

大雨・暴風雨・竜巻・武力攻撃

防災手册

東京都



X @tokyo_bousai
 用户名: @tokyo_bousai
 東京都防災X正在发布最新的防灾信息

🔍 **東京都防災**

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



东京防灾官方
吉祥物防灾君

■ 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	33
(3) 生命线的震灾对策	36
(4) 高潮、海啸对策	38
(5) 推进地区防灾力的提高	40
(6) 推进公寓防灾	40
(7) 难以回家人员对策	41
(8) 风灾，水灾对策	44
(9) 火山灾害对策	47
(10) 医疗救护对策	49
(11) 震灾复兴对策	50
(12) 防灾知识的普及、启蒙	51
■ 第3部 其他危机管理	53
1 新型流感	53
2 大规模事故等	56
3 武装袭击情况等	57
■ 第4部 东京都的危机管理体制	59
1 东京都区域防灾计划	59
2 东京防灾计划	59
3 东京都的危机管理体制	60
4 防灾训练	61
■ 第5部 资料篇	63
以往在东京发生的主要灾害	63
可以学习和体验有关防灾知识的设施	66
区市町村防灾负责窗口一览	67
防灾相关的咨询	封底

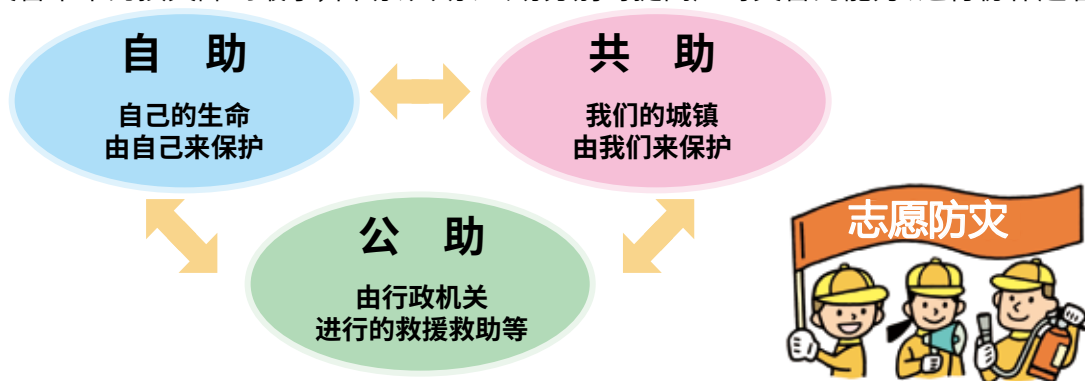
第1部 前言

东京在历史上曾多次遭受大地震和火山喷发等自然灾害的袭击。此外，受气候变化的影响，风灾和水灾会变得更加严重、频发，首都直下地震、大规模火山喷发、传染病等灾害随时都有可能发生，这种情况今后也会持续下去，而且，还有灾害共同发生的风险。

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

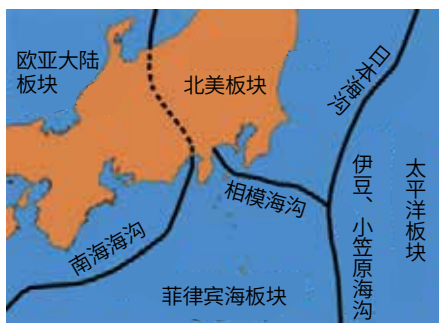
首都东京位于菲律宾海板块从南方俯冲到北美板块之下，太平洋板块又从东方俯冲到这些板块之下，形成特征鲜明的复杂板块构造的区域。

特别是在菲律宾海板块内发生的地震，在任何地方的正下方都有可能发生。

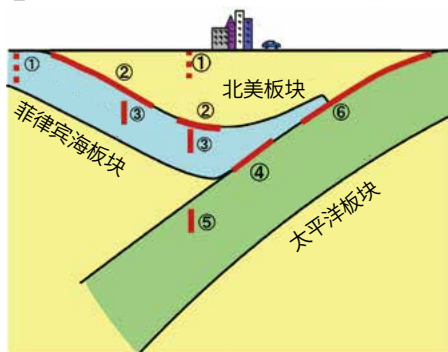
预计在关东南部，每隔200~400年会发生一次关东大地震级别的地震，而在此期间会发生数次7级的正下方地震。

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

设想的地震事例 (“首都直下地震等造成的东京受灾设想” (2022年5月))

预计东京都内最大规模的受灾地区为东京都心南部直下地震,是以区部的南部为震源域的板块内地震,震度6级以上的范围占区部的约6成。震度7级的面积约为14km²,震度6级以上的面积约为388km²。

东京都的损失预想

(A) 损失预想

在未来30年内,南关东地区发生7级地震的概率是70%。

(地震调查研究推进本部发表)。

东京都时隔10年重新评估了根据东日本大地震制定的《首都直下地震等东京受灾设想(2012年公布)》和《南海海槽巨大地震等东京受灾设想(2013年公布)》,于2022年公布。概要如下。

○ 损失的概要 (冬天的傍晚18时、风速8m/秒)

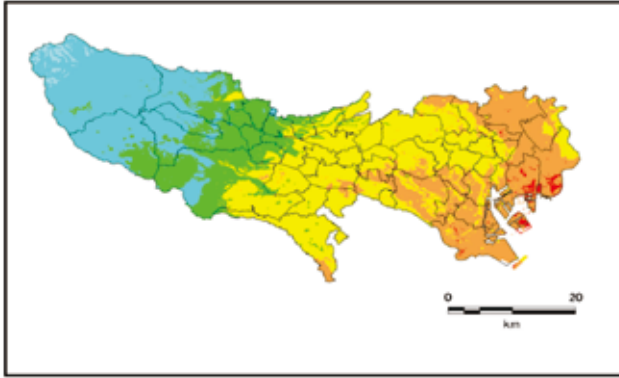
		【首都正下方地震】		【海沟型地震】	【发生在活断层的 地震】	
		东京都中心南部 直下地震 (M 7.3)	多摩东部直下地震 (M 7.3)	大正关东地震 (M 8)	立川断层带地震 (M 7.4)	
物质损失	原因分类	建筑物损失	大约 194,431 栋	大约 161,516 栋	大约 54,962 栋	大约 51,928 栋
		晃动	大约 82,199 栋	大约 70,108 栋	大约 28,319 栋	大约 16,066 栋
		火灾	大约 112,232 栋	大约 91,408 栋	大约 26,643 栋	大约 35,862 栋
人员损失	原因分类	死者	大约 6,148 人	大约 4,986 人	大约 1,777 人	大约 1,490 人
		晃动	大约 3,666 人	大约 3,068 人	大约 1,221 人	大约 716 人
		火灾	大约 2,482 人	大约 1,918 人	大约 556 人	大约 775 人
	原因分类	伤员	大约 93,435 人	大约 81,609 人	大约 38,746 人	大约 19,229 人
		晃动	大约 83,489 人	大约 74,341 人	大约 37,070 人	大约 16,672 人
		火灾	大约 9,947 人	大约 7,269 人	大约 1,676 人	大约 2,556 人
需避难人员			大约 299 万人	大约 276 万人	大约 151 万人	大约 59 万人

难以回家人员 大约 453 万人

※根据小数点以下的四舍五入,总额有可能不一致。

※摇晃等情况中,包含液化化,急倾斜地等的受灾情况。

(B) 震级分布图

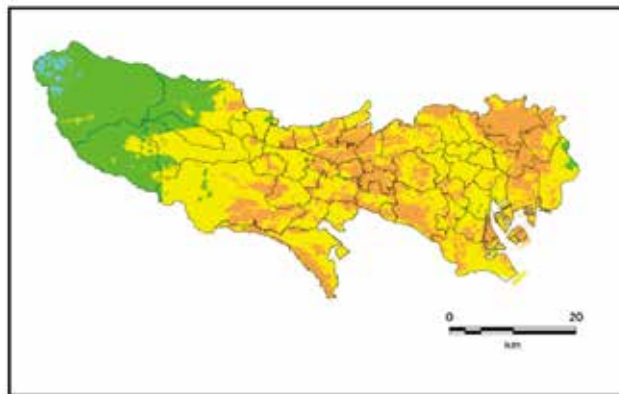


烈度

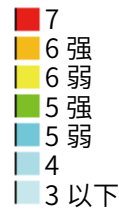


《首都直下地震》 东京都中心南部直下地震(里氏7.3级)

是以区部的南部为震源区域的板块内地震,在这次的设想地震中是东京都全体受灾最大的地震。震度6级以上的范围扩大到区部的约六成。

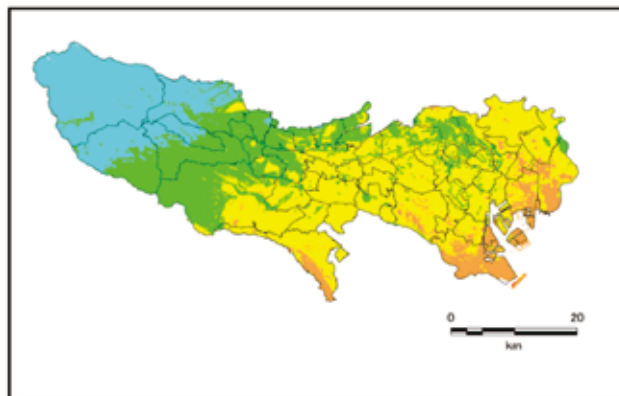


烈度

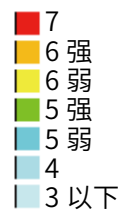


多摩东部直下地震(里氏7.3级)

这是以多摩地区东部为震源区域的板块内地震,被假定为有可能对多摩地区产生巨大影响的地震。震度6级以上的范围扩大到多摩地区的约两成。

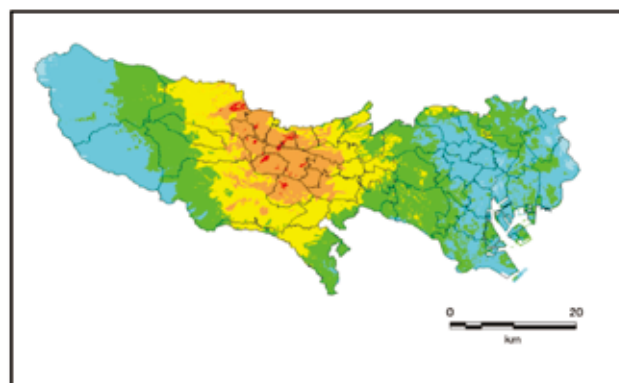


烈度

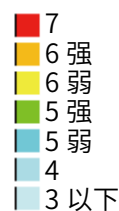


《海沟型地震》 大正关东地震(里氏8级)

属于海沟型地震,震源区域附近的东京南侧地表震幅较大。震度6级以上的范围扩大到区部的约两成。摇晃幅度比东京都中心南部直下地震规模小。

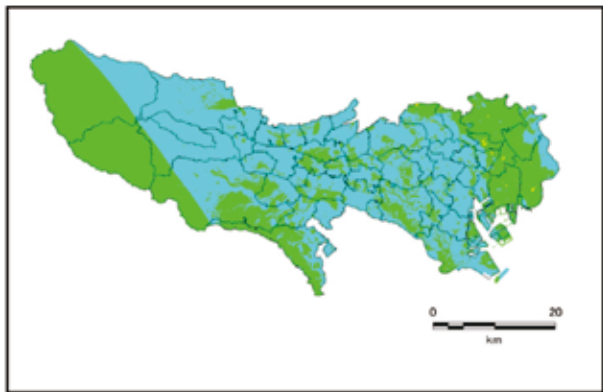


烈度



《在活断层发生的地震》 立川断裂带地震(里氏7.4级)

以活断层为震源的地震,震度6级以上的范围扩大到多摩地区的约两成。



《海沟型地震》 南海海沟大地震（里氏9级）

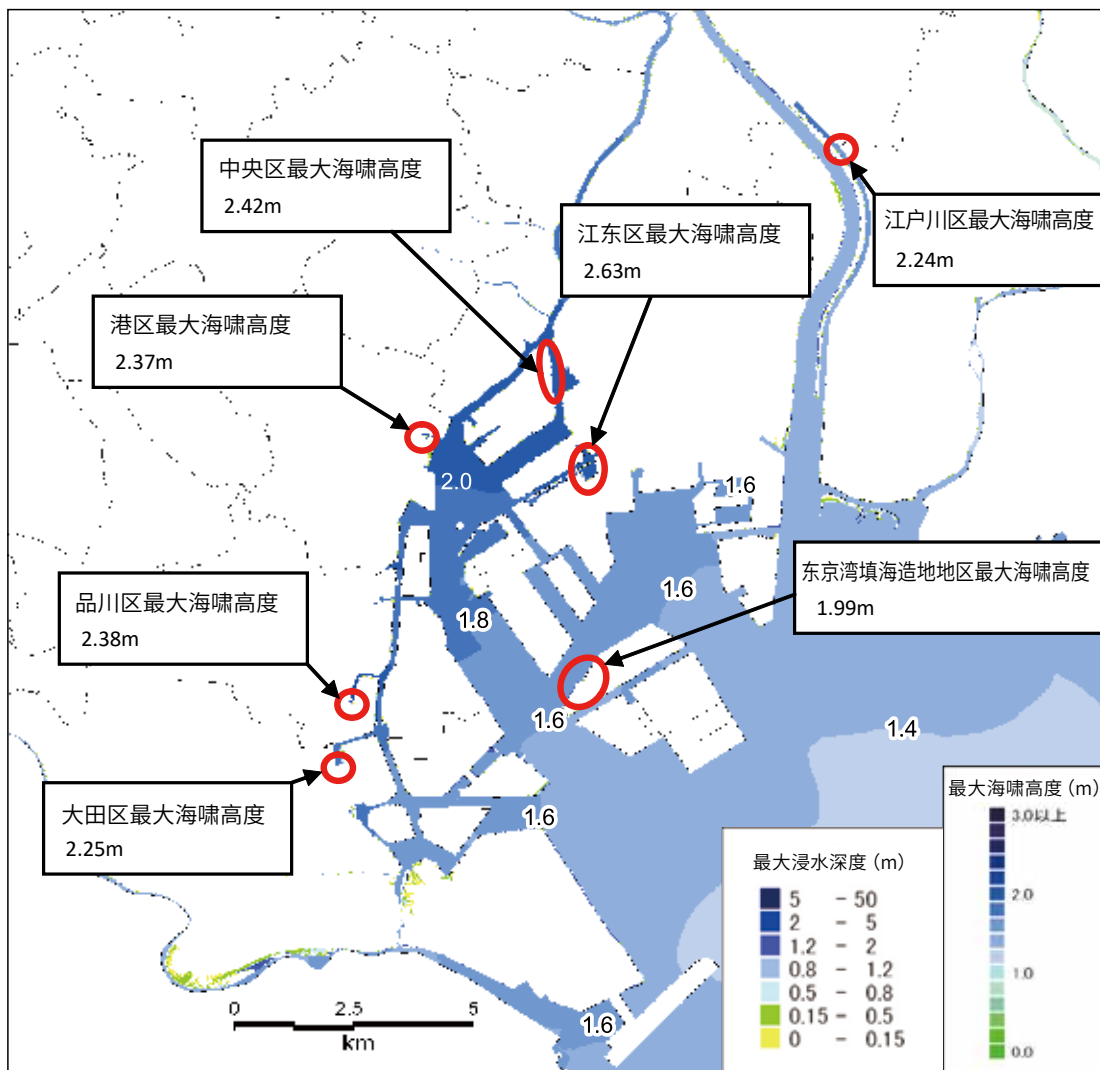
烈度

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

区部、多摩、岛屿等所有地区的震度都在5级以下。

(C) 针对南海海槽大地震的海啸灾害预测(区部)

南海海槽大地震的海啸模拟测试结果显示，最大海啸高度约为2m~2.6m。此外，最大海啸到达时间最短为1小时20分钟左右，积水处为堤外河岸等。



南海海槽巨大地震中，各区最大海啸高度及地区

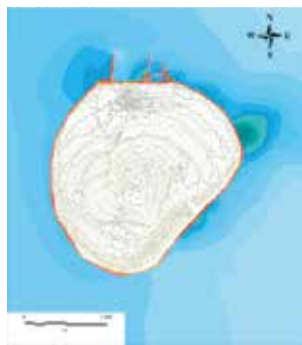
(D) 南海海槽大地震的海啸受灾设想 (岛屿地区)

南海海槽大地震的海啸模拟结果显示，式根岛的最大海啸高度约为 28m，最大海啸到达时间约为 14 分钟，预计将会发生巨大的灾害。

为了减小损失，有必要在地震发生后立即迅速避难。



大岛
(4.46m~16.32m)



利岛
(2.76m~16.85m)



新岛
(5.44m~26.95)



式根岛
(3.85m~27.83m)



神津岛
(7.35m~26.57m)



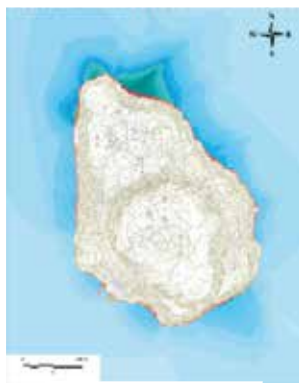
三宅岛
(8.13m~15.87m)



御藏岛
(3.80m~6.37m)



八丈岛
(7.78m~17.16m)



青之岛
(5.74m~14.05m)



父岛
(9.15m~14.73m)



母岛
(8.28m~15.96m)



1,258栋建筑物受损
952人死亡

※ 括号内是其岛的最大海啸高度

(E) 受灾预计设想

首都直下地震的震源有可能在东京都内的任何地方。“东京都心南部直下地震”是指预计会对东京造成最大规模损害的地震，但如果震源在不同的地方，各地区的震度和受灾程度都有很大的不同。因此，我们需要经常设想最坏的情况，从日常做好准备。

地震发生

灾害之后

首都发生直下地震的话， 建筑物倒塌和火灾等各种各样的损失， 会给生活带来很大的影响。

- 家具因摇晃而倒下，有可能被压在下面。
- 电力、上下水道、煤气等生命线中断，生活大受影响
- 公寓即使有自来水供应，也有可能暂时无法使用卫生间。
- 手机难以接通，如果手机没电就很难和家人联系



↑ 更多信息

- 确认防止家具倒落对策和灾害时与家人的联络方法*。

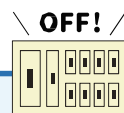


※ 灾害用留言拨号（171）等，可以登录、确认家人的安危。

3日后

- 电力恢复时，与倒下的电暖炉和照明器具接触的可燃物有可能引起通电火灾。
- 根据受灾情况，有可能延期恢复生命线或长期计划停电。

- 避难时，一定要拉下电闸。



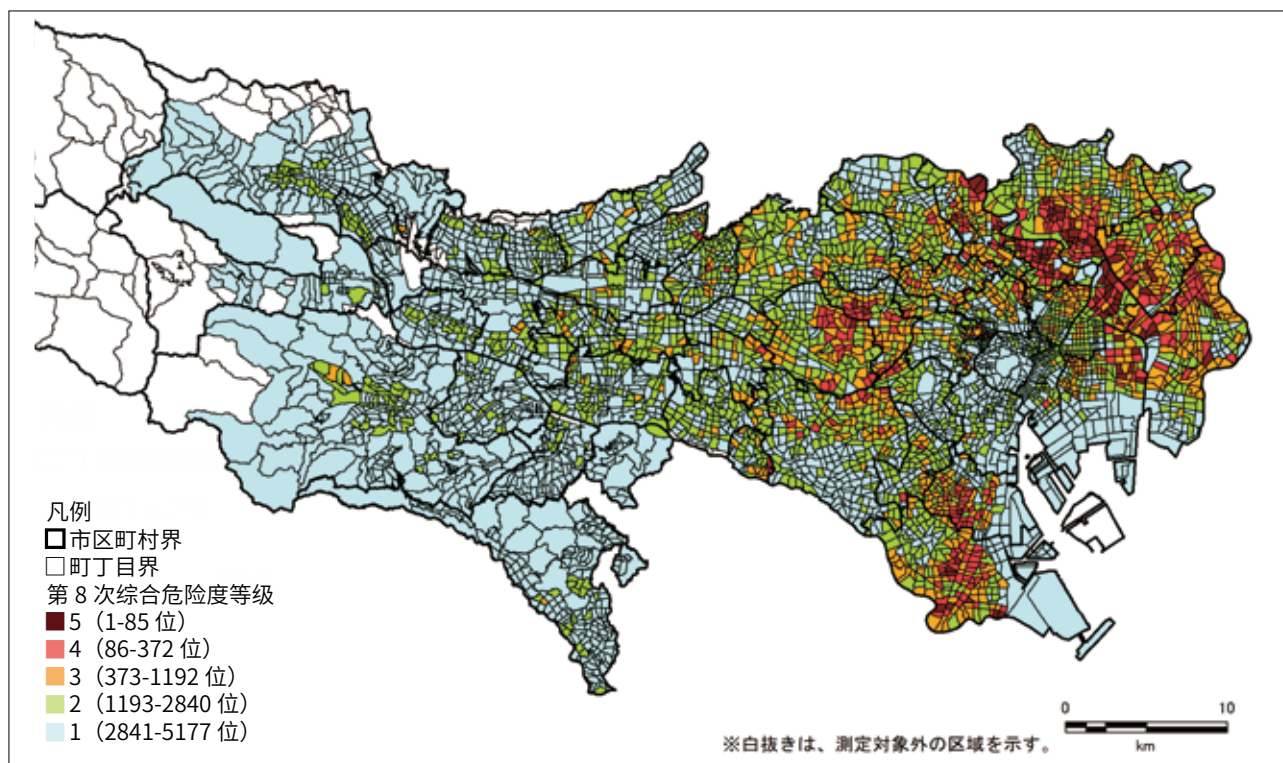
- 长期持续避难生活，会导致心里压力等的增加
- 超市、便利店的生活必需品一直处于缺货状态
- 检查结束前不能使用电梯，外出等困难

- 为避难生活做好准备，准备好水，食物，随身卫生间、常备药等。



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2022年9月公布了第9次调查结果。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。



○ 予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予想	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

关于1986年制作的液化预测图,2021年开发了自动判定液化风险的程序,自2012年更新以来时隔9年再次更新了该程序。现今2023年度修订版已在官方网站公布。

<https://doboku.metro.tokyo.lg.jp/start/03-jyouhou/ekijyouka/top.aspx>

此外,综合危险度是通过加入表示发生灾害时人们活动的容易程度(困难程度)的灾害活动困难系数来进行评价的。

(2) 风灾、水灾

现状

由于全球气候变化,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5,800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950栋。



一般都道奥多摩秋留野线(第184号)
平井川左岸(日之出町)



秋川山田地区(秋留野市)



- 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。其特点是暴雨和雷电不分时间段,持续几个小时。

〔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

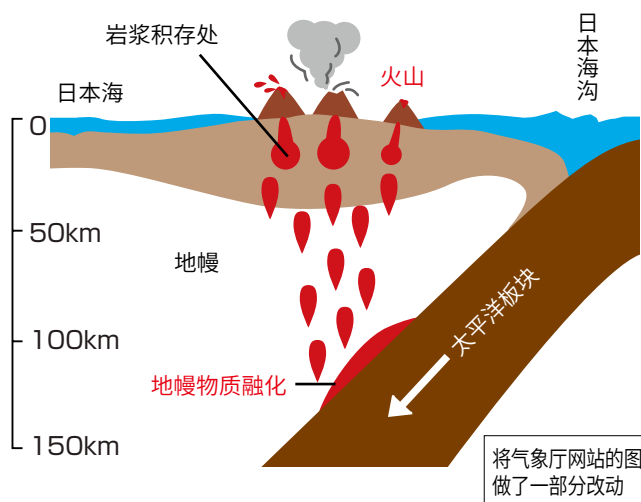
火山爆发的原理

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。

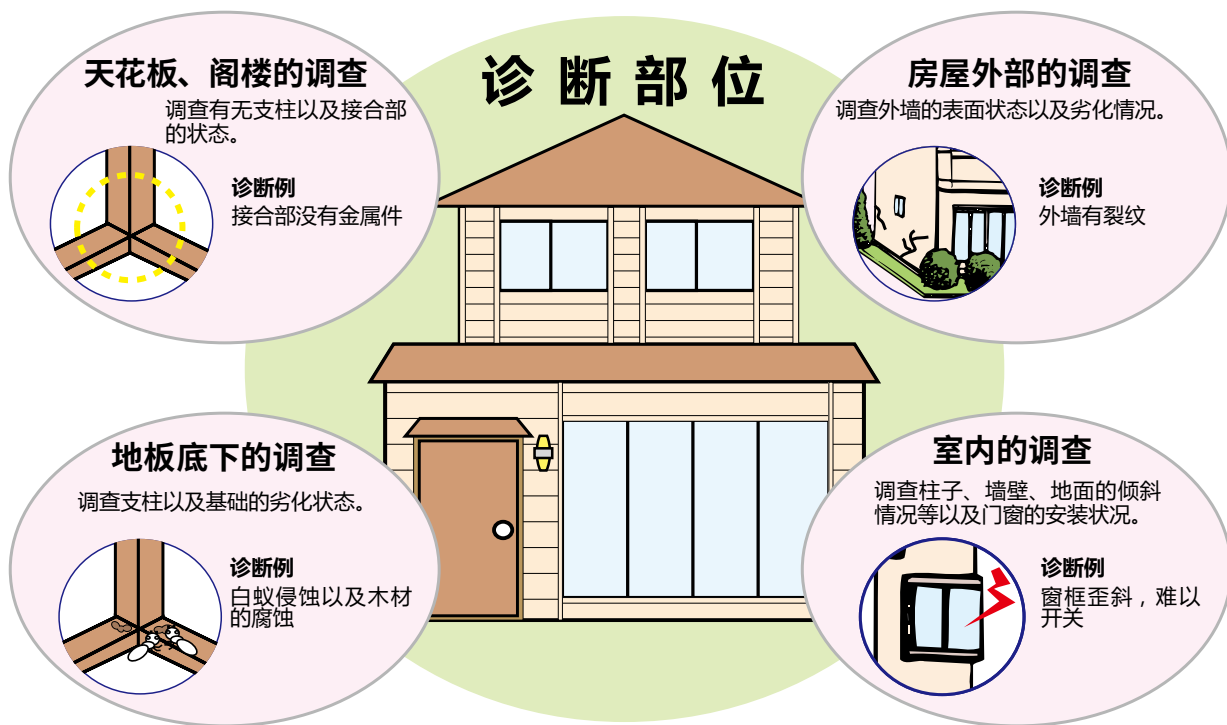
①来检查房屋的安全

阪神、淡路大地震中,死亡人数的9成以上是房屋倒塌和家具类的倒落造成的。

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。此外,虽然导入了新抗震标准,但由于在2016年熊本地震中,部分建筑出现了倒塌,因此有必要对2000年5月31日之前开工的木造建筑进行抗震化测试。

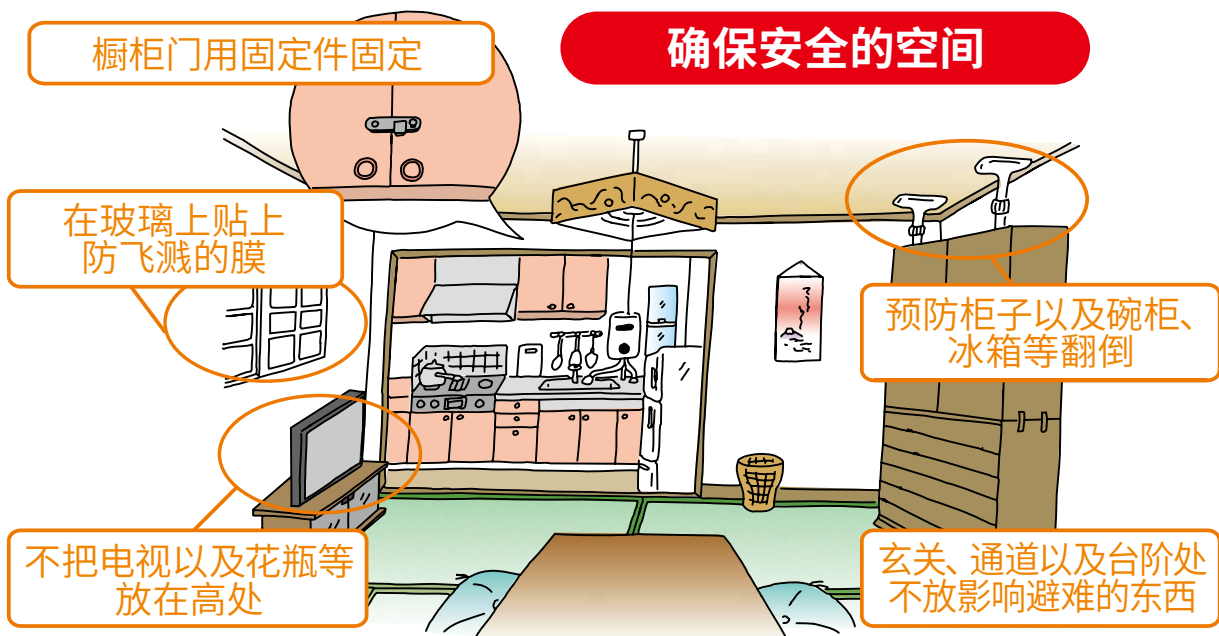
为进行抗震加固,请先接受“抗震诊断”,如有必要请进行“抗震改修”。

【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67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

如果发生大规模灾害时,可以在家避难的话,也可以考虑在家中避难。因此,平时需要多储备一些在家避难所需的食物和日用品,即“日常储备”。关于应该具备的品种和数量,要根据每个家庭的家庭结构来决定。(详情请参照第52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"/> 便携式厕所 | <input type="checkbox"/> 口罩 |
| <input type="checkbox"/> 头灯 | <input type="checkbox"/> 果冻饮料等 |
| <input type="checkbox"/> 头盔(折叠式头盔更方便) | <input type="checkbox"/> 急救用品 |
| <input type="checkbox"/> 雨衣 | <input type="checkbox"/> 移动电源
(干电池型/太阳能充电型) |
| <input type="checkbox"/> 救生哨 | <input type="checkbox"/> 储水袋 |
| <input type="checkbox"/> 毛巾 | <input type="checkbox"/> 干电池 |
| <input type="checkbox"/> 水(500ml 容量 1-2 瓶) | |



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)

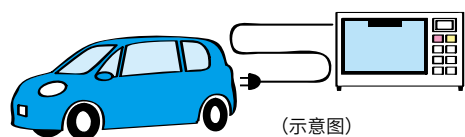
设置于住宅屋顶上的太阳能电池板,在停电时可作为应急电源使用。

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。(东京都对太阳能发电系统的设置,提供一部分费用的补助。)

○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(PHEV)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、PHEV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

防止起火,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。

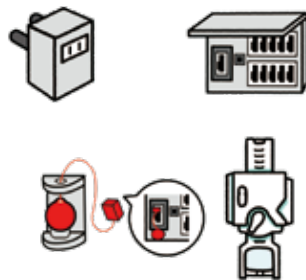
另外,避难时应关闭煤气总开关、拉下电闸。

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



※ “感震断路器”是一种感应到地震引起的强烈摇晃后自动切断电力的设备。

如果配备漏电断路器和灭火器,将提高抑制电气火灾发生的效果。感震断路器有“插座型”,“配电盘型”,“简易型”等的种类,各个种类在停电时确保照明和定期的检查等方法,使用注意事项方面也各有不同。请在确认每个产品的特征、注意事项的基础上,适当地设置使用。



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	向消防署申报	
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	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条事务所	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

从过去大地震中吸取的教训

阪神、淡路大地震和东日本大地震中，地震发生后居民之间的互助拯救了许多生命，由此可见发生灾害时自救、互助的重要性。因此，在发生首都直下地震等大规模灾害时，为了将损失降到最低，认识到建立熟悉地区情况的防灾市民组织等活动的重要性。

防灾市民组织是指，基于“自己的城镇自己守护”的合作理念，地区人民相互合作，为了有计划地制定地区的防灾对策而结成的居委会、自治会、公寓管理组织、地区自主防灾组织等单位的地区合作组织。



推进地区合作

① 防灾市民组织的活性化

(A) 居民之间的交流

呼吁大家积极参加防灾市民组织举办的防灾训练和各种活动，努力加深附近居民的交流。

老年人和残障人士平时也要通过参加防灾活动，让当地的人理解自己的行动受到了限制，关键时刻建立起能够请求援助的关系是很重要的。

(B) 防灾领导人的培养

培养能够在灾害时自主行动的人才和能够牵引周围的人才，极为重要。特别是要考虑到不同性别的视角差异，在努力推进女性参与计划的同时，也有必要培养包括女性和年轻人在内的防灾领导人。



② 防灾市民组织与企事业的合作

在发生灾害的时候，企事业作为地区的一员进行救助活动，通过持续企事业活动，支持地区的经济活动和雇用等，为地区居民的生活的安定做出贡献。

呼吁大家参加防灾市民组织的活动，灵活运用事业者的组织力和机动能力吧！通过区域内各类主体的参与，作为合作载体的防灾市民组织的防灾能力将得到进一步提升。



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

地震时的行动

地震啦！首先保障自身安全

- 感到摇晃或接到紧急地震速报时，要以人身安全优先采取行动。
- 躲在坚固的桌子下，或是东西“不会掉下来”、“不会倒下来”、“不会移动”的空间里并观察情况，直到摇晃停止为止。

高层(大约10层以上)的注意事项

- 在高层，摇晃可能会持续几分钟。
- 由于大幅度缓慢地摇晃，家具类有倒塌、坠落的危险，还有大幅度滑动的危险。



Funwari Fumufumu
(东京消防厅
防灾卡通)

地震后的行动

冷静 确认火源 初期灭火

- 等摇晃停止后再开始用火，不要慌张地开火。
- 发生火灾时，要冷静灭火。



匆忙行动 受伤的原因

- 注意在屋内倒塌、掉落的家具类物品和玻璃碎片等。
- 瓦片、玻璃窗、广告牌等会掉下来，不要逃到外面去。



打开窗户和门 确保出口

为了在摇晃平息的时候能逃出去，预先确保出口。



不要靠近 大门和围墙

如果在室外感到摇晃，不要靠近砖墙等。



地震后的行动

互相确认 自家的平安 邻居的平安

确认自家的安全后，互相确认邻居的安危和有无起火。



互相合作 灭火、抢救、应急救援

- 在邻居发现火灾时，用街头灭火器等互相协助灭火，防止火势蔓延。
- 邻里互助救出和救护被压在倒塌房屋和家具下的伤员。



正确的信息 切实的行动

从政府、广播电台、铁路公司等处获取正确的信息。



在避难之前 确认安全 电、煤气

需要避难时，为防止电力恢复时由于电器短路等，发生通电火灾的可能性和煤气泄漏等，应切断断路器，拧紧煤气总开关后避难。



火灾和海啸 切实避难

- 当地区发生大规模火灾的危险时，如果感到人身有危险，就互相联系，到临时集合场所或避难场所避难。
- 在沿岸地区和河流沿岸，如果感觉到剧烈摇晃，或者发出海啸警报的话，要迅速到高地等安全的地方避难。



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 67 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,移送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 什么是福利避难所

- (A) 为需要照顾的人员提供医疗、护理等必要服务的避难所,由区市町村事先指定的社会福利设施等。
- (B) 在耐震、耐火结构的基础上,必须是无障碍建筑,需要照顾的人员必须具备能够获得援助的体制。

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。
- (C) 理解男性和女性的需求不同,注重互相照顾。

防灾公园

被指定为避难场所和救援部队等活动据点的都立公园(防灾公园),为了应对大地震,设置了配备太阳能发电等电源的照明设施、设置了设有地下便槽的灾害用卫生间、开发了宽度能够通行紧急车辆的公园小路等。



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

帮助卡：这是残疾人在紧急情况和平时请求周围人给予关怀和帮助の卡片。

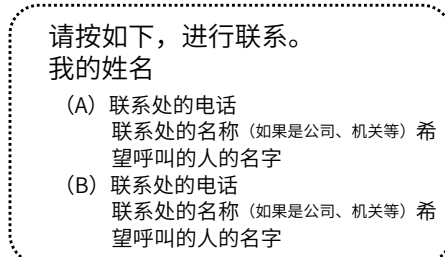
记载紧急联络方式和必要的支援内容，需要照顾的人在灾害发生时可以向周围寻求支援。

※有必要的話，请咨询您居住的区市町村。

正面：东京都标准样式



背面：参考格式



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。

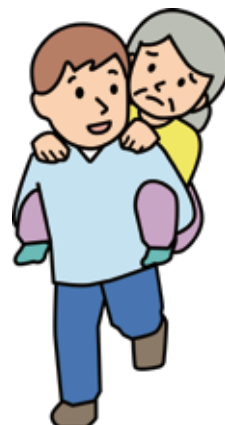
(B) 避难场所和其避难方法

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) 习惯了の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：预先制作帮助卡等，整理好必要事项。

(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

准备好东京都生活文化体育局为沟通不畅,传达要求困难者制作的“面向外国人的救助卡”



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精神障碍者(包括发育障碍者)

症状因人而异,因此患者及其照顾人员应该能够传达有关症状的信息以及如何与周围的人互动。除了服用的药物外,还要根据本人的特征准备好沟通所需的物品和稳定情绪的物品,事先查看避难所等。

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.《为在发生灾害时需要援助的人员编写防灾行动手册的指导原则》(东京都福利局编写)
2. 在地震来临之前能为孩子做的事情(面向婴幼儿的家长)(东京都保健医疗服务局编写)
3. 东京都在家人工呼吸器使用者灾害时的支援指南(东京都保健医疗服务局编写)

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。

从外表看不出来但身体内部有疾病,需要帮助和关怀的人会佩戴“帮助标志”,为了方便周围人了解自己是孕妇,孕妇会佩戴“孕妇标志”,如果您遇到佩戴这些标志的人请给予他们关怀。



“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



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 以电话号码为数字，登录并确认自身平安的短信

SNS (社群网络)

在“x(旧twitter)”, “Facebook”、“LINE”等 SNS 上发布自己的状况 (“平安!”等), 可以和家人和朋友互报平安。

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。

东京都防灾软件

東京都防災アプリ



Android



iOS

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

(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 X (旧 Twitter)

灾害发生时，实时发布东京都内的避难信息和开设保护无家可归人员的临时滞留设施等。有帐号的人，请关注本 Twitter。



用户名：@tokyo_bousai

X @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



	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	

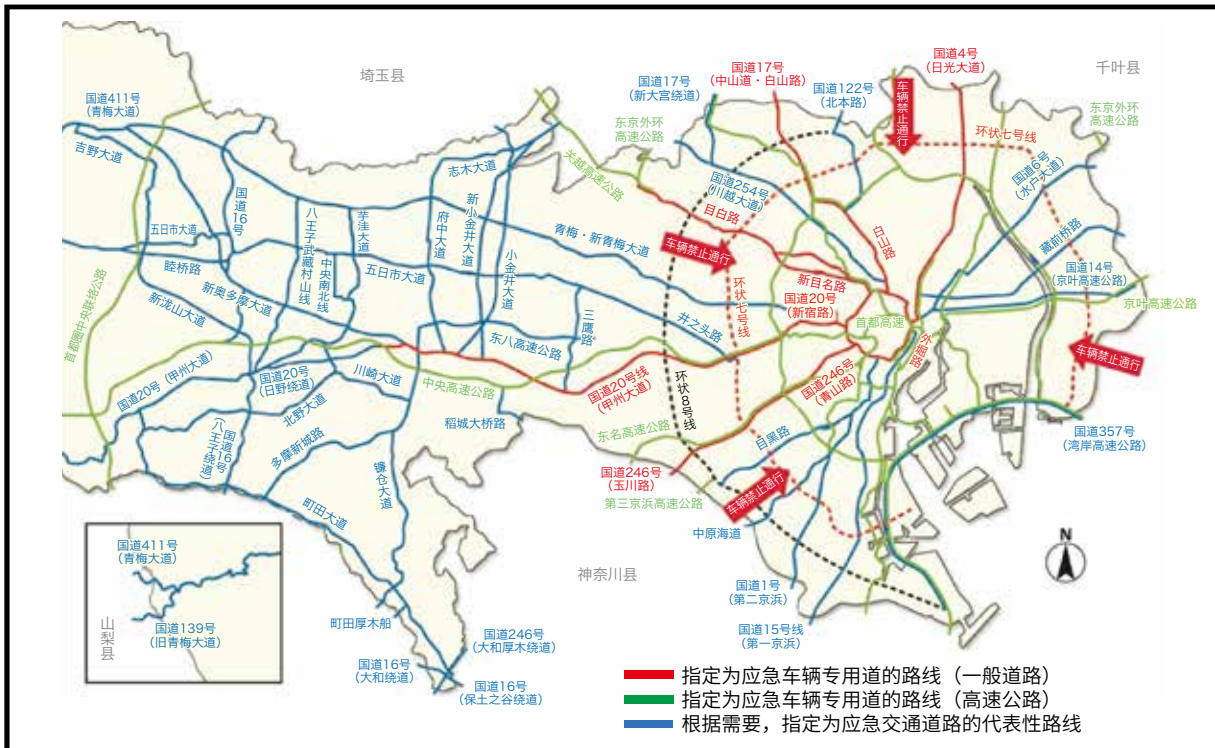
(3) 交通管制图

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（日光街道除外）	国道17号（中山道、白山大道除外）
国道20号（甲州街道除外）	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—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
镰仓街道	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）

截止 2024 年 6 月 1 日

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		都立上野恩赐公园 ★	上野公園8番51号	1,500
16	台东区	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		区立两国公园 ☆	両国四丁目25番3号	100
19	江东区	龟户供水站	亀戸二丁目6番50号	20,000
20		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	品川区	都立辰巳森林海滨公园 ★	辰巳二丁目1番	1,500
25		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	目黒区	都立八潮高等学校 ☆	東品川三丁目27番22号	100
28		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	8,300
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		大窪供水站	砧二丁目8番1号	13,300
43	涩谷区	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	中野区	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		区立景丘公园 ☆	恵比寿四丁目19番21号	100
51	杉并区	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		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	练马区		练马供水所	光之丘二丁目 4 番 1 号	66,600
79			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	练马区	区立 HAYAICHI 公园 ☆	早宮一丁目 47 番 11 号	100	
82		区立大众广场公园 ☆	石神井町八丁目 41 番	100	
83		足立区	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 ★		东保木间二丁目 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	葛饰区	江北供水站	江北五丁目 5 番	16,600	
92		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	葛饰区	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	江户川区	西瑞江供水站	东瑞江二丁目 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		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		一之江沉香亭 ☆	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

截止 2024 年 6 月 1 日

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番地487	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		楢原供水点	楢原町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番地1	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		都立陵南公园	★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			立川荣町净水所	荣町五丁目38番地の5	330
22			立川砂川供水所	砂川町六丁目41番地の1	5,100
23			松中公园	☆西砂町一丁目19番地12	100
24	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	
25		三鷹新川供水所 (东配水所)	新川二丁目1番15号	3,330	
26		日向和田净水所	日向和田二丁目370番地	880	
27	青梅市	千瀬净水厂	千瀬町三丁目464-1	460	
28		御岳山第一配水所	御岳山170番地3	70	
29		成木流水站	成木八丁目690番地3	30	
30		新町给水所	新町五丁目24番地的1	2,330	
31		二俣尾配水所	二俣尾五丁目107番地の2	70	
32		城山配水所	东青梅六丁目95番地1	1,440	
33		梅乡流水站	和田町二丁目578番地の1	1,330	
34	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	
35		若松供水所	若松町四丁目10番地	1,760	
36		幸町供水所 (注1)	幸町二丁目24番地	1,140	
37		府中南町供水所	南町一丁目50番地	1,660	
38		都立武藏野公园	★多磨町三丁目2番地	1,500	
39	调布市	上石原配水所	上石原一丁目34番地7	1,120	
40		仙川配水所	仙川町三丁目6番地27	320	
41		深大寺供水所	深大寺南町五丁目56番地1	9,900	
42		调布西町供水点	西町717番地	6,660	
43	町田市	小野路给水所	小野路町2637番地1	6,330	
44		原町田净水所	原町田五丁目13番3号	520	
45		流之泽供水所	旭町二丁目7番7号	1,880	
46		野津田净水所	野津田町3398番地	1,000	
47		市立筑野中央公园	★筑波野三丁目19番地	1,500	
48		鹤川中央公园	☆鹤川六丁目6番地	100	
49		成瀬社区中心	☆西成瀬二丁目49番1号	100	
50		市立忠生公园	☆忠生一丁目3番地	100	
51		市立三轮中央公园	☆三轮绿山三丁目21番地	100	
52		小金井市	梶野配水所	梶野町五丁目10番33号	1,300
53			上水南供水所	小平市上水南町三丁目12番36号	11,660
54	小平市	小川供水所	小川町一丁目847番地	6,580	
55		市立津田公园	津田町三丁目39番	100	
56	日野市	市立大坂西公园	大阪上一丁目14番地の4	100	
57		多摩平供水所	多摩平二丁目7番地2	3,660	
58		程久保供水点	程久保五丁目10番地1	6,700	
59		三沢配水所	三沢905番地の2	1,490	
60		日野旭が丘给水所	旭が丘二丁目42番地の2	1,660	

- (注1) 幸町供水所由于施工影响, 预计到 2023 年 1 月末停止运营。
 (注2) 美住供水所由于施工影响, 预计到 2022 年 9 月停止运营。
 (注3) 和泉本町供水所受施工影响, 预计到 2022 年 12 月末停止运营。
 (注4) 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。

号码	市町名	设施名	所在地	确保水量 (m ³)
61	東山村	八坂给水所	富士見町五丁目4番地46	20,000
62		東村山浄水場	美住町二丁目20番地236	36,000
63		美住给水所 (注2)	美住町二丁目13番地4	2,020
64		市立東村山運動公園	★恩多町一丁目9番地5	1,500
65		市立秋津小学校	☆秋津町三丁目48番地1	100
66	国分寺市	东恋洼配水所	东恋ヶ窪二丁目5番地8	1,220
67		国分寺北町供水所	北町四丁目1番地5	5,800
68	国立市	国立中供水所	中三丁目8番地1	2,000
69		谷保供水所	谷保1462番地1	2,000
70	西東京市	芝久保供水所	芝久保町五丁目9番1号	6,030
71		保谷町供水所	保谷町二丁目5番24号	2,910
72	福生市	西东京荣町配水所	栄町二丁目7番6号	1,000
73		福生武藏野台供水所	武藏野台二丁目32番地	2,540
74		市立明神下公園	★南田園一丁目12番地1	1,500
75	狛江市	和泉本町供水所 (注3)	和泉本町四丁目6番1号	2,260
76	東大和市	上北台供水所	上北台一丁目801番地1	5,330
77		東大和给水所	桜が丘三丁目44番地	26,660
78	清瀬市	清瀬元町供水所	元町二丁目27番12号	600
79		市立第3保育園	☆旭が丘三丁目75番地1	100
80	東久留米市	清瀬梅園给水所	梅園一丁目3番	10,000
81		南泽供水所	南沢三丁目9番地21号	3,330
82	武蔵村山市	滝山供水所	滝山六丁目1番1号	1,960
83		学園配水所	学園一丁目5番地の7	1,460
84	多摩市	中藤配水所	中藤二丁目1番地の3	950
85		市立中原公園	★中原二丁目21番地の4	1,500
86	瑞穂町	櫻丘供水所	桜ヶ丘四丁目10番地	1,500
87		落合供水所	中沢一丁目12番地	100
88		愛宕配水所	愛宕二丁目51番地	1,140
89	稲城市	南野给水所	南野二丁目16番地	3,360
90		聖ヶ丘给水所	聖ヶ丘四丁目1番地	14,000
91	あきる野市	市立並木公園	★和田1551番地1	1,500
92		坂浜供水所	坂浜816番地	1,510
93	昭島市	向陽台给水所	向陽台六丁目16番地	2,000
94		若葉台给水所	若葉台一丁目19番地	2,160
95	羽村市	秋留台给水所	秋川三丁目2番地10	2,000
96		菅生给水所	菅生683番地	2,000
97	瑞穂町	上代継浄水所	上代継407番地	200
98		戸倉给水所	戸倉348番地1	1,660
99		小峰台配水所	小峰台40番地	160
100	日出町	伊奈配水所	伊奈372番地3	130
101		石畑给水所	石畑2301番地	10,000
102	文化の森给水所	平井3075番地	2,000	
小计 (102 处)				367,460

【都営自来水市町以外】

1	武蔵野市	第一浄水場 (注4)	吉祥寺北町四丁目11番46号	0
2		第二浄水場 (注4)	櫻堤一丁目6番	0
3	昭島市	西部配水场	绿町二丁目17番16号	2,780
4		东部配水场	朝日町四丁目23番28号	2,160
5	羽村市	第一配水场	绿丘二丁目18番地5	2,060
6		小作浄水场	小作台四丁目2番地1	14,260
小计 (6 处)				21,260

多摩地区合计确保水量 (108 处) 388,720

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

(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83家医院为东京都灾害网点医院。

截止 2024 年 4 月 1 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			
	虎之门医院	港区虎之门 2-2-2	03-3588-1111	819			
	☆ 日本医科大学附属医院	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医院	文京区汤岛 1-5-45	03-3813-6111	813	○	○	○
	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			
	东京都立荏原病院	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	640	○		○
	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	383			
	日产厚生会玉川医院	世田谷区濑田 4-8-1	03-3700-1151	381			
	★ 东京都立广尾医院	涩谷区惠比寿 2-34-10	03-3444-1181	408	○	○	○
	日本赤十字社医疗中心	涩谷区广尾 4-1-22	03-3400-1311	693	○	○	○
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	950			
	东京女子医科大学医院	新宿区河田町 8-1	03-3353-8111	1,190	○		○
	东京都立大久保医院	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	716	○	○	○
	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			
	杏林大学医学部附属杉并医院	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	435		
东京北医疗中心		北区赤羽台 4-17-56	03-5963-3311	351			
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	990	○		○
☆ 帝京大学医学部附属医院		板桥区加贺 2-11-1	03-3964-1211	1,074	○	○	○
东京都健康长寿医疗中心		板桥区荣町 35-2	03-3964-1141	550			
东京都立丰岛医院		板桥区荣町 33-1	03-5375-1234	438			
练马光之丘医院		练马区光之丘 2-5-1	03-3979-3611	457			
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	☆ 东京女子医科大学附属医疗中心	足立区江北 4-33-1	03-3857-0111	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	371			
	东京都立东部地域医院	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	474			
	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	521	○	○	○
	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	○		○
	东京都立多摩南部地域医院	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	440			
	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	○ ○	○ ○	○ ○
	杏林大学医学部附属医院	三鹰市新川 6-20-2	0422-47-5511	1,137	○	○	○
	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	561			
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			
	东京都立多摩北部医疗中心	东村山市青叶町 1-7-1	042-396-3811	337			
	国立医院机构东京医院	清濑市竹丘 3-1-1	042-491-2111	472			
合计	83 设施			43,535	28	22	27

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。

建筑类型	现状		目标	
特定紧急运输道路沿线建筑	2022年12月	92.6% (综合完成率)	2025年度末	解决综合完成率99%且区间到达率不足95%的问题
普通紧急运输道路沿线建筑物	2022年6月	84.3%	2025年度末	抗震率90%
住宅	2020年3月	92.0%	2025年度末	基本消除旧耐震标准中抗震性不佳的住宅
	2020年3月	89.1% (2000年基准)	2035年度末	消除所有抗震性不佳的住宅
公寓	2020年3月	94.4%	2025年度末	基本消除抗震性不佳的公寓
主要公共住宅	2020年3月	91.9%	2025年度末	基本消除抗震性不佳的住宅
都营住宅	2020年3月	95.9%	2025年度末	抗震率100%
都住宅供应 公社住宅	2020年3月	99.5%	2020年度末抗震率达到100%	
特定建筑	2020年3月	88.4%	2025年度末	抗震率95%
需要紧急安全确认的大规模建筑	2020年3月	94.0%	2025年度末	基本消除抗震性不佳的建筑
防灾中重要的公共建筑	2020年3月	98.5%	尽早实现抗震率100%	
都有建筑	2020年3月	99.9%	2022年度末	抗震率100%
灾区医院	2019年9月	96.3%	2025年度末	抗震率100%
民间社会福利设施等	2019年3月	91.3%	2030年度末	基本消除抗震性不佳的建筑物 (其中私有建筑的抗震率为100%)
托儿所	2019年3月	98.7%		
私立学校	2020年4月	95.8%	尽早实现抗震率100%	
垒砌的围墙 (成为通行障碍建筑的砌筑围墙)			2025年度末	基本消除抗震性不佳的问题

(出自东京都抗震改修促进计划 (2023年3月修订))

※ 关于特定紧急运输道路沿途建筑的目标是，到2035年综合到达率达到100%。

※ 关于住宅方面，在上述基础上，中间目标是在2030年度末之前，将以新抗震基准为标准的抗震性不佳的木造住宅减少一半。

※ 民间社会福利设施等目标中的私有是指，设施运营者拥有该建筑的所有权。



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)。(2023年3月31日部分解除)



详情请查看以下网站。
<https://www.taishin.metro.tokyo.lg.jp/proceed/topic03.html>



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	开始公布抗震诊断结果

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”。

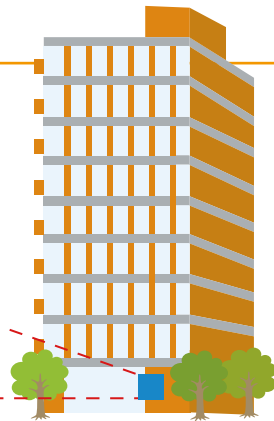
该制度对确认符合抗震基准的东京都内的所有建筑物,免费发放“东京都抗震标”。此标是用于标识在建筑物入口处醒目的地方。

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(1981年6月1日至2000年5月31日动工新建的2层以下传统轴组工法的木造建筑物除外)标记“符合新抗震”,确认符合抗震基准的建筑标记“抗震诊断已完成”,通过抗震改建确认符合抗震基准的建筑,则标记为“抗震改建已完成”。

(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。

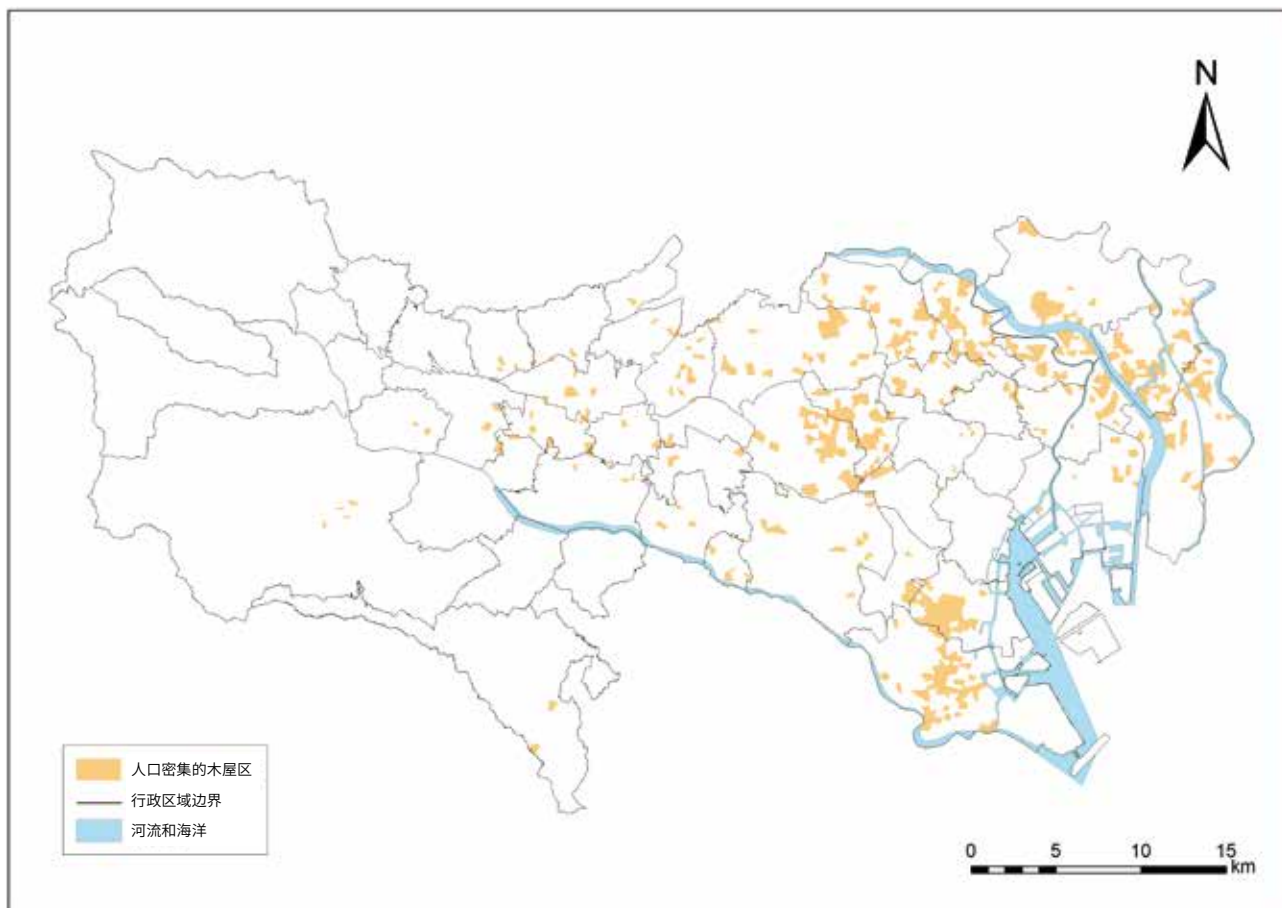
在“推进计划”中，制定了关于防灾城市建设的政策、方针和目标等“基本方针”，以及基于基本方针的具体项目——“维修计划”。

在开发区域方面，我们将继续活用不燃化特区制度和开发指定维修路线，大力促进不燃性。

此外，提取出“拥有农地，应该维持和提高防灾性能的地区”等，在整備地区以外的市区，也要形成安全良好的居住环境，并且，根据地域的特性，通过创意的努力促进有魅力的街道的住宅街区的再生。

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。

木造住宅密集地区（截止2021年4月）



不燃化特区制度和特定整顿路线的组合

我们将在开发地区集中抓好，重点做好以下工作，将树木茂密的地区打造成火不蔓延、不烧的城镇。

○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，将其指定为不可燃特区(重点整治地区)，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。旨在到2025年度，将重点整備地区的不可燃地区率(※1)在全区达到70%以上，各地区提高10个百分点以上(※2)。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。

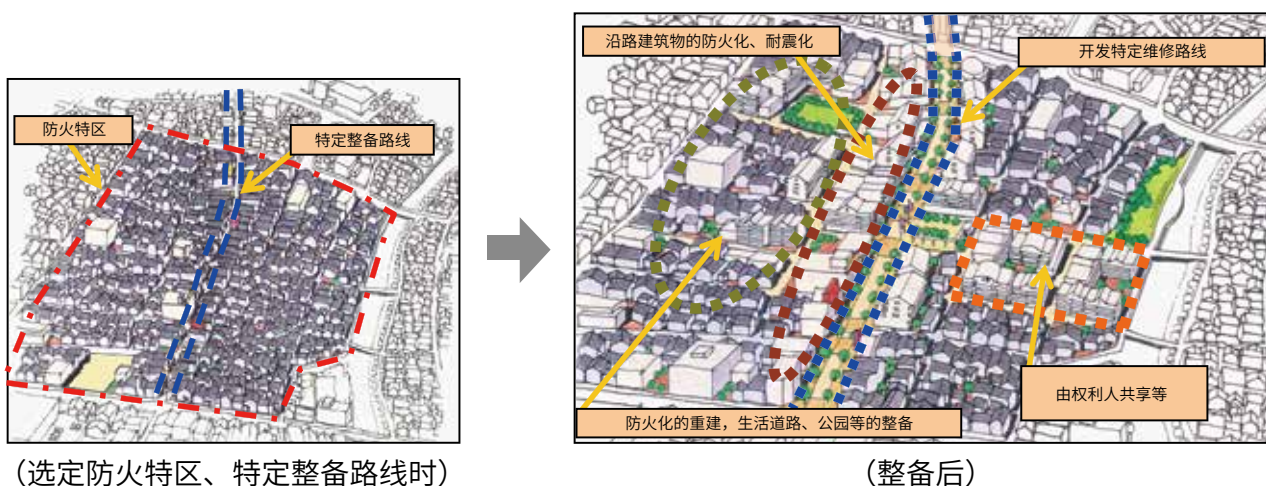
我们正在推动所有指定维修路线的开发。

○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。

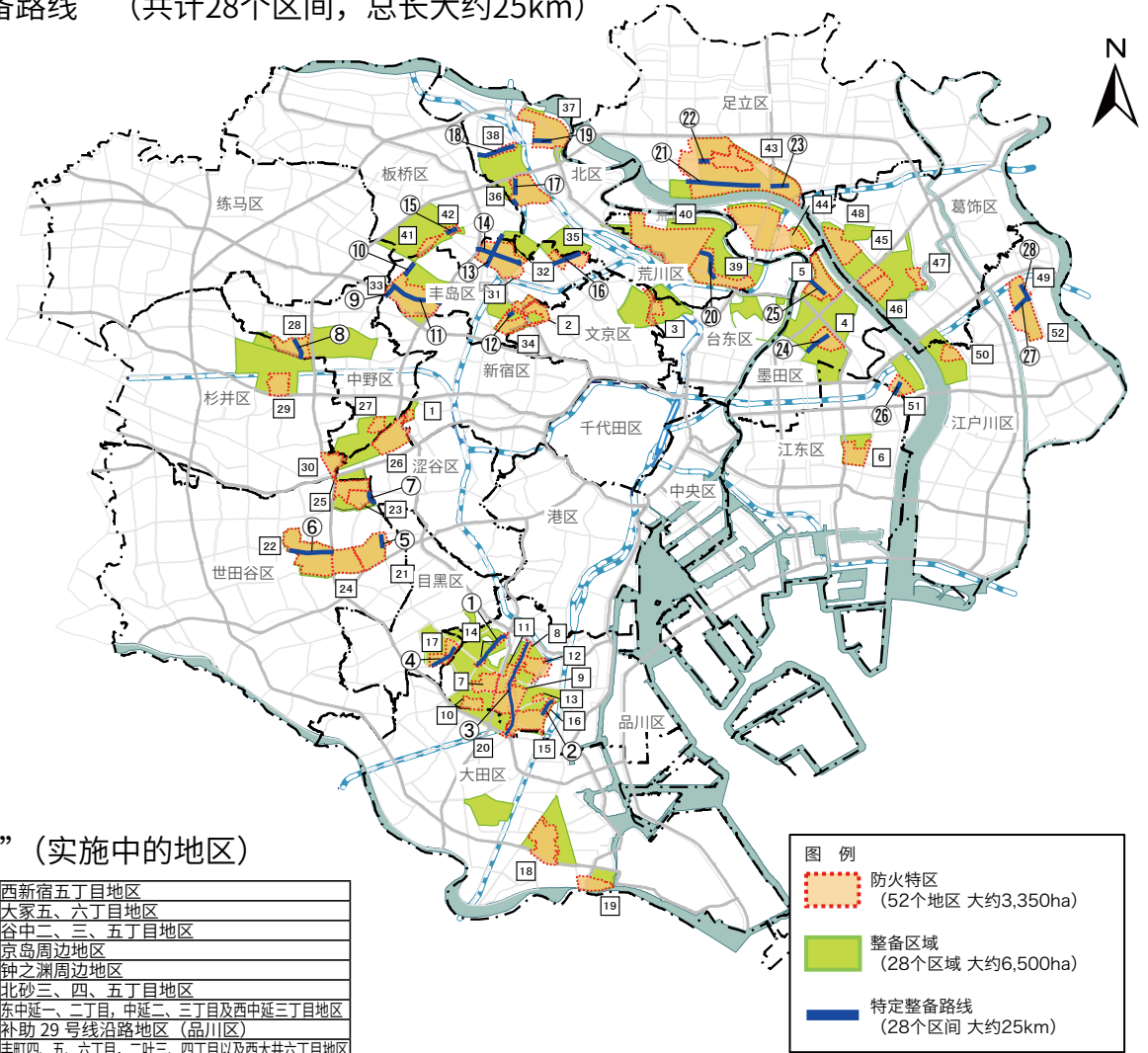
※1 表示街区的“防火程度”的指标。根据建筑物的防火化及道路、公园等空地状况算出，防火区域比率如果超过70%，就说明街区的烧毁率基本为零。

※2 2016年度开始的上升部分



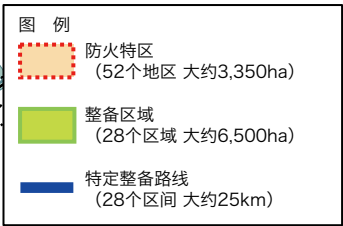
整備示意图

“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、二丁目，中延二、三丁目及西中延三丁目地区
8		补助 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 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 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	中野区	弥生町三丁目周边地区
28		大和田地区
29	杉井区	杉井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 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 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 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~洗足一丁目	510
⑤ 补助第 26 号线	目黒区目黒本町五丁目~洗足一丁目	550
⑥ 补助第 52 号线	世田谷区三宿二丁目~池尻四丁目	440
⑦ 补助第 26 号线	世田谷区若林五丁目~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~大和町四丁目	710
⑩ 补助第 26 号线	丰岛区南长崎六丁目~长崎五丁目	320
⑪ 补助第 26 号线	丰岛区千早四丁目~要町三丁目	460
⑫ 补助第 172 号线	丰岛区长崎一丁目~长崎五丁目	1,620
⑬ 补助第 81 号线	丰岛区南池袋二丁目~南池袋四丁目	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~十条仲原二丁目	895
⑲ 补助第 86 号线	北区赤羽西五丁目~赤羽西一丁目	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~町屋一丁目	1,230
㉒ 补助第 136 号线	足立区扇一丁目~梅田三丁目	1,910
㉓ 补助第 138 号线	足立区兴野一丁目~本木二丁目	350
㉔ 补助第 136 号线	足立区足立一丁目~足立三丁目	630
㉕ 放射第 32 号线	墨田区押上三丁目~京岛一丁目	860
㉖ 补助第 120 号线	墨田区墨田二丁目~墨田三丁目	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

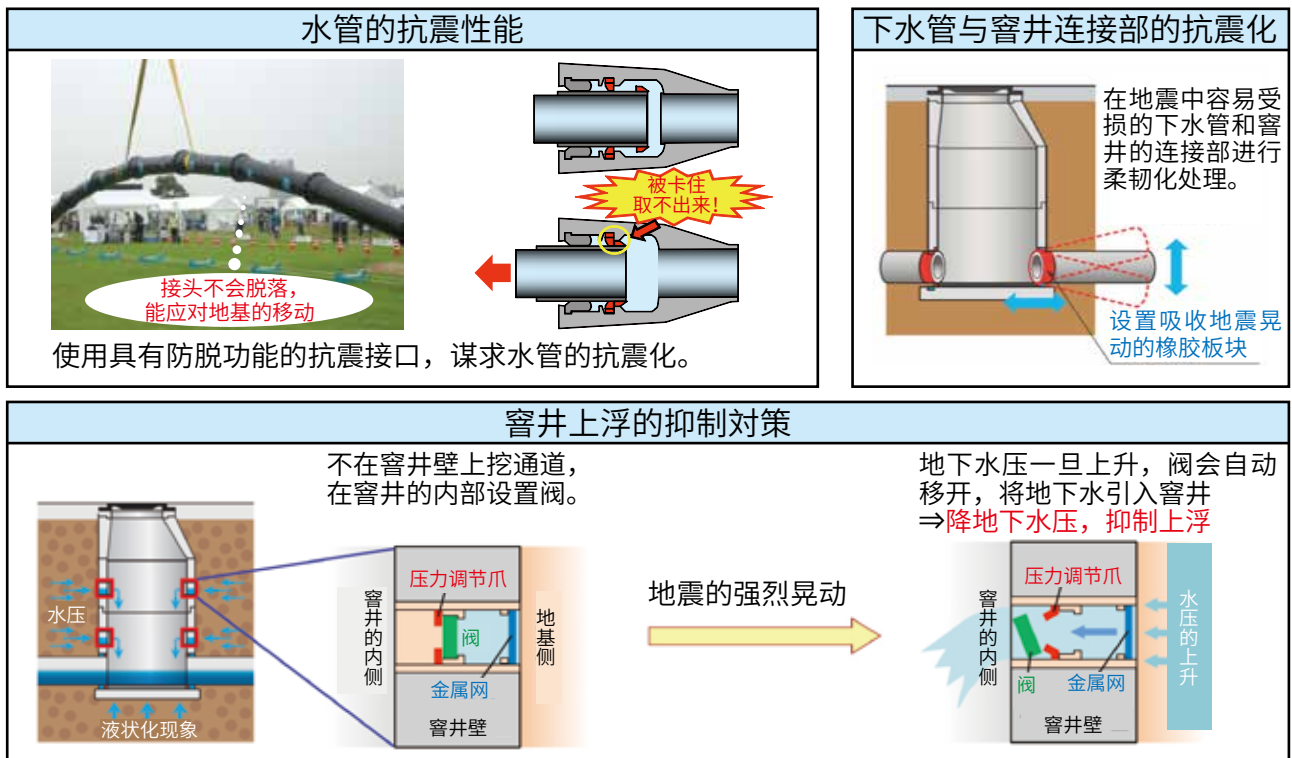
上下水管等生命线的震灾对策

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。

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。

另外，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”。

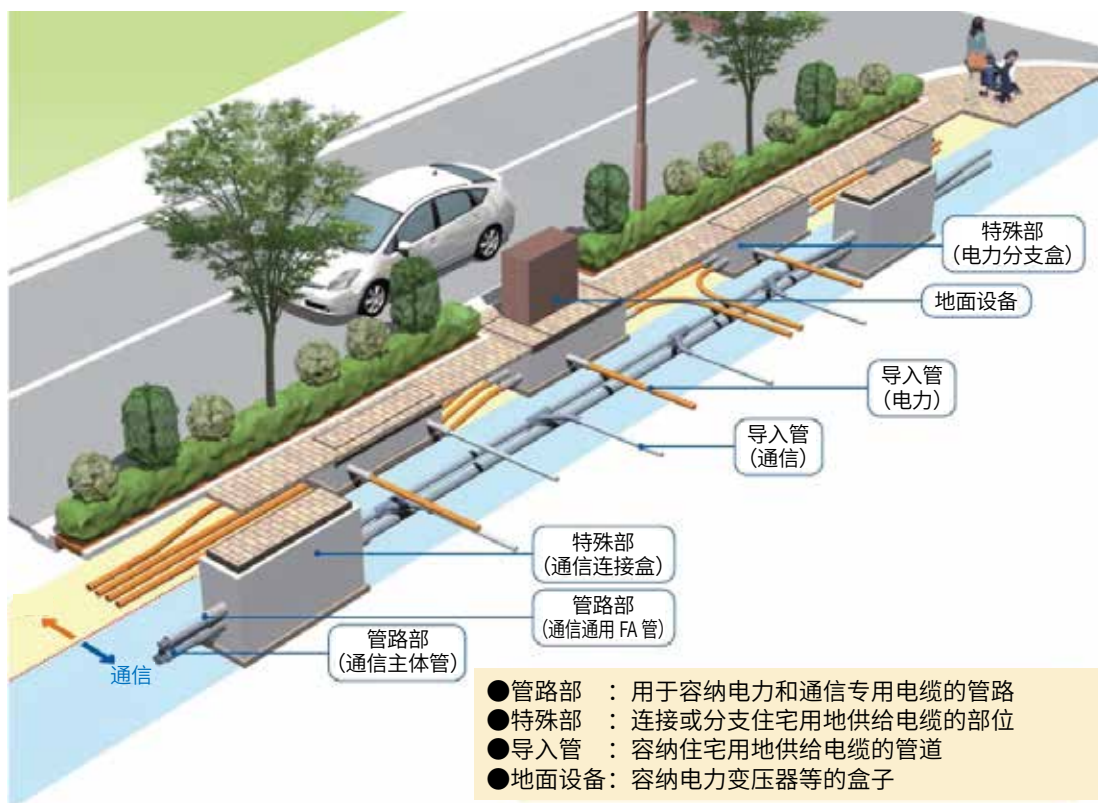
另外，2021年2月，在对应近年来急速加剧的自然灾害对应的同时，为了加速在东京都道路、临港公路、市区道路等方面，也包括岛屿地区，史无前例的无电线杆化的进度，以东京都道路的提速等7个战略为首，制定了“无电线杆化加速战略”。

此外，在2021年6月，根据这个战略，明示面向2040年的无电线杆化的基本方针和目标的同时，根据条例对“东京都无电线杆化计划”进行了修改，该计划提出了今后5年要整修的地方和延长的路段。2022年1月，制定了“东京都岛屿地域无电线杆化整備计划”，关于考虑到都道、港口、机场的整備目标和选址特性等的整治手法等，充实了“东京都无电线杆化计划”的一部分内容的同时，也提出了面向2030年代整治的都道、港口、机场的具体位置等整治计划。另外，2022年9月制定了《利岛、御藏岛无电线杆化整備计划~旨在实现无电线杆的岛~》，为了实现“无电线杆的岛”，将被选定为先行整治的岛的利岛和御藏岛作为对象，提出了整治计划等。

今后，根据这些计划，为了达成整備目标，在稳步推进城市道路的无电线杆化的同时，通过开展宣传活动等方式，取得东京都民的理解和共鸣，积极推进无电线杆化。



无电线杆化的整備事例
环七通（足立区青井）
（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

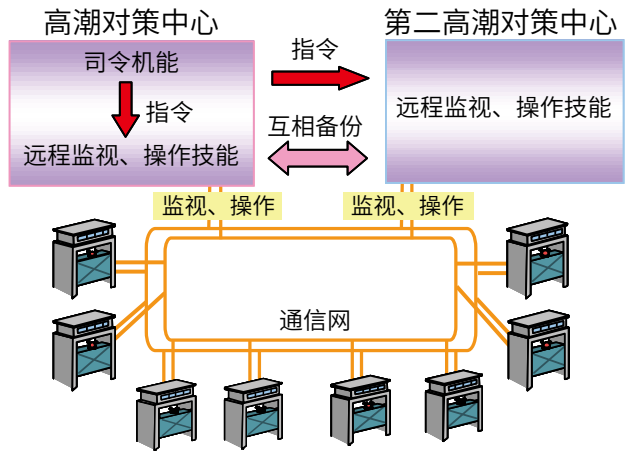
海岸保护设施

在东京港，为了保护东京都居民不受最大级别的风暴潮和地震的影响，考虑到气候变化的影响，正在推进提高防波堤的重量和加强水闸的耐震性。我们计划在离退潮面5.6~8.0米的高度修建防波堤，并在运河上设置水闸，当潮位上升导致洪水淹没时关闭。

为了迅速应对风暴潮、地震、海啸等紧急情况，东京港设立了统一管理水闸操作等的风暴潮对策中心。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。

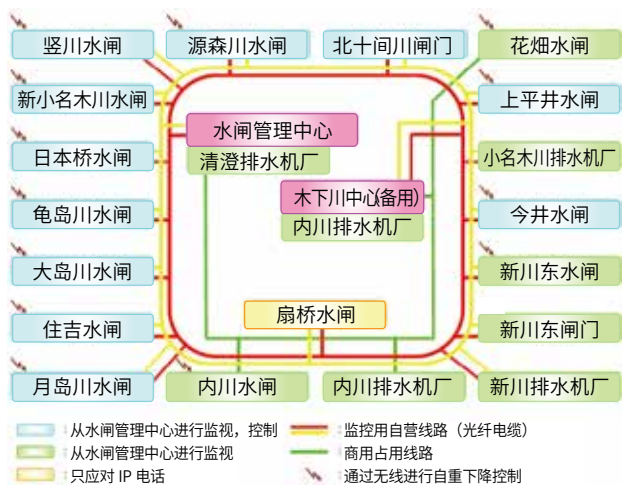
高潮对策中心的双据点化



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。



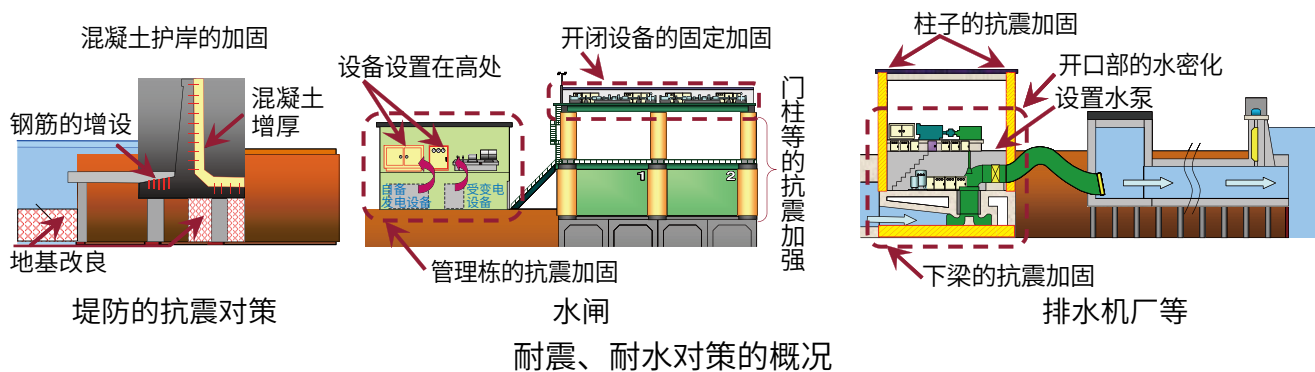
平时的今井水闸



为应对高潮而关闭了的今井水闸

水闸管理系统概念图

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) 促进提高地区防灾能力

灾害发生时，为了保护更多的生命，不仅要关注每个人保护自己的“自救”，还有关注与附近的人互相帮助的“互助”措施也会发挥着巨大的作用。

东京都通过与区市町村及相关机构合作，致力于培养地区防灾人才、支援防灾市民组织的活动、培养女性防灾人才等，进一步提高地区防灾能力。

主要措施

① 防灾市民组织领导人研修

为了促进防灾市民组织的活动，安排了培养组织领导的研修。参加者由各区市町村推荐招募，以学习解决地区问题的技能为目标。

② 东京防灾假日研讨会、东京防灾学习研讨会、爸爸妈妈东京防灾外出授课

以广大市民为对象，除了学习应对首都直下地震等的各种研讨会之外，还以育儿一代为对象，实施为了保护孩子免受灾害的防灾知识和应对措施的外出授课。

③ 防灾女性研讨会、防灾协调员研修

通过举办以女性视角学习灾害应对基础知识的研讨会，以及培养在地区和职场开展防灾活动的领导人才的研修，扩大了学习女性视角的防灾人才的活动空间。



(6) 推进公寓防灾

东京都约有900万东京都民居住在高层公寓、一般公寓等公共住宅中。满足耐震标准的公寓，如果损害轻微的话可以在家避难，但是为了能长期在家避难，各家庭和公寓全体必须做好应有的准备。此外，通过与公寓等居住者以外的居民的相互联系的“互助”也是必不可少的。

同时也呼吁公寓等居民作为地区社区的一员参与防灾活动。



主要措施

① 公寓防灾研讨会

为了学习如何应对在发生灾害时所设想的电梯和卫生间的停止使用等公寓特有的课题，以公寓管理组织、居委会、自治会、防灾会等为对象开展研讨会。

② 公寓防灾手册

制作关于日常的准备和地区合作的必要性的宣传手册。

③ 东京的公寓信息登录、阅览制度

登记并公布因灾害造成停电时，也可以在日常生活的自己的家中继续生活的公寓信息。



(7) 难以回家人员对策

难以回家人员对策的背景

根据2022年5月公布的东京都受灾设想，大规模地震发生时，东京都内将有约453万人回家困难。

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66万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

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。

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)



企业防灾领导

在聚集了众多企业的东京，发生大规模地震等灾害时，确保员工的安全，防止员工同时回家等，企业的灾害应对措施变得非常重要。为了推进企业单位内的防灾对策，东京都于2022年3月开始实施“企业防灾领导”制度。

例如，让每个企业的防灾负责人注册为“企业防灾领导”，通过注册的邮箱地址和LINE账号，在平时和灾害发生时，都可以直接收到来自东京都的有关灾害的信息。

参考这些来自东京都的信息，推进企业内的灾害对策。

企业防灾领导



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

(8) 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

为了尽早减轻浸水损失，将重点放在浸水危险性较高的地区，推进干线、贮留设施等下水道设施的整備。

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。

除了册子版之外，“东京都防灾应用程序”内的内容也在发布中。为了方便用户用自己的智能手机创建自己的时间线，配备了聊天机器人功能以及将气象相关术语加入视频进行解说的“我的时间线词典”。同时也请参考东京都防灾HP上的制作辅助视频。

⑤ “水灾风险图”

“制作能视觉性地确认河川的洪水和高潮引起的泛滥，泥石流等东京都内被设想的水灾风险的“水灾风险图”。

在“东京都防灾APP”上发布。通过与GPS功能的联动，可以马上确认当前地区的水灾风险。”

⑥ TOKYO VIRTUAL HAZARD-风水灾-

可以模拟体验风灾的威胁，在东京都防灾HP、东京动画等网站上发布了能够学习紧急时刻应该采取的行动的VR视频。

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。

⑧ 泥石流对策

在泥石流危险性高的地方，过去发生过泥石流灾害的地方，整備防沙堰堤等。在整備时，考虑到迁移等困难的避难所和需要照顾者的相关设施等，从对人命的保护效果和紧急性高的地方开始依次推进。



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

2022年6月，东京都与内阁府共同设立了“面向首都圈广域避难对策具体化的讨论会”，由国家、东京都内自治体、邻县、交通事业者、媒体事业者等相关机关组成，面向首都圈发生大规模水灾时的广域避难的具体化正在进行讨论。

⑤向都民提供信息

○东京都防灾主页、东京都防灾X（旧Twitter）

通过东京都防灾主页、东京都防灾X（旧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

除了东京观测到的降雨量、河流水位、河流监测图像、暴雨预警等天气信息以及洪水预报、泥石流预警等防洪信息外，2024年6月开始实时公开调节池的贮留率。同时还支持英文，中文(简体字)和韩语。

【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/uryosuii/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>

【东京都防灾X（旧twitter）】 https://twitter.com/tokyo_bousai



（电脑）



（智能手机）



（一般手机）



X（旧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)

明确可能发生泥石流灾害的区域，指定泥石流灾害警戒区域，为区市町村的泥石流危害地图的制作提供技术支持，发表泥石流灾害警戒信息作为避难判断标准，支持区市町村长判断发布避难指示，提供促使居民自主避难的危险度信息等，努力确保地区居民的避难体制的完善。

此外，近年来，全国各地由于气候异常等原因发生了多起泥石流灾害，为了提高防灾意识，以“为了应对泥石流灾害”为主题，由地方自治会和自主防灾组织等开展了出差讲座。

【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



【东京都泥石流灾害危险度信息 PC、智能手机通用】

<https://d-keikai.metro.tokyo.lg.jp/>



○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】

PC和智能手机通用 <https://www.takashio-bosai.metro.tokyo.lg.jp/im/tkim0101g.html>

【YouTube 东京都风暴潮防灾频道】

<https://www.youtube.com/channel/UHHasOi3-m3lgOy00Bvm85qA>



(东京都风暴潮防灾综合信息系统)



(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，将东京都内及其周边的降雨情况用颜色区分，实时提供降雨信息，还提供英语、中文和韩语服务。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

遇到台风和暴雨时，请采取适当的避难行动。有自家避难、到亲戚、朋友家、酒店等自主避难、到避难所避难等各种各样的避难方法。根据危险地图等确认避难处的风险，准备必要的储备品，确认避难信息和防灾气象信息的获取方法等，从日常开始进行必要的准备吧。



(9) 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。

防灾训练的实施

东京都与岛屿町村联合，设想火山喷发、地震、海啸等，实施防灾训练。

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 岛一齐图上训练
 2021年度 岛屿共同图上训练
 2022年度 东京都、神津岛村联合
 综合防灾训练
 2022年度 神津岛村
 2023年度 大岛、三宅岛
 (图纸模拟训练)



2022年度东京都、神津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。(截止2024年6月：对象6火山：等级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划中予以规定。

[六座火山喷发警戒级别]

种类	名称	对象范围	等级 (关键词)	火山活动情况	针对居民等的行动以及对登山者、入山者等的应对措施
特别警报	"火山喷发警报(居民区)或火山喷发警报"	"居民区以及更靠近火山口的地区"	5 (避难)	对居民区造成重大危害的火山喷发已经发生，或者处于即将发生的状态。	需要从危险的居民区撤离
			4 (老年人等避难)	预计会发生对居民区造成重大损害的火山喷发(可能性越来越大)。	需要警戒的居民区的老年人等的避难行动，需要支援者的避难，居民的避难的准备等。
警报	"火山喷发警报(火山口周围)或火山口周围警报"	"从火山口到居民区附近"	3 (限制入山)	发生或预计将发生对居民区附近产生重大影响(进入该范围将危及生命)的火山喷发。	禁止登山，禁止进入限制入山等危险地区。根据情况做好老年人等避难行动，需要支援者的避难准备等居民的日常生活
		火山口周围	2 (限制进入火山口周边)	预计会发生或有可能影响到火山口周围(进入这个范围将危及生命)的火山喷发。	禁止进入火山口周围等地。居民的日常生活
预报	火山喷发预报	火山口内等	1 (请留意活火山动向)	【伊豆大岛、三宅岛、八丈岛、新岛、神津岛】 火山活动平稳 根据火山活动的状态，可以看到火山口内有火山灰喷出(进入这个范围将危及生命)。 【青之岛】 火山活动平稳"	根据情况山顶火山口内及附近限制入内等。

※ 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。

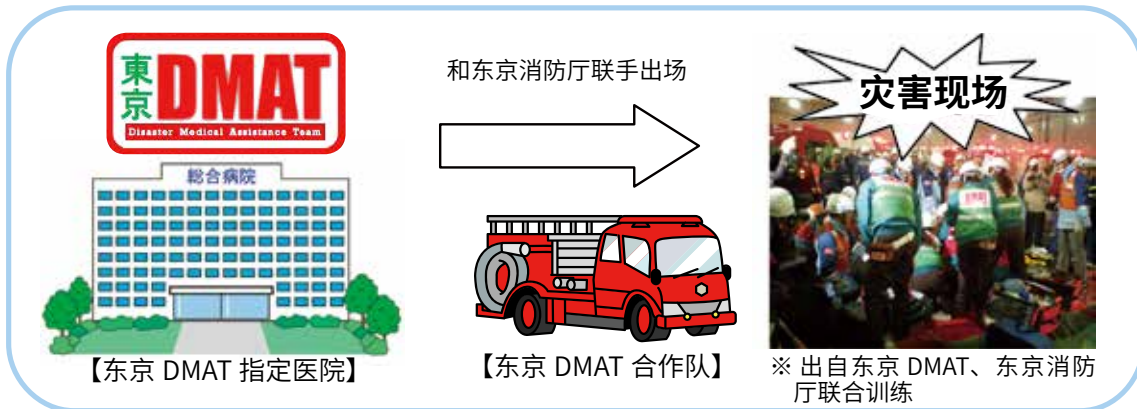
另外，根据火山喷发的情况，应在相关机构的协助下，或者借助民间力量确保船舶，到岛外避难。

(10) 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27家医院被指定为东京DMAT指定医院，确保了约1,000名的队员（截止2024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83家医院（截止2024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

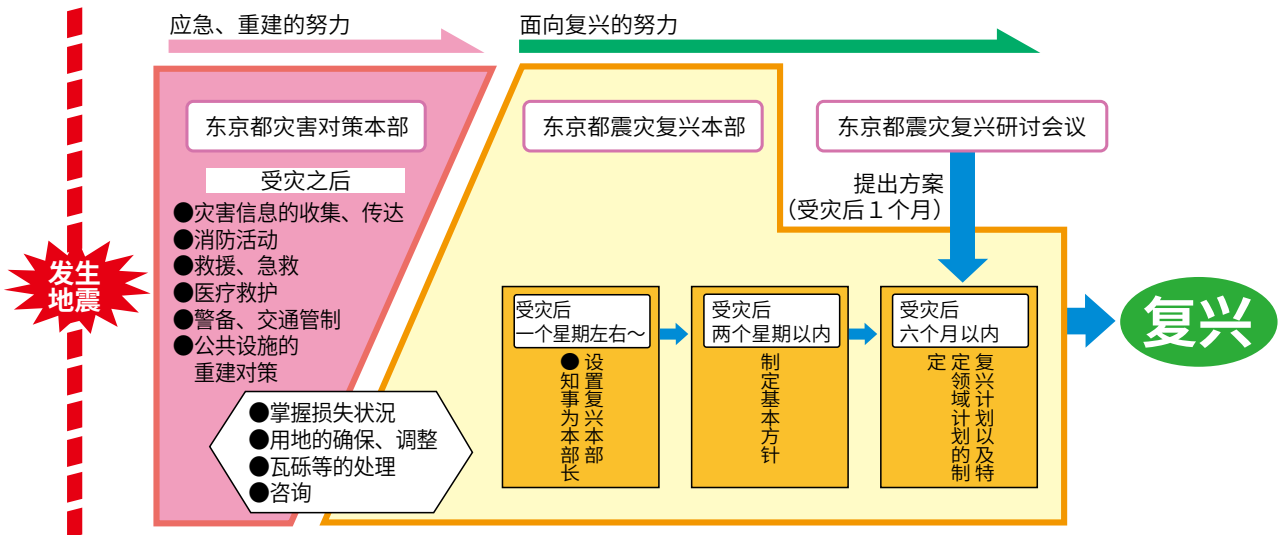
- 灾害时将圈域内的医疗信息进行汇集，使之一元化，统括、调整医疗救护活动等
- 根据区域的实际情况，在探讨具体方案的“区域灾害医疗合作会议”中起着中心作用等，构筑与相关机关的合作体制

(11) 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。

迅速交付受灾证明书

受灾证明书是区市町村对受灾房屋进行调查，确认的受灾程度“全毁、大规模半毁、中型半毁、半毁、准半毁等”的书面证明，广泛地应用于判断是否适用于捐款和减免税金等各种受灾者支援制度的材料。

东京都于2011年与京都大学等共同开发了迅速交付受灾证明书的系统，并支援区市町村导入该系统。



(12) 防灾知识的普及、启蒙

2015年制作的防灾手册“东京防灾”以及2018年制作的防灾手册“东京生活防灾”，为了进一步促进“自助”和“合作”，2023年将两个防灾手册改版成套。

在改版的时候，在册子的基础上制作了电子版，同时刊登了声音编码，包括视觉障碍的人在内，所有的人都可以阅读。

此外，还公开了多种语言(英文、中文(简体字、繁体字)、韩语)的电子版数据，今后还将制作盲文版和语音版等，设置在东京都内的图书馆等地。

防灾手册《东京防灾》

改版后的“东京防灾”，为了进一步加深防灾知识，加入了围绕灾害的最新信息等，刊载了可应用于地区、学校、职场等各种场合的内容。



防灾手册《东京生活防灾》

改版后的“东京生活防灾”将与日常生活中的行动联系起来，提示每个人在日常生活中都能采取的防灾行动。除了女性视角之外，还有老年人、残疾人、儿童、外国人、性少数派等，提出了多种视角的防灾行动。



东京都防灾APP

这是东京都官方的防灾APP。以“玩”“学”“用”为理念，在浏览“东京生活防灾”“东京防灾”和猜谜的同时，还可以学习防灾知识的“防灾猜谜”、水灾风险地图、地区危险度地图等多种地图，在同一画面中可以切换多个地图进行确认的“防灾地图”，还可以确认以备不时之需要准备的食物和室内用具等，可以根据场景进行记录和管理“检查列表”之外，还有灾害信息的推送通知等应对灾害的用品以及灾害发生时有用的信息。同时，还支持多种语言(英文、中文(简体字、繁体字)、韩语)，装载幼儿和老年人模式等，可根据使用的语言和年龄进行设置。



防灾教育电子教材《防灾笔记~灾害与安全~》

让肩负着下一代的儿童们有效利用“东京防灾”和“东京生活防灾”的同时，在学校、家庭、地区，让儿童们作为主体调查防灾相关信息，…。防灾教育数字教材《防灾笔记~灾害与安全~》向东京都内的所有学校分发，让儿童、学生们在面对灾害时，为了保护自己和他人的生命而采取“防灾行动”。

此外，在“防灾教育门户网站”，可以下载防灾教育数码教材“防灾笔记~灾害与安全~”，页面可以做书签之外，还与防灾体验设施的介绍、防灾教育指导资料等的检索、调查学习等能活用的相关机关等也建立了链接。



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”。

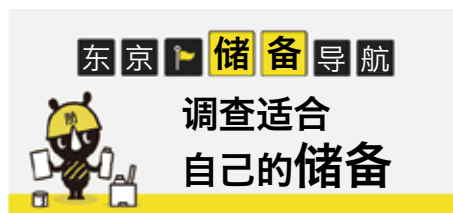
①东京储备导航

请利用“东京库存导航”网站，该网站通过回答三个简单问题，告诉您每个家庭所需的库存物品和数量！

○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“贝社员”作为角色的日常储备普及启发视频。

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



③日常储备宣传单、手册

考虑到首都发生直下地震等情况，发行了说明必要的储备品种及数量等的小册子。详情请参考“东京都防灾主页”内的地区防灾能力提高页面。



小册子



传单

油箱加满运动

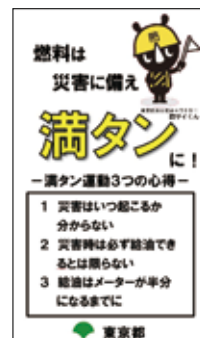
在发生首都直下地震等大规模灾害时，由于设施损毁和流通网络混乱等原因供应量下降，有可能导致无法给汽车加油。

(东日本大地震时，东京都内的加油站在高峰时期最多排起了120辆车的长队。)

为应对此类事态的发生，推荐大家从平时开始养成随时加满油的习惯。



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

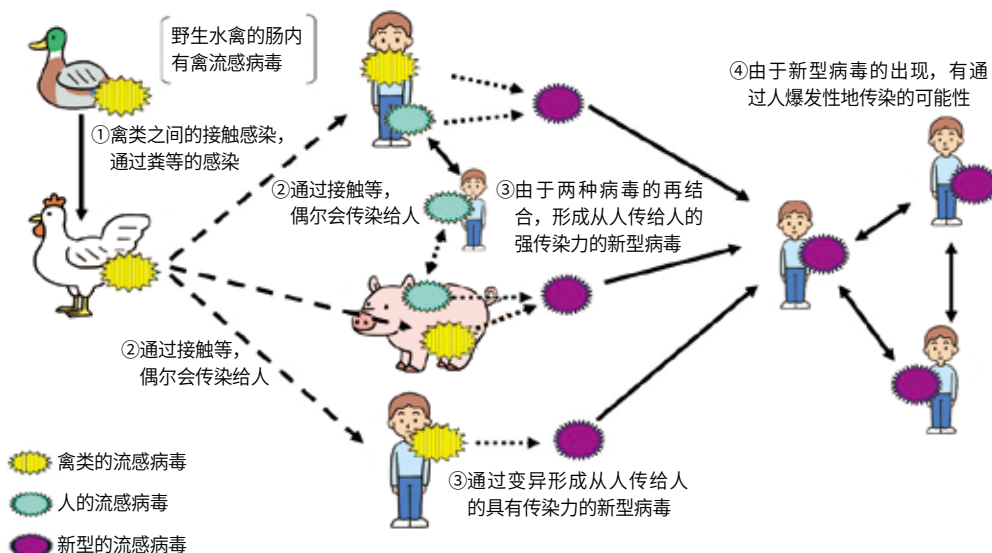
新型流感是过去人没有传染过的新的类型的流感。

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。



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。确认发生后，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。

关于新型冠状病毒疫情，适用特别应对法，到现在为止，按照行动计划实施防止感染对策等。

新型冠状病毒疫情(COVID-19)被列为5类感染

到2023年5月为止适用特别法，按照行动计划等实施了感染防止对策等。

《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、迅速向都民、企业提供信息(HP、X(旧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。

今后也将与相关局、区市町村等进行联合训练，努力提高应对能力。

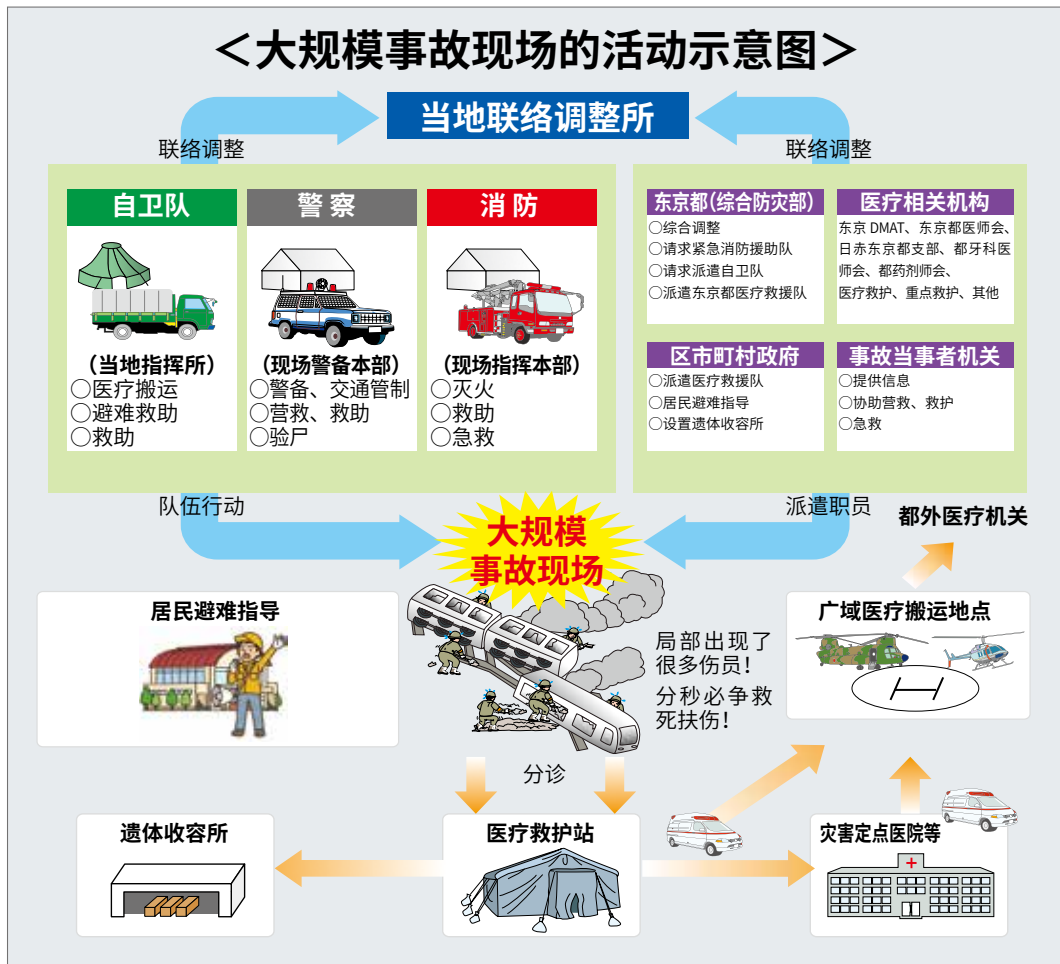


新型流感对策训练

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），由于供应飞机燃油的公司储存和处理的石油等数量超过一定数量，“东京国际机场地区”于2018年8月根据石油联合企业等灾害防止法，“东京国际机场地区”被指定为石油联合企业等特别防灾区域。

对此，东京都于同年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》，并于2019年12月制定了《东京都石油联合企业等防灾计划》。2023年7月，根据对“首都圈直接地震对东京的损失估计”的审查，对该计划进行了修订。

东京都及相关机关根据计划，在防止特别防灾区域灾害发生及扩大的同时，为了保护地区居民的生命、身体及财产安全，开展一体化的防灾活动。

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。此外,发生武力攻击或大规模恐怖袭击时,根据国家的事态认定,与东京都、区市町村、警察消防等相关机关合作,开展居民的避难和救援等。

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。
- 与区市町村和企业合作,实施设想弹道导弹和恐怖袭击的图上训练和实际演练。
- 为了迅速、准确地实施国民保护措施,我们正致力于加强与相关机构的合作以及完善与平时避难、救援相关的体制。
- 为了在武力攻击事态等情况下采取适当的避难行动,活用宣传单等,对居民开展普及知识和启发的活动。

② 武力攻击以及恐怖活动发生时的应对

- 通过J-Alert、防灾行政广播等向居民传达警告等。
- 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。



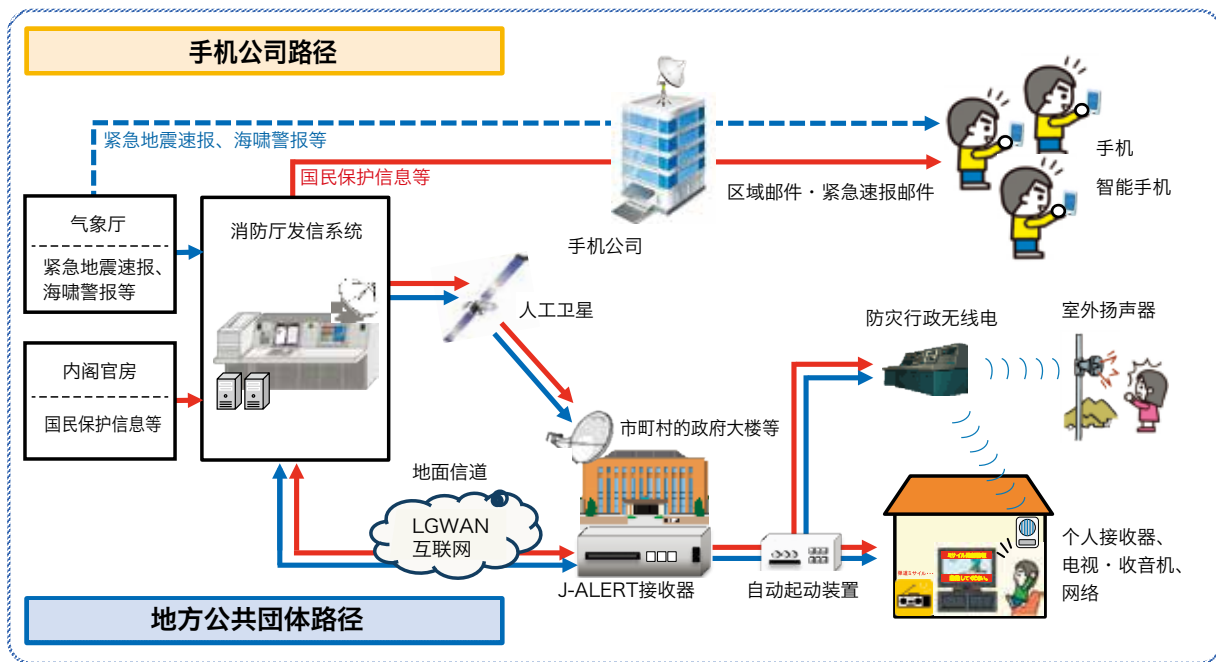
2023年度东京都国民保护图上训练



2023年度东京都、中野区
国民保护联合训练

全国瞬时警报系统 (J-ALERT)

通过向手机等发送紧急速报邮件、区市町村防灾行政广播等，将弹道导弹信息、紧急地震速报、大型海啸预警等，需要迅速应对的紧急事态信息从国家瞬间传达到居民的系统



资料来源：总务省消防厅“J-ALERT的概要”

躲避武装袭击和恐怖袭击的行动

除了弹道导弹以外，在恐怖活动中还必须估计到会使用到的炸弹爆炸和大量杀伤物质(C:化学剂, B:生物剂, R:放射性物质, N:核物质, E:爆炸物)等。

特别是在CBRNE恐怖袭击发生的情况下，必须根据原因物质采取相应的应对措施。实际遇到此类情况时，通过东京都防灾软件、SNS、电视和广播等努力收集信息，听从行政机关的指示，沉着行动至关重要。



①弹道导弹的避难

如果在室外，到附近的建筑物(最好是坚固的建筑物)或地下避难。如果在室内，请离开窗户或去没有窗户的房间。如果附近没有合适的建筑，可以躲在隐蔽处，或者趴在地上，保护头部。



②躲避游击队的攻击

一般来说受害范围会比较小，但也有受害扩大的危险。先到室内避难，然后听从行政机关的指挥。



③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。

④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。

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。

最最近在2021年1月，在基于2019年第19号台风明确的不同的课题进行了验证的“大规模风灾水灾灾害验证会议”的结果之上，在修正“风灾水灾篇”的同时，根据相关法令等的修正和国家最新动向，修正了“大规模事故篇”和“原子能灾害篇”。另外，根据时隔10年重新修订的《首都直下地震等造成东京受灾的设想》、东日本大地震以后的防灾对策采取状况以及社会环境的变化等，2023年5月对《震灾篇》进行了修改。

东京都区域防灾计划（震灾篇）的主要内容

损失预想

最大死亡人数约6.1千人，最大避难人数约299万人，无家可归人数约453万人等重大的人员损失。完全毁坏和烧毁的建筑物数约19.4万栋等，住宅和生命线等受到了很大的损害。

减灾目标:到2030年度(令和12年度)，首都直下地震等造成的人员、物资损失基本减半

为切实实现减灾目标，分别从三个视角和跨领域视角确定了目标指标。

视角1 推进家庭和社区防灾减灾对策

- ▶ 火灾防止对策实施率(设置感震器)25%
- ▶ 初期灭火对策实施率(设置灭火器)灭火器持有率60%等

视角2 强化保护城市居民生命和我国首都功能的应急体系

- ▶ 促进紧急运输道路沿途建筑物耐震化:特定沿途综合到达率99%(2025年度)
- ▶ 确保临时滞留设施的90%等

视角3 确保所有受灾群众的安全、优质的生活环境和早日恢复正常生活

- ▶ 确保所有避难所的通信环境
- ▶ 消除灾害时无可使用卫生间的区域等

跨领域的视角 硬件对策

- ▶ 住宅耐震化: ·大体上消除旧抗震基准的抗震性不充分的住宅(2025年)
·新耐震基准的抗震性不足的木造住宅减半(2030年)
- ▶ 整備地区的不可燃化 全整備地区的不可燃领域率达到70%
- ▶ 特定整備路线的整備 全线整備(2025年度末)等

2 东京防灾计划

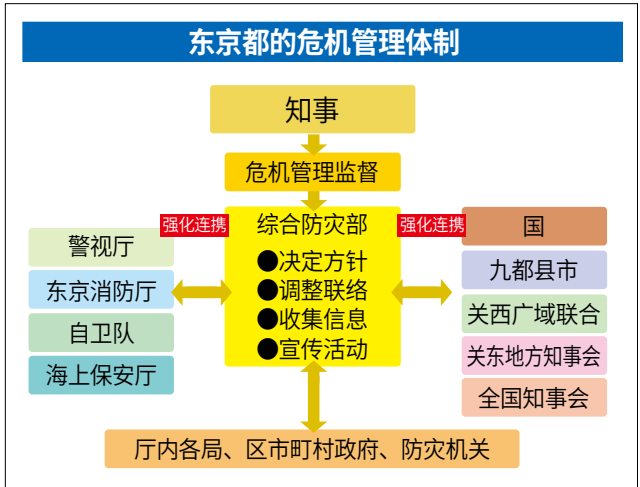
东京防灾计划是为了迅速、有计划地推进针对地震、风水灾害、火山喷发等自然灾害的防灾对策而制定的计划。该计划基于东京都震灾对策条例，包含了为确保东京都居民安全的具体措施。

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。

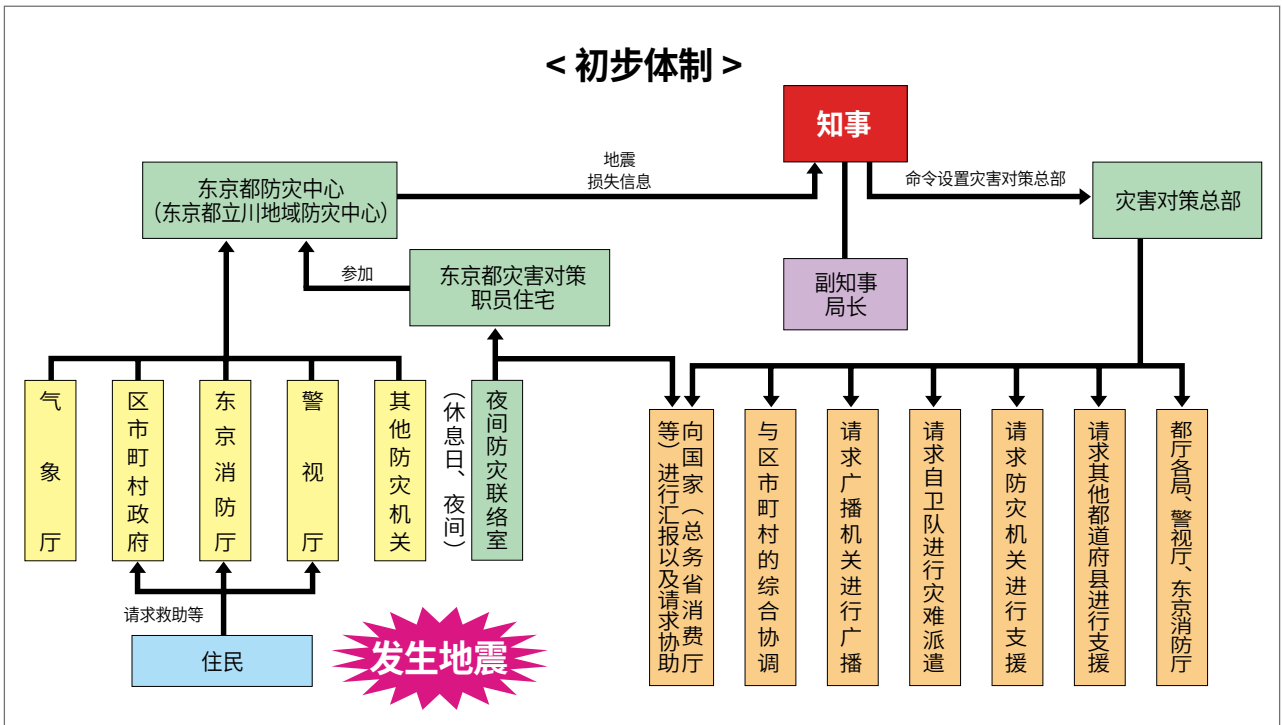
该体制由危机管理监督在灾害发生时直接接受知事指挥，进行厅内各局的调整以及与区市町村、相关机关之间的信息联系。



东京都的灾害应对

在发生灾害的情况下，职员要按照事先确定的集合标准，采取以东京都防灾中心为首的企事业迅速集合等初期行动态势，应对灾害。

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

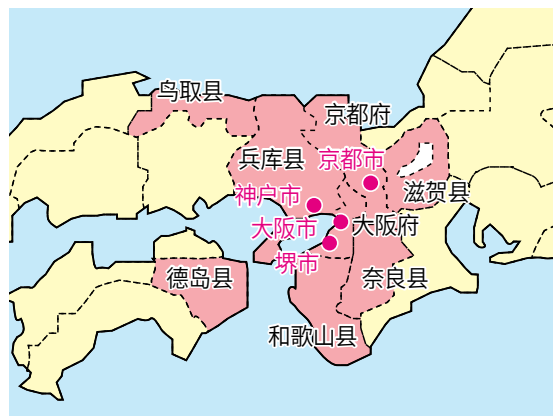
- ①由地震造成的损失波及到大范围时，可能只有东京都的防灾机关能应对困难。为了防备这种情况，东京都和其他地方政府缔结了以食品、饮用水以及生活必需品的供给、医疗救护等为中心的相互支援协定。



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

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
综合防灾训练	东京都在各个年度有如下地方政府进行了联合防灾训练 ○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、神津岛村(中止) ○2021年度: 东村山市(中止) ○2022年度: 品川区、神津岛村 ○2023年度: 东村山市 【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
岛屿综合防灾训练	
难以回家人员对策训练	
工作人员紧急参集训练	
风灾水灾对策训练	
国民保护训练	
石油联合企业等模拟灾害的训练	
东京都图上训练	
九都县市联合图上训练	
涉及东京都立川地域防灾中心及东京都多摩广域防灾仓库的灾害应对训练	
灾害通信训练	

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,所有的都立高中都开展防灾训练。

在各学校,以进行关于本校的防灾措施的企划、立案的高中生防灾组织(防灾活动支援队)为中心,设想发生灾害时,首次与地方自治团体的防灾担当科、居委会、自治会、消防、警察、水道局、防卫省等外部机关合作,开展初期灭火训练等防灾训练,与自治体的防灾担当科合作进行避难所的设置和运营训练等,学习做好灾害时的应对方法和思想准备。

东京都立特别支援学校假设在发生首都直下地震等对都市功能造成严重损害的灾害时,学生们将不得不进行长期的避难生活,从2017年开始全校实施了住宿防灾训练。



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	部分破损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，部分破损4	
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，重伤20人，轻伤97人，完全烧毁1，全塌17，半塌195，部分破损4,858	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，部分破损1	
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	
2021.10.7	以千叶县西北部为震源的地震	足立区震度5级以上，重伤1名，轻伤4名	
2022.3.16	以福岛县近海为震源的地震	东京震度4，死亡1人，部分损坏5	

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
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	适用灾害救助法
1971.8.31	台风第23号	死者3名,一半破损1等	设置灾害对策本部
1974.7.20	雷雨	死者1名,轻伤2名,一半破损3等	适用灾害救助法
1977.7.7	雷雨	死者1名,轻伤1名,一半破损2等	
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	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	
1982.11.30	大雨	死者1名,轻伤1名等	
1985.7.14	大雨	死者1名,轻伤1名等	
1986.3.23	大雨以及大雪	死者2名,重伤1名,轻伤8名等	
1987.7.25	大雨	死者1名,轻伤1名等	
1987.7.31	大雨	死者1名,轻伤2名	
1989.8.27	台风第17号	死者1名等	
1990.8.10	台风第11号	死者1名等	
1991.8.20	大雨	死者3名,失踪1名,轻伤2名,全塌半塌6等	
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	
1997.6.20	台风第7号	死者1名,重伤1名,轻伤2名等	
1997.9.21~25	台风第24号	死者3名,轻伤3名,全塌半塌8等	
1998.1.15	大雪	死者1名,轻伤2名等	
1999.7.21	大雨	死者1名,重伤1名,轻伤2名等	
2001.9.10	台风第15号	死者1名,轻伤1名他	
2005.9.4~5	大雨	地板上浸水2,972,地板下浸水2,644	适用灾害救助法
2006.9.11	大雨	地板上浸水32,地板下浸水54	
2007.9.6	台风第9号	轻伤3名,一半破损7,部分破损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,地板上浸水86等	
2008.8.28~30	大雨	全部破损1,部分破损4等	
2009.8.9	大雨	轻伤5名,地板上浸水21等	
2009.10.8	台风第18号	轻伤4名,全部破损1,部分破损20等	
2010.7.5	大雨	失踪2名,地板上浸水381,地板下浸水401	
2010.12.3	大雨	死亡1人,轻伤1人,遭遇地上洪水14人,遭遇地下洪水14人	
2011.8.26	大雨	地板上浸水174,地板下浸水153	
2011.9.21	台风第15号	重伤1名,轻伤10名,全部破损1,一半破损5,地板下浸水1,部分破损178	
2012.2.29	大雪	重伤1名	
2012.4.3	大雨	轻伤5名,部分破损14	
2012.6.19	台风第4号	轻伤4名,部分破损9	
2012.9.30	台风第17号	轻伤1名,部分破损7	
2013.10.15	台风第26号	死者37名,失踪3名,重伤10名,轻伤15人,全部破损52,一半破损27,地板上浸水58,地板下浸水103,部分破损183,	适用灾害救助法
2014.2.8	大雪以及大雨	重伤5名,轻伤61名,部分破损5	
2014.2.14	大雪以及大雨	重伤6名,轻伤50名,一半破损1,部分破损332	
2015.9.8	关东、东北暴雨	轻伤1名,地板上浸水8,地板下浸水14,部分破损1	
2016.8.21~22	台风第9号	轻伤2名,一半破损1,地板上浸水178,地板下浸水228,部分破损9,	
2017.10.22	台风第21号	轻伤1名,地板上浸水18件,地板下浸水26件,部分破损20件	
2019.9.8	台风第15号	死亡1人,轻伤6人,全毁14处,半毁73处,地板上浸水24处,地板下浸水13处,部分破损1743处	适用救灾法
2019.10.12	台风第19号	死亡3人,轻伤10人,全毁36处,半毁667处,地板上浸水320处,地板下浸水531处,部分破损1204处	适用救灾法 设置防灾总部
2019.10.25	台风第21号	重伤1人,全毁1人,半毁2人,部分破损21人	
2020.10.8~11	台风第14号及前线	一部分破损5栋	适用于灾害救助法
2021.8.8	台风10号	轻伤2人,部分破损2处	
2021.9.30~10.1	台风16号	一半破损5,部分破损67处	
2022.1.6	大雪	轻伤71人	

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 16，一部分损坏 12	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 5 名	
2016.10.12	都内大规模停电	东京都内最多约 37 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	
2022.3.16	东京都内大规模停电	东京都内最多约 70 万户停电	

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(如遇法定节假日则为下一个工作日)、年末年初(12/29~1/3) 开馆时间 9:00~17:00 交通 从池袋站南口、西口、大都会大饭店出口步行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(如遇法定节假日则为下一个工作日), 年末年初(12/29~1/3) 开馆时间 9:00~17:00 交通 从JR立川站北口(1号乘车处)乘坐巴士, 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(如遇法定节假日则为下一个工作日), 年末年初(12/29~1/3) 开馆时间 9:00~17:00 交通 从JR总武线锦线町站北口、半藏门线锦线町站4号出口徒步10分钟 从京成押上线、都营浅草线、东武天空树线、半藏门线 押上站B1、B2出口徒步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 东京都复兴纪念馆:周一(周一为法定节假日时开放, 次日周二休馆)、年末年初(12/29~1/3) 东京都慰灵堂:12/29~1/1 开馆时间 东京都复兴纪念馆:9:00~17:00(入馆时间截止到16:30) 东京都慰灵堂:9:00~16:30(1月2日、3日为10:00~15:00) 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 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/hp-hkkan/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 请参照以下网页。 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 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 防灾危机管理科	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	0422-60-1821	神津岛村	总务科	04992-8-0011
三鹰市	总务部 防灾科	0422-24-9102	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 防灾安全课	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 住宅政策本部 民间住宅部 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	保健医疗局 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	水道局客服中心 ※ 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。	咨询电话： 0570-091-100 固定电话： 03-5326-1101 或 042-548-5110
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

2024 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

印刷品规格表第 1 类

印刷编号 (6) 21



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。