



# 东京都 防灾手册



东京都防灾 Twitter 正在发布最新的防灾信息

用户名: @tokyo\_bousai



东京都防灾



<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>



“东京防灾”官方卡通人物  
防灾小卫士

- 第1部 前言 ..... 3
- 第2部 应对自然灾害的准备 ..... 3
  - 1 自然灾害的风险 ..... 3
    - (1) 地震 ..... 3
    - (2) 风灾、水灾 ..... 10
    - (3) 火山 ..... 11
  - 2 日常的准备 ..... 12
    - (1) 在家庭中的准备 ..... 12
    - (2) 在事务所中的准备 ..... 16
    - (3) 在区域中的准备 ..... 17
  - 3 灾害时的应对 ..... 18
  - 4 对需要照顾人士的支援 ..... 21
  - 5 为了紧急时刻的信息 ..... 23
    - (1) 确认家人平安与否的方法 ..... 23
    - (2) 灾害时的信息收集 ..... 24
    - (3) 交通管制图 ..... 25
    - (4) 灾害时供水站（供水点）一览 ..... 26
    - (5) 东京都灾害网点医院一览 ..... 28
  - 6 东京都的主要对策 ..... 30
    - (1) 抗震化的推进 ..... 30
    - (2) 针对木造住宅密集区域的对策 ..... 32
    - (3) 生命线的震灾对策 ..... 35
    - (4) 高潮、海啸对策 ..... 37
    - (5) 推进地区防灾力的提高 ..... 39
    - (6) 难以回家人员对策 ..... 40
    - (7) 风灾、水灾对策 ..... 42
    - (8) 火山灾害对策 ..... 44
    - (9) 医疗救护对策 ..... 45
    - (10) 震灾复兴对策 ..... 46
    - (11) 防灾知识的普及、启蒙 ..... 47
- 第3部 其他危机管理 ..... 49
  - 1 新型流感 ..... 49
  - 2 大规模事故等 ..... 52
  - 3 武装袭击情况等 ..... 53
- 第4部 东京都的危机管理体制 ..... 55
  - 1 东京都区域防灾计划 ..... 55
  - 2 安全城市东京防灾计划 ..... 55
  - 3 东京都的危机管理体制 ..... 56
  - 4 防灾训练 ..... 57
- 第5部 资料篇 ..... 59
  - 以往在东京发生的主要灾害 ..... 59
  - 可以学习和体验有关防灾知识的设施 ..... 62
  - 区市町村防灾负责窗口一览 ..... 63
  - 防灾相关的咨询 ..... 封底

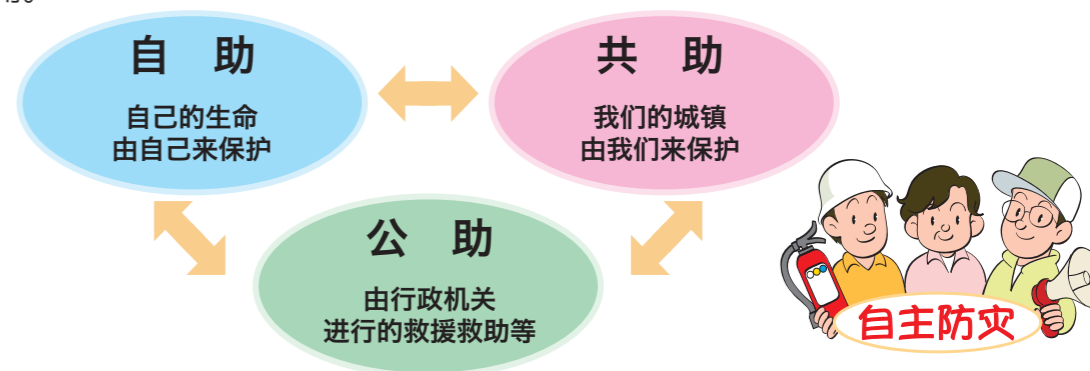
## 第1部 前言

东京面临着首都正下方地震、台风等自然灾害以及恐怖事件、大规模事故、传染病的蔓延等各种威胁。

发行本书是为了让更多的人了解东京都在防灾方面所做的工作。

### 自助、共助、公助的重要性

为了将灾害带来的损失降到最小，自助、共助、公助分别对提高应对灾害的能力、进行协作起着重要的作用。



## 第2部 应对自然灾害的准备

### 1 自然灾害的风险

#### (1) 地震

##### 预想袭击首都东京的地震

东京在以往蒙受了关东大地震等大型震灾带来的巨大的损失。

另外，关东大地震的经验表明即使是远处的地震也有可能带来恐将引起连锁性破坏的地震。

##### 东京的地势特征

在首都东京的正下方、陆地部分的板块的下面，俯冲着来自东面的太平洋板块与来自南面的菲律宾海板块。

在这些板块的交界，由于板块前端上翘，有可能引起8级海沟型地震。

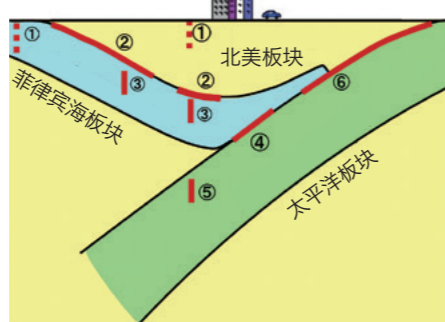
预计在关东南部，每隔200~400年会发生一次关东大地震级别的地震，而在此期间会发生数次7级的正下方地震。

除了支撑城市功能的电力以外，东京的粮食、生活必需品等大多数物资依赖于其他地区。首都圈以外地区的地震，也可能导致电力供给停止以及物流中断等连锁损失。

## 【关东周边的板块边界】



## 【在南关东地区发生的地震类型】 (摘自内阁府网站)



在南关东地区发生的地震地点  
 ①：地壳内的浅地震  
 ②：菲律宾海板块和北美板块交界的地震  
 ③：菲律宾海板块内的地震  
 ④：菲律宾海板块和太平洋板块交界的地震  
 ⑤：太平洋板块内的地震  
 ⑥：菲律宾海板块以及北美板块和太平洋板块交界的地震

### 预想的地震案例 (《首都正下方地震等造成的东京损失预想》 (出自2012年4月))

比如, 预想在给东京带来最大损失的东京湾北部地震(M7.3)中会出现烈度为7度的区域, 同时烈度6度强以上的区域占该地区的大约70%。在该区域, 以木制住宅密集地区为中心, 除了将发生由于晃动和火灾引起的建筑物、人员损失以外, 预计还会因交通设施的停止、堵塞而产生大量的难以回家人员。另外, 在东京沿海部预想的最强的海啸高度——元禄型关东地震(M8.2)的满潮时的T.P.(※)为+2.61m左右。

※ 指东京湾平均海面。

## 东京都的损失预想

### ①首都正下方地震等

#### (A) 损失预想

据悉在今后30年当中, 在关东南部发生正下方型大规模地震的概率为70%。  
 (地震调查研究推进总部的发表)

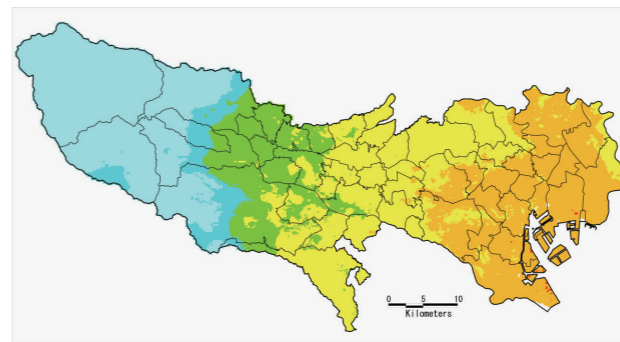
由于东日本大地震的发生, 东京都重新全面审视了2006年5月公布的损失预想, 于2012年4月公布了《首都正下方地震等造成的东京损失预想》。概要如下。

### ○ 损失的概要 (冬天的傍晚18时、风速8m/秒)

		【首都正下方地震】		【海沟型地震】	【发生在活断层的 地震】	
		东京湾北部地震 (M7.3)	多摩正下方地震 (M7.3)	元禄型关东地震 (M8.2)	立川断层带地震 (M7.4)	
人员损失	原因分类	死者	大约 9,700 人	大约 4,700 人	大约 5,900 人	大约 2,600 人
		晃动	大约 5,600 人	大约 3,400 人	大约 3,500 人	大约 1,500 人
		火灾	大约 4,100 人	大约 1,300 人	大约 2,400 人	大约 1,100 人
	原因分类	伤员	大约 147,600 人	大约 101,100 人	大约 108,300 人	大约 31,700 人
		(其中重伤员)	(大约 21,900 人)	(大约 10,900 人)	(大约 12,900 人)	(大约 4,700 人)
		晃动	大约 129,900 人	大约 96,500 人	大约 98,500 人	大约 27,800 人
物质损失	原因分类	火灾	大约 17,700 人	大约 4,600 人	大约 9,800 人	大约 3,900 人
		建筑物损失	大约 304,300 栋	大约 139,500 栋	大约 184,600 栋	大约 85,700 栋
		晃动	大约 116,200 栋	大约 75,700 栋	大约 76,500 栋	大约 35,400 栋
	火灾	大约 188,100 栋	大约 63,800 栋	大约 108,100 栋	大约 50,300 栋	
需避难人员 (高峰: 1天之后)		大约 339 万人	大约 276 万人	大约 320 万人	大约 101 万人	

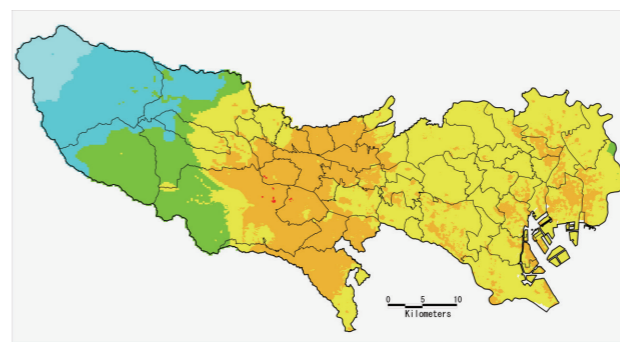
难以回家人员 大约 517 万人

## (B) 震级分布图



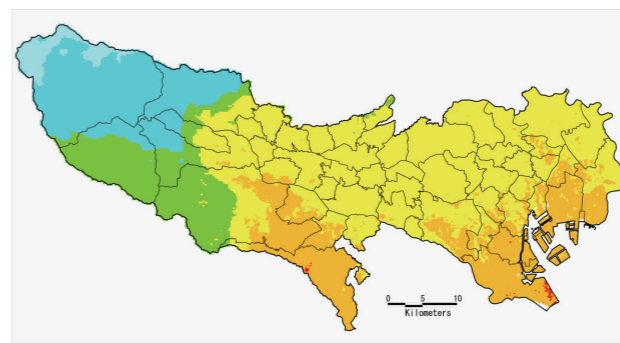
### 《首都正下方地震》 东京湾北部地震 (M7.3)

因为认识到菲律宾海板块的所在位置比以往认为的位置要浅, 所以地表烈度也比以往更大。分布图中能看到若干烈度7度的区域, 烈度在6度强以上的范围占本地区的大约70%。



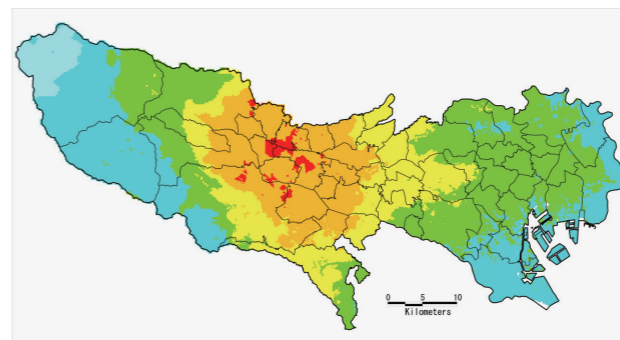
### 多摩正下方地震 (M7.3)

因为认识到菲律宾海板块的所在位置比以往认为的位置要浅, 所以在此次的预想中, 烈度6度强为主要部分。分布图中能看到若干烈度7度的区域, 烈度在6度强以上的范围占多摩地区的约40%。



### 《海沟型地震》 元禄型关东地震 (M8.2)

地表烈度在东京都的南侧较大, 在品川区、大田区以及町田市以烈度6度强以上为主, 同时能看到若干震级7级的区域。



### 《发生在活断层的 地震》 立川断层带地震 (M7.4)

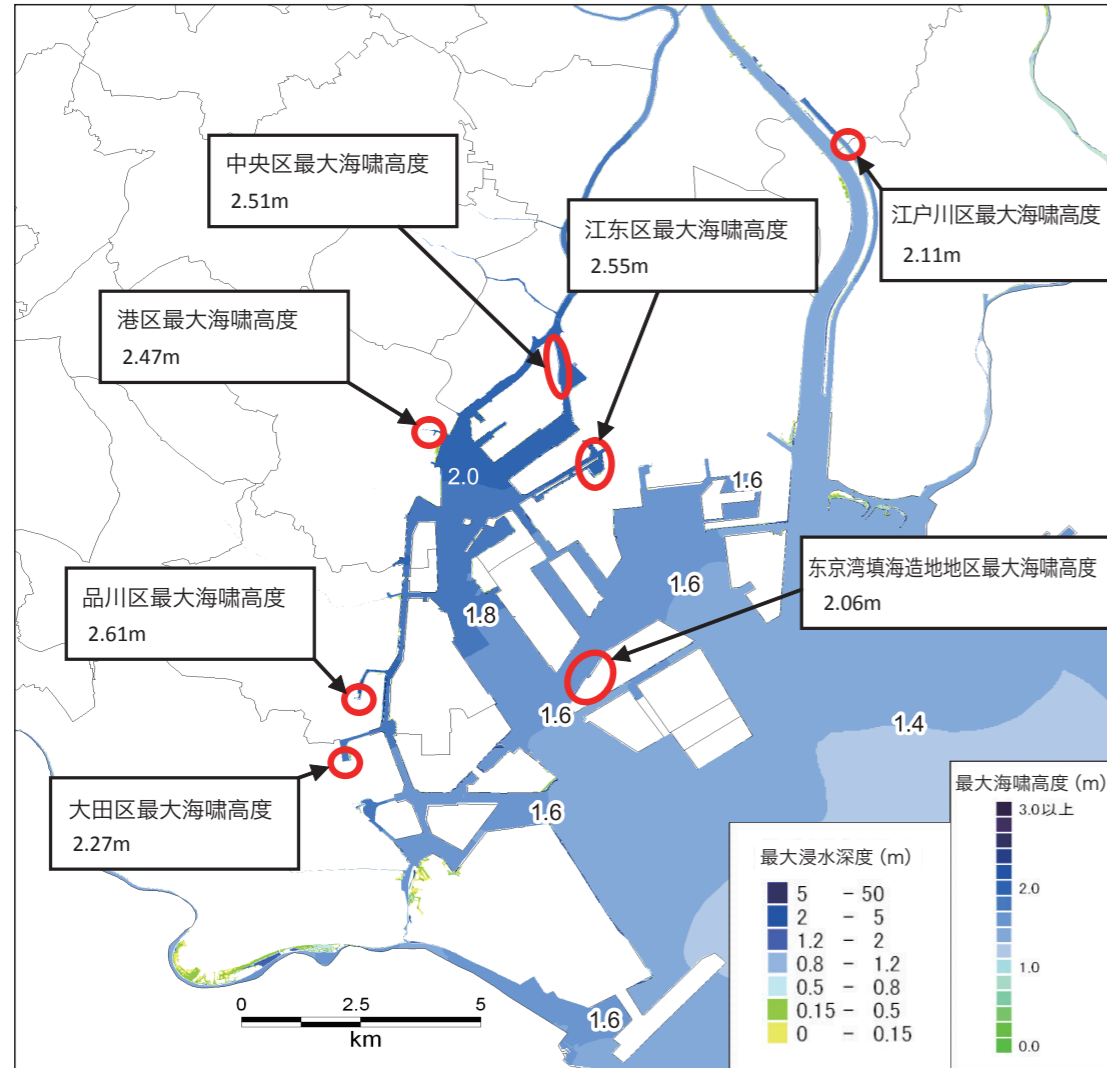
以立川市为中心, 地表烈度预想为7度。在多摩地区, 烈度在6度强以上的范围有所扩展, 而区部的大多区域烈度为5度强以上。

烈度  
 7  
 6 强  
 6 弱  
 5 强  
 5 弱  
 4  
 3 以下

**(C) 元禄型关东地震中海啸的损失预想**

元禄型关东地震的海啸模拟结果表明，考虑到地壳变动的最大海啸高度在东京湾沿海部为T.P.+1.9m~+2.6m左右。

另外，最大波高的到达时间最短为2小时20分钟左右。在水闸关闭的情况下，东京都全域的浸水面积较少，大约为4.8km<sup>2</sup>。主要的浸水地点在堤外河床等地。



元禄型关东地震 (M8.2) (行谷等 (2011) 模式)、关闭水闸时的最大海啸高度以及最大浸水深度

**②南海海沟大型地震等**

**(A) 损失预想**

根据国家针对南海海沟大型地震的具体对策的推进，特别是基于对迅速、强化以海啸对策为中心的可行对策的重要性的认识，于2012年8月公开发表了预想结果。

东京都用国家预想结果，对认为损失较大的岛屿部分进行了详细的损失预想，于2013年5月公开发表。预想结果的概要如下。

**○ 损失的概要**

		南海海沟大型地震 (※)		元禄型关东地震 (M8.2)		
		冬天、白天	冬天、深夜	冬天、白天	冬天、深夜	
人员损失	原因分类	死者	1,332 人	1,774 人	90 人	165 人
		晃动等	9 人	10 人	9 人	10 人
		海啸	1,323 人	1,764 人	81 人	155 人
	原因分类	伤员	63 人	90 人	78 人	100 人
		(其中重伤员)	(19 人)	(29 人)	(8 人)	(11 人)
		晃动等	20 人	25 人	74 人	90 人
	海啸	43 人	65 人	4 人	10 人	
物质损失	原因分类	建筑物损失	1,282 栋		294 栋	
		晃动等	122 栋		171 栋	
		海啸	1,160 栋		123 栋	

※南海海沟大型地震是在东京都损失最大的情况。在地面震动的级别为9.0，海啸的级别为9.1的情况下，损失最大。

**(B) 震级分布图**

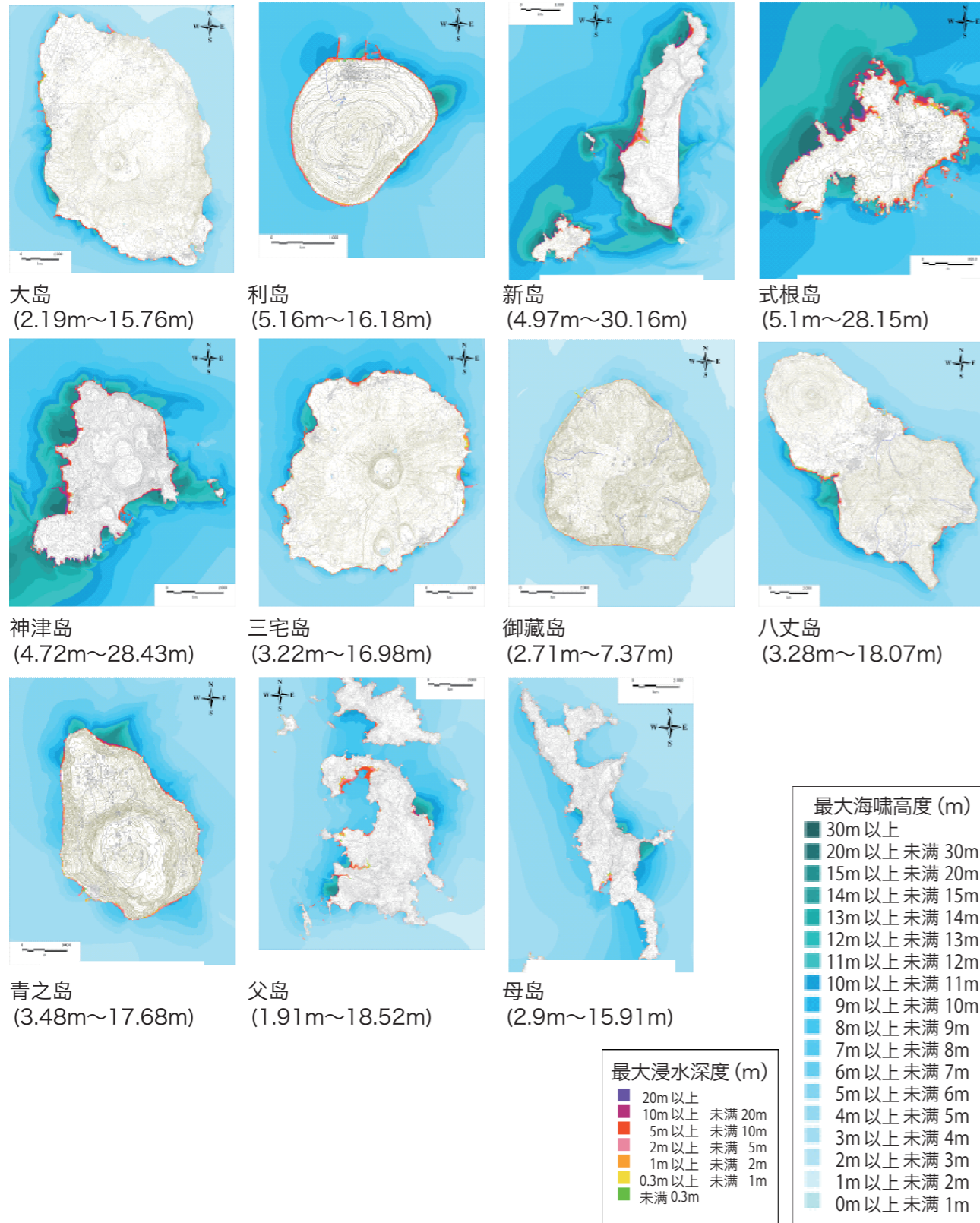
关于南海海沟大型地震的震级分布，我们预计伊豆群岛的烈度有一部分地区将达6度弱，但在大多数地区为5度强到3度，而在小笠原群岛为1度或更小。

另一方面，区部、多摩部的绝大多数地区烈度为5度强到5度弱，但整体上比首都正下方地震的烈度要小。

### (C) 南海海沟大型地震中海啸的损失预想

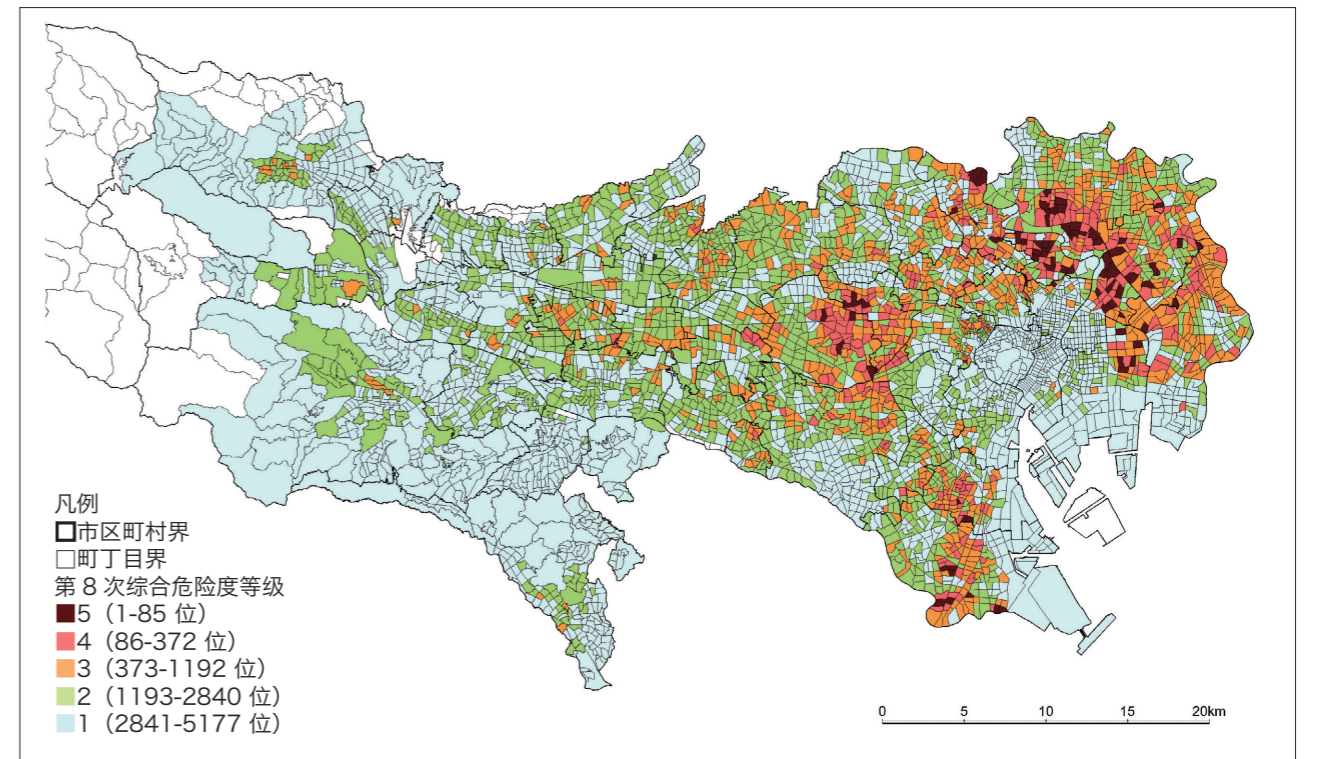
南海海沟大型地震的海啸模拟结果，在岛屿部考虑到地壳变动的最大海啸高度为 T.P. + 30.16m，预计会发生巨大的损失。为了减少损失，需要在地震发生后迅速进行避难。

相对，东京湾沿海部的最大海啸高度为 T.P. + 2.48m，是比元禄型关东地震小的数值。以推进以往的对策，作为对南海海沟大型地震的准备。



### 区域危险度测定调查

东京都根据“东京都震灾预防条例（现行东京都震灾对策条例）”于1975年11月公布了第1次（区部）的区域危险度之后，大约每隔5年进行一次有关地震的区域危险度测定调查，并于2018年2月公布了第8次的调查结果。在区域危险度测定调查中，将“房屋倒塌危险度”、“火灾危险度”以及“综合危险度”的3个危险度根据町丁目分为5个级别，相对地进行评价。另外，在“综合危险度”方面，我们增加了一项“灾害时活动困难度”指标进行评价，即在灾害发生时大家活动的难易度。



○ 预想损失和区域危险度之间的关系

首都正下方地震等造成的损失预想	区域危险度
选定被认为损失最大的气象条件，预想的是发生频率较高的地震的损失。	并非是预想特定的地震，而是测定街巷正下方发生同样强烈晃动时的危险性。

详情请参照 [http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/chousa\\_6/home.htm](http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/chousa_6/home.htm)

### 东京的液化预测图

针对1986年度制作的《东京的液化预测图》，2011年度开始进行审视，2013年3月公布了新的预测图。

从下列网址可以浏览到《东京的液化预测图》。

<http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/jigyo/tech/start/03-jyouhou/ekijyouka/index.html>

另外，《东京的液化预测图》是为了表示发生地基液化的可能性的尺度而制作的，并非是预计由于特定的地震而造成的损失。

## (2) 风灾、水灾

### 现状

在日本周边，过去30年平均每年大约发生26次台风，给日本全国各地带来由狂风、大雨所造成的损失。

在东京都以河川改修为主，切实推进设置调节池、整備防潮堤等，使损失大幅度地减少。

#### 〔城市型水灾的发生〕

在东京都内由于城市化进展，雨水难以渗透到地下，有在短时间内集中流入河川的倾向，同时由于全球变暖以及热岛现象等的影响，频发每小时降雨量50mm以上的暴雨，产生由于中小河川泛滥造成的城市型水灾。

#### 〔集中暴雨造成的损失〕

2005年9月，由于台风第14号以及秋雨前线的影响，区部西部发生了每小时降雨量100mm的集中暴雨。由于神田川以及妙正寺川、善福寺川等溢水，杉并区、中野区等的大约6,000栋建筑遭受浸水损失，适用了灾害救助法。

#### 〔台风造成的损失〕

2013年10月，随着台风第26号的接近，在大岛町元町下了每小时122.5mm的倾盆大雨。24小时的降水量为824.0mm，创了观测史上的最高纪录。

因此，元町、泉津、冈田以及波浮港地区等发生了大规模的泥石流灾害，导致了大量人员损失，同时也导致了建筑物、道路以及生活管线等物质损失。因损失极大，之后被政令指定为“特大灾害”。此次台风造成的人员损失是死者下落不明者40名，伤员25名(其中大岛町的死者下落不明者39名，伤员22名)。



2005年9月4日  
杉并区、中野区集中暴雨

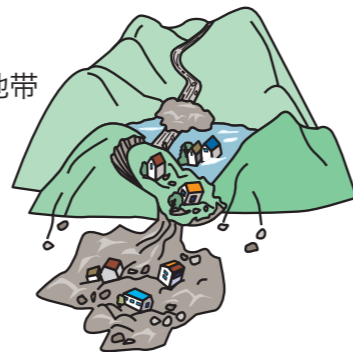


- 台风…台风是指出现在太平洋西北部或者南海的热带低气压之中，最大风速大约17m/s以上的气旋。
- 高潮…高潮是指由台风、强风造成的海的水面(潮位)比通常高。由于高潮，海面变得比防潮堤高，海岸线、河口部的低地上发生浸水损失。
- 集中暴雨…集中暴雨是指在同一地点强烈降雨数小时，降雨量达100mm至数百mm的降雨。其特征是在半夜、黎明等不确定的时间段里暴雨和雷鸣持续数个小时。

#### 〔有灾害风险的场所〕

在东京都内，以下的地区需要注意。

- 高潮灾害…浅海区海岸，湾内、河口部的土地，接近海岸的海拔零米地带
- 浸水灾害…冲积地，河床
- 土砂灾害…造地，扇形地，山岳地带



## (3) 火山

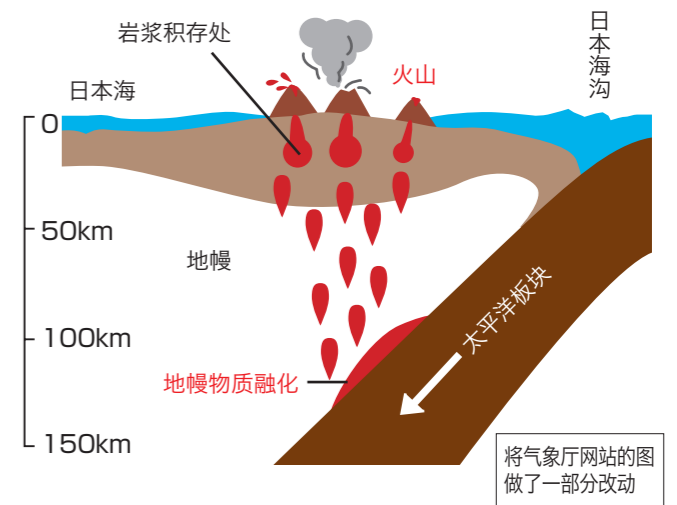
### 火山爆发的原理

火山爆发和地震一样，是伴随地球的板块运动、地幔活动而发生的现象。

世界的火山位于板块的界限(沿海沟、海岭)或者板块内的热点(※)。日本的火山是由于俯冲于陆地板块的海洋板块处的水流等的运动，导致其上部地幔的一部分融化上升，再加上受到岩浆堆积等各种作用而喷出地表。

爆发是火山口开了裂缝，岩浆的压力减小后迅速发泡，岩浆的体积增加，从火山口喷出岩浆的现象。发泡较少的时候，作为熔岩流喷出。

※ 地幔深处的岩浆涌出的地方，散布在板块内各处



### 东京都的火山

在东京都的区域内有全国111个活火山中的21个火山。所有的岛屿地区都有，有居民居住的火山岛有8个(伊豆大岛、利岛、新岛、神津岛、三宅岛、御藏岛、八丈岛、青之岛)。

其中，活动特别活跃的是伊豆大岛和三宅岛。在这100年当中，伊豆大岛3次(36~38年间隔)、三宅岛4次(17~22年间隔)爆发，发生由于喷石、熔岩流、火山灰、火山气体造成的直接和间接的损失以及居民的避难。



1986年 伊豆大岛爆发  
东京大学 阿部胜征 拍摄

发生年月	发生场所	喷发概要
1986年 11月	伊豆大岛	① 从夏季开始观察到火山性微动 ② 熔岩流从山顶山口流向喷出口 ③ 在喷出口发生裂缝喷发、熔岩喷泉、熔岩流。在外轮山外侧也发生裂缝喷发，熔岩流流到居住区域附近 ④ 全岛民(1万人) 岛外避难(大约1个月)
2000年 7~8月	三宅岛	① 从山顶喷发，形成火山口 ② 发生降灰、喷石 ③ 发生低温火山碎屑流 ④ 喷出大量火山气体 ⑤ 全岛民(大约3,800名) 岛外避难(大约4年半)



2000年 三宅岛爆发  
竹入启司 拍摄

## 2 日常的准备

### (1) 在家庭中的准备

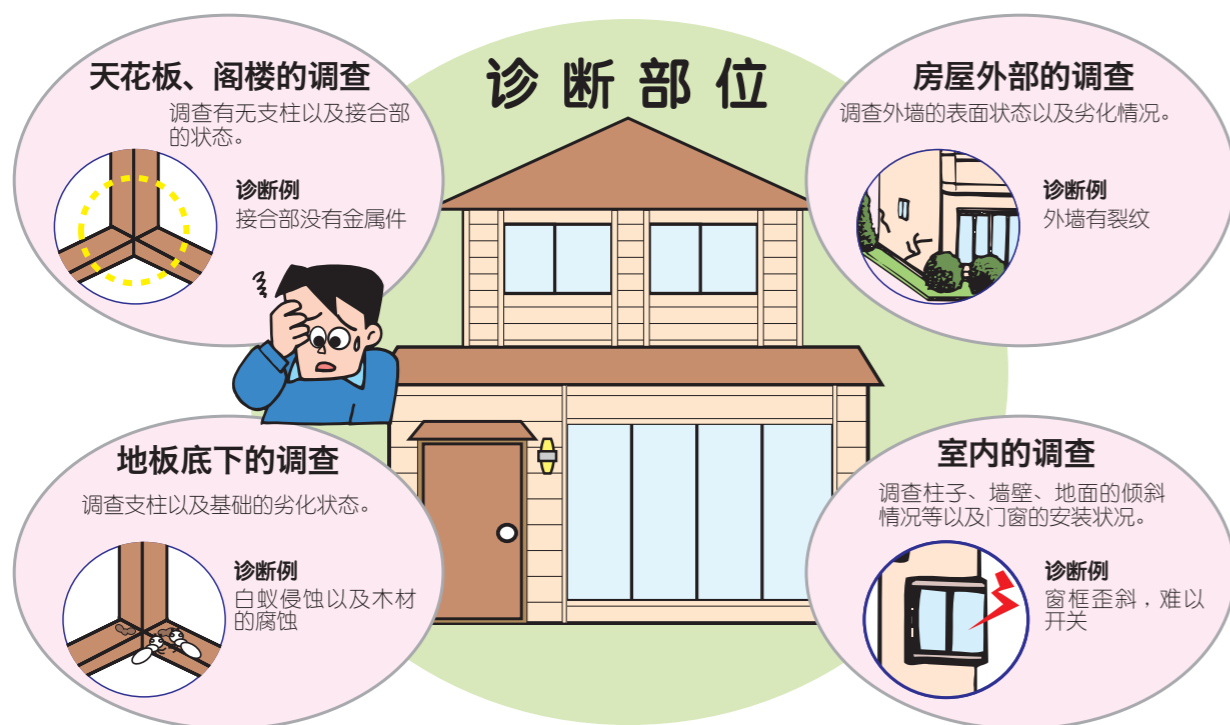
发生地震时，为了保护你和你的家属的宝贵生命，房屋的抗震化和室内的安全确保、加之确切的行动是非常重要的。

为此，在日常当中掌握有关地震的正确知识，做好各种准备是极其重要的。

#### ①来检查房屋的安全

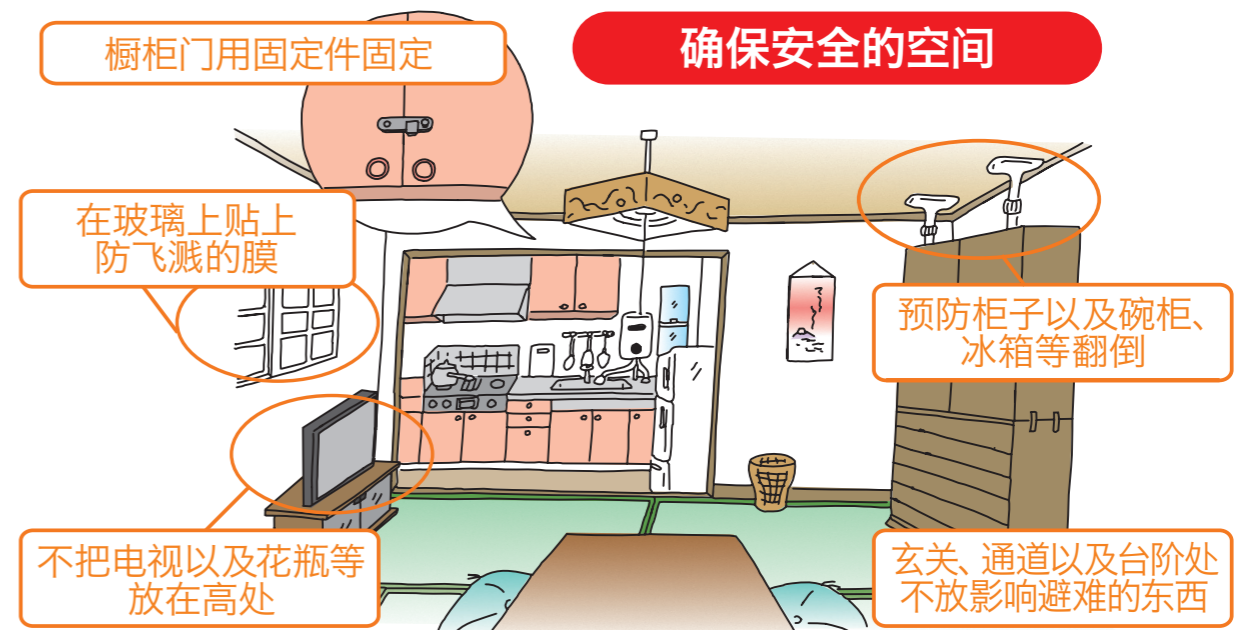
阪神·淡路大地震中的大约90%的死者是因建筑物倒塌而被压死亡。一般认为，在引入建筑基准法规定的新抗震基准（1981年6月1日施行）之前修建的建筑物，抗大地震安全性能较低。为进行抗震加固，请先接受“抗震诊断”，如有必要请进行“抗震改修”。

#### 【抗震诊断】



#### ②来确认房间的安全

- (A) 将有可能翻倒、掉落、移动的家具和家电用品固定住。
- (B) 重物放在底部，轻物放在顶部，并用别扣将门固定住。
- (C) 玻璃上贴上防飞溅用膜。
- (D) 预想由于飞溅物难以行走，在身边准备好拖鞋、运动鞋、工作手套等。
- (E) 出入口随时做好整理。



- (F) 在高层(大概在10层以上)进行防止因长周期地震晃动造成家具类的翻倒、掉落、移动的对策以及针对大而慢的晃动的对策。

区市町村针对“抗震诊断以及抗震加固”、“防翻倒器具的介绍以及安装”有可能给予赞助。区市町村的联系地址（总机）请参阅第63页。

#### ③确定若干个确认人员安全与否的方法

(详细内容请参阅第23页。)

#### ④进行日常储备

从平时开始储备自家生活所需的生活必需品至关重要。(详细内容请参阅第48页。)

- (A) 至少要准备3天的饮用水、应急食品。应急食品要选择不占地方的保存食品。
- (B) 服药的人，请准备3天左右的药。
- (C) 灾害时使用的防灾手电筒、充电式收音机、便携卡式燃气炉等需要定期检查是否可以正常使用。



#### ⑤私家车的燃料要经常加满

首都为震中的地震等大规模灾害发生时，未必能够保证可以加油。车主必备三条防灾心得，您的准备将挽救您的生命。

- (A) 经常意识到灾害发生时的情形。
- (B) 灾害发生时未必能够保证可以加油。
- (C) 在仪表显示油量还剩一半之前加油。




## ⑥准备可携带的应急包

准备在避难所生活时最低限度的物品，并将可携带的应急包放在随时都可带出的地方。此外，避难时需要帮助的人，请将其安置在护理人员及救援人员容易发现的地方。

紧急带出包 核对表			
<input type="checkbox"/> 水、水壶	<input type="checkbox"/> 急救箱	<input type="checkbox"/> 便携厕所	<input type="checkbox"/> 打火机
<input type="checkbox"/> 食品	<input type="checkbox"/> 牙刷	<input type="checkbox"/> 地图	<input type="checkbox"/> 蜡烛
<input type="checkbox"/> 应急装备、毯子			<input type="checkbox"/> 哨子
<input type="checkbox"/> 衣物	<input type="checkbox"/> 手电筒	<input type="checkbox"/> 干电池	<input type="checkbox"/> 奶瓶
<input type="checkbox"/> 现金(零钱)	<input type="checkbox"/> 便携式收音机	<input type="checkbox"/> 手机充电器	
<input type="checkbox"/> 储蓄存折	<input type="checkbox"/> 安全帽、防灾头巾		
<input type="checkbox"/> 印章	<input type="checkbox"/> 工作手套	<input type="checkbox"/> 刀子、开罐器	

**来核对一下!**



## ⑦制作、确认避难路线图

- 确认“避难场所、避难所”在哪里。
- 事先走到避难场所、避难所。
- 窄路有可能被倒塌物堵塞无法通行，要选择宽路。并且，应准备多条路线。
- 确认隔墙、桥、台阶等较危险的地方。
- 确认警察岗亭、地方政府、消防队、医院等重要设施。

### 停电时的应急电源

#### ○用于住宅的太阳能发电系统(太阳能电池板)

设置于住宅屋顶上的太阳能电池板，在停电时可作为应急电源使用。

使用方法根据制造商及机种不同而异，请务必确认使用说明书，或者咨询设置商以及制造商。

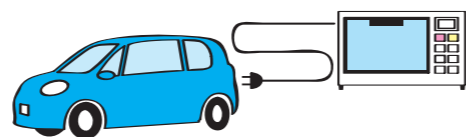


由太阳能电池板供电的插座(NPO法人“太阳光发电所网络”提供)

#### ○电动汽车等

停电时，电动汽车(EV)、燃料电池汽车(FCV)，插电式混合动力汽车(PHV)等也可作为应急电源使用。其使用方法根据车型不同而异，在有些情况下还需要有专用的器具才能使用，请您与各销售店或查看制造商的主页进行确认。

(对EV、FCV、PHV等汽车的购买者，东京都提供一部分补助金。)



(示意图)

## ⑧准备灭火器

阻止起火、防止蔓延十分重要。为此，同时使用住宅用灭火器、住宅用火灾报警器、漏电断路器、感震电闸等装置，效果更佳。

另外，避难时应关闭煤气总开关、拉下电闸。

- 住宅用灭火器
- 住宅用火灾报警器
- 漏电断路器
- 感震电闸等(※)
- 三角消防桶
- 浴缸里放水
- 千斤顶等

※ “感震电闸等”是感测到地震的强烈晃动时，切断电源的机器。

同时安装好漏电断路器以及安装灭火器等，能提高抑制电火灾发生的效果。感震电闸有“插头型”、“分电盘型”、“简易型”等种类，在停电时的照明确保以及维持管理等方面，使用上的注意点有很多。在购买、设置时，请先充分了解机器的特性，选择适合住宅环境的产品。



## ⑨来制作紧急联系卡

由于灾害发生时十分混乱，难以采取冷静的行动，请事先确认紧急情况下的必需事项(家属的联系地址以及电话号码、平时开的处方药的种类、用量以及服用方法等)。

## ⑩有关地震保险

补偿因地震、火山爆发以及其引发的海啸而发生的火灾、损坏、掩埋、流失导致的损失的地震灾害专用保险。地震保险是以火灾保险的附带形式签约。



## (2) 在事务所中的准备

“东京都难以回家人员对策条例”是2013年4月开始实行的。

在事务所内因有员工在设施内等待，要储备3天的饮用水、食品等，车站与集客设施等也应采取措施保护用户。

条例的详细内容请参考第40页。

### 事务所防灾计划

东京都内的所有事务所不论用途和规模，根据“东京都震灾对策条例”，每个事务所都要制作防灾计划。事务所防灾计划制作方法等详细内容请向所辖消防局垂询。

事务所的形态		事务所防灾计划的制作要领	向消防队的申报等	
条例第10条适用事务所	一般事务所	消防法第36条所规定的需要选任防灾管理者的事务所	与防灾管理相关的消防计划中应从事务所防灾计划中的规定事项里制定必要的事项。	需要
		消防法第8条以及火灾予防条例第55条的3中所规定的需要选任防火管理者的事务所	与防灾管理相关的消防计划中应制定事务所防灾计划的规定事项。	需要
	上記以外的事务所(小规模事务所)	单独制作事务所防灾计划。	不需要	
有危险物设施的事务所	消防法第14条的2中所规定的需要制作予防规程的危险物设施	预防规程中应制定事务所防灾计划的规定事项。	需要	
	上記以外的危险物设施	单独制作事务所防灾计划。	不需要	
适用条例第11条	作为防灾对策的重要设施，管理知事制定的设施的业者(煤气、电、轨道、道路、通信事业者)	作为指定公共机关制定事务所防灾计划的规定事项。	需要	

※需要选任防灾管理者的事务所把防灾管理相关的消防计划和防火管理相关的消防计划作为一个消防计划制作，在其中确定事务所防灾计划必须规定的项目。

※有必要制作消防计划以及预防规定的事务所，请在消防计划以及预防规定的两者中确定事务所防灾计划必须规定的项目。

此外，由于东日本大地震时出现了很多难以回家人员，请在事务所防灾计划中制定难以回家人员对策。

经营者应在事务所防灾计划中规定灾害时避免员工同时回家、确保确认人员安全与否的联系方法、3天的储备、回家规则等，以防备首都正下方地震等。



## (3) 在区域中的准备

### 东日本大地震中的教训

正如在东日本大地震中区域居民自助、互助的举措发挥了巨大的作用一样，左邻右舍的相互帮助是非常重要的。

因此，在平时担负区域防灾的都、区市町村的防灾相关部门、消防团、防灾市民组织(自主防灾组织)等团体，为谋求合作体制的强化，在灾害时能进行初期消防活动、营救、救护活动与避难行动等，需要进行事先的准备和训练。



### 平时的准备

#### ①要深化区域的交流

- (A) 积极地参加居委会等的活动、防灾市民组织的训练等，要深化区域的交流。
- (B) 年迈以及残疾人士也通过平时参加防灾活动，让区域的人们理解自己的行动受限，构筑在关键时刻可以拜托援助的关系。



#### ②防灾市民组织

防灾市民组织是近邻们相互协助，有效地进行“我们的城镇由我们来保护”这一区域的防灾对策的组织。

提高区域居民每个人的意识，活用业者的组织力与机动力，通过区域内的各种主体的参加，提高在区域中担任互助的居委会、自治会等的防灾力。

活动事例：防灾知识的普及、防灾巡视与防灾检查、防灾训练、灾害时的行动(宣传、消防、救援、营救救护、避难引导、供食供水等)

※除上述活动以外，防灾市民组织还可根据当地的实际情况制定地区防灾计划，并建议将其定位为针对区市町村的地区防灾计划。为提高区域内协力共助的应对能力，来制定一个地区防灾计划吧。



#### ③消防团

消防团队边工作、学习、做家务，边本着“我的街道由我亲自来守护”的使命感，在火灾发生时协助消防部门开展灭火活动。在震灾等大规模灾害发生时，除了消防活动外，还开展救援、救助等活动。

平时，在区域的防火防灾训练中开展初期灭火、急救普及指导等一些提高地区的防灾力的活动。其中，不但是男性团员，还有很多女性消防团员也积极参与。

此外，除了作为兼职的特殊职地方公务员可领取报酬外，还有针对参加活动时受伤等的公务灾害补偿、制服等的发放以及各种表彰制度。

不分职业、年龄、性别，有公司职员、老板、学生、主妇等形形色色的社区成员活跃在消防团的岗位上，凡年满18岁以上且居住在消防团所在地区，或在此上班、上学，不论男女都可参加消防团。

(参加资格根据特别区、市町村而有所不同。)



### 3 灾害时的应对

灾害发生时，保护生命、避免受伤是比任何事情都重要的。感觉到地震的晃动时，首先将生命安全放在首位来行动。

#### 地震发生时的 10 大要点

## 地震发生时的 10 大要点

### 地震发生时的行动

#### 1. 有地震！首先要保护自己的安全

- 当感觉到摇晃、收到紧急地震通知时，应当先以保护自己的安全为第一位。
- 要躲藏在坚固的桌子下，或是无物体“掉落”、“翻倒”、“移动”的地方，等待摇晃停止。

#### 高层建筑（约 10 楼以上）的注意事项

- 在高层建筑，摇晃可能持续数分钟。
- 当摇晃剧烈且缓慢时，家具除了有翻倒、掉落的风险性，还有长距离移动的危险。



### 地震发生后应立即采取的行动

#### 2. 保持冷静，确认火源，初期灭火

#### 3. 惊慌失措可能导致受伤

- 注意家中翻倒、掉落的家具和玻璃碎片。
- 可能会有瓦片、窗户的玻璃碎片、看板等物品掉落，切勿惊慌失措地向外跑。



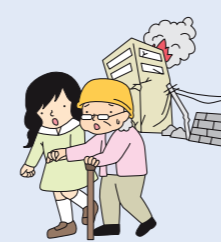
#### 4. 打开窗户和门，确保出口通行

#### 5. 远离门和水沟

### 地震发生后的行动

#### 6. 遇火灾海啸切实避难

- 当地区有大规模火灾逼近，感觉自身安全受到威胁时，请前往临时集合场所或避难场所进行避难。
- 住在沿岸地区的居民，若是感到剧烈的摇晃，或听到海啸警报，请尽快前往高台等安全的地方进行避难。



#### 7. 掌握正确信息，切实行动

#### 8. 确认家人和周围的人的安全

#### 9. 同心协力营救、救护受灾民众

#### 10. 避难前，确认是否已关闭电源及煤气

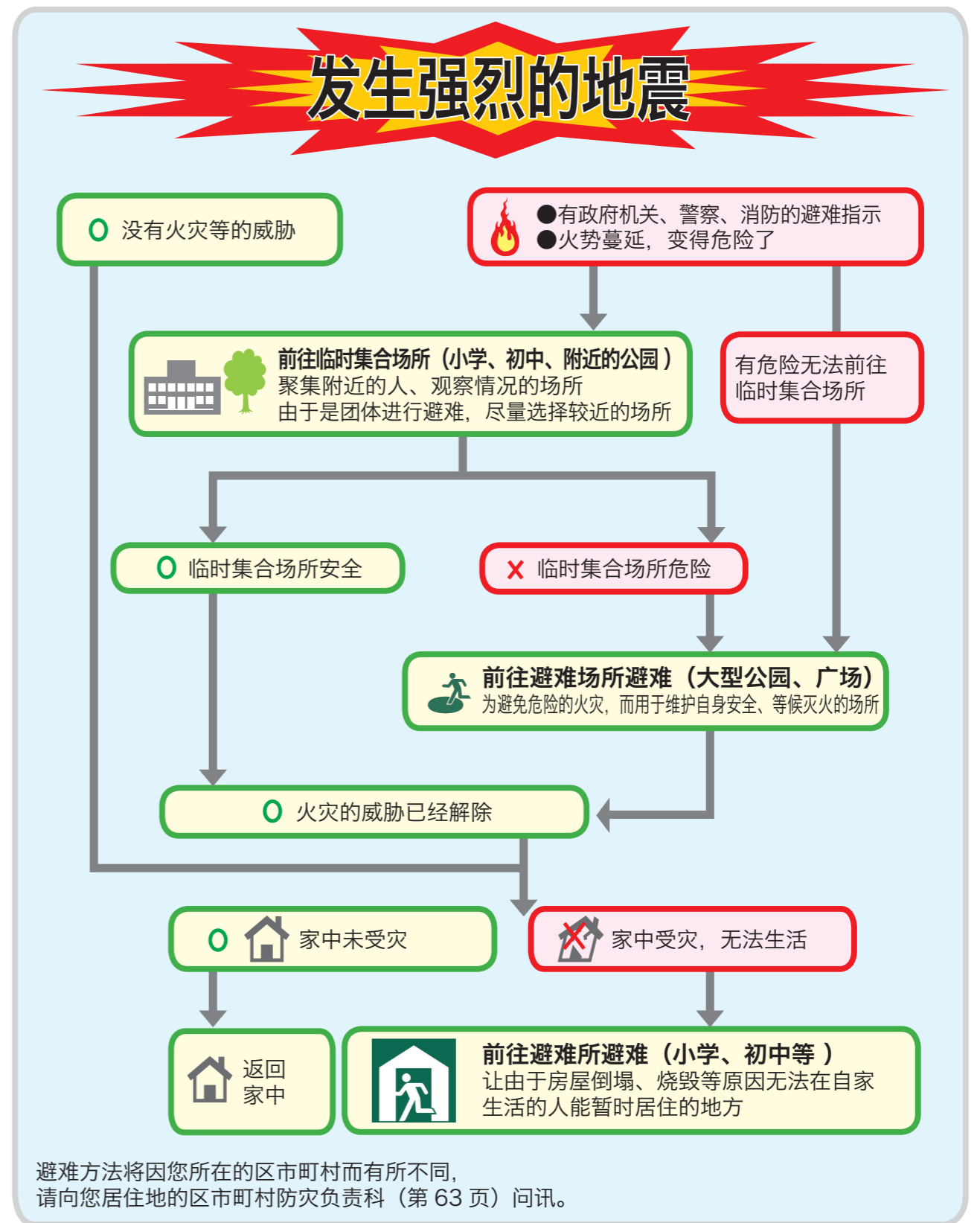
※ 依据东京消防厅的“地震发生时的 10 大要点”所制作

#### 参考 烈度和人的感受、行为

烈度级数	人的感受、行为
4	大部分的人都会吓到。连走路的人也会感觉到摇晃。睡眠中的人基本上都会醒来。
5弱	大部分的人会感到害怕，会有想要抓住东西的感觉。
5强	大部分的人不抓住东西就无法行走，会觉得行动有困难。
6弱	连站立都有困难。
6强	几乎无法站立，要用爬的才能移动。剧烈摇晃导致无法行动，会有物品飞散掉落。
7	

※ 根据气象厅的“气象厅烈度级数关联解说表”

### 避难流程



## 临时集合场所

去避难场所避难之前，附近的避难者临时集合静观事态的场所。另外，还指避难者为了避难临时形成集团的场所，多为能确保集合的人们安全场地的学校操场、附近的公园等。

## 避难场所

是指为了保护居民免受因地震引起的火灾以及因风水灾造成的浸水等危险的紧急避难设施、大型公园、广场等。区市町村按照地震、海啸、内水泛滥等灾害种类对避难场所进行了指定划分。上述为基于灾害对策基本法的指定紧急避难场所的说明。

避难场所的位置，可在各区市町村的主页、东京都防灾主页内的“东京都防灾地图”上确认。“东京都防灾地图”的相关事宜，请看第24页。



<参考：灾害类别避难引导标识系统（JIS Z9098）>  
避难场所标识的记载例图

## 避难所

### ① 避难所是指

- (A) 临时接纳、保护由于地震造成的房屋倒塌，烧毁等受到损失的人，或者目前有受到损失的可能性居民的场所。由区市町村指定公共设施等。
- (B) 大多数情况下，被指定的是附近的中小学校。
- (C) 一定规模以上（约在500人以上）的避难所里设置有避难所医疗救护所。
- (D) 避难所医疗救护所内有医生、护士等值班，可接受医疗咨询、应急治疗、简单的处置。
- (E) 医疗救护所难以应对的情况下，移动到能够应对的医疗机关。
- (F) 在避难所中，保健师巡回应对健康咨询。

### ② 福利避难所

- (A) 为了临时接纳、保护在自己家中以及避难所中生活需要援助的需要照顾人士的场所。是预先指定的社会福利设施等。
- (B) 用作福利避难所的建筑物，除应具有抗震、耐火、钢筋结构之外，还要考虑到需要照顾人士的需求，应具备无障碍设施。

### ③ 确认避难所的场所

使用各个区市町村的网站以及东京都防灾网站中的“东京都防灾地图”能够确认避难所等场所。有关“东京都防灾地图”，请参阅第24页。

### ④ 在避难所内要相互帮助、共同生活。

- (A) 在避难所中的生活是由工作人员和避难者的自治组织一起共同运营来维持的。
- (B) 遵守规则，尽可能分工负责，要相互帮助、共同生活。

## 防灾公园

被指定为避难场所及救援救助部队等的活动基地的都立公园（防灾公园）内，作为应对大地震的措施，配备了太阳能发电等的电源照明、设有地下便槽的防灾厕所、能让紧急车辆通行的宽敞园路等。



## 4 对需要照顾人士的支援

需要照顾人士在灾害发生时，难以顺利且迅速地进行掌握信息、避难、确保生活的方法等活动。另外，从灾害发生到复兴为止的过程中，社会支援以及以往利用的服务有受限制的可能性。

因此，要将“自助、共助”放在心上，根据各自的情况，充分做好“事先的准备”是非常重要的。通过这些可以消除灾害时的不安心理，同时调整至容易接受支援的状态。

### 小词汇 需要照顾人士

高龄人士、残障人士、难病患者、婴幼儿、孕产妇、外国人等

## 日常的准备

### ① 高龄人士、肢体不方便人士、婴幼儿、孕产妇、伤者

- (A) 灾害发生时的安全确保
  - 例如：确保室内的安全，防止家具翻倒、掉落、移动，防止玻璃的飞溅等。
- (B) 避难场所和其避难方法
  - 例如：事先通过和家属、邻居的防灾训练进行确认。
  - 提前定好向周围求救、确认人员安全与否的方法。
- (C) 确保在避难所中的生活、护理等生活所需的最低限度的物品
  - 例如：准备好可携带的应急物品，准备好药品（3天的量，可能会难以采购药品，推荐带上一周的量。）



### ② 视障人士

- (A) 习惯了盲人通道以及引导设备遭到损坏时的准备
  - 例如：事先确认多个避难路线。
  - 受灾时让家属、周围的人给予诱导。
- (B) 电视、电话、收音机、网络等无法使用时的信息收集方法
  - 例如：事先向区域的相关人员请求协助，前来确认自己的情况。
  - 灾害时告知自己是视障人士，向周围的人听取情况。
- (C) 被困在家里时的求助方法
  - 例如：通过吹响口哨、防范蜂鸣器等通知外面的人。

### ③ 听力残障和智障人士

- (A) 无法顺利地沟通、传达要求时的对策
  - 例如：事先创建记录援助内容的援助卡、紧急联络卡等资料，整理好必要的事项。

正面：东京都标准样式



背面：参考格式

请按如下，进行联系。  
我的姓名

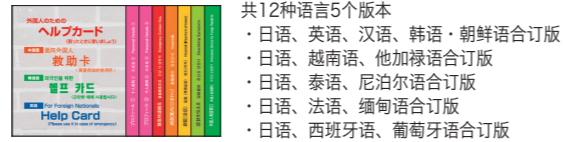
- (A) 联系处的电话  
联系处的名称（如果是公司、机关等）  
希望呼叫的人的名字
- (B) 联系处的电话  
联系处的名称（如果是公司、机关等）  
希望呼叫的人的名字

(B) 在上班、上学等外出时遇到灾害时的行动

例如：事先定好会合地点等。

#### ④外国人

为了防止出现无法顺利交流，难以传达要求的情况，我们准备由东京都生活文化局编制的面向外国人的手册“外国人援助卡”。



#### ⑤有精神障碍的人士

精神疾患各种形式，本人以及支援者做好将症状等信息传达给周围的准备。

#### ⑥有内部疾患的人士

从外表很难看出有疾患的人，做好向周围的人传达需要的医疗照顾以及护理的准备。

#### ⑦在家使用人工呼吸器的人士

(A) 为应对灾害，确保在停电的情况下疗养所需的物品。

医疗器械的预备电源以及复苏包、医药品、护理用品等，也要预想到继续在家进行疗养的情况（以7天的量为大概的基准）。

(B) 避难以及需要住院时的准备

轮椅(电动轮椅除外)、折叠式担架、担架、推车等移动用具和支援者（4人以上）。

另外，在家疗养有困难的时候，商量好避难处（住院处等）。

(C) 灾难时的行动确认

有关灾难时的应对，平时与支援者（主治医师、家访护士、保健师等）细致商议，确认好灾害时能够采取具体的行动。

- 参考：
1. 《灾害时需要援助者防灾行动手册制作指南》
  2. 在地震来临之前能为孩子做的事情（面向婴幼儿的家长）
  3. 东京都在家人工呼吸器使用者灾害时的支援指南

(东京都福祉保健局制作)

## 区域的防灾对策

#### ①需要支援的人士

平时积极地和区域的人们进行交流，使其理解所需要的支援。

另外，参加防灾训练等，来扩展区域协助的纽带。

#### ②近邻等区域的各位

对于区域的高龄者以及有残障的人士，从平时积极地进行交流，事先切实地掌握所需的信息，准备支援体制，告知其在关键时刻无需客气地提出所需支援。

请理解各种需要照顾的人士，在平时与其交流并给予支援。

对于虽然从外表看不出来但需要援助以及照顾的人士，当其身上带有向周围告知的“援助标”或便于向周围告知怀孕的“孕妇标”等时，请给予照顾。



“孕妇标”



“援助标”

## 5 为了紧急时刻的信息

### (1) 确认家人平安与否的方法

发生灾害时，由于电话拥塞，普通的电话很难接通。要在平常确保多个与家属确认安全与否的方法。

#### 【代表性的确认安全与否的工具的介绍】

- 每月1日、15日 ●1月1日~3日
- 防灾周(8/30-9/5)
- 防灾&志愿者周(1/15-1/21)

能亲身体验测试!

#### 想传送语音信息

##### 灾害时使用的留言电话 [171]

- ①拨打 171
- ②录音请按 1，播放请按 2
- ③先输入区码后再按对方的电话号码
- ④录音或拨放留言

##### 灾害时使用的语音接收服务

用手机及智能手机等输入家人的手机号码后，便可将录好的语音信息传送到对方的手机。（使用方法因各手机通信公司而异。）

#### 想传送 / 想确认文字信息

##### 灾害用留言板 web171

- ①通过网络连到 [web171]
- ②输入想联系的手机号码（座机电话、IP 电话、手机、PHS），可登记/确认平安与否的信息

##### SNS（社群网络）

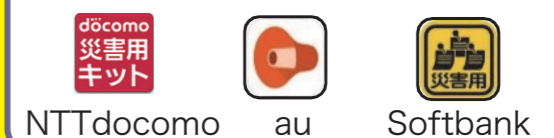
可使用 Twitter、Facebook、LINE 等 SNS 上传自己的状况（“我没事！”等），也能联系亲友是否平安。

##### 手机的灾害用留言板

各个手机通信公司都提供灾害用留言板。从通信公司的网页登录留言。留言的检索或确认也可以用其他通信公司的号码。

##### 智能手机的灾害用 APP

下载后，习惯下操作的方法吧。



##### Google Person Finder

- ①通过网络连到 [Google Person Finder]
- ②输入姓名，即可登记/搜索平安与否信息

##### J-anpi

各种灾害用留言板、新闻媒体、企业等提供的安全与否信息

- ①通过网络连到 [J-anpi]
- ②搜索电话号码或姓名

## (2) 灾害时的信息收集

### 东京都防灾主页

平时提供应对灾害的准备等，灾害时提供受灾情况等的信息。

※ 用手机识别右面的 QR 码，进行检索。



<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>



### 东京都防灾 Twitter

灾害时，在 Twitter 随时发布东京都内的避难信息以及开设收容难以回家人员的临时逗留设施的信息。有帐号的人，请关注本 Twitter。



用户名：@tokyo\_bousai

Follow me!  
Twitter @tokyo\_bousai

### 东京都防灾地图

东京都防灾主页中的防灾地图上，能够检索和表示灾害时的防灾设施的位置信息、设施信息、灾害时回家援助站等。

<https://map.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>



协作店铺贴有左面的标志。

加油站



便利店、快餐店、家庭餐馆等



标识	设施名	例子	作用
	临时逗留设施	都立设施	临时接收难以回家人员的设施
	避难所	小中学、公民馆等	失去住宅时进行避难生活的场所
	避难场所	公园、小区、大学等	为避免火灾带来的危险进行避难的场所
	灾害时回家援助站	便利店、快餐店、家庭餐馆等	能够使用自来水以及厕所、获得信息的场所
	灾害时支援站	加油站	

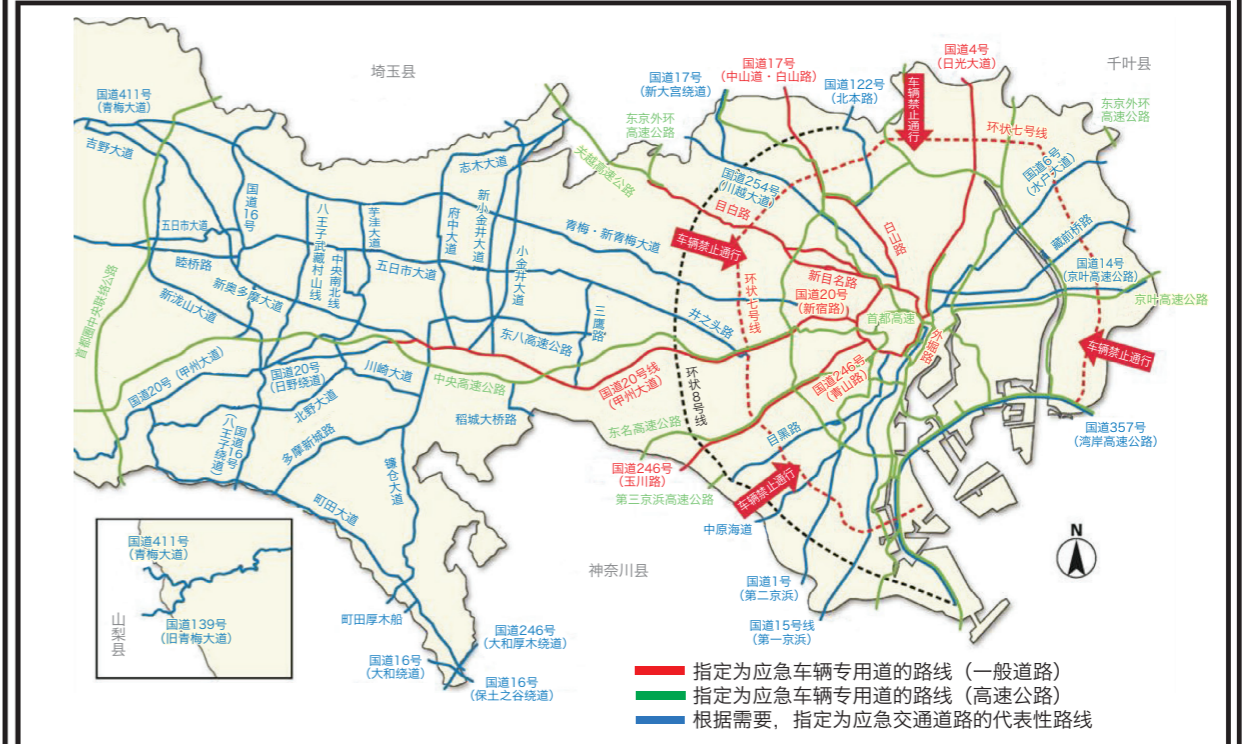
## (3) 交通管制图

### 发生大地震（烈度 6 度弱以上）时的交通管制

#### 【基本方针】

大地震发生后，马上依据《道路交通安全法》实施交通管制（一级交通管制），以防止道路危险并确保从事救生和消防活动等的应急车辆的畅行无阻。此后，为使防灾应急措施得以切实、顺利地实施，还依据《防灾基本法》确保应急交通路线的畅通（二级交通管制）。

#### 【交通管制图】



#### 第一次交通管制（道路交通安全法）

- 禁止从环状 7 号线往都心方向的车辆通行  
为了削减都心的交通量，实施往都心方向的车辆通行管制。
- 抑制从环状 8 号线往都心方向的车辆通行  
通过控制信号，抑制往都心方向的车辆通行。
- 指定“应急车辆专用道”  
将如下 7 条路线指定为应急车辆专用道，实施禁行管制。

国道 4 号（日光街道） （青梅一、新青梅街道除外）	国道 17 号（中山道、白山大道除外）
国道 20 号（甲州街道） （目白路、新目白路除外）	国道 246 号（青山大道、玉川大道除外）
目白路、新目白路	外堀大道
高速公路国道·首都高速公路等	

- 东京都内发生极大损失时，根据受灾状况实施车辆交通管制。

#### 第二次交通管制（灾害对策基本法）

- 优先指定“应急道路”  
优先地将应急车辆专用道指定为应急道路。
- 指定其他的“应急道路”  
根据灾情，在必要时将如下路线指定为应急道路。

第一京滨	第二京滨	中原街道	目黑大道
青梅一、新青梅街道	川越街道	北本大道	水户街道
藏前桥大道	京叶道路	井之头大道	三鹰大道
东八大道	小金井街道	志木街道	府中街道
芋洼街道	五日市街道	中央南北线	八王子武藏村山线
三木八王子线	新奥多摩街道	小作北大道	吉野街道
龙山街道	北野街道	川崎街道	多摩新城大道
镰仓街道	町田街道	大和分流路	

#### 发生烈度 5 强地震时的交通管制（道路交通安全法）

为避免市中心发生交通拥堵，根据需要对从环状七号线向市中心方向行驶的车辆实行禁止通行管制，对从环状八号线驶入市中心方向的车辆进行控制。

警视厅

发生（烈度 6 度弱以上）的大地震之后，请不要再开车出门。





## (5) 东京都灾害网点医院一览

东京都灾害网点医院是主要用于收治重症患者的医院。为确保灾害发生时重症病人得到适当治疗，我们指定了82家医院为东京都灾害网点医院。

截至2018年5月31日

二次保健医疗圈	设施名	所在地	电话号码	病床数	三次急救	直升飞机	东京DMAT
区中央部	日本大学医院	千代田区神田骏河台 1-6	03-3293-1711	320	○		○
	三井纪念医院	千代田区神田和泉町 1	03-3862-9111	482			
	圣路加国际医院	中央区明石町 9-1	03-3541-5151	520	○		○
	东京都济生会中央医院	港区三田 1-4-17	03-3451-8211	535	○		
	东京慈惠会医科大学附属医院	港区西新桥 3-19-18	03-3433-1111	1,075			
	北里大学北里研究所医院	港区白金 5-9-1	03-3444-6161	329			
	☆ 日本医科大学附属医院	文京区千駄木 1-1-5	03-3822-2131	897	○	○	○
	东京都立驹込医院	文京区本驹込 3-18-22	03-3823-2101	815			
	顺天堂大学医学部附属顺天堂医院	文京区本乡 3-1-3	03-3813-3111	1,026		○	
	东京医科齿科大学医学部附属医院	文京区汤岛 1-5-45	03-3813-6111	753	○	○	○
	东京大学医学部附属医院	文京区本乡 7-3-1	03-3815-5411	1,211	○	○	
	永寿综合医院	台东区东上野 2-23-16	03-3833-8381	400		○	
区南部	昭和大学医院	品川区旗之台 1-5-8	03-3784-8000	815	○		○
	N T T 东日本关东医院	品川区东五反田 5-9-22	03-3448-6111	627			
	☆ 东邦大学医疗中心大森医院	大田区大森西 6-11-1	03-3762-4151	948	○		○
	大森赤十字医院	大田区中央 4-30-1	03-3775-3111	344			
	东京都保健医疗公社荏原医院	大田区东雪谷 4-5-10	03-5734-8000	506		○	
	东京劳灾医院	大田区大森南 4-13-21	03-3742-7301	400		○	
	池上综合医院	大田区池上 6-1-19	03-3752-3151	384			
区西南部	国立医院机构东京医疗中心	目黑区东之丘 2-5-1	03-3411-0111	760	○		○
	至诚会第二医院	世田谷区上祖师谷 5-19-1	03-3300-0366	305			
	公立学校共済组合关东中央医院	世田谷区上用贺 6-25-1	03-3429-1171	403			
	东京都立松泽医院	世田谷区上北泽 2-1-1	03-3303-7211	898		○	
	★ 东京都立广尾医院	涩谷区惠比寿 2-34-10	03-3444-1181	469	○	○	○
	日本赤十字社医疗中心	涩谷区广尾 4-1-22	03-3400-1311	708	○	○	○
区西部	☆ 东京医科大学医院	新宿区西新宿 6-7-1	03-3342-6111	1,015	○		○
	庆应义塾大学医院	新宿区信浓町 35	03-3353-1211	1,029			
	东京女子医科大学医院	新宿区河田町 8-1	03-3353-8111	1,379	○		○
	东京都保健医疗公社大久保医院	新宿区歌舞伎町 2-44-1	03-5273-7711	304			
	国立国际医疗研究中心医院	新宿区户山 1-21-1	03-3202-7181	781	○	○	
	东京山手医疗中心	新宿区百人町 3-22-1	03-3364-0251	418			
	东京新宿医疗中心	新宿区津久户町 5-1	03-3269-8111	520			
	新渡户纪念中野综合医院	中野区中央 4-59-16	03-3382-1231	296			
	东京警察医院	中野区中野 4-22-1	03-5343-5611	415		○	
	荻洼医院	杉并区今川 3-1-24	03-3399-1101	252			
	立正佼成会附属佼成医院	杉并区和田 2-25-1	03-3383-1281	340			
	区西北部	东京都立大家医院	丰岛区南大家 2-8-1	03-3941-3211	508		
东京北医疗中心		北区赤羽台 4-17-56	03-5963-3311	343			
日本大学医学部附属板桥医院		板桥区大谷口上町 30-1	03-3972-8111	1,025	○		○
☆ 帝京大学医学部附属医院		板桥区加贺 2-11-1	03-3964-1211	1,078	○	○	○
东京都健康长寿医疗中心		板桥区荣町 35-2	03-3964-1141	550			
东京都保健医疗公社丰岛医院		板桥区荣町 33-1	03-5375-1234	470		○	
练马光之丘医院		练马区光之丘 2-11-1	03-3979-3611	342			
顺天堂大学医学部附属练马医院		练马区高野台 3-1-10	03-5923-3111	400			

二次保健医疗圈	设施名	所在地	电话号码	病床数	三次急救	直升飞机	东京DMAT
区东北部	☆ 东京女子医科大学东医疗中心	荒川区西尾久 2-1-10	03-3810-1111	450	○		○
	西新井医院	足立区西新井本町 1-12-12	03-5647-1700	207			
	苑田第一医院	足立区竹之冢 4-1-12	03-3850-5721	221			
	博慈会纪念综合医院	足立区鹿浜 5-11-1	03-3899-1311	306			
	东京慈惠会医科大学葛饰医疗中心	葛饰区青户 6-41-2	03-3603-2111	365			
	东京都保健医疗公社东部区域医院	葛饰区龟有 5-14-1	03-5682-5111	314			
	平成立石医院	葛饰区立石 5-1-9	03-3692-2121	203			
	☆ 东京都立墨东医院	墨田区江东桥 4-23-15	03-3633-6151	765	○	○	○
区东部	东京曳舟医院	墨田区东向岛 2-27-1	03-5655-1120	200			○
	江东医院	江东区大岛 6-8-5	03-3685-2166	286			
	顺天堂大学医学部附属顺天堂 江东高龄者医疗中心	江东区新砂 3-3-20	03-5632-3111	404			
	癌研究会明医院	江东区有明 3-8-31	03-3520-0111	686		○	
	昭和大学江东丰洲医院	江东区丰洲 5-1-38	03-6204-6000	309			
	东京临海医院	江户川区临海町 1-4-2	03-5605-8811	400			
	江户川医院	江户川区东小岩 2-24-18	03-3673-1221	418			
	森山纪念医院	江户川区北葛西 4-3-1	03-5679-1211	275			
	☆ 青梅市立综合医院	青梅市东青梅 4-16-5	0428-22-3191	562	○	○	○
	公立阿伎留医疗中心	秋留野市引田 78-1	042-558-0321	305			
公立福生医院	福生市加美平 1-6-1	042-551-1111	316				
南多摩	☆ 东京医科大学八王子医疗中心	八王子市馆町 1163	042-665-5611	610	○	○	○
	东海大学八王子医院	八王子市石川町 1838	042-639-1111	500		○	○
	日本医科大学多摩永山医院	多摩市永山 1-7-1	042-371-2111	401	○		○
	东京都保健医疗公社多摩南部 区域医院	多摩市中泽 2-1-2	042-338-5111	287			
	稻城市立医院	稻城市大丸 1171	042-377-0931	290			
	町田市民医院	町田市旭町 2-15-41	042-722-2230	447			
	南町田医院	町田市鹤间 4-4-1	042-799-6161	222			
日野市立医院	日野市多摩平 4-3-1	042-581-2677	300				
北多摩西部	★ 国立医院机构灾害医疗中心	立川市绿町 3256	042-526-5511	455	○	○	○
	立川医院	立川市锦町 4-2-22	042-523-3131	450			
	东大和医院	东大和市南街 1-13-12	042-562-1411	284			
北多摩南部	武藏野赤十字医院	武藏野市境南町 1-26-1	0422-32-3111	611	○	○	○
	☆ 东京都立多摩、小儿综合医疗 中心	府中市武藏台 2-8-29	多摩 042-323-5111 小儿 042-300-5111	789 561	○ ○	○ ○	○ ○
	杏林大学医学部附属医院	三鹰市新川 6-20-2	0422-47-5511	1,153	○	○	○
	东京慈惠会医科大学附属第三医院	狛江市和泉本町 4-11-1	03-3480-1151	581			
	☆ 公立昭和医院	小平市花小金井 8-1-1	042-461-0052	518	○		○
北多摩北部	佐佐综合医院	西东京市田无町 4-24-15	042-461-1535	183			
	东京都保健医疗公社多摩北部 医疗中心	东村山市青叶町 1-7-1	042-396-3811	344			
	国立医院机构东京医院	清瀬市竹丘 3-1-1	042-491-2111	560			
合计	82 设施			43,933	26	23	25

带★标记的为核心灾难定点医院，☆表示区域灾害网点核心医院。

三次急救是指救命急救中心等三次急救医疗设施。

直升飞机是指直升飞机临时起降的场地。

东京 DMAT 是指东京 DMAT 指定医院。

## 6 东京都的主要对策

### (1) 抗震化的推进

#### 东京都抗震改修促进计划

“东京都抗震改修促进计划”是根据促进建筑物的抗震改修的相关法律进行制定的。为了保护都民的生命、财产，有计划地综合性促进都内的住宅、建筑物的抗震诊断以及抗震改修，其目的在于实现不畏灾害的东京。

建筑物的种类	抗震化率					
	现状		目标			
			2016年度末	2019年度末	2020年度末	2025年度末
特定应急输送道路沿路建筑物	2015年12月	80.9%	—	90% ※1	—	100%
一般应急输送道路沿路建筑物	2015年3月	79.7%	—	—	—	90% ※2
住宅	2015年3月	83.8%	—	—	95%	※3
公寓	—	—	—	—	95%	※3
主要的公共住宅	2015年3月	83.7%	—	—	95%	※3
都营住宅等	2015年3月	82.7%	—	—	100%	—
特定建筑物	2015年3月	85.6%	—	—	95%	※4
在防灾方面较重要的公共建筑物	2015年3月	96.7%	100% (尽可能地早期达成)			
灾害网点医院	2014年9月	87.8%	—	—	—	100%
社会福利设施等	2013年10月	94.1% ※5	—	—	100%	—
保育院	2013年10月	89.8% ※6	—	—	100%	—
私立学校	2015年4月	92.0%	—	—	100%	—

(出自东京都抗震改修促进计划(2016年3月改定))

※1 抗震化率90%，而且特别是消除倒塌危险性高的建筑物（Is值相当于不到0.3的建筑物）。

※2 对于一般紧急输送道路沿途的建筑物，目标是在2025年末以后达到100%的抗震性能比，具体的目标年度和目标值将在今后修订计划时确定。

※3 至2025年末，抗震性能较差的房屋通常会被淘汰。

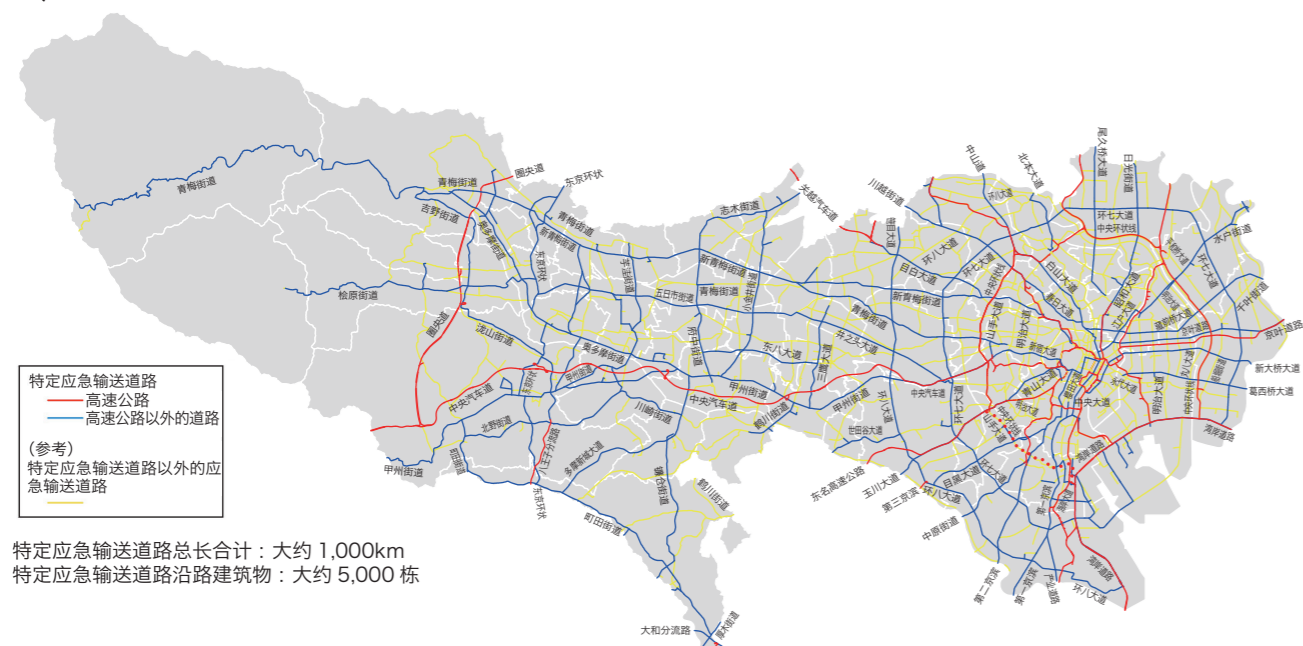
※4 2025年末的目标将在今后修订计划时确定。

※5 社会福利设施等（主要是灾害时需要照顾人士利用的接收设施）的实际抗震化率，截至2013年10月1日（以厚生劳动省调查结果的有效回答数为基准，由东京都算出）。

※6 保育院的实际抗震化率，截至2013年10月1日（以厚生劳动省调查结果的有效回答数为基准，由东京都算出）。

#### 确保特定应急输送道路的功能

东京都为了确保震灾时的救助活动以及复兴中不可缺少的应急输送道路的功能，不让因地震而倒塌的沿路建筑物堵塞道路，于2011年4月实施了“在东京推进应急输送道路沿路建筑物的抗震化条例”，又于2011年6月28日指定了特别有必要提高沿路建筑物的抗震化的道路(特定应急输送道路)。(请参照地图)



#### 将特定应急输送道路沿路的建筑物的抗震诊断义务化

应急输送道路是救生急救、消防活动、物资输送、重建复兴的大动脉。防止由于建筑物的倒塌引起的道路堵塞，在保护都民的生命和财产的同时，对维持首都东京的功能起到了极其重要的作用。为此，东京都把特别重要的道路指定为“特定应急输送道路”，对符合一定条件的沿路建筑物(特定沿路建筑物)加上抗震诊断等义务，并在费用方面给予赞助。



东京的有关推进应急输送道路沿路建筑物的抗震化的条例

- 2011年6月28日 指定特定应急输送道路
- 2011年10月1日 开始抗震化状况汇报义务
- 2012年4月1日 开始抗震诊断实施义务
- 2015年2月6日 开始公布未经诊断的建筑物
- 2018年3月29日 公布抗震诊断结果

#### 东京都抗震标识制度

广泛提供有关建筑物抗震性的信息，为让都民能够安心地使用建筑物，实行了“东京都抗震标识制度”。

该制度对确认符合抗震基准的东京都内的所有建筑物，免费发放“东京都抗震标”。此标是用于标识在建筑物入口处醒目的地方。

东京都抗震标识制度

检索

#### 东京都抗震标识制度

东京都抗震标



※ 新抗震建筑物标识为“新抗震符合”，旧抗震建筑物中已经确认符合抗震基准的建筑物标识为“抗震诊断结束”，旧抗震建筑物中已经确认在抗震改修后符合抗震基准的建筑物标识为“抗震改修结束”。



## (2) 针对木造住宅密集区域的对策

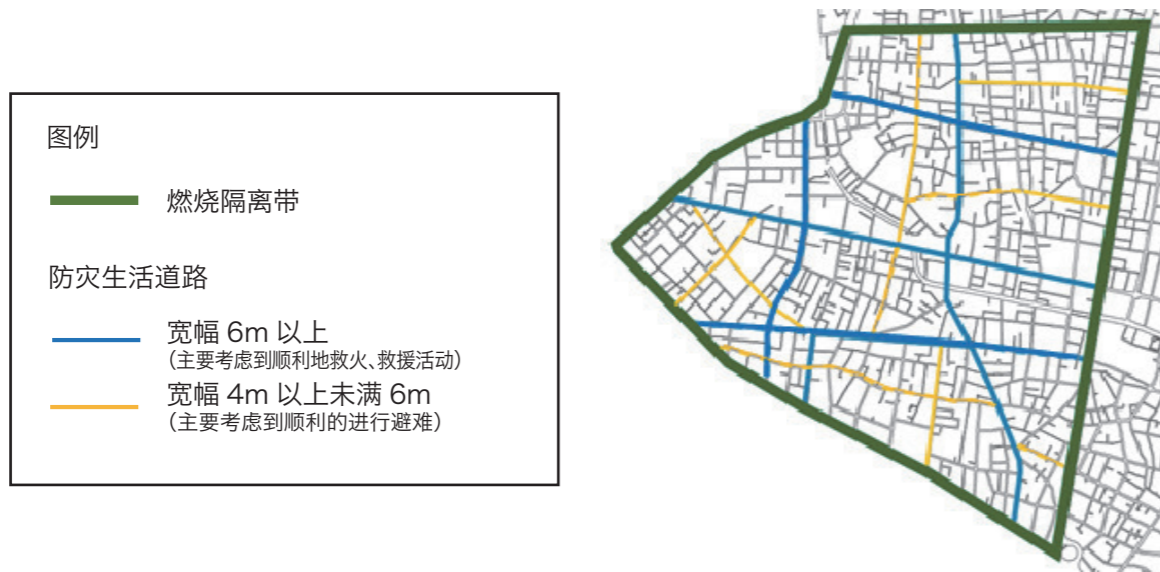
### 防灾城建推进计划

东京都根据“防灾城建推进计划”（以下称“推进计划”），对用作燃烧隔离带的道路的整備以及在预想震灾时会受到特大损失的“整備区域”，和区政府联手共同推进建筑物的防火化、抗震化。

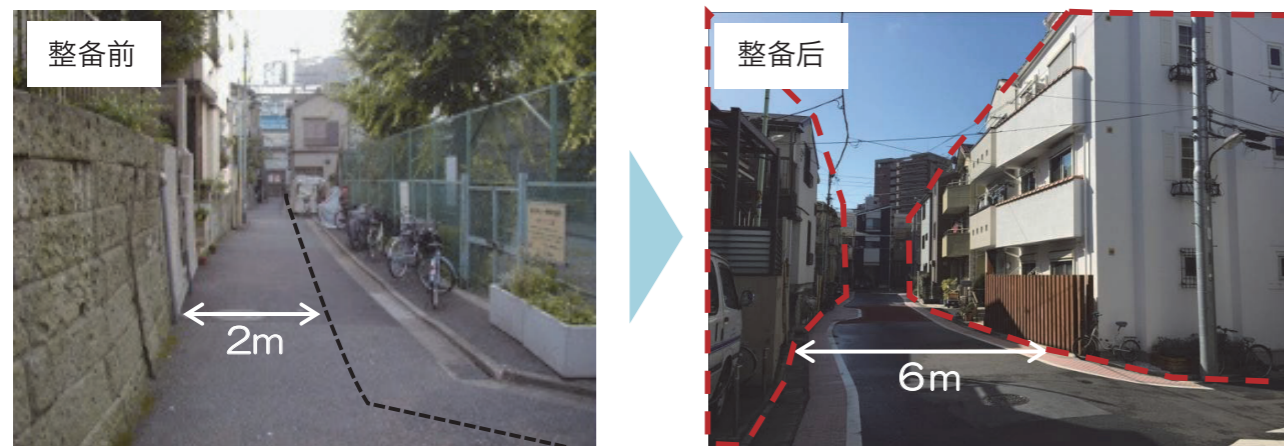
另外，2015年度未改定了推进计划，确定了应急车辆的通行、顺利救火、救援活动以及可以避免的防灾生活道路网计划，在扩展狭窄道路宽幅的同时，推进沿路建筑物的防火化改建等，促进了加速整備区域的整備的新的努力。

为了进一步系统地推进整備区域的改善工作，我们将各地区实施的工作纳入推进计划的整備计划中，如果有追加的工作内容，每年会更新1次整備计划。

对于整備区域以外的地区，促进占地面积的最低限度的设定以及提高街区的防火性能的新防火区域的指定，努力做到木造住宅密集区域的改善以及扩大的预防。



防灾生活道路网计划（意象图）



防灾生活道路的整備例

### 木密区域防火化10年项目

对于需整改区域，将在2020年之前重点、集中实施有效举措，为将树木密集地区建设成为燃烧不扩散、不燃烧街道，将做出以下努力。

#### ○制定防火特区（2013年3月）

特别针对重点且集中性地谋求改善的地区，我们在积极向居民呼吁推广的同时，对于工作推进得比以往更加深入的区，我们根据其所提出的整備计划，将其指定为防火特区，通过促进重建补助金和减免固定资产税、都市计划税等措施促进建筑物防火化进程。另外，我们还通过加强体制和提供技术经验来支持这些区政府的工作，大力推进街区的防火化。2020年之前，为将需整改区域建设（旨在不燃烧范围达到（※70%），53个地区约3,200ha（2019年4月这一时间点））成为“不燃烧街道”这一目标而不懈努力。

#### ○形成燃烧隔离带的主要的都市计划道路的整備

为了在整備区域实现“火灾不蔓延城市”的目标，我们在2012年选定了能提高隔离火灾蔓延、避难、救援等防灾能力的“都市计划道路”，作为特定整備线路，在28个区间，整備总长度约25km。

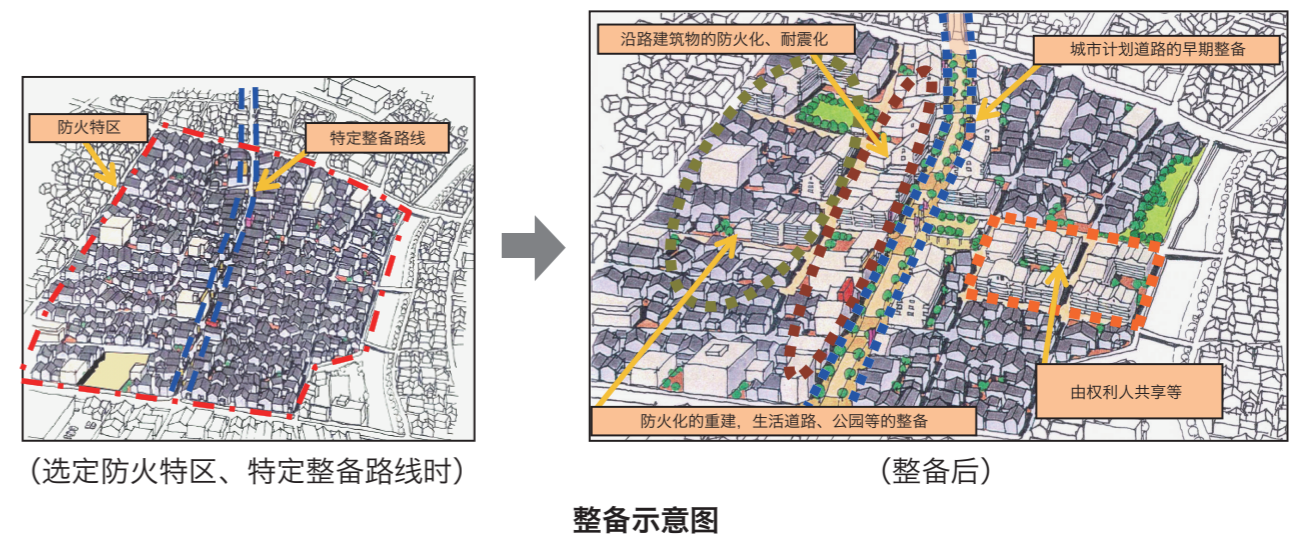
在整備过程中，我们利用民间企业设置咨询窗口，向居民提供搬迁处的信息或建筑物的翻建方案等，在考虑相关权利者的想法的基础上，对其生活的重建进行支援。

正在促进2020年度特定整改路线的全线整改。

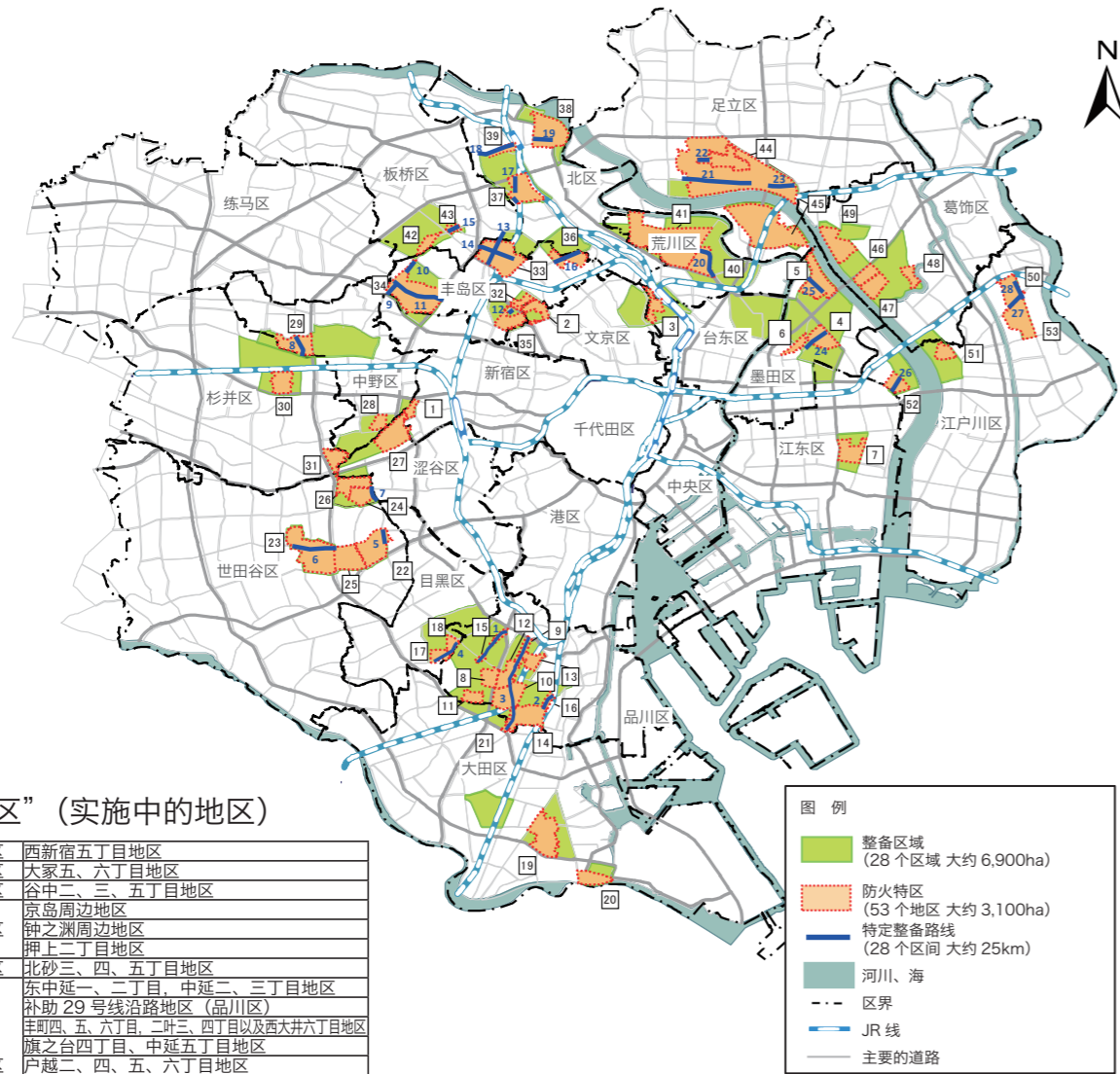
#### ○在区域中酿成防灾城建的气氛

向木密区域居民传达震灾的恐怖以及自助、共助的重要性，促进危机意识的共享化，区域团结一致，提高努力推进防灾城建的气氛。

※表示街区的“防火程度”的指标。根据建筑物的防火化及道路、公园等空地状况算出，防火区域比率如果超过70%，就说明街区的烧毁率基本为零。



“防火特区”（共计19个区53个地区）（截至2018年4月）以及  
 “特定整備路线”（共计28个区间，总长大约25km）



“防火特区”（实施中的地区）

1	新宿区	西新宿五丁目地区
2	文京区	大冢五、六丁目地区
3	台东区	谷中二、三、五丁目地区
4		京岛周边地区
5	墨田区	钟之渊周边地区
6		押上二丁目地区
7	江东区	北砂三、四、五丁目地区
8		东中延一、二丁目，中延二、三丁目地区
9		补助29号线沿路地区（品川区）
10		手町四、五、六丁目，二叶三、四丁目以及西大井六丁目地区
11		旗之台四丁目，中延五丁目地区
12	品川区	户越二、四、五、六丁目地区
13		西品川二、三丁目地区
14		大井五、七丁目，西大井二、三、四丁目地区
15		放射2号线沿路地区
16		补助28号线沿路地区
17		原町一丁目，洗足一丁目地区
18	目黒区	目黒本町五丁目地区
19		大森中（西糀谷、东蒲田、大森中）地区
20	大田区	羽田二、三、六丁目地区
21		补助29号线沿路地区（大田区）
22		太子堂、三宿地区
23		区政府周边地区
24	世田谷区	北泽三、四丁目地区
25		太子堂、若林地区
26		北泽五丁目，大原一丁目地区
27	涩谷区	本町二~六丁目地区
28	中野区	弥生町三丁目周边地区
29		大和田地区
30	杉并区	杉并第六小学校周边地区
31		方南一丁目地区
32		东池袋四、五丁目地区
33		池袋本町、上池袋地区
34	丰岛区	补助26、172号线沿路地区
35		杂司谷、南池袋地区
36	丰岛区、北区	补助81号线沿路地区
37		十条站周边地区
38	北区	志茂地区
39		赤羽西补助86号线沿路地区
40		荒川二、四、七丁目地区
41		町屋、尾久地区
42	板桥区	大谷口一丁目周边地区
43		大站周边西部地区
44		西新井站西口周边地区
45	足立区	足立区中南部一带地区
46		四木一、二丁目地区
47	葛饰区	东四木地区
48		东立石四丁目地区
49		堀切二丁目周边及四丁目地区
50		南小岩七、八丁目周边地区
51	江户川区	松岛三丁目地区
52		平井二丁目附近地区
53		南小岩南部、东松本附近地区

“特定整備路线”

路线名	所在地	总长 (m)	
1	放射第2号线	品川区西五反田七丁目~西中延一丁目	1,255
2	补助第28号线	品川区大井四丁目附近	520
3	补助第29号线	品川区大崎三丁目~大田区东马込二丁目	3,445
4	补助第46号线	目黒区目黒本町五丁目	510
5	补助第26号线	目黒区目黒本町五丁目~目黒区洗足一丁目	550
6	补助第52号线	世田谷区若林五丁目~世田谷区豪德寺二丁目	1,310
7	补助第26号线	目黒区驹场四丁目~涩谷区大山町	550
8	补助第227号线	中野区大和田一丁目~四丁目	710
9	补助第26号线	丰岛区长崎六丁目~丰岛区长崎五丁目	320
10	补助第26号线	丰岛区千早四丁目~丰岛区要町三丁目	460
11	补助第172号线	丰岛区长崎一丁目~丰岛区长崎五丁目	1,620
12	补助第81号线	丰岛区南池袋二丁目~四丁目	260
13	补助第73号线	丰岛区池袋本町二丁目~板桥区板桥一丁目	1,070
14	补助第82号线	丰岛区上池袋三丁目~板桥区大山金井町	1,130
15	补助第26号线	板桥区大山町附近	375
16	补助第81号线	丰岛区巢鸭五丁目~北区西原三丁目	930
17	补助第73号线	北区上十条二丁目~北区十条仲原二丁目	895
18	补助第86号线	北区赤羽西五丁目~一丁目	1,150
19	补助第86号线	北区志茂一丁目附近	620
20	补助第90号线	荒川区荒川一丁目~荒川区町屋一丁目	1,230
21	补助第136号线	足立区扇一丁目~足立区梅田三丁目	1,910
22	补助第138号线	足立区兴野一丁目~足立区本木二丁目	350
23	补助第136号线	足立区足立一丁目~三丁目	630
24	放射第32号线	墨田区押上三丁目~墨田区京岛一丁目	860
25	补助第120号线	墨田区墨田二丁目~三丁目	530
26	补助第144号线	江户川区平井二丁目附近	490
27	补助第142号线	江户川区南小岩四丁目~东小岩四丁目	560
28	补助第143号线	江户川区南小岩八丁目附近	620

### (3) 生命线的震灾对策

#### 上下水管等生命线的震灾对策

一旦发生震灾，上下水管以及电、煤气、通信等生命线就会出现故障。  
 东京都制定了“东京都区域防灾计划”，将上下水管30天、电7天、煤气60天、通信14天作为重建生命线的目标。

另外，为了在震灾发生时将损失降到最小，针对上下水管正在推进如下的预防对策。  
 在大规模震灾中，上下水管一旦出现破损，不但饮用水无法确保，厕所、浴室不能使用，还会出现由于水管漏水、污水外流引起的浸水损失、企业活动停滞以及与都民的生命财产相关的严重事态。并且，由于漏水形成的道路塌陷、液化造成的窨井上浮，道路上的车辆通行等将受到阻碍，也会对应急对策活动造成影响。

为避免此类事件的发生，正在促进自来水管道的接头抗震化、下水管道和进出口连接部位的抗震化和易液化地区的进出口上浮抑制措施等的实施。

#### 上水管的抗震化

使用具有防脱功能的抗震接口，谋求上水管的抗震化。

#### 下水管与窨井连接部的抗震化

在地震中容易受损的下水管和窨井的连接部进行柔韧化处理。  
设置吸收地震晃动的橡胶板块

#### 窨井上浮的抑制对策

不在窨井壁上挖通道，在窨井的内部设置阀。  
 地下水压一旦上升，阀会自动移开，将地下水引入窨井  
 =>降地下水压，抑制上浮

## 无电线杆化

发生灾害时，我们预想电线杆倒塌会导致道路堵塞或电线断线，将会妨碍到避难、急救活动和物资运输，与此同时也会妨碍到电力、通信服务的稳定供应。因此，东京都选定了应急输送道路等能“强化城市防灾功能”的线路，积极地实施无电线杆化工作。

在各大都道中，我们重点推进无电线杆化施工。在应急输送道路中有承担“灾害时的避难、救护活动、物资运输、连接防灾网点等”功能的第一次应急输送道路，将于2024年度末完成50%的无电线杆化施工。其中环状七号线是震灾时一般车辆禁止进入区域的边界，因此对于该道路我们设定了100%完成无电线杆化施工的目标。

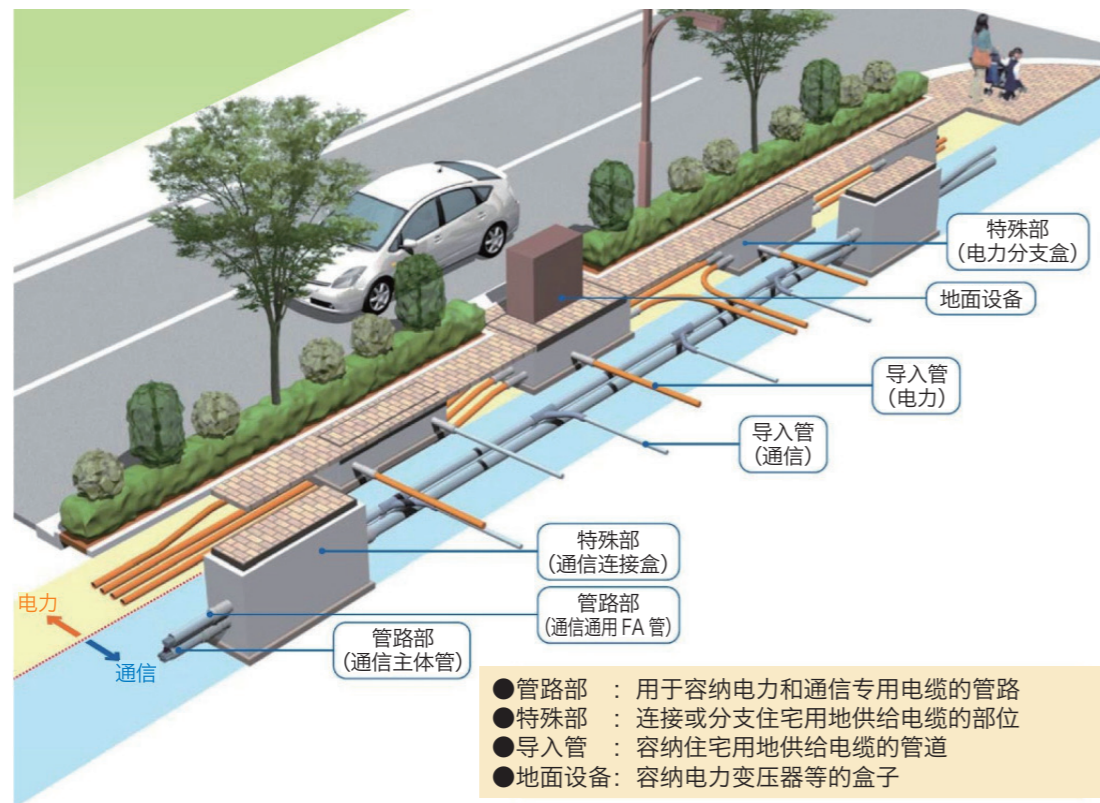
另外，我们对区道、市道、町道、村道的无电线杆化，也进行财政支援和技术支援，通过在东京都内全面促进无电线杆化，来加强东京都的城市防灾功能。

为了进一步推进无电线杆化工作，我们在2017年度实施了都道府县首例的“东京都无电线杆化推进条例”，并根据此一条例制定了确定今后10年方针和目标的《东京都无电线杆化计划》。在该计划中，规定将都道的重点整備区域从中心、核心、区域扩大到环状7号线的内侧区域，在所有对象路线进行施工，并且将连接第一次应急输送道路和东京都灾害网点医院等的都道定位为新重点整備线路，以进一步提高防灾性。

在持续稳步促进都道消除电线杆的同时，还与区市町村合作，促进缩减成本的相关技术的开发等事项。此外，通过开展启发活动等，在获得东京市民的理解和共鸣的同时，积极促进消除电线杆。



无电线杆化的整備事例  
(上：整備前，下：整備后)



无电线杆化的图示 (电线共同沟方式)

## (4) 高潮、海啸对策

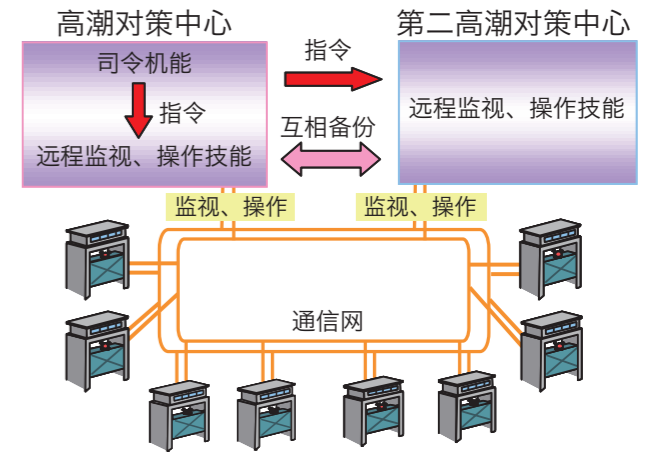
### 海岸保护设施

在东京港临海部，为了从海啸、高潮中保护都民，正在整備防潮堤、水闸等海岸保全设施。防潮堤设置于高出干潮面4.6~8.0m高度。在运河部分设有水闸，因潮位上升有浸水的可能性时，关闭水闸。

为能迅速应对地震、海啸、高潮等紧急事态，在东京港设有统辖操作水闸等的高潮对策中心。从1979年开始先后导入“远程控制系統”，力求信息的集中管理、指挥与命令系统的一元化以及水闸操作等的迅速化。

并且，为了强化危机管理体制，设置了第二高潮对策中心。由于两个中心都具备了以往的副中心机能，因此两个中心可相互备份，成为双据点化的体制。

### 高潮对策中心的双据点化



高潮对策中心 (操作室)



高潮对策中心 (辰巳)



平时的辰巳水闸

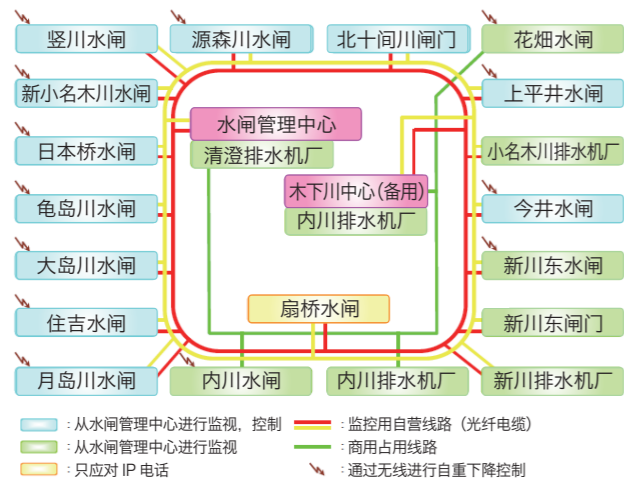


为应对高潮而关闭了的辰巳水闸

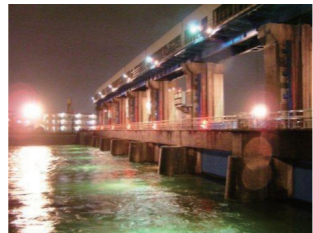
## 河川设施

在东部低地带的内部河川入口处设置水闸，在高潮和海啸时关闭水闸，和防潮堤成为一体保护这一区域。水闸关闭时，为应对由于降雨等内側河川的水位高出水闸，设有排水机厂。水位上升时，启动水泵将水闸内部的水排到外部。

为了水闸各设施运行操作的高效化，构筑了活用光缆通信、无线通信等各种ICT的水闸管理系统。水闸管理中心以24小时365天的体制进行远程监控。通过与水闸管理中心有同等功能的木下川中心的备份和通信缆的双环化，提高了系统的可信度。还可以通过无线开关水闸。

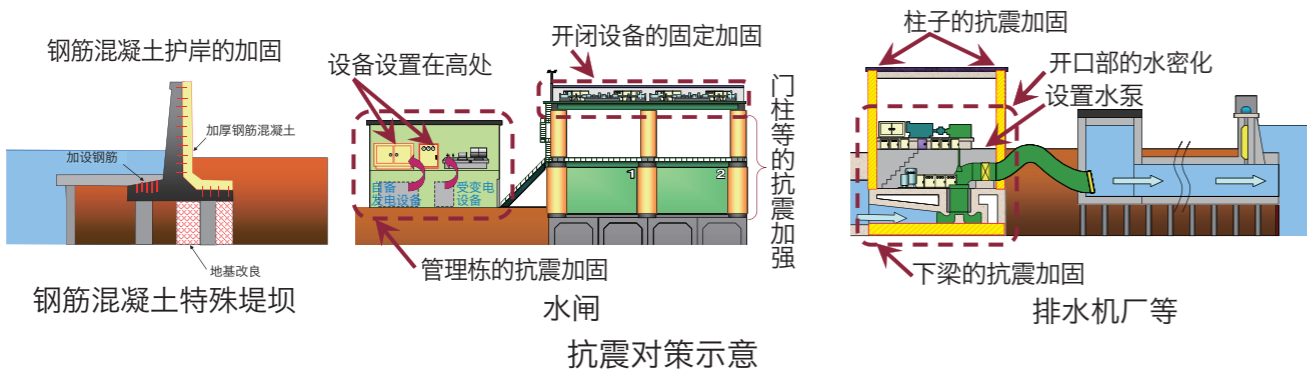


水闸管理系统概念图



另外，针对东部低地带的河川，考虑到东日本大地震，今后发生可以想象得到的最大震级的地震时，也能防止由于海啸等引起的浸水，制定了反应对象地点以及目标年度的“东部低地带河川设施整備计划”。

现在，为了早日提高东部低地的安全水平，正根据该整備计划加强堤坝及水闸、排水泵站的抗震能力。



抗震对策示意

## 岛屿的海啸对策

针对诸如在东日本大地震时带来极大损失的海啸，推进硬件和软件两方面的综合性对策，如东京都自己预想南海海沟大型地震的损失及制作海啸淹没警示地图基本图等。

## (5) 推进地区防灾力的提高

### 背景和意义

发生灾害时，为了尽可能保护更多生命，首先每个人要保护好自己，并且，附近的人们之间互相帮助也至为重要。

另一方面，也存在着东京年轻一代不参加防灾活动、街坊邻居之间的关系冷漠、参与防灾活动的女性偏少从而导致避难所在女性们的需求应对上显得不足等需要解决的课题。

因此，东京都与区市町村政府以及相关机关联手，支援培养区域防灾人材以及活动，力争提高地区的防灾力。



### 主要举措

#### ① “防灾市民组织负责人培训”和“东京防灾学习研讨会”的实施

以防灾市民组织的骨干等为对象的研修会，向区域派遣防灾专家实施学习研讨会等力争提高地区的防灾力。

#### ② “防灾市民组织”的认定

将区域的有意愿地进行防灾活动的团体认定为“防灾市民组织”。

被认定团体进行居委会和当地中学联手的防灾训练、高层公寓的互助体制建设等。

#### ③ 实施“防灾妇女研讨会”和“防灾协调员培训”

通过举办以扩大女性防灾人力资源范围为基础的研讨会，以及举办培养在灾害发生时成为社区和工作场所的防灾活动的中心，能够发挥积极作用的女性的讲习班，来培养女性防灾人才。



## (6) 难以回家人员对策

### 难以回家人员对策的背景

据2012年4月公布的东京都的损失预想，大地震发生时，在都内预计有大约517万的难以回家人员。

东京都号召在灾害发生时，不随便移动，在工作单位以及学校待命3天，避免同时回家。但尽管如此，预计仍有约92万无所属工作单位或学校等、出外购物者等无处可去的难以回家人员。

#### 不轻率移动、回家

大地震发生时，如果有大量的难以回家人员想要同时回家的话，道路和人行道上将挤满人流，引起大规模的堵塞。因此，警察、消防、自卫队的车辆无法迅速地抵达现场，阻碍在救人黄金时段的72小时之间的救助、救命活动。

而且，徒步回家时有可能因余震等受到二次损失，大地震发生后立即回家极其危险。

大地震发生时不要轻率移动，应停留在工作单位以及外出地等安全的场所。



品川站附近的道路（2011年3月11日）

### 东京都难以回家人员对策条例的制定

东京都制定了以“推进抑制同时回家”、“确保临时逗留设施”、“回家支援”为主干的“东京都难以回家人员对策条例”。就难以回家人员对策而言，不仅仅是行政实施对策的“公助”，还包括由个人以及企业自主地实施的“自助”、“共助”，全社会共同地推进对策是非常重要的。

#### ① 推进抑制同时回家

##### < 都民的工作 >

- 抑制同时回家
- 确保多个和家属联系的方法
- 为了在事态平静下来后徒步回家，确认路线和在工作单位准备容易行走的鞋等。

##### < 业者的工作 >

- 抑制员工的同时回家
- 储备3天份的水、食品等
- 确保和员工的联系方法等
- 保护车站以及集客设施的使用者

##### < 学校等的工作 >

- 让学生、儿童等在设施内待命，并确保其安全

#### 储备的标准

无论雇用的形态（正式、非正式），在事务所工作的所有员工要储备在进行救助、救命活动的3天中能停留在事务所中所需的储备量。

#### < 储备项目的例子 >

饮用水，食品，毛毯以及类似的保温毯、简易厕所、卫生用品（手纸等）、铺垫物（塑料布等）、便携收音机、手电筒、电池、急救医药品类  
※ 除上述项目以外，考虑到事业的延续等要素，每个事务所要分别探讨所需的储备品。  
※ 员工也要自己努力地储备。  
(运动鞋、常备药、手机专用电源等)

#### ② 确保临时逗留设施

- 指定都立设施等作为临时逗留设施
- 国家以及区市町村，向民间业者要求确保临时逗留设施。

#### ③ 回家支援

- 灾害时回家援助站的确保
- 公共汽车、船等替代运输工具的确保



灾害时回家援助站的合作店铺贴有左面的标识。灾害发生时，可以使用自来水、厕所以及获得信息。

### 临时逗留设施

#### ① 临时逗留设施是

原则上接受无处可去的难以回家人员停留3天的设施。迄今都立指定临时逗留设施有大约200处，储备有3天的饮用水、食品、简易厕所等。在临时逗留设施里尽可能进行如下的支援。

- 确认设施的安全之后，接收无处可去的难以回家人员。
- 发放水、食物、毛毯等支援物资。
- 厕所、垃圾处理等设施的卫生管理。
- 收集周边区域、道路损失状况、铁路的运行状况等信息以及向设施停留者提供信息。

#### ② 作为临时逗留设施，要求民间业者给予协助

东京都迄今推进将都营设施指定为临时逗留设施，确保了大约接纳7万人的设施量，但是只靠行政机关的“公助”接收预计难以回家人员是有局限的。因此，东京都与国家、区市町村等联手，要求民间经营者对确保临时逗留设施进行协助。

东京都对接收难以回家人员的民间业者在难以回家人员用的储备品购入费用以及接收难以回家人员相关设施的整備费用进行补助。

#### ③ 积极地协助临时逗留设施的运营

临时逗留设施是通过民间经营者等的协助来确保的。作为难以回家人员在设施里停留时，应进行接待、发放储备品等工作，积极配合设施的运营。

### 难以回家人员对策训练

东京都每年实施4次的居民参加型的训练之一就是每年冬季在以主要车站附近为中心实施的难以回家人员对策训练。进行在站内的人员保护训练、临时逗留设施的开设训练、需要照顾人士的搬送训练等加入实践性内容的训练。



由车站业者进行人员保护



需要照顾人士的运送

## (7) 风灾、水灾对策

### 东京都地域防灾计划(风灾、水灾篇)

于2014年7月修改了“东京都区域防灾计划(风灾、水灾篇)”。

#### 事先的对策

##### ① 河道的整修

为防止台风和暴雨造成洪水溢出，正在进行拓宽河道以及整修临时储存洪水的储水调节池等设施。

##### ② 下水道的整備

对每小时50mm的降雨进行整備的同时，在浸水损失的影响较大的大规模地下街、发生极大浸水损失的区域等，进行包括提高整備水平的下水道的整備。

##### ③ 洪水警示图的制作支援

区市町村制作了“洪水警示图”，将洪水发生时堤坝决口等造成的浸水状况和避难方法等的对策相关信息简明地图示出来。东京都在制作、公布时，与相关机关联手，对区市町村进行支援。

##### ④ “东京我的时间轴”

为了让每位市民正确理解避难所必需的防灾气象信息，采取符合自身环境和地区特性的避难行动，制定出了一套囊括日常水灾避难意识的工具“东京我的时间轴”。

另外，除了在东京都防灾主页上发布“东京我的时间轴”数据外，还创建了可保存的我的时间轴表格，并通过智能手机、电脑等工具向外发送。

##### ⑤ “水灾风险图”

在“东京都防灾应用程序”中添加了“水灾风险图”功能并发送给东京市民，使市民可以直观地查看大河、中小河流的洪水以及海啸造成的洪水泛滥、泥石流灾害等东京都内预想到的水灾风险。

此外，现在可以运用GPS功能确认当地的水灾风险。

##### ⑥ 地铁的浸水对策

为了防止从地铁站出入口的浸水，设置了止水板和防水门。另外，隧道内也设置了防水门，即使浸水也能减少损失。



止水板

#### 对大雨等的应对

##### ① 防洪总部

当东京地区发布暴雨警报时，设立防洪总部，并且为了预防及减轻因洪水、海啸等造成的水灾损害，将在监测降雨量和河流水位的同时，与气象厅合作，向区市町村（防洪管理团体）等相关机构发布、传达防灾气象信息。

##### ② 灾害速应对策本部等的设置

都内发布大雨警报等时，做好信息沟通的准备，与区市町村等进行沟通协调。此外，根据需要，设置灾害速应对策本部等，建立了统一灵活的体制。

##### ③ 有关同一河川、圈域、流域区市町村的信息共享

在同一河川、圈域、流域区市町村中，由于集中暴雨，河川的水位上涨以及泛滥同时出现的可能性较高，向区市町村的避难劝告等提供有用的信息。

##### ④ 广范围避难对策

2018年6月，东京都与内阁府共同设立了“首都圈大规模水灾的广范围避难事宜讨论会”，国家、东京都内各地方政府、东京都邻县和公共交通业者等相关机构为与会成员，对首都圈发生大规模水灾，需要进行广范围避难时，所采取的具体对策和措施进行讨论。



##### ⑤ 向都民提供信息

###### ○ 东京都防灾主页、防灾Twitter

通过东京都防灾主页、防灾Twitter向都民等提供损失信息、铁路的运行状况、道路信息等，灾害发生时的迅速地初步应对以及对外出者的回家支援。

###### ○ 避难劝告等的信息传达

当预计可能发生灾害时，与传媒协作，灵活运用转播工具向东京市民提供避难劝告等相关信息。

###### ○ 东京都防水灾综合信息系统主页、水防Twitter

实时提供在东京都观测到的降雨量和河流水位、河流监控视频、大雨警报等气象信息、洪水预报和塌方灾害警戒信息等的防洪信息，支持英语、汉语(简体)、韩语。另外，在水防Twitter中提供气象信息、防洪信息。

(东京都防水灾综合信息系统)

(请用“防水灾综合信息系统”进行检索)

【PC版】<http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp>

【智能手机版】

<http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/s/tsim040lg.html>

【手机版】<http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/k/>

【东京都水防Twitter】

[https://twitter.com/tokyo\\_suibo](https://twitter.com/tokyo_suibo)

防水灾综合信息系统 检索



(手机版)



(智能手机版)



(Twitter)



(PC)

###### ○ 泥石流灾害对策(软件对策)

将有泥石流灾害可能性的区域明确指定为泥石流灾害警戒区域等、区市町村里的泥石流灾害警示图制作支援、作为避难判断标准的泥石流灾害警戒信息的发布等，朝着确立区域居民的顺利避难体制而努力。

###### ○ 东京都下水道局 降雨信息系统“东京amessyu”主页

使用气象雷达和地上的雨量计，提供表示降雨强度以及分布状况的降雨信息。

使用气象雷达，用颜色区分都内及周边的降雨情况，并实时提供降雨信息。智能手机版可显示GPS定位的当前位置，可登记所需位置。

【PC版】<https://tokyo-ame.jwa.or.jp/>

【智能手机版】<https://tokyo-ame2.jwa.or.jp/>



## (8) 火山灾害对策

东京都的火山灾害对策以火山防灾协议会的协议内容和以往火山喷发灾害时的经验为基础，根据《东京都地域防灾计画（火山篇）》，建立如下符合离岛特质的防灾对策。

### 伊豆群岛的观测体制

东京都在伊豆群岛(除伊豆大岛以外)的各个岛上设置有地震仪以及倾斜器等观测系统，观测火山的状态。伊豆大岛是用国家重点构筑的观测网进行观测的。

另外，东京都的观测数据除了提供给气象厅，还和各个岛上设置的国家、研究机关的观测数据共享。

### 防灾训练的実施

东京都与岛屿町村联合预想火山喷发、地震、海啸等，实施综合的防灾训练。

2002年度 大岛町  
2004年度 神津岛村  
2006年度 大岛町  
2008年度 八丈町、青之岛村  
2010年度 新岛村  
2012年度 神津岛村  
2013年度 新岛村  
2015年度 三宅村、御藏岛村  
2016年度 大岛町、利岛村  
2017年度 八丈町、青之岛村  
2018年度 小笠原村



2017年  
东京都、八丈町、青之岛村  
联合综合防灾训练

### 火山喷发警报、预报

气象厅根据火山活动程度公布各种信息，同时对于活动特别活跃的火山制定了“火山喷发警戒等级”作为采取避难行动等的指标。对于东京都内的六座火山，分别于2007年12月对伊豆大岛、2008年3月对三宅岛、2018年5月对八丈岛和青之岛、2019年7月对新岛和神津岛，制订了下表所示喷发警戒级别，计划基于这些级别制定防灾措施。（现在2019年7月：六座火山：1级）。

另外，针对各等级的具体限制范围，由町政府、村政府在地域防灾计画中予以规定。

(六座火山喷发警戒级别)

类别	名称	对象范围	水平 (关键词)	火山活动的状况	对住民等的行动以及登山者，进山者的应对
特别警报	(火山喷发警报) (居住区域)	居住区域以及靠近火口侧	5 (避难)	发生给居住区域带来重大影响的火山喷发，或处于紧急状态。	需要从危险的居住区域进行避难等。
			4 (避难准备)	预计发生给居住区域带来重大影响的火山喷发(可能性较高)。	在需要警戒的居住区域做避难准备，灾害时需要照顾的人士需要避难等。
警报	(火山喷发警报) (火山口周边)	从火口到居住区域附近	3 (进山管制)	发生给居住区域附近带来重大影响(进入此范围会有生命危险)的火山喷发，或预计会发生造成上述情况的火山喷发。	禁止登山、限制入山、限制从居住区域的边界到山顶，限制进入危险的地区等。 根据情况，有必要做好在避难中需要支援人士的避难准备工作。 居民可照常生活。
			2 (火山口周边管制)	发生给火山口周边地区带来影响(进入此范围会有生命危险)的火山喷发，或预计会发生造成上述情况的火山喷发。	限制进入火山口周边地区。 居民可照常生活。
预报	喷发预报	火口内等	1 (留意它是火山)	【伊豆大岛、三宅岛、八丈岛】 火山活动处于平稳状态。根据火山活动的情况，有时在火山口内可看到火山灰喷出等。(进入此范围会有生命危险)。 【青之岛】 火山活动处于平稳状态。	根据情况，限制进入山顶、火山口内和其附近地区。

※ 根据火山的活动状况，变更警戒水平

### 避难态势

发生火山喷发灾害时，喷出的石头、流出的熔岩会在广范围内威胁到居住在附近居民的生命安全，所以必须采取迅速且准确的避难措施。

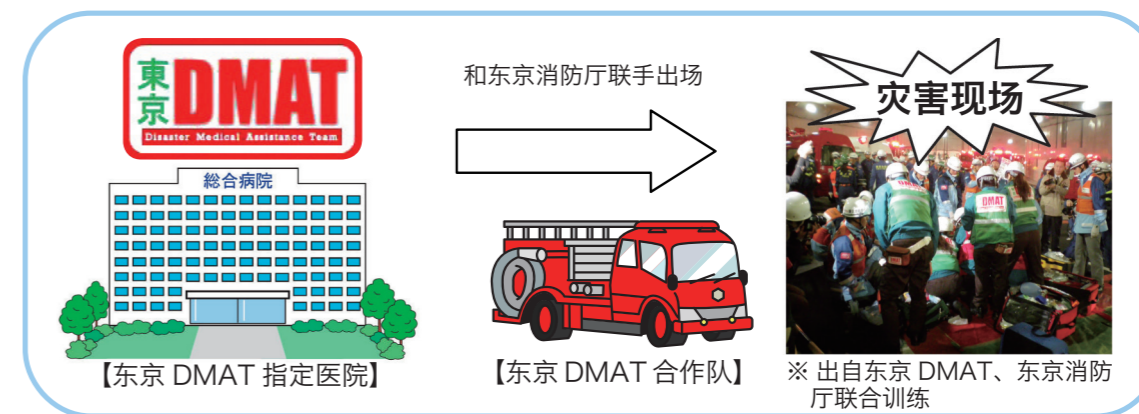
另外，根据火山喷发的情况，应在相关机构的协助下，或者借助民间力量确保船舶，到岛外避难。

## (9) 医疗救护对策

大地震发生时，为能给伤员提供迅速而准确的医疗，正在整备东京DMAT(灾害医疗派遣队)以及以东京都灾害网点医院、灾害医疗协调员为中心的信息联络体制等。

### 东京DMAT

东京DMAT是受过专业训练的医疗团队，与东京消防厅联手，为了尽早地实施救命处置而出现在自然灾害以及大规模交通事故等灾害现场。为了充实、强化初步医疗体制，已将都内的25家医院指定为东京DMAT指定医院，确保了大约1,000名队员。(截至2018年4月)。



### 灾害网点医院

灾害时主要收容、治疗重症患者的“灾害网点医院”，有82家医院（截至2018年5月）得到指定，正在整备灾害医疗体制。东京都灾害网点医院一览请参阅第28~29页。

### 灾害医疗协调员

根据在东日本大地震中得到的教训，为了将有限的医疗资源高效率、有效地进行运用，进行都内全域以及区域内的调整的“东京都灾害医疗协调员”以及“区域灾害医疗协调员”的任用。

#### ○东京都灾害医疗协调员

##### 具体的任务

- 对于东京DMAT以及医疗救护班进行有效分配等提出建议
- 平时对都的灾害医疗对策提出建议

#### ○区域灾害医疗协调员

##### 具体的任务

- 灾害时将圈域内的医疗信息进行汇集，使之一元化，统括、调整医疗救护活动等
- 根据区域的实际情况，在探讨具体方案的“区域灾害医疗合作会议”中起着中心作用等，构筑与相关机关的合作体制

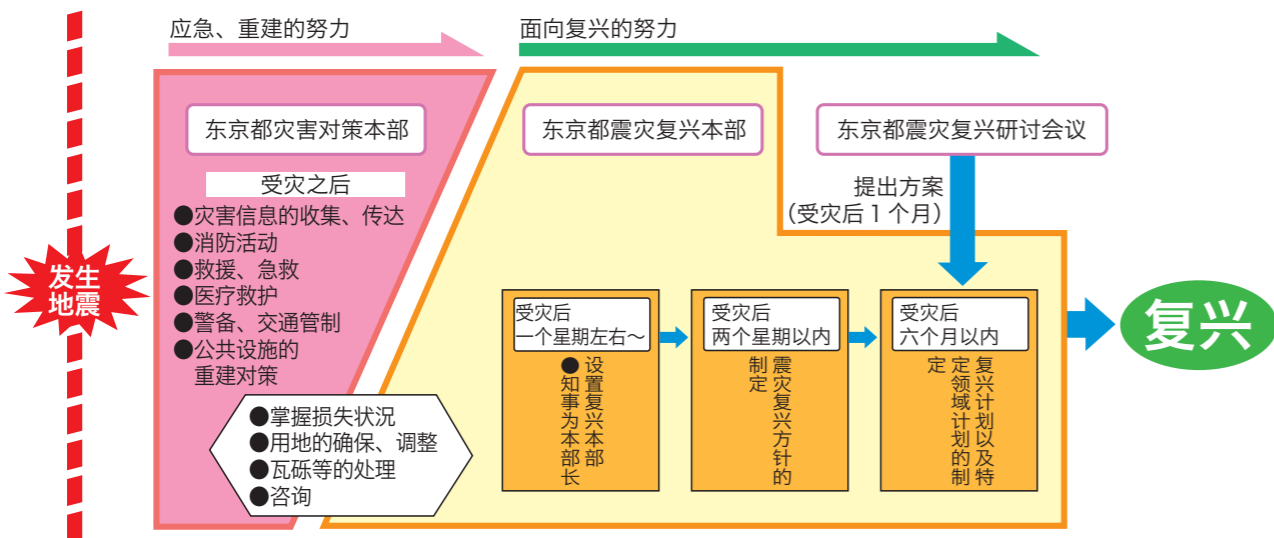
## (10) 震灾复兴对策

### 震灾复兴与东京都的努力

在阪神、淡路大地震的事例中，受灾者中有身心及财产都受到很大的冲击、无法回到普通生活的人。另外，住宅、福利与保健、环境、雇用与产业等发生了很多与受灾者的生活相关联的问题。

东京都根据阪神、淡路大地震的验证结果，认识到在复兴中共助的机制很重要，制作了提出新共助机制的《东京都震灾复兴手册》（2003年3月）。手册是由面向行政负责人的复兴实务指南书“复兴施策篇”和作为受灾者行动指南的活用区域力进行复兴而提出各种机制的“复兴过程篇”组成。

之后，以东日本大地震为契机，根据已整备的震灾复兴相关的法令等，于2016年3月进行了修改。



在东京都受到地震损失的区域占东京都区域内的相当大的范围，以及从震灾到复兴需要相当长的时间等遭受严重的损失时，设置复兴本部。

本部要在受灾后1周左右的比较早的时期设置。通过早期制定震灾复兴基本方针以及震灾复兴计划，明确向都民表明震灾复兴后的都市愿景、都民生活愿景、震灾复兴计划的达成目标、事业指针等的同时，推进具体的震灾复兴事业。

### 迅速发行罹灾证明书

罹灾证明书是区市町村政府调查罹灾房屋，针对确认的损失程度发行的“全塌、大规模半塌、半塌、一部分损坏等”的证明书。在接受捐款、减免税等各种受灾者支援制度时需要这个证明。

东京都迅速发行罹灾证明书的系统于2011年度同京都大学等共同开发的，并支援将其导入区市町村政府的系统。

## (11) 防灾知识的普及、启蒙

### 防灾手册《东京防灾》

为了促进培养都民及区域的自助与共助意识，于2015年制定了防灾手册《东京防灾》。《东京防灾》登载了对各种灾害的事先准备及应对方法等平时与紧急时刻均有用的内容。

除了有英语版，中文版（简体字、繁体字），韩语版等多种语言可供阅览之外，还制作了语音版，盲文版，大字版，并放于都内的图书馆等。



### 女性角度的防灾手册《东京生活防灾》

在促进女性参与防灾工作的同时，以促进东京市民做好更为细致的防灾准备为目的，站在女性角度编写了一本防灾手册《东京生活防灾》，并于2018年在东京都内的都立、区市町村立设施内进行了配发。

防灾手册加上了真实的受灾者经验，具体并简明地向大家介绍在各种不同的生活场景中能采取的防灾对策、在避难所生活时的防盗对策，以及说明了在避难所如何与宠物一起生活等有关灾后生活的内容。此外，不仅支持多国语言，还考虑到视觉残障人士，为使更多的人可以阅读，在每页的左下角还附上了语音代码。



### 东京都防灾APP

为促进东京市民的防灾准备，2018年发布了《东京防灾应用程序》。在“娱乐”“学习”“应用”这一理念的基础上，寓教于乐，掌握防灾基础知识，搭载有助于防灾的相关内容，并支持多国语言。由“东京防灾”、“东京生活防灾”、“灾害发生时模式”三种模式构成，是一款既能愉快掌握防灾措施又能在灾害发生时派上用场的应用程序。



### 防灾笔记~灾害与安全~

让肩负下一代的孩子们有效地利用《东京防灾》，同时结合《东京生活防灾》的内容编制了《防灾笔记~灾害与安全~》，以儿童、学生为主体，在学校、家庭及社区进行防灾调查、防灾思考，以此作为与家人一起行动的防灾教材。还分发给东京都内的所有学校的儿童、学生，从而加强了将学校、家庭和社区融为一体的防灾教育。

而且随着《防灾笔记~灾害与安全~》的编制，新创建了有关防灾教育的门户网站“防灾教育门户网站”，不仅可以下载《防灾笔记~灾害与安全~》，还添加了可以用来搜索、查找学习防灾体验场所的介绍、防灾教育指导资料、安全教育指导资料等的链接。内容为支持促进儿童和学生在学校和家庭中的防灾教育。





### 防备自然灾害，做好自家储备（推进都民储备的项目）

首都正下方地震等大规模的灾害发生时，生命线被切断的同时，道路等因瓦砾而堵塞，有可能造成物流瘫痪，导致食品及生活必需品难以取得。

在这种情况下，当自家免于倒塌等时，可预想到民众将留在自家生活，而不是避难所。

为防备这种情况，为了即使发生大规模的灾害也可以在自家继续生活，要根据“日常储备”的观念，即要稍微多储备食品及日用品，进行储备。

作为参考，以4口之家为例，建议进行符合自家情况的物资储备。

**需要什么东西呢？主要储备种类**  
(夫妇和婴幼儿、高龄女性各一人的四口之家的例子) 以大约3天~1周的数量为目标

日常使用 (始终要确保的量)	应对灾害的储备
<b>从灾区经验来看</b> <input type="checkbox"/> 水 (每人每天 30) <input type="checkbox"/> 1个煤气炉、专用煤气罐 2套 (6罐) <input type="checkbox"/> 常备药 (市面销售的药) 2~3种各1盒	<input type="checkbox"/> 简易厕所 (每人每天可使用5次左右) <input type="checkbox"/> 手电筒 2个 <input type="checkbox"/> 电池 所需要的量 <input type="checkbox"/> 充电式收音机 1个
<b>食品</b> <input type="checkbox"/> 主食、免煮米 5公斤、高温杀菌米饭 6个、干面 1包、方便面 3个 <input type="checkbox"/> 主菜、罐头 (鲑鱼罐、蔬菜等) 各6罐 <input type="checkbox"/> 高温杀菌食品 9包 <input type="checkbox"/> 罐头 (水果等) 1罐 <input type="checkbox"/> 蔬菜饮料 9瓶 <input type="checkbox"/> 饮料 (500毫升) 6瓶 <input type="checkbox"/> 芝士、鱼糕等各1包 <input type="checkbox"/> 点心类 3个 <input type="checkbox"/> 营养补充食品 3盒、健康饮料粉末 1袋 <input type="checkbox"/> 调味料 1盒	为了节省煤气，最好是容易煮的东西等。 不加热也可以食用。 补充由于蔬菜不足引起的矿物质以及维生素的缺乏。 不加热也可以食用。
<b>生活用品</b> <input type="checkbox"/> 大型塑料袋、垃圾袋各1包 (30张) <input type="checkbox"/> 急救盒 1盒 <input type="checkbox"/> 急救毯 1卷 <input type="checkbox"/> 纸尿裤 1包 (5盒) <input type="checkbox"/> 手纸 1包 (2卷) <input type="checkbox"/> 湿纸巾 1包 (湿巾 100张) <input type="checkbox"/> 一次性隐形眼镜 1盒 (1个月的量) <input type="checkbox"/> 一次性纸尿裤 1袋 (10个) <input type="checkbox"/> 打火机 1个	可用作供水时的供水、厕所用袋等。 <input type="checkbox"/> 手机的备用电池 3个 (个数的量) <input type="checkbox"/> 乳胶手套一盒 (100只) 吃饭时不可不洗手。 代替三角巾以及包扎带，绑在餐具上更替使用可以不用洗刷碗筷。
<b>女性</b> <input type="checkbox"/> 生理用品 2包 (30个X2)	
<b>婴幼儿</b> <input type="checkbox"/> 奶粉 2盒 (每袋 10支 X2、防过散) <input type="checkbox"/> 断奶食品 1周以上的量 (防过散) <input type="checkbox"/> 纸尿裤 1包 <input type="checkbox"/> 尿不湿 1包 (70张)	
<b>老年人</b> <input type="checkbox"/> 软质柔软食品、老年人用食品 1周以上的量 <input type="checkbox"/> 常备药 (处方药) 1套 <input type="checkbox"/> 助听器用电池 6个 <input type="checkbox"/> 假牙清洗剂 1盒 (30片)	

参考此表，来进行符合自己家庭情况的储备吧！  
先以3天的量为目标，然后逐渐储备1周甚至更长期的量！

**日常储备示意**

多购买一些食品以及日用品，在平时消费

最低限度需要准备的种类、量

有婴幼儿、老年人的家庭要准备  
尿不湿、常备药等

女性要准备  
生理用品等

受灾时特别需要的东西  
· 煤气炉  
· 手电筒  
· 简易厕所  
· 充电式收音机等

从从旧的东西开始消费

经常保持储备稍多的状态

### 油箱加满运动

东日本大地震和熊本地震等大规模灾害发生时，为给汽车提供燃料，曾在加油站排起了长队。特别是在东日本大地震期间，即使在东京都内的加油站，在高峰期也出现了最多有120台车排队等候的情况。

首都为震中的地震等大规模灾害发生时，未必能够保证可以加到油。为应这种情况，正在开展普及启发活动，呼吁市民平时注意给车辆加满汽油。

**ドライバーのみなさん！**  
燃料はいつも**満タン**に！

給油中のドライバーのみなさん！  
燃料は災害に備え**満タン**に！

一満タン運動3つの心得

- 1 災害はいつ起こるか分からない
- 2 災害時は必ず給油できるとは限らない
- 3 給油はメーターが半分になるまでに

東京都

启发宣传画、宣传册 收据滚筒纸的背面

## 第3部 其他危机管理

### 1 新型流感

#### 何谓新型流感

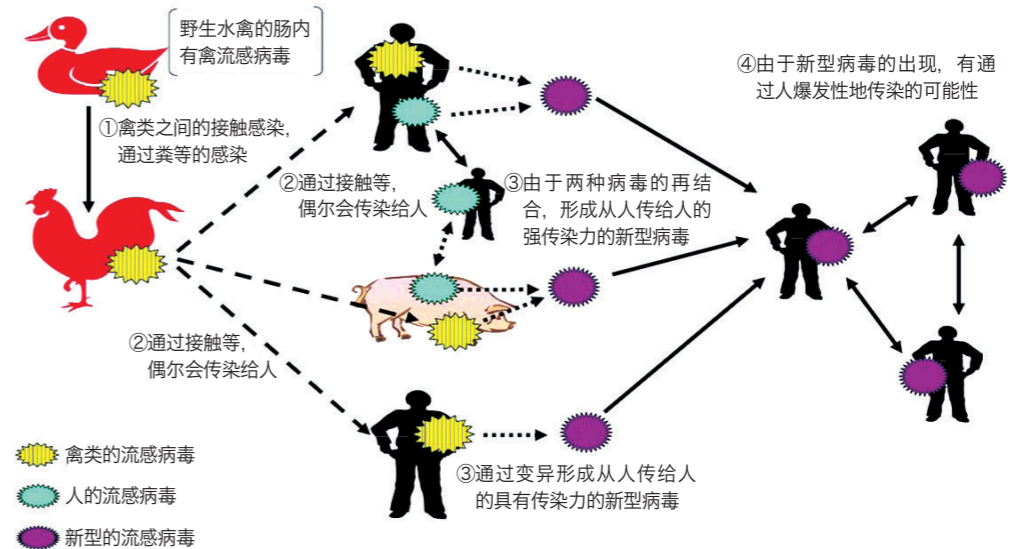
新型流感是过去人没有传染过的新的类型的流感。

2009年4月发生的新型流感(A/H1N1)的病原性虽然不是很高，但是在2011年3月末以后，以东南亚为中心，确认到有从鸟传染到人的毒性较强的禽流感(A/H5N1)感染者，恐有变异为从人传给人的危险。

因为对于新型流感很多人没有免疫，其恐将在世界上大肆流行，给人的生命和社会经济活动造成极大损失。

#### (有关症状)

新型流感有发烧、咳嗽等初期症状，通常具有流感的基本特征。但是，来自禽流感(A/H5N1)等的病原性较高的新型流感致死性强，有造成极大的健康危害的可能性。



(新型流感发生时的预计伤害)

	东京都	全国
门诊就医数	378.5万人	大约1,300~2,500万人
住院患者数	29.1万人	大约53~200万人
死亡人数	1.4万人	大约17~64万人

(过去的流感的发生)

名称	西班牙感冒	亚洲感冒	香港感冒	新型流感 (A/H1N1)
发生时期	1918年~1920年	1957年~1958年	1968年~1969年	2009年4月~
全世界的死亡人数	2,000万人~5,000万人死亡	100万人~400万人死亡	100万人~400万人死亡	至少有18,449人死亡(※)
病毒型号	A/H1N1	A/H2N2	A/H3N2	A/H1N1

(※) 截至2010年8月1日

## 平时做好准备

### ①从平时做好传染的预防

为预防来自新型流感等的传染病的传染，一般的预防对策如下所示。

- 注意咳嗽时的礼节。
  - 有咳嗽等症状时，要戴口罩。
  - 咳嗽、打喷嚏时，要用抽纸遮掩口鼻。
  - 要避开周围人的脸。
- 外出归来时要洗手。
- 室内要适当地加湿、换气。
- 要有规律地生活和休息。
- 均衡的饮食和适当地补充水分。
- 减少不必要的外出，尽可能避免去人多的地方。



### ②做好储备

在流感高峰期，因为自己患病、照顾家属等，最多时预计将有40%的人无法工作，行政服务以及公共交通机关、流通等各种服务的提供都会有减少的可能。因此，平时应和自然灾害的准备一并做好食品以及生活必需品、口罩等储备。

## 新型流感等一旦发生

### ①一旦在海外发生

- 要注意中央以及地方政府发表的新型流感等的发生情况、关于出入发生国的信息。

### ②一旦在国内发生

- 彻底做好传染预防，服从中央以及地方政府、医疗机关的指示。
- 通过电视以及广播、中央以及地方政府的主页等获得信息。
- 在有传染的可能性时(发烧38℃以上，有咳嗽等症状时)，事先向保健所等电话联系后，尽早地到医疗机关就诊。
- 谁都有传染的可能性，不要诽谤、中伤传染的人。



另外，政府发出紧急事态宣言时，东京都为了防止传染扩散，有时会要求减少不必要、不紧急的外出，限制娱乐场所、活动等。请给予理解和支持。

发生新型流感等时，世界卫生组织（WHO）确认发生国等并向各国通告。确认后，国家努力在机场以及港湾设施等加强监视从发生国回国的人员防止传染。万一在国内发现新型流感时，根据感染症法进行住院劝告，在专业医疗机关实施诊疗等。但是，感染进一步扩散，出现很多患者时，请仔细确认东京都以及区市町村政府等发表的信息后，接受诊疗。

## 东京都所做的努力

东京都于2005年12月制定了《东京都新型流感对策行动计划》，在推进抗流感病毒药等的储备的同时，根据2009年4月发生的新型流感（A/H1N1）的教训，为能让都政业务能用有限的人员维持，进行了《都政BCP（新型流感篇）》的制定等，以备新型流感的流行。

2013年4月实施了“新型流感等对策特别措施法”。根据此法律，在流感发生时，政府一旦发出“紧急事态”宣言，东京都可以要求减少外出、停课、限制人员聚集设施的使用、出售医药品以及食品等。区市町村规定实施居民的疫苗接种，进一步提高了对策的有效性。

伴随着《特别措施法》的公布，东京都于2013年3月制定了《新型流感等对策本部条例》，完善发生新型流感时东京都的体制。

另外，将东京都既已制定的行动计划和应对新型流感的手册、东京都行政部门的BCP（新型流感篇）一体化，并在其中添加了特别措施法规定的新项目，于2013年11月制定了《东京都新型流感措施行动计划》，并于2018年7月进行了部分变更。

《东京都新型流感等对策行动计划的主要对策》	
1 监督、信息收集	构筑监督体制，收集、分析信息，按发生阶段实施监督
2 信息提供、共享	向都民、经营者迅速提供信息(网站、Twitter) 强化与区市町村政府、医疗机关等相关机关之间的合作
3 都民咨询	设置新型流感咨询中心 传染对策等各种咨询的应对
4 防止传染扩散	水边对策，对传染危险高的设施的传染对策 呼吁进行个人的传染预防对策以及减少外出参加活动
5 预防接种	向国家登录的经营者请求特定接种的协助 支援区市町村进行的居民接种
6 医疗	确保传染病诊疗医疗机关以及医药品等的储备 设置新型流感专业门诊
7 确保都民生活以及经济活动的安定	确保食品、生活必需品的稳定供应 委托区市町村政府协助需要照顾人士
8 维持城市的机能	生命线、公共机关、行政功能的维持 维护都民的安全、安心。

今后，与相关当局以及区市町村等合作进行训练等，努力提高应对能力。

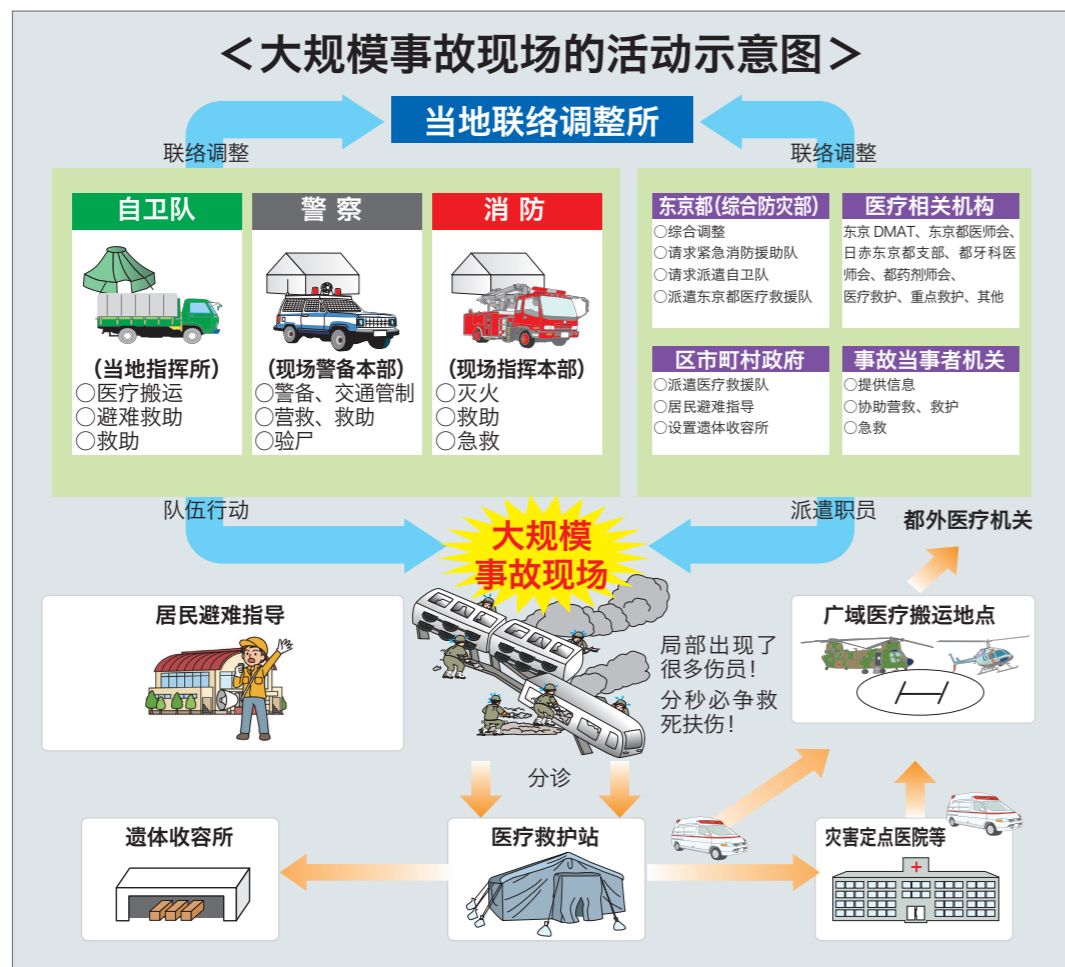


新型流感对策训练

## 2 大规模事故等

### 大规模事故的对策

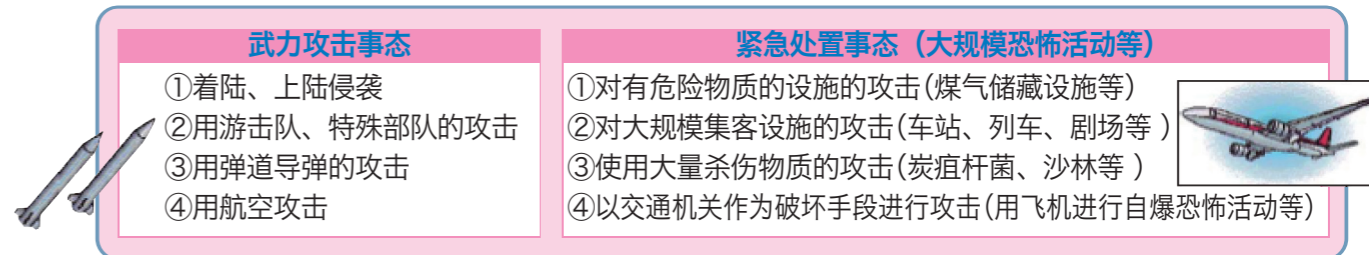
东京都为应对①大规模火灾、②高压气体等危险物事故、③船舶、飞机、铁路等交通工具事故造成多人死伤等的情况发生，在《东京都地区防灾计划（大规模事故篇）》中，制定了从预防到应急再到恢复的整体措施。



## 3 武装袭击情况等

### 何谓武装袭击情况等

武装袭击情况等分为来自外国的、极大地损害大量人的生命、身体的武装袭击(武装袭击情况)以及大规模恐怖活动(紧急应对情况)。



### 何谓东京都国民保护计划

2003年武装袭击情况处置法实施以后，在2004年实施的国民保护法中，规定了一旦发生外国来的武力攻击以及大规模恐怖活动等时，国家和都道府县、区市町村政府等齐心协力，实施居民的避难以及救援等。此体制是为了保护国民的措施。

东京都为预防外国来的武装袭击以及大规模恐怖活动等的发生，迅速、切实地实施国民保护措施，于2006年制定了东京都国民保护计划，从平时起努力收集危机信息，强化警戒与初步应对能力。另外，在发生恐怖活动时，国家认定情况后，与都、区市町村、警察、消防等相关机关进行合作，实施居民的避难以及救援等。

#### ①平时所做的努力

- 始终收集恐怖活动的征兆以及信息，实施必要的警戒。
- 与区市町村以及事业者合作，对预想的恐怖活动实施图上训练以及实际训练。
- 与管理大规模集客设施的事业者等强化危机管理体制以及合作，谋求信息的共享化。设置“恐怖活动等危机相关事业者联络会”，组织研讨会等强化合作。

#### ②武力攻击以及恐怖活动发生时的应对

- 区市町村政府通过 J-ALERT 以及防灾行政无线等向居民们传达警报。
- 设置相关机关和当地联络调整所，根据当地情况，进行切实的应对。
- 为了防止灾害的扩大，请求停止铁路的运行以及警戒生命线等。

### “石油联合企业等防灾措施”

在东京国际机场（羽田机场），由于为飞机提供燃料的运营商在存储和处理石油等燃料时油量会超出规定的量，故依据《石油联合企业等防灾法》，于2018年8月将“东京国际机场地区”确定为石油联合企业等特别防灾区。

受此影响，东京都根据2018年10月实施的《东京都石油联合企业等防灾总部条例》的规定，设立了东京都石油联合企业等防灾总部，除了考虑预防涉及特别防灾区的灾害的发生和扩大之外，还采取措施制定防灾计划，以保护相关地区居民的生命、身体及财产安全。

### 原子能灾害对策

东京都在《东京都区域防灾计划（原子能灾害篇）》中，为防备在东京都附近的原子能设施发生紧急事态，制定了整備信息提供体制等对策。

2012年11月，根据东日本大地震的教训，针对东京都内发生核灾害引起的放射性物质等的影响，新增了相关对策。

<主要的努力>

- 测定空间放射线量以及水、食品等的放射性物质，并提供信息
- 设置健康咨询窗口，在保健所以及都立医院测定外部被辐射量
- 防止农作物以及工业制品等的谣传损失



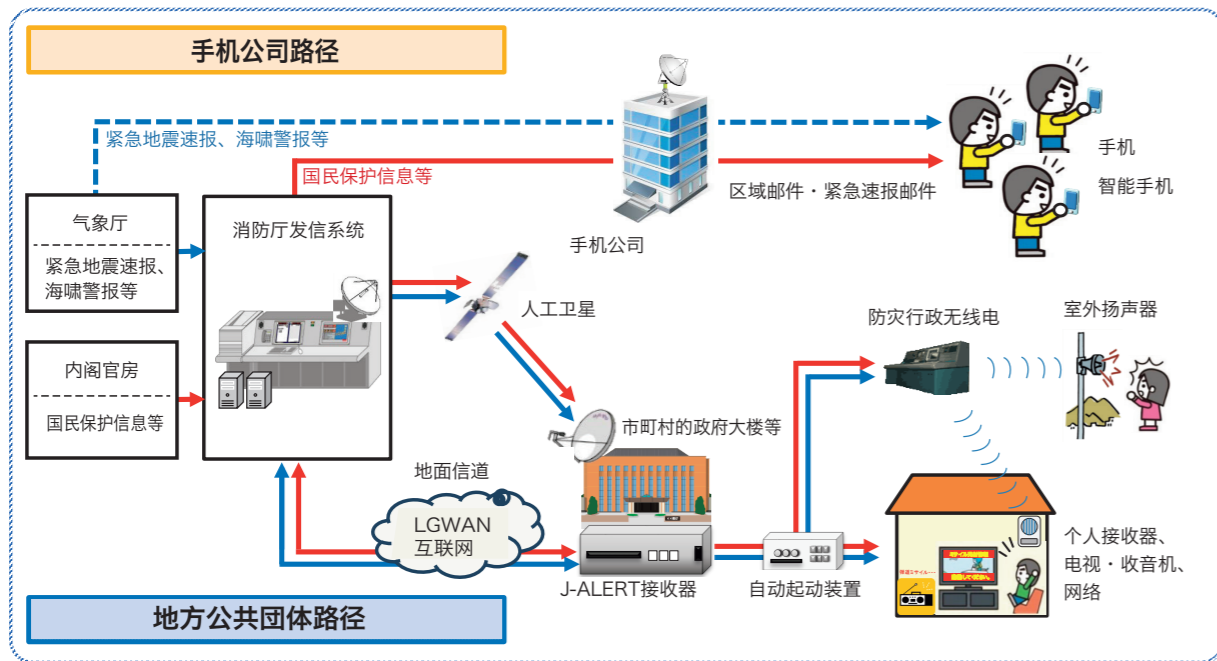
2017年东京都国民保护共同图上训练



2018年东京都·江东区国民保护（应对大规模恐怖主义灾难）训练

## 全国瞬时警报系统 (J-ALERT)

是指日本国家政府将弹道导弹信息、紧急地震速报、海啸警报等紧急事态相关信息，通过向手机等发送紧急速报电子邮件以及利用市町村防灾行政无线电进行广播等方式，向全国范围的民众瞬时传达信息的系统。



资料来源：总务省消防厅“J-ALERT的概要”

## 第4部 东京都的危机管理体制

### 1 东京都区域防灾计划

东京都区域防灾计划是根据灾害对策基本法，由东京都防灾会议分震灾篇、风灾水灾篇、火山篇、大规模事故篇、原子能灾害篇进行制定的。其目的在于实施震灾等相关的预防对策、应急与重建对策等，在灾害时保护都民的生命、身体以及财产安全。

2012年11月，根据同年4月发表的首都正下方地震等的损失预想以及从东日本大地震中得到的教训等，本计划从根本上重新进行了审视。之后，在2013年5月总结了由南海海沟大型地震等造成的东京的损失预想，并根据该损失预想以及国家的《南海海沟地震对策特别措施法》修改等的动向，于2014年7月以南海海沟地震对策为中心，修改了“震灾篇”。一并，根据2013年10月发生的大岛泥石流灾害的教训，于2014年7月对“风灾、水灾篇”进行了修改。

同时，根据基于活火山对策特别措施法举行的火山防灾协议会议的讨论结果，于2018年12月对“火山篇”做了修正。

### 东京都区域防灾计划（震灾篇）的主要内容

#### 损失预想

会有重大的人员方面的损失。最多死亡人数大约1万人，最多避难人数大约339万人，回家困难人数大约517万人等。全塌、烧毁栋数大约30万栋，断水率大约35%等。会给住宅以及生命线等带来巨大的损失。

#### 面向减轻损失和都市再生的目标（减灾目标）

##### 目标 1

1. 将死者减少大约 6,000 人 (大约 6 成)
2. 将避难者减少大约 150 万人 (大约 4 成)
3. 将建筑物的全塌、烧毁栋数减少 20 万栋 (大约 6 成)

等等

##### 目标 2

1. 避免支撑中枢机能的机关（国家、都政府、医院等）的机能停止
2. 通过确保企业等的储备以及临时逗留设施，保障难以回家人员的安全

等等

##### 目标 3

1. 在 60 天以内将生命线恢复到 95% 以上  
电 7 天、通信 14 天、上下水道 30 天、煤气 60 天
2. 为灾民早日生活重建铺路

等等

### 2 安全城市东京防灾计划

为了迅速推进东京都居民、地区、企业、行政机构提前预防地震、风灾、水灾、火山喷发等自然灾害的防灾工作，我们于2018年3月制定了作为2020年事业计划的《安全城市东京防灾计划》。在计划期间内，每年制定一份“进度报告”，以明确“安全城市东京防灾计划”中确定的举措等的进展状况。

今后，东京将继续在考虑国家与区市町村政府等的动向上，稳步推进防灾措施。

## 避难行动

除了弹道导弹，还必须考虑恐怖主义使用炸弹引发的爆炸及大规模杀伤物质（N：核物质、B：生物制剂、C：化学制剂、R：放射性物质）等情况。

特别是发生了NBCR恐怖活动时，需要根据原因物质进行应对。实际遭遇到如此事态时，通过电视以及广播等努力收集信息，服从行政机关的指示等，采取冷静的行动是非常重要的。

#### ① 弹道导弹的避难

如在室外，请撤离至临近的建筑物或地下街等避难。如在室内，远离窗户或转移至没有窗户的房间。



#### ② 爆炸避难

发生爆炸时，立即降低姿势，并躲藏于牢固的桌子等下面。爆炸也有可能持续多次，因此请撤离至安全的地方避难。



#### ③ 核爆炸及放射性污染的避难

发生核爆炸时，请于隐蔽物后藏身，撤离至地下设施或牢固的建筑物内避难。

此外，被称为脏弹的炸弹因在爆炸后会引发放射性污染，因此要遵从行政机关的指示等就医诊断。



#### ④ 化学制剂和生物制剂的攻击避难

用手帕捂住口鼻的同时，立即离开那个地方，并撤离到无被污染可能性的、安全的地方，如密封性高的室内或上风高台等。

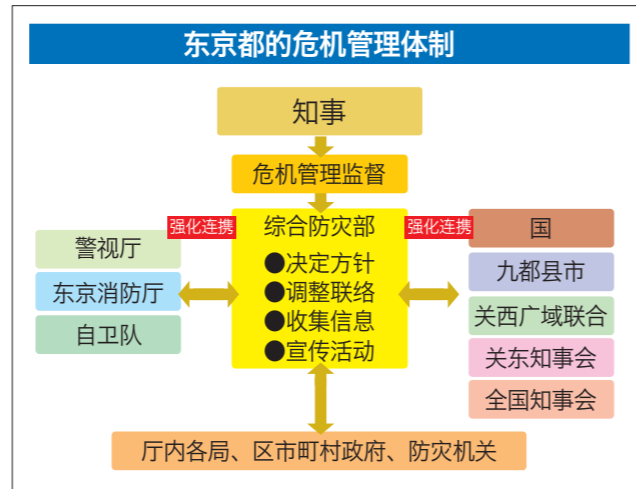


### 3 东京都的危机管理体制

#### 东京都的危机管理体制

东京都为了在面临危机时保护都民的生命财产，于2003年4月率先在全国地方政府中明确了危机管理组织，强化了不仅是自然灾害、也能应对恐怖事件等人为灾害的体制。

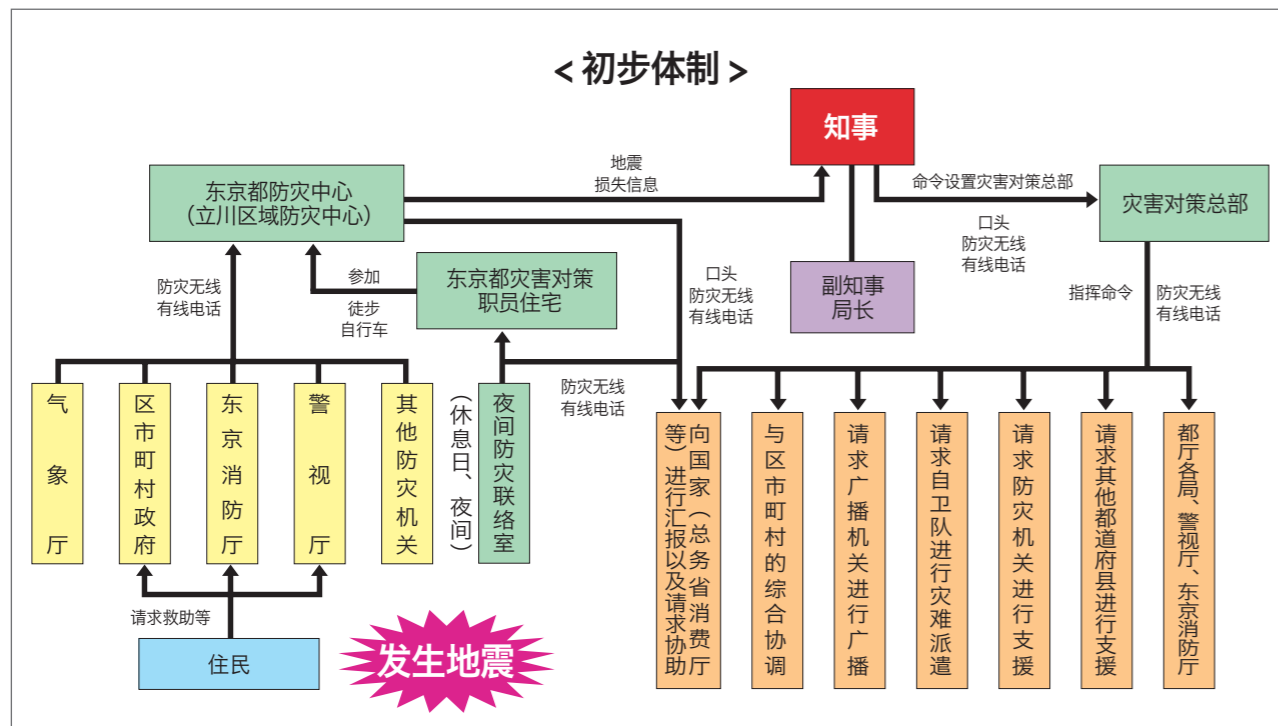
该体制由危机管理监督在灾害发生时直接接受知事指挥，进行厅内各局的调整以及与区市町村、相关机关之间的信息联系。



#### 东京都的灾害应对

如果发生灾害，工作人员将按照事先定好的集合基准，迅速集合到以东京都防灾中心为中心的工作事务所等，做好第一时间的准备，进行灾害应对。

作为灾害应对的具体活动有：优先采取灾害信息的收集与传播、消防活动、救助与急救、通过交通管制确保运输路线、撤离与保护居民等人命相关的措施，同时与国家、区市町村政府、警视厅、东京消防厅及防灾相关机构合作，进行紧急措施活动。此外，还会请求自卫队的救灾派遣。



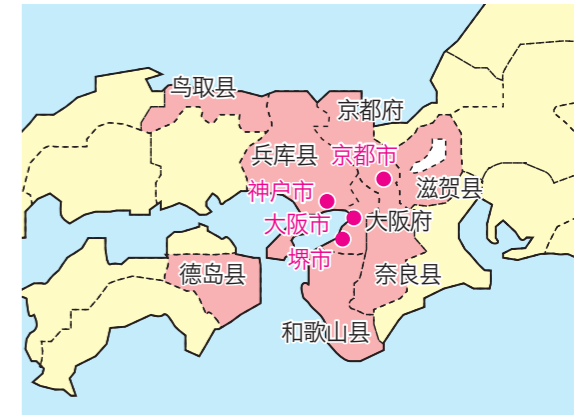
#### 相互支援协助

①由地震造成的损失波及到大范围时，可能只有东京都的防灾机关能应对困难。为了防备这种情况，东京都和其他地方政府缔结了以食品、饮用水以及生活必需品的供给、医疗救护等为中心的相互支援协定。

- 关于在全国都道府县灾害时的广域支援相关的协定（1996年7月缔结）
- 大都市发生灾害时相互支援相关协定（1986年10月缔结）
- 与1都9县（关东知事会）在灾害时相互支援的有关协定（1977年6月缔结）
- 九都县市灾害时相互支援的有关协定（2010年4月缔结）
- 关西广域联合与九都县市间的灾难时相互支援的有关协定（2014年3月缔结）



九都县市



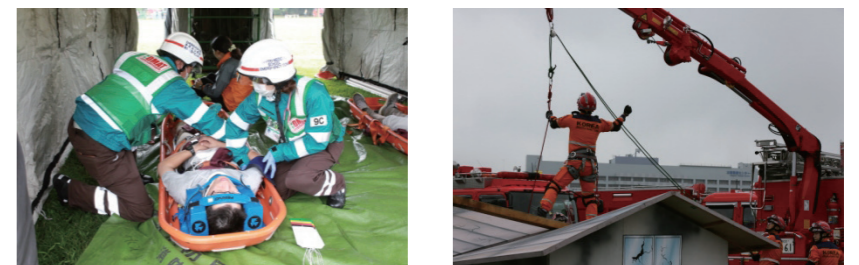
关西广域联合

②东京都也强化了和防灾相关机关等的合作。除了与东京都医师会等签定了医疗救护班的派遣相关的协定以外，为了在震灾时也能得到民间团体的积极协作，缔结了生活必需物资的供给、应急临建住宅的建设以及建设资材器材的提供协定，确立了合作体制。

### 4 防灾训练

#### 防灾训练的意义

灾害时为了不让损失扩大，平常时候的准备是很重要的。东京都在实施的防灾训练中，以居民参加型的救火、救援等体验型训练为中心，实践性地进行训练，在深化与都民、区市町村政府、相关防灾机关之间的合作的同时，力求提高防灾力。



综合防灾训练的情景

主要的训练		【实际成绩】夏天：综合防灾训练 秋天：岛屿综合防灾训练
实际训练	春天：风灾水灾对策训练	东京都在各个年度有如下地方政府进行了联合防灾训练 ○2006年度：足立区、大岛町 ○2007年度：昭岛市、福生市、武藏村山市、羽村市、瑞穗町 ○2008年度：中央区、江东区、八丈町、青之岛村 ○2009年度：世田谷区、调布市 ○2010年度：文京区、新岛村 ○2011年度：小平市、西东京市、武藏野市、小金井市 ○2012年度：目黒区、神津岛村 ○2013年度：秋留野市、新岛村 ○2014年度：杉並区、三宅村、御藏岛村(中止) ○2015年度：立川市、三宅村、御藏岛村 ○2016年度：墨田区、葛饰区、大岛町、利岛村 ○2017年度：调布市、八丈町、青之岛村 ○2018年度：中央区、港区、小笠原村 ○2019年度：多摩市 【主要参加机关】 东京都、都内区市町村政府、警视厅、东京消防厅、自卫队、海上保安厅、生命线各公司、道路事业各公司、物流事业各公司等
	夏天：综合防灾训练	
	秋天：岛屿综合防灾训练	
	冬天：难以回家人员对策训练	
	其他：工作人员紧急参集训练 大规模恐怖活动应对训练（包括图上训练） 新型流感应对训练（包括图上训练）	
图上、通信训练等	定期灾害通信训练	东京都、都内区市町村政府、警视厅、东京消防厅、自卫队、海上保安厅、生命线各公司、道路事业各公司、物流事业各公司等 【主要参加机关】 东京都、都内区市町村政府、警视厅、东京消防厅、自卫队、海上保安厅、生命线各公司、道路事业各公司、物流事业各公司等
	东京都图上训练	
	九都县市联合图上训练 ※隔年实施	

都立学校的实践性的防灾训练

○两天一宿的住宿防灾训练

为了培养具有自助和共助精神的人材，使他们能在灾害发生时首先保护自己生命，然后帮助身边的人，并能协助避难所的运营工作等为地区的防灾活动做出贡献，从2012年开始在所有的都立高中实施以下举措。

各学校以企划制定学校防灾措施的高中生防灾组织（防灾活动支援队）为核心，预想发生灾害时的情况，与地区、消防、警察、自来水局、日本红十字会、防卫省等外部机构协作，进行初步灭火训练、紧急救护训练、储备粮食的准备训练、在校内就寝的训练等，锻炼紧急时的应对和心理准备。

另外，都立特别支援学校从2014年开始，阶段性地增加了实施训练的学校，根据进行符合各校实际情况和学生残疾程度的训练。从2017年开始，在所有的都立特别支援学校进行两天一宿的住宿防灾训练，并致力于与地区、相关机关的协作。



使用毯子进行急救搬运体验



烟房体验



地震体验车体验

以往在东京发生的主要灾害

地震			
年月日	灾害名	主要损失	摘要
1967.4.6~11	神津岛近海群发地震	轻伤3名，全塌半塌16等	
1972.2.29	八丈近海地震	轻伤3名等	
1978.1.14	伊豆大岛近海地震	一部分损坏211	
1980.6.29	伊豆半岛东方海域地震	大岛烈度为5，东京烈度为4	
1980.9.24	茨城县西南部地震	重伤1名，轻伤3名	
1980.9.25	千叶县中部地震	死者1名，轻伤32名	
1984.3.6	鸟岛海域地震	轻伤1名	
1985.10.4	茨城、千叶县境地震	重伤5名，轻伤10名	
1987.12.17	千叶县东方海域地震	重伤3名，轻伤7名	
1988.3.18	东京都东部地震	重伤1名，轻伤6名	
1989.3.6	茨城千叶县北部地震	轻伤1名	
1990.2.20	伊豆大岛近海地震	重伤1名	
1992.2.2	东京湾地震	东京烈度为5，负伤者22名	
1992.6.15	神津岛地震	轻伤1名，神津岛烈度为5	
1993.10.12	以东海道遥冲海域为震源的地震	死者1名，重伤2名，轻伤2名	
1995.12.19	伊豆半岛西南海域地震	神津岛烈度为5	
1999.3.14	神津岛近海地震	神津岛烈度为5弱	
2000.7.1	伊豆群岛近海地震	死者1名，重伤1名，轻伤13名，全塌半塌34等	
2001.7.5	青之岛近海群发地震	道路损失4处	
2003.5.12	茨城县南部地震	轻伤2名	
2003.9.20	千叶县东方海域地震	轻伤8名	
2003.10.15	千叶县西北部地震	轻伤2名	
2004.10.7	茨城县南部地震	轻伤1名	
2005.7.23	千叶县西北部地震	重伤1名，轻伤11名，一部分损坏4等	
2009.8.11	以骏河湾为震源的地震	轻伤1名	
2011.3.11	东日本大震灾	东京烈度为5强，死者7名，负伤者117名，全塌17件，半塌195件	适用灾害救助法
2014.5.5	以伊豆大岛近海为震源的地震	千代田区烈度为5弱，轻伤3名	
2015.5.30	以小笠原群岛西方海域为震源的地震	小笠原村烈度为5强，轻伤3名	
2015.9.12	以东京湾为震源的地震	调布市烈度为5弱，重伤1名，轻伤5名	

# 以往在东京发生的主要灾害

风灾、水灾			
年月日	灾害名	主要损失	摘要
1965.9.16~18	台风第24号	死者6名, 重伤3名, 轻伤7名, 全塌半塌14等(都内全域)	
1966.6.27~28	台风第4号	死者2名, 下落不明1名, 重伤2名, 轻伤4名, 全塌半塌32等(都内全域)	适用灾害救助法
1966.9.24~25	台风第26号	死者5名, 重伤24名, 轻伤289名, 全塌半塌3,311(多摩地区)	适用灾害救助法
1971.8.31	台风第23号	死者3名, 半塌1等(区部、多摩地区)	设置灾害对策本部
1974.7.20	雷雨	死者1名, 轻伤2名, 半塌3等(区部、多摩地区)	
1977.7.7	雷雨	死者1名, 轻伤1名, 半塌2等(多摩地区)	适用灾害救助法
1979.10.19	台风第20号	死者5名, 重伤10名, 轻伤71名, 全塌半塌391等(都内全域)	适用灾害救助法
1980.9.10~11	台风第13号	死者1名, 轻伤1名等(区部、多摩地区)	
1982.11.30	大雨	死者1名, 轻伤1名等(区部、多摩地区)	
1985.7.14	大雨	死者1名, 轻伤1名等(区部)	
1986.3.23	大雨以及大雪	死者2名, 重伤1名, 轻伤8名等(都内全域、大岛)	
1987.7.25	大雨	死者1名, 轻伤1名等(都内全域)	
1987.7.31	大雨	死者1名, 轻伤2名(区部)	
1989.8.27	台风第17号	死者1名等(青梅以外)	
1990.8.10	台风第11号	死者1名等(都内全域)	
1991.8.20	大雨	死者3名, 下落不明1名, 轻伤2名, 全塌半塌6等(都内全域)	
1991.9.19~20	台风第18号	死者1名, 重伤1名, 轻伤2名, 全塌半塌4等(都内全域)	
1997.6.20	台风第7号	死者1名, 重伤1名, 轻伤2名等(涩谷、武藏村山以外)	
1997.9.21~25	台风第24号	死者3名, 轻伤3名, 全塌半塌8等(小笠原)	
1998.1.15	大雪	死者1名, 轻伤2名等(都内各地)	
1999.7.21	大雨	死者1名, 重伤1名, 轻伤2名等(新宿区、杉并区等)	
2001.9.10	台风第15号	死者1名, 轻伤1名他(全域)	
2005.9.4~5	大雨	地板以上浸水2,972, 地板以下浸水2,644	适用灾害救助法
2006.9.11	大雨	地板以上浸水32, 地板以下浸水54	
2007.9.6~7	台风第9号	轻伤3名, 半塌7, 一部分损坏166等	
2008.7.8	短时间的集中暴雨	死者1名	
2008.8.5	集中暴雨	死者5名, 地板以上浸水86等	
2008.8.28~30	大雨	全塌1, 一部分损坏4等	
2009.8.9~10	大雨	轻伤5名, 地板以上浸水61等	
2009.10.8	台风第18号	轻伤4名, 全塌1, 一部分损坏20等	
2010.7.5	大雨	下落不明2名, 地板以上浸水381, 地板以下浸水401	
2010.12.3	大雨	死者1名, 伤员1名, 地板以上浸水14, 地板以下浸水14	
2011.8.26	大雨	地板以上浸水174, 地板以下浸水153	
2011.9.21	台风第15号	伤员11名, 全塌1, 半塌5, 地板以下浸水1	
2012.2.29	大雪	重伤1名	
2012.4.3	大雨	轻伤5名, 一部分损坏14	
2012.6.19	台风第4号	轻伤4名, 一部分损坏9	
2012.9.30	台风第17号	轻伤1名, 一部分损坏7	
2013.10.15	台风第26号	死者37名, 下落不明3名(大岛町、町田市)	适用灾害救助法
2014.2.8	大雪以及大雨	重伤5名, 轻伤61名	
2014.2.14	大雪以及大雨	重伤6名, 轻伤50名	
2015.9.8~11	关东、东北暴雨	轻伤1名, 地板以上浸水8, 地板以下浸水14	
2016.8.21~22	台风第9号	轻伤2名, 地板以上浸水55, 地板以下浸水89	
2016.9.20	大雨	轻伤1名	
2017.10.22	台风第21号	轻伤1名, 地板以上浸水18件, 地板以下浸水23件, 一部分损坏20件	
2017.10.29	台风第22号	地板以上浸水4件, 地板以下浸水7件	
2018.1.22~23	大雪	轻伤592名	
2019.9.9	台风第15号	造成1人死亡, 7人轻伤, 9栋全毁, 98栋半毁, 1,671部分损坏, 14处地板上浸水, 9处地板下浸水	适用救灾法
2019.10.12	台风第19号	造成1人死亡, 11人轻伤, 23栋全毁, 170栋半毁, 423部分损坏, 823处地板上浸水, 635处地板下浸水	适用救灾法 设置防灾总部

# 以往在东京发生的主要灾害

其他灾害			
年月日	灾害名	主要损失	摘要
1965.1.11	大岛火灾	全烧358	设置灾害对策本部 适用灾害救助法
1966.2.4	全日本客机坠落事故	死者133名	
1966.3.4	加拿大航空坠落事故	死者63名, 下落不明1名, 重伤8名	
1972.5.14	矢野口西山山崩	一部分损坏2	
1977.4.7	日原落石事故	半塌1	
1979.2.10	煤气爆炸(南池袋公寓)	重伤1名, 轻伤23名, 全半塌9等	
1981.11.2	三宅岛龙卷风	一部分损坏2	
1982.2.8	饭店新日本火灾	死者32名, 伤员150名	
1982.2.9	日航机坠落事故	死者24名, 伤员150名	
1982.10.10	山崩	死者3名, 重伤3名	
1983.10.3	三宅岛火山喷发	全塌340	设置灾害对策本部 适用灾害救助法
1984.8.11	山崩	半塌1	
1986.11.21	伊豆大岛火山喷发	一部分损坏6	设置灾害对策本部 适用灾害救助法
1987.5.26	东京电力(株)大井火力发电站火灾	死者4名, 伤员1名	
1987.6.6	特别养护敬老院松寿园火灾	死者17名, 伤员25名	
1989.4.24	八丈岛龙卷风	半塌1, 一部分损坏17	
1989.8.24	江东区高层公寓火灾	轻伤6名	
1990.1.22	御徒町附近道路塌陷事故	轻伤10名	
1990.5.26	第一化成工业爆炸火灾	死者8名, 伤员18名	
1990.6.16	田无、小平龙卷风	轻伤2名, 一部分损坏61	
1992.12.8	煤气爆炸(府中市)	重伤2名, 轻伤1名	
1993.2.1	越中岛送水管新设工程现场瓦斯爆炸事故(江东区)	死者4名, 重伤1名	
1994.9.27	青之岛村崖崩	死者2名, 下落不明1名	
1997.7.2	Diamond Grace号原油流出事故	轻伤18名	
2000.6.27	三宅岛火山喷发灾害等	轻伤1名, 全半塌16	设置灾害对策本部 适用灾害救助法
2001.9.1	新宿歌舞伎町大楼火灾	死者44名, 伤员3名	
2006.8.14	首都圈大规模停电	以东京都为中心的首都圈一带有139万户停电	
2007.6.19	涩谷温泉设施爆炸事故	死者3名, 重伤3名	
2009.10.24	第一幸福丸海难事故	死者1名, 下落不明4名	
2014.4.27	都内大规模停电	都内大约30万户停电	
2015.7.26	调布市民间小型飞机坠落事故	死者3名, 伤员9名, 全烧1, 半烧1	
2016.10.12	都内大规模停电	都内最大约35万户停电	

## 可以学习和体验有关防灾知识的设施

<b>池袋防灾馆 (东京消防厅池袋都民防灾教育中心)</b>	地址 丰岛区西池袋2-37-8 TEL 03-3590-6565 休息日 周二和第3个周三(逢节日时为次日), 年末年初(12/28~1/4) 开馆时间 9:00~17:00 交通 JR池袋站南口、西口、大都会大饭店出口徒步5分钟 URL <a href="http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ikbskan/">http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ikbskan/</a>
<b>立川防灾馆 (东京消防厅立川都民防灾教育中心)</b>	地址 立川市泉町1156-1 TEL 042-521-1119 休息日 周四和第3个周五(逢节日时为之后的工作日), 年末年初(12/28~1/4) 开馆时间 9:00~17:00 交通 JR立川站北口乘公共汽车, 在“立川消防署”下车 URL <a href="http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ttbskan/index.html">http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ttbskan/index.html</a>
<b>本所防灾馆 (东京消防厅本所都民防灾教育中心)</b>	地址 墨田区横川4-6-6 TEL 03-3621-0119 休息日 周三和第3个周四(逢节日时为次日), 年末年初(12/28~1/4) 开馆时间 9:00~17:00 交通 JR总武线锦糸町站北口, 地铁半藏门线锦糸町站4号出口步行10分钟 URL <a href="http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-hjbskan/index.html">http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-hjbskan/index.html</a>
<b>东京都震灾复兴纪念馆、 同慰灵堂</b>	地址 墨田区横网2-3-25(都立横网町公园内) TEL 03-3622-1208 休息日 周一(周一是节日时开馆, 周二为休馆日), 年末年初(12/29~1/3) 开馆时间 9:00~17:00 交通 JR两国站西口徒步10分钟 地铁大江户线两国站A1出口徒步2分钟 URL <a href="http://tokyoireikyukai.or.jp/">http://tokyoireikyukai.or.jp/</a>
<b>消防博物馆</b>	地址 新宿区四谷3-10 TEL 03-3353-9119 休息日 周一(逢节日时为次日), 年末年初(12/28~1/4) 开馆时间 9:30~17:00 交通 地铁丸之内线四谷3丁目站2号出口 URL <a href="http://www.tfd.metro.tokyo.jp/ts/museum.html">http://www.tfd.metro.tokyo.jp/ts/museum.html</a>
<b>SONA AREA 东京 (东京临海广域防灾公园)</b>	地址 江东区有明3-8-35 TEL 03-3529-2180 休息日 周一(周一如逢节假日开馆, 次日休馆)、年末年初、临时闭馆日(详情请查看以下网站) 开馆时间 9:30~17:00 交通 临海线国际展示场站徒步4分钟 百合海鸥线有明站徒步2分钟 URL <a href="http://www.tokyorinkai-koen.jp/sonaarea/">http://www.tokyorinkai-koen.jp/sonaarea/</a>
<b>公益社团法人 全国市有物 件灾害共济会 防灾专门图书馆</b>	地址 千代田区平河町2-4-1(日本都市中心会馆8F) TEL 03-5216-8716 休息日 周六、周日、节日、年末年初, 馆内整理日 开馆时间 9:00~17:00 交通 地铁有乐町线、半藏门线、南北线永田町站步行4分钟 URL <a href="http://www.city-net.or.jp/library/">http://www.city-net.or.jp/library/</a>

## 区市町村防灾负责窗口一览

区市町村名	防灾对策负责科	电话(总机)	区市町村名	防灾对策负责科	电话(总机)
千代田区	政策经营部灾害对策、危机管理科	03-3264-2111	町田市	防灾安全部防灾科	042-722-3111
中央区	总务部防灾科	03-3543-0211	小金井市	总务部区域安全科	042-383-1111
港区	防灾危机管理室防灾科	03-3578-2111	小平市	总务部防灾危机管理科	042-341-1211
新宿区	危机管理负责部危机管理科	03-3209-1111	日野市	总务部防灾安全科	042-585-1111
文京区	总务部防灾科	03-3812-7111	东村山市	环境安全部防灾安全科	042-393-5111
台东区	危机管理室危机、灾害对策科	03-5246-1111	国分寺市	总务部防灾安全科	042-325-0111
墨田区	都市计划部危机管理担当防灾科	03-5608-1111	国立市	行政管理部防灾安全科	042-576-2111
江东区	总务部危机管理室防灾科	03-3647-9111	福生市	总务部安全安心城建科	042-551-1511
品川区	防灾城建部防灾科	03-3777-1111	狛江市	总务部安心安全科	03-3430-1111
目黒区	危机管理室防灾科	03-3715-1111	东大和市	总务部防灾安全科	042-563-2111
大田区	总务部防灾危机管理科	03-5744-1111	清濑市	总务部防灾防犯科	042-492-5111
世田谷区	危机管理室灾害对策科	03-5432-1111	东久留米市	环境安全部防灾防犯科	042-470-7777
涩谷区	危机管理对策部防灾科	03-3463-1211	武藏村山市	总务部防灾安全科	042-565-1111
中野区	总务部危机管理科	03-3389-1111	多摩市	总务部防灾安全科	042-375-8111
杉并区	危机管理室防灾科	03-3312-2111	稻城市	消防本部防灾科	042-377-7119
丰岛区	总务部防灾危机管理科	03-3981-1111	羽村市	市民生活部防灾安全科	042-555-1111
北区	危机管理室防灾科	03-3908-1111	秋留野市	总务部区域防灾科	042-558-1111
荒川区	区民生活部防灾科	03-3802-3111	西东京市	总务部危机管理科	042-464-1311
板桥区	危机管理室防灾危机管理科	03-3964-1111	瑞穗町	居民部区域科	042-557-0501
练马区	危机管理室区民防灾科	03-3993-1111	日之出町	生活安全安心科	042-597-0511
足立区	危机管理部灾害对策科	03-3880-5111	桧原村	总务科	042-598-1011
葛饰区	地域振兴部危机管理科	03-3695-1111	奥多摩町	总务科	0428-83-2111
江户川区	危机管理室防灾危机管理科	03-3652-1151	大岛町	防灾对策室	04992-2-0035
八王子市	生活安全部防灾科	042-626-3111	利岛村	总务科	04992-9-0011
立川市	市民生活部防灾科	042-523-2111	新岛村	总务科	04992-5-0240
武藏野市	防灾安全部防灾科	0422-51-5131	神津岛村	总务科	04992-8-0011
三鹰市	总务部防灾科	0422-45-1151	三宅村	总务科	04994-5-0981
青梅市	市民生活部防灾科	0428-22-1111	御藏岛村	总务科	04994-8-2121
府中市	行政管理部防灾危机管理科	042-364-4111	八丈町	总务科	04996-2-1121
昭岛市	总务部防灾科	042-544-5111	青之岛村	总务科	04996-9-0111
调布市	总务部综合防灾安全科	042-481-7111	小笠原村	总务科	04998-2-3111



## 防灾相关的咨询

都民们有关防灾的日常咨询，由各个区市町村的防灾负责科（参阅第 63 页）接待。如下所示，东京都以及相关机关也负责解答各专业领域的咨询。（原则上为周一至周五的上午 9 时至下午 5 时）

项目	负责部门	联系电话
一般防灾对策	总务局 综合防灾部 防灾管理科	03-5388-2453
地域危险程度与木造住宅密集地域的对策	都市整備局 市街地整備部 防灾城建科	03-5320-5003
抗震相关内容 (住宅与应急输送道路沿路建筑物) (分户出售公寓)	都市整備局 市街地建筑部 建筑企划科 房屋政策总部 房屋企划部 公寓科	03-5388-3362 03-5320-5004
与河川有关的水灾	建设局 河川部 防灾科	03-5320-5164
医疗救护	福祉保健局 医疗政策部 急救灾害医疗科	03-5320-4445

电力	请咨询签约公司	
煤气		
电话		
自来水	23 区内 水道局客服中心	03-5326-1101
	多摩地区 水道局多摩客服中心 ※ 关于武藏野市、昭岛市、羽村市、桧原村及岛屿部，请咨询各市町村政府。	0570-091-101
下水道	下水道局 总务部 宣传服务科 ※ 关于多摩地区，请咨询各市町村政府。	03-5320-6511
警察	警视厅 警备部 灾害对策科	03-3581-4321 (分机) 55511
消防	东京消防厅 企划调整部 宣传科 都民心声负责员 ※ 关于稻城市和岛屿部，请咨询各消防本部与町村政府。	03-3212-2111 (分机) 2326

急救方法、志愿者队伍、救援与救济相关	日本红十字会 东京都支部	03-5273-6741 (总机)
志愿者	东京志愿者与市民活动中心	03-3235-1171 (总机)

### 东京都防灾手册

2020 年 2 月 2 日发行

编辑发行 / 东京都总务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)2453

印刷物规格表第一类

打印编号 (31) 41

再利用合理



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
这个印刷物，向印刷用的纸能再利用。