

发生灾害时，生活和行动受到限制，食欲下降，可能出现营养不良。关于营养均衡和易于食用的膳食，最好提前咨询医生、护士、营养师等。

预防急性恶化

灾害带来的冲击和环境的剧烈变化引起的身心疲劳可能会引发传染病或加重并发症。如果出现以下任何异常症状，应立即咨询主治医生。

○倦怠无力、非常疲倦、没有胃口、无法入睡 ○尿量减少、浮肿 ○心悸、严重气短、有时呼吸困难 ○心跳加快或不规律 ○发烧 ○痰液增多并呈脓性 ○出冷汗、感觉四肢冰冷 ○经常打呵欠 ○指甲、嘴唇发紫等等

📍 辅助方法示例



以舒适的姿势开始缩唇呼吸，然后重复腹式呼吸和缩唇呼吸。



援助者应张开双手，把手放在肋骨下部。



呼气时像挤压肋骨一样用手压迫。

掌握上述呼吸法和辅助方法需要练习。最好接受医院医生或护士的指导，或参加当地保健福利计划的呼吸教室等来学习并掌握。

📍 针对不同群体的防灾对策要点

老年人和有健康问题的人

除了同住和分开住的家人外，平日里也要和附近的居民往来，让他们知道有人需要援助，这样在发生灾害时是很有帮助的。为了防止发生灾害时家具翻倒等，应想办法避免物品掉到头上。卧室应尽可能靠近出入口。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 常备药 (至少 3 天用量)
- 换洗衣物 (除贴身衣物外，还包括裤子和上衣)
- 假牙清洁剂
- 背带
- 助听器电池
- 塑料垫 (用于换尿布或换衣服)
- 纸尿裤 (当下需要的数量)
- 管饲物 (如果采用管饲，需准备 5 至 7 天用量)

避难计划制定要点

- 如果打算使用轮椅，请尝试使用轮椅实际前往避难场所或避难所。检查途中是否有台阶、废弃自行车、放在路上的广告牌等妨碍避难的障碍物，提前与当地的町、自治会以及邻居讨论具体的避难方法。
- 尽量避开发生灾害时可能会倒下的电线杆和建筑物等，设定安全的避难路线。
- 将地图放在玄关等醒目的地方，以便前来救助的人看见，也可以将其放入应急包中。

在避难所里的注意事项

【需援助者】

确认自己能否独立上厕所，如果不能，请工作人员提供帮助。此外，如果由于环境变化而导致痴呆症状加重时，还可以向咨询窗口或医疗救护所咨询等等。

【援助者】

告知接待处，需援助者已被认定为需护理并且有痴呆症状。如果需援助者行动不便，请避难所安排一个便于前往厕所的地方。

视障人士

受灾后如果周围环境发生巨大变化，可能无法独自转移。在平日里与邻居一起参加当地的防灾演练等，并讨论发生灾害时需要的援助。提前选择一个醒目的场所作为与家人或其他人碰头的地点。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 特殊镜片等备件
- 劳动防护手套
- 盲杖(可折叠)
- 视力说明卡(弱视人士)
- 盲文板
- 导盲犬的食物和随身物品

避难计划制定要点

- 供重度视障人士步行的地图有两种：记在大脑里的心理地图和用手触摸的触觉地图。
- 最好与看得见的人一起走几条避难路线，请他们告知相关信息，再决定避难场所和避难路线。

在避难所里的注意事项

【需援助者】

向护理人员或其他人寻求必要的援助，请对方告诉自己关于厕所、出入口、情况变化以及食品和救灾物资分发的信息。请避难所安排一个有扶手、便于行动的地方。

【援助者】

在人多的空间里移动会很困难，应引导需援助者到便于移动的地方。另外，呼唤需援助者时，不要从后面直接抓住他们的手臂。

听障人士

如果无法打电话与人联系,应提前决定替代的联系方法,这很重要。另外,平日里应与邻居往来,发生灾害时可以让邻居告诉自己电视、广播和防灾行政无线电等渠道播放的信息。



如有必要,请在应急包中准备以下物品:

- 助听器电池
- 笔谈交流工具
- 可接收文字信息的设备
- 便携式电视(显示字幕)
- 带有耳朵标志的袖章等
- 导听犬的食物和随身物品

避难计划制定要点

- 狭窄的道路可能会因建筑物倒塌等而无法通行,因此应选择宽阔的道路作为避难路线。

在避难所里的注意事项

【需援助者】

办理接待登记时应告知自己耳朵听不见。佩戴“耳标袖章”以表明耳朵听不见,或者佩戴写有“需要手语翻译”的标志等。

【援助者】

把有关情况变化、食物和救援物资分发等的信息写在纸上告诉需援助者。手语是传达信息的首选方法,也可以采用动作和笔谈交流等其他方式。笔谈交流可以在智能手机上完成,或用手指在手掌上写字的方式来交流。

肢体残疾人士、疑难杂症患者

需要医疗护理的人在避难所办理接待登记后,应前往医疗救护所,就自己的情况进行咨询。另外,应提前决定好如何与主治医疗机构联系。在家中使用医疗设备的人,务必将设备放置好,以免因地震摇晃而倒下。



如有必要,请在应急包中准备以下物品:

- 常备药(至少3天用量)
- 纸尿裤(当下需要的数量)
- 换洗衣物
(除贴身衣物外,还包括裤子和上衣)
- 背带
- 塑料垫(用于换尿布或换衣服)
- 体温调节用具(难以调节体温者)

避难计划制定要点

- 如果打算使用轮椅,请确认路线上有无妨碍避难的物品,向町会或自治会等的工作人员咨询具体的避难方法。

在避难所里的注意事项

【需援助者】

办理接待登记后,前往医疗救护所,告知自己的病情以及需要的医疗护理。另外,确认自己能否使用避难所里的厕所,如果无法使用,应咨询工作人员或采取其他应对措施。

【援助者】

准备适合需援助者身体机能的床和椅子。此外,如果需援助者调节体温有困难,应将其引导到有冷暖气设备的空间。

智力障碍人士

为防范独自外出时遭遇灾害，以及避难时与家人或陪同人员走散，应提前决定碰头地点和应对方法。平日里帮助需援助者培养“遇到困难可以向周围的人寻求帮助”的意识也很重要。

如有必要，请在应急包中准备以下物品：

避难计划制定要点

- 服药时需要的物品
(糯米纸等)
- 需援助者可以吃的食物

- 狭窄的道路可能会因建筑物倒塌等而无法通行，因此应选择宽阔的道路作为避难路线。

在避难所里的注意事项

【需援助者】

由于不习惯避难所的生活，可能导致昼夜颠倒，陷入兴奋状态，如有必要，应咨询医疗救护所。请避难所安排自己与认识的人和朋友生活在同一区域。

【援助者】

如果需援助者在接待处无法自行出示残疾人手册等，请与需援助者一起查找随身物品中无有任何可以证明身份的物品。用图画或简短的句子介绍如何在避难所生活。

精神障碍人士

平日里向主治医生咨询自己的疾病和服用的药物，并始终随身携带用药手册。发生灾害时，可能会因不安情绪加重、症状恶化而难以在避难所生活。应提前与主治医生讨论对策。

如有必要，请在应急包中准备以下物品：

避难计划制定要点

- 常备药 (至少 3 天用量)
- 追加药物
(咨询主治医生后准备)

- 提前与平时的援助者确认可能需要什么样的援助，以及情况恶化时可以向谁寻求帮助。

在避难所里的注意事项

【需援助者】

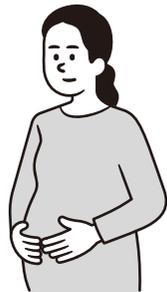
每天需要服用的药物一定要记得服用。如果紧急处方与平时服用的药物不同，应立即咨询医生或药剂师听取处方说明。如果出现精神症状，可以向医疗救护所咨询或采取其他应对措施。

【援助者】

如果需援助者持续处于不稳定状态，症状可能会进一步恶化。应尽快联系专业援助人员。

孕产妇

怀孕期间的的身心状态会根据怀孕周数和周围环境发生显著变化。如果对避难感到不安，应提前告知周围的人。即使处在怀孕初期，平日里也应佩戴孕妇标志，以便他人知道自己是孕妇。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 母婴健康手册、保险证、就诊卡
- 水和食物（能提供营养的物品）
- 食品（因妊娠高血压、妊娠糖尿病等而需限制饮食的人）
- 待产包（孕后期 28 周左右的孕妇）

避难计划制定要点

- 狭窄的道路可能会因建筑物倒塌等而无法通行，因此应选择宽阔的道路作为避难路线。

在避难所里的注意事项

【需援助者】

向避难所的接待人员表明自己是孕产妇。随身携带孕妇标志，以便周围的人知道自己是孕产妇。

【援助者】

将需援助者引导至靠近厕所和物资分发场所的地方。准备一个独立房间和可以躺下的空间，做好温度控制、清洁、通风和禁烟等，完善生活环境。

带着婴幼儿的人士

提前与家人和周围的人讨论如何带着孩子避难。将孩子送到保育机构等时，应提前与该设施协商发生灾害时的联络方法以及交接方法。还要确保家具和物品不会掉落在婴儿床周围。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 母婴健康手册、保险证、就诊卡
- 奶粉、婴儿奶粉、奶瓶、消毒剂（即使平时母乳喂养也应准备）
- 辅食、零食、饮品
- 防过敏的物品

避难计划制定要点

- 狭窄的道路可能会因建筑物倒塌等而无法通行，因此应选择宽阔的道路作为避难路线。

在避难所里的注意事项

【需援助者】

在接待处告知儿童的年龄和人数。查看哺乳区、换尿布区、游乐区等。如果孩子患有过敏症，办理接待登记时务必提前告知。

【援助者】

如果有多个带孩子的家庭，把空间集中到一起能够让他们安心，也能增加物资供应等方面的便利性。予以关怀照顾，避免因孩子吵闹或哭泣而产生内疚或谨小慎微等的心理负担。

对语言沟通感到不安的人

外国人无法顺利沟通，无法表达意愿，对此应提前制作外国人专用的帮助卡，整理好必要的事项。另外，如果是清真等对食物有宗教上的限制，应提前准备符合自己需求的食物。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 写有援助内容的外国人专用帮助卡
- 语言卡、紧急联络卡
- 各语言版本的地图
- 各语言版本的灾害预测地图
- 符合饮食文化的食物

避难计划制定要点

- 把各语言版本的地图和日语地图结合起来查看。

在避难所里的注意事项

【需援助者】

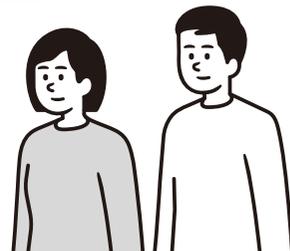
在接待处告知自己能听懂多少日语。即使避难所为避难人员做饭或提供盒饭等食品援助，也可能因宗教原因而无法享用，因此需要想办法解决这个问题。

【援助者】

仔细告知用餐时间、救援物资送达的时间以及分发数量等信息。分发经过翻译的信息，或与口译人员一起在避难所里四处查看。

对保护隐私感到不安的人

拥有相同境遇的伙伴之间相互支持，能够获得心理上的平静，所以应提前确认联系方式等。此外，最好携带至少3天所需的日常必需品和药品等。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 常备药（至少3天用量）
- 生理用品、内衣、剃须用品（以防难以领取物资）

针对避难应考虑的要

- 考虑到在避难所生活可能会很困难，应提前和亲戚或熟人联系好到他们家避难。
- 伴侣和朋友查询失踪人员时，可能需要使用真实姓名。提前把真实姓名告诉可靠的人。

在避难所里的注意事项

【需援助者】

按男性和女性分开设置的厕所、沐浴设施和更衣室等可能不方便使用，因此有些避难所配备了通用设备。请避难所设置每人独立使用的时间段。

【援助者】

领取按性别区分的援助物资时，请与工作人员协商，想办法单独送到需援助者手中。未经当事人同意，请勿与他人谈论性少数群体的事情。

卷末

应急防灾 Tips

灾害发生后，很多地方频发各种突发事件。应急防灾 Tips 用简单明了的方式介绍发生灾害时能够发挥大作用的知识。如果提前知道如何进行心肺复苏、如何使用 AED 以及如何使用灭火器等等，发生紧急情况时，您就可以保护您和您重要的人的生命安全。

应提前了解的灾害知识

地震、风灾、水灾等灾害发生的机制，应对灾害所需的气象信息相关知识，以及提前了解可在发生灾害时发挥作用的标志和符号等，我们总结了应提前了解的知识，帮助您进一步深入了解防灾。

急救

心肺复苏



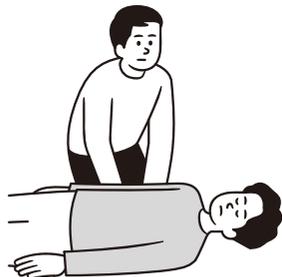
① 确认倒地者的反应

灾害发生时，急救队可能无法及时到达。如果发现有人倒地，请轻拍其肩膀询问“你还好吗”。确认倒地者有无反应、四肢有无活动、对伤处疼痛有无反应以及有无意识。



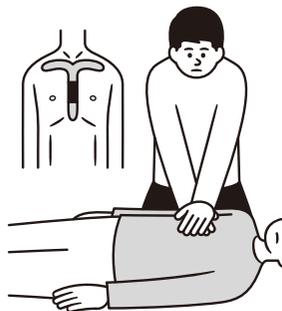
② 向周围的人寻求帮助

如果倒地者没有反应，大声呼喊“能来个人吗？有人倒下了。”向附近的人求助。此外，如果处于安全的情况下，请协助者帮忙取来 AED（自动体外除颤仪）进行急救。



③ 确认呼吸情况

仔细观察倒地者的胸部和腹部起伏情况，并在 10 秒内确认呼吸是否不规则。如果胸部和腹部没有起伏，可以判断为“呼吸不正常”，进行胸外按压。



④ 胸外按压

两手重叠紧贴胸部中央用力按压，如果是成人，至少将胸骨向下按 5 厘米。按照 1 分钟 100 至 120 次的节奏进行。胸外按压和人工呼吸结合进行的情况下，按照胸外按压 30 次后人工呼吸 2 次的顺序循环进行。



⑤ 人工呼吸

抬起下巴打开气道，手放在额头上用大拇指和食指捏住鼻子。使用人工呼吸用吹嘴（※注 1）盖在口部不让空气漏出，向里吹气 1 秒左右。此时应确保看到胸部有鼓起。



⑥ 使用 AED

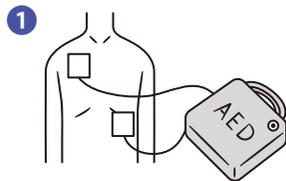
接通 AED 的电源。将电极片直接贴在胸部，如果需要电击，AED 会播放语音提示，此时应离开伤病员并按下电击按钮。按照提示音，立即恢复胸外按压。

AED 的使用方法
➔ 前往第 212 页

※注 1

虽然在人工呼吸时不使用专用吹嘴被传染的可能性也很小，但从预防感染的角度来看，还是使用吹嘴更为安全。

AED



接通 AED 的电源，将电极片贴在右胸部和左胁部。(贴电极片的位置如果被汗水等打湿，应擦去水分)

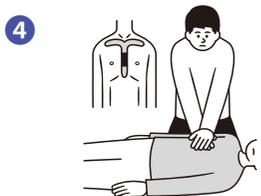


AED 自动执行分析(判断是否需要电击)(正在分析心电图时不要触摸伤病员)。根据心电图分析结果，如果需要电击，AED 会自动开始充电并通过语音进行提示。



确定没有人接触伤病员后，按下电击按钮。

※AED 的电源因型号而异，有的打开盖子即接通电源，有的带有按钮。



电击后，恢复胸外按压，不要关闭电源，不要撕下电极片，按照 AED 的语音提示操作。持续进行胸外按压，或与急救人员或其他人轮流按压，直到伤者有所反应或做出有目的的动作，或者出现正常呼吸。



当某种原因导致心脏无法以正常节律跳动时，应使用 AED。无论是移动内衣然后贴上电极片，还是贴上电极片之后用上衣盖住，只要能将电极片直接贴在裸露的皮肤上，就能使用 AED。



设置了 AED 的地方
(财团全国 AED 地图提供)

出处：东京消防厅《如果发现有人倒地。心肺复苏的步骤》
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/kyuu-adv/life01-2.html>
※参考东京都多摩府中保健所《不要犹豫为女性使用 AED》制作而成

止血方法

直接压迫止血

用纱布或干净的布直接覆盖住出血部位，用手或绷带用力按压。布的大小必须足够完全覆盖伤口。为防止感染，务必戴上橡胶手套和塑料袋等，注意不要沾上血液。



间接压迫止血

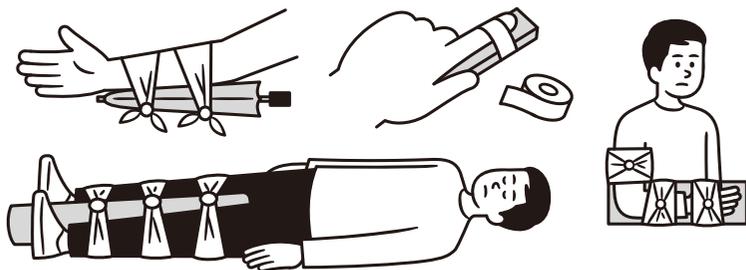
如果用直接压迫法难以止血，可尝试间接压迫法。用拇指或其他物体将靠近心脏的动脉压向骨头，暂时停止血液流动。如果前臂或手部出血，用拇指用力按压上臂内侧的中心位置。脚部出血时，将出血一侧的脚拉直，用拳头用力按压大腿骨根部。



大量出血会危及生命

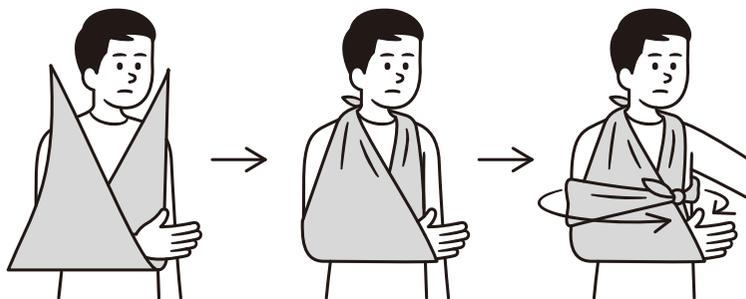
人的血液总量占体重的 7% 至 8%，失去体内三分之一的血液就会危及生命。如果遇到鲜红的血像喷出来一样，这是动脉性出血，需要立即止血。毛细血管出血通常会自行停止。

处理骨折和扭伤



用夹板固定

禁止随便移动骨折的痛处。准备一个可以作为夹板支撑断骨的物品，用布将夹板绑在断骨两侧的关节处固定住。



使用三角巾

三角巾在身体的任何地方都可以使用，围巾、包袱皮和大手帕都可以作为三角巾使用。用水将伤口冲洗干净，将无菌纱布等覆盖在伤口上。打好的结不能在伤口的正上方。

处理割伤

需准备的物品 布、绷带、水、无菌纱布

1



准备好足够完全覆盖伤口的布和绷带。

2



如果伤口被沙土等弄脏，用水冲洗干净。

3



如果伤口出血，用无菌纱布等覆盖保护伤口。

4



缠上绷带。

处理烧伤

轻微烧伤可用水降温

如果烧伤面积不足体表面积的 10%（伤病员手掌面积为体表面积的 1%），应尽快用干净的水冲洗患处至少 15 分钟，直至疼痛消退。



绷带的替代品

需准备的物品 纱布、长筒袜



1 用长筒袜代替绷带。首先用纱布等按住伤口。将长筒袜筒的部分戴在上面。

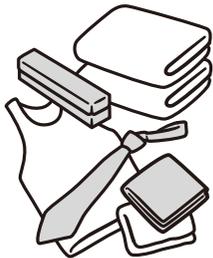


2 把长筒袜两腿的部分缠绕在头上。最后将末端绑好固定。只要洗干净并保持清洁,就可以重复使用。

其他可代替绷带的物品

- 印花大手帕
- 手帕
- 布手巾
- 领带
- 毛巾
- 窗帘
- 内衣
- 纸尿裤
- 卫生巾
- 保鲜膜

※所有物品都必须干净的



处理脱水和中暑



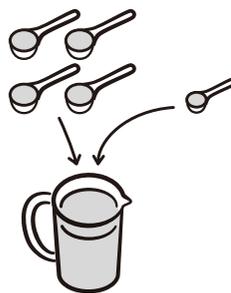
1 松开衣服

让伤病员采取舒适的姿势,轻轻松开衣服和腰带等。



2 抬高双腿

让患者仰卧,脚下放垫子,将双腿抬高 15 至 30 厘米。



防止脱水

需准备的物品 水、白砂糖、盐

为了防止脱水,最好提前准备好吸收率约为水的 25 倍的口服补盐液。材料只需要用到水、白砂糖和盐。将 4 大匙白砂糖(约 40 克)和半小匙盐(约 4 克)溶解在 1 升水里即可。



需冷敷的部位

调节颈后、腋窝和腹股沟区域的温度即可调节体温。

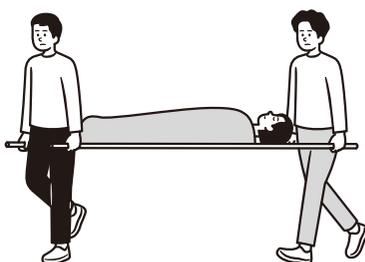
！ 搬运伤病员的方法

① 搬运时



① 背在背上

将伤病员背在背上，双臂放在膝盖下用力抱住双膝，牢牢抓住伤病员的双手。但不适合意识障碍、骨折、内脏受伤的伤病员。

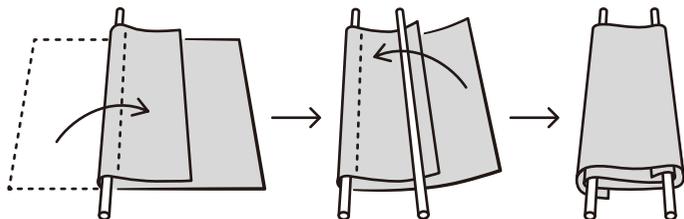


② 使用担架等

将伤病员放在担架上时，伤病员双脚应朝前，搬运时避免摇晃和振动。这是避免伤病员状态恶化的重要搬运方法。

没有担架的时候 ...

需准备的物品 | 结实的棍子(2m×2根)、毛毯(1张)

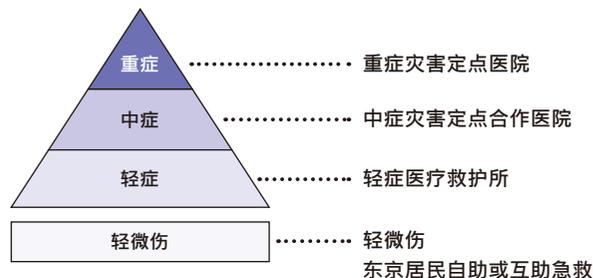


展开毛毯，在三分之一处放置一根棍子。将毯子折回包住棍子。将另一根棍子放在折回的毛毯边缘，将毛毯的其余部分折回包住这个棍子。也可以用结实的木板等替代。

② 搬运场所

发生灾害时医院一片混乱

当发生大规模地震时，预计会有许多伤员需要接受治疗，因此医院会人满为患。为此，医院门前和学校等地将会设立医疗救护所。



首前往医疗救护所

医疗救护所设立在医院门前和学校等地，医疗救护队由医生、牙医、药剂师、护士、区工作人员等组成，负责进行检伤分类(对伤病员进行分类)。发生灾害时医疗救护所的设置地点可在各区市町村的网站等找到，因此应提前确认。但如果出现意识丧失或大量出血等紧急情况，请直接送往医院。



出处：东京消防厅主页《搬运伤病员的方法》
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/inf/bfc/leader/cp8/index.html>

! 伤病员的体位管理



基本上采取仰卧体位

让伤病员采取舒适的姿势，轻轻松开衣服和腰带等。



呕吐或背部受伤

将脸转向一侧，俯卧。小心不要让呕吐物卡在喉咙里。



头部受伤或呼吸困难

仰卧，用垫子稍微抬高上半身。



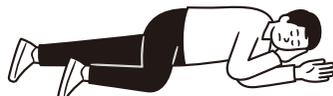
腹痛或腹部受伤

用垫子等抬高上半身，在膝盖下放垫子抬高膝盖。



呼吸困难或胸痛

让伤病员坐下并双腿伸直，在双腿和胸部之间放上垫子，托住上半身。



有呼吸但失去意识

为了保持气道畅通，使伤病员侧躺，上侧腿的膝盖弯曲成 90 度。

! 预防经济舱综合症的方法



1 蜷起脚趾。



2 张开脚趾。



3 重复垫脚尖。



4 抬起脚趾。



5 双手抱住膝盖，放松脚，转动脚踝。



6 轻轻按摩小腿。

! 过敏反应的处理方法



接触或摄入食品或药物等过敏原后，可能会发生严重的过敏反应。让患者躺平，将肾上腺素自动注射药注入大腿。注射器应垂直扎入大腿。

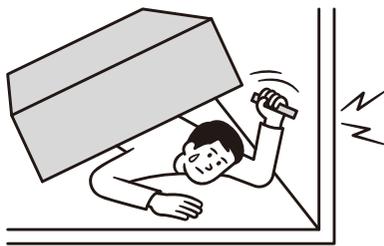
出处：厚生劳动省《防止经济舱综合症》
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>
《严重副作用疾病处理手册》
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/11/dl/tp1122-1h01.pdf>

！ 救助方法

被困时的求救方法

无法动弹

如果被困在房间里或无法动弹，持续大声喊叫会耗尽体力，甚至可能危及生命。应当使用硬物敲门或墙壁或制造很大的声音，让别人知道自己在室内。



被困在高楼层

如果被困在公寓或大楼等建筑的高楼层，持续大声喊叫会感到非常疲惫。应当用镜子反射光线，或者将写有自己所在位置和 SOS 的纸扔到地面，或者制造出声音。从平时开始练习用手指吹口哨也是一个好主意。



“挤压综合症”是指四肢和臀部长时间持续受压后松开时发生的病症。长时间受压的部位在压力解除后，可能会出现致死性心律失常，甚至导致死亡。为了预防“挤压综合症”，必须尽快将被困者救出。此外，有可能发生“挤压综合症”时，盲目救出是很危险的。

救援物品的使用方法①撬棍

撬棍是一种利用杠杆原理移动重物的工具。发生灾害时，可以将被困在建筑物或汽车中的人员营救到安全地点。地区防灾仓库可能备有撬棍、千斤顶等救援设备。



清除残砖断瓦

救出被压在家具、柱子等下面的人。



撬开门

撬开因地震而无法打开的门窗，救出里面的人。



车辆救援

打破无法开动的汽车窗户救出里面的人。

救援用品的使用方法②千斤顶

遇到紧急情况时，还可以用随车菱形伸缩架千斤顶将重物顶起。

使用千斤顶时的注意事项

如果要顶起的物体没有空隙，请使用撬棍等创造一个空间。顶起高度应达到救援所需的高度，小心重物可能会落下。



在坚固、平坦的场所使用千斤顶，在千斤顶撑起的空间里支起一块夹板或其他物体，这样即使千斤顶脱落，重物也不会落下。

出处：丰中市消防局《防灾演练手册》
https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/bosai/toyonakaf-ireddept/license/sonota/hyoshi_handbook.files/4-1bar_bosaihandbook.pdf
龟山市《市民消防演练教材》
https://www.city.kameyama.mie.jp/shobo/article/2015031600035/-file_contents/rescuee.pdf

⊕ 用水和上厕所的对策

运水方法

可轻松运水的物品

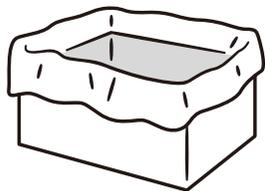
发生灾害时，用塑料桶、水箱和小推车从供水站运水会很方便。将塑料瓶装满水并装在背包中搬运，即使路况很差也能轻松应对。



使用塑料袋 + 纸板箱

需准备的物品

纸板箱、塑料袋、胶带



将塑料袋铺在纸板箱内，用布胶带牢牢加固箱子的底部和侧面后使用。

使用塑料袋 + 包袱布

需准备的物品

塑料袋、包袱布



将水装入塑料袋里扎紧，放入相邻两个角系在一起的包袱布正中间。两人分别抓住两头的结扣即可轻松搬运。

停水时使用厕所的方法

坐式马桶

如果是坐式马桶，在停水但能排水的情况下，可以用桶里的水冲走排泄物。厕纸等不要丢进马桶里，应当作垃圾扔掉。



蹲式马桶

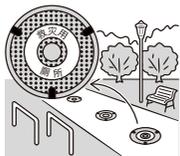
如果是蹲式马桶，在停水但能排水的情况下，可在按下排水杆的同时用水桶一次性冲入大量水即可排水。厕纸等不要丢进马桶里，应当作垃圾扔掉。



用于接水的容器等物基本上需要自行准备。如果有可折叠的水箱等会很方便。

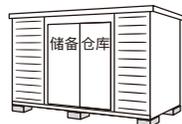
窨井厕所的安装方法

1



在指定避难所或作为避难场所的公园等地找到标有“灾害厕所”（示例）的窨井。

2



组装窨井厕所的备用品存放在防灾储备仓库等中，到仓库取出备用品。

3



确认周围地面无异常后，打开井盖。

4



安装隔断和马桶。

5



像普通厕所一样使用，将卫生纸直接扔进窨井里。排泄物直接流入下水道。

安装时的注意事项

- 关于设置场所等，请确认东京都及各区市町村的信息。
- 并非所有的窨井都可以用作厕所。
- 切勿擅自打开公共污水池、私人排水池以及路上的窨井，这是极其危险的，可能会导致坠落事故！

出处：国土交通省《发生灾害时如何上厕所？》
<https://www.mlit.go.jp/common/001180224.pdf>

消防器材的使用方法

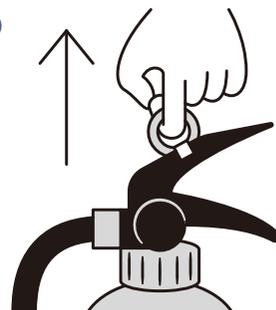
灭火器的使用方法

1



首先确认起火点。背对逃生口。

2



拔掉灭火器上面的保险销。

3



手持喷管，将喷管口对准着火部位。

4



按压手柄直接向起火点喷洒灭火剂。

※当火焰到达天花板时，应停止灭火并避难。

室内消火栓的使用方法

1



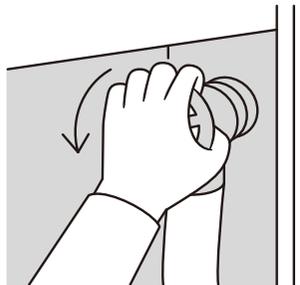
按下启动按钮，当红色指示灯闪烁时，水泵启动。

2



打开消火栓门，展开消防水带。

3



另一个人打开开关阀。

4



对准起火点喷水。

※一号消火栓基本上需要多人共同操作。这里假定两个人操作。

消防竖管的使用方法

1



消防竖管在消防车无法进入的狭窄小巷中极为有效。首先插入消防栓扳手，弯腰降低重心打开盖子。

2



连接竖管与出水口。转动主轴传动机构确认出水后，将连接在竖管上的消防水带展开。

3



连接消防水带与消防水枪。用力插入，直至听到“咔哒”声。

4

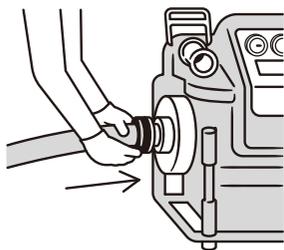


将消防水带拉直，发出信号开始放水。消防水枪对准目标，水枪的位置保持在腰部附近。

※这是一种使用道路上的消火栓和排水栓进行灭火的工具。需要事先培训才能使用。

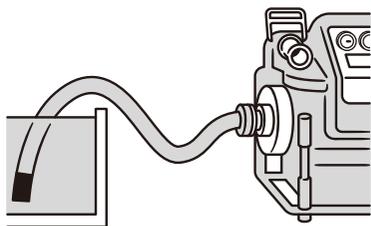
可移动式消防泵的使用方法

1



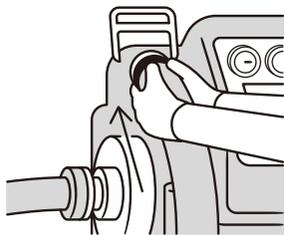
关闭放水旋塞和放水阀门，将吸水管安装在水泵吸水口上。

2



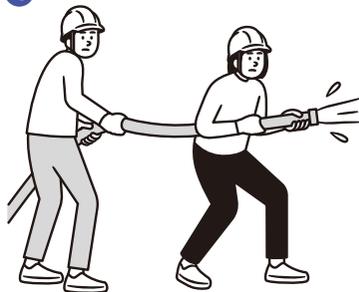
将吸水管插入防火水槽或者水池里。

3



启动水泵，将消防水带连接至出水口并将其延伸至起火点。

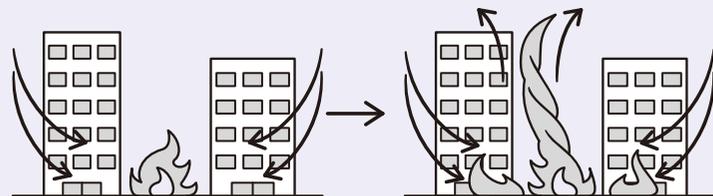
4



对准起火点喷水。

※可依靠人力搬运的消防水泵。基本上需要多人共同操作。需要事先培训才能使用。

发生灾害时会出现火旋风



当城市发生大规模火灾时，会产生一种被称为“旋风”的龙卷风般的空气旋涡，可能会造成巨大的破坏。这种风不仅能把人和东西吹走，而且风势凶猛会导致火势迅速蔓延，甚至能形成龙卷风般的含有火焰的漩涡，称为“火旋风”。1923年的关东大地震中，有许多人避难的工厂旧址发生旋风，导致约38,000人死亡。当城市地区发生火灾时，高层建筑形成的强风会产生强烈的影响，从而更有可能出现火旋风。

身体状况管理和心理保健

缓解避难生活中缺乏运动的情况

对于生活在避难所和临时房屋的受灾人员来说，这套体操动作旨在维持和恢复避难生活中的身心功能，有利于自我治疗。

伸展运动（3分钟）



关节环绕和伸屈（3分钟）



PTSD（创伤后应激障碍）

PTSD（创伤后应激障碍）是一种在灾害发生后一个月左右开始出现的症状。如果急性应激障碍（ASD）的症状没有缓解，患 PTSD 的可能性就会增加。



什么是ASD

灾害发生后，感觉自己不是自己，出现像在梦中一样的分离症状，短暂出现遗忘，或者极度抑郁等。

灾害发生后，可能会出现多种症状，包括失眠、抑郁、头痛和食欲不振等。

PTSD护理

受灾人员…

- ◎与他人交流。
- ◎每个人都会感到不安和担忧，但会慢慢好起来的。
- ◎即使睡不着，躺着也好。
- ◎重要的是“互相支持”，而不是“治疗”痛苦的情绪。
- ◎咨询身边的人或专家，不要勉强自己。

如果有人感到不安…

- ◎陪伴在身边，给予安全感。
- ◎看着对方的眼睛，用比平时慢一些的语速和对方说话。
- ◎用简短的语言清楚表达。
- ◎不要强迫对方说出痛苦的经历。
- ◎和对方一起讨论当下的困难。

儿童尤其需要关注！

- ◎尽量不要让孩子独自一人，确保孩子安全，让孩子安心。
- ◎增加身体接触。
- ◎退行、依赖、任性的行为增加。接纳这些行为。

感到不安时向以下机构求助

东京都立中部综合精神保健福祉中心

邮编〒156-0057 世田谷区上北泽 2-1-7
总机 03-3302-7575 咨询 03-3302-7711
(港区、新宿区、品川区、目黑区、大田区、世田谷区、涩谷区、中野区、杉并区、练马区)



东京都立精神保健福祉中心

邮编〒110-0004 台东区下谷 1-1-3
总机 03-3844-2210 咨询 03-3844-2212
(千代田区、中央区、文京区、台东区、墨田区、江东区、丰岛区、北区、荒川区、板桥区、足立区、葛饰区、江户川区、岛屿地区)



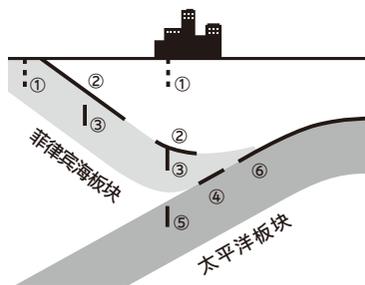
东京都立多摩综合精神保健福祉中心

邮编〒206-0036 多摩市中泽 2-1-3
总机 042-376-1111 咨询 042-371-5560
(多摩地区)



参考资料：
国立精神与神经医疗研究中心
压力与灾害期间心理的信息支援中心《WHO版 PFA手册》
https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/images/upload/files/whopfa_jpn.pdf

i 地震知识



南关东地区的地震发生地点
 ①地壳内（北美板块或菲律宾海板块）浅层地震
 ②菲律宾海板块与北美板块边界地震
 ③菲律宾海板块内地震
 ④菲律宾海板块与太平洋板块边界地震
 ⑤太平洋板块内地震
 ⑥菲律宾海板块与北美板块、太平洋板块边界地震

地震的机制

地震是地下岩层（板块）“错动”引起的现象。在日本周边地区，海洋板块俯冲到陆地板块下方，当陆地板块不再能够承受挤压应力时，就会发生“板块边界地震”。另外，在板块内部施加力而引发的地震是“板块内地震”。

活断层

活断层指的是在最近的地质时代（约 200 万年前至今）有过活动，预计未来也会发生地震的断层。

地震烈度和震级

地震烈度是指地震引起摇晃的强度。气象厅公布了地震烈度测量仪测得的地震烈度，从“烈度 0”至“烈度 7”共分为 10 个等级（下表）。另一方面，震级（M）是表示地震能量大小的指标。例如，即使地震震级很小，但距离震中越近，烈度就会越大。

地震烈度	摇晃等情况
0	人感觉不到摇晃。
1	在室内静止时，有的人会稍微感觉到摇晃。
2	在室内静止时，大部分人会感觉到摇晃。
3	室内几乎所有人都会感觉到摇晃。
4	几乎所有人都会惊恐，电灯等悬挂物大幅度摇晃。放置不稳的物品可能会倒下。
5 弱	大部分人感觉站立不稳。架子上的餐具和书等可能会掉落。未固定的家具可能会移动，不稳定的物品可能会倒下。
5 强	不抓住支撑物无法行走，架子上的餐具和书等纷纷掉落。未加固的混凝土砌块围墙可能会倒塌。
6 弱	站立困难，大多数未固定的家具都会移动，也有些倒下。墙砖和窗玻璃可能会破裂或掉落。抗震性能较差的木结构建筑可能会出现瓦片掉落、建筑物倾斜或倒塌的情况。
6 强	只能靠爬行移动，并且可能会被抛离原地。几乎所有未固定的家具都会移动，还有很多会倒下。地表可能会出现大裂缝，发生大规模滑坡和山体崩塌。
7	抗震性能较差的木结构建筑会有大量的倾斜或倒塌。抗震性能较好的建筑物也偶有倾斜。抗震性能较差的钢筋混凝土建筑大量倒塌。

液化现象

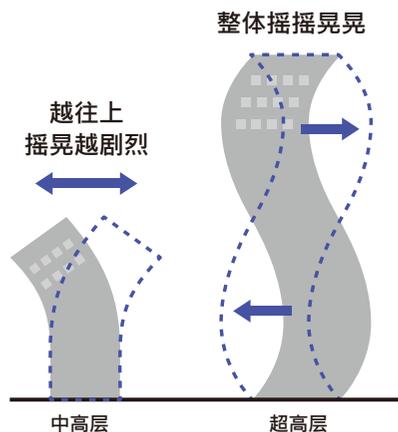
液化现象是地震发生时地面发生液化的现象。住宅等建筑物可能会发生倾斜或下沉等。另外,比重比水轻的下水道窨井等也可能会上浮。

长周期地震动

发生大规模地震时,会产生周期长而缓慢的大幅度摇晃(地震动)。这种地震动称为长周期地震动。这里的“周期”是指摇晃一个来回所需的时间。

高层建筑的摇晃特点

建筑物有固有的摆动周期(固有周期)。当固有周期与地震波的周期一致时,就会产生共振,建筑物大幅度摇晃。高层建筑很容易与长周期地震动的地震波产生共振,长时间大幅度摇晃。此外,高楼层摇晃往往比低楼层剧烈。出于这些特点,在预测长周期地震动可能达到3级或以上时,高层建筑就有可能受损,因此把这作为发布紧急地震快报(警报)的标准。



长周期地震动相关观测信息

长周期地震动相关观测信息是在观测到1级以上的长周期地震动时,公布在观测点观测到的长周期地震动等级的信息,在地震发生后约10分钟公布。可以在气象厅网站上了解更多详情。



长周期地震动的观测结果

长周期地震动等级

“长周期地震动等级”是根据高层建筑内人的体感和行动、家具翻倒和移动等室内状况的程度来分类的。

等级	人的体感和行动	室内状况
1级	室内几乎所有人都会感觉到摇晃。有的人会感到惊恐。	百叶窗等悬挂物体大幅摇晃。
2级	在室内感到大幅摇晃,想要扶着支撑物。不扶着支撑物难以行走,感觉行动困难。	带脚轮的日常用具轻微移动。架子上的餐具、书架上的书掉落。
3级	难以站立。	带脚轮的日常用具大幅移动。未固定的家具可能会移动,不稳定的物品可能会倒下。
4级	无法站立,只能靠爬行移动。摇晃剧烈,完全无法自我控制。	带脚轮的日常用具大幅移动,也有些翻倒。大多数未固定的家具移动,也有些倒下。

紧急地震快报

紧急地震快报是地震发生后立即预测剧烈摇晃到达各地的时间和地震烈度，并尽快发出通知的信息。气象厅发布紧急地震快报时，将通过电视、广播和互联网等方式进行通知。

紧急地震快报的种类

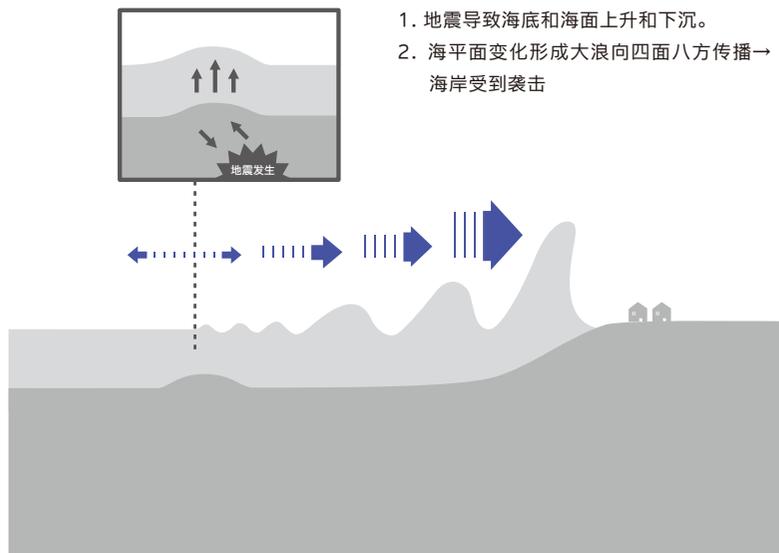
紧急地震快报大致分为预报和警报两种。当预计最大地震烈度为 3 或以上、或长周期地震动级别为 1 级以上、或震级为 3.5 级以上时，就会发布紧急地震快报（预报）。预计最大地震烈度 5 弱或以上，或出现长周期地震动 3 级或以上的摇晃时，地震烈度 4 或以上，或摇晃达到长周期地震动 3 级或以上的地区将发布紧急地震快报（警报）。此外，预计最大地震烈度为 6 弱或以上，或长周期地震动 4 级或以上时，定位为特别警报。

分类	发布信息名称	发布标准
地震动预报	紧急地震快报(预报)	最大地震烈度 3 或以上， 或长周期地震动 1 级以上， 或震级 3.5 级
地震动警报	紧急地震快报或 紧急地震快报(警报)	最大地震烈度 5 弱或以上， 或长周期地震动 3 级以上
地震动特别警报		最大地震烈度 6 弱或以上， 或长周期地震动 4 级以上

紧急地震快报的机制

地震发生时，P 波先引起轻微摇晃，随后 S 波来临引起剧烈摇晃。地震仪检测到率先传来的 P 波之后，即可发布紧急地震快报通知 S 波正在逼近。然而，对于震中附近，紧急地震快报也可能不够及时。

i 海啸知识



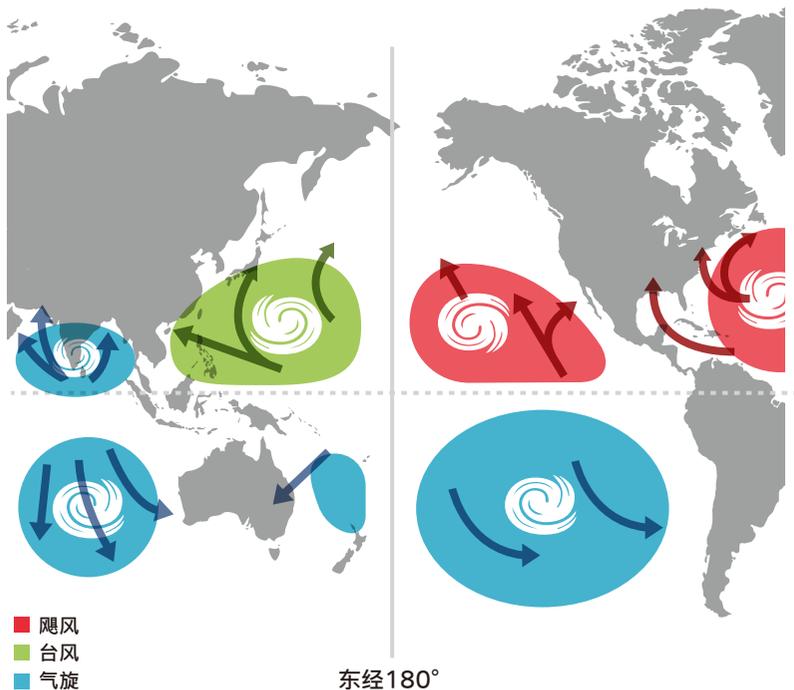
海啸的机制

当海底发生大地震时，海底会因断层运动而上升或下沉。海平面随之变化，形成巨浪向四面八方传播，这就是海啸。海啸具有水深越深传播越快，水深越浅海浪越高的特点。海啸带着巨大的威力持续涌向陆地，一般人根本逃不掉。退去时也会产生很强的力量，所有漂浮物都被冲到海里。而且海啸会反复袭来。



海啸警报和
预警的种类
气象厅主页

i 气候变化和台风、暴雨知识



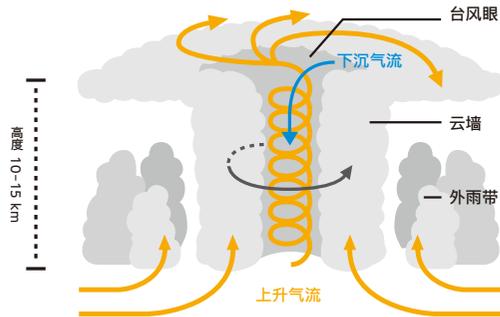
台风和热带气旋

热带洋面上形成的低气压称为“热带气旋”。其中，西北太平洋洋面或南海洋面上形成的、最大风速（10分钟平均）约17m/s 以上的热带气旋称为“台风”。台风由上空的风引导着移动，并且受地球自转的影响而具有向北移动的特点。因此，在东风盛行的低纬度地区，台风向西北方向移动。当台风到达中高纬度地区，这里上空西风（偏西风）强劲，台风会快速向东北方向移动。

台风的结构

台风眼	气流下沉，无云，风雨较弱。台风眼的直径约为 20 至 200 公里。
云墙	台风眼周围被称为云墙，高度发达的积雨云像墙壁一样围住台风眼。那里狂风呼啸大雨如注。
螺旋雨带	紧贴着云墙外侧是略宽的螺旋雨带（内雨带），这里持续强降雨。
外雨带	位于螺旋雨带外侧，距台风中心约 200 至 600 公里附近的带状外侧降雨带称为外雨带。外雨带会带来间歇性强降雨、雷雨，有时还会刮起龙卷风。
云层顶部	气流沿顺时针向外辐散。

台风剖面图



与台风和大雨相关的警报

大雨警报	大雨可能引发重大浸水灾害和土砂灾害等时发布大雨警报。即使雨已经停止，但仍有可能发生重大土砂灾害时，继续发布大雨警报。
暴风警报	暴风可能引发重大灾害时发布暴风警报。
洪水警报	因大雨、长时间降雨、融雪等可能引发河水上涨、洪水泛滥以及造成堤防毁坏、决堤等重大灾害时发布洪水警报。
海浪警报	巨浪可能引发重大灾害时发布海浪警报。这里的“巨浪”与地震引发的“海啸”完全不同。
风暴潮警报	由于台风和气旋等导致海平面异常上升，可能引发重大灾害时发布风暴潮警报。



防灾气象信息与针对不同警戒等级的应对措施
气象厅主页

与台风和大雨相关的特别警报

大雨特别警报	预计台风和局部暴雨可能带来数十年一遇的降雨量时发布大雨特别警报。发布大雨特别警报时，发生浸水和土砂灾害等重大破坏的可能性极大。即使雨已经停止，但仍极有可能发生重大土砂灾害时，继续发布大雨特别警报。
暴风特别警报	预计数十年一遇的强台风或同等程度的温带气旋将引发暴风时发布暴风特别警报。
海浪特别警报	预计数十年一遇的强台风或同等程度的温带气旋将引发巨浪时发布海浪特别警报。这里的“巨浪”与地震引发的“海啸”完全不同。
风暴潮特别警报	预计数十年一遇的强台风或同等程度的温带气旋将引发风暴潮时发布风暴潮特别警报。

与台风和大雨相关的其他信息和预报

创纪录短时大雨信息	发布大雨警报之后，如果观测到或分析可能会发生数十年一遇的短时大雨，且 Kikikuru (危险度分布) 出现“危险(紫)”，气象厅将发布创纪录短时大雨信息。
土砂灾害警戒信息	发布大雨警报(土砂灾害)后，如果随时可能发生危及生命的土砂灾害，都道府县和气象厅将面向灾害涉及的区市町村联合发布土砂灾害警戒信息。滑坡危险区域、警报・避难区域、特别警报区域可以在东京都滑坡危险区域地图上确认。

出处：摘自气象厅“气象警报・预警的种类”气象厅网站

i 各类气象信息

与大雪相关的警报和特别警报

大雪警报	大雪可能引发重大灾害时发布大雪警报。
大雪特别警报	预计大雪可能带来数十年一遇的降雪量时发布大雪特别警报。

与暴风雪相关的警报和特别警报

暴风雪警报	伴随降雪的暴风可能引发重大灾害时发布暴风雪警报。除了“暴风引发的重大灾害”之外，还呼吁民众警惕“伴随降雪导致的视程障碍(能见度低)等引发重大灾害”的可能性。
暴风雪特别警报	预计强度为数十年一遇的台风或同等程度的温带气旋将引发伴随降雪的暴风时发布暴风雪特别警报。除了“暴风引发的重大灾害”之外，还呼吁民众警惕“伴随降雪导致的视程障碍(能见度低)等引发重大灾害”的极大可能性。



防灾气象信息与针对不同警戒等级的应对措施
气象厅主页

出处：摘自气象厅“气象警报·预警的种类”气象厅网站

i 过去发生的大规模灾害

关东地震后造成极大破坏的地震

年	规模	灾害名称	受灾
1923	7.9级	关东地震(关东大地震)	死亡、失踪 105,000 余人
1927	7.3级	北丹后地震	死亡 2,925 人
1943	7.2级	鸟取地震	死亡 1,083 人
1944	7.9级	东南海地震	死亡、失踪 1,223 人
1945	6.8级	三河地震	死亡 2,306 人
1946	8.0级	南海地震	死亡 1,330 人
1948	7.1级	福井地震	死亡 3,769 人
1995	7.3级	兵库县南部地震 (阪神大地震)	死亡 6,434 人
2011	9.0级	东北地区太平洋沿岸地震 (东日本大地震)	死亡 19,747 人 总务省消防厅2021年版消防白皮书

※造成超过 1,000 人死亡的地震

曾对东京造成灾害的主要火山喷发

年	灾害名称	破坏等
1707	富士山宝永大喷发	落下大量火山灰
1902	伊豆鸟岛火山喷发	死亡 125 人
1940	三宅岛火山喷发	死亡 11 人
1983	三宅岛火山喷发	熔岩流等造成破坏
1986	伊豆大岛火山喷发	岛上全体居民到岛外避难
2000	三宅岛火山喷发	岛上全体居民到岛外避难

最近造成东京受灾的主要风灾水灾

日期	灾害名称	主要灾情	适用
2013.10.15	第 26 号台风	死亡 37 人、失踪 3 人、重伤 10 人、轻伤 15 人、完全毁坏 52 栋、半毁坏 27 栋、部分损坏 183 栋、地板上浸水 58 栋、地板下浸水 103 栋	适用灾害救助法
2014.2.8	大雪和大雨	重伤 5 人、轻伤 61 人、部分损坏 5 栋	
2014.2.14	大雪和大雨	重伤 6 人、轻伤 50 人、半毁坏 1 栋、部分损坏 332 栋	
2015.9.8	关东和东北地区暴雨	轻伤 1 人，部分损坏 1 栋，地板上浸水 8 栋，地板下浸水 14 栋	
2016.8.21-22	第 9 号台风	轻伤 2 人，半毁坏 1 栋，部分损坏 9 栋，地板上浸水 178 栋，地板下浸水 228 栋	
2017.10.22	第 21 号台风	轻伤 1 人，部分损坏 20 栋，地板上浸水 18 栋，地板下浸水 26 栋	
2019.9.8	第 15 号台风	死亡 1 人、轻伤 6 人、完全毁坏 14 栋、半毁坏 73 栋、部分损坏 1743 栋、地板上浸水 24 栋、地板下浸水 13 栋	适用灾害救助法
2019.10.12	第 19 号台风	死亡 3 人、轻伤 10 人、完全毁坏 36 栋、半毁坏 667 栋、部分损坏 1204 栋、地板上浸水 320 栋、地板下浸水 531 栋	适用灾害救助法 成立灾害对策总部
2019.10.25	第 21 号台风	重伤 1 人、完全毁坏 1 栋、半毁坏 2 栋、部分损坏 21 栋	
2020.10.8-11	第 14 号台风及锋面	部分损坏 5 栋	适用灾害救助法
2021.8.8	第 10 号台风	轻伤 2 人，部分损坏 2 栋	



1923 年
关东地震 (东京都复兴纪念馆藏)



2000 年
三宅岛火山喷发



2011 年
东北地区太平洋沿岸地震



2013 年
第 26 号台风造成伊豆大岛发生土砂灾害

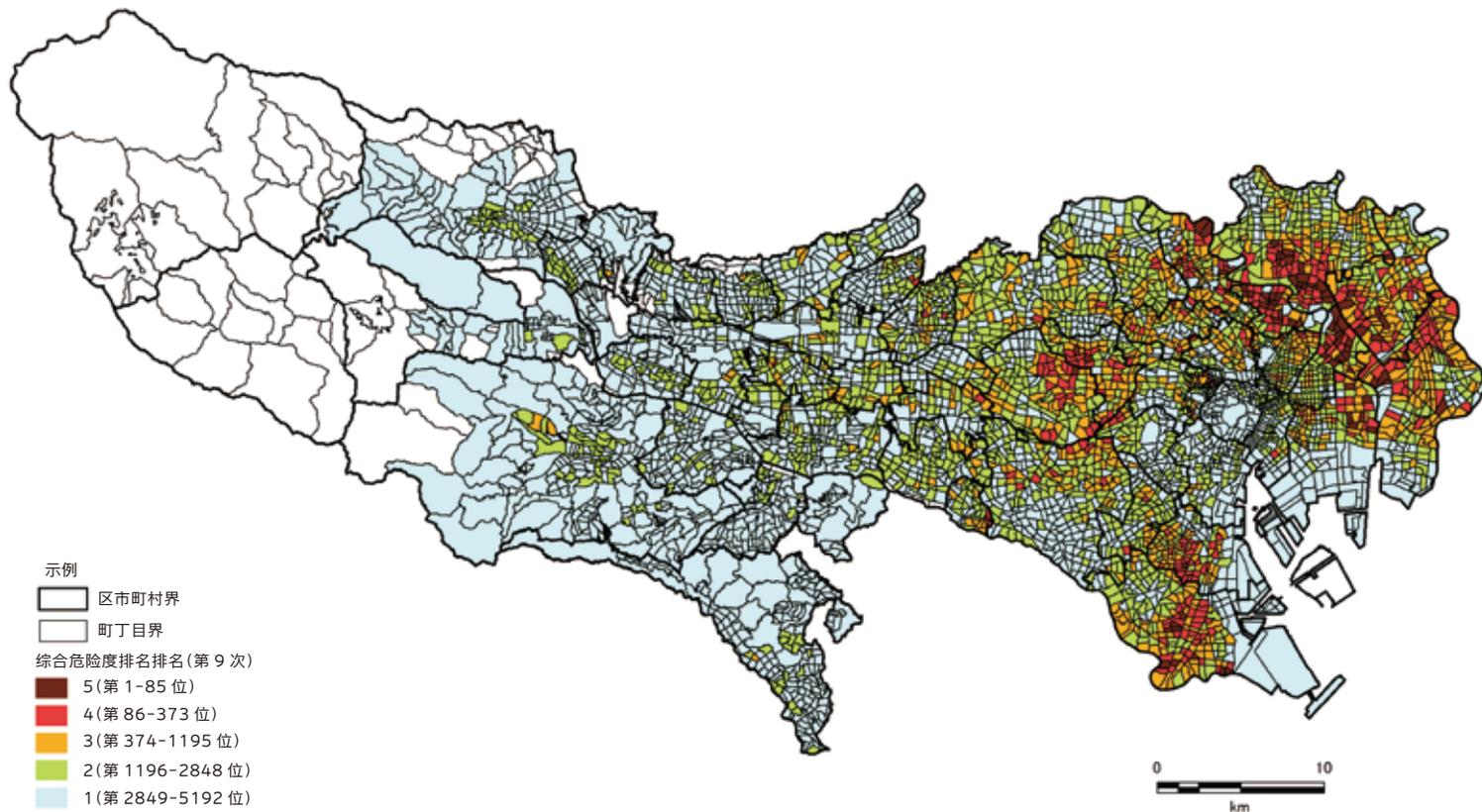
i 与地震相关的地区危险度测量调查

为了清晰易懂地标示出城市发生地震的危险性，“综合危险度”将地震摇晃导致建筑物倒塌和发生火灾的风险，加上避难、消防、救援等应对灾害的各种活动难度，归纳为一个指标。从了解城市发生地震摇晃造成的损害和火灾破坏程度的角度来看，以及发生灾害时道路发挥着为避难、消防和救援等活动提供支持的重要作用的角度来看，综合危险度不仅是防灾城市建设和道路建设的指标，也是东京居民用

~综合危险度~

来思考应对城市地震灾害的难易度并做好防震准备的参考。扫描下方二维码（东京都都市整備局）查看东京都已公布的地区危险度的更多详细信息。

与地震相关的
地区危险度测量调查



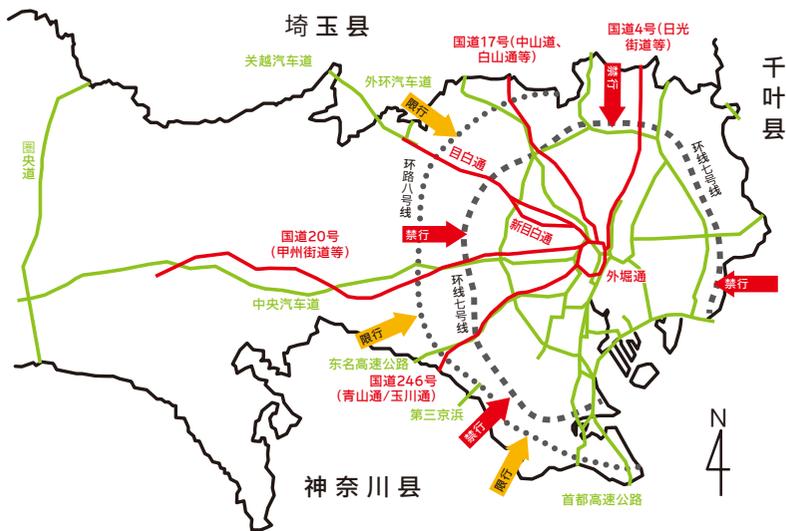
※白色区域表示不属于测量目标的区域。

(2020年9月,东京都都市整備局)

i 发生大地震时的交通管制

大地震发生后，为了防止道路上的危险并保障救生、消防等紧急车辆顺利通行，立即根据《道路交通安全法（1960年法律第105号）》实施交通管制（第一次交通管制），然后根据《灾害对策基本法（1961年法律第223号）》保障紧急交通路线，以确保准确顺利地实施灾害应急对策。此外，即使发生地震烈度5强、未达到大地震级

第一次交通管制



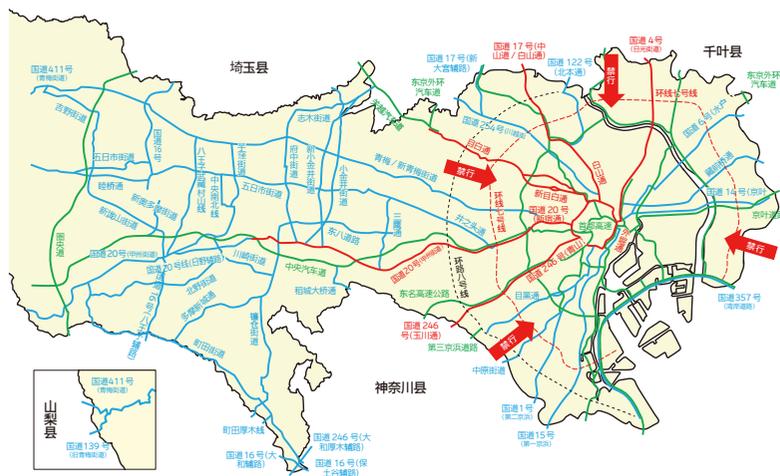
示例		
环线七号线	■ ■ ■ ■ ■	
环线八号线	● ● ● ● ●	
紧急车辆专用道路	——	国道4号、国道17号(白山通等)、国道20号、国道246号、目白通、新目白通、外堀通
	——	高速公路国道、首都高速公路等

别的地震，也会根据道路交通安全法实施交通管制，确保交通安全畅通。

警示厅
发生大地震时的交通管制



第二次交通管制



- 指定为紧急交通路线的路线(一般道路)
- 指定为紧急交通路线的路线(高速公路等)
- 必要时指定为紧急交通路线的代表性路线

“紧急车辆专用道路”优先指定为“紧急交通路线”，禁止车辆通行。
※仅允许参与灾害应急对策的车辆通行。

根据受损情况和交通状况，指定路线可能会发生变化。

i 支援制度

利用支援制度开展生活重建

国家制定了各种制度，帮助人们在遭受地震等自然灾害后开展生活重建。有些制度要求提供《罹灾证明》以证明地震等造成家中住房或事业所等的受灾程度，需要向住宅所在地的区市町村申请办理。之后，根据需要进行各种申请以重建灾后生活。此外，如果购买了地震保险等，可以获得保险金。

父母或孩子等遇难	→	灾害慰问金
因受伤或疾病而致残	→	灾害残疾抚慰金
需要眼下的生活资金 和重建生活的资金	→	受灾者生活重建援助资金
	→	灾害救济资金
希望减免税金	→	所得税杂损扣除
	→	所得税灾害减免
希望重建住宅	→	灾后重建住房融资
希望重新开始工作	→	公共职业培训
	→	求职者援助培训
	→	职业培训课程
希望继续学业 希望复学	→	日本学生援助机构的给付 / 贷款奖学金
	→	国家教育贷款灾害特别措施
希望复兴事业	→	灾后复兴贷款
	→	针对中小企业和农渔业者的融资制度

罹灾证明

罹灾证明是因地震、风灾水灾等灾害导致居住的房屋受灾时，由区市町村长证明其受灾程度的证明文件。以下情况需要提交罹灾证明：领取给付金、融资和救灾善款，缓缴和减免税金、国民健康保险等，减免公共服务费，要求支付保险金，申请入住应急临时房屋等。

※可否出具罹灾证明的判断标准与应急危险度判定(第116页)的结果无关。

罹灾证明的判断标准

罹灾证明被广泛用作判断是否适用各种受灾者支援措施的材料。罹灾证明由区市町村的工作人员判断后出具，按照住宅的受灾程度进行分类，如右表所示。请咨询住宅所在地的区市町村了解详情。

受损程度	损坏比例
完全毁坏	50%及以上
大规模半毁坏	40%及以上 低于50%
中等规模半毁坏	30%及以上 低于40%
半毁坏	20%及以上 低于30%
准半毁坏	10%以上 低于20%
未达到准半毁坏 (部分损坏)	低于10%

从申请到获得罹灾证明的流程

- 1 拍摄家中房屋受灾情况的照片
- 2 向区市町村申请
- 3 配合现场勘察受损情况
- 4 出具罹灾证明

※还有一种叫“受灾证明”的，与罹灾证明不同。受灾证明针对的是“住宅以外的建筑物(商店、工厂、门窗等)”，申请时请勿弄错。

灾害慰问金

因灾死亡人员和失踪人员的家属可以领取灾害慰问金。请咨询住宅所在地的区市町村了解详情。

对象	<input type="checkbox"/> 因灾遇难者的家属 (1. 配偶、2. 子女、3. 父母、4. 孙子女、5. 祖父母) <input type="checkbox"/> 以上均无时, 为其兄弟姐妹 (死亡时与遇难者同住或共同维持生计的人)
----	--

灾害残疾抚慰金

如果因灾害造成重度残疾, 可以根据残疾程度领取灾害残疾抚慰金。请咨询住宅所在地的区市町村了解详情。

对象	<input type="checkbox"/> 双目失明者 <input type="checkbox"/> 丧失咀嚼和语言功能者 <input type="checkbox"/> 神经系统功能或心理上留下严重障碍, 始终需要护理者 <input type="checkbox"/> 胸腹部内脏功能留下严重障碍, 始终需要护理者 <input type="checkbox"/> 双上肢肘关节以上截肢者 <input type="checkbox"/> 双上肢完全丧失功能者 <input type="checkbox"/> 双下肢膝关节以上截肢者 <input type="checkbox"/> 双下肢完全丧失功能者 <input type="checkbox"/> 叠加心理或身体残疾时, 叠加的残疾程度被认为与之前各项的程度相同或更高者。
----	--

受灾者生活重建援助资金

这项制度向居住的房屋因灾完全毁坏以及其他受灾程度导致生活基础遭受重创的家庭提供援助资金。请咨询区市町村了解详情。

灾害救济资金

因灾受伤或者房屋、财产遭受损失者, 可以根据损失的程度等借用灾害救济资金。但这项制度对收入作了限制。请咨询住宅所在地的区市町村了解详情。

所得税杂损扣除

日常生活所需的住宅、家庭财产等资产因灾蒙受损失时, 在个税年度申报时可获得一定金额的所得税扣除(杂损扣除)。

所得税灾害减免

灾害发生当年的收入在 1000 万日元以下, 住宅和家庭财产的损失金额(不包括保险金等补偿金额) 超过其当时市场价值的一半时, 如果不适用杂损扣除, 根据灾害减免法, 可以减征或者免征所得税。

其他可减免的税金等

可以从杂损扣除和灾害减免中选择更有利于自己的一项。请向最近的税务署了解享受减免需要办理的手续和计算方法。

向税务署申请	→ <input type="checkbox"/> 遗产税、赠与税等
向最近的区市町村申请	→ <input type="checkbox"/> 居民税、固定资产税(※)等
	→ <input type="checkbox"/> 国民健康保险费、护理保险费
向都税事务所申请	→ <input type="checkbox"/> 个人营业税
向日本养老金机构申请	→ <input type="checkbox"/> 国民年金
向签约的事业所申请	→ <input type="checkbox"/> 电费、燃气费、水费(含排污费)、电话费、NHK 订阅费等

※关于 23 区内的固定资产税,请咨询房屋所在区的都税事务所。

灾后重建住房融资

因灾受损的住宅所有者或居住者可以利用灾后重建住房融资重建住宅。住房必须符合独立行政法人住宅金融支援机构制定的标准才具有融资的资格。请咨询提供融资的独立行政法人住宅金融支援机构了解详细信息。

实施机构	独立行政法人住宅金融支援机构
适用者	已获得《罹灾证明》表明住宅因灾“完全毁坏”、“大规模半毁坏”、“中等规模半毁坏”或“半毁坏”的人,如果满足规定的条件就可以使用这项制度。

(截至 2023 年 7 月)

应急临时房屋

灾害导致住宅完全摧毁、烧毁、冲毁等而无处可住,而且凭自己的财力无法保障住宅的人员可以入住应急临时房屋。东京都根据受灾情况,通过灵活使用都营住宅等公共住宅、租借民间租赁住宅以及建设临时住宅等方式,迅速并准确地为受灾人员提供应急临时房屋。

应急维修受灾住宅

这项制度规定,在灾害造成住宅半毁坏、半烧毁或者遭受准半毁坏程度的损坏,且凭自己的财力无法应急维修,或必须进行大规模修缮才能居住等情况下,东京都和区市町村联合在限额范围内进行最低限度的必要维修。这项制度适用于所有独栋住宅、公寓等自有房产,但需要注意的是,如果入住应急临时房屋,原则上无法享受这项制度。

※请咨询灾害发生时居住地的区市町村了解详细信息。

地震保险（自然灾害互助）

地震保险是针对因地震、火山喷发或由此引发的海啸造成的火灾、毁坏、掩埋、冲毁等造成的损失进行赔付的保险。地震引发液化造成的损失也是地震保险的赔付对象。

※另请参阅下面的“购买地震保险的方法”了解购买地震保险的相关信息。

火灾保险

火灾是大地震后特别容易发生的次生灾害，因此请确认自然灾害的承保范围并购买最佳保险方案。

家庭财产保险

该保险承保家具和家电等可在家中移动的物品。最好购买此保险，以防家庭财产因灾损坏。

购买地震保险的方法

购买地震保险时，需要提供火灾保险合同。承保范围因分售和租赁的单元式住宅楼、独栋住宅等住宅类型而异。购买前请务必仔细查看条件。

领取地震保险

地震保险根据承保建筑物和家庭财产的损坏程度支付保险金。即使因火灾或海啸而没有保险凭证，只要能够确认是投保人本人，也可以办理领取保险金的手续。

日常生活的支援制度

再就业

失去工作的人可以通过公共就业保障办公室(Hello Work)找工作,另外还可以接受职业培训。请咨询 Hello Work 了解详细信息。

公共职业培训	对象	领取失业保险者
求职者援助培训	对象	个体经营者、没有参加失业保险者等不能领取失业保险者。
职业培训课程	对象	不能领取失业保险者,使用 Hello Work 的支援指示给付金参加职业培训课程、满足一定条件者。

继续学业 / 复学

家庭经济状况因受灾而突然发生变化时，可以申请紧急应急奖学金贷款以支付学费等。还可以向日本学生支援机构申请给付奖学金和 JASSO 灾害援助资金。请咨询日本学生支援机构了解详细信息。

另外，如果家中住宅受灾，可以申请日本政策金融公库提供的“国家教育贷款”，享受贷款利率优惠。请咨询日本政策金融公库了解详细信息。

灾后复兴贷款

灾后复兴贷款支持受灾的中小企业恢复经营。与普通融资相比，具有还款期限较长、本金宽限期较长等优点。请咨询日本政策金融公库、商工组合中央金库了解详细信息。

适用者	<input type="checkbox"/> 因指定灾害遭受损失的中小企业
-----	---

针对中小企业和农林渔业者的融资制度

信用担保协会为遭受损失的中小企业向金融机构贷款提供担保。并为受灾的农林渔业者融资，贷予运转资金和经营资金。也为农协等组合融资，以低利率贷予业务资金。

主要融资内容	<input type="checkbox"/> 各地区的信用担保协会为中小企业提供的信用担保 <input type="checkbox"/> 日本政策金融公库对农林渔业者提供的援助 <input type="checkbox"/> 所居住的区市町村面向农林渔业者的天灾融资制度
--------	--

i 与防灾相关的咨询

种类	责任部门	联系电话
一般防灾对策	东京都总局综合防灾部防灾管理科 S0000040@section.metro.tokyo.jp	03-5388-2453
河流相关水灾	东京都建设局河川部防灾科 S0000386@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5164
地区危险度 (都市整備局)	东京都都市整備局市区整備部防灾都市建设科 S0000357@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5142
建筑物抗震诊断、抗震加固、抗震补助(都市整備局)	东京都都市整備局市区建筑部建筑企划科	03-5388-3362
公寓的抗震诊断、抗震补助(住宅政策本部)	东京都住宅政策本部民间住宅部公寓科 S1090503@section.metro.tokyo.jp	03-5320-4944
东京宜居公寓	东京都住宅政策本部民间住宅部公寓科 S1090503@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5007
自来水(水道局)	水道局客户中心	NAVIDIAL: 0570-091-100 固定电话: 03-5326-1101 或者 042-548-5110
警察	警视厅警备部灾害对策科	03-3581-4321
消防	东京消防厅 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)	03-3212-2111
	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	
志愿者	东京志愿者市民活动中心 https://www.tvac.or.jp/toiawase.html	03-3235-1171

※有关武藏野市、昭岛市、羽村市、桧原村及岛屿地区的自来水信息，请咨询各市町村。

※电力、燃气和电话相关事宜请联系您所签约的运营商。

i 象形符号示例



引自《JIS Z8210,2022》

避难所 Evacuation Center

家中房屋受损无法在家生活时，可以生活一定时间的场所。指的是学校、文化馆等。



引自《JIS Z8210,2022》

避难场所 Evacuation Area

灾害发生后，为了在地震火灾和海啸等危险迫近时保护生命安全而紧急避难的场所。指的是大型公园、广场、大学校园和学校操场等。

临时集合场所 Temporary Evacuation Area

避难人员在前往避难场所避难前临时集合观察情况的场所。指的是有足够空间确保集合人群安全的学校操场、附近的公园等。有时会使用与避难场所相同的象形符号，有些地区会使用独有的指示标志。

临时滞留设施 Temporary Shelter

供出门在外遭遇灾害回不了家又无处可去的无法回家者临时滞留的设施。已指定共约 1,200 个公共设施和私人设施。



灾害时回家援助站 Support Stations for those attempting to return home during a disaster

为无法回家的人步行回家提供支援的设施（便利店、快餐店、家庭餐馆、加油站等）。提供道路信息、自来水、厕所、休息场所等。



引自《JIS Z8210,2022》

海啸避难场所 Tsunami Evacuation Area

指的是可以躲避海啸的安全场所和高地。



引自《JIS Z8210,2022》

海啸避难大楼 Tsunami Evacuation Building

指的是当附近没有高地时，可用于躲避海啸的三层以上钢筋混凝土建筑物。



应急供水站 Emergency Water Supply Station

停水时，通过应急供水站供水。应急供水站包括自来水设施、在公园等地下储存水的设施，以及连接避难所附近的消防栓等带有水龙头的设施。

i 发生灾害等时需照顾者的相关标志等



帮助标志

这个标志提醒大家注意那些从外观看不出需要援助或照顾的人，例如装有假肢或人工关节、内部残疾或患有疑难杂症、怀孕初期的人等，他们需要周围人的照顾。



帮助卡

这张卡上记录有紧急联系电话和必要的援助内容等等，是为了让残疾人在遇到灾害等的时候，能够让周围的人理解自己的残疾并提供援助。如果需要这张卡，请咨询居住地的自治体。



国际残疾人标志

这是世界通用标志，表明建筑物或公共交通等便于残疾人使用。此标志不仅适用于使用轮椅的人，还包括所有残疾人。



国际盲人标志

这是世界盲人联合会于 1984 年制定的世界通用标志，安装在视障者可安全无障碍使用的建筑物、设施和机器等上面。可用于交通信号、语音引导设备、国际盲文邮件、书籍、印刷品等。



耳形标志

这个标志表示听力有障碍，在交流方式上需要特殊的照顾等。自治体、医院、银行等也会用此标志表示他们向听力障碍者提供援助。



孕妇标记

孕产妇外出时佩戴这个标志，以便周围的人予以关心。



辅助犬标志

这是《身体障碍者辅助犬法》的启蒙标志。不特定多数人使用的设施（百货商店、餐饮店等）有义务允许辅助犬（导盲犬、协助犬、导听犬）进入。



人工排泄器官使用者专用设备 / 人工排泄器官使用者标志

这个符号标志表示人工排泄器官使用者（构造了人工肛门或人工膀胱的人）。用来表示这里有供人工排泄器官使用者使用的厕所等设备。



心脏加号标志

这个标志表明这是从外观上很难看出的“身体内部有障碍的人”，例如心脏、呼吸功能、肾脏、膀胱 / 直肠、小肠、肝脏、免疫功能等。

i 术语注释索引

雨云雷达 59

这个系统在旋转天线的同时发射电波(微波),以观测半径数百公里的广阔区域的雨雪情况。

临时滞留设施 11,120,121,122,123,264

受灾后无法回家的人可以临时滞留的设施。

临时集合场所 110,111,113,193,264

发出避难指示或火灾危险临近时临时避难的场所。包括附近的中小学、公园等。

医疗救护所 201,202,203,219

发生灾害时,区市町村根据地区防灾计划等设立的,开展以急救为主的医疗救护活动的场所。主要分为设立在灾害定点医院等附近的紧急医疗救护所,以及设在避难所的避难所医疗救护所。

AED(自动体外除颤仪) 209,210,211,212

当心脏停止跳动时,通过电击来恢复心脏自然节律的功能。安装在车站、学校等公共场所。

火旋风 11,231

由大规模火灾引起,被称为旋风的龙卷风般的空气漩涡变成含有火焰的漩涡的现象。

简易厕所 42

可将纸板等组装成马桶使用的厕所。通常与便携式厕所的袋子和凝固剂一起使用。

感震断路器 80,82,83

防止因地震摇晃导致电气设备起火以及恢复供电时发生火灾的装置。检测到地震带来的剧烈摇晃将自动切断电源。

无法回家者 8,11,120,123,265

在家以外的地方遭遇地震等自然灾害而难以回家的人。

紧急安全保障 156

自治体根据气象厅发布的防灾信息发出警戒等级 5 级时应采取的行动。发出警戒指令时,极有可能已经发生某种灾害,生命安全受到威胁,所以所有居民应当立即保障自己的安全。

紧急地震快报 108,238,240

地震发生后立即预测剧烈摇晃到达各地的时间、地震烈度和长周期地震动等级,并尽快发出的通知信息。

便携式厕所

12,37,39,40,41,42,43,69,
70,71,73,94,121,191

可携带的厕所，可以安装在马桶上，或在没有马桶座的地方直接使用。

老年人等避难

156,174,175,193

自治体根据气象厅发布的防灾信息发出警戒等级 3 级时应采取的行动。发出指示后，老年人、残疾人、幼儿及其援助者必须撤离危险地区进行避难。

个人避难计划

192,194

预先说明老年人、残疾人等避难时需援助者由谁提供援助以及到哪里避难等信息的计划。原则上由区市町村制定。

灾害时回家援助站

265

为无法回家的人步行回家提供支援的便利店、快餐店、家庭餐馆、加油站等设施。提供道路信息、自来水、厕所、休息场所等。

应急供水站

91,224,265

因灾害而停水时的供水场所。

在家避难

12,33,34,66,69,70,112,118,135

发生灾害时，如果居住的建筑物没有损坏并且没有海啸或火灾的危险，应在自己家中避难。

J-Alert

180,181

将弹道导弹信息、紧急地震快报、重大海啸警报等来不及反应的事态相关信息，通过发送到手机等的紧急快报短信、市町村防灾行政无线电等，由国家立即传达给居民的系统（全国瞬时警报系统）。

首都正下方地震

3,6,7,8,10,14,30,32,60,100,120,142

未来 30 年内发生的可能性为 70%、直接袭击首都圈的地震。

水灾风险地图

59,152,153

东京都可以通过东京都防灾 APP 等直观清晰地查看河流泛滥、满潮引起浸水和土砂灾害等都内可能发生的水灾风险的地图。国家正以此作为新的水灾信息进行推广。

垂直避难

159

开始浸水，水平避难有危险时，垂直疏散到二楼或更高楼层等处避难。

带状结构雨带 15,151

发达的积雨云排成一列，几乎都在同一个地方经过或停留，从而导致大雨的气象现象。

长周期地震动 9,67,108,238,239,240

地震期间发生的周期长达数秒以上的缓慢长时间摇动，可以传播到距离震中很远的地方。

东京都防灾 APP 17,58,122,123,153,180

东京都官方防灾 APP，在平时以及紧急情况下都很有用。

东京都防灾地图 57,123,124

可以在东京都防灾主页上查看该地图，可以搜索并显示防灾设施的信息、应急回家援助站等。

东京储备导航 17,36

东京都的网站，告知“日常储备”所需的储备物资和数量，并且可以在网站上购买。

东京 My Timeline (我的时间行动计划) 17,59,153

制定时间行动计划的工具，每个人可以提前决定好发生风灾水灾时的避难行动。

东京我的受灾预测 14

东京都推出的网络工具，输入居住的场所、受灾情况、建筑条件和家庭构成等属性，即可针对每个人的情况创建个人损害预估。

特定开发路线 86,87

在发生地震灾害时可能遭受重大损害的开发地区，为打造“火灾不会蔓延的城市”而整备的城市规划道路，可在在防火隔离、避难和救援等方面有效提高防灾性能。

特别警报 157,240,245,246

气象厅在极有可能发生重大灾害时发布的警报。

土砂灾害警戒区域等地图 165

显示可能发生土砂灾害的区域的地图。

南海海槽大地震 6,7,9,14,32

南海海槽从东海延伸至九州，预计将发生震中位于南海海槽的俯冲带大地震。

灾害预测地图

62,63,152,153,165,206

旨在减少自然灾害造成的损害和防灾减灾,显示了受灾区域预测、避难场所、避难路线等信息的地图。

应急包

40,43,69,165

装有避难当下所需的最少限度物品的包。

避难指示

110,156,175

自治体根据气象厅发布的防灾信息发出警戒等级 4 级时应采取的行动。发布指示后,目标区域内所有居民应立即撤离危险场所进行避难。

避难所

33,110,111,113,124,
125,126,127,193,194

家中房屋受损无法在家生活时,可以生活一定时间的场所。包括附近的学校和文化馆等。

避难场所

33,110,111,113,120,
125,165,175,193,194

灾害发生后,为了在地震火灾和海啸等危险迫近时保护生命安全而紧急避难的场所。包括大型公园、广场、大学校园和学校操场等。

窨井厕所

226

一种灾害应急厕所,在下水道管道的窨井上安装简易马桶座圈和面板即可快速完成安装。

罹灾证明

254,255,258

住宅等因地震、风灾、水灾等灾害而受灾时,由区市町村等出具的受损程度的证明书。

东京防灾

编辑及发行/东京都总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 株式会社MAGAZINE HOUSE 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。

Let's Get Prepared!

立刻行动吧！做好一切防灾自救的准备。



東京都