



东京都 防灾手册



“东京防灾”官方卡通人物
防灾小卫士



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/>



东京都

■ 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 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

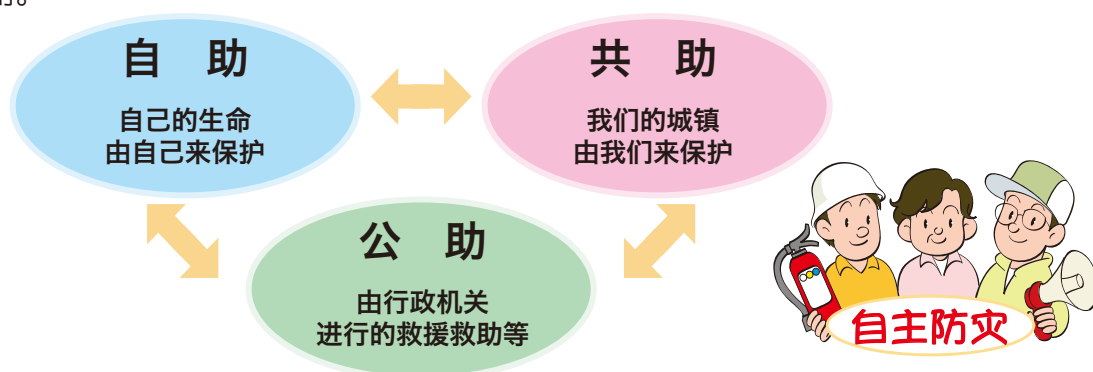
第1部 前言

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。

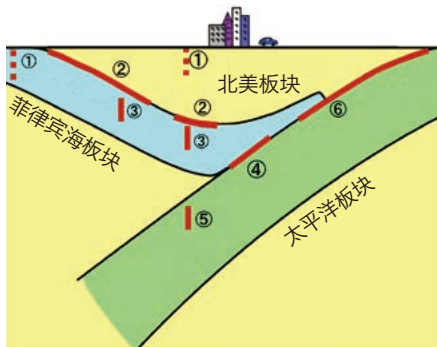
预计在关东南部，每隔200~400年会发生一次关东大地震级别的地震，而在此期间会发生数次7级的正下方地震。

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）

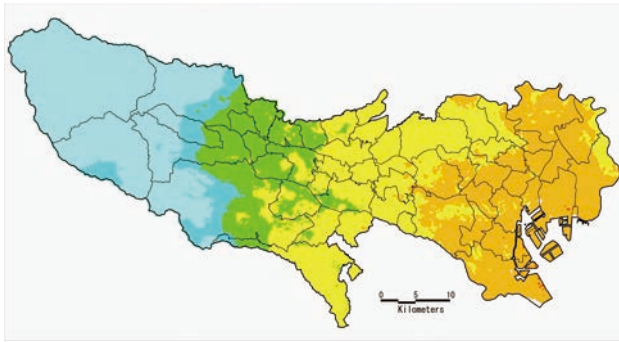
由于东日本大地震的发生，东京都重新全面审视了2006年5月公布的损失预想，于2012年4月公布了《首都正下方地震等造成的东京损失预想》。概要如下。

○ 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	

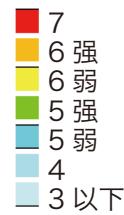
难以回家人员	大约 517 万人
--------	-----------

(B) 震级分布图

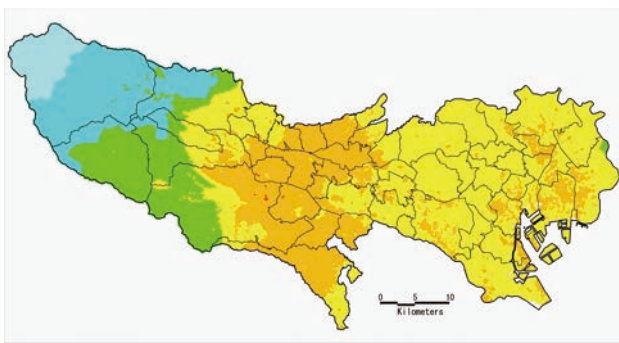


《首都正下方地震》 东京湾北部地震 (M7.3)

烈度

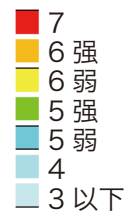


因为认识到菲律宾海板块的所在位置比以往认为的位置要浅，所以地表烈度也比以往更大。分布图中能看到若干烈度7度的区域，烈度在6度强以上的范围占本地区的大约70%。

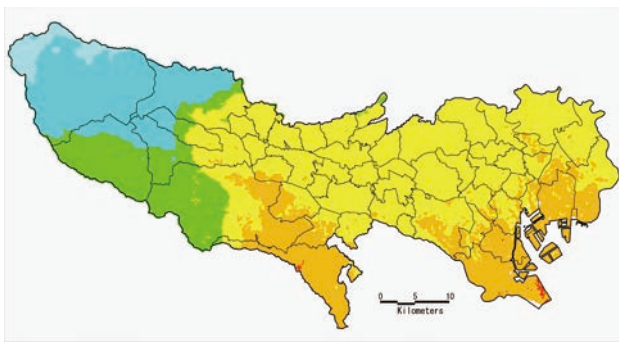


多摩正下方地震 (M7.3)

烈度

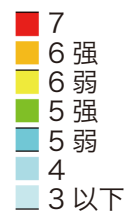


因为认识到菲律宾海板块的所在位置比以往认为的位置要浅，所以在此次的预想中，烈度6度强为主要部分。分布图中能看到若干烈度7度的区域，烈度在6度强以上的范围占多摩地区的约40%。

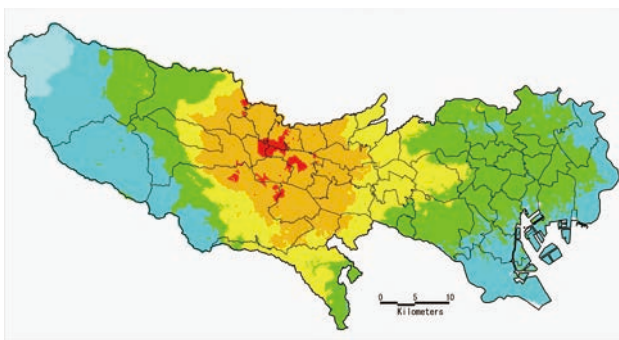


《海沟型地震》 元禄型关东地震 (M8.2)

烈度

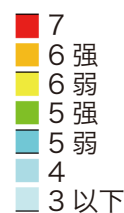


地表烈度在东京都的南侧较大，在品川区、大田区以及町田市以烈度6度强以上为主，同时能看到若干震级7级的区域。



《发生在活断层的地震》 立川断层带地震 (M7.4)

烈度

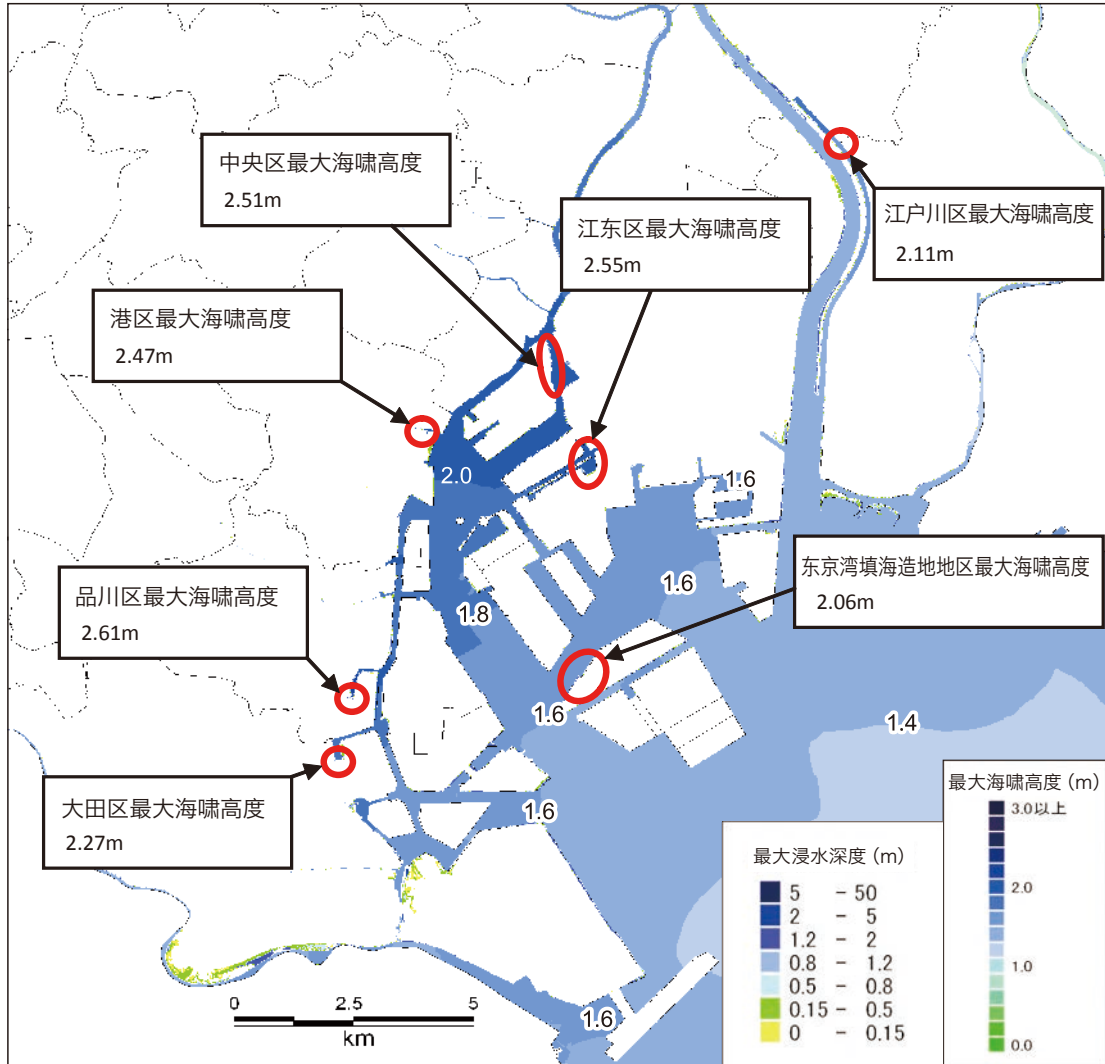


以立川市为中心，地表烈度预想为7度。在多摩地区，烈度在6度强以上的范围有所扩展，而区部的大多区域烈度为5度强以上。

(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4.8km²。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。

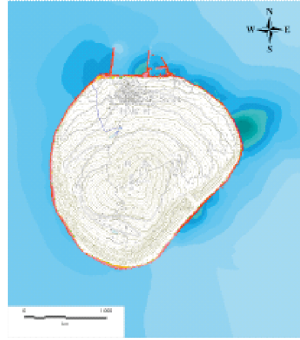
(C) 南海海沟大型地震中海啸的损失予想

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。

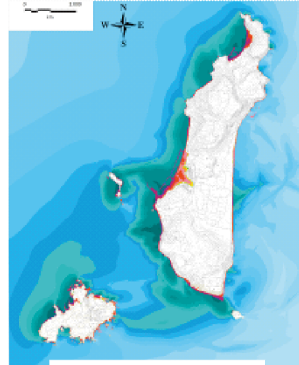
相对，东京湾沿海部的最大海啸高度为 T.P. + 2.48m，是比元禄型关东地震小的数值。以推进以往的对策，作为对南海海沟大型地震的准备。



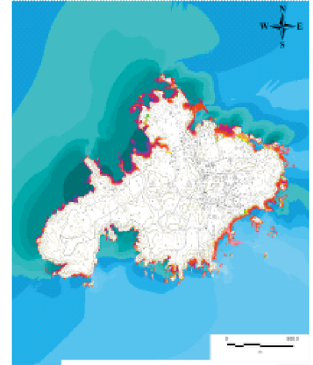
大岛
(2.19m~15.76m)



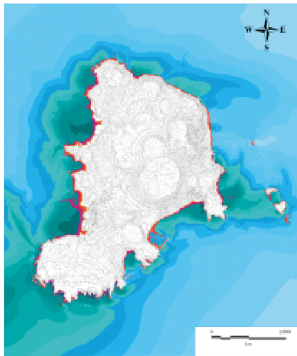
利岛
(5.16m~16.18m)



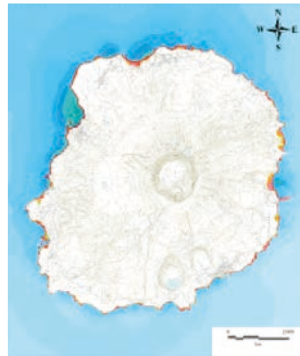
新岛
(4.97m~30.16m)



式根岛
(5.1m~28.15m)



神津岛
(4.72m~28.43m)



三宅岛
(3.22m~16.98m)



御藏岛
(2.71m~7.37m)



八丈岛
(3.28m~18.07m)



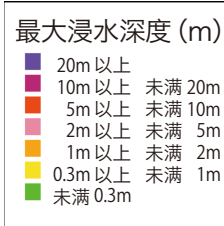
青之岛
(3.48m~17.68m)



父岛
(1.91m~18.52m)



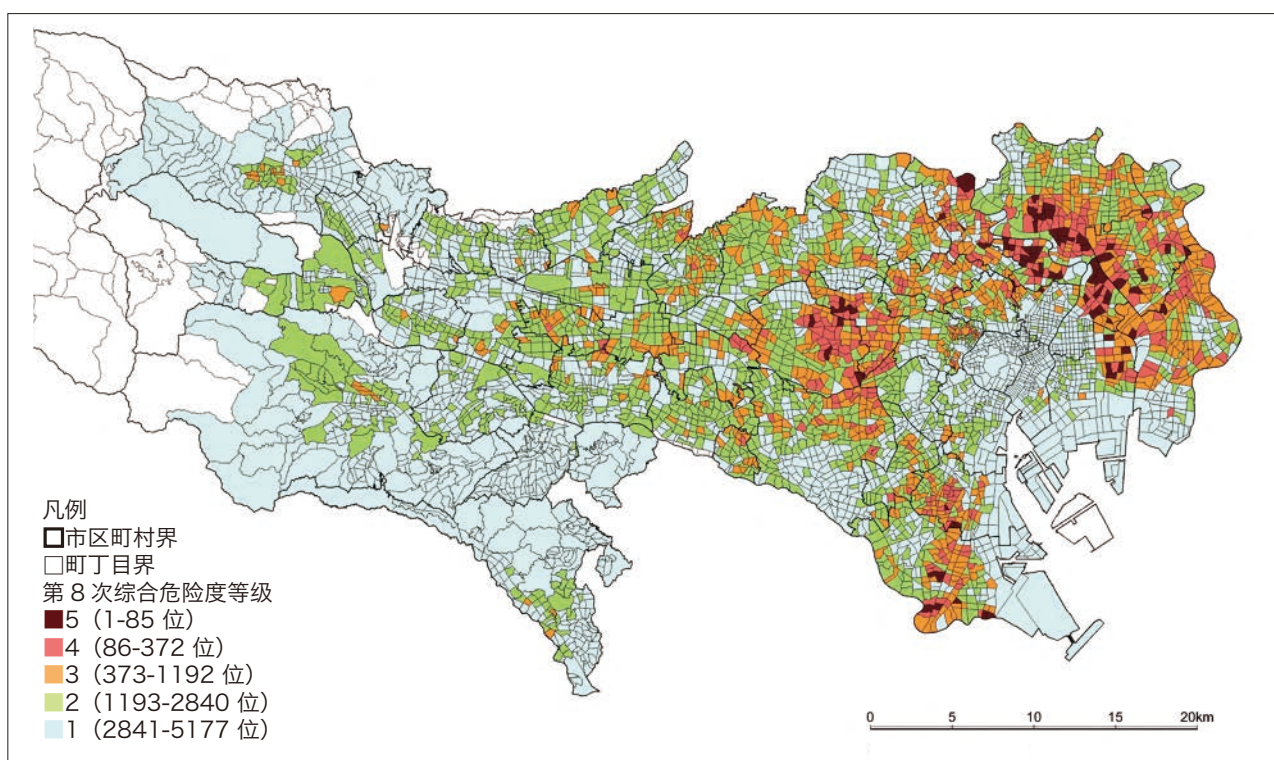
母岛
(2.9m~15.91m)



※ 括号内是其岛的最大海啸高度

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 https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.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。

从下列网址可以阅览到《东京的液化预测图》。

<https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.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

受全球气候变化的影响，全国各地每年都会发生前所未有的暴雨和台风等自然灾害。

迄今为止，都是促进对应每小时50毫米降雨的护堤等设施 and 下水道设施的维修、城市建造等综合整理做法，浸水一直稳步下降，但近年来，每小时超过50毫米的暴雨有增加趋势，由于这样的暴雨和台风等原因发生水灾等。

〔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。

〔台风灾害〕

平成25年10月，受第26号台风的影响，大岛町元町下起了每小时122.5mm的暴雨，24小时降水量为824.0mm，均创下了观测史上的最高值。

在元町、泉津以及冈田等地，发生了大规模的泥石流灾害，造成了大量的人员伤亡，除此之外，建筑物、道路以及生命线等的物质损失也大量发生。这次台风造成东京都内的人员损失有40人死亡失踪，25人受伤。

令和元年10月，受第19号台风的影响，多摩西部从11日到13日的总雨量达到650毫米，以多摩地区为中心的25个区町村发布了暴雨特别警报，创下了大雨记录。在东京都内，秋川等7个河川溢水的同时，浅川等4个河川10个地方发生护岸崩塌。伴随着这次台风，东京都内的水浸受灾，地板上地板下合计约850栋。



一般道道奥多摩秋留野线（第184号）
平井川左岸(日之出町)



秋川山田地区（Akino野市）



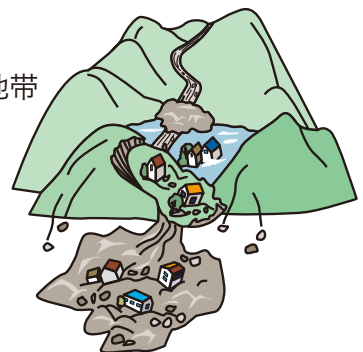
2019年东日本台风

- 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

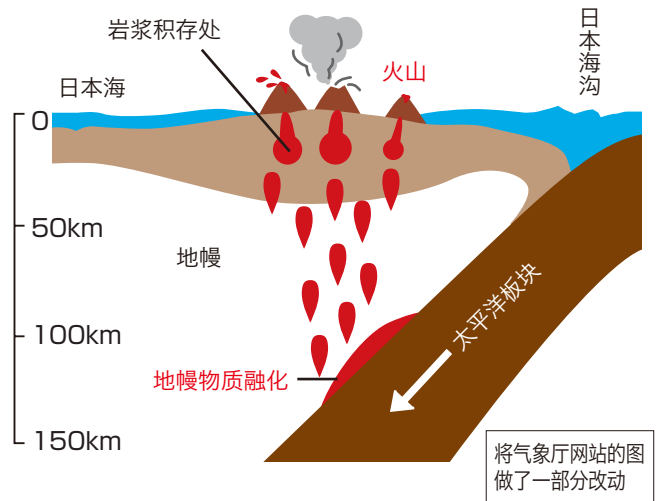
火山爆发的原理

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。

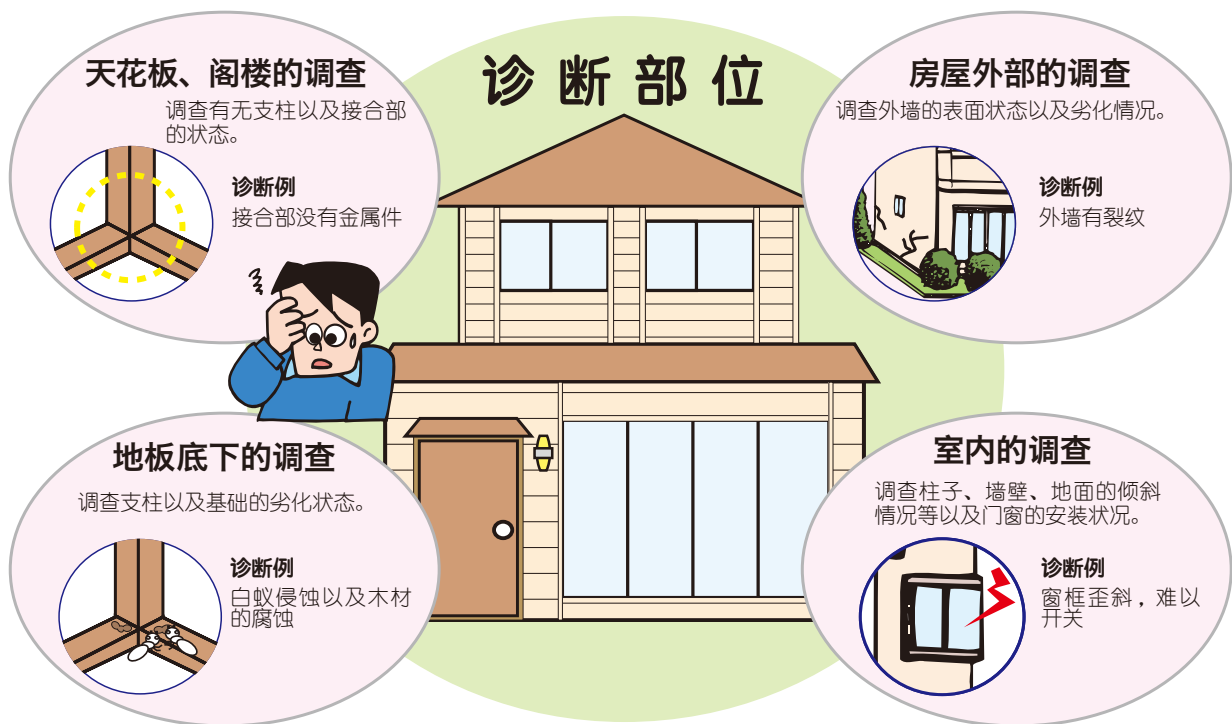
①来检查房屋的安全

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。

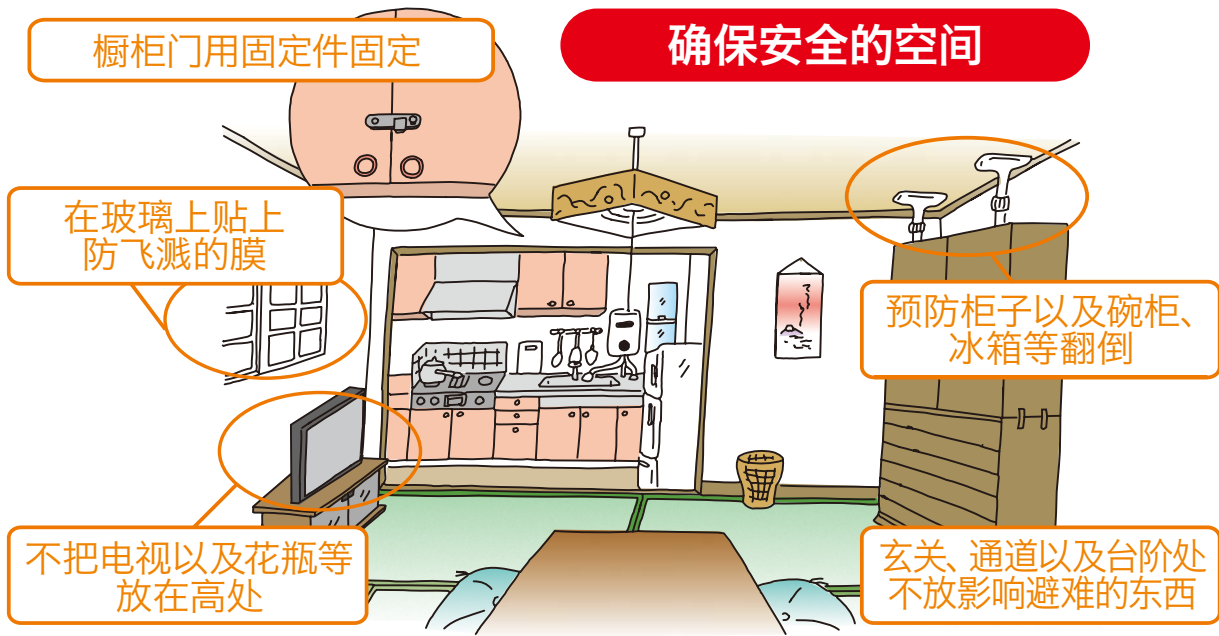
为进行抗震加固，请先接受“抗震诊断”，如有必要请进行“抗震改修”。

【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

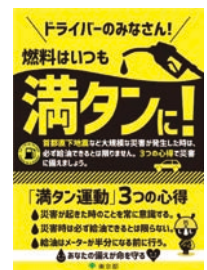
在发生大规模灾害的情况下，如果可以继续住在自己家里，就在家避难吧。为此，平时多储备一些避难生活所需的食物和日用品等“日常储备”是很有必要的。关于应该备用的品种和数量，要符合每个家庭的家庭结构。(详情请参考第48页。)



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

来核对一下!

- | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <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 | |



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。

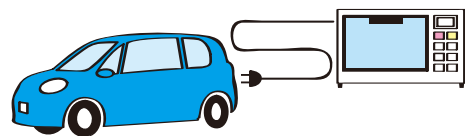


由太阳能电池板供电的插座(NPO法人“太阳光发电所网络”提供)

○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。

⑪关于婴幼儿液体奶粉

婴儿期的营养以母乳为基础，如果母乳不够，或者不能喂母乳的时候，可以用母乳代替食品(奶粉、液体奶粉)来补充。

在灾害发生时，使用奶粉的话可能会面临“没有烧开水供冲奶粉的能源的问题”。另一方面，液体牛奶的特点是不需要调乳，已经灭菌，可以马上饮用，在常温(大约25℃以下)下可以保存，在灾害发生时非常有用。



(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	在涉及防灾管理的消防计划中，从企事业单位防灾计划应当规定的事项中确定必要的事项。	需要
		消防法第8条以及火灾预防条例第55条的3中所规定的需要选任防火管理者的事务所	在有关防火管理的消防计划中，规定企事业单位防灾计划应规定的事项。	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预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式、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

在东日本大地震中，地区居民的自救互助发挥了巨大的力量。发生灾害的时候，对面三户两邻的帮助很重要。

从平时开始，都、区、市町村、防灾市民组织（自主防灾组织）和消防团等加强联系，灾害时的初期灭火活动和救出救护活动、避难行动顺利进行，事前准备和训练吧。



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 鼓励防灾市民组织

防灾市民组织是指，地区的人们互相协助，为了有计划地进行地区的防灾对策而结成的组织。我们本着“自己的城镇由自己来保护”的互助理念开展活动。

不仅是当地居民，也要邀请当地企业等参与活动，灵活运用事业者的组织力和机动力。通过地区内各种各样的主体的参与，能进一步提高作为合作的承担者的町会，自治会等的防灾力。

活动例：通过防灾知识学习会、防灾巡视、检查、防灾训练等确认发生灾害时的行动（宣传、灭火、救出、救护、引导避难、供餐、给水等）



※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。

高楼层（约 10 楼以上）的注意事项

- 在高楼层，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、窗口的玻璃碎片、看板等物品掉落，切勿惊慌失措地向外跑。



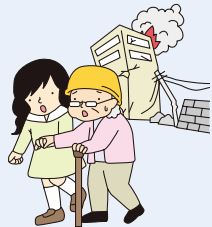
4. 打开窗户和门，确保出口通行

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”

发生强烈的地震



避难方法将因您所在的区市町村而有所不同，
请向您居住地的区市町村防灾负责科（第 63 页）问讯。

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的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。

另外，东京都根据东京都震灾对策条例，为了在震灾时避免火灾扩大，保护居民安全，指定了区部的避难场所。

关于震灾时火灾的避难场所等的指定，请参考东京都都市整備局的主页。



<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、伤患者

(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) 习惯了的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：事先制作记载支援内容的帮助卡、紧急联系卡等，整理必要的事项。

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

东京都生活文化局为了应对沟通不畅、传达要求困难的情况，正在制作的“外国人帮助卡”。



共12种语言5个版本
· 日语、英语、汉语、韩语·朝鲜语合订版
· 日语、越南语、他加禄语合订版
· 日语、泰语、尼泊尔语合订版
· 日语、法语、缅甸语合订版
· 日语、西班牙语、葡萄牙语合订版

⑤有精神障碍的人士

精神疾患有各种形式，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。

为了以防停电，事先确认医疗器械的电池充电，同时储备复苏包、医药品、护理用品等，在家里继续疗养（以7天的量为标准）。

(B) 需要避难或接受治疗时的准备

事先决定好有应急电源设备的设施和亲戚朋友的家等避难场所，确保前往那里的运送支援人员（多名）和运送手段。

另外，由于身体状况的恶化等，在家疗养变得困难的情况下的咨询对象，和支援者（主治医生，访问护士，保健师等）商量好。

(C) 灾难时的行动确认

平时经常和支援者商量灾害时的应对方法，确认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 输入事先决定好的电话号码 (固定电话、IP 电话、手机都可以)，登录并确认平安信息

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。



NTTdocomo



au



Softbank

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	

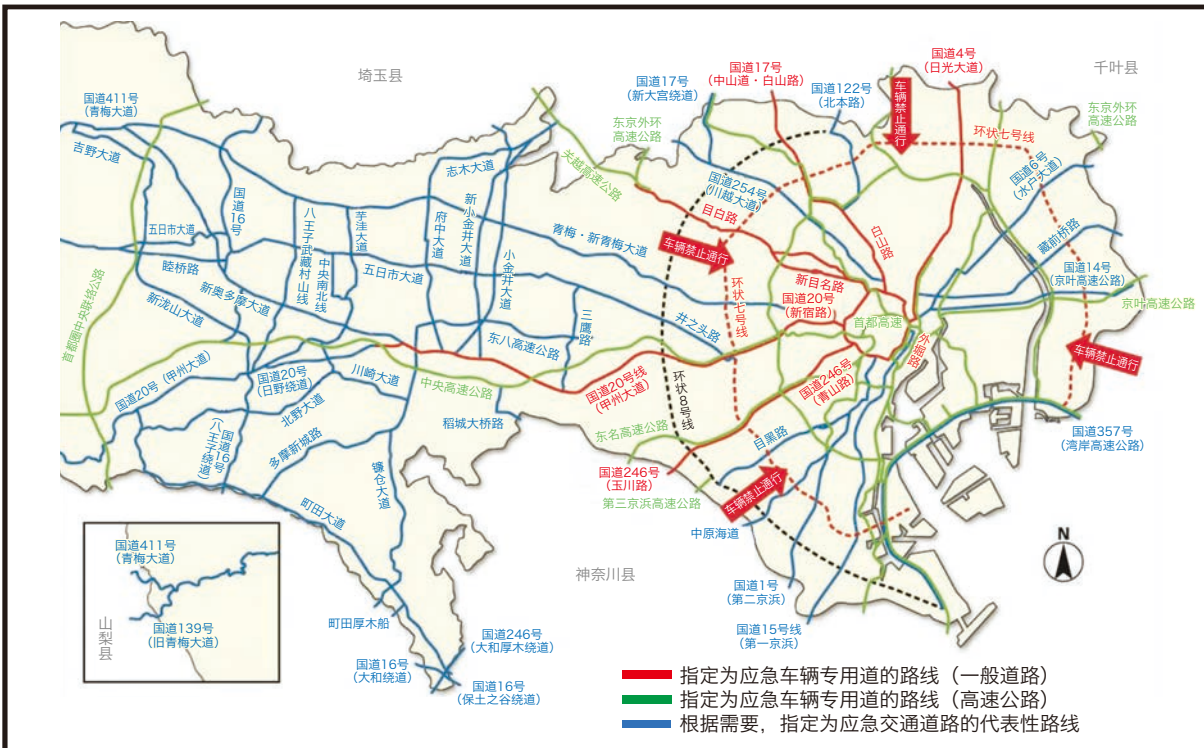
(3) 交通管制图

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
为了削减都心部的交通量，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） | 国道17号（中山道、白山大道除外） |
| 国道20号（甲州街道） | 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—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 |
| 泷山街道 | 北野街道 | 川崎街道 | 多摩新城大道 |
| 鎌仓街道 | 町田街道 | 大和分流路 | |

※ 根据国家在首都圈整体交通对策的制定以及东京都的区域防灾计划的改订的动向，审视应急交通道路。

发生烈度5强地震时的交通管制（道路交通法）

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。



(4) 灾害时供水站（供水点）一览

为了应对由于地震造成的自来水管设施受损、停电等导致的长时间断水，东京都在每个大约半径两公里以内的地区里修建一个灾害时供水站（供水点）。灾害时供水站（供水点）里除了供水站以外，还有应急供水槽（确保震灾时用的饮用水的设施）。应急供水槽设置在作为避难场所的公园以及都立学校的校园里。详情请参考水道局的网站。



此标志为灾害时供水站的标识。

<https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/kurashi/shinsai/ichiran.html>

(1) 23 区供水点（应急供蓄水池、净水场、供水点等）

2021 年 4 月 1 日现在

号码	区名	设施名	所在地	确保水量 (m ³)
1	千代田区	区立东乡元帅纪念公园	★ 三番町18番地	1,500
2		都立日比谷公园	★ 日比谷公園1番地	1,500
3		都立一桥立高等学校	☆ 東神田一丁目12番13号	100
4	中央区	晴海供水站	晴海一丁目6番3号	1,300
5		区立拂晓公园	★ 築地七丁目19番1号	1,500
6		区立堀留儿童公园	☆ 日本橋堀留町一丁目1番16号	100
7	港区	芝供水站	芝公園三丁目6番7号	26,600
8		都立青山公园	★ 六本木七丁目23番	1,500
9		City Heights 桂坂 (港区防灾活动据点)	☆ 高輪二丁目13番8号	100
10	新宿区	淀桥供水点	西新宿二丁目10番1号	24,000
11		区立鹤卷南公园	★ 早稲田鶴巻町507番	1,500
12		区立百人町交流公园	★ 百人町三丁目28番	1,500
13	文京区	本乡供水所	本郷二丁目7番29号	20,000
14		区立教育森林公园	★ 大塚三丁目29番	1,500
15	台东区	都立上野恩赐公园	★ 上野公園8番51号	1,500
16		区立隅田公园山谷堀广场	☆ 浅草七丁目1番	100
17		区立文花公园	★ 文花一丁目27番5号	1,500
18	墨田区	区立两国公园	☆ 両国四丁目25番3号	100
19		龟户供水站	亀戸二丁目6番50号	20,000
20	江东区	丰住供水站	東陽六丁目1番8号	13,300
21		江东供水站	新砂三丁目6番17号	22,000
22		有明供水站	有明三丁目1番8号	6,600
23		区立南砂三丁目公园	★ 南砂三丁目14番21号	1,500
24		都立辰巳森林海滨公园	★ 辰巳二丁目1番	1,500
25	品川区	区立户越公园	★ 豊町二丁目1番30号	1,500
26		区立盐路公园	★ 八潮五丁目6番	1,500
27		都立八潮高等学校	☆ 東品川三丁目27番22号	100
28	目黒区	八云供水站	八雲一丁目1番	16,600
29		都立林试之森公园	★ 下目黒五丁目37番	1,500
30	大田区	马入供水站	西馬込二丁目15番6号	12,080
31		上池台供水站	上池台一丁目48番25号	11,000
32		东海供水站	東海一丁目3番12号	13,300
33		区立西六乡三丁目公园	★ 西六郷三丁目16番16号	1,500
34		区立秋中公园	★ 秋中三丁目25番26号	1,500
35		区立都堀公园	★ 大森東一丁目30番	1,500
36		区立下丸子公园	★ 下丸子四丁目21番	1,500
37		区立女冢友好公园	☆ 池上五丁目24番	100
38		世田谷区	砧净水场	喜多見二丁目9番1号
39	砧下净水站		鎌田二丁目4番1号	700
40	和田堀供水站		大原二丁目30番43号	20,300
41	玉川供水站		玉川田園調布一丁目19番1号	20,000
42	大冢供水站		砧二丁目8番1号	13,300
43	驹泽供水站		弦巻二丁目41番5号	3,200
44	区立儿童广场公园		★ 下馬二丁目31番4号	1,500
45	区立葎根公园		★ 船橋六丁目21番	1,500
46	都立祖师谷公园		★ 上祖師谷四丁目2番	1,500
47	区立中町二丁目公园		☆ 中町二丁目34番1号	100
48	涩谷区	都立代代木公园	★ 代々木神園町二番1号	1,500
49		都立第一商业高等学校	☆ 鉢山町8番1号	100
50	目黒区	区立景丘公园	☆ 恵比寿四丁目19番21号	100
51		区立弥生公园	☆ 弥生町五丁目4番	100
52		区立江古田森林公园	☆ 江古田三丁目14番	100
53	杉并区	区立水塔公园	☆ 江古田一丁目3番	100
54		杉并净水所 (注1)	善福寺三丁目28番5号	0

(注1) 杉并净水站从 2016 年 12 月 28 日起停止运营。

号码	区名	设施名	所在地	确保水量 (m ³)	
55	杉并区	和泉水压调整所	和泉二丁目 5 番 23 号	16,600	
56		上井草供水站	上井草三丁目 22 番 12 号	60,000	
57		都立和田堀公园	★ 大宮二丁目 26 番	1,500	
58		区立蚕丝森林公园	★ 和泉三丁目 55 番	1,500	
59		区立昭荣公园	★ 高井戸西一丁目 12 番	1,500	
60		区立井草森林公园	★ 井草四丁目 12 番 1 号	1,500	
61		区立马桥公园	☆ 高圆寺北四丁目 35 番 5 号	100	
62		都立善福寺川绿地	☆ 成田西三丁目 14 番	100	
63		丰岛区	区立西池袋公园	★ 西池袋三丁目 20 番 1 号	1,500
64			都立文京高等学校	☆ 西巢鴨一丁目 1 番 5 号	100
65	北区	区立桐丘中央公园	★ 桐之丘一丁目 8 番	1,500	
66		区立泷野川公园	★ 西原二丁目 1 番	1,500	
67		区立北运动公园	★ 神谷二丁目 47 番 6 号	1,500	
68	荒川区	南千住住宅供水所	南千住八丁目 2 番 6 号	33,300	
69		区立日暮里南公园	★ 东日暮里五丁目 19 番 1 号	1,500	
70	板桥区	三园净水场	三园二丁目 10 番 1 号	15,600	
71		板桥供水所	加賀一丁目 17 番 1 号	26,600	
72		大谷口供水所	大谷口一丁目 4 番	11,600	
73		都立城北中央公园	★ 櫻川一丁目 1 番	1,500	
74		区立城北公园	★ 坂下二丁目 19 番 1 号	1,500	
75		都立板桥高等学校	☆ 大谷口一丁目 54 番 1 号	100	
76		都立赤冢公园	☆ 高島平三丁目 1 番	100	
77		区立西德第二公园	☆ 西台三丁目 42 番 1 号	100	
78		练马供水所	光之丘二丁目 4 番 1 号	66,600	
79		练马区	区立大泉公园	★ 大泉学園町六丁目 25 番	1,500
80	区立学田公园		★ 丰玉南三丁目 32 番	1,500	
81	区立 HAYAICHI 公园		☆ 早宮一丁目 47 番 11 号	100	
82	足立区	区立大众广场公园	☆ 石神井町八丁目 41 番	100	
83		小右卫门供水所	中央本町三丁目 8 番 1 号	16,600	
84		区立综合体育中心	★ 东保木二丁目 27 番 1 号	1,500	
85		区立千住体育公园	★ 千住緑町二丁目 1 番 1 号	1,500	
86		区立諏访木东公园	★ 西新井三丁目 25 番	1,500	
87		区立大谷田南公园	★ 中川四丁目 42 番 1 号	1,500	
88		区立北鹿滨公园	★ 鹿滨三丁目 26 番	1,500	
89		都立舍人公园	☆ 舍人公园 1 番	100	
90		区立北宫城町公园	☆ 扇二丁目 37 番 1 号	100	
91		江北供水站	江北五丁目 5 番	16,600	
92	葛饰区	金町净水场	金町净水厂 1 番 1 号	48,700	
93		水原供水所 (都立水元公园内自由广场)	水元公园 4 番	33,300	
94		区立上千叶公园	★ 东堀切三丁目 25 番 1 号	1,500	
95		区立新小岩公园	★ 西新小岩一丁目 1 番 3 号	1,500	
96		区立涩江东公园	☆ 东四木二丁目 15 番	100	
97		西瑞江供水站	东瑞江一丁目 26 番 2 号	6,600	
98		葛西供水站	北葛西三丁目 9 番	13,300	
99		都立筱崎公园	★ 上筱崎一丁目 25 番	1,500	
100		江户川区	区立宇喜田中央公园	★ 北葛西四丁目 15 番	1,500
101			区立小岩公园	★ 北小岩六丁目 43 番	1,500
102	都立大岛小松川公园		★ 小松川一丁目 7 番	1,500	
103	都立葛西南高等学校		☆ 南葛西一丁目 11 番 1 号	100	
104	暂定称 一之江五丁目公园		☆ 一之江五丁目 14 番	100	
合计 (104 处)				689,580	

★: 应急供水槽 (1,500m³ 槽) ☆: 小规模应急供水槽 (100m³ 槽)

【城市整备局等管辖部门】

号码	区名	设施名	所在地	确保水量
105	墨田区	白须东地区防灾据点	堤通二丁目	2,700

※ 白须东地区防灾据点将现有的蓄水池定位为供水据点。

区部合计确保水量 (105 处)				692,280
------------------	--	--	--	---------

(2) 多摩地区的给水据点 (应急给水槽、净水厂、供水点等) 等

2021年4月1日现在

号码	市町名	设施名	所在地	确保水量 (m ³)
1	八王子市	鑪水供水点	鑪水401番地	1,660
2		西寺方供水点	西寺方町1006番地167	1,660
3		间隙供水点	狭间町1994番地478	5,000
4		犬目第二供水点	犬目町710番地	1,760
5		高月供水点	高月町2240番地	5,000
6		散田供水点	散田町二丁目6番地1	6,660
7		东浅川供水点	东浅川町674番地	4,330
8		寺田配水所	寺田町1359番地4	330
9		原八王子配水所	元八王子町三丁目2750番487号	150
10		北野供水点	北野町595番地3	5,280
11		南阳台配水所	南阳台三丁目5番1号	330
12		榎原供水点	榎原町1294番地3	13,330
13		晓町配水所	晓町三丁目3番1号	830
14		久保山配水所	久保山町二丁目15番1号	730
15		大船供水点	七国三丁目56番1号	7,330
16		鑪水小山级所	鑪水二丁目92号	23,330
17		南大泽给水所	南大泽四丁目25番地	4,950
18		都立陵园公园	★ 长房町1572番地	1,500
19		栲田泵所	栲田町545番地	440
20	立川市	柴崎供水所	柴崎町一丁目1番41号	1,500
21		砂川中部净水所(注1)	砂川町三丁目11番7号	0
22		立川荣町净水所	荣町五丁目38番5号	330
23		西砂第一净水所(注1)	西砂町二丁目53番14号	0
24		立川砂川供水所	砂川町六丁目41番1号	5,100
25		松中公园	☆ 西砂町一丁目19番地12	100
26	三鷹市	上连雀供水所(西配水所)	上连雀九丁目41番4号	5,430
27		三鷹新川供水所(东配水所)	新川二丁目1番15号	3,330
28	青梅市	日向和田净水所	日向和田二丁目370番地	880
29		千瀬第二净水所	千瀬町一丁目69番地1	200
30		御岳山第一配水所	御岳山170番地3	70
31		成木流水站	成木八丁目690番地3	30
32		新町给水所	新町五丁目24番地的1	2,330
33		二俣尾配水所	二俣尾五丁目107番2号	70
34		城山配水所	东青梅六丁目95番地1	1,440
35		梅乡流水站	和田町二丁目578番1号	1,330
36	府中市	府中武藏台净水所及府中武藏台泵所	武藏台二丁目7番地及武藏台一丁目25番地	3,730
37		若松供水所	若松町四丁目10番地	1,760
38		幸町供水所(注2)	幸町二丁目24番地	1,140
39		府中南町供水所	南町一丁目50番地	1,660
40	都立武藏野公园	★ 多磨町三丁目2番地	1,500	
41	调布市	上石原配水所	上石原一丁目34番地7号	1,120
42		仙川配水所	仙川町三丁目6番地27号	320
43		深大寺供水所	深大寺南町五丁目56番地1号	9,900
44		调布西町供水点	西町717番地	6,660
45		小野路给水所	小野路町2637番地1	6,330
46	原町田净水所	原町田五丁目13番3号	520	
47	泷之泽供水所	旭町二丁目7番7号	1,880	
48	野津田净水所	野津田町3398番地	1,000	
49	町田市	市立筑野中央公园	★ 筑野三丁目19番地	1,500
50		鹤川中央公园	☆ 鹤川六丁目6番地	100
51		成瀬社区中心	☆ 西成瀬二丁目49番1号	100
52		市立忠生公园	☆ 忠生一丁目3番地	100
53		市立三轮中央公园	☆ 三轮绿山三丁目21号	100
54		梶野配水所	梶野町五丁目10番33号	1,300
55	小金井市	上水南供水所	小平市上水南町三丁目12番36号	11,660
56	小平市	小川供水所	小川町一丁目847番地	6,580
57		津田二号水源	津田町三丁目39番3号	1,200

号码	市町名	设施名	所在地	确保水量 (m ³)
58	日野市	大阪上净水所	大阪上一丁目17番地11	650
59		多摩平供水所	多摩平二丁目7番地2	3,660
60		程久保供水点	程久保五丁目10番地1	6,700
61	日野市	三沢配水所	三沢905番地の2	1,490
62		日野旭が丘给水所	旭が丘二丁目42番地の2	1,660
63		八坂给水所	富士見町五丁目4番地46	20,000
64	東山村	東村山浄水場	美住町二丁目20番地236	36,000
65		美住给水所(注3)	美住町二丁目13番地4	2,020
66		市立東村山運動公園	★ 恩多町一丁目9番地5	1,500
67		市立秋津小学校	☆ 秋津町三丁目48番地1	100
68	国分寺市	东恋洼配水所	東恋ヶ窪二丁目5番地8	1,220
69	国立市	国分寺北町供水所	北町四丁目1番地5	5,800
70	国立市	国立中供水所	中三丁目8番1号	2,000
71		谷保供水所	谷保1462番地1	2,000
72	西京市	芝久保供水所	芝久保町五丁目9番1号	6,030
73		保谷町供水所	保谷町一丁目5番24号	2,910
74	福生市	西东京荣町配水所	荣町二丁目7番6号	1,000
75		福生武藏野台供水所	武藏野台二丁目32番地	2,540
76	福生市	市立明神下公園	★ 南田園一丁目12番地1	1,500
77	狛江市	和泉本町供水所	和泉本町四丁目6番1号	2,260
78	東大和市	上北台供水所	上北台一丁目801番地1	5,330
79		東大和給水所	桜が丘三丁目44番地	26,660
80	清瀬市	清瀬元町供水所	元町二丁目27番12号	600
81		清瀬旭が丘浄水所(注4)	旭が丘二丁目5番5号	0
82	清瀬市	市立第3保育園	☆ 旭が丘三丁目755番地1	100
83	東久留米市	南泽供水所	南沢三丁目9番地21	3,330
84	武蔵村山市	滝山供水所	滝山六丁目1番地1	1,960
85		学園配水所	学園一丁目5番地の7	1,460
86	武蔵村山市	中藤配水所	中藤二丁目1番地の3	950
87		市立中原公園	★ 中原二丁目21番地の4	1,500
88	多摩市	櫻丘供水所	桜ヶ丘四丁目10番地	1,500
89		落合供水所	中沢一丁目12番地	100
90		愛宕配水所	愛宕二丁目51番地	1,140
91		南野给水所	南野二丁目16番地	3,360
92		聖ヶ丘给水所	聖ヶ丘四丁目1番地	14,000
93		市立並木公園	★ 和田1551番地1	1,500
94	稲城市	坂浜供水所	坂浜816番地	1,510
95	稲城市	向陽台給水所	向陽台六丁目16番地	2,000
96		若葉台給水所	若葉台一丁目19番地	2,160
97	あきる野市	秋留台給水所	秋川三丁目2番地10	2,000
98		菅生給水所	菅生683番地	2,000
99	あきる野市	上代継浄水所	上代継407番地	200
100		戸倉給水所	戸倉348番地1	1,660
101		小峰台配水所	小峰台40番地	160
102		伊奈配水所	伊奈372番地3	130
103	瑞穂町	石畑給水所	石畑2301番地	10,000
104	日の出町	文化の森給水所	平井3075番地	2,000
小計 (104 处)				355,250

【都管自来水市町以外】

1	武蔵野市	第一浄水場(注5)	吉祥寺北町四丁目11番46号	0
2	武蔵野市	第二浄水場(注5)	櫻堤一丁目6番	0
3	昭島市	西部配水場	緑町二丁目17番16号	2,780
4	羽村市	东部配水場	朝日町四丁目23番地	2,160
5		第一配水場	緑丘二丁目18番地5	2,060
6	羽村市	小作浄水場	小作台四丁目2番地1	14,260
小計 (6 处)				21,260

多摩地区合计确保水量 (110 处)				376,510
--------------------	--	--	--	---------

★: 应急供水槽 (1,500m³槽)

☆: 小规模应急供水槽 (100m³槽)

(注1) 砂川中部净水厂及西砂第一净水所自平成14年8月14日起停止运营。

(注2) 幸町供水所由于施工影响, 预计到2022年3月末停止运营。

(注3) 美住供水所由于施工影响, 预计到2022年9月停止运营。

(注4) 清瀬旭が丘浄水所自平成17年6月24日起停止运营。

(注5) 运输供水点 (供水车等车辆的给水设施)
据点供水在市立中小学及广域避难场所进行。

(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84家医院为东京都灾害网点医院。

2021年4月1日现在

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	1,074			
	北里大学北里研究所医院	港区白金 5-9-1	03-3444-6161	329			
	虎之门医院	港区虎之门 2-2-2	03-3588-1111	819			
	☆ 日本医科大学付属医院	文京区千駄木 1-1-5	03-3822-2131	877	○	○	○
	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	1,051		○	
	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	1,226	○	○	
	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	594			
	☆ 东邦大学医疗中心大森医院	大田区大森西 6-11-1	03-3762-4151	916	○		○
	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	461		○	
	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	目黒区东之丘 2-5-1	03-3411-0111	688	○		○
	至诚会第二医院	世田谷区上祖师谷 5-19-1	03-3300-0366	301			
	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		○	
	日产厚生会玉川医院	世田谷区濂田 4-8-1	03-6432-7428	381			
	★ 东京都立广尾医院	涩谷区惠比寿 2-34-10	03-3444-1181	426	○	○	○
	日本赤十字社医疗中心	涩谷区广尾 4-1-22	03-3400-1311	701	○	○	○
区西部	☆ 东京医科大学医院	新宿区西新宿 6-7-1	03-3342-6111	904	○		○
	庆应义塾大学医院	新宿区信浓町 35	03-3353-1211	946			
	东京女子医科大学医院	新宿区河田町 8-1	03-3353-8111	1,193	○	○	○
	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	763	○		
	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	东京都立大冢医院	丰岛区南大冢 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	438			
	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	490			

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	196			
		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	足立区鹿滨 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	369			
		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			
区东部	☆	东京都立墨东医院	墨田区江东桥 4-23-15	03-3633-6151	765	○	○	○
		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			
		癌研究会有明医院	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	400			
		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	293			
西多摩	☆	青梅市立综合医院	青梅市东青梅 4-16-5	0428-22-3191	529	○	○	○
		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	405	○		○
		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	889 561	○ ○	○	○
		杏林大学医学部付属医院	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			
北多摩北部	☆	公立昭和医院	小平市花小金井 8-1-1	042-461-0052	485	○		○
		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	337			
		国立医院机构东京医院	清瀬市竹丘 3-1-1	042-491-2111	522			
合计	84 设施			43,426	26	23	25	

带★标记的为核心理定定点医院，☆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	现状 ※1		目标	
特定应急输送道路沿路建筑物	2020年12月	91.6%	2025年度末	※2
一般应急输送道路沿路建筑物	2020年6月	84.1%	2025年度末	抗震性能90% ※3
住宅	2020年3月	92.0%	2025年度末	大体上消除抗震性能不佳的住宅
公寓	2020年3月	94.4%	2025年度末	大体上消除抗震性能不佳的公寓
主要的公共住宅	2020年3月	91.9%	2025年度末	大体上消除抗震性能不佳的住宅
都营住宅	2020年3月	95.9%	2025年度末	抗震性能100%
特定建筑物	2020年3月	88.4%	2025年度末	抗震性能95% ※4
需要确认紧急情况安全的大规模建筑物	2020年3月	94.0%	2025年度末	大体上消除抗震性能不佳的建筑物
在防灾方面较重要的公共建筑物	2020年3月	98.5%		尽早实现抗震性能100%
东京都公有建筑物	2020年3月	99.9%	2022年度末	抗震性能100%
灾害网点医院 ※5	2019年9月	96.3%	2025年度末	抗震性能100%
民间社会福利设施等 ※6	2019年3月	91.3%	2030年度末	大体上消除抗震性能不佳的建筑物 (其中私有建筑物抗震性能100%)
保育院	2019年3月	98.7%		
私立学校 ※7	2020年4月	95.8%		尽早实现抗震性能100%
砌成的围墙 ※8			2025年度末	大体上消除抗震性能不佳的问题

(出自东京都抗震改修促进计划(2021年3月一部分修正))

※1 关于现状的数值，特定紧急运输道路沿途建筑物表示以到达率表示，其他以抗震性能表示。

※2 消除综合到达率99%且区间到达率未达95%的情况。2035年度以综合到达率100%为目标。

※3 2025年度末以后以抗震性能100%为目标，具体的目标年度和目标值将于下次计划修改时确定。

※4 关于特定建筑物的2025年度末以后的目标，下次计划修改时决定。

※5 灾害据点医院(包括都立、公立医院)满足抗震性能的建筑物数，患者使用的所有建筑物着手抗震性能的医疗机关数(2019年9月1日实时)

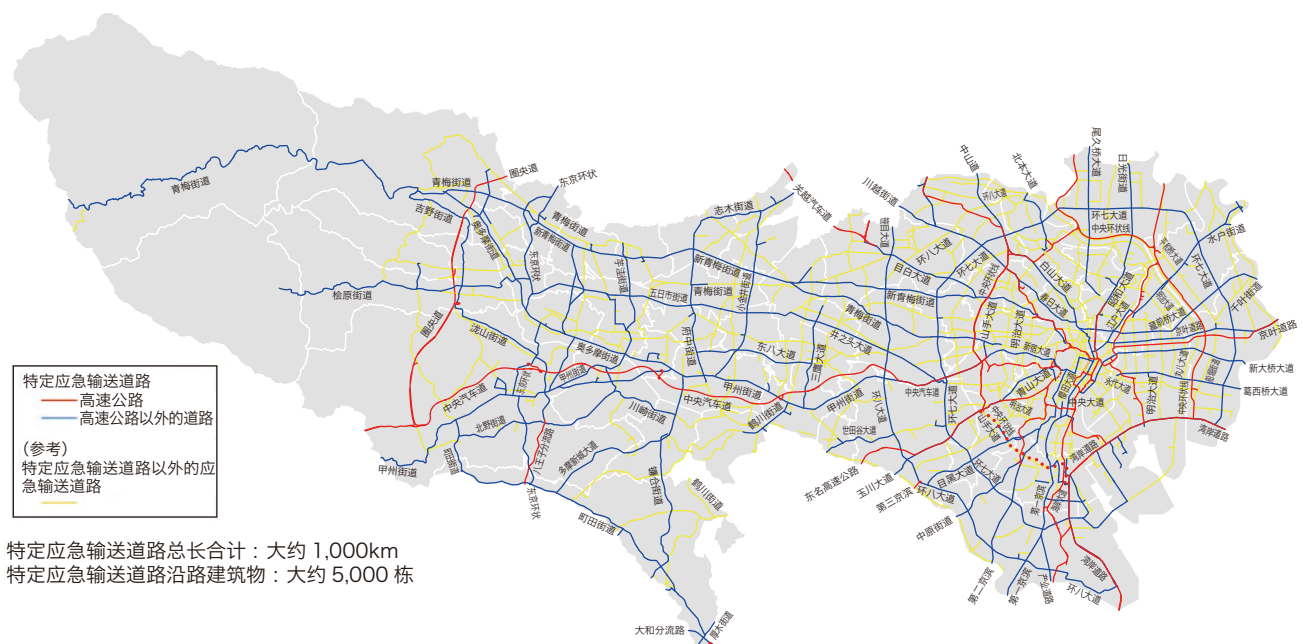
※6 民间社会福利设施等以及托儿所现状的抗震性能，截止到2019年3月31日(东京都根据厚生劳动省调查结果的有效回答数计算)另外，所谓私有是指设施运营者拥有建筑物。

※7 私立学校的抗震性能状况为：大学、小学、中学、特别支援学校、幼儿园、幼保联系型认定儿童园的合计值(2020年4月1日实时)

※8 成为通行障碍建筑物的围墙

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，东京都将特别重要的道路指定为“特定紧急运输道路”，对符合一定条件的沿路建筑物（特定沿路建筑物）实施耐震诊断等义务化和维修费用补助。



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	指定为特定紧急运输道路的告示
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”。

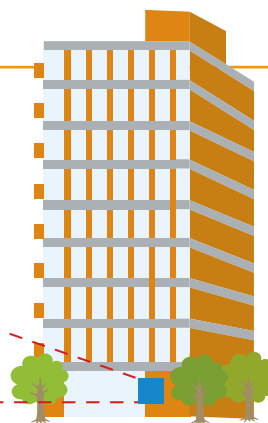
该制度对确认符合抗震基准的东京都内的所有建筑物，免费发放“东京都抗震标”。此标是用于标识在建筑物入口处醒目的地方。

东京都抗震标标识制度

检索

东京都抗震标标识制度

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。

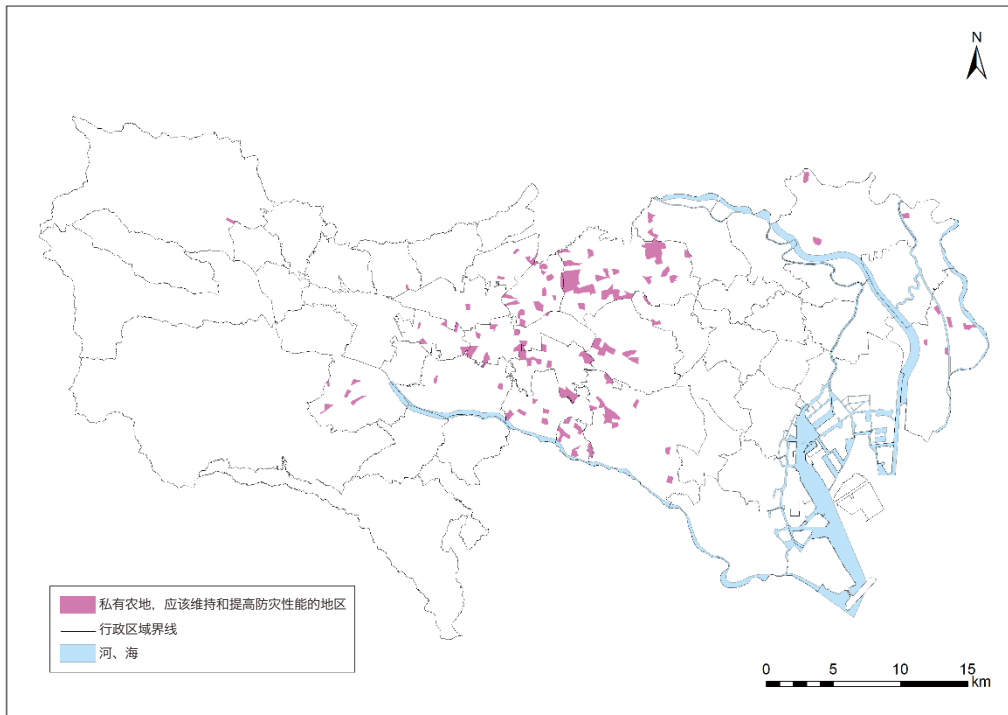
2020年3月修订了《推进计划》中关于防灾城市建设的政策、方针和目标等的《基本方针》，2021年3月修订了基于基本方针的具体整備计划的《整備程序》。

关于整備地区，不燃化特区制度的活用和特定整備路线的整備行动延长5年至2025年，继续强力推进不燃化。

另外，锁定“私有农地，将来也有被宅地化的可能的区域”等，在整備地区以外的城镇中，也能形成安全良好的居住环境，而且根据地区特点创意，促进魅力街道的城镇住宅的再生。

在“整顿计划”中，为了有计划地推进整顿地区的改善，为了确定各地区实施的规定，记载了关于投资新的木制住宅密集地区等防灾性的维持、提高的措施，对各区市的措施起到了促进作用。对相关措施有追加等的话，以一年1次为基准，更新整備程序。

(锁定私有农地，应该提高防灾性能的地区)



(措施概况)



不燃化特区制度和特定整顿路线的组合

以整顿地区为对象，采取2025年度为止的重点、集中的对策，为了使木密地区成为燃烧不扩散、不燃烧的城市，采取以下措施。

○不燃烧特区制度

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。以到2025年度为止达到半数以上，到2030年度为止全部整備地区的不燃领域率(※)达到70%以上为目标，在52个地区，约3,350ha (R3.4点)推进着措施的实行。

○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。

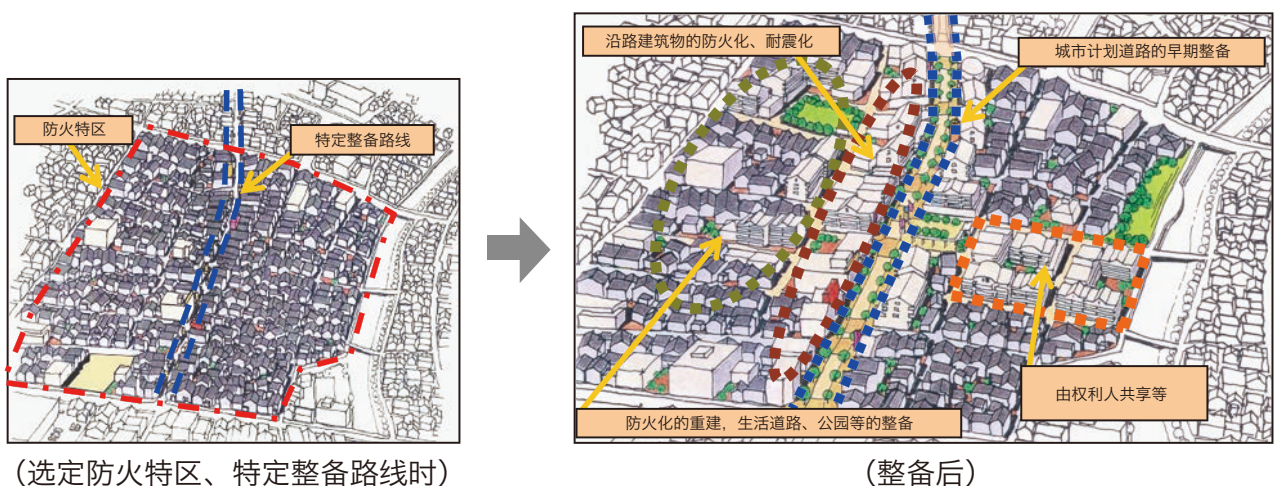
在整備过程中，我们利用民间企业设置咨询窗口，向居民提供搬迁处的信息或建筑物的翻建方案等，在考虑相关权利者的想法的基础上，对其生活的重建进行支援。

面向2025年度的特定整備路线的全线整備，正在推进整備的进程。

○在区域中酿成防灾城建的气氛

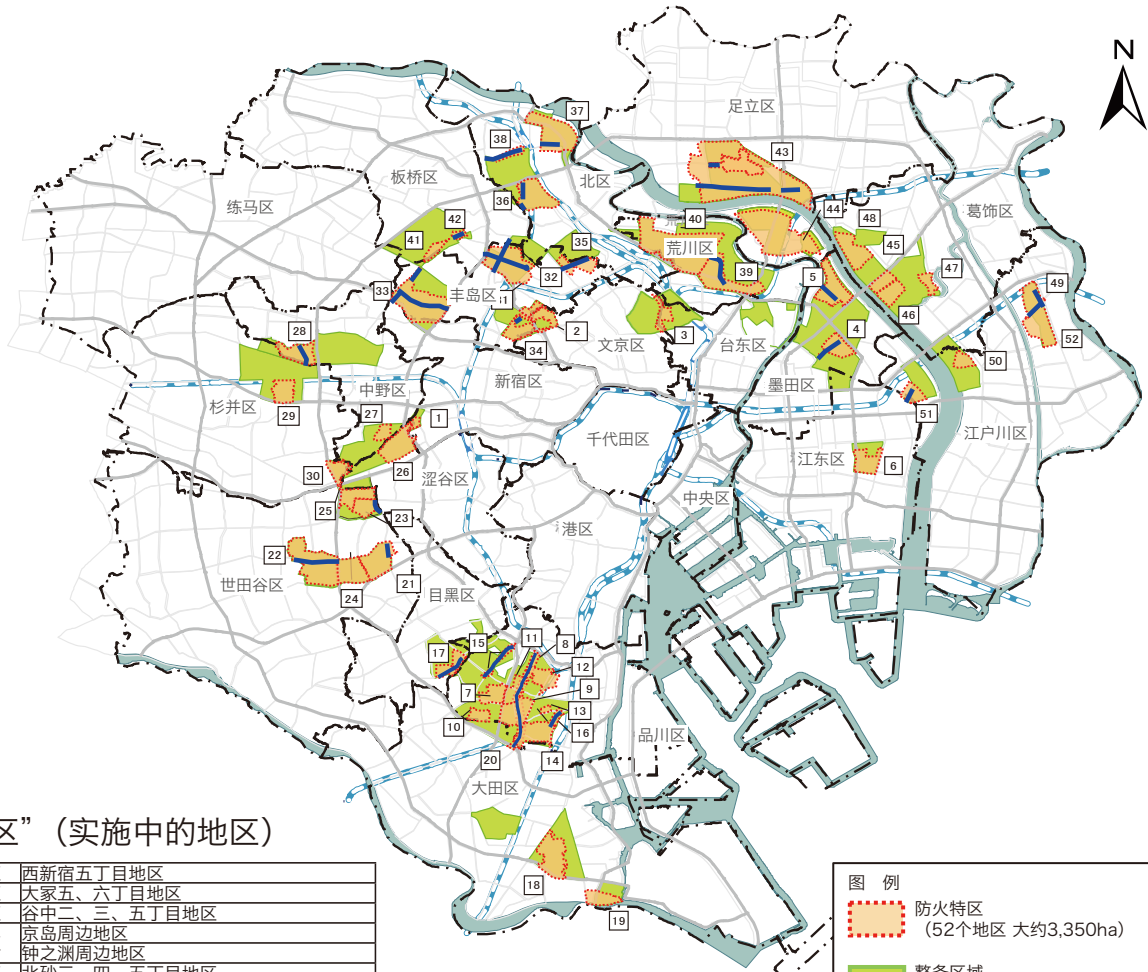
向木密区域居民传达震灾的恐怖以及自助、共助的重要性，促进危机意识的共享化，区域团结一致，提高努力推进防灾城建的气氛。

※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。



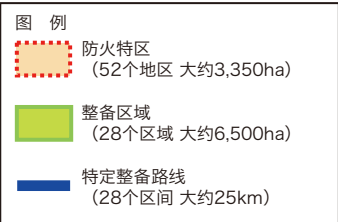
整備示意图

“不燃化特区”（共19区52地区）(2021年4月现在)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	墨田区	京岛周边地区
5		钟之渊周边地区
6	江东区	北砂三、四、五丁目地区
7		东中延一、二、三丁目、中延二、三丁目及西中延三丁目地区
8		补助第29号线沿路地区（品川区）
9		丰町四、五、六丁目、二叶三、四丁目以及西大井六丁目地区
10		旗之台四丁目、中延五丁目地区
11	品川区	户越二、四、五、六丁目地区
12		西品川一、二、三丁目地区
13		大井五、七丁目、西大井二、三、四丁目地区
14		放射2号线沿路地区
15		补助第28号线沿路地区
16		大井二丁目地区
17	目黒区	目黒本町五、六丁目、原町一丁目、洗足一丁目地区
18		大森中（西糀谷、东蒲田、大森中）地区
19	大田区	羽田二、三、六丁目地区
20		补助第29号线沿路地区（大田区）
21		太子堂、三宿地区
22		区政府周边地区
23	世田谷区	北泽三、四丁目地区
24		太子堂、若林地区
25		北泽五丁目、大原一丁目地区
26	涩谷区	本町二~六丁目地区
27		弥生町三丁目周边地区
28	中野区	大和町地区
29	杉并区	杉并第六小学校周边地区
30		方南一丁目地区
31		东池袋四、五丁目地区
32		池袋本町、上池袋地区
33	丰岛区	补助第26、172号线沿路地区
34		杂司谷、南池袋地区
35	丰岛区、北区	补助第81号线沿路地区
36		十条站周边地区
37	北区	志茂、岩渊地区
38		赤羽西补助第86号线沿路地区
39	荒川区	荒川、南千住地区
40		町屋、尾久地区
41	板桥区	大谷口一丁目周边地区
42		大山站周边西地区
43	足立区	西新井站西口周边地区
44		足立区中南部一带地区
45		四木一、二丁目地区
46	葛饰区	东四木地区
47		东立石四丁目地区
48		堀切二丁目周边及四丁目地区
49		南小岩七、八丁目周边地区
50		松岛三丁目地区
51	江户川区	平井二丁目附近地区
52		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	世田谷区三宿二丁目~世田谷区池尻四丁目	440
7	补助第26号线	世田谷区若林五丁目~世田谷区豪德寺二丁目	1,310
8	补助第26号线	目黒区驹场四丁目~涩谷区大山町	550
9	补助第227号线	中野区大和町一丁目~四丁目	710
10	补助第26号线	丰岛区南长崎六丁目~丰岛区长崎五丁目	320
11	补助第172号线	丰岛区千早四丁目~丰岛区要町三丁目	460
12	补助第81号线	丰岛区长崎一丁目~丰岛区长崎五丁目	1,620
13	补助第73号线	丰岛区南池袋二丁目~四丁目	260
14	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
15	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
16	补助第26号线	板桥区大山町附近	375
17	补助第81号线	丰岛区巢鸭五丁目~北区西原三丁目	930
18	补助第73号线	北区上十条二丁目~北区十条仲原二丁目	895
19	补助第86号线	北区赤羽西五丁目~一丁目	1,150
20	补助第86号线	北区志茂一丁目附近	620
21	补助第90号线	荒川区荒川一丁目~荒川区町屋一丁目	1,230
22	补助第136号线	足立区扇一丁目~足立区梅田三丁目	1,910
23	补助第138号线	足立区兴野一丁目~足立区本木二丁目	350
24	补助第136号线	足立区足立一丁目~三丁目	630
25	放射第32号线	墨田区押上三丁目~墨田区京岛一丁目	860
26	补助第120号线	墨田区墨田二丁目~三丁目	530
27	补助第144号线	江户川区平井二丁目附近	490
28	补助第142号线	江户川区南小岩四丁目~东小岩四丁目	560
29	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

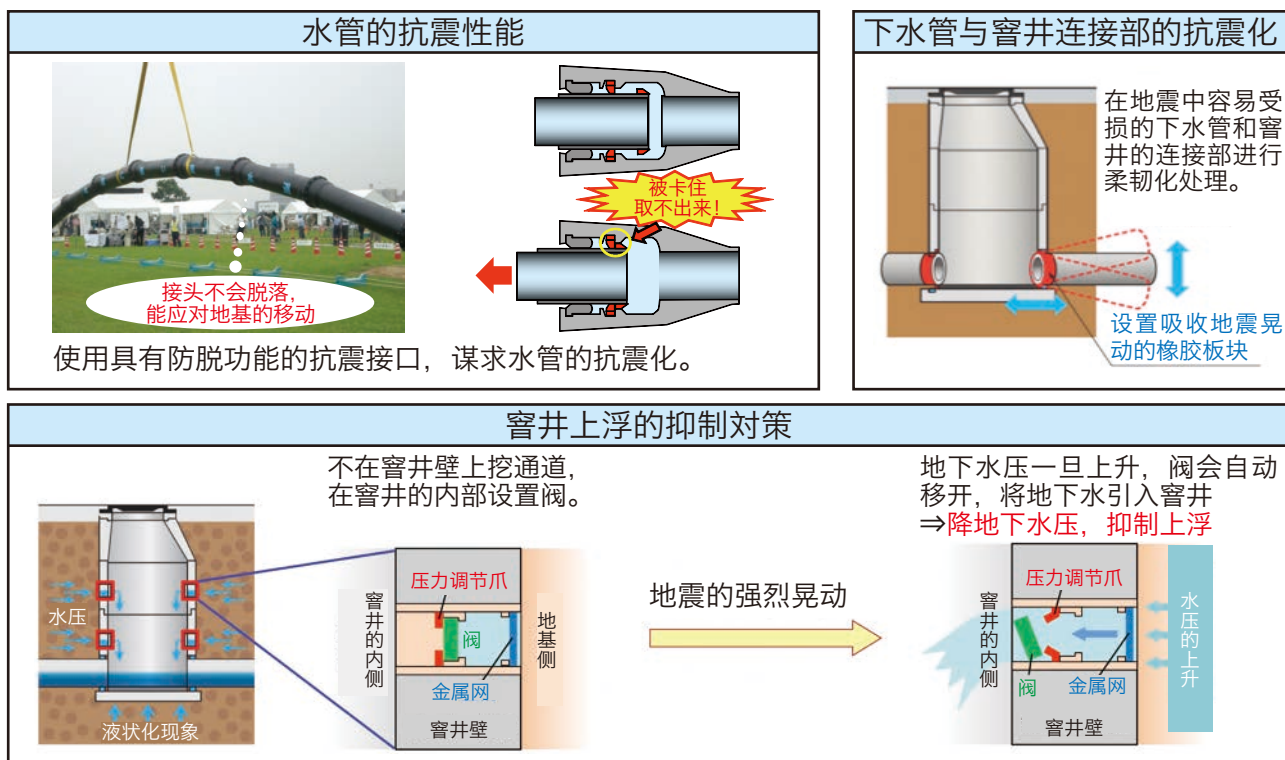
一旦发生震灾，上下水管以及电、煤气、通信等生命线就会出现故障。

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。

为了避免这种情况，水管的抗震性能，下水道管和窨井的连接部的抗震性能和液化容易地区的窨井的上浮抑制对策等正在逐步推进。



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，在东京都管理的道路中，将第一次紧急运输化道路的无电线杆于2024年度末为止完成50%，其中使得地震时禁止普通车辆的流入区域边界的环状七号线100%完成设定的目标，重点推进无电线杆化。

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，2017年都道府县首次实行了“东京都无电线杆化推进条例”，根据这个条例制定了今后10年的方针和目标的“东京都无电线杆化计划”。

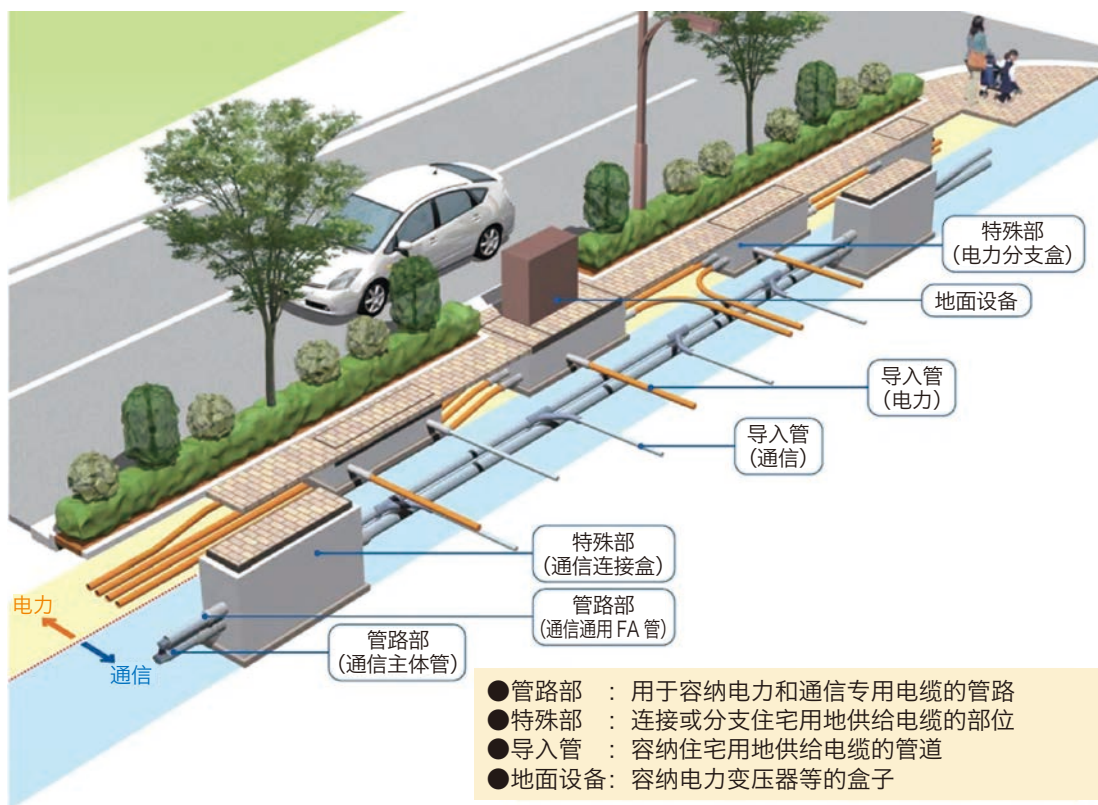
另外，2021年2月，在对应近年来急速加剧的自然灾害对应的同时，为了加速在东京都道路、临港公路、市区道路等方面，也包括岛屿地区，史无前例的无电线杆化的进度，以东京都道路的提速等7个战略为首，制定了“无电线杆化加速战略”。

此外，2021年度以该战略为基础，在明示2040年代的无电线杆化的基本方针和目标的同时，明确规定了今后5年整顿部位或延长整備计划，按照条例计划修改“东京都无电线杆化计划”。

今后，以“东京都无电线杆化计划”（改定版）为基础，朝向维修的目标，稳步推进东京都道路的无电线杆化，同时展开启发活动等，在得到东京都民各位的理解和共鸣的同时，也积极推进无电线杆化。



无电线杆化的整備事例
野猿街道（八王子市子安町）
（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

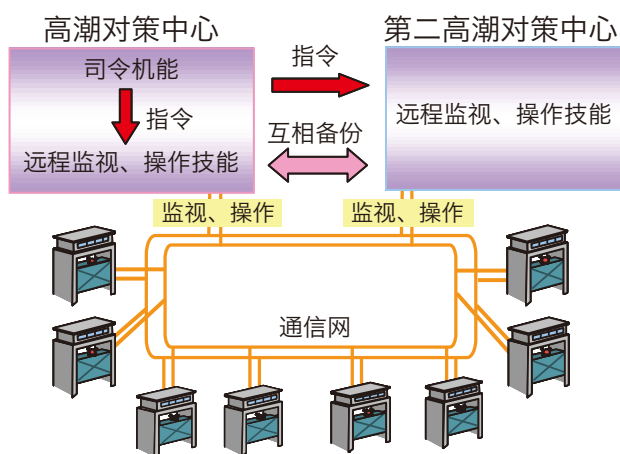
海岸保护设施

在东京港，为了保护市民免受海啸和高潮的袭击，正在建设防波堤和水门等海岸保护设施。防波堤设置在离退潮面4.6 ~ 8.0m的高度，在运河处设置水闸，在潮位上升有渗水危险时关闭。

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“远程控制系统”，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。

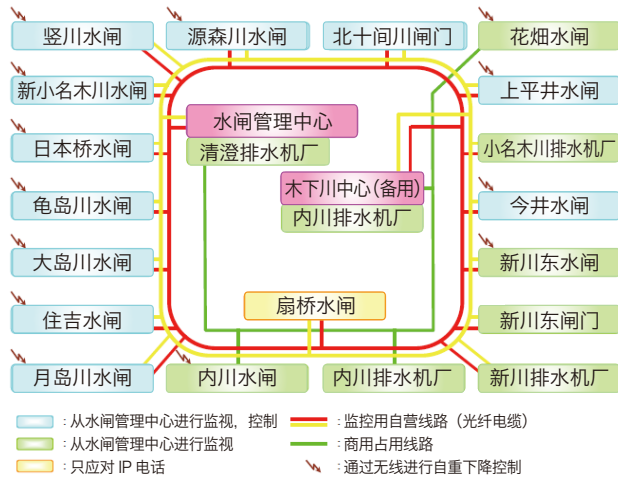
高潮对策中心的双据点化



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侧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

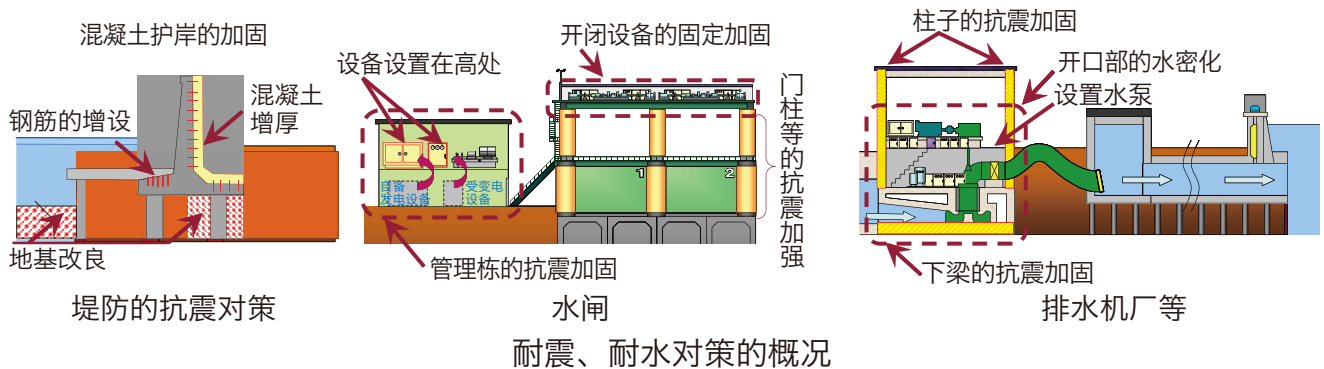


平时的今井水闸



为应对高潮而关闭了的今井水闸

另外，在东部低洼地区的河流中，东日本大地震为教训，考虑将来即使发生最大级地震的情况下，以防止堤防、水闸等的功能免受来自海啸等带来的防止浸水为目的，推进抗震、防水对策。



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，为了保护更多的生命，每个人保护自己“自救”比什么都重要。在此基础上，附近的人互相帮助的“共助”也起到了很大的作用。

另一方面，在东京都，年轻一代不参加防灾活动，附近居民之间的关系淡薄，与防灾相关的女性少，避难所运营等女性的声音难以传达等，有必须解决的课题。

为了解决这些问题，东京都与区、市、村以及相关机构合作，进行地区防灾人才培养和防灾市民组织活动的支援。另外，致力于培养在发生灾害时能够成为避难、救助活动中心的女性防灾人才，谋求地区防灾能力的进一步提高。



主要举措

① 实施“防灾市民组织领导研修”“东京防灾学习研讨会”

通过开展以防灾市民组织领导为对象的研修，以及以地区社区为对象的由防灾专家举办的东京防灾学习研讨会来提高地区的防灾能力。

② “防灾女性研讨会”“防灾协调者研修”的实施

从女性的角度学习灾害应对的基础知识的研讨会，以及在灾害时培养在地区和职场防灾活动的领导人才的研修的实施，为了扩大女性防灾人才的基础而进行着活动。

③ “爸爸妈妈东京防灾课外教室”

以育儿家庭为对象，为了学习保护孩子们免受灾害的防灾知识和防范措施，由精通亲子防灾的专家开展家教训练。通过训练成果，考虑适合各个家庭的量身定的准备计划。



(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《东京都回家困难者对策条例》，其主要内容为“推进抑制一齐回家”、“确认是否安全及提供信息”、“确保临时滞留设施”、“支援回家”。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 确认安全及提供信息

- 确立与各区市町村、防灾相关机构合作提供灾害相关信息的体制
- 安全信息确认手段的周知和灾害相关信息等的提供"

③ 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。

④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。到现在为止，指定了都立设施等，储备了3天量的饮用水和食物，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

到目前为止，东京都一直在推进将东京都的设施指定为临时滞留设施的工作，但要想接纳被设想的回家困难者，依靠行政机关的“公助”是有限度的。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。

在东京都，对于接纳回家困难者的民间事业者，实施了支援回家困难者用储备品的配备和对接纳回家困难者相关设备的整备的补助等。

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

在东京都，每年以主要车站周边为中心实施回家困难者对策训练。在车站内进行使用者保护训练、临时停留设施的开设训练、重要照顾者的运送训练等包含实践性内容的训练。



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

事先的对策

① 河道的整修

为了应对剧烈化、频繁化的暴雨，正在进行拓宽河面等河道整備和临时储存洪水的调节池整備等。

② 下水道的整備

以应对1小时50毫米降雨为基础，将淹没的危险较高地区等设置为重点化，稳步推进干线和低流设施等的维修的同时，关于预想可能发生大面积屋内进水等地区的问题，强化整備对应1小时75毫米降水的下水道设施等对策。

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 “东京自我时间线”

每一个东京都民，正确理解避难所需的防灾气象信息，为了能够采取符合自己的环境和地域特性的避难行动，平时就整理了一整套应对水灾避难的备案。

另外，除了在东京都防灾主页上公布“自我东京时间线”的数据外，在电脑上也公布了可以制作和保存自我时间线的表单和自我时间线的制作辅助视频。

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 TOKYO VIRTUAL HAZARD-风水灾-

能够模拟体验风水灾的威胁，学习在紧急情况下应该采取的行动等的VR动画在东京都防灾主页，东京动画等发布。

⑦ 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

⑧ 泥石流对策

在泥石流危险性高的地方、过去发生泥石流灾害的地方，实施防沙堰堤等工程。另外，对于有泥石流灾害的危险，转移等困难的避难所和重要照顾者相关设施，研究对策的必要性，根据需要依次整備对策设施。

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 应急对策本部等的设置

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。另外，根据需要，还设立了应急对策本部等，确立了统一且机动的态势。

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、区域、流域区市町村，由于集中暴雨河川的涨水和泛滥同时发生的可能性很高，为区市町村的避难信息发布提供了有用的信息。

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向居民提供信息

○东京都防灾主页、防灾Twitter

通过东京都防灾主页、防灾Twitter向居民等提供损失信息、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。

○避难信息的传达

在可能发生灾害的时候，根据与媒体的协议，利用广播，向都市人等提供避难信息。

○东京都防汛灾害综合信息系统、防汛推特

实时提供东京都观测的雨量、河川水位、河川监视的影像、大雨警报等气象信息、洪水预报和泥石流灾害警戒信息等防汛信息，并提供英语、中文(简体字)和韩语版供阅读。

【东京都防水灾综合信息系统】

电脑网址 <https://www.kasen-suibo.metro.tokyo.lg.jp/im/uryosui/tsim0102g.html>

智能手机网址 <https://www.kasen-suibo.metro.tokyo.lg.jp/s/tsim0401g.html>

一般手机网址 <https://www.kasen-suibo.metro.tokyo.lg.jp/im/i/tsim0201g.html>

东京都防汛推特 https://twitter.com/tokyo_suibo



(电脑)



(智能手机)



(一般手机)



(Twitter)

○河流监控摄像机的视频上传

2021年6月1日起，东京都内的河川因集中暴雨等原因水位急剧上升，利用YouTube实时发布视频。

【YouTube 东京都防汛频道】

<https://www.youtube.com/channel/UCaydvLwWthLMbfKLEQSY2UQ>



○泥石流灾害对策(软件对策)

将有泥石流灾害危险的区域明确指定为泥石流灾害警戒区域，在区市町村泥石流灾害潜在危险地图制作的技术援助、作为避难的判断标准，发布泥沙灾害警戒信息等，确实确保地区居民的灵活避难体制。

此外，近年来，全国各地气象异常等导致泥石流灾害多发，作为提高泥石流灾害的防灾意识的措施，开展了以“为了防范泥石流灾害”为主题的地区自治委员会和自主实施防灾委员会等课外讲座。

【为了应对泥石流：东京都的泥石流对策事业】

https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/jigyo/river/dosha_saigai/map/dosha_r.html



○东京都风暴潮防灾综合信息系统(英文、简体中文、韩文版)

实时提供东京都观测的水位等的气象、海象信息和海面的实况影像(YouTube上传)，水门的开闭状况。

【东京都风暴潮防灾综合情报系统】

电脑版 <https://www.takashio-bosai.metro.tokyo.lg.jp/im/tkim0101g.html>

智能手机网址 <https://www.takashio-bosai.metro.tokyo.lg.jp/s/tkim0201g.html>

【YouTube 东京都风暴潮防灾频道】

<https://www.youtube.com/channel/UCHasOi3-m3lgOy00Bvm85qA>



(电脑)



(智能手机)



(东京都风暴潮防灾频道)

○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。

电脑版 <https://tokyo-ame.jwa.or.jp/>

智能手机网址 <https://tokyo-ame2.jwa.or.jp/>



关于避难行动

根据新型冠状病毒疫情的感染状况，在台风和大雨时，请采取适当的避难行动。避难有各种各样的行动，去避难所并不是唯一的避难方式。包括留在自己家避难和到亲戚、熟人家里等的自主避难，请考虑适当的避难方式。

(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。

事前的对策

为了在火山喷发带来的泥石流中保护人命，计划在火山喷发时实施构筑临时堰堤等紧急硬件对策。为了紧急硬件对策的有效实施，作为“平时开始的准备”，临时堰堤使用的混凝土块的制作、储备正在推进。

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
2019年度 岛一齐图上训练



2018年度东京都、小笠原村联合综合防灾演习

火山喷发警报、预报

气象厅根据火山的活动程度，在发布各种信息的同时，针对活动特别活跃的火山，制定了表示避难行动等信息的“喷发警戒级别”。关于东京都内6座对象火山，2007年12月伊豆大岛，2008年3月三宅岛、2018年5月八丈岛及青之岛，2019年7月新岛及对神津岛，请参照下表喷发警戒级别规定的事项，以此为基础计划防灾对策。(2021年9月现在以6座火山为对象：级别1)。

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。
		火口周围	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。

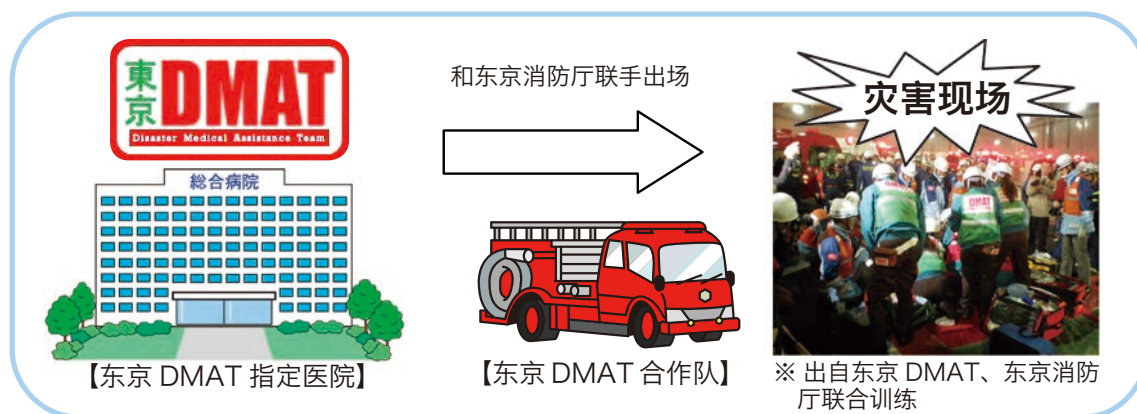
另外，根据火山喷发的情况，应在相关机构的协助下，或者借助民间力量确保船舶，到岛外避难。

(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。为了充实和强化初期医疗体制，东京都内25家医院被指定为东京DMAT指定医院，确保了约1,100名的队员（2020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84家医院（截至2021年4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

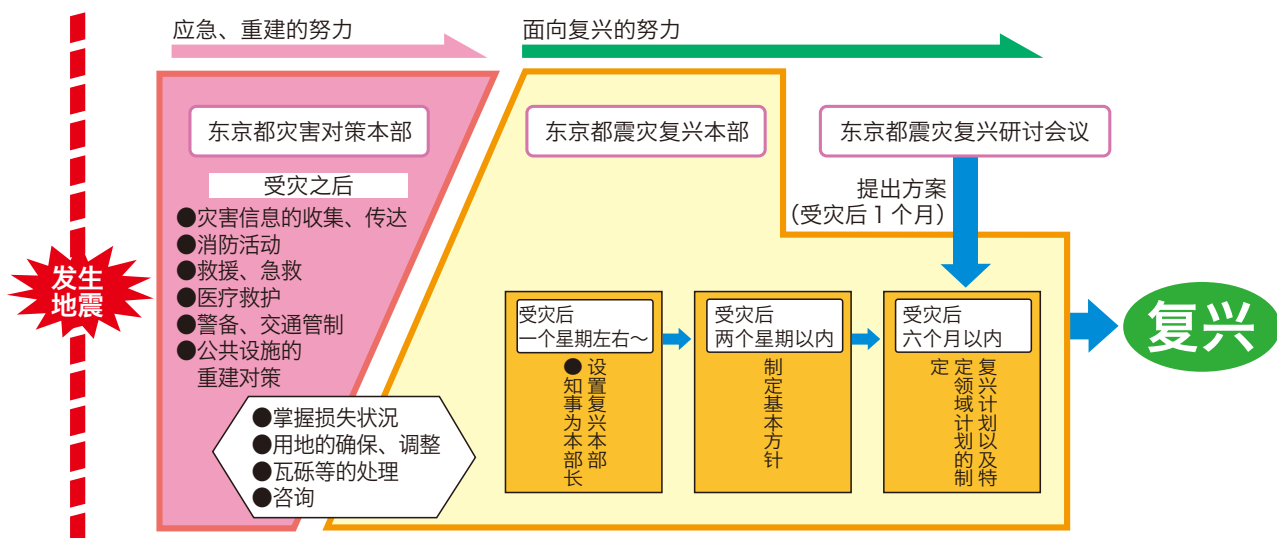
- 灾害时将圈域内的医疗信息进行汇集，使之一元化，统括、调整医疗救护活动等
- 根据区域的实际情况，在探讨具体方案的“区域灾害医疗合作会议”中起着中心作用等，构筑与相关机关的合作体制

(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。



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

罹难证明是指，区市町村调查受灾房屋，针对确认的受害程度“全部损坏、大规模半数以上损坏、中规模损坏、半数损坏、将近半数损坏等”发行的证明书，也是需要接受捐款和减免税金等各种灾民援助制度的证明。

东京都迅速发行罹灾证明书的系统是于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》

促进企划女性防灾的同时，敦促市民防灾的更加细致、勤劳的灾害应对为目的，制定了可以促进女性视角的防灾book“东京生活防灾”，2018年开始在东京都内的都区、区市镇村立设施上发布。

关于受灾后的生活方式，如在每个生活场景中都能做到的防灾对策、避难生活中的防范对策、在避难所和宠物的相处方法等，也夹杂着灾民的真实心声，具体易懂地进行了介绍。另外，在进行多语言对应的同时，语音编码在各页的左下方，包括视觉有障碍的人在内，让更多的人能够阅读。同时，还制作了A4大小的大活字版，设置在东京都内的图书馆等处。



东京都防灾APP

以促进东京都居民对灾害的准备为目的，2018年重新发布了“东京都防灾应用程序”。以“玩”“学”“用”为理念，在享受的同时可以获得防灾的基础知识，搭载了防灾地图和灾害信息的推送通知等灾害时有用的内容。使用多语言，可以阅览防灾书“东京防灾”和“东京生活防灾”，还可以进行防灾问答，将东京都内的水灾风险可视化的“水灾风险地图”等，是东京都官方的防灾应用程序。



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。将防灾笔记～灾害与安全～，向东京都内所有学校的学生们发放，学校、家庭、地区融为一体的防灾教育得以充实。另外，配合“防灾笔记～灾害与安全～”的制作，开设了与防灾教育相关的门户网站“防灾教育门户网站”。除了可以下载“防灾笔记～灾害与安全～”之外，还与相关机构建立了链接，可以用于防灾体验场所的介绍、防灾教育指导资料等的检索、调查学习等。这是支援儿童、学生的学校、家庭等推进防灾教育支援的内容。



防灾教育门户网站

推进“日常储备”（推进都民储备的项目）

东京都为了应对随时可能发生的自然灾害，以每个家庭实践“日常储备”为目的，开展着“东京都民储备推进项目”。所谓“日常储备”，是指稍微多储备一些平时使用的食品和生活必需品，在发生大规模灾害时，即使生活必需品供应和物流在一段时间内无法发挥作用，也可以灵活运用储备生存。

另外，为了确保家人确认储备，“1年1次，设定11月19日为确认“储备之日”。

①东京储备导航

我们开设了“东京储备导航”网站，只要回答家庭成员等简单的问题，就可以根据每个家庭的情况，告知所需的储备品种和数量，方便在购物网站和实体店购买。请务必充分运用！

○网站URL <https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

○主要网站内容

- 只需回答简单的问题就能显示必要的储备品种和数量清单
- 与购物网站建立链接，可以直接购买储备品
- 发布有助于防灾和储备的内容报道
- 可以得到居住地区的潜在危险地图和对准备用品有用的信息



②日常储备普及启发视频《日常储备啊！贝社员》(只有日语)

特别是以年轻一代为对象，启用了“贝职员”作为角色的日常储备普及启发视频。在播放视频的过程中，加入了可以触摸画面的互动功能，玩家可以像玩游戏一样一边回答问题，一边学习日常储备知识。

○网站URL <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1001855/1011811.html>



③日常储备宣传单、手册

假设首都发生直下型地震，解说必要的储备品种等。

○宣传单 <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1001855/1003554.html>

○手册 <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1001855/1003729.html>

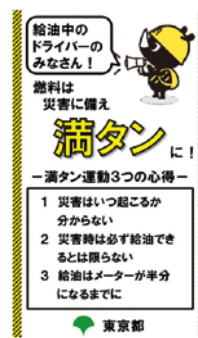
油箱加满运动

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。



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

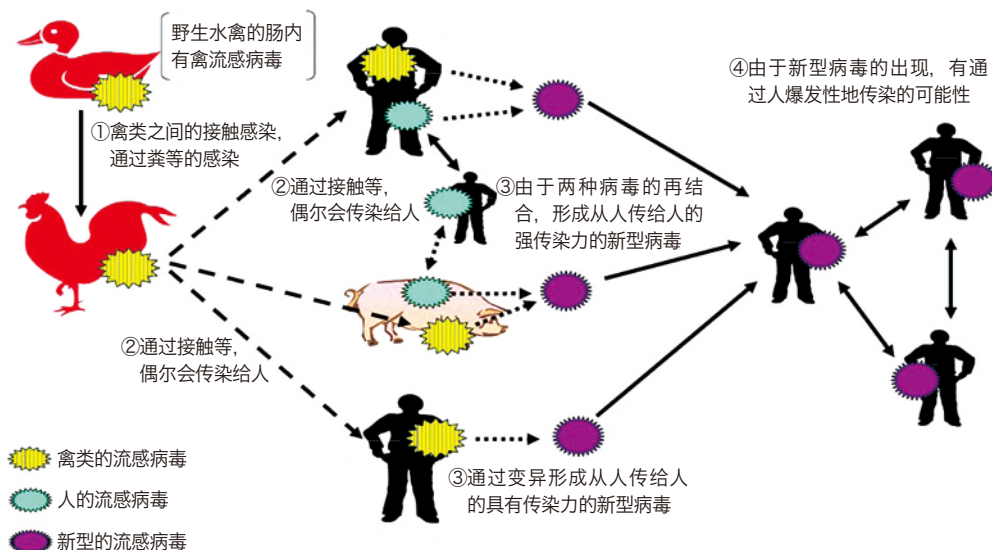
新型流感是过去人没有传染过的新的类型的流感。

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°C以上，有咳嗽等症状时)，事先向保健所等打电话联系后，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、公共交通机关、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。

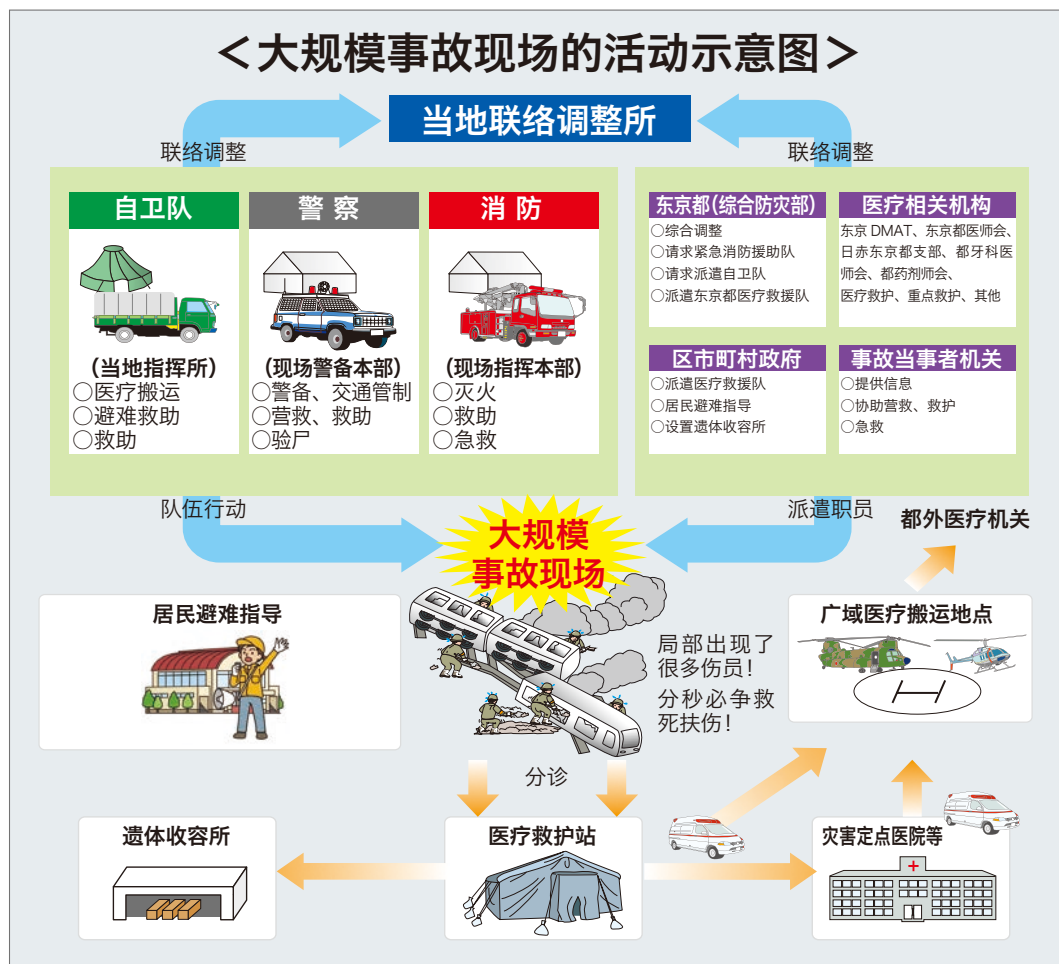


新型流感对策训练

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。



“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。

为此，东京都于2018年10月根据《东京都石油联合企业等防灾本部条例》设立了“东京都石油联合企业等防灾本部”，2019年12月制定了“东京都石油联合企业等防灾计划”。为了防止特别防灾区域相关的灾害的发生及扩大，同时保护相关地区居民的生命、身体及财产，防灾相关机关实施一体化的防灾活动。

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追加了对策，2021年1月，根据国家方针进行了修改，明确了防护措施的内容。

<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

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)。

武力攻击事态

- ① 着陆、上陆侵袭
- ② 用游击队、特殊部队的攻击
- ③ 用弹道导弹的攻击
- ④ 用航空攻击

紧急处置事态 (大规模恐怖活动等)

- ① 对有危险物质的设施的攻击(煤气储藏设施等)
- ② 对大规模集客设施的攻击(车站、列车、剧场等)
- ③ 使用大量杀伤物质的攻击(炭疽杆菌、沙林等)
- ④ 以交通机关作为破坏手段进行攻击(用飞机进行自爆恐怖活动等)



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。



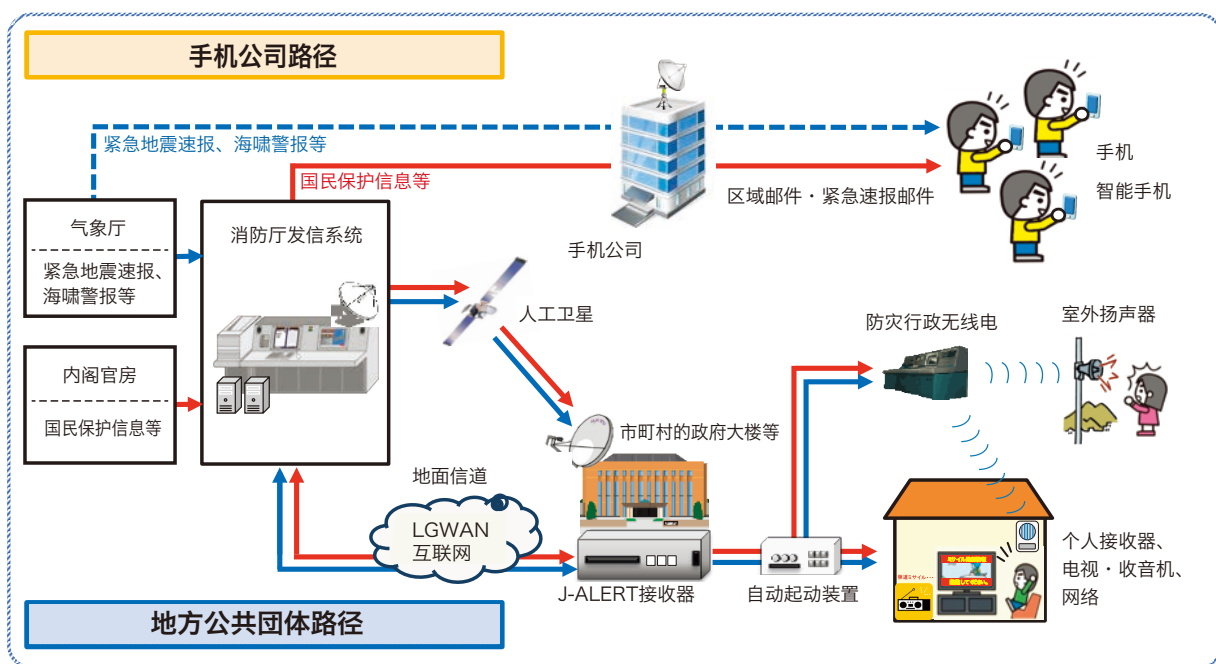
2017年东京都国民保护共同图上训练



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”

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。



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。实施地震相关的预防对策、应急及修复对策等，以保护东京都的生命、身体及财产免受灾害为目的，以预测的灾害和实际大规模的灾难中得到的教训、相关法令的修订、国家的动向等为基础，加上每年不断的研究，在有必要时进行修改。

最近的一次是在2019年7月，以熊本地震的教训等的具体化为首，以女性视角推进防灾对策，以应对访都外国人不断增加，防灾城市建设和ICT技术的进展等为基础，对“震灾篇”进行了修正。此外，2021年1月，在验证了2021年台风第19号等已明确的课题后的“大规模暴雨洪水灾害验证会议”的结果等为基础，在修改“暴雨洪水篇”的同时，以相关法令的修订和国家的最新动向为基础，修正了“大规模事故篇”和“原子能灾害篇”。

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 东京防灾计划

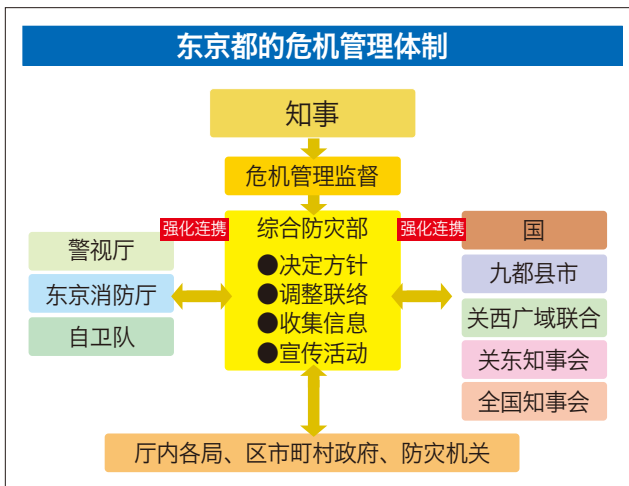
为了迅速、有计划地推进针对地震、大风洪水灾害、火山等自然灾害的防灾对策，2021年3月制定了《东京防灾计划2021》，作为2023年之前的事业计划。作为“自助”、“共助”的承担者，东京都居民、地区、企业等的理解与合作，承担“公助”的东京都凝聚为一体，通过推进本计划所提出的措施，以建立安全、安心的东京为目标。

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。

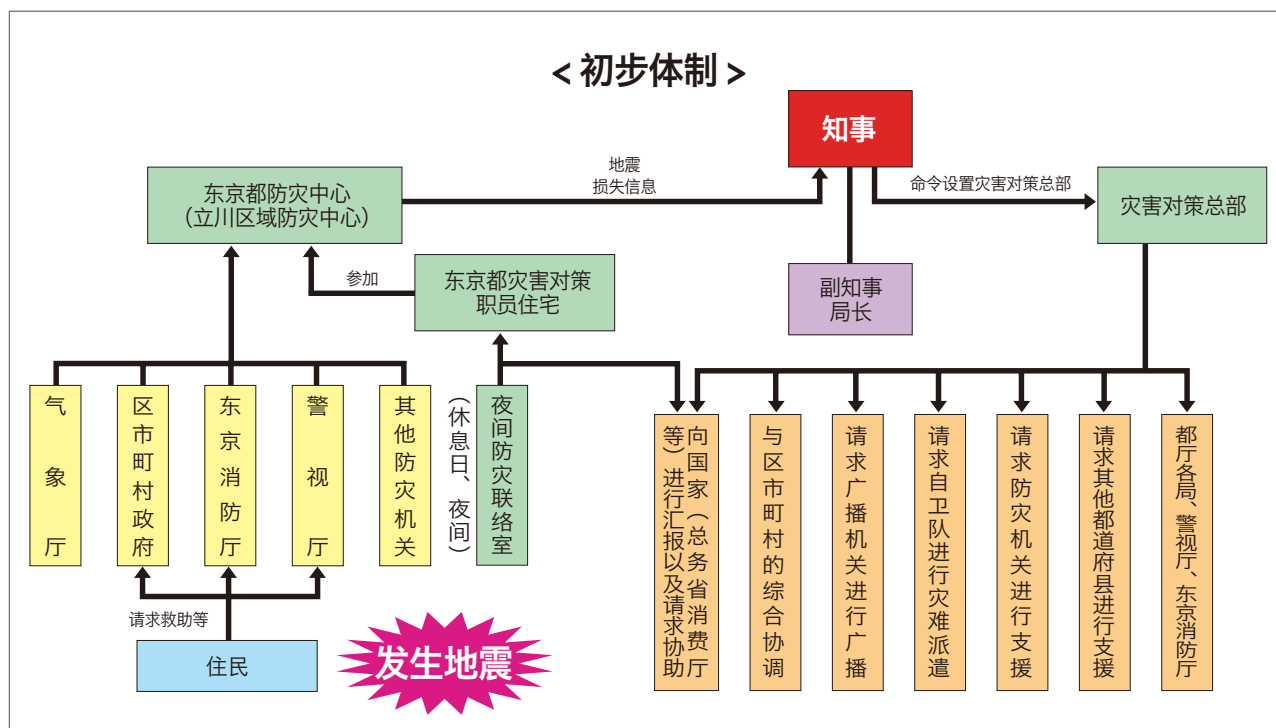
该体制由危机管理监督在灾害发生时直接接受知事指挥，进行厅内各局的调整以及与区市町村、相关机关之间的信息联系。



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。



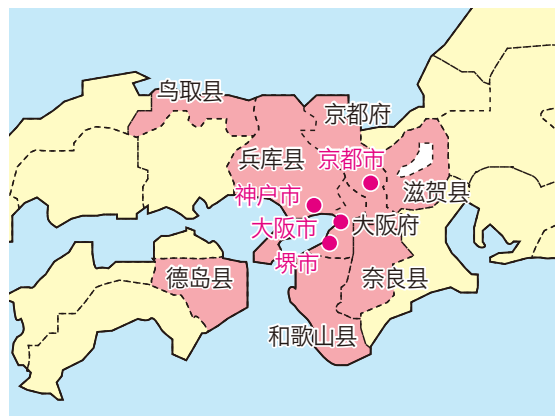
相互支援协助

- 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。

关于全国都道府县灾害时等广域支援的协定（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应援等协定（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、应急临时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

防灾训练的实施

主要的训练		【实际成绩】 综合防灾训练 岛屿综合防灾训练
实际训练	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: 目黑区、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 ○2020年度: 北区 【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
	综合防灾训练	
	岛屿综合防灾训练	
	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	○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 ○2020年度: 北区 【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

○防灾训练

灾害发生时,首先要保护自己的生命,其次,帮助身边的人,此外,以避难所的运营辅助等地区的防灾活动做出贡献的自助、互助之心的培养人才为目的,2012年度在所有都立高中实施。

在各个学校,以实施各自学校的防灾相关的企划、立案的高中生的防灾组织(防灾活动支援队)为中心,演练发灾时,实际执行的地方自治团体的防灾科、村委员会、负责消防、警察、水道局、防卫省等外部机构联系的初期灭火训练等的防灾训练、地方自治团体的防灾担当科联系的避难所和运营等训练,并设立紧急时的应对措施和学习心态。

此外,都立特别支援学校基于迄今为止实施的体验式防灾训练成果,从2014年开始,实施了两天一夜的住宿防灾训练,目的是为了模拟更加实际的避难所运营。从实施开始的最初,阶段性地增加实施学校,2017年开始,在所有的都立特别支援学校实施了两天一夜的住宿防灾训练,并寻求与地区和相关机关充实有效的合作活动。



使用毯子进行急救搬运体验



烟房体验



地震体验车体验

第5部 资料篇

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26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	
2019.9.8	台风第15号	死亡1人,轻伤6人,全毁14处,半毁73处,部分损毁1624处,地板上浸水24处,地板下浸水13处	适用救灾法
2019.9.15	大雨	轻伤2人,全毁2人,半毁80人,部分损坏710人	
2019.10.10	台风第19号	死亡3人,轻伤10人,全毁36处,半毁666处,部分损毁1045处,地板上浸水320处,地板下浸水531处	适用救灾法 设置防灾总部
2019.10.23	台风第21号	重伤1人,全毁1人,半毁2人,部分损毁21人	
2020.10.8	台风第14号及前线	一部分破损5栋	适用于灾害救助法

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	
2021.2.23	青梅市大规模林地火灾	烧毁寺院 500 平方米，烧毁山林 85,000 平方米	

可以学习和体验有关防灾知识的设施

<p>池袋防灾馆 (东京消防厅池袋都民防灾教育中心)</p>	<p>地址 丰岛区西池袋2-37-8 TEL 03-3590-6565 休息日 第1个星期二、第3个星期二以及第3个星期三(相当于国民节日的第二天)、年末年初(12/29~1/3) 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歩5分钟 URL https://tokyo-bskan.jp/bskan/ikebukuro/</p>
<p>立川防灾馆 (东京消防厅立川都民防灾教育中心)</p>	<p>地址 立川市泉町1156-1 TEL 042-521-1119 休息日 周四和第3个周五(如果是法定假日,则在第二天),年末年初(12/29~1/3) 开馆时间 9:00~16:30 交通 JR立川站北口乘公共汽车,在“立川消防署”下车 URL https://tokyo-bskan.jp/bskan/tachikawa/</p>
<p>本所防灾馆 (东京消防厅本所都民防灾教育中心)</p>	<p>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(如果是法定假日,则在第二天),年末年初(12/29~1/3) 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 https://tokyo-bskan.jp/bskan/honjo/</p>
<p>东京都复兴纪念馆、同慰灵堂</p>	<p>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两国站西口徒歩10分钟 地铁大江户线两国站A1出口徒歩2分钟 URL http://tokyoireikyukai.or.jp/</p>
<p>消防博物馆</p>	<p>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(12/29~1/3) 开馆时间 9:30~17:00 交通 东京地铁丸之内线四谷三丁目站2号出口链接直接出口 URL https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/ts/museum.html</p>
<p>SONA AREA 东京 (东京临海广域防灾公园)</p>	<p>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歩4分钟 百合海鸥线有明站徒歩2分钟 URL http://www.tokyorinkai-koen.jp/sonaarea/</p>
<p>公益社団法人 全国市有物件灾害共济会 防灾专门图书馆</p>	<p>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 http://www.city-net.or.jp/library/</p>

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	防灾安全部 防灾防范科	042-393-5111
台东区	总务部 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 防灾危机管理科	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	危机管理部 防灾课	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	危机管理部 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 防灾危机管理科	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 防灾及危机管理科	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	危机管理部 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 危机管理科	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 综合防灾对策室 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
江戸川区	危机管理部 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	04994-5-0935
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 03-5320-4944
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
消防	东京消防厅 企划调整部 宣传科 都民心声负责人 ※ 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

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

2021 年 12 月发行

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

印刷编号 (3) 22

