

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。



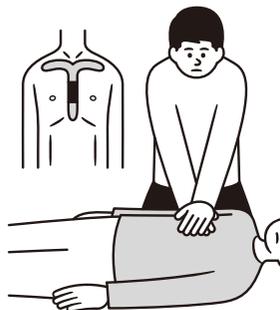
② 向周围的人寻求帮助

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

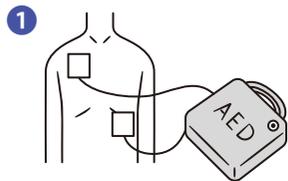
接通 AED 的电源。将电极片直接贴在胸部，如果需要电击，AED 会播放语音提示，此时应离开伤病员并按下电击按钮。按照提示音，立即恢复胸外按压。

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)

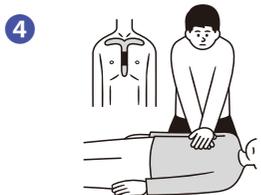


AED 自动执行分析(判断是否需要电击)(正在分析心电图时不要触摸伤病员)。根据心电图分析结果，如果需要电击，AED 会自动开始充电并通过语音进行提示。



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

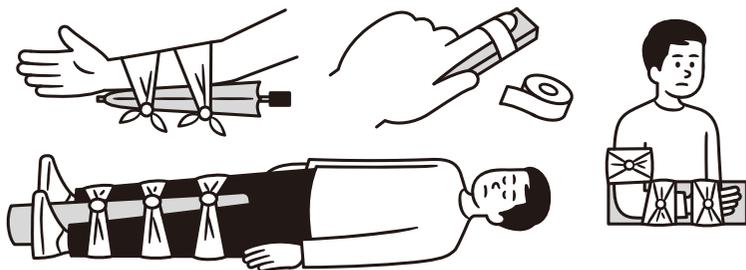
如果用直接压迫法难以止血，可尝试间接压迫法。用拇指或其他物体将靠近心脏的动脉压向骨头，暂时停止血液流动。如果前臂或手部出血，用拇指用力按压上臂内侧的中心位置。脚部出血时，将出血一侧的脚拉直，用拳头用力按压大腿骨根部。



大量出血会危及生命

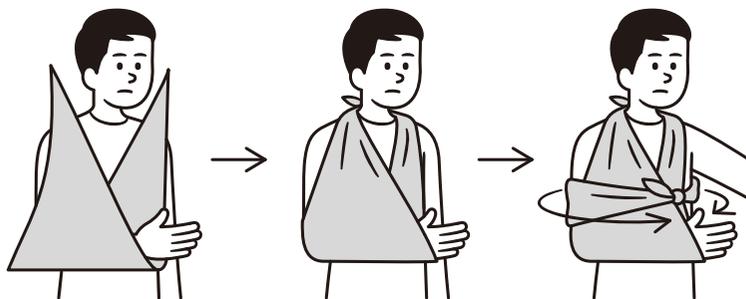
人的血液总量占体重的 7% 至 8%，失去体内三分之一的血液就会危及生命。如果遇到鲜红的血像喷出来一样，这是动脉性出血，需要立即止血。毛细血管出血通常会自行停止。

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。

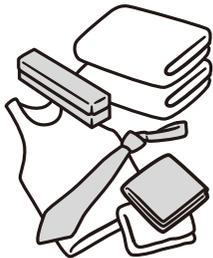


2 把长筒袜两腿的部分缠绕在头上。最后将末端绑好固定。只要洗干净并保持清洁,就可以重复使用。

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



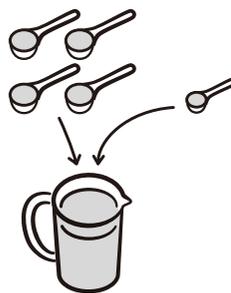
1 松开衣服

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。

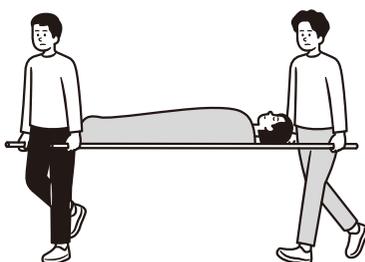
！搬运伤病员的方法

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。

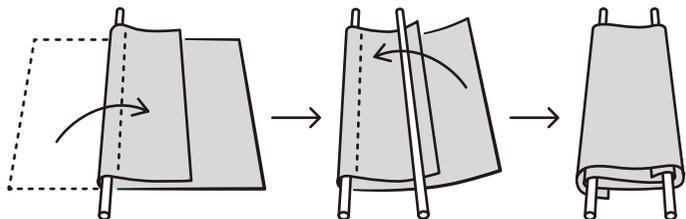


②使用担架等

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)

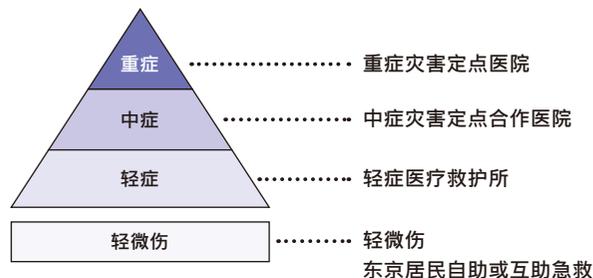


展开毛毯，在三分之一处放置一根棍子。将毯子折回包住棍子。将另一根棍子放在折回的毛毯边缘，将毛毯的其余部分折回包住这个棍子。也可以用结实的木板等替代。

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

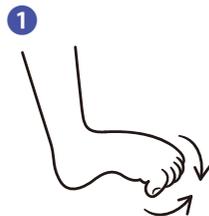
让伤病员坐下并双腿伸直，在双腿和胸部之间放上垫子，托住上半身。



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。

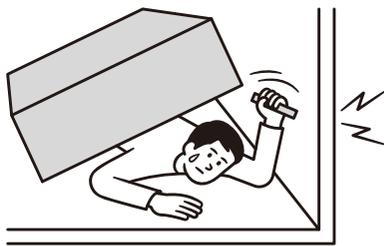
出处：厚生劳动省《防止经济舱综合症》
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>
《严重副作用疾病处理手册》
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/11/dl/tp1122-1h01.pdf>

！ 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然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-iredept/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

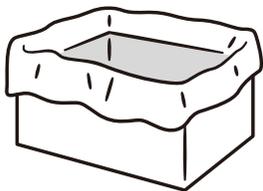
发生灾害时，用塑料桶、水箱和小推车从供水站运水会很方便。将塑料瓶装满水并装在背包中搬运，即使路况很差也能轻松应对。



使用塑料袋 + 纸板箱

需准备的物品

纸板箱、塑料袋、胶带

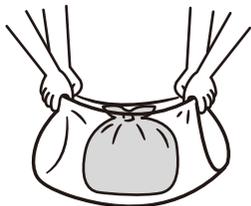


将塑料袋铺在纸板箱内，用布胶带牢牢加固箱子的底部和侧面后使用。

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

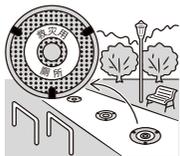
如果是蹲式马桶，在停水但能排水的情况下，可在按下排水杆的同时用水桶一次性冲入大量水即可排水。厕纸等不要丢进马桶里，应当作垃圾扔掉。



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

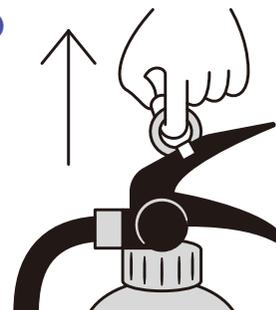
灭火器的使用方法

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“咔嚓”声。

4

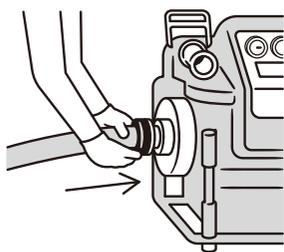


将消防水带拉直，发出信号开始放水。消防水枪对准目标，水枪的位置保持在腰部附近。

※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。

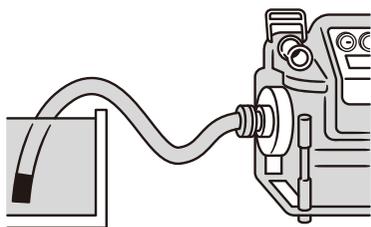
可移动式消防泵的使用方法

1



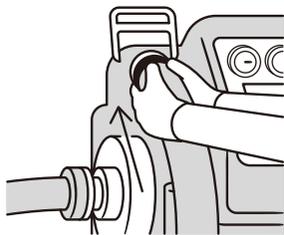
关闭放水旋塞和放水阀门，将吸水管安装在水泵吸水口上。

2



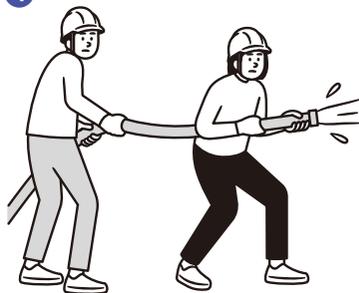
将吸水管插入防火水槽或者水池里。

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。

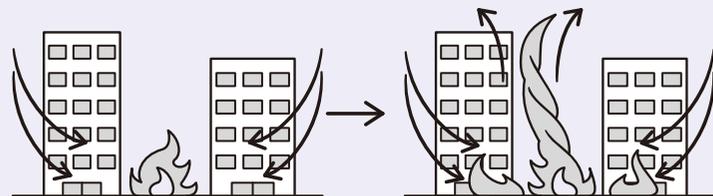
4



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)



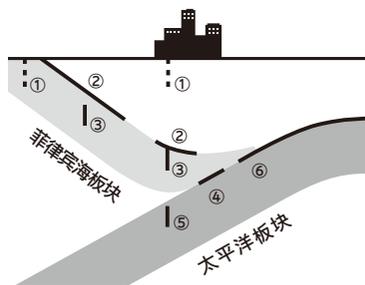
东京都立多摩综合精神保健福祉中心

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

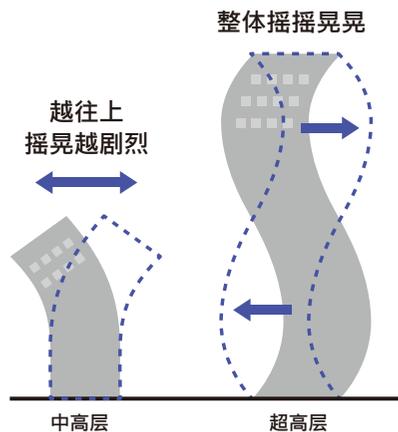
液化现象是地震发生时地面发生液化的现象。住宅等建筑物可能会发生倾斜或下沉等。另外,比重比水轻的下水道窨井等也可能会上浮。

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

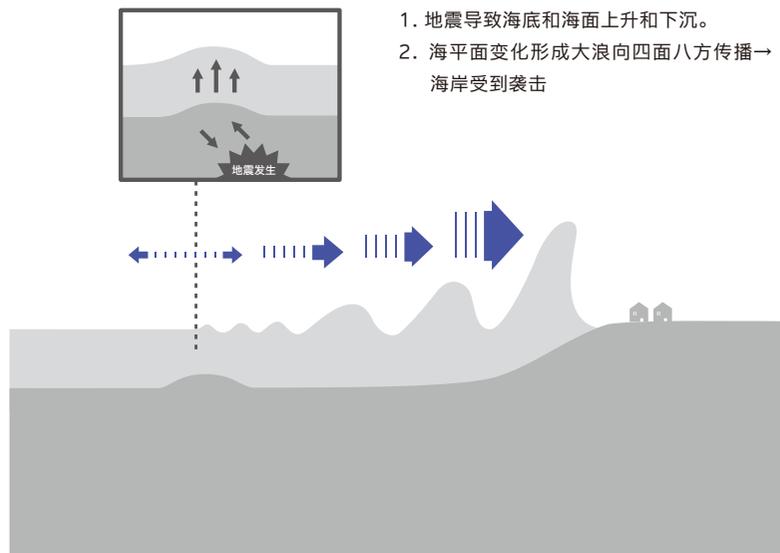
紧急地震快报大致分为预报和警报两种。当预计最大地震烈度为 3 或以上、或长周期地震动级别为 1 级或以上、或震级为 3.5 级或以上时，就会发布紧急地震快报（预报）。预计最大地震烈度 5 弱或以上，或出现长周期地震动 3 级或以上的摇晃时，地震烈度 4 或以上，或摇晃达到长周期地震动 3 级或以上的地区将发布紧急地震快报（警报）。此外，预计最大地震烈度为 6 弱或以上，或长周期地震动 4 级或以上时，定位为特别警报。

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 级或以上， 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 级或以上
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 级或以上

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



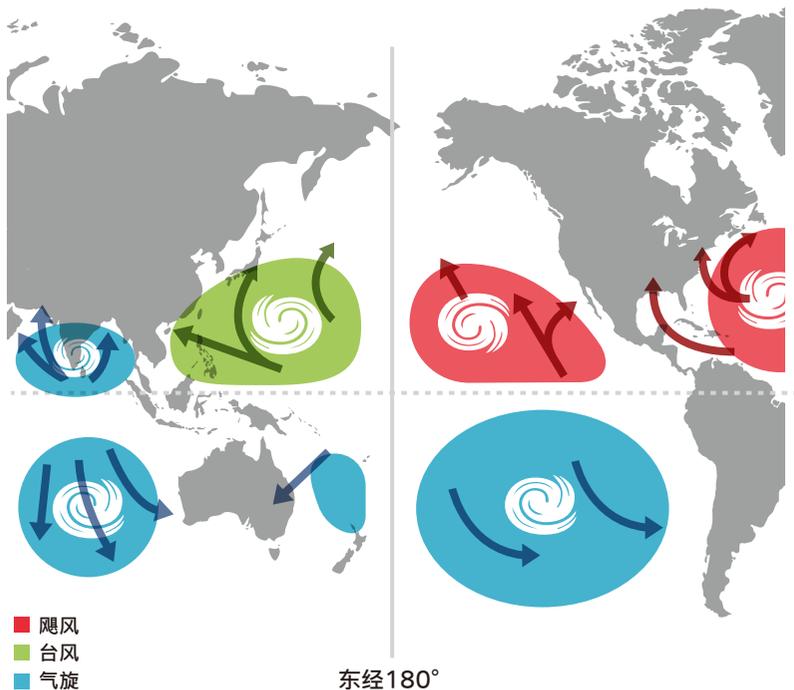
海啸的机制

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



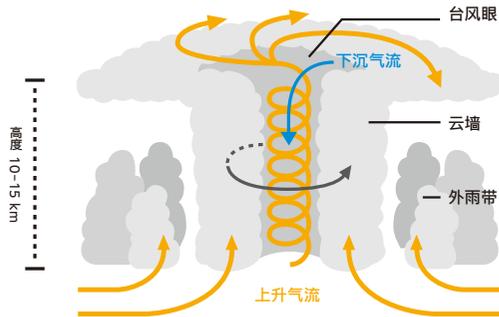
台风和热带气旋

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

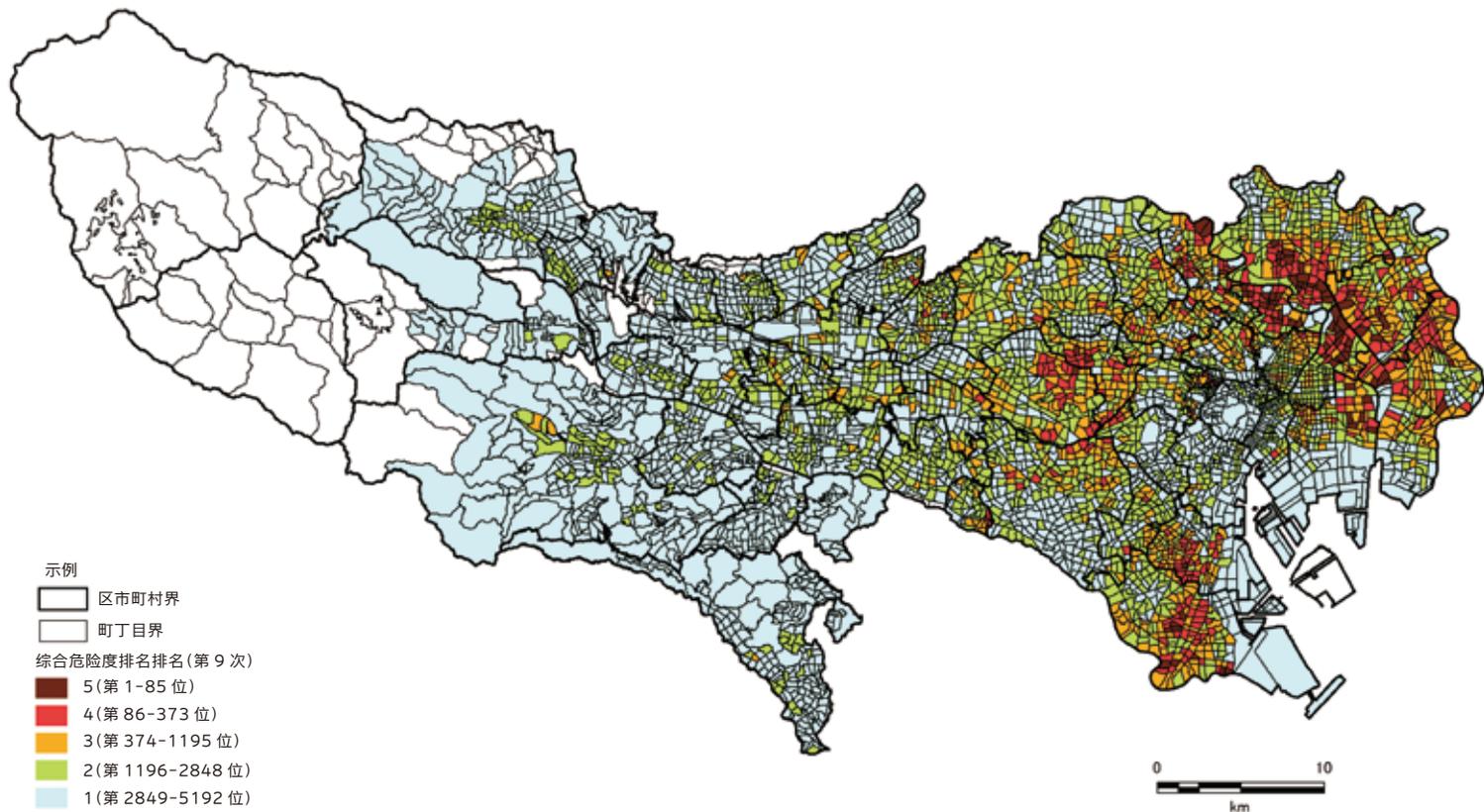
i 与地震相关的地区危险度测量调查

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



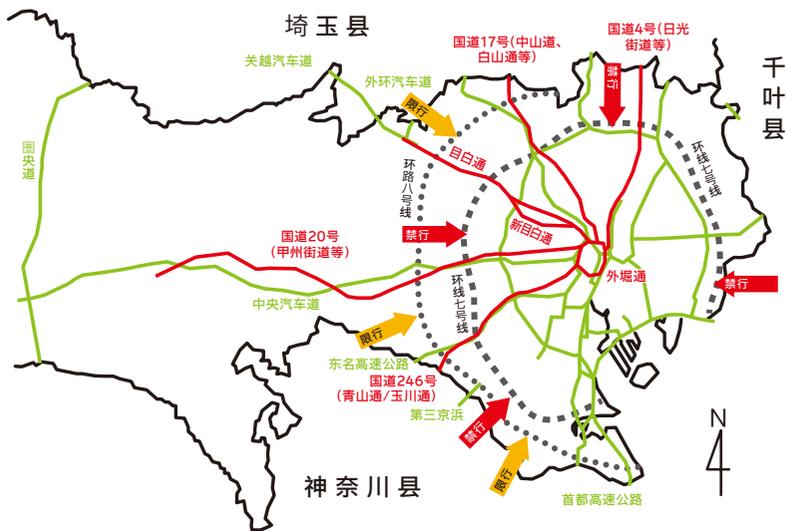
※白色区域表示不属于测量目标的区域。

(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



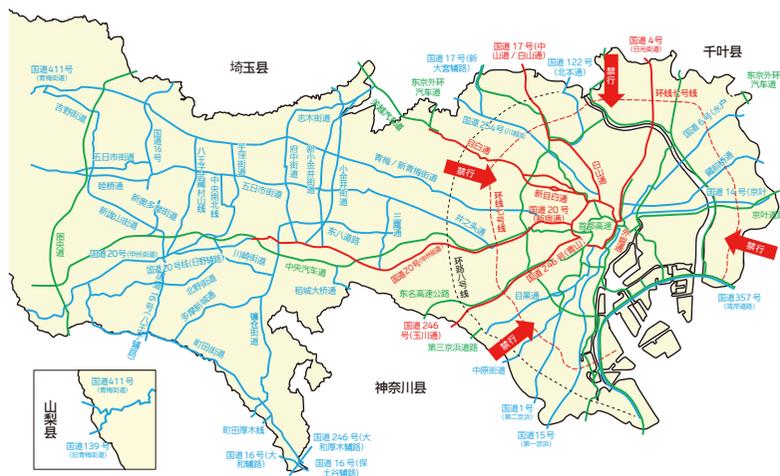
示例		
环线七号线	■ ■ ■ ■ ■	
环线八号线	● ● ● ● ●	
紧急车辆专用道路	——	国道4号、国道17号(白山通等)、国道20号、国道246号、目白通、新目白通、外堀通
	——	高速公路国道、首都高速公路等

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失和防灾减灾,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