Be Ready
Every Day.

我們的「習慣」，可以救助生命。

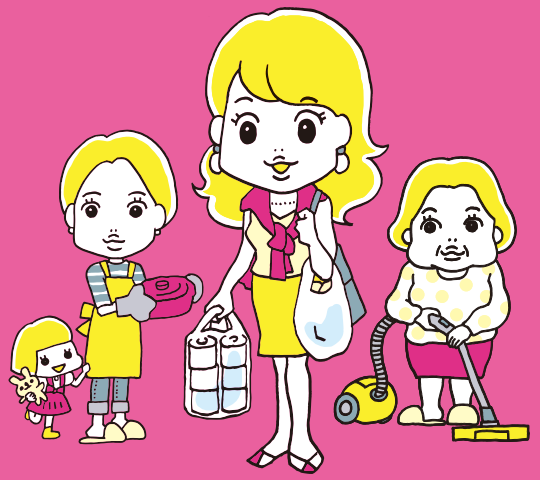
TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

東京生活防災

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

東京
生活防災

我們的「習慣」，可以救助生命。



有聲二維碼

我們的「習慣」
可以保住生命

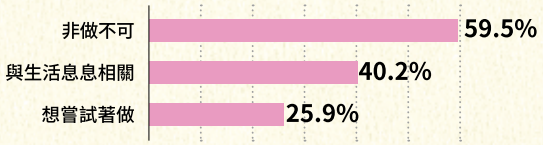
本書籍各頁右下角皆有印製有聲二維碼「Uni-Voice」。
只要以智慧型手機的專用應用程式讀取，
即可透過語音聽取內容。

前言

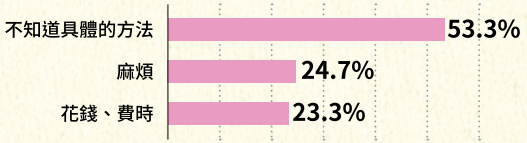
防災最重要的，就是保住性命。
東京有可能發生大地震，
您已經準備好因應措施了嗎？
根據東京都實施的問卷調查顯示
很多人因為「不知道具體的防災方法」，
所以無從著手。
為了協助大家著手進行防災準備，
《東京生活防災》便因應而生。

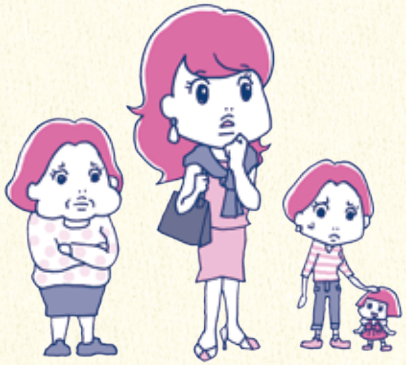
本書所要告訴大家的是
日常生活中的防災。
只要在每天的行動及習慣上
稍微下點工夫或巧思，
那麼防災就可進入您的生活中。
為了在發生災害時
保護及延續您的性命，
請現在就開始翻閱本書，
開啟您的防災之路吧！

對防災的看法



沒有進行防災準備的原因





有聲二維碼

目次

前言 …… 4
目次 …… 6
人物介紹 …… 9

卷首特輯

現在立刻實踐！15 個習慣 …… 10

第 1 章

請開始，得救的生活方式

外出時的防災 …… 18
睡眠時的防災 …… 26
整理習慣的防災準備 …… 32
購物的防災準備 …… 44
廁所的防災準備 …… 50
飲食的防災準備 …… 56
健康管理的防災準備 …… 60
人際關係的防災準備 …… 66
東京都的舉措 / 加入消防團 …… 72
與孩子一起進行防災準備 …… 74
東京都的舉措 / 嬰兒液態奶小常識 …… 80
浴室的防災準備 …… 84
備妥緊急防災包 …… 86
住宅的防災準備 …… 90
東京都的舉措 / 加強城市防災建設 …… 92

第 2 章

請記住，災害發生時的基本知識

災害發生時的行動 …… 96
災害剛發生後的行動 …… 102
歸宅困難時 …… 106
確認安危的方法 …… 108
資訊的收集和傳達 …… 110
其他災害時的行動 …… 112
受到武力攻擊時的行動 …… 118
救出及救護 …… 120

有聲二維碼

第 3 章

請試想，受災後的生活方式

受災後，要住在哪裡 …… 122
在家避難時的整理 …… 126
在家避難的飲食及料理 …… 130
在家避難的犯罪防治 …… 134
避難所內的生活方法 …… 136
避難所內的關懷照料 …… 140
避難所內的健康管理 …… 142
避難所內的犯罪防治 …… 146
避難所內的育兒措施 …… 150
避難所內的寵物生活 …… 154
重建生活 …… 158

人物介紹

我 （26 歲）

我在東京出生長大。
現在離開父母家，
和貓咪過著幸福的生活。
有交往中的體貼男友。
對現在的生活很滿意，
完全沒有做防災準備。

姐姐 （33 歲）

有一位 4歲的女兒。
平常有注意防災，
天生愛操心，
當母親後更變本加厲，
很容易擔心。

媽媽 （62 歲）

孩子們都獨立了，
老公是退休的教員。
以前是保育員，所以很熱心。
懂得居安思危，為女兒們著想。

有聲二維碼

防災 = 生活

現在立刻實踐！

15個習慣

只要稍微改變生活習慣
當緊急狀況發生時，
就會有所幫助。
本書中為大家介紹
現在可立刻實踐的
生活習慣。

東京生活防災

BOUSAI LIFE TOKYO

有聲二維碼

01

確認外出地的安全門

《➡詳細內容載於 P20》

02

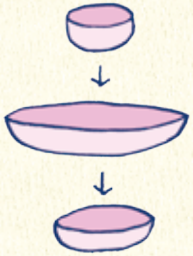
睡覺時記得拉上窗簾

《➡詳細內容載於 P30》

03

改變餐具的疊放方法

《➡詳細內容載於 P35》



04

菜刀使用後立刻物歸原位

《➡詳細內容載於 P35》

05

躺在床上確認是否有會掉落的危險物品

《➡詳細內容載於 P28》

06

多買一些日用品放著備用

《➡詳細內容載於 P47》

有聲二維碼

07

一有機會
就先去上廁所

《➡詳細內容載於 P52》

08

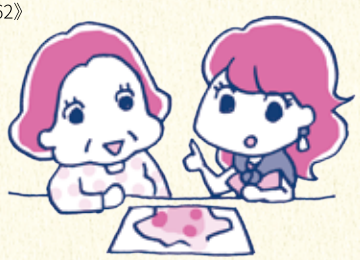
生理用品，再多買一週份
放著備用

《➡詳細內容載於 P52》

09

預先決定好災害時的
集合場所

《➡詳細內容載於 P62》



10

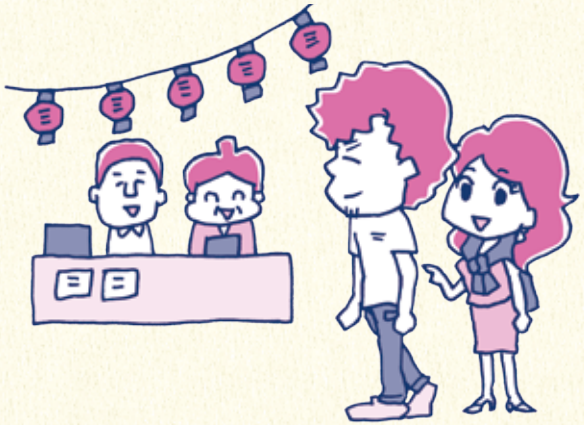
預先教導孩子公共電話的
使用方法

《➡詳細內容載於 P77》

11

試著參加地區
舉辦的活動

《➡詳細內容載於 P69》



12

預先找好
災害時的
寵物寄養處

《➡詳細內容載於 P155》

有聲二維碼

13 隨時補足媽媽包內的物品

《➡詳細內容載於 P78》

14 皮包內隨時帶著巧克力或牛奶糖

《➡詳細內容載於 P107》

15 閱讀《東京生活防災》

第 1 章

請開始，得救的生活方式

只要以自己的步調，
稍改變一下日常的生活習慣即可。
接下來為大家介紹，可從每天的生活中
一點一滴實踐的防災準備。

本書籍各頁右下角皆有印製有聲二維碼「Uni-Voice」。
只要以智慧型手機的專用應用程式讀取，
即可透過語音聽取內容。

外出時的防災

試著想像
地震發生時的危險情景。

外出地、
每天上下班或上下學途中，
都隱藏著很多危險。
平時居安思危，
觀察「如果這裡出現大晃動」時，
那些東西會倒塌或掉落。
養成想像地震發生時的危險情景，
這樣的小習慣，
可讓您在發生緊急狀況時保住生命。

過來人心聲

隔壁的牆倒塌、很多地方都無法通行。
（40多歲 /熊本地震）

過來人心聲

地面破裂、地盤拱起陷落。
整個城市變得很可怕。
（70多歲 /熊本地震）

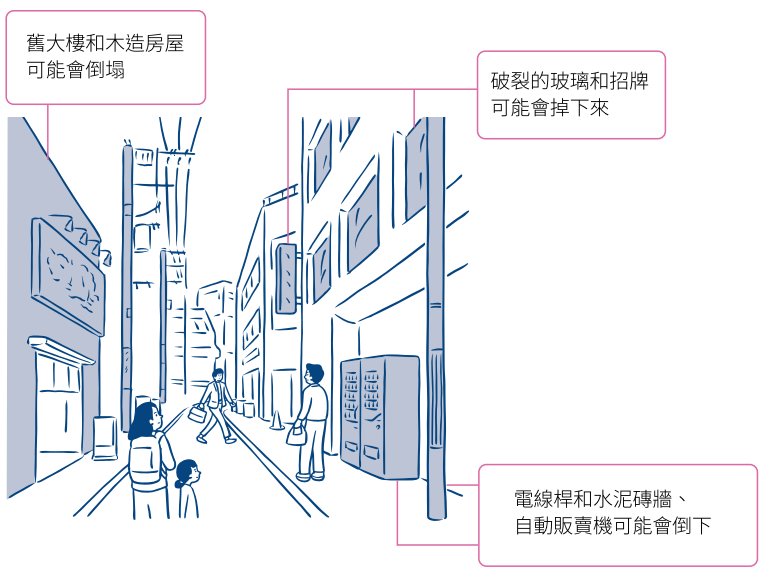
有聲二維碼

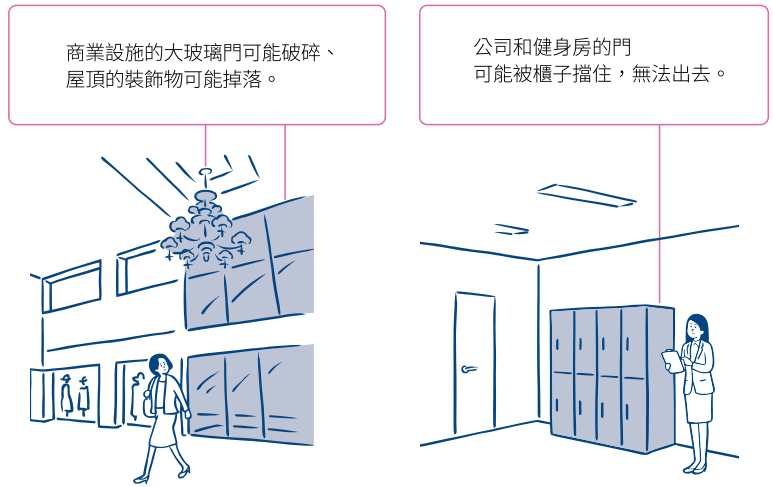
馬上實踐

3 大確認重點：
◎翻倒、掉落物
◎藏身處
◎避難逃生路線

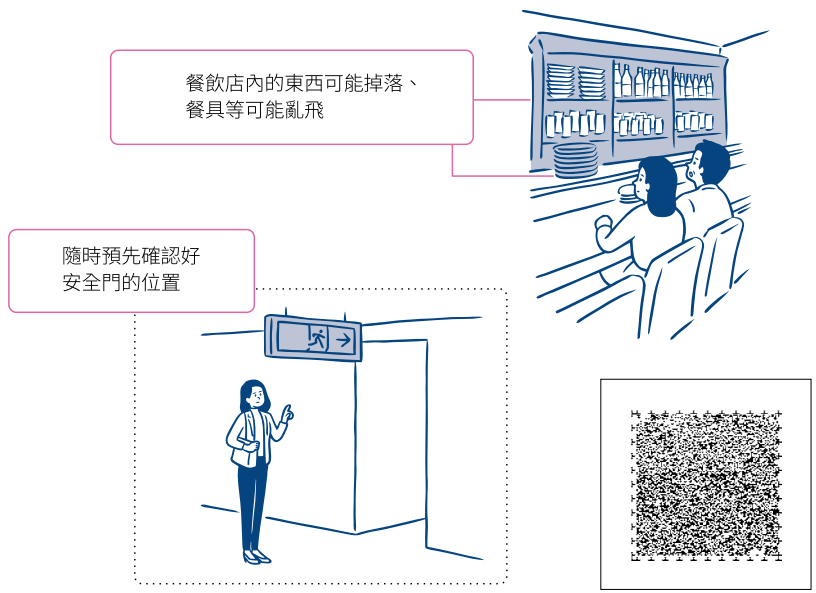
在外出地記得確認有沒有會翻倒或掉落的東西，並且尋找萬一發生災害時的藏身之處。還要確認安全門、樓梯、大馬路等的避難逃生路線。此外，為了預防災害時獨自一個人被困在廁所內等無法逃生，請養成告知周遭的人自己的去向的習慣。

《 室外的危險確認重點 》





《 室內的危險確認重點 》



有聲二維碼

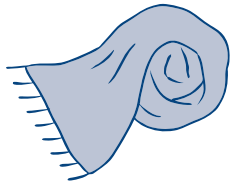
養成生活習慣

外出時的裝扮，隨時加入 " 安心 " 的要素

「皮膚暴露少的服裝」「好走的鞋子」「不會阻礙雙手活動的背包」等，是高安全性的外出裝扮。即使難以全部做到，但請下點工夫，做到其中一項也可以。

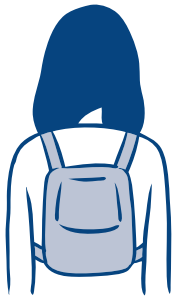
平底鞋

災難時可能必須從高樓層走樓梯到樓下，或是長時間走路等，所以請選擇好走的鞋子。如果不可能每天做到，那麼在公司放一雙好走的鞋子也是一個好方法。



大披肩

大披肩是災害時很有幫助的便利品。可以預防避難時吸入粉塵及髒空氣，也可當作口罩、繃帶、遮陽、毛毯、避難所的隔間等。



背包或側背包

發生緊急狀況時，兩手可以空出來的背部，比較容易確保人身安全。攜帶式的折疊環保袋等也很方便。

懷孕時的外出必備品有哪些？

懷孕時為了安全起見，請隨身攜帶孕婦標誌牌和母子健康手冊等。

孕婦標誌牌

平時不習慣掛著的人，也請隨身攜帶，以備不時之需。

母子健康手冊

災害時，可能會遇到必須讓不認識的醫生看診的情形，母子健康手冊可以幫助醫療機構正確了解您的狀況。所以請隨身攜帶，或是影印有看診記錄的頁面，或是使用母子健康手冊的應用程式，將資料輸入手機內等。

防脹氣藥

懷孕之後，必須注意脹氣。為了預防萬一無法回家吃藥，若持有醫師開的防脹氣藥，請隨身攜帶。

有聲二維碼

做好規劃

" 萬一 " 發生災害時很有幫助的物品

為了做好防災準備，請先預先想好必須攜帶的物品。
例如可能和家人、朋友失聯，或是會被困在電梯裡等，請配合自己的生活模式，具體想像當災害發生時，自己需要那些物品。然後預先裝在小袋子裡，並放入每天使用的皮包中，以備不時之需。

《 災害發生時很有幫助的物品範例 》

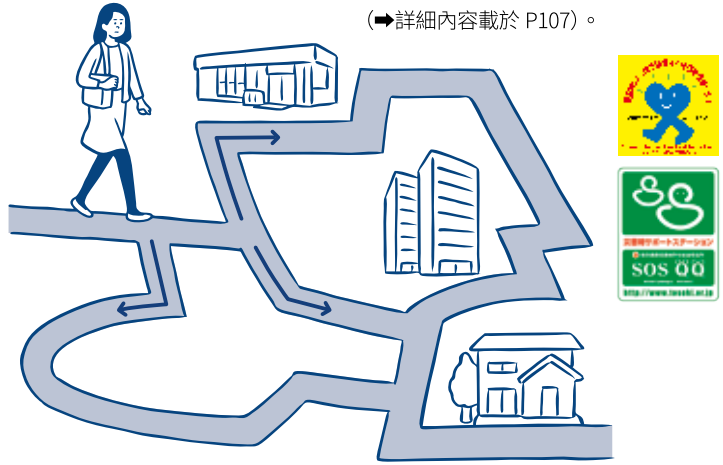
- 手機充電器
- 身分證
- 筆記用具、記事本
- 家人的照片
- 口罩
- 絆創膏
- 眼藥水
- 濕紙巾
- 擦汗的手巾
- 生理用品
- 大手帕
- 綁頭髮用品（髮夾 & 髮圈）
- 糖果等的點心
- 果凍飲料
- 塑膠袋
- 暖暖包、涼感毛巾
- 攜帶式廁所
- 隨身警報器或哨子
- 燈光

「走路回家」的模擬體驗

災害發生時，如果交通工具停駛，請不要草率行動，等到狀況穩定後再決定要如何回家，而走路回家是其中的一個選擇。
預先模擬體驗，測量自己能夠行走的距離等，以便實際發生災害時，作為是否走路回家的判斷依據。

《 模擬體驗的重點 》

預先確認災害時的歸宅支援站位置
（➡詳細內容載於 P107）。



有的道路可能危險或無法通行，
模擬時請多視察幾條路線備用。

有聲二維碼

睡眠時的防災

安全的寢室
可以保住性命。

睡眠時人處於沒有防備的狀態。無法立刻做出反應，
即時避開掉落物，或是馬上逃生。
所以寢室是我們一天中，長時間處於無防備狀態的場所。
預先掌握寢室內的危險處，
並將這些令人擔心的危險因素消除，
是從災害中活存下來的要領。

過來人心聲

寢室內的東西散亂一地，
逃難時還踩到了玻璃碎片，傷到了腳。
（40多歲 /阪神淡路大震災）

過來人心聲

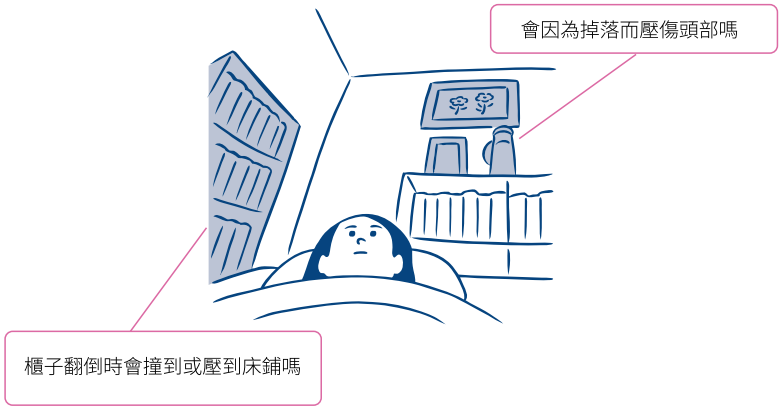
地震發生後緊接著是停電，
在黑暗中有東西掉落的聲音和吱吱嘎嘎的
響聲，好可怕。
（50多歲 /熊本地震）

有聲二維碼

馬上實踐

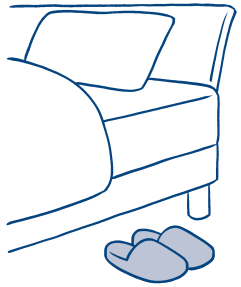
躺在平常睡覺的床鋪上，觀察寢室內的危險處

確認看看房間內的家具及擺飾，在地震發生時會不會因為搖晃、翻倒、掉落，而傷害到躺在床上的自己。



在東西散亂的室內光著腳走路容易受傷

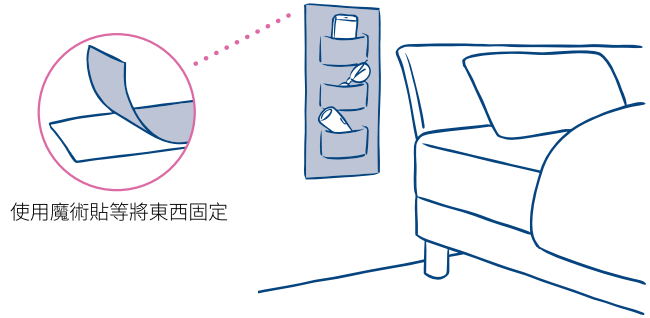
在床鋪附近放一雙厚底拖鞋，
或是平時不穿的鞋子，以備不時之需。



養成生活習慣

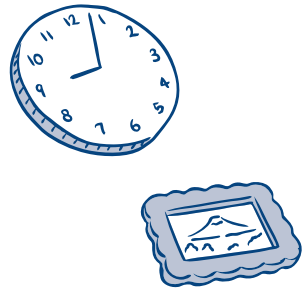
將眼鏡、拐杖、手機、背巾等放在枕頭旁。

行動輔助品請隨時放在枕頭旁邊，以便備用。
但若只是放著，可能因晃動而移位或不知去向，所以請放在防滑墊上，
或是固定在牆上的掛袋內等，即使發生災害亦容易拿得到的地方。



寢室內的擺飾及物品請使用不會破的材質

時鐘、相框等室內的擺飾及雜貨，請不要使用玻璃或木材等
容易破裂的材質，最好選擇紙、布、矽膠等的製品。

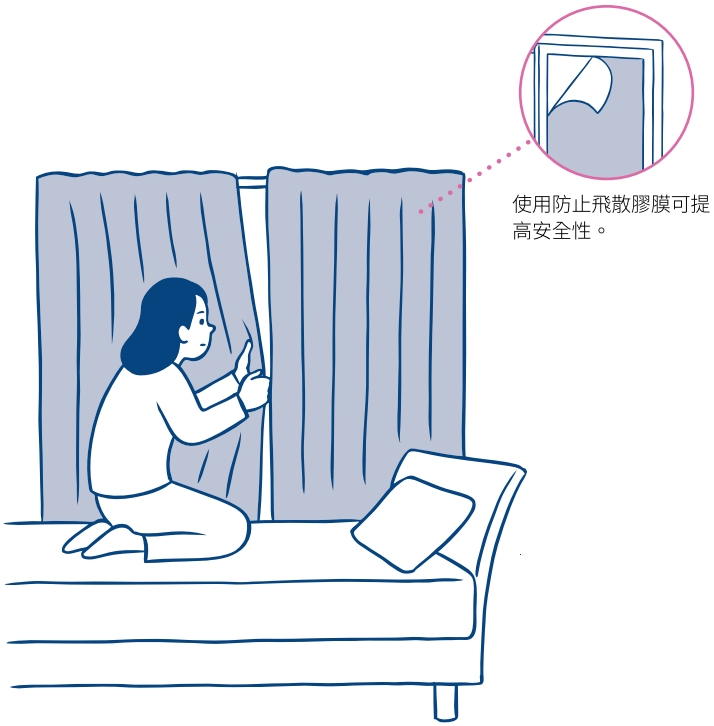


有聲二維碼

做好規劃

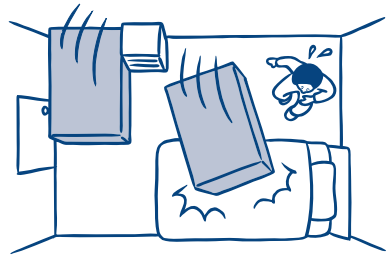
將窗戶的玻璃貼上防止飛散膠膜

床鋪和被褥請儘可能離窗子遠一點。
若沒有地方可退時，請將窗子的玻璃貼上防止飛散的膠膜。
此外，關上窗簾也具有降低玻璃碎片亂飛的效果。所以請養成「睡前拉上窗簾」的習慣。



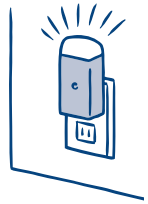
避免讓寢室的家具翻倒

睡覺的場所沒有放置任何會翻倒的家具是最理想的狀態，但是現實上很難做得到。
因此，擺放家具時請留意以下 3點：「不會傾倒在睡鋪上」「不會掉落」「不會因晃動或翻倒而堵住逃生口」。
除此之外，也請思索如何防止家具翻倒、掉落、移動等的對策（詳細內容載於 P39）。



小夜燈是夜間防災的必備品

停電時可自動亮燈的感應型小夜燈是非常方便的防災用品。小夜燈分為充電式及電池式，每個房間與走廊都預先裝上小夜燈，可預防不時之需。沒有小夜燈時，請將手電筒放在即使晃動也不會移位，以及即使暗得看不見也能馬上拿到的地方。此外，免持式的頭燈等也很方便。



有聲二維碼

整理習慣的防災準備

平時的整理習慣可提高安全性。

減少房間內的東西，
隨時保持整齊，
這些理所當然的習慣，可以提高家中的安全性。
請從能力範圍內開始做起。
平時養成收拾與整理家裡的習慣，
是讓您的遠離危險的第一步。

過來人心聲

房門被移位的家具堵住，打不開。
（40多歲 /東日本大震災）

過來人心聲

電視機和衣櫥的抽屜散亂一地。
（70多歲 /熊本地震）

有聲二維碼

馬上實踐

收拾整齊
確保安全

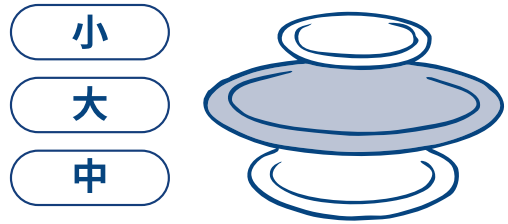
平時養成收拾整齊的習慣，並且只留下需要的東西。
將房間和走廊上的東西減到最少，即使地震來襲時也可以很安全。
此外，還要確保逃生的路線。

重的東西放下面，輕的東西放上面，
這是收納的重點。

重、硬的東西，以及易碎品放在架子的下層，輕的東西和即使掉落碰到也不會受傷的東西放在上層。只要做個調整，即可符合防災標準。

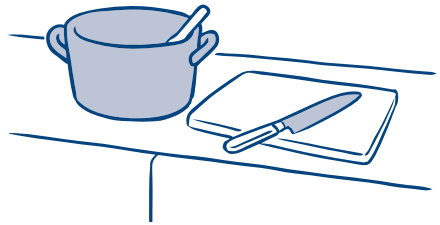
調整餐具的疊放習慣
簡單、不掉落的技巧

餐具不要疊得過高，從下往上以中、大、小的順序疊放，
這是即使搖晃會不易掉落的疊放方法。



烹飪器具使用後沒有立刻收拾
非常危險！

菜刀和沉重的鍋子等烹飪器具若因搖晃而掉落或飛散，
會造成很大的傷害。所以使用完畢後請馬上物歸原位。

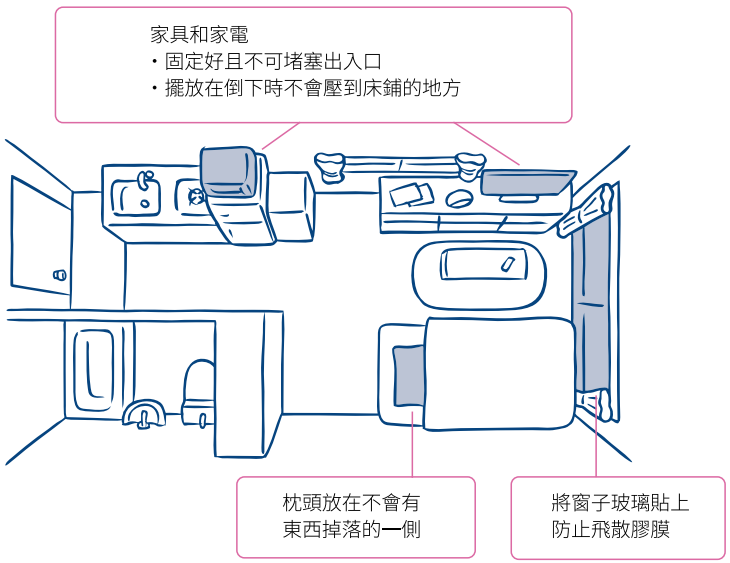


有聲二維碼

養成生活習慣

符合生活習慣的安全設計

房間收拾整齊後接下來是擺設的位置。
除了出入口外，還有幾點生活中必須注意的事項。

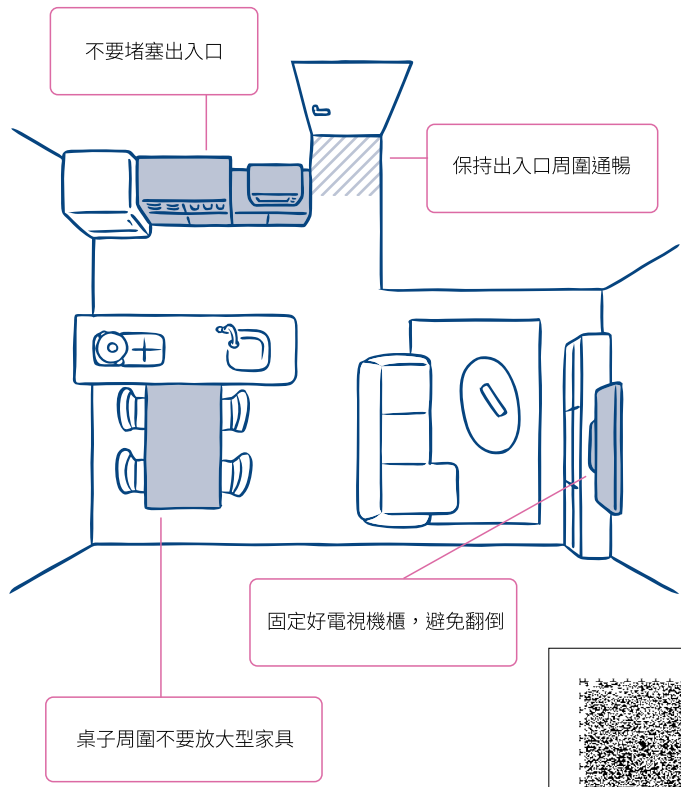


《 套房 》

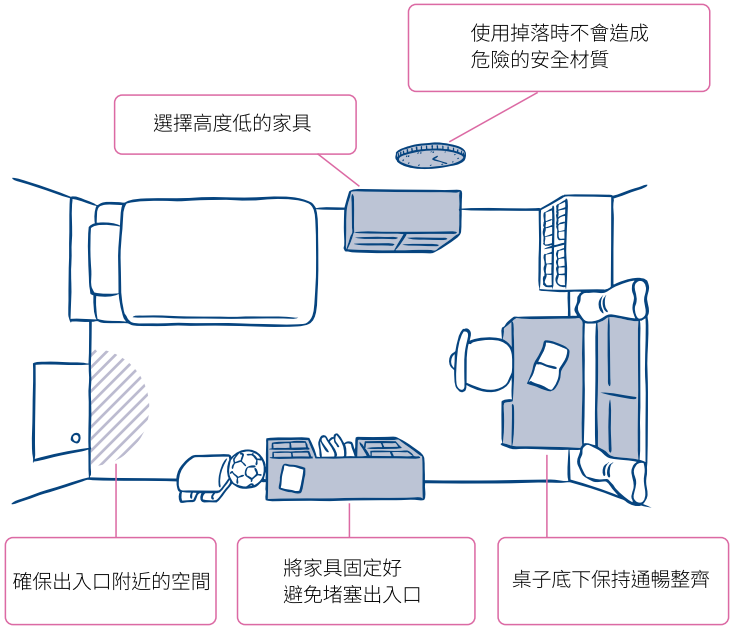
套房內往往會擺著很多東西，例如床鋪、桌子、家電產品等，
此時優先擺設必需品。
家具、家電只要下點工夫擺設，即可確保安全。

客廳
餐廳
廚房

客廳、餐廳是家人聚集的場所，桌子周圍的櫥櫃和大家具、家電，
要擺設在即使倒下也不會壓到桌子的位置。
其他東西的擺放也要注意通暢，不要阻礙通往走廊的動向。



有聲二維碼



《 兒童房間 》

兒童房間內的東西多而且密集，往往隱藏著很多危機。
書桌下不要放置東西，並且確保可以藏身的空間。
和孩子一起確認好房內擺設的安全後，將家具固定好，
避免因移位而堵塞出入口。
掛鐘和照明、相框等請選擇紙或布等，即使掉落也不會有危險的材質，
則可以更安心。

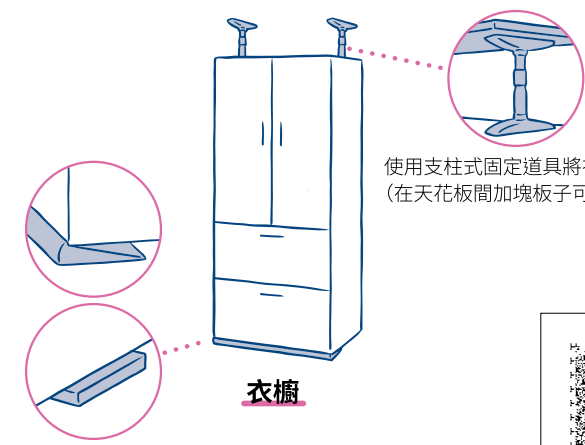
做好規劃

家具、家電的防災對策可於大掃除時順便進行

若找不到機會做家具、家電的固定等防災對策時。
建議您在大掃除時進行。可在清掃完櫥櫃後順便在下面加防滑墊，或是在清除家具、家電的灰塵時，順便進行防止傾倒的對策等，於大掃除時稍微花點心思，就可以達到防災效果。

不需鑽孔即可防止家具及家電翻倒、掉落、移位的方法

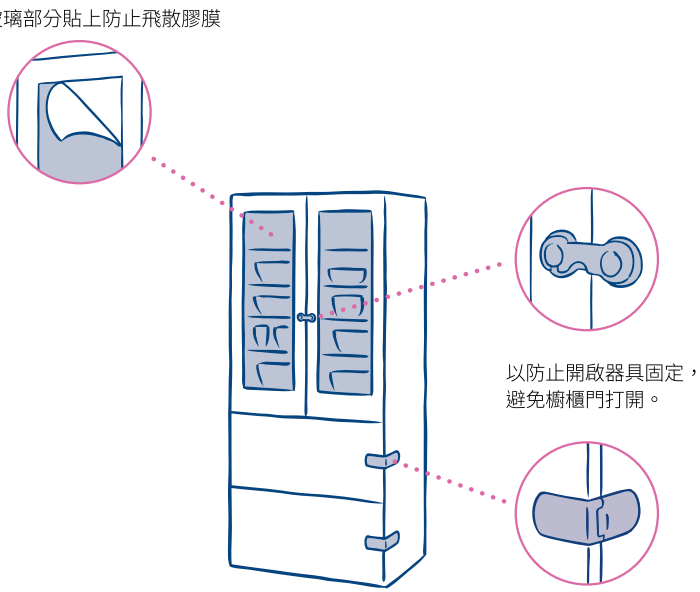
要防止家具、家電翻倒的最有效的方法是以螺絲固定。
但是，很多住家不可以在牆上鑽孔，此時建議您使用安裝在家具、家電和天花板之間的支柱式固定器具。
將 2種以上的固定器具組合使用，可增加強度，減少翻倒的機率。



有聲二維碼

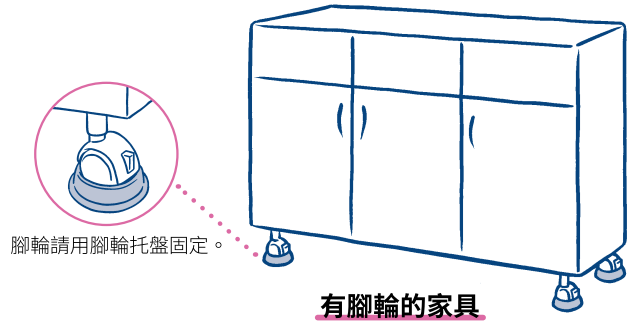
預防受傷
節省整理的時間

架子上的微波爐和不能收納的雜貨等，也必須下點工夫避免讓它們掉落。櫥櫃門請加裝防止開啟的器具，以防止櫥櫃門因晃動而開啟，讓物品掉落。玻璃部分請貼上防止飛散膠膜。如此不僅可預防受傷，還可減輕災後清理的負擔。



櫥櫃

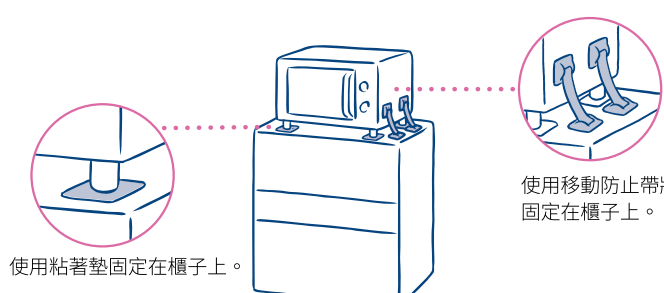
※先將櫥櫃固定在適當的場所。



有腳輪的家具

有腳輪的家具、家電請使用腳輪托盤固定

有腳輪的可動式家具、家電，很容易搖晃移位，敬請留意。
不移動時請將腳輪鎖緊，並用腳輪托盤固定。



微波爐

※預先將放微波爐的櫃子固定在地面或牆壁。
※移動防止帶和粘著墊皆適用。

有聲二維碼

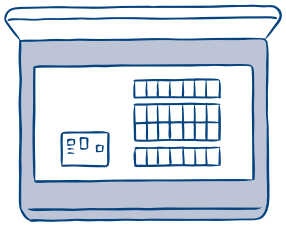
電力火災對策

安裝測震斷路器等

因地震搖晃所引起的電氣機器火災，以及停電修復時所引起的火災等，佔地震火災原因的一半以上。防止這些電氣類火災的方法之一便是安裝測震斷路器等。
測震斷路器於偵測到地震等強烈搖晃時，會自動斷電。

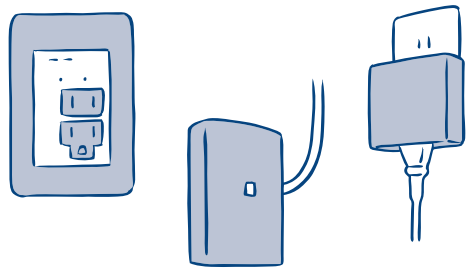
有一種斷路器會在地震發生時將所有電源一併切斷，此情形與夜間發生地震，必須在黑暗中避難的情況相同。
所以，除了斷路器外，也請同時準備停電時會自動亮燈的照明或是手電筒。此外，如果有安裝醫療機器時，也必須準備停電用的蓄電池等。
預先充分了解每種產品的特徵和注意事項，是提高安全性的不二法門。

《 測震斷路器的種類 》



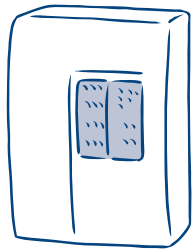
分電盤式（內藏型）

分電盤的內藏感應器在偵查到搖晃後，經過一定的時間（3分種左右），會自動切斷斷路器的電源。



分電盤式（外置型）

這是外置型的分電盤感應器。感應器在偵查到搖晃後，經過一定的時間（3分種左右），會自動切斷斷路器的電源。



插座式

內藏在插座內的感應器在偵測到搖晃時，
會將插座的電源切斷。沒有內藏感應器的插座不會切斷。

有聲二維碼

購物的防災準備

未用完之前事先多買一點備用。即可達到防災效果。

食品和日用品在用完之前，稍微多買一些放著。
此習慣即是防災的生活方式，對發生緊急狀況時很有幫助。
只要稍微改變一下購物的習慣，就可以簡單達到防災效果。

過來人心聲

地震後的 2～3日便利商店幾乎買不到水和食物，
非常傷腦筋。（40多歲 /熊本地震）

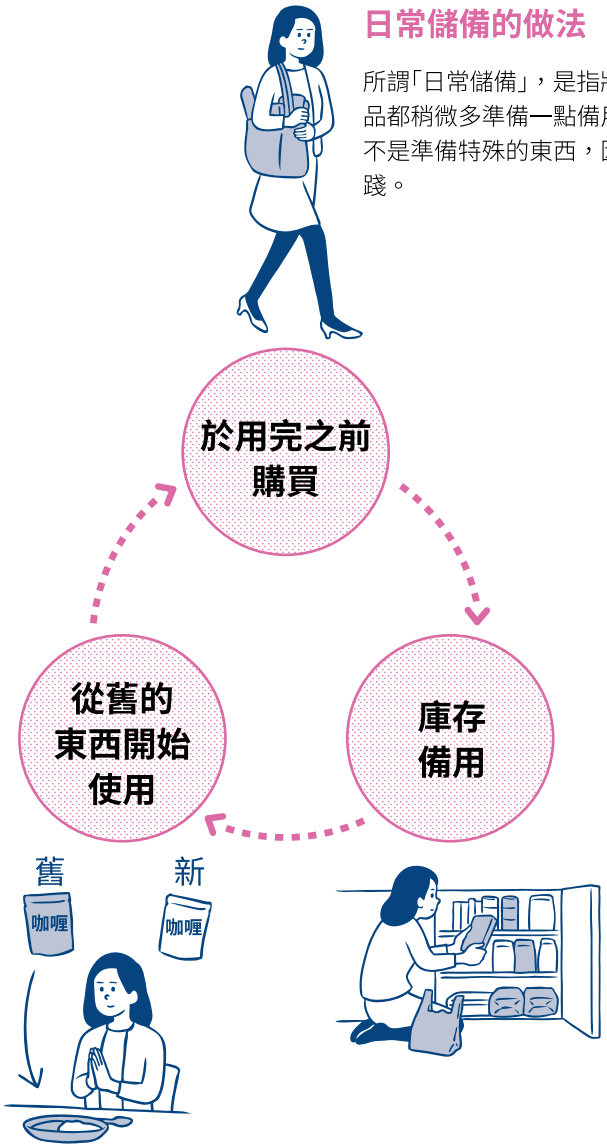
過來人心聲

因物資缺乏，還有人在超市前通宵排列。
（30多歲 /東日本大震災）

有聲二維碼

日常儲備的做法

所謂「日常儲備」，是指將日常使用的物品都稍微多準備一點備用的意思。因為不是準備特殊的東西，因此可以立刻實踐。



容易實踐的 3 種習慣「日常儲備」

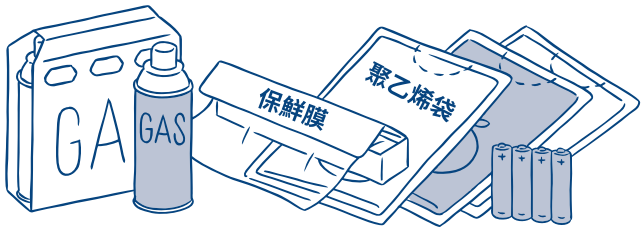
大災害發生後，可能因物流運輸停滯，造成商店無貨可賣。為了避免災害發生物資缺乏，造成生活窘困，請預先儲備自己所需要的物資，以做好防災準備。

1 《食品、飲料》

稍微多買一些平時習慣或是喜歡吃的東西備用。從有效期限快到期的東西先吃，然後將吃掉的部分補足。首先，試著準備 3日份左右的食物，然後變成 1週份，甚至更長的時間。注意不要庫存過多，或是吃不完浪費了。

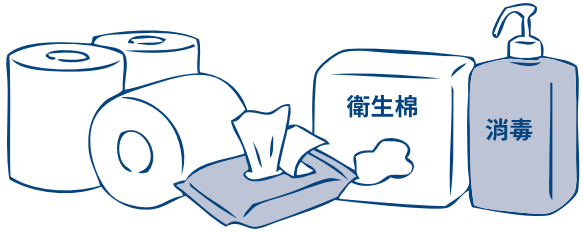
有聲二維碼

2《生活用品》



保鮮膜、聚乙烯袋、高密度聚乙烯袋、垃圾袋、黑色垃圾袋等，於避難生活中非常好用，是發生緊急狀況時的寶方。

3《衛生用品》



衛生紙和面紙，可在大特賣時多買一些備用。
另外，濕紙巾、香皂、手指消毒噴霧器、生理用品等也很有幫助。

多庫存一些自己慣用的東西

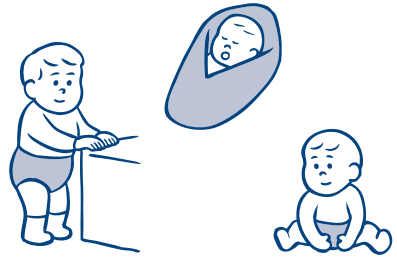
藥品、化妝品、保健食品等，在避難生活時不容易買得到。自己慣用或適用的「非這個不可」的東西，請多準備一些庫存。

“定期配送”是孕婦和高齡者的最佳良伴

白米和飲用水等沉重的東西，可使用定期配送服務，自動送到家裡，即可免提重物又可預防忘記購買，是一石二鳥的防災方法。

多庫存一些慣用的嬰兒用品是非常重要的防災工作

小寶寶的尿布和貼身衣物、嬰兒食品等平時使用的東西，多準備一些放著，發生緊急狀況時很有幫助。



有聲二維碼

廁所的防災準備

不管廁所通不通，身體都無法等待。

乾淨舒適的廁所已是生活中的一部分。
如果因為大地震而停水停電、
排水管破損等
長時間不能使用時該怎麼辦呢？
在家也好，在外出地也行，
已經習慣在生活中
隨時都可以使用的廁所
也需要做好防災準備。

過來人心聲

包尿布用的消臭袋很好用。越堆越多的垃圾，
如果沒有除臭袋的話，真不知該如何是好。
（30多歲 /東日本大震災）

過來人心聲

廁所大排長龍。
只好直接在配給的成人紙尿布上解決。
（40多歲 /熊本地震）

有聲二維碼

養成一有機會就上廁所的習慣

災害發生後上廁會所很不方便。平時養成一有機會就上廁所的習慣，可減少窘迫的機率。

生理用品再多準備一週份

災害發生時，容易因為精神緊張而生理期不順。生理用品，至少多準備一週的份量會比較安心。

女性特有的煩惱，也要先做好準備

女性私處專用的衛生護墊和清淨棉，對減輕不舒服感很有幫助。
此外，以攜帶用女性潔身器的純淨水，將乾淨的紙濡濕後使用也是一種方法。

解決災害時的廁所惡臭 3 對策

災害發生後，廁所不通、異臭等，很傷腦筋。
只要預先做好防臭準備，就可減輕精神壓力。鋸屑和貓砂等也有除臭效果（使用後的貓砂等不要倒入馬桶內）。

除惡臭的對策

封緊

準備除臭袋，以便污物無法拿出去丟，必須放在家裡時使用。可預防臭味外漏。

除臭

除臭噴霧器，不僅是家裡，在避難場所也很好用。噴一噴可讓臭味變淡。

遮住

滴 1，2滴除臭效果高的薄荷或尤加利等香氛油在口罩上，能舒緩因臭味所引起的精神壓力。

有聲二維碼

預防廁所不能使用時的必備品有哪些？

家裡的排水管和道路的下水道管因地震而損壞時，污水容易逆流，或是從破損處噴出。尤其是公寓下面樓層的住戶很容易出現污水逆流的情況。所以災害時，在尚未確定排水管是否有損壞前請不要使用廁所。
因此，準備緊急用廁所是非常重要的防災工作。除了可準備市售品之外，也可以使用以下方法製作緊急用的廁所。

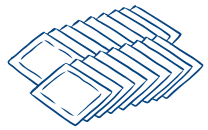
《廁所不能使用時的防災物品》

45 公升用的垃圾袋

黑色袋子看不到污物，可以減輕精神壓力。
[1日的大概用量：數個]

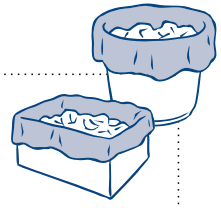
吸收、凝固糞便的物品

除了市售的處理劑外，報紙、紙尿布等也可以使用。
[1日的大概用量：1人 5～7次份]
※請勿丟入馬桶內。

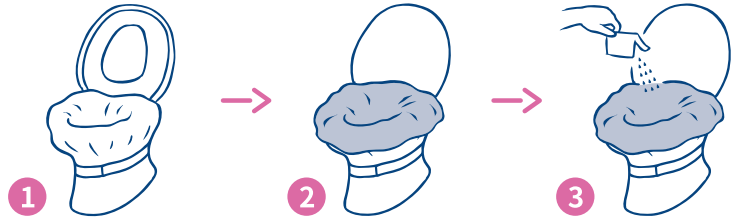


馬桶壞掉等時

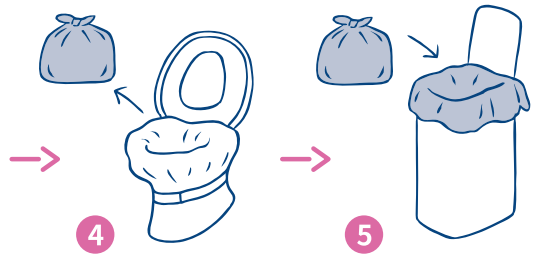
可使用厚瓦楞紙箱、大桶子等取代。



廁所不能使用時簡易的廁所製作法



1. 將馬桶座掀起，用 45公升的垃圾袋鋪在馬桶內（馬桶內的水保持原狀）。如果有膠帶的話，請用膠帶將垃圾袋貼在馬桶上。
2. 放下馬桶座，然後鋪上排泄袋（可套在馬桶座上的尺寸）。
3. 使用前請先在排便袋內放入報紙或紙尿布，以便吸收排泄物。或是使用後，撒上市售的凝固劑等。



4. 取出排泄袋，確實將袋子口綁緊。
5. 將排泄袋放入黑色垃圾袋或除臭袋內，等到可以將污物等垃圾拿出去丟時在丟掉（排泄袋請依照各區市町村的規定處理）。

有聲二維碼

飲食的防災準備

保護自己及家人的飲食防災準備。

受災後飲食不均衡或必須持續吃著不習慣的食材，
容易造成精神壓力，影響健康。
預先儲存平時吃習慣及喜歡的食物等，
就可以多一份安心。
請做好防災準備，自己的身體自己守護吧。

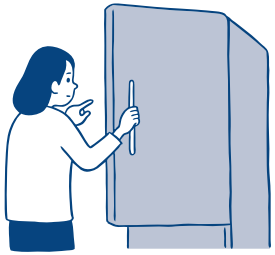
過來人心聲

鄰居帶來了慰問食品，
但因為有過敏症不能吃，
覺得對鄰居非常抱歉。
（30多歲 /東日本大震災）

過來人心聲

配給的食物只有便當，蔬菜不足，
所以另外準備了別的食物。
（70多歲 /熊本地震）

有聲二維碼



災害時，冰箱內的食物也可以活用

平常存放在冰箱內的食物，在萬一發生災害時便成為強而有力的儲備食品之一了。
但是這些食物可能因停電而腐壞，所以請從新鮮食品等，容易壞的食物先吃。

容易因蔬菜不足而營養失調

避難生活不容易吃到蔬菜，往往會造成維生素和礦物質、食物纖維等不足。如果家中有果蔬汁或鋁箔包蔬菜湯、水果罐頭、保健食品等，可在災害時作為營養的補助品。

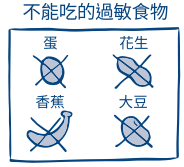
吃自己喜歡的食物和飲料來增強活力

心情和身體脆弱時，吃到喜歡的食物，可以增加元氣，減輕精神壓力。
所以也記得儲備點心、咖啡等喜愛的零食。

※詳細內容請搜尋「災害時給水站」(暫譯 :災害供水站)。

災害供水站是我們的一大依靠

停水時，可以到災害供水站取水。災害供水站有很多種形態：例如東京都內 200處以上的供水據點、以水罐車等運水到受災處的水罐車型式、在消防栓等處裝設水龍頭的方式等。
取水時請準備裝水用的空塑膠瓶和裝塑膠瓶的背包等，花點工夫就可以很方便地運水。



讓周遭的人知道您有食物過敏

有食物過敏時請儲備適合自己體質的食材。此外，在筆記本預先記下過敏源 ,以便在避難所等生活時，讓自己方便告知周遭的人。
避難生活中，也可讓有過敏的孩子穿上寫有過敏源內容的圍兜或食物過敏牌等。

東京都過敏資訊 navi.

刊載關於誤食等緊急處理措施和災害對策。請搜尋「東京都アレルギー情報ナビ」(暫譯 :東京都過敏資訊導航)。

有聲二維碼

健康管理的防災準備

發生緊急狀況時的健康管理要領。

發生大地震時基礎建設若停擺，可能會因嚴寒或酷暑、環境不衛生等造成身體不適。如果平時擁有保健的知識，受災時會很有幫助。

過來人心聲

因為只穿著身上的衣服避難
沒有帶保暖的東西，
只好裹著配給的毛毯忍耐一夜。
（70多歲 /熊本地震）

過來人心聲

在車內生活時腳不能伸直，
腰又痛，很傷腦筋。
（60多歲 //熊本地震）

有聲二維碼

每天擁有充足的睡眠

睡眠不足等容易造成體力和思考能力下降，在發生意外時難以立刻做出正確的判斷和行動。因此每天擁有充足的睡眠也是防災的方法之一。

了解舒緩身體不適的方法

失眠、月經不順、更年期障礙等症狀，在受災的嚴苛環境下，往往容易惡化。預先學會腹式呼吸和體操、按摩、芳香療法等，放鬆身心靈的智慧，以備不時之需。

利用免洗商品來保持乾淨

乾淨的內衣褲，可預防外陰炎和膀胱炎等，對女性非常重要。
但是，避難生活中往往無法洗衣服，或是找不到曬衣服的場所。因此預先準備好衛生護墊或紙內褲等自己適用的免洗商品，也是非常重要的防災準備。

處方藥的「資訊」也需要準備

服用中的藥品，可與醫師商量申請備用的份量。此外，預先正確掌握藥品名稱和使用方法及用量等資訊也很重要。可以試著將用藥手冊和處方籤等以手機拍照保存，或是活用具搜尋藥品資訊和服藥管理功能的應用程式。

洗手和消毒手指是預防傳染疾病的基本

沒有自來水的環境，流感等的感染疾病恨容易蔓延。
經常使用香皂和流動的流水洗手，是預防傳染定的基本。
為了避免在沒水時感染疾病，請準備酒類的手指消毒劑和濕紙巾，以備不時之需。

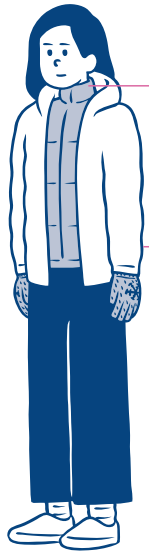
有聲二維碼

禦寒、趨熱對策是健康管理的基本

預先了解禦寒、趨熱的對策要領，是面對受災等嚴苛環境時，保護身體健康的不二法門。

《 忍耐寒冷的要領 》

虛冷症是避難生活中造成女性身體不適的原因之一。
注意保暖可預防身體不適。
此外，懷孕時肚子容易脹氣，更需要注意保暖，
勿讓身體著涼。



羽絨衣越貼近皮膚，保暖效果越佳

羽絨衣會隨著體溫加熱而膨脹，然後形成一層隔絕外界冷空氣的薄膜，發揮保暖的效果。

在最外層穿上具有擋風效果的衣服

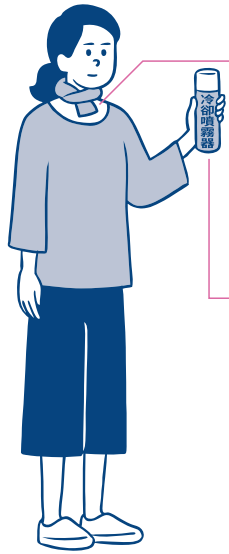
最外層穿上具有擋風效果的衣服不僅可以保護身體不受冷風的侵襲，又可避免體溫外漏。除了擋風之外若還有防水功能的話則更佳，因此建議您準備雨天時也可以使用的上下兩件式防水衣。

穿著濕衣服很危險，必須立刻換掉

被雨水或汗水弄濕時，須將皮膚和頭髮擦乾，並且換上乾爽的衣服。因為水分蒸發時會連同體溫一起奪走，容易造成低體溫症，非常危險。

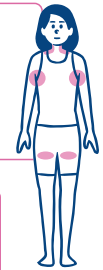
《 忍耐暑熱的要領 》

夏季期間發生災害，空調設備無法充分使用時，
室內溫度容易過高，因此必須做好預防中暑等
的對策。
即使停電也能度過暑熱的防災準備，非常重要。



身體有效降溫的 6 個部位

脖子兩側、腋下、腹股溝等，皮膚附近有大血管，冷敷這些部位，可以有效降低體溫。



準備趨熱的商品

準備好冷卻噴霧器、保冷貼、扇子等，電力無法使用時可以趨熱的商品，會比較安心。

寬鬆的衣服可以讓空氣流通

氣溫熱時，建議您穿寬鬆的上下兩件式衣服。此外，將皮膚沾溼後再搧扇子，會更涼爽。

有聲二維碼

人際關係的防災準備

平時的往來成為遇到困難時的助力。

預先做好防災準備的重要性，不僅限於物品。
人際關係也是一樣。
不僅是家人，有往來的朋友和鄰居，在發生緊急狀況時，
都能夠成為互相幫助的夥伴。

過來人心聲

地震過後，周遭的人都點著燈和家人團聚在一起，
但是，我卻孤零零的一個人。
那時我深深覺得，要是平時有多和鄰居往來現在就不會如此孤單了。
（40多歲 /阪神淡路大震災）

過來人心聲

和鄰居協力一起救出被困在房間內的老婆婆。
(70多歲 /熊本地震)

有聲二維碼

《 家人 》

預先做好緊急狀況時的約定事項

❶ 預先以表決方式決定災害時的聯絡方式

為了預防災害發生時，家人分散各地或失聯，
請預先表決災害時的聯絡方式 (災害用留言專線、
災害用留言板（詳細內容載於 P108）、SNS等)。
預先商量好發生緊急狀況時的聯繫方式和聯絡順序非常重要。
此外，請養成出門時告知家人去處的習慣。

❷ 具體約定集合地點和時間

災害發生時若家人處於不同場所時，可能好幾天後才可以見面。
如果相會地點是家裡以外的場所時，具體約定「〇〇小學的南門
前」「上午 9點和下午 5點等候 10分種」等，相會的機率會比較高。

《 朋友 》

感冒時會互相幫助的朋友，是受災時的依靠

獨居時受災，會覺得無依無靠。此時，與朋友聚在家
裡一起避難也是方法之一。
告訴友人家裡的住址等預先建立好互相幫助的關係，
對發生緊急狀況時很有幫助。

《 鄰居 》

近鄰在發生萬一時可以相互扶持

平時有交情的話，彼此會比較安心。
認識鄰居的第一步是打招呼。如果有機會，
也可以試著參加地區的祭典和活動，或是參
加同好會等。

《 遠方熟識 》

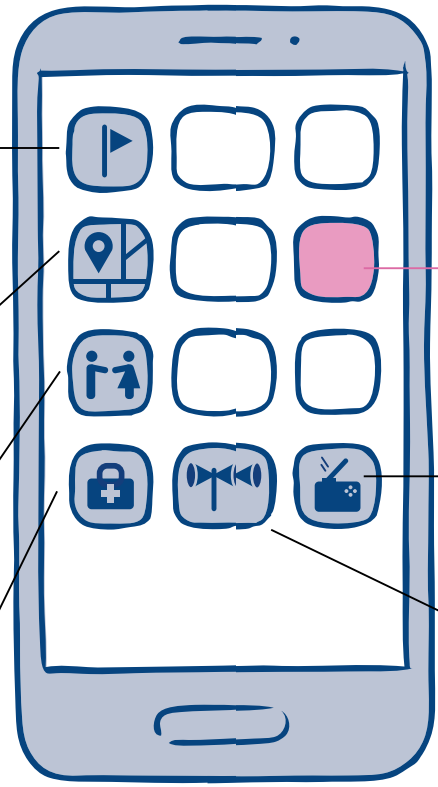
地震的災害很大時，可以選擇投靠遠方的熟識

除了父母家以外，若還有遠方朋友和熟識等可以互相
幫助的話，可以更安心。
為了預防發生緊急狀況時能夠
取得聯繫，最好從平時開始保
持聯絡。

有聲二維碼

預先下載災害時可用得到的應用程式

智慧型手機的應用程式可以取得災害資訊、介紹附近的避難所等，是發生災害時的寶典。
此外，也須事先準備手機充電器。



《介紹附近避難設施的應用程式》

在不熟悉的外出地或旅遊途中非常方便的應用程式。
有的可以直接引導到所在位置附近的避難設施。

《傳送位置資訊的應用程式》

將自己的所在位置告知名冊上的人。

《SNS 應用程式》

SNS應用程式對與親朋好友聯絡或收集資訊都很有幫助。

《保住性命的應用程式》

緊急措施應用程式、燈光應用程式等，可以保護人身安全避免遭遇危險。

自治體的防災應用程式

東京都製作的防災應用程式等自治體推出的應用程式，可以了解地區對危險和災害的防災準備。

《收音機應用程式》

不能隨身攜帶收音機時，可以從智慧型手機收聽，建議您先下載備用。

《災害資訊應用程式》

將緊急地震速報和警報傳送到智慧型手機的推播通知式應用程式，也非常方便。

※可能因電波狀況影響而無法通訊。

有聲二維碼

東京都的舉措

加入消防團

消防團抱著「自己的地區自己守護」的想法，
隨時為提升地區的防災能力而努力。
消防團員，在擁有自己的工作和家庭的同時，
也奮不顧身地為守護地區安全而活動。
歡迎您一起加入，共同為地區的防災盡一臂之力。

強化地區防災能力的消防團和自主防災組織

消防團於災害發生時，會配合消防署，投入消防和人命救援、
緊急救護等工作。
此外，平常也會為地區居民實施防火、防災的宣導活動。
只要是 18歲以上的健康人士，皆可加入居住地或工作處管轄的消防團。
另外，還有女性防火俱樂部等的自主防災組織，
此組織是以身為家庭和地區的防災領導者，
透過習得的防火防災相關知識和技術，推展各種活動。
有興趣的人士，可向居住地的居委會或消防署等洽詢。

《 參加契機 》

- 為了貢獻己力而入團。
- 消防團的設施就在住家附近，看到團員們的訓練情景覺得他們「好厲害」，正在想如果女性也可以參加該有多好時，剛好看到招募女性消防團員的資訊，於是就報名參加了。
- 覺得自己居住的地區應該由自己來保護，所以加入了消防團。
- 為了提升地區的防災能力和地區活性化，所以參加了自主防災組織。

女性消防團員和自主防災組織成員的感想

《 魅力和挑戰性 》

- 覺得對地區居民有所幫助的瞬間。
- 能學習到一般生活上所需的防災知識和對策。
- 一直對防災不關心的居民，因參加相關活動後而對防災有興趣，於是開始一起活動。
- 聽到地區居民及孩子們對我說「謝謝」時。

消防團加入須知

從東京都防災官網查詢洽詢處後，
向最近的消防署及市町村洽詢。
詳細內容請搜尋「東京都防災 消防団」
(暫譯 :東京都防災 消防團)

有聲二維碼

與孩子一起進行防災準備

從每天的育兒生活中
與孩子一起做防災。

與孩子一起時發生災害該怎麼辦？
孩子不在身邊時發生災害該怎麼辦？
與孩子一起檢查家裡和上下學途中的危險場所，
只要在您平時的育兒習慣中，
加入防災觀念即可。
請與孩子一起做好防災準備吧。

過來人心聲

災害時沒有小孩平常愛吃的點心，
結果連一口都不吃。
（30多歲 /東日本大震災）

過來人心聲

可能因為很常地震，所以平常會跟孩子談到
「地震時該躲到哪裡」之類的話題。
（40多歲 /東日本大震災）

有聲二維碼

《在散步中加入防災觀念》

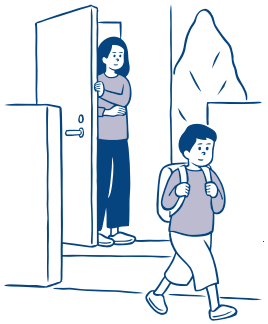
準備背巾

緊急避難時，路上可能瓦礫散落或人潮擁擠，
此時推著嬰兒車移動會很危險。
事先準備好背巾，在散步時帶著。
「前抱式」的方法可以保護孩子的頭部。

《在上下學途中加入防災觀念》

事先做好約定

發生災害時，可能出現無法馬上從外出地或工作處去接小孩的情形。
預先和小學、保育園、幼稚兒園確認避難所地點、發生災害時的聯絡方式等，
事先做好緊急狀況時的約定，屆時才不會慌亂。



《在孩子的外出地加入防災觀念》

確認目的地

發生災害時，可能手機和電子郵件都無法使用。
養成在孩子外出時，
向孩子確認目的地及同行者的習慣。
以便在發生災害時可以互相幫助、
互相確認安危。

《在外面遊玩時加入防災觀念》

與孩子一起演練災後的生活情景

在外面玩耍時是讓孩子在快樂中學習防災方法的大好機會。
可從學習中發現注意點並應用到生活上。
還可以請其他的媽媽和爸爸們一起加入，
共同討論萬一發生災害時該如何互相幫助等，
增加彼此的交流機會。

將儲備食品裝在包覆著保鮮膜的盤子上讓孩子試吃。

教孩子吹哨子。

平時試著讓孩子練習使用公廁和蹲式廁所。

教孩子使用公共電話

公共電話是災害時的聯絡方法之一。
請帶著孩子一起練習公共電話的使用方法。
平時可讓孩子身上帶著零錢並讓孩子記住家長的電話號碼，或是將號碼寫在紙上讓孩子隨身攜帶，
以備不時之需。

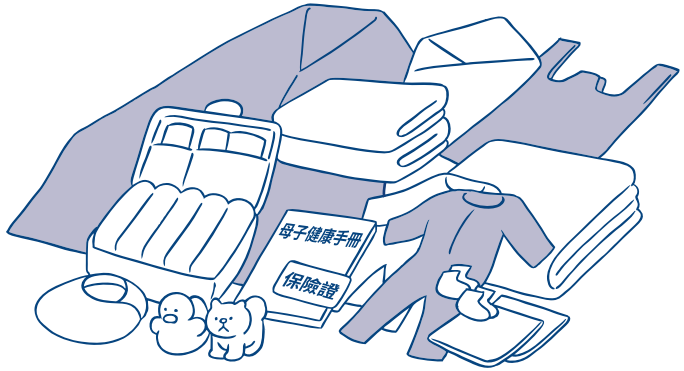
有聲二維碼

平時使用的媽媽包，
可成為寶寶的防災包

媽媽包內裝著寶寶外出時的必需品，在發生災害時可以派上用場。
隨時補足媽媽包內的用品，並放在容易拿得到的地方備用。

平時使用的媽媽包

- 裝尿布的袋子（尿布、清潔濕巾）
- 哺乳披肩
- 換洗衣物
- 圍兜
- 毛巾、綿紗手帕
- 聚乙烯袋
- 母子健康手冊、保險證
- 小毯子
- 玩具
- 包巾



3餐份的嬰兒食品和點心、飲料包

預先確認是否適合寶寶的口味可以比較安心。慣用的杯子、叉子、湯匙等也一起放進去。

奶粉組（奶粉、奶瓶、寶特瓶水）

奶粉請使用條狀或固狀的產品，奶瓶請選擇精簡不須消毒的免洗瓶比較方便。以母乳哺乳時，也需要準備，以防萬一。

需大量儲備的防災用品

需要多儲備的物品

換洗衣物（出汗或弄髒時更換）、
紙尿布（大約比平常多準備1包以上的量）、
清潔濕巾可多準備一些備用。

有聲二維碼

東京都的舉措

嬰兒液態奶小常識

母乳是乳兒期的最佳營養來源，但是當無法從母乳獲得足夠的營養，或是無法餵哺母乳時，一般會使用市售的母乳替代食品（育兒用奶粉）來取代。
嬰兒液態奶（以下簡稱液態奶）於母乳替代食品方面，在災害時的實用性備受矚目。

什麼是液體奶？

液體奶是指液狀的人工乳，是密封在可以長期常溫保存的容器內的配方乳。液體奶與奶粉不同，不須另行加水溶化，可直接飲用。

《 液體奶的特色 》

優點

○ **減輕育兒的負擔**
夜間或雙薪家庭、母親不在時等都可以哺乳。

○ **出門在外也很方便**
節省泡牛奶的時間，外出時攜帶的物品變少。

○ **可作為災害時的防災食品**
不需要準備泡牛奶的開水。此外，附吸嘴的保特瓶式液態奶不須另行準備奶瓶。因不須再調乳，可降低細菌跑進入的風險。

缺點

○ **價格比奶粉高**
與奶粉相比製程較為複雜，歐美市場的價格也比奶粉貴 2～數倍。

○ **受母親、寶寶的喜好影響**
對顏色的排斥、不習慣常溫喝、口味不喜歡等原因而無法接受。

<參考資料 >
・編自「男性生活方式與意識改革的課題及計策～開拓未來的男性對家事及育兒等的參與」(內閣府)
http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/kurashikata_ishikihenkaku/pdf/0310honbun.pdf

・（一般社團法人）嬰兒用液態奶研究會資料

有聲二維碼

我的小孩是 2歲和 5歲，小時候帶他們外出旅行時我都使用液態奶。因為價格比奶粉高，沒辦法每天使用，但是，長時間外出、旅行，或是緊急時非常方便。

我平常是以母乳為主，偶而以牛奶為輔，牛奶使用液態奶的機會比奶粉多。尤其是小孩出生半年後，外出時都是使用液體奶。液態奶雖然可以常溫喝，但是不僅是在家裡，外出時也只要拿出杯子，向店家索取熱水，然後將瓶子直接泡在熱水內，就可加溫到人體肌膚的溫度，這樣寶寶就可以喝到溫熱的牛奶。

實際使用者的感想（海外）

摘自（一般社團法人）嬰兒用液態奶研究會問卷調查

我基本上是餵母乳，當外出時坐在嬰兒座椅上的寶寶哭了，或是無法餵母乳而且也不能泡奶粉時，都會使用液態奶。

平常只餵母乳，但是當身體突然不適而無法哺乳時，會請沒有餵奶經驗的丈夫，或是公公婆婆以液態乳代為餵奶。沒有經驗的人也可以得心應手，非常方便。

日本的液體奶現況

關於液態奶，日本國內的法令定義、規格基準都在研討中，2018 年 8 月，在國內製造及販賣所必需的規格基準等都己研討完成。
在那之後，2019 年 3 月己在國內開始販賣。

受災地的活用示例

液態奶尚未被許可在國內製造・販賣的時候，從海外接受提供，在受災地區活用。東京都在災害時，為了緊急調度液態奶，獨自和民間事業者締結協定。

活用示例 1

東日本大震災發生的 2011年，旅居芬蘭的日籍母親們發起將液態奶送到東北受災地的活動。

活用示例 2

熊本地震時，芬蘭企業受日本芬蘭友好議員聯盟的委託，免費提供液態奶給熊本縣內的保育園等使用。

活用示例 3

2018 年的豪雨災害及北海道地震時，收到受災自治體的請求，善用上記協定的結構，緊急從芬蘭進口液態奶後，再從東京都提供給岡山縣倉敷市、愛媛縣、北海道。

有聲二維碼

浴室防災準備

發生任何狀況都不會困擾的浴室防災準備。

洗澡時發生地震該怎麼辦？
一星期不能洗澡該怎麼辦？
以下介紹浴室的防災準備。

有備無患

脫衣間要設在哪裡？

從平時養成將洗完澡後要穿的衣服或浴袍等放在隨手可拿得到的地方。
避難時光著腳走路很危險，請將拖鞋等放在脫衣間內。

浴室的舒壓用品在災害發生時可能成為凶器

香氛蠟燭、香氛油的容器等，請選擇掉落時不會破裂的材質。
災害發生時鏡子有可能掉落，記得在鏡面貼上防止飛散膠膜。

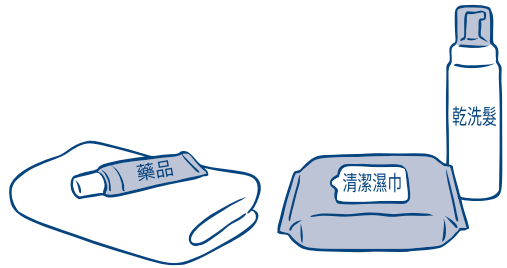
脫衣間和洗臉台的用品，用完後請馬上收好

化妝品的瓶子和吹風機等，不僅破裂時碎片亂飛很危險，掉落時還可能打傷小孩的頭部。
請養成將這些用品放到抽屜內或是收納櫃內的習慣。

災後生活

不能洗澡該怎麼辦？保持清潔的防災準備

災害時因浴室和淋浴間不能使用，身體可能會癢得睡不著。此時若有乾洗髮或是卸妝濕巾則會很方便。
此外，寶寶用的清潔濕巾刺激性低，而且又大又厚，大人也可以用來擦拭身體。
有特異性皮膚炎等皮膚煩惱的人，請預先準備好毛巾、水、藥品等自己適用的物品。



有聲二維碼

備妥緊急防災包

在旅行袋內裝入防災用品，就是自製的緊急防災包。

緊急防災包不須另外購買。可用平常旅行時使用的袋子巧思一下，即可做出非常好用的緊急防災包。

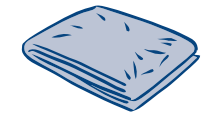
到哪裡都可以生活的防災準備

準備防災包時，以災害發生後必須在避難所度過幾天為假設。
份量是一個袋子裝得下，且可以帶著走路的重量。

緊急防災包製作重點

1. 考量可能必須走路到避難所，請裝在背包或旅行袋等容易攜帶的袋子裡。
2. 先放入旅行時經常攜帶的物品。
3. 然後再加上緊急用的必需品。

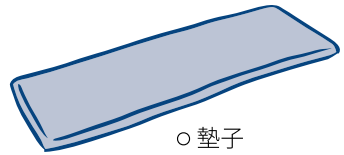
緊急用必需品示例


○ 緊急用小毛毯

○ 毛巾

○ 頭燈

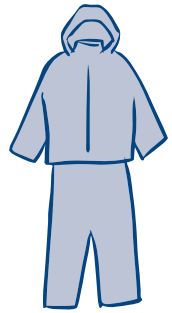
○ 不須花工夫的現成食品


○ 墊子

○ 折疊式安全帽

○ 攜帶式廁所

○ 500ml的水 1～2瓶


○ 雨具 (雨衣)

○ 垃圾袋

有聲二維碼

基本物品齊全後，
再來是配合自己的需求添加物品

在基本品之外，配合用途和生活方式，加入自己需要的物品。
除了此處記載的物品外，也要加入自己的必需品。
此外，放入喜歡的書籍等可以穩定情緒的東西更佳。

女性適用的巧思組合

放入自己的必需品或是可以舒緩精神壓力的物品等。

《 商品示例 》

- 鏡子
- 小包袋
- 生理用品（衛生棉、內褲、女性潔身器等）
- 打扮用品（口罩、帽子、髮圈、化妝水、保濕霜、彩妝用品、唇膏、卸妝濕巾等）
- 隨身警報器和哨子
- 自己喜歡的香氛商品（香氛油，香水等）
- 茶包

《 商品示例 》

- 記錄各種資訊的筆記本
- 攜帶式馬桶
- 喜愛的玩具（不須電池的東西）
- 點心

家長適用的巧思組合

有記載家長姓名、過敏等資訊的筆記本和孩子喜愛的物品。
需要配合孩子的成長更換組合內容。

《 商品示例 》

- 記錄各種資訊的筆記本
- 常備藥
- 用藥手冊和處方籤
- 假牙、假牙洗淨劑
- 電動輪椅和助聽器的備用電池

高齡者適用的巧思組合

獨居者預先放入緊急聯繫方式和載有經常看診醫院等資料，會比較安心。

有聲二維碼

住宅的防災準備

認識地區的危險性

預先了解「周遭可能發生什麼災害」
對做好防災對策非常重要。

嗯一
原來這一帶
是這樣子的呀

檢查 1 地區

保住性命的災害預測圖

災害預測圖（名稱因自治體而異）對確認地區的災害風險很有幫助。災害預測圖根據災害類型的不同做分類，上面載有地區的危險區域和避難場所等資訊。請預先查看災害發生時的避難逃生路線和避難方法等，並且實地前往勘查。

確認「地區的危險度」

東京都的每個町丁目都有根據地震的建築物倒塌和火災延燒的危險性，測定該區的危險度。

※詳細內容請搜尋「東京都 地域危険度」(暫譯 :東京都地區危險度)。

《 災害預測圖種類示例 》

洪水災害預測圖
可了解大雨和颱風的預測浸水情形及地區浸水程度等。

土石流災害預測圖
可了解因大雨和地震等崖壁崩塌而引發的土石流災害危險區域。

火山災害預測圖
可了解火山噴火所引起的大噴石和火山塵暴、火山灰、火山氣體等災害可能波及範圍。

海嘯災害預測圖
可了解海嘯浸水的預測受害區域和浸水深度、海嘯到達時間等。此外，還有記載避難場所和避難路徑等。

※災害預測圖可向各區市町村櫃台索取，此外亦可從官網瀏覽及下載。

檢查 2 住宅

查看、確認、收集資訊

搬家選擇住宅時，也請從防災的觀點收集資訊以供參考。

《 查看 》
確認牆壁是否有裂縫、陽台是否有損壞、地板和柱子是否有傾斜等。

《 確認 》
向仲介公司確認 1981年 6月 1日以後是否有進行建築物建前審核，以及至今是否遭遇過重大災害、是否有進行耐震工程等。

《 調查 》
調查曾經發生過的災害等，了解該地區的災害風險。

有聲二維碼

東京都的舉措

加強城市的防災建設

經預測往後的 30年內
南關東地區發生直下型大規模地震的機率是 70%，
估計東京都的首都直下型地震最大死亡人數將達 9700人，
其中大部分的死因為搖晃所引起的建築物傷害和火災傷害。
有鑒於此，東京正努力推動不燃燒、不倒塌的城市建設。

推動無電線桿化

大規模地震發生時，預測會發生電線桿倒下堵塞道路等的嚴重災情。
人行道上的電線桿不僅會因災害倒塌而妨礙步行者和輪椅人士的通行，
電線和電線桿也有會影響市容，因此無電線桿化的推動日益重要。
東京都於 2017年 9月 1日通過條例，致力投入此項工作。

東京都的不燃化政策「不燃燒、不延燒的城市」

東京以山手線外周部為中心是木造住宅密集的地區，廣泛地分布著所謂的木密區域。木密區域老朽木造住宅密集，震災時可能延燒，預測首都直下型地震時，會發生很大的災害。
東京都於 2012年 1月制定「木密區域不燃化 10年計畫」，致力拖動不燃化特區政策及進行特定整備路線 (※)的整頓工作，讓震災時可能發生大災害的木密區域，成為「不燃燒、不延燒的城市」。

※東京都施行的城市道路計畫，是遮斷市區的延燒災害等的高效果防災政策。

《「不燃化特區」的主要支援制度》

1. 老朽建築物拆建費的補助
2. 改建所需之建築設計、工程監督管理等費用的補助
3. 改建後的住宅符合必要條件時，得減免（最長 5年）固定資產稅及城市計劃稅

※支援制度的內容因各區而異，詳情請向居住的區洽詢。

※支援制度實施至 2025年度止。

有聲二維碼

東京都的耐震化對策「不倒塌的城市」

阪神淡路大震災奪走了眾多的人命，其中 7成以上是因建築物倒塌等而起。倒塌的建築物大多是建築基準法耐震基準大幅度強化的1981年 6月前的建築物。1981年 6月前進行過建築物建前審核的建築，因耐震性不足的可能性極高，所以請加強耐震化的對策。東京都於耐震診斷、改修方面設有以下的補助制度。

《 耐震診斷、耐震改修補助 》

東京都與東京都內的區市町村合作，
提供減輕建築物所有人費用負擔的補助。

1. 住宅耐震化補助
2. 緊急運輸道路沿途建築物耐震化補助
3. 公寓大廈耐震化補助 等

請搜尋「東京都耐震ポータルサイト」(暫譯 :東京都耐震入口網站)。
公寓大廈的居民請搜尋「東京都 マンション耐震化促進事業」
(暫譯 :東京都公寓大廈耐震化促進事業)。

※詳情請向各區市町村洽詢。

第 2 章

請記住，
災害發生時的基本知識

發生地震時，最重要的就是保住性命。
為了在面對災害時，可以冷靜地行動，
請先記住逃生的知識吧。

本書籍各頁右下角皆有印製有聲二維碼「Uni-Voice」。
只要以智慧型手機的專用應用程式讀取，
即可透過語音聽取內容。

災害發生時的行動

地震發生時最重要的就是保住性命

地震發生時，可能會很恐慌，或是僵住無法馬上行動。
為了能夠冷靜地判斷狀況，並且確保「人身安全」，
請預先記住地震發生時該採取的行動。

地震時的人身安全守護法【基本】

冷靜地關掉火源

正在烹調時，不要慌張。等搖晃平息後，先確認火源是否安全。
發生火災時，請冷靜地滅火。
火勢高度達天花板附近，或出現危險狀況時請盡速避難。

利用周遭的東西確實保護頭部

在家裡時請躲進堅固的桌子底下，遠離危險物。
如果沒有堅固的桌子，請注意不要跌倒，
壓低姿勢，並用靠墊或雜誌等保護頭部。
外出時，請用包袋等保護頭部，
並且注意外牆、招牌等的掉落物，
避免被擊中。

搖晃停止後打開門窗，確保避難逃生路線

搖晃平息後打開房間的門和窗，
確保避難逃生路線，以便可以
隨時避難。

有聲二維碼

地震時的人身安全守護法【外出地】

《辦公室》

遠離窗戶和機器

辦公室內，可能出現櫥櫃倒下、影印機到處移動，以及窗子破碎，玻璃到處飛散等情形。
因此地震發生時請盡速逃往電梯大廳等「東西不會掉落、翻倒、移動」的地方。

《電梯內》

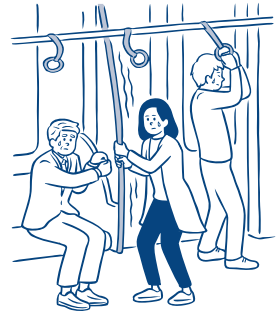
按下所有樓層的按鍵

在電梯內感覺到搖晃時，
請盡速按下所有樓層的按鍵，
並在最先停下的樓層快速走出電梯。
若被困於電梯，請按對講機和外面的人取得聯絡，然後冷靜等待救援。

《電車》

小心掉落物，抓緊吊環和扶桿

地震發生時，電車會緊急停車。此時須小心掉落物，抓緊車廂內的吊環和扶桿，並且注意不要跌倒。
若電車內停電，也會啟動備用電池點亮車內的燈光。所以請勿驚慌地跑出去，冷靜地在車內聽工作人員的廣播說明。



《超市、便利商店》

遠離陳列櫃，逃往樓梯平台或柱子附近

地震發生時容易出現瓶子或鍋等的重物飛落，或是架子翻倒、陳列櫥損壞等，因此須盡速移動到寬廣的地方或柱子附近。
若身體無法移動時，請用購物籃或包袋等蓋在頭上，並當場蹲下，以確保人身安全。

有聲二維碼

地震時的人身安全守護法【家裡】

《 烹調時 》

廚房是很危險的地帶，須迅速往安全的地方移動。

地震時可能出現冰箱翻倒，裝著熱水或熱油的鍋子飛落等狀況。
若人不在廚房內時不必太勉強地跑去關火，
以人身安全為最優先考量，盡速遠離廚房。

《 在寢室時 》

用枕頭和被褥包住，確保人身安全

有可能窗子的玻璃碎片亂飛，
檯燈和家具倒下，
此時請用枕頭和被褥包住頭部和身體，
靜待搖晃平息。
搖晃平息後小心玻璃碎片等飛散物，
並且確保住避難逃生路線。

《 孩子在身邊時 》

採取可以保護孩子和自己的姿勢

查覺到搖晃時請面對著小孩，弓起身體抱住孩子的頭部，
並將孩子的身體包在自己的肚子處。
孩子不在身邊時，請優先考量自己的安全。
荒亂呼叫孩子的名字，反而會讓孩子跑動，造成危險。
等搖晃平息後，再移動到孩子的身邊。

有聲二維碼

災害剛發生後的行動

災害剛發生後必須採取的安全行動。

發生地震時，難免會亂了手腳，
但是再如何地緊急，
也請確認清楚周遭的狀況，
冷靜地行動。

首先，用自己的眼睛和耳朵確認安危

如果與家人和朋友在一起的話，
等搖晃平息後，先確認彼此的安危。
然後，再確認是否有建築物倒塌、火災、
土石坍崩等的危險，
以及避難路徑是否通暢等。

取得官方的資訊，掌握當下狀況。

確認人身安全後，請透過電視、收音機、
官方防災無線網路、政府的網站等確
認災情。

必要時，須移動到臨時集合場所或避難場所

自治體有指定附近的公園和廣場作為臨時的集合場所和避難場所。
地震後可能出現火災等危險，或是有下達避難指示時，
必須前往前述的場所避難，所以請預先確認好位置及路徑。

《 避難所示例 》

臨時集合場所
避難者在前往避難場所避難之前，臨時集合觀察情況的地方
（操場、附近的公園等）。

避難場所
為了避免遭受延燒火災或其他危險之保護人身安全的場所。
（大公園、廣場等）。

避難所
臨時收容及保護受災者的場所（學校、公民館等）。

※避難方法因居住地區而異，
詳情請向居住地的區市町村確認。

有聲二維碼

避難時的注意點

在地下街等處時不要驚慌，冷靜行動

發生恐慌或人潮堵住安全門，容易受傷，非常危險。
地下街每隔 60公尺設有一處安全門，
請不要驚慌冷靜地往安全門避難。

即使電梯正常運轉也不可搭乘

乘坐電梯可能因餘震或停電而被困在裡面，非常危險。
請從避難口 (安全門)使用樓梯避難。

避難時不開車

開車避難時，會妨礙緊急車輛的通行。
此外，容易因道路損壞或信號燈故障等，發生交通事故，
造成二次災害。
於開車中發生災害時，請將車子停靠在道路左側，
等到搖晃平息後，儘可能將車子開到道路外邊停放，
然後下車避難。

有聲二維碼

歸宅困難時

在外出地不能回家時。

災害發生時，大眾運輸工具停駛，
可能出現不能馬上回家的情形。

災害發生後不要隨便移動

災害發生後，道路如果人滿為患，救護車和消防車無法通行，
會妨礙救援及救命的作業。
此外，於走路回家的途中可能遇到餘震，
所以災害發生後立刻回家是非常危險的行為。
災害發生後，不要隨便移動，請先滯留在公司或學校等安全的場所。
因此，事先與家人之間溝通好確認安危的方法，
以便在遇到災害不馬上回家時，讓對方知道自己的安危。

在外出地受災時

大震災發生時等，政府單位會設立收容歸宅困難者等的臨時收容設施。
在外出地受災時，請前往附近的臨時收容設施。
使用設施時，請以高齡者和身障人士等需要照護的人士優先。
此外，積極協助收容設施的運作，互相幫助也極為重要。

※詳細內容請搜尋「一時滯在施設」（暫譯：臨時收容設施）。

發生災害時可活用歸宅支援站

混亂平息後，走路回家是一種方法。
原則上，災害發生後的第 4日起，政府單位會設立
提供歸宅困難者自來水和廁所等的災害歸宅支援站
（便利超店、加油站等）。
走路回家的人，可以活用此支援站。

《 預防歸宅困難時的防災準備 》

假想可能在外出時受災，請隨
身攜帶一點巧克力和牛奶糖等
食物和水、地圖。
此外，在工作場所的櫃子內預
先準備好運動鞋和防寒衣物等，
以便走路回家時使用。

有聲二維碼

確認安危的方法

收集家人和朋友安危資訊的方法。

很多人同時撥打電話時，很容易造成電話忙線，無法接通。
所以確認安危時，可活用災害用留言專線或網路服務。
此外，災害剛發生時請盡量
不要撥打不需要、不緊急的電話。

活用 SNS 確認安危

SNS和簡訊也是家人和朋友之間互相報平安的好方法。
請假想可能發生電話不通的情形，預先準備多種的聯絡方式。

預先記住災害用留言專線（171）和災害用留言板（web 171）的使用方法

災害用留言專線（171）、災害用留言板（web 171）等，
是為了因地震等電話無法接通時的確認家人安危的方法，
所以請預先設定好。

災害用留言板（web 171）的使用方法

進入「web 171」
↓
輸入電話號碼
選擇「登錄」或「確認」
↓
選擇登錄時，遵從語音的引導確認留言 ／ 選擇確認時，瀏覽所顯示的資訊內容

災害用留言專線（171）的使用方法

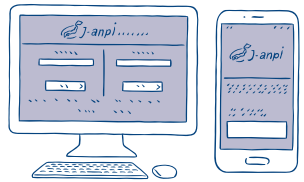
撥打「171」
↓
錄音請按「1」 ／ 播放請按「2」
↓
遵從語音的引導，進行錄音或播放留言

※每月 1日及 15日、元旦的三天、防災週（8月 30日～9月 5日）、
防災及志工週（1月 15日～1月 21日）等設有體驗日，建議您預先體驗看看。

※各手機公司也備有災害發生時之安危登錄及確認留言板。

「J-anpi」可以從個人電腦和手機整批搜尋安危資訊非常方便

「J-anpi」可用電話號碼或姓名搜尋各種災害用留言板上登錄的安危資訊，
或是協力企業、團體、自治體提供的安危資訊。



※詳細內容請搜尋「J-anpi」。

有聲二維碼

資訊的收集和傳達

使用 SNS時的注意事項

SNS 是方便收集、傳達資訊的媒體。
但是，也有可能在災害剛發生時，
將不確實的資訊擴散出去而引起混亂。
因此，在處理有關災害的資訊時，
應該比平時更加謹慎。

「那是真的嗎？」
培養對資訊懷疑，並且確認是否正確的習慣

收到資訊時，不要馬上相信，請自己再確認一次。
首先，確認發信源 (引用源)的可靠性。
即使是看起來是善意的資訊，也未必與事實相符。
從朋友處得到的資訊，也要追溯發信源，或是查詢不同管道的相關資訊，
以確認其真實性。
此外，發生災害時即使是一天前的資訊也都是過去式，
必須隨時確認最新的消息。

不散佈謠言

發生災害等不安的心理狀態時，很容易被謠言左右。
謠言很容易造成新的傷害，所以請不要輕易散佈不確實的資訊。
此外，傳播正確資訊時，請直接傳送，不要對原始資訊做編輯，
或只傳送一部分摘錄，以避免誤導。

《 發生災害時對以下資訊必須提高警覺 》

標有「請散佈」「請傳達給朋友們」等字眼的內容
偽裝熱心的謠言，很多會在開頭文的部分加入上述希望擴散的詞句。
此外，假借傳聞中的當事者或是經驗者名義的內容也要小心。

不要為過度誇大嚴重性的資訊煩惱
預言災害會再度發生，或是誇大災情的資訊等，不要囫圇吞棗地全部相信，
多接觸幾個資訊源，確認真假。

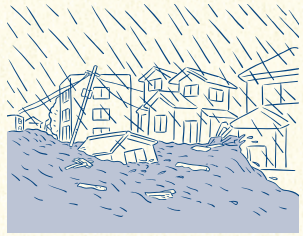
對缺乏具體性的犯罪報告抱持謹慎的態度
在災害時很容易擴散不實的犯罪報告和危險行為等資訊，
對他人產生過度的不信任感，所以請不要輕易相信及擴散。

有聲二維碼

其他發生災害時的行動

隱藏在東京的各種災害。

災害不僅是地震。
颱風、集中豪雨、大雪、火山噴火等，
生活中隱藏著各種的災害。
預先了解災害的知識及對策，
是保住性命的方法之一。



風災與水災時保護人身安全的方法

注意氣象報告

收集正確的資訊可保護人身安全，避免受到颱風和集中豪雨的傷害。

《 氣象報告 》

注意報
可能因大雨、洪水、
暴風等而發生災害時發表。

特別警報
預測會發生數十年一次的大雨時，
或是發生浸水、土石流等重大災害的機率非常高時發表。

警報
可能因大雨、洪水、
暴風等而發生重大災害時發表。

土石流災害警戒資訊
已發表大雨警報 (土石流災害)的狀況下，土石流災害發生的危險率升高時發表。

也要注意區市町村發布的避難資訊

風災與水災、土石流災害等危險迫近時，
區市町村會發表避難的相關資訊。

《 避難資訊 》

避難準備、高齡者等開始避難
做好可以隨時前往避難的準備。高齡者等，於避難時需花費較多時間者，
必須先行避難。

避難勸告
迅速開始避難。外出返而更危險時，須就近到安全的地方避難，
或是在家裡的高處避難。

避難指示（緊急）
緊急前往避難場所避難。沒有足夠的時間避難時，
須做到可以保住性命的最低限度行動。

※不一定依照上述順序發佈，敬請注意。

※在尚未收到上述資訊之前，
若已察覺到人身安全有危險時，也請開始避難。

有聲二維碼

迅速避難

颱風和集中豪雨，可能在很短的時間內引發危險。
當政府機關和消防署等做出避難指示時，請迅速避難。
此外，同時還須頻繁地確認氣象報告。

從地下、半地下避難

地下室和半地下的房屋容易浸水，
來不及逃生的危險性很高。
隨時注意氣象報告，當感到有危險，盡速前往
避難所或到 3樓以上的堅固建築物等處避難。

大雨時避免到河川附近和低窪處

河川的水位可能瞬間上漲氾濫。
避難時請勿走河川和用水路附近，
以及路面的高度比前後路段低的道
路、地下道路等，請從安全的道路
避難。

注意浸水的道路

浸水的道路，不分深度，都有路面水溝蓋和側溝蓋脫落的危險。
不得已必須走浸水的道路時，需用雨傘或拐杖、棒子等一邊確認一邊走。
此外，長筒靴容易因浸水而脫落，此時以運動鞋為佳。

有聲二維碼

其他災害時保護人身安全的方法

打雷

附近有高的東西時，雷電有可能從該處落下。
尤其是運動場和高爾夫球場等開放的地方更需要注意。
此時請到鋼筋混凝土的建築物或汽車內等安全的地方避難。

大雪

大眾運輸工具可能停駛、道路也可能無法通行。預測會下大雪時，請儘早回家，並避免外出。不得已必須外出時，請穿防滑的鞋子等，並且小心避免跌倒。

火山噴火

火山噴發時會噴出大石、或發生火山塵暴等，幾乎沒有充裕的時間避難。
須隨時注意噴發警報，並且事先避難。遭遇到噴發時，必須保護頭部、戴上口罩等，避免受到火山灰和火山氣體的危害。

有聲二維碼

受到武力攻擊時的行動

彈道飛彈掉落時的行動。

彈道飛彈從發射後可能不到 10 分鐘就會到達。
飛彈可能掉在日本時，政府會活用「J 警報」，
並透過防災行政無線網絡，發佈特別警鳴，
傳送資訊和緊急快訊郵件等。收到訊息時，
請冷靜地立刻採取行動。

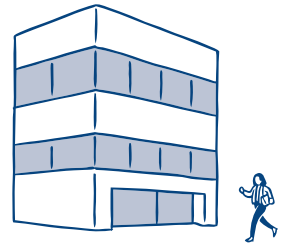
何謂 J 警報？

是將彈道飛彈等沒有充裕時間處理的緊急事態等相關資訊，透過防災無線網絡和手機的區域郵件等，由政府瞬間傳達給居民的系統。

響起警報訊息時

在室外時

請到附近的建築物內或地下避難。
※以堅固的建築物為佳，但是，附近沒有堅固的建築物時，其他的建築物亦可。



在室內時

遠離窗戶，或是到沒有窗戶的房間。

沒有建築物時

躲到東西的後面，或是趴在地面並保護頭部。

飛彈掉在附近時

在室外時

以手帕蓋住口和鼻，迅速離開現場，到密閉性高的室內或往逆風方向避難。

在室內時

關掉排風扇，關上窗子，堵住縫隙讓室內呈密封狀態。

有聲二維碼

救出及救護

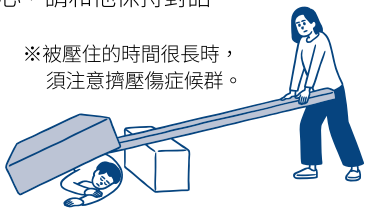
利用身邊的東西進行救出及救護。

身邊的東西可以當作救援工具使用。

救出來不及逃生的人

拯救被家具等壓住無法動彈的人時，請在確保自身的安全後，呼叫救援。
可以使用車子的千斤頂，或是尋找堅硬的材質利用槓桿原理，抬高家具。
救出過程中，為了讓壓住的人可以安心，請和他保持對話。

※被壓住的時間很長時，
須注意擠壓傷症候群。

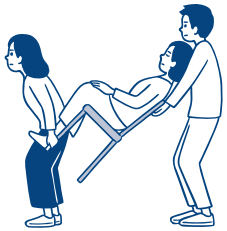


搬運傷者的方法

沒有擔架時可以利用椅子等將傷者搬出。此時請務必使用有椅背的椅子。

傷者靠向椅子左右時

傷者靠向椅子前後時



※除了椅子之外，也可以使用毛毯等大面積的布搬運。

第 3 章

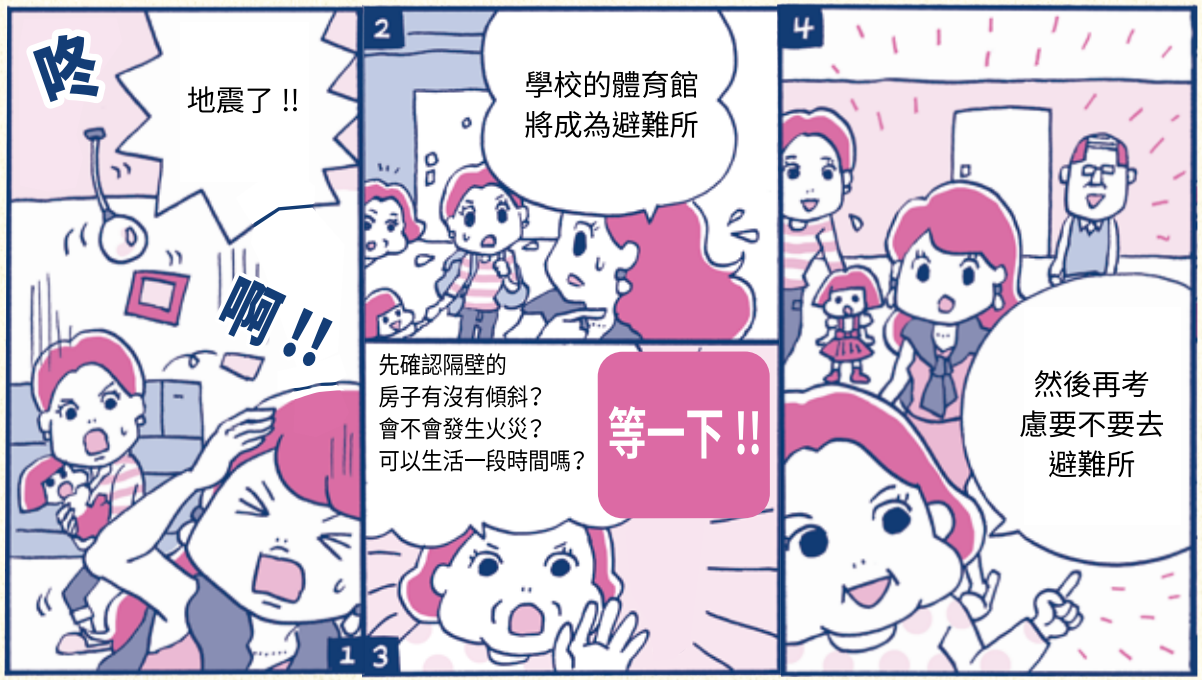
請試想，
受災後的生活方式

每天理所當然的生活，突然被破壞。
為了能夠在受災後的嚴苛狀況下，
盡可能安全安心地活下去，
在此收集了一些智慧及資訊，以供參考。

本書籍各頁右下角皆有印製有聲二維碼「Uni-Voice」。
只要以智慧型手機的專用應用程式讀取，
即可透過語音聽取內容。

受災後，要住在哪裡

在家裡，還是去避難所，災後生活的判斷要素。



「如果發生災害，只好住在避難所」您是否這麼認為呢？
但是，在避難所生活只是其中一個選項。
在避難所必須和不認識的人生活在一起，
很難保有個人隱私。
如果家裡房子可以居住的話，
也可選擇繼續住在家裡的「在家避難」方式。

此外，等狀況穩定後，前往沒有受害的遠方地區避難，
也是一個選項。
所以，該如何選擇及判斷受災後的居住地呢，
您不妨預先思索看看。

有聲二維碼

分 2 個階段來判斷災後要在哪裡生活

自治體會對建築物進行是否可以居住的緊急危險率判斷。沒有收到自治體等的指示時，受災後，是不是要留在家裡，可以分 2個階段來判斷。此外，除了避難所外，也可以考慮是否去投靠遠方的親戚或朋友。

判斷 ❶ 辨別危險

確認重點

- ○ 家裡的房子是否有損壞？ 有倒塌的可能嗎？
- ○ 隔壁倒塌等會不會影響到自己的房子？
  會出現火災、海嘯、液化等二次災害嗎？

若沒有危險請前往 **判斷 ❷**

若有不安的要素或判斷會有危險時請到避難所避難。

判斷 ❷ 確認是否可以生活

確認重點

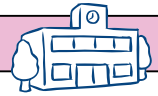
- ○ 是否需要有人協助，才能生活？

無法在家裡生活，請到避難所避難

若可以生活請留在家裡。

在家避難

避難所



※有實施緊急危險率判斷時，請遵循判斷結果處理。

《 從家裡前往避難所時的確認事項 》

從家裡前往避難所等避難時，須注意以下事項：

關掉電流斷路器

傾倒的電器若開關呈開啟狀態時，復電後，可能因漏電等而引起火災。

關掉瓦斯和自來水的總開關

可能發生瓦斯外漏和漏水等情形，為慎重起見，請關掉總開關。

確實鎖好門窗

為防止被闖空門等，請做好防範對策。除了鎖好門窗外，還要關上窗簾、並盡可能地用野餐墊等將破裂的玻璃窗修補好。

過來人心聲

有的人因為家裡門窗不能鎖，
或是捨不得將寵物獨自留在家裡，
而選擇在家裡避難。
（30多歲 /東日本大震災）

過來人心聲

第一間避難所的體育館玻璃破裂不能進入，
第二間避難所客滿也進不去。
（40多歲 /阪神淡路大震災）

過來人心聲

房子被海嘯沖走，
所以災害當日和隔日都住在車中裡。
到了第 3天才好不容易到妻子的娘家避難。
（40多歲 /東日本大震災）

有聲二維碼

在家避難時的整理

先整理出一間可以安心居住的房間。

過來人心聲

因為公寓本身沒有損壞，
所以決定在家避難，但是，
房子內整個亂七八糟。
（30多歲 /東日本大震災）

沒有確實地做好防災準備時，大地震後，
很容易因為家具傾倒、玻璃飛散、生活雜貨掉落滿地等，
而變成連站的地方都沒有的狀態。

整理房子時必須小心不要受傷，首先，
整理出可以安心睡覺、起居的空間。
等到情況穩定後，再慢慢擴大整理的範圍。

有聲二維碼

整理房間時的注意事項

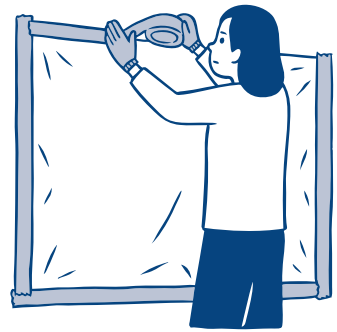
穿運動鞋、戴手套等，
保護身體避免受到傷害。
整理時，停電也能使用的充電式吸塵器、掃帚、黏貼式拖把、膠帶等很有幫助。
並且，將整理出來的垃圾進行分類，在各自治體設置好臨時垃圾場之前請先放在家裡。

《 整理用道具 》

- 手套
- 裝破碎物的報紙和垃圾袋
- 掃帚
- 簸箕
- 充電式吸塵器
- 黏貼式拖把
- 塑膠布和護條
- 膠布
- 瓦楞紙箱

窗子破裂時的緊急措施

先將窗框上快要掉落的破片取下，然後以塑膠布或野餐墊，
瓦楞紙箱等蓋住後，再以粘性強的膠帶黏緊，將窗子的部分堵住。



接受志工的支援

可以借助志工的力量幫忙整理家裡。

※詳情請向居住地的自治體或社會福祉協議會等洽詢。

有聲二維碼

在家避難的飲食及料理

維持生命的飲食知識。

受災地支援體制及物流（流通）
體制準備就緒之前，食物資源無法很充足。
此外，可能電力 7 日、上下水道 30 日、瓦斯 60 日左右的期間無法使用。以下收集了回復正常生活之前，可以維持自己和家人生命的飲食知識。

受災時也非常有助益的烹調道具

在家避難的飲食可使用下述三種烹調道具。

小瓦斯爐和瓦斯罐

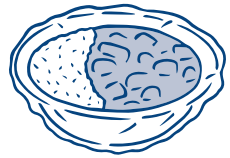
受災時，即使電力和瓦斯都停止也可以吃到熱食。

鍋子或有深度的煎鍋

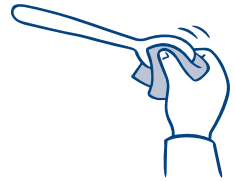
一個器具可做多種用途使用。
可用於聚乙烯袋烹調（詳情載於 P132）。

削皮刀和廚房剪刀

不必使用容易附著雜菌的沾板即可烹調。

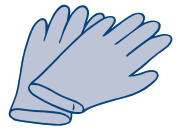


將餐具包上保鮮膜

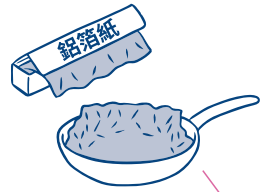


用濕紙巾擦拭湯匙

不可用水洗時的應變方法



戴免洗手套烹調



鋁箔紙鋪在平底鍋上

嘗試節水料理和節水家事

為了節省水，請嘗試節水料理和不用水清洗餐具的方法。

有聲二維碼

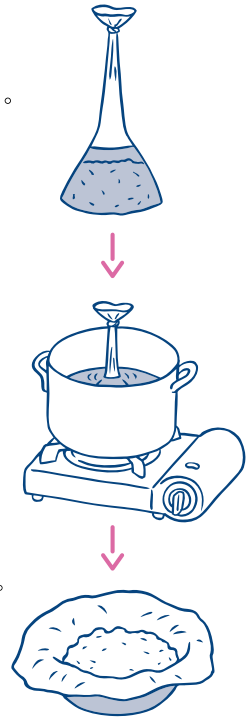
聚乙烯袋的節水料理

可以不必清洗餐具和鍋子，而且鍋內的熱水還可以重複使用，所以節水效果很大。例如加熱時，可順便放入鋁箔包咖喱，或是同時放入白飯和各種料理一起烹煮。

※聚乙烯袋，請務必使用食品用的「高密度聚乙烯」。

煮飯

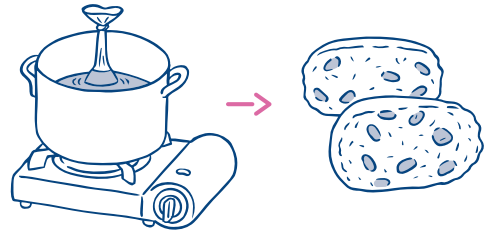
1. 將 1/2杯的米 (1人份)放入聚乙烯袋內，再倒入比米量稍微多一點的水進袋子裡，然後擱置 30分鐘以上。
2. 抽掉袋子內的空氣，將袋子口的最上方綁緊。
3. 將盤子放在裝滿 6分水的鍋子內，然後點火。滾沸後調成中火，將裝著米的袋子放在盤子上。
4. 煮 30分鐘後將火關掉，然後放置燜 10分鐘。
5. 將聚乙烯袋放在容器上，剪掉封口外翻即可享用。



※米不用洗也沒有關係。
※上述時間煮出來的米若太硬時，只要延長蒸煮時間即可。
※鍋底、鍋子和袋子的溫度很高，請小心不要觸碰。

製作日式蒸糕

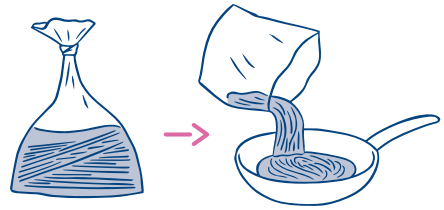
1. 將 1袋量的鬆餅粉放入聚乙烯袋內，再倒入比鬆餅粉量稍微少一點的水進袋子裡，加入 2大匙左右的美乃滋。
2. 放入葡萄乾、玉米、香腸等喜歡的配料，然後從袋子外面揉捏豁拌。
3. 抽掉袋子內的空氣，將袋子口的最上方綁緊。
4. 與煮飯相同的要領，將鍋子內的水煮開，調成小火然後煮 20分鐘。中途將袋子翻動反面一次，可以煮得更均勻。



《 其他烹調法 》

製作義大利麵

1. 將麵條對折後放入聚乙烯袋內，加入可以完全蓋住麵條的水量，然後將袋子口綁緊，放置 1小時。
2. 直接浸泡著麵條的袋子，放入裝有水的鍋子內煮沸，一般豁拌一邊煮 1～3分鐘。
3. 裝袋子內的水倒掉，加入鋁箔包的義大利麵醬等即可享用。



有聲二維碼

在家避難的犯罪防治

在家裡避難時的防犯對策。

受災地會因混亂或空宅而出現竊盜、欺詐等的犯罪行為。在家避難時，必須比平時具備更高的防犯意識。

為了避免被闖空門，請讓外人知道自己在家

為了避免被闖空門，不可讓外人知道自己不在家。
可在大門口設置電池型的人體感應防盜燈，或是必須短時間外出時，請將衣服曬在陽台上。女性的話可曬男性的衣物也很有效。
但是，一直曬著不收，反而會被識破，必須時常更換。

過來人心聲

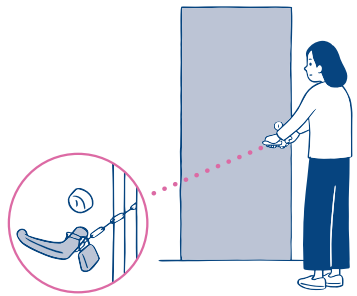
有聽過小偷，或是假借宅配而行搶的傳聞，
所以當時很害怕。
（30多歲 /東日本大震災）

對於突然來訪的陌生人要提高警覺

過去曾經發生因震災而出現欺詐或惡德商法等的案例。
例如假借檢查瓦斯、電力，或是假裝修理房屋而索取高額的費用等。
所以突然有陌生人來訪時，不要馬上讓對方進到家裡來，
必須確認對方的身分證明文件等。此外，不要一個人應對或是當場做決定。

外出時要關好門窗，並比平時更提高警覺

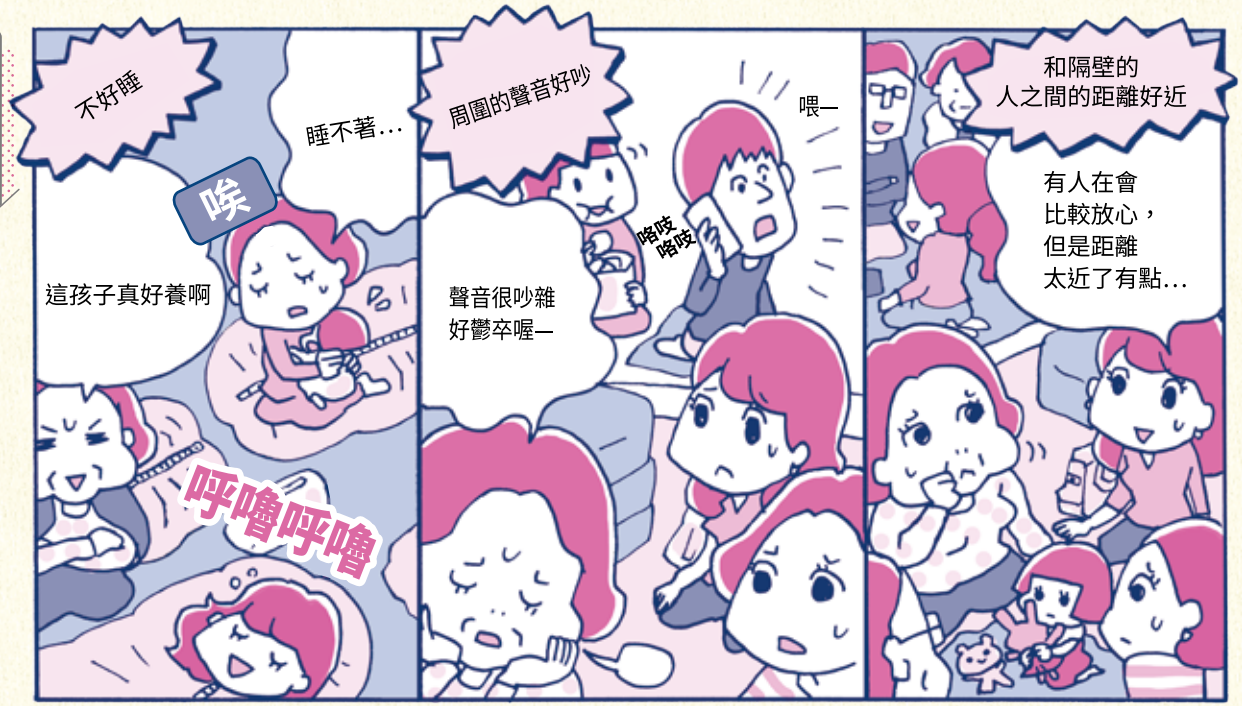
需要外出時，若家裡的玻璃有破損，必須將破損處遮好，讓外面看不到家裡。
若門框歪斜，門無法關緊時，須外加鎖鏈和鎖頭，以及將房間的電燈打開，
儘可能做好防犯的對策。
此外，女性和孩童，請不要一個人外出，並且攜帶隨身警報器和哨子。



有聲二維碼

在避難所的生活方法

建立避難所的生活環境



過來人心聲

差不多 2星期左右無法洗澡和換衣服。
直接躺在 1條毛毯上睡覺。
（60多歲 /熊本地震）

過來人心聲

因為沒有隔間，
所以小學 6年級的孫子對換衣服等覺得壓力很大。
（70多歲 /東日本大震災）

避難所大部分的精神壓力是由於惡劣的環境和人際關係的問題等所引起的。在避難所內因為必須和很多不相識的人共同生活，所以很多地方必須強迫自己忍耐。請事先了解萬一必須住在避難所時的注意事項吧。

有聲二維碼

尊重隱私、遵守禮儀和規則

集體生活時最重要的是尊重彼此的隱私和遵守禮儀。近幾年的災害，
也常發生熄燈後，因遊戲機和手機畫面的燈光而讓旁邊的人失眠的糾紛。
因此，請確實遵守避難所的扔垃圾、熄燈時間、物資的配給等生活規定。

換衣服和曬衣服，請在專用區域進行

換衣服和曬衣服也必須遵守集體生活的禮儀，
請在避難所內設置的更衣室和曬衣處進行。

避難者也請分工合作，互相幫助

為了互相幫助共同生活，
避難者在可能的範圍內也請分工，
分攤自己能做的事或是擅長的事。
同時也盡可能地自動參與營運，
以便讓避難所的環境更好。

《 女性參與避難所營運的事例 》

○ 在避難所培養
「能做的人，做能夠做的事，負擔能夠負擔的工作」的風氣。

○ 設置共用區，防止孤立，促進交流
（「交流咖啡廳」「兒童區」「諮詢區」「學習室」）。

○ 設置嬰幼兒家庭的專用空間、
女性專用空間（淋浴室、可換衣服和擦拭身體的空間）。

<參考資料 >
・編自「男女共同參與的視點之 2016年熊本地震對應狀況調查」
（內閣府 ）
http://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kumamoto_h28_research.htm.

有聲二維碼

避難所內的關懷照料

災害時更需要彼此同情和支援。

孕產婦、孩童、高齡者、外國人、
LGBT 者、身障人士等，
對各種不同生活習慣、宗教、
價值觀、背景的人，
予以關懷和支援。

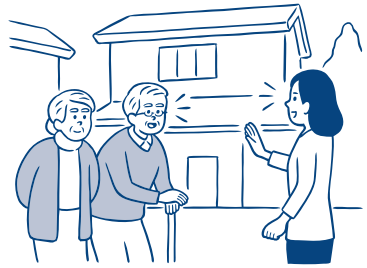
主動地關懷與問候

孩子展現身體不適的方式與大人不同。
此外，高齡者、身障人士，可能因環境變化而出現身心不適的情形。
有沒有感到困擾的地方呢，有我可以幫忙之處嗎等，
讓我們由自己先主動打招呼吧。
也有的人從外在無法知道他們需要關懷或支援。
所以也請注意是否有掛著告知自己需要關懷的求助標誌。

求助標誌

平時建立良好的關係

高齡者、孕婦、難治之症、身障人士等，可能無法迅速避難。
可透過平時的交往，預先商量災害發生時的對應方式，例如避難場所、
避難方法、緊急外帶品等，當實際發生緊急狀況時可以彼此照料。



用和善的言詞舒緩外國人的不安

從很少發生地震的地區來的人士，
可能對沒有經驗過的地震感到強烈的不安。
以簡單的言詞和也們打招呼，給予關懷，可以減輕他們的不安。
此時，具多語言翻譯功能的應用程式會是很好的幫手。
此外，使用「簡單的日語」(※)交談，可能可以讓外國人更容易了解。

※使用簡單的言詞、簡單文體結構等，
讓外國人士容易理解的日語。

有聲二維碼

避難所內的健康管理

陌生環境中的身心健康。

避難生活會對身心的健康帶來各種的影響。
以下為大家介紹與避難所生活
有關的健康資訊。

不要為了怕上廁所而不喝水

水分不足，不僅容易脫水，還會導致各種身體疾病。
不要為了減少上廁所次數而不喝水，請多補充水分。

活動身體，預防經濟艙症候群

經濟艙症候群是因為長時間在車內等狹小的空間維持一樣的姿勢，
導致血流不佳，而產生血栓 (血塊)的症狀。
血栓若堵塞血管，嚴重會導致死亡，所以請預先記住預防的對策。

預防經濟艙症候群的腳部運動

每 1小時做 1次腳後跟的上下運動
(每次抬 20～30次左右)。

《 水分不足所產生的身體不適 》

- 脫水症
- 心肌梗塞
- 腦梗塞
- 經濟艙症候群
- 低體溫症
- 便秘
- 膀胱炎

取代牙膏的護齒法

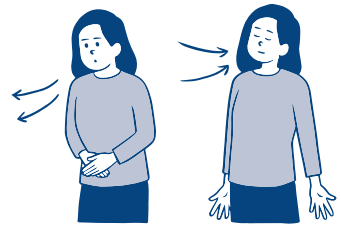
使用少量的水漱口。

預防蛀牙和牙周病，不要忘記口腔的健康

避難生活中因飲食生活不均、水分不足、精神
壓力等多重狀況，往往容易導致蛀牙及牙周病。
沒有牙刷時，請用少量的水或茶漱口。
也可以使用手帕或面紙擦除牙齒上的污垢。

不要一個人承擔精神上的壓力，請找人商量

受災時很容易出現不安、悲傷、喪失感、
自責、對周圍的人感到憤怒等，
精神不穩定的反應。
此時請和可以信賴的人、避難所的派遣醫
師等醫療人員、心理諮詢專等商量，並接
受他們的協助。



舒緩不安和擔心的呼吸法

6秒大大地吐氣，6秒輕輕地吸氣。
早上和傍晚各 5分鐘。

《 受災時的精神壓力對策 》

- 深呼吸。
- 向可以信賴的人傾吐。
- 聞喜歡的香味。
- 聽音樂。
- 喝暖和的東西。

有聲二維碼

產前產後的媽媽和小寶寶很敏感。不要忽略了身體不適的前兆

避難生活很難擁有充分的營養、足夠的水分補給，以及衛生的環境，因此必須格外留意身心的健康狀態。
可以向醫師等醫療人員或避難所的負責人員，詢問避難期間的醫療機構。
如果出現下列症狀時請立刻請教。

《 出現以下症狀時請馬上請教醫療人員 》

孕婦

○ 感覺到肚子脹、疼痛、出血、胎動有變化、浮腫、頭痛、眼睛閃白光等症狀。

剛生產完的母親

○ 發燒、惡露 (出血) 突然增加、傷口（剖腹產、會陰切開）疼痛、乳房腫脹及疼痛、母乳分泌量減少等。

嬰兒

○ 發燒、腹瀉、食慾降低、哺乳力降低等。
○ 最近常出現和平常不太一樣的狀況。

<參考資料 >
編自「保護受災地居民的健康」（厚生勞動省）
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122530.html

儘量活動身體，預防生活機能低下

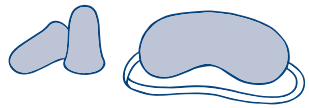
避難所的生活，容易因為身體活動的機會變少，而出現肌肉退化、關節變硬、逐漸無法行動等症狀。此外，一直沒有活動的話，心情也會越來越低落，這些症狀稱為「廢用性症候群」。
此時，身邊的事情盡量自己親自做，或是多參與自己能力所及的事等，可以達到預防的效果。
所以請盡量與人交流，積極活動身體吧。

受災時的失眠是一種自然現象

震災後出現失眠的情形，是人體面對危機狀況的自然反應。
時間一久，失眠的症狀便會慢慢改善。

《 避難所內的入眠對策 》

○ 戴眼罩和耳塞。
○ 製作隔板擋住周圍的視線。
○ 以瓦楞紙箱等抵擋冷氣。
○ 為太亮會失眠或太暗會失眠的人，設定熄燈規則。



《 失眠時須留意的事 》

○ 不要有熄燈時非睡不可的壓力，轉換心情，能睡時就睡。
○ 白天出去曬曬太陽或多活動等，讓晝夜的行動有所區別。
○ 有睡意時，即使是白天也趕快補眠。

有聲二維碼

避難所內的犯罪防治

避難所生活中的防犯保身。

避難所內可能出現竊盜、或是以女性和孩子為對象的性犯罪和暴力犯罪。大家必須提高警覺。

貴重物品放在身上隨身攜帶

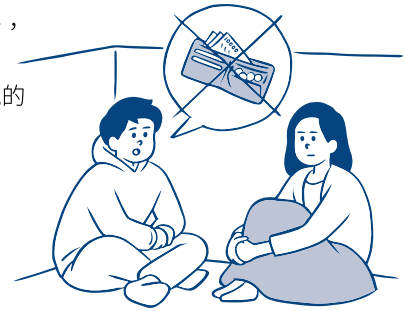
離開自己的空間時，必須將貴重物品隨身攜帶，或是請家人等可以信賴的人保管。此外，睡覺時，要貼身放著，不要離開肌膚。

過來人心聲

在第一個避難所，
和第二個避難所都有人東西被偷。
（50多歲 /熊本地震）

請小心不要在他人面前談到錢財的事

在非特定的多數人共同生活的避難所，自己說的話可能隨時都會被人聽到。為了避開糾紛，錢財和不想被人聽見的個人話題，請不要在他人在場時說。



多數人一起行動保護人身安全

為了將犯罪的危險減到最低，儘可能不要一個人單獨行動。返回家中等離開避難所時，也請和家人或朋友等，多數人一起行動。此外，換衣服或使用廁所前，也需確認是否有可疑的人，最好有人在外面守候。

有聲二維碼

儘量不要接近死角的地方

即使是白天，人煙稀少的地方，
或人看不到的死角等都有可能發生犯罪等的危險。
外出時，請攜帶隨身警報器。
也不要一個人走到有死角的地方。

過來人心聲

在體育館內避難時，
很怕接近校舍後面人煙稀少的地方。
（40多歲 /阪神淡路大震災）

過來人心聲

聽說發生過危險的事，
所以很注意不去人少的地方，也不走夜路。
（30多歲 /東日本大震災）

不要讓小孩子獨處

不分男孩或女孩，都發生過小孩子的痴漢行為，
以及將小孩子做為發洩對象打罵的事例。
所以請不要讓小孩子獨處，須有大人隨側在旁。

過來人心聲

女兒在避難所時，被錯身而過的人打到臉。
（40多歲 /熊本地震）

不要裝做沒看見，請互相幫助

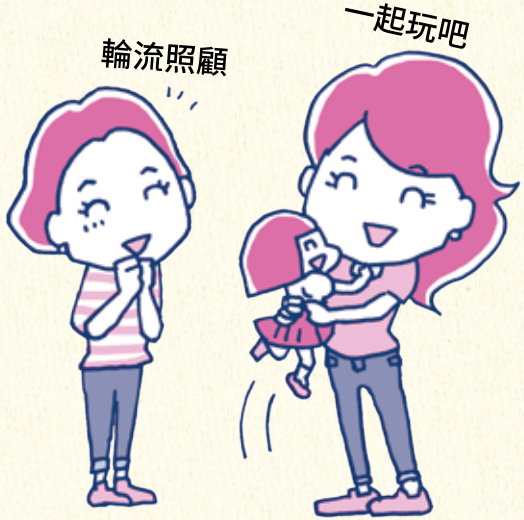
如果目睹性騷擾或暴力的場面時，請不要視而不見，
因為「被害人也有可能是自己」，所以請互相幫助。
遭受性犯罪或暴力時，不要一個人煩惱，請和警察或專門機關、
可以信賴的人等商量。

有聲二維碼

避難所內的育兒措施

大人們同心協力關懷孩子們的身心健康。

避難所內的集體生活對孩子們而言壓力很大。
不僅是家長，周圍的人和避難所的職員等也必須一起商量、整頓育兒的環境。
此外，如果孩子出現令人擔憂的情形時，請向醫療人員等洽詢。



接受變化，做好守護的體制

孩子們在災害時所受到的恐懼和精神壓力，會從行為中顯現出來。
例如即使阻止了依然不聽話或吵鬧不停、出現與平常不同的行為等。
家長無須困擾，孩童的這些變化是正常的現象，周遭的大人們請以體諒的心一起從旁守護。

《 有效的對應示例 》

- 擁抱小孩讓他們感到安心。
- 分配工作給小孩子做，例如協助分配料理等，讓他們有立身之地。

過來人心聲

孩子們很快就出現 PTSD或行為退化等心理變化。
所以我們會和孩子們一起做點心，或掃地遊戲等，
關懷照護孩子們的心靈。
（40多歲 /熊本地震）

過來人心聲

在避難所內大家很團結，
小嬰兒哭鬧時大家會幫忙哄，或者互相協助。
（40多歲 /東日本大震災）

有聲二維碼

設置可以讓孩子們自在遊玩的時間和場所

空間狹小的避難所，也請大家一起商量，
設置可以讓孩子們聚在一起遊玩的場所。
此外，從防犯和心理關懷的觀點，
也不可讓孩子一個人獨處。
大人可以輪流當志工，做小孩的玩伴。

在隱私且安靜的環境下哺乳

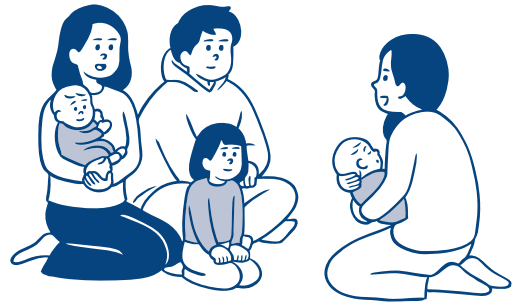
依照需求進行哺乳對母親及嬰兒而言都非常重要。
大家可以協力設置哺乳室，讓母子可以安心地哺乳。
同時，也須考量夜間哺乳的需求，請設置有燈光以及容易進出的場所，
以便讓母親方便哺乳。

《 母乳分泌不出來時的對應示例 》

受災時有可能出現暫時性母乳減少等情形。
請優先提供食物和飲料給哺乳的母親，以及提供精神上的協助。
使用奶粉時如果奶瓶無法消毒，可以使用免洗紙杯或免洗湯匙、
以殺菌紗布沾牛奶等方式取代。

與同樣境遇的媽媽或爸爸互相支持

和擁有年齡相仿的小寶寶等，境遇相似的人交流，
對避難生活是一種助力。
與感同身受的人在一起，對心靈上是一種鼓勵。



關懷食物過敏的孩子們

請注意，給小孩飯菜或零食時，請勿直接拿給小孩，
必需先向家長確認是否有食物過敏的症狀等。

過來人心聲

看到有精神壓力的媽媽時，會和她們打招呼，
或者向家人建議讓她們變換一下心情，透透氣。
（40多歲 /熊本地震）

有聲二維碼

避難所內的寵物生活

身為飼主及家人，可以為寵物做的事有哪些？

受災的不僅只是人類。
寵物也和人一樣，在嚴酷的避難生活中，容易影響到健康狀況。
為避免在避難生活中因寵物的問題而引起糾紛，
請從平時開始對寵物做好訓練。
飼主必須保護好自己的寵物。
身為飼主可以為寵物做些什麼，請現在先思考看看吧。

避難時也要考慮到寵物

儘可能與寵物一起避難。
但是，不一定可以在避難所內和寵物一起生活。
尤其是狗、貓、小鳥等以外的動物，更是很難進入避難所。
所以請遵守每個避難所的規定。
此外，如果家裡安全，又可以定期回家照顧寵物，
那麼不帶去避難所也是一種選擇。
為了預防萬一，最好在避難所和家裡之外，
先準備一個可以寄養寵物的地方。

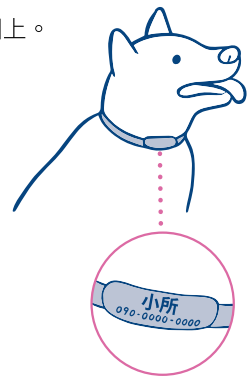
過來人心聲

自己住在避難所裡，
並在家裡的廚房替狗準備一個可以生活的空間，
然後每天回去照顧。
（60多歲 /熊本地震）

有聲二維碼

寵物的健康管理和身分標示也很重要

避難生活中，寵物的免疫力很容易下降，
所以日常請充分做好寵物的健康管理，例如預防接種、
寄生蟲的預防及驅除等。
此外，為了預防寵物走失，也請準備好名牌、晶片等身分標示，
並且用手機拍下寵物的照片保存。
務必將狗牌及狂犬病預防注射證明掛在狗兒項圈上。



寵物用品的防災準備

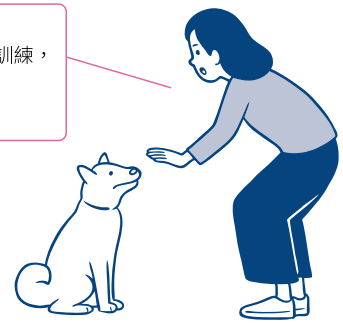
事先備好食物、水、常備藥、廁所用品等，
以及舒解精神壓力的玩具等。此外，若要一起避難，
也請不要忘記準備籠子或寵物包。

過來人心聲

平時沒有準備寵物的籠子，
花了好多工夫才確保住寵物的住處。
（40多歲 /熊本地震）

平時的訓練很重要

為了預防因寵物問題所引起的糾紛，平常對寵物的訓練非常重要。
平常的訓練，也可以在萬一發生緊急狀況時，舒緩寵物的精神壓力。

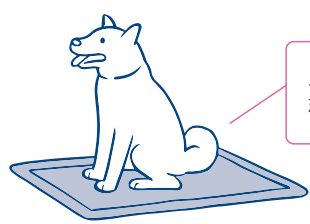


對狗請做好「等候」「趴下」等的基本訓練，
還有非必要不可吠叫的訓練。

《 平時須做好的訓練 》

不要讓寵物害怕人和動物，
也不可讓寵物攻擊人。

從平時讓寵物習慣
籠子和寵物包。



只能在規定的地方
進行排便。

有聲二維碼

重建生活

活用有幫助的制度重建生活。

避難生活穩定後，就可以開始重建生活。
對於因受災而失去住宅、工作等的情形，政府有提供各種制度。
於城市重建的同時，也請開始著手重建自己的生活吧。

《 受災證明的認定與區分 》

全壞
（損害比率 50%以上）

大規模半壞
（損害比率 40%以上 50%未滿）

中規模半壞
（損害比率 30%以上 40%未滿）

半壞
（損害比率 20%以上 30%未滿）

準半壞
（損害比率 10%以上 20%未滿）

未達準半壞
（一部份損壞）（10%未滿）

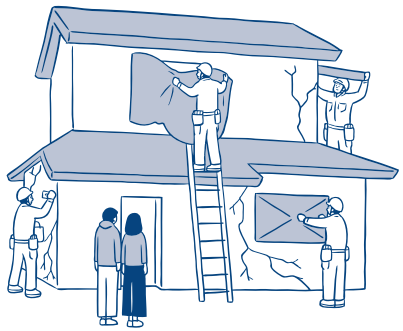
申請受災證明書

「受災證明書 (日文 : 罹災証明書)」是區市町村，
對地震、風災、水災等的災害受損房屋進行調查，
並根據損壞程度所發給的官方證明。
於申請各種受災支援制度和津貼時，
或是緊急臨時住宅的遷入申請等，
都需要使用此證明書。因此受災時，
請記得向居住地的區市町村申請。

有聲二維碼

活用經濟支援制度

政府有提供各種支援制度，例如家人死亡時的喪葬慰問金、
重建生活的支援金，以及融資、稅金減免等。
此外，如果有加入地震保險、自然災害保險時，
還可領取保險金及補償給付。



《 經濟支援制度示例 》

災害喪葬慰問金 / 災害傷殘慰問金

因災害而死亡或失蹤者的家人可以領取災害喪葬慰問金，
因受傷、疾病而造成重度障礙者可以領取災害傷殘慰問金。

受災者生活重建支援金

因災害造成住宅全毀等，
生活基盤嚴重受害的家庭可以領取支援金。

所得稅的雜項損失扣除額

因災害造成日常生活所需的住宅、家產、衣服等資產受到損失，
可於報稅時適用雜項損失的扣除額。

※詳情請向受災居住地的區市町村和管轄的稅務署等確認。

緊急臨時住宅等的住宅支援

失去住所時，可以申請臨時住宅，
臨時住宅的種類有建設型的臨時住宅，
以及自治體向民間借用租賃住宅提供給受災戶
的臨時住宅等，居住期間原則上為 2年。
此外，還有緊急修理和重建等的融資制度。

※詳情請向受災居住地的區市町村確認。

使用教育支援、育兒支援制度復學

有提供協助受災孩童的復學制度，
例如上學的交通費和學習用品費等的支援，以及保育費的減輕、
學費的減免措施、教育資金的融資等。
首先請向就讀的保育園、幼兒園、學校、區市町村等洽詢。

有聲二維碼

東京生活防災

2021 年 2 月發行
編輯、發行 / 東京都總務局綜合防災部防災管理課
郵遞區號 :163-8001 東京都新宿區西新宿二丁目 8 號 1 號
電話 03-5388-2452

印刷 宮嶋印刷株式会社

印刷物規格 第 1 類
印刷號碼 （2）32

協助單位《女性視點的防災書》編輯、研討委員會（敬稱省略）
聖路加國際大學大學院護理學研究科副教授　五十嵐 Yukari
公益財團法人市民防災研究所理事　池上三喜子
株式會社危機管理教育研究所代表　國崎信江
一般社團法人防災女孩代表理事　田中美咲
特定非營利活動法人 MAMA-PLUG 代表　富川萬美
MAGAZINE HOUSE,Ltd. an・an 編輯部　中島千惠

※刊載的資訊為 2017 年 12 月當時的內容。
※實際發生災害時未必所有狀況都和本冊子所刊載的內容一致。
※本冊子所刊載的漫畫、插圖、圖案等，除著作權保護法的例外事項外，
禁止擅自複製、轉載、複寫、租賃等。