

預測表明，30年以內將會有70%的  
概率在首都正下方發生地震。  
您，做好防災準備了嗎？

# 立即行動吧



假如現在東京發生了大地震。此時此刻，在家中該怎麼辦？在地鐵中該怎麼辦？在寒冬發生地震該怎麼辦？在深夜發生地震該怎麼辦？獨自一人時該怎麼辦？有人需要您保護時該怎麼辦？東京變得面目全非的一瞬間，您將如何求生？請您現在設想一下吧。現在，您要

知道正確的求生知識。現在，您要將這些知識牢牢地鑄刻在腦子裡。現在，您要把它們告訴您的家人和鄰居。一點一滴的準備，都將成爲守護您安全的有力盾牌。人天生就能與災害做鬥爭。立即行動吧！爲能從災害裡全身而退！

**東京防災**

# 什麼係《東京防災》

在東京，隱藏著各種各樣的災害隱患。本書係在充分考慮到東京豐富多樣的地域特性、城市結構和城市居民的生活方式等的基礎上編訂而成的、為東京量身打造的全方位的防災手冊。這便是《東京防災》。本書中不僅記載了各種知識，還有大量可立即實施的具體“防災活動”。您可配合“數字版”及“東京防災原創地圖”一起使用，為緊急時刻做儲備，為您的人身安全保駕護航。



## 防災小衛士個人資料

生在東京，長在東京的3歲孩子薩伊。他有著旺盛的好奇心，但過於膽小有時會成為他的弱點。他對於防災有著極其強烈的興趣，對一切防災方法了如指掌。他最愛的防災方法為“藏在桌子下面”。他的口頭禪為“立即行動吧”。

# 目錄

## 序

▲ 立即行動標誌

前言	003	目錄	007
立即行動	004	▲ 立即行動標誌	012
什麼係《東京防災》	006		

## 01 大地震演練 014

若現在東京發生了大地震，您該怎麼做？請模擬一下從發生地震的瞬間到避難、生活重建的場景，現在就設身處境地想像一下吧。



### 發生地震

發生地震的瞬間	016
---------	-----

### 發生地震災害之後

發生地震災害後應立即採取的行動	018	外地隱藏的危險	026
家中隱藏的危險	020	發生地震災害時不可採取的行動	038

### 避難

▲ 避難的步驟	040	安全避難檢查要点	048
避難的判斷	042	互相救助	052
避難時的注意事項	046		

### 避難生活

在自己家中避難	054	在避難所生活的注意点	060
避難所	056	對需要照料者的關心	066
在避難所生活的心得	058		

### 生活重建

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



## 02 需要立即行動的防災方法 080

本章為您收錄了隨時可實施的防災方法。充分的事前準備將在緊急時刻守護您和親友的安全。來，立即行動吧！



立即行動吧！4個準備工作

### 備蓄

▲ 物品的儲備 084	▲ 應急背包 090
▲ 必須儲備的某些物品 086	專欄：日常儲備 092
▲ 儲備單元清單 088	

### 室內的準備工作

▲ 室內的準備工作 094	▲ 抗震化 106
▲ 防止發生意外的應對措施的要點 096	▲ 防火應對措施 109
防止翻倒、墜落或移動的器具 098	▲ 對電、氣及水的檢查 112
▲ 翻倒等應對措施的檢查 100	專欄：抗震避難所 113

### 室外的準備工作

▲ 室外的準備工作 114	▲ 在火災中防身的場所 120
▲ 瞭解所在地區的危險度 118	專欄：防災公園 121

### 通訊

▲ 通訊儲備 122	▲ 防火防災演練 130
▲ 防災網絡 124	防災市民組織 136
▲ 公寓災害應對措施 125	消防團 139
▲ 公司災害應對措施 126	專欄：災害圖上訓練 140
▲ 安全與否的確認和情報收集 128	防災知識複習問答 141

## 03 其他災害和應對措施 142

東京隱藏的災害不僅僅有地震。我們為您收集了在東京隱藏的各種各樣的災害及應對措施。現在就開始學習知識吧！



大雨及暴風 144	▲ 火山噴發 160
集中降雨 150	恐怖及武力襲擊 164
▲ 泥石流 152	傳染病 168
雷擊 154	專欄：東京的活火山 172
龍捲風 156	防災知識複習問答 173
大雪 158	

## 04 應急手冊 174

以通俗易懂的形式，為您圖解災害發生時多種有用的常識和對策。本章末尾的研討話題亦要實踐一下哦。



### 緊急

心肺復蘇法 176	滅火器的使用方法 188
止血 178	室內消防栓的使用方法 189
骨折及扭傷的應急處理 180	立式儲水管的使用方法 190
割傷的應急處理 181	可移動式消防水泵的使用方法 191
燒傷的應急處理 182	用報紙取暖 192
減輕傷病者的負擔 183	調節體溫 194
傷病者的體位管理 184	保護雙腳 196
傷病者的搬運方法 186	防止出現脫水症狀 197
繃帶的代用品 187	



## 衛生

自來水的保存方法	198	簡易紙尿褲的製作方法	202
水的運輸方法	199	尿布的製作方法	203
斷水時廁所的使用方法	200	用少量的水保持清潔	204
簡易廁所的建造方法	201	製作捕蠅器	205

## 生活

簡易提燈的製作方法	206	簡易床的製作方法	214
改變干電池的大小	207	靠墊和枕頭的製作方法	215
餐具的製作方法	208	結繩方法	216
簡易爐火的製作方法	210	避難生活中做的體操	218
製作隔板	212	兒童活動	220
帆布背包的製作方法	213	活用身邊材料的方法	222

## 聯絡

災害緊急時期留言撥號	226	災害緊急時期留言板	227
------------	-----	-----------	-----

## 講習班

▲ 和家人一起做的防災行動	228	▲ 在地區實施的防災活動	232
---------------	-----	--------------	-----

## 05 必備災害知識 236

我們在這裡收集了與東京的災害有關的、更易於理解的情報。瞭解這些知識後，您就可更加安心地生活了。



## 知識

地震的知識	238	各種各樣的氣象情報	248
海嘯的知識	243	以往的大規模災害	250
颱風及大雨的知識	244		

## 文件

生活重建支援制度及手續	253	日常生活的支援制度	260
-------------	-----	-----------	-----

## 醫學相關知識

262	志願者相關知識	266
-----	---------	-----

## 情報

緊急聯絡處	268	災害時需照料者相關符號標誌	276
防災相關問答	269	考慮到發生災害時的活動困難度的綜合危險度	278
災害應對黃頁	270	發生大地震時的交通規則	280
常見標識例	274		
東京一日	282	站在全國看東京	284
LET'S GET PREPARED!		ENGLISH FOR EMERGENCY	
面向外國人士的立即行動事項	286	緊急時刻使用的英語會話	288

## 安全書籤

▲ 和家人一起做	292	▲ 家人的情報	295
▲ 自己的情報	294	備忘	299

## 索引

用語解說索引	308	按家庭索引	320
按場所索引	318		

## 底頁

323

## 漫畫 TOKYO "X" DAY 川口開治

這套原創漫畫真切地描繪了發生大地震之前到之後的東京。請您設身處地想像一下，開始您的防災行動吧。



# 立即行動標誌

在本書中，在可立即實踐的防災活動的介紹項後都帶有“立即行動”的標誌。帶有這一標誌的事項都需要優先被確認，並切實地進行實踐。在本頁中，我們將列出特別重要的“十大防災行動”。來，立即行動起來吧！



□ 防止家具類物品翻倒  
→ 第100和102頁



□ 進行抗震化檢查  
→ 第107頁



□ 開始日常儲備  
→ 第085頁



□ 準備好應急背包  
→ 第090頁



□ 確認避難地點  
→ 第115頁



□ 召開家庭會議  
→ 第122頁



□ 事先整理好重要物品  
→ 第091頁



□ 確認房間的安全  
→ 第095頁



□ 登錄災害情報服務站  
→ 第128頁



□ 參加防火防災演練  
→ 第130頁

