

**预测表明，30年以内将会有70%的
概率在首都正下方发生地震。
您，做好防灾准备了吗？**

什么是《东京防灾》

在东京，隐藏着各种各样的灾害隐患。本书是在充分考虑到东京丰富多样的地域特性、城市结构和城市居民的生活方式等的基础上编订而成的、为东京量身打造的全方位的防灾手册。这就是《东京防灾》。本书中不仅记载了各种知识，还有大量可以立即实施的具体“防灾活动”。您可以配合“数字版”以及“东京防灾原创地图”一起使用，为紧急时刻做储备，为您的人身安全保驾护航。



防灾小卫士个人资料

生在东京都，长在东京都的3岁孩子萨伊。他有着旺盛的好奇心，但过于胆小有时会成为他的弱点。他对于防灾有着极其强烈的兴趣，对一切防灾方法了如指掌。他最爱的防灾方法是“藏在桌子下面”。他的口头禅是“立即行动吧”。

目录

序

▲ 立即行动标志

前言	003	目录	007
立即行动	004	▲ 立即行动标志	012
什么是《东京防灾》	006		

01 大地震演练

014



如果现在东京发生了大地震，您该怎么做？请模拟一下从发生地震的瞬间到避难、生活重建的场景，现在就设身处境地想象一下吧。

发生地震

发生地震的瞬间	016
---------	-----

地震灾害之后

地震灾害后应立即采取的行动	018	外地隐藏的危險	026
家中隐藏的危險	020	发生地震灾害时的禁止行为	038

避难

▲ 避难的步骤	040	安全避难检查要点	048
避难的判断	042	互相救助	052
避难时的注意事项	046		

避难生活

在自己家中避难	054	在避难所生活的注意点	060
避难所	056	对需要照料者的关心	066
在避难所生活的心得	058		

生活重建

面向日常生活	068	踏出生活重建的第一步	070
--------	-----	------------	-----



02 需要立即行动的防灾方法 080

本章为您收录了随时可以实施的防灾方法。充分的事前准备将在紧急时刻守护您和亲友的安全。来，立即行动吧！



立即行动吧！4个准备工作

储备

▲ 物品的储备	084	▲ 应急背包	090
▲ 必须储备的某些物品	086	专栏：日常储备	092
▲ 储备物清单	088		

室内的准备工作

▲ 室内的准备工作	094	▲ 抗震化	106
▲ 防止对策的要点	096	▲ 防火对策	109
翻倒、掉落、移动的防止器具	098	▲ 电、气、水管的检查	112
▲ 翻倒等防止对策的检查	100	专栏：抗震避难所	113

室外的准备工作

▲ 室外的准备工作	114	▲ 火灾中可保护自己的场所	120
▲ 了解周边环境的危险度	118	专栏：防灾公园	121

通讯

▲ 通讯储备	122	▲ 防火防灾演练	130
▲ 防灾网络	124	市民防灾组织	136
▲ 公寓的灾害对策	125	消防团	139
▲ 公司的灾害对策	126	专栏：灾害图上的演练	140
▲ 平安与否的确认以及信息收集	128	防灾知识复习问答	141

03 其他灾害和应对措施 142

袭击东京的灾害不仅仅有地震。我们为您收集了在东京隐藏的各种各样的灾害以及应对措施。现在就开始学习知识吧！



大雨及暴风	144	▲ 火山喷发	160
集中降雨	150	恐怖及武力袭击	164
▲ 泥石流	152	传染病	168
雷击	154	专栏：东京的活火山	172
龙卷风	156	防灾知识复习问答	173
大雪	158		

04 应急手册 174

以通俗易懂的形式，为您图解灾害发生时多种有用的常识和对策。本章末尾的研讨话题也要实践一下哦。



紧急

心肺复苏法	176	灭火器的使用方法	188
止血	178	屋内消火栓的使用方法	189
骨折和扭伤的应急方法	180	消防水管的使用方法	190
割伤的应急处理	181	可移动式消防泵的使用方法	191
烧伤的应急处理	182	用报纸来御寒	192
减轻伤者的负担	183	调节体温	194
伤者人员的姿势管理	184	保护脚部	196
伤者的移动方法	186	防止脱水症	197
绷带的替代品	187		



卫生

自来水的保存方法	198	简易尿片的制作方法	202
水的搬运方法	199	布卫生巾的制作方法	203
停水时厕所的使用方法	200	用少量的水保持清洁	204
简易马桶的制作方法	201	扑蝇器的制作方法	205

生活

简易灯的制作方法	206	简易床的制作方法	214
改变干电池的大小	207	靠垫和枕头的制作方法	215
餐具的制作方法	208	绳索的打结方法	216
简易炉灶的制作方法	210	在避难生活中的体操	218
制作屏风	212	孩子们做的游戏	220
背包的制作方法	213	身边材料的活用方法	222

联络

灾害时使用的留言电话	226	灾害时使用的留言板	227
------------	-----	-----------	-----

讲习班

▲ 家人一起进行的防灾行动	228	▲ 在街道进行的防灾活动	232
---------------	-----	--------------	-----

05 必备灾害知识 236

我们在这里收集了与东京都的灾害有关的、更易于理解的信息。了解这些知识后，您就可以更加安心地生活了。



知识

地震的知识	238	各种气象信息	248
海啸的知识	243	以往的大规模灾害	250
台风及大雨的知识	244		

文件

灾后生活重建支援制度和手续	253	日常生活的支援制度	260
---------------	-----	-----------	-----

医学相关知识

262	志愿者相关知识	266
-----	---------	-----

信息

紧急联络处	268	灾害时需照料者相关符号标志	276
防灾相关的咨询	269	考虑到发生灾害时的活动困难度的综合危险度	278
灾害应对黄页	270	发生地震灾害时的交通规则	280
象形符号示例	274	全国看东京	284
东京一日	282	LET'S GET PREPARED! 面向外国人士的立即行动事项	286
		ENGLISH FOR EMERGENCY 紧急时刻使用的英语会话	288

安全书签

▲ 和家庭成员一起行动吧	292	▲ 家人的信息	295
▲ 自己的信息	294	备忘录	299

索引

术语注释索引	308	按场所索引	320
按家庭索引	318		

底页

323

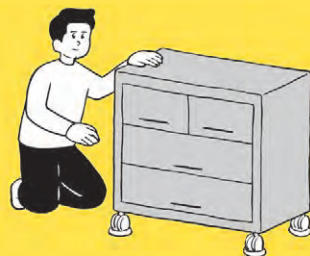
漫画 TOKYO "X" DAY 川口开治

这套原创漫画真切地描绘了发生大地震之前到之后的东京。请您设身处地地想象一下，开始您的防灾行动吧。



立即行动标志

在本书中，在可以立即实践的防灾行动的介绍项后都带有“立即行动”的标志。带有这一标志的事项都需要优先被确认，并切实地进行实践。在本页中，我们将列出尤其重要的“10大防灾行动”。来，立即行动起来吧！



□ 防止家具类物品翻倒

→ 第100和102页



□ 进行抗震化检查

→ 第107页



□ 开始日常储备

→ 第085页



□ 准备好应急背包

→ 第090页



□ 确认避难地点

→ 第115页



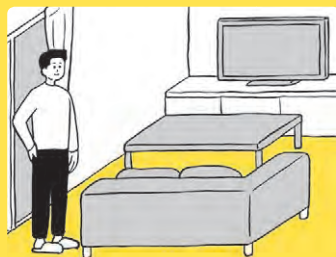
□ 召开家庭会议

→ 第122页



□ 事先整理好重要物品

→ 第091页



□ 确认房间的安全

→ 第095页



□ 登录灾害信息服务站

→ 第128页



□ 参加防火防灾训练

→ 第130页

