



本所石原方面大旋风的真实情景

出处：东京都复兴纪念馆



易燃的家财器具、木造房屋的倒塌、强风、自来水（消火栓）断水、同时多发的火灾、当时的消防体制等众多因素导致了如此的悲剧。

关东大地震 100 年项目“墨田防灾 100”

2023 年度是关东大地震 100 周年的纪念日，当时经历了巨大灾害的墨田区，在城市宣传的一个环节中，将在地区进行的各种防灾措施汇总起来，以整体化的形象广泛展开“关东大震灾 100 周年项目”。

将防灾相关事业的参加者和从各种角度努力采取防灾对策的人们的“想法”汇总起来，通过共享“想法”来提高防灾意识，通过形象标识让众多的人联系起来，成为提高地区实力的契机。



2

应对地震



1 学习地震相关内容

2 应对地震

3 了解地区的措施对策

4 如果受灾了……

5 紧急时请确认此处！

2-1 避难行动

感觉到大幅摇晃后怎么办？

地震后保护生命的行动

地震发生时，请首先采取行动保护自己的生命安全。

【地点例】

感到晃动后……

自家：保护头部，远离玻璃和家具。

电梯：按下所有按钮，在停下的楼层出去。

开车时：在道路左侧停车。

※ 下车避难时，将钥匙插在车上。



【时间顺序】



【避难流程】

发生大地震，有建筑物倒塌或火灾等危险时，请迅速避难。此外，请事先确认好避难的流程，以便能冷静地采取下一步行动。

发生大地震!



什么是临时集合场所

为了观察灾害情况，前往避难场所避难的临时集合场所。指定了公园和学校等。



什么避难场所

躲避蔓延火灾的场所。指定了不会有火灾蔓延危险的大型公园等。



什么是指定避难所

无法住在自己家里的人临时生活的场所。指定了区内中小学等。



什么是地区内残留地区(锦系町地区)

指在推进不燃化等措施，即使发生火灾也不会有大规模火灾蔓延的危险，不需要广域避难的区域。

※ 夹页的防灾地图上刊登有避难场所等，敬请确认。

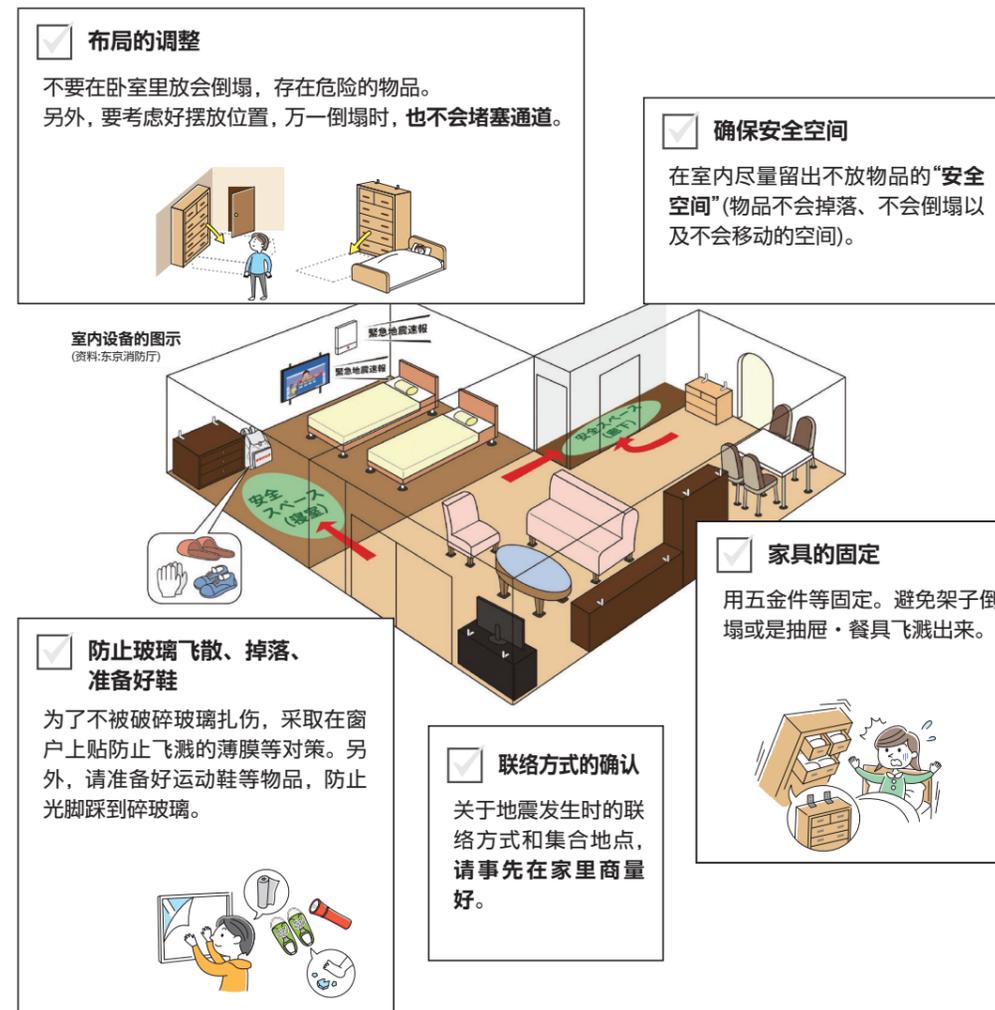
2-2 确保家庭安全

做好现在能做的事!

在自己家发生大地震时，哪里比较安全呢？

为了创造一个安全的场所，以下将介绍当前可以做的准备。

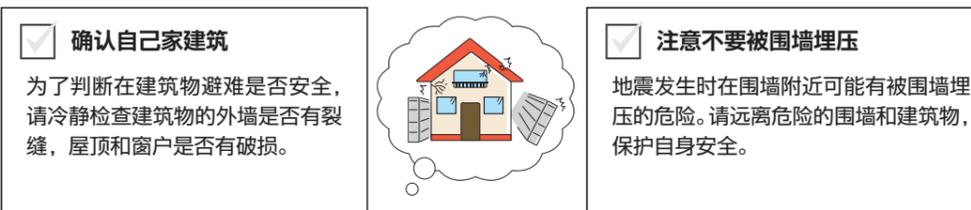
自己家准备的图示



此外，自己家周边发生大地震时，确认自己家以及周边是否有危险非常重要。

先确认需要注意哪些事项。

自己家周边的检查



1 学习地震相关内容

2 应对地震

3 了解地区的措施对策

4 如果受灾了……

5 紧急时请确认此处!

2-3 在外出地受灾时的行动

无论在何处都不会感到困扰!

什么是回家困难者

每天都有很多人从区外前来上班、上学、购物、观光等。在发生大地震的情况下，电车和公共汽车等公共交通工具停止运行，很多人都无法从受灾的地方回家。这些人被称为“回家困难者”。



大地震、灾害时不要一起回家

很多人一起回家时，各地会发生混乱，发生集体跌倒踩踏，火灾和沿街建筑的掉落物导致的伤亡等，非常危险。另外，还会妨碍救助·救命活动，灭火活动，救援物资输送等。紧急救援行动。因此，东京都制定了回家困难者对策条例，呼吁“避免同时一起回家”。



东京都
避免同时一起回家

大地震、灾害时 STAY for SAFETY “不回去”的选择会保护您。

大家一起回家的话……

- × 救护车、消防车无法通过!
- × 遭遇余震等灾害或卷入拥挤的人群，非常危险!

为了您重要的人和自身
请停留在安全的地方，如
工作场所、学校、临时停留设施等。

可以拯救的生命将无法获救!

可能会卷入二次灾害!

2-4 储备

确认在家避难的必要物资!

为了防备地震，最低需要准备3天，最好7天的储备物资。请事先确认各家庭的储备情况。

日常储备的示例

日常储备

<input checked="" type="checkbox"/> 食品	<input checked="" type="checkbox"/> 饮水	<input checked="" type="checkbox"/> 医疗品	<input checked="" type="checkbox"/> 常备药	<input checked="" type="checkbox"/> 药品手册
<input checked="" type="checkbox"/> 口罩	<input checked="" type="checkbox"/> 保鲜膜	<input checked="" type="checkbox"/> 除菌纸	<input checked="" type="checkbox"/> 简易厕所套件	
<input checked="" type="checkbox"/> 收音机	<input checked="" type="checkbox"/> 充电器	<input checked="" type="checkbox"/> 手电筒	<input checked="" type="checkbox"/> 垃圾袋	<input checked="" type="checkbox"/> 牙刷
<女性> <input checked="" type="checkbox"/> 生理用品				
<婴幼儿> <input checked="" type="checkbox"/> 尿布 <input checked="" type="checkbox"/> 牛奶				
<高龄者> <input checked="" type="checkbox"/> 必要的医药品				
<宠物> <input checked="" type="checkbox"/> 饲料 <input checked="" type="checkbox"/> 宠物垫				
<再试着考虑其他物品>				
<input type="checkbox"/> _____				
<input type="checkbox"/> _____				
<input type="checkbox"/> _____				

储备时，可以多买一些平时用的东西，用去后补充减少的量，做到动态储存。平时吃的食物储存起来也比较有效。



饮食可以忍耐，厕所却无法忍受。请准备每人每天 5 次灾害时的储备厕所。



灾害时的储备厕所是什么？

灾害时的储备厕所主要有以下 2 种。

<p>便携式厕所</p> <p>设置在自家马桶上使用的便袋(储便袋)</p>	<p>简易厕所</p> <p>马桶坏了的时候使用的简易马桶</p>
---	--

灾害时厕所不能用了吗？

- 因灾害停电，水泵无法抽水
- 由于地震断水等原因，厕所的水无法流动等，导致厕所无法使用的情况。

食物和水以外的厕所储备也非常重要



紧急携带物品的示例

紧急携带物品

汇总自己所需要的物品。

紧急食品 饮水 毛巾 换洗衣物 餐巾纸 常备药
 贵重品(钱包·印章) 移动电话、智能手机 充电器·蓄电池
 牙刷 眼镜
 <女性> 生理用品
 <婴幼儿> 尿布 牛奶
 <高龄者> 必要的医药品
 <宠物> 引导绳 笼子 饲料
 <再试着考虑其他物品>

储备和紧急携带物品的区别是什么？

储备是地震发生后在自己家生活时必需的物品。

紧急携带物品是紧急离开家时要带的物品。请定期检查内容物，以便随时都能使用。为了以防万一，最好保管在方便携带的地方。同时建议使用双肩包，便于解放双手。

2-5 防备火灾

初期灭火比什么都重要!

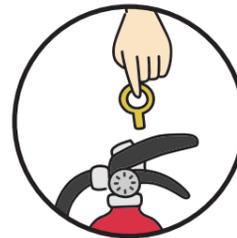
除了地震引起的火灾外，还要采取对策防止住宅火灾。

◆灭火器的使用方法

是初期灭火的有效手段，不仅在平时的火灾，地震时的火灾也能大幅减少损失。



① 拔掉卡销



② 将软管对准起火点



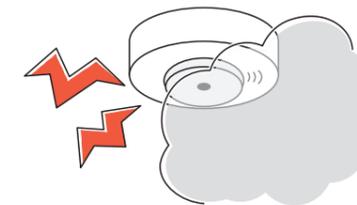
③ 握住控制杆



◆住宅用火灾报警器

自动感知烟和热，通过警报声通知火灾发生，从而减轻损失。

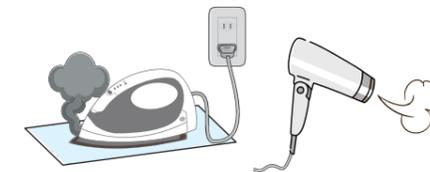
设备大概 10 年更换一次。请定期检查。



◆注意通电火灾

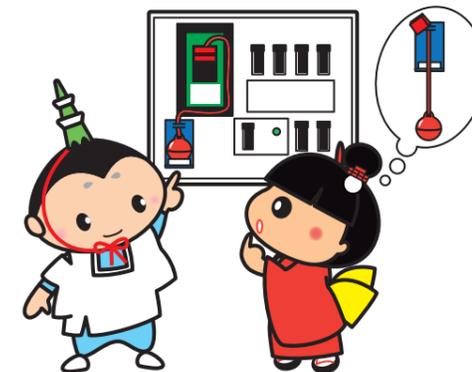
停电后恢复通电时，被水打湿的家电产品等有发生火灾的危险。从自己家避难时，请切断断路器，防止通电火灾。

例：电暖炉、电熨斗等电器的电源接通状态下恢复通电，可能使接触的可燃物过热而起火。



◆感震断路器

在地震发生时，感应到超过设定值的晃动时，会自动关闭开关和插座等电器，有利于预防通电火灾。



1 学习地震相关内容

2 应对地震

3 了解地区的措施对策

4 如果受灾了……

5 紧急时请确认此处！

2-6 收集信息

通过正确的信息采取正确的行动!

在发生灾害时，信息会通过各种方式发布。请事先确认可以收集信息的手段。

<p>防灾行政无线</p> 	<p>是在区内的小学、初中以及公园等地设置的室外扬声器。广播结束后2小时内，可以通过电话应答服务(03-5608-6274)确认播报内容。</p>		
<p>墨田安全·放心邮件</p> 	<p>可接收区内发生的灾害信息等邮件。请用手机或电脑等事先注册邮箱。请从您的手机等发送空邮件，或者读取二维码发送。您将会收到注册用邮件，请按照提示注册。注册后可以邮件接收防灾信息等。 s.sumida-city@raidan2.ktaiwork.jp</p>  <p>墨田安全·放心邮件</p>		
<p>墨田区官方网站</p> 	<p>墨田区危机管理推特</p> 	<p>墨田区官方脸书</p> 	<p>墨田区LINE官方账号</p> 
<p>墨田区避难所开设状况系统</p>	<p>区内避难所的地点、开设状况、拥挤状况，从现在位置出发的路线等均可即时了解。</p>  <p>墨田区避难所开设状况系统</p>		
<p>电视</p> 	<p>收看地面数字节目时，可以从遥控器的d按钮确认。</p>		

<p>有线电视</p> 	<p>通过地面数字节目的11个频道，可以确认区内的避难信息等内容。</p>
<p>收音机</p> 	<p>彩虹城FM (88.5MHz)可以确认区内的避难信息。收音机即使在停电或无法使用网络的情况下也能获取信息。请准备好备用电池。</p>
<p>紧急速报邮件</p> 	<p>是向对象区域的人发送手机避难信息等的服务。可不受线路拥挤的影响免费接收。但在打电话时或信号不好时可能接收不到。请向各手机公司确认对应机型。</p>
<p>东京都防灾APP</p>	<p>除了灾害信息之外，还可以确认防灾的基础知识和生活中的防灾对策等内容。</p>  <p>东京都防灾APP</p>
<p>灾害用留言服务</p>	<p>在发生地震等大型灾害时，各通讯企业为了避免通讯拥堵的影响，通过固定电话、移动电话、互联网来提供以下的“灾害用留言服务”，以便家人和熟人之间确认安全，联络避难场所等能够顺利进行。</p> <ul style="list-style-type: none"> · 灾害用留言热线 (171) · 灾难用留言板 · 灾难用留言板 (web171) <p>详情请浏览总务省主页</p>  <p>灾害用留言服务</p>

墨田·防灾专栏

专栏2 | 墨田区业余无线电台紧急通信协助会

在大地震等造成电话不通的情况下，无线通讯是非常有效的手段。因此，区内除了防灾行政无线以外，还与业余无线爱好者组成的“墨田区业余无线电台紧急通信协助会”签订协议，以确保灾害发生时的信息提供。

1 学习地震相关内容

2 应对地震

3 了解地区的措施对策

4 如果受灾了……

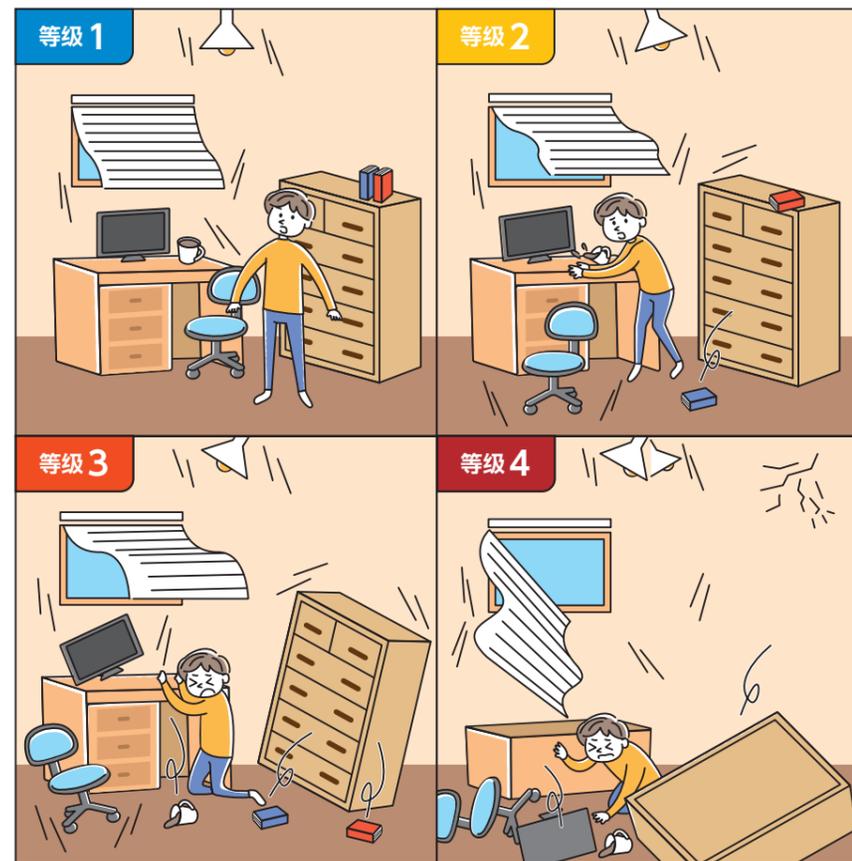
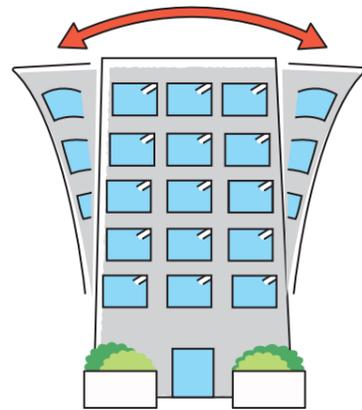
5 紧急时请确认此处！

2-7 公寓的防灾对策

有什么不同点?

长周期地震动

大地震产生的周期(晃动一个来回所需的时间)较长的大晃动称为长周期地震动。长周期地震动会导致高层建筑持续长时间大幅晃动。同时,长周期地震动具有容易传播到远方的性质,即使在距离地震发生地数百公里的地方,也可能发生长时间的大幅晃动。长周期地震动带来的大幅晃动,除了有家具类物品倾覆、掉落的危险之外,还有大幅位移的危险。



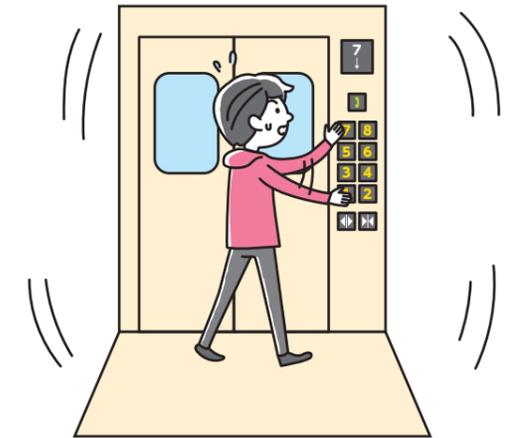
长周期地震动等级	人的体感·行动	室内情况
长周期地震动等级 1 (有点大的晃动)	室内的几乎所有人都能感到晃动,有人受到惊吓。	百叶窗等悬挂物大幅晃动。
长周期地震动等级 2 (大幅晃动)	不扶着物品难以行走,感到行动困难。	橱柜上的餐具类、书架上的书可能会掉落。
长周期地震动等级 3 (非常剧烈的晃动)	难以站立。	未固定的家具会移动,不稳定的物品可能倒塌。
长周期地震动等级 4 (极其剧烈的晃动)	无法站立,只能匍匐前行。	未固定的家具大部分移动,有倒塌的物品。

电梯

感到晃动后,请按下所有按钮,在停止的楼层出电梯。部分电梯设有安全装置(自动停止装置),可在感知晃动时自动停在最近的楼层开门。

<防备停止运行>

电梯停运后高层搬运食物和饮水非常困难。各个家庭请在平时做好储备。



地震时控制运行装置

发生地震

自动停到最近的楼层开门

当电梯检测到一定程度的晃动时,将自动停在最近的楼层,打开电梯门,提醒乘客避难。

经过一定时间后门自动关闭

在最近的楼层开门后,过一段时间将自动关闭。关闭门可以从内侧打开。

轻微晃动时 (带有初期微动传感器时)

晃动比较轻微时,经过一定时间后将自动恢复正常运行。

晃动较大时

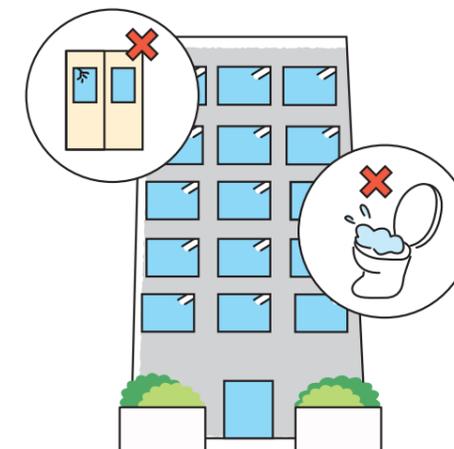
因强烈晃动(烈度4以上左右)而停止运行时,即使电梯没有受损,在技术人员检查之前也不会恢复运行。

公寓的特别注意事项

电梯在高层公寓的日常生活中不可或缺,当公共设施受到损害,修复需要时间,避难生活可能会延长。请事先讨论好避难行动。

<发生灾害后……>

- 电梯可能会发生故障,请不要乘坐。
- 厕所等可能会倒灌,请不要马上冲水。



1 学习地震相关内容

2 应对地震

3 了解地区的措施对策

4 如果受灾了……

5 紧急时请确认此处!

2-8 企业的防灾对策

为公司、员工、地区做贡献!

作为地区防灾的中坚力量，请确认企业应当履行的职责、义务。

制作事业可持续计划 (BCP)

是企业将损失降到最低，确定尽早应恢复的事业，事先决定好的可持续经营的方法与手段计划。事先制定计划，可以在灾害期间尽快恢复，关系到企业的社会信任度。

关于防灾计划的制定

东京都内的所有企业必须遵照东京都震灾对策条例，以企业为单位制定防灾计划。

该企业防灾计划规定了

- ① “防备震灾的事前计划”
- ② “震灾时的活动计划”
- ③ “设施恢复之前的复兴计划”

这 3 项必要内容，并根据以下表格制作。

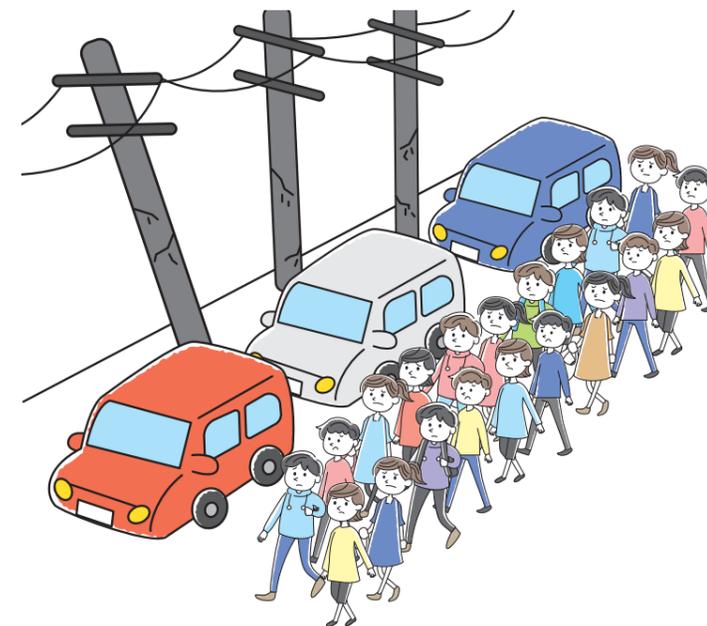


您的企业形式是?		企业防灾计划的制作要领	是否需要向消防署申报
一般企业	需要选择防火 (防灾) 管理者的企业	包含在防火 (防灾) 管理相关的消防计划中制作。	需要
	上述以外的企业 (小规模企业)	单独制作企业防灾计划。	不需
有危险物设施的企业	需要制作预防规程的危险物设施	包含在预防规程中制作。	需要
	不需要制作预防规程的危险物设施	单独制作企业防灾计划。	不需
管理着知事所指定的防灾对策上重要设施的企业 (城市燃气·电力·铁道·通讯企业)		作为指定公共机构，在企业防灾计划中规定应指定的事项。	需要

出处：东京消防厅主页电子图书馆“职场的地震对策”

避免同时一起回家

地震发生后交通工具瘫痪，很多人会滞留在车站和道路上。在大幅混乱中让员工回家，会增加遭遇二次伤害 (集体跌倒或建筑物倒塌等) 的可能性。还可能妨碍救助人命，因此需要告知员工在发生灾害后的 72 小时内应停留在安全的地方。



储备

事先储备员工三天的食物和饮用水。同时考虑到来公司的顾客和客户等因素，最好多准备 10% 左右。



临时滞留设施

是临时收容回家困难者的设施。需要与区政府签订协定，配合完成接收工作。

灾害时回家支援工作站

是对回家困难人士的步行提供支援设施。原则上在灾后第四天以后，与东京都签订协议的便利店、家庭餐厅、加油站等将在可能的范围内提供援助 (提供自来水、厕所使用、道路信息等)。



东京都
针对回家困难者的支援

1 学习地震相关内容

2 应对地震

3 了解地区的措施对策

4 如果受灾了……

5 紧急时请确认此处!

2-9 需要照顾者的防灾对策

有的人需要帮助!

需要准备的物品

灾害发生时，卧床不起的人、入住设施的高龄者、残疾人等难以自行避难的人可能会受到伤害，提前做好各种准备非常重要。

视力

导盲杖、点字板

支援者

引导时要随时和他说话，告知周围的情况。

听力

助听器的电池、书写工具

支援者

笔记的内容要简洁，缓慢清晰地发音。

智力

药品处方的明细、主治医疗机构的信息

支援者

接触时帮助平复心情，避免陷入恐慌。

精神

药品处方的明细、主治医疗机构的信息

支援者

接触时帮助缓解本人的不安。

身体障碍

拐杖、轮椅

支援者

互相打招呼，3至4个人进行对应。
用轮椅引导避难时，注意缓慢地搬运。



内部障碍

常用药、医疗器具

支援者

是残疾人在发生灾害时，向周围的人表明希望获得帮助的卡片。

帮助卡

是残疾人在发生灾害时，向周围的人表明希望获得帮助的卡片。

在墨田区政府3楼的残疾人福利课和各办事处等发放，还可以从区官方主页下载。



帮助标记



墨田区
帮助卡

孕妇、婴幼儿

在过去的灾害中，可以看到以下影响。

孕妇

流产早产风险、对分娩的不安、母乳减少、
育儿意愿减少

对策

关注自己的身体状况。
尽量让身体暖和起来。

婴幼儿

不喝牛奶，无法安静下来，感情起伏大。

对策

拥抱孩子，和他说话，缓和情绪。



孕妇标记



外国人

• 活用简单的日语进行交流。

活用例

请避难 ▶ 请逃离

• 完全不懂日语时，请活用翻译机器。

• 确认面向外国人的防灾信息。



墨田区
面向外国人的防灾信息

1 学习地震相关内容

2 应对地震

3 了解地区的措施对策

4 如果受灾了……

5 紧急时请确认此处！

2-10 宠物的防灾对策

同行避难的思路

- 墨田区在发生灾害时，可以让宠物一起前往避难所“同行避难”，但可能有人会对动物过敏，因此不能和人生活在同一地方“陪同避难”。
- 与人们避难的空间隔开，准备了宠物的专用空间，请到那里避难。
- 和宠物一起前往避难所避难时，饲养人请准备好笼子、引导绳、饲料等必要的物品。

事前准备

- 平日请做好必要的教育和健康管理。
 - 跳蚤和螨虫的对策方面，请提前接种疫苗。
 - 2022年6月1日起，销售的猫狗必须安装微型芯片。已经饲养的人请尽可能安装，考虑到可能会有分开的时候，请尽量给自己的宠物安装芯片。
- ※ 导盲犬、看护犬、导听犬可安排主人生活在同一空间。



需要照顾者

◆墨田区需要照顾者的避难支援计划

近年来的灾害中，死亡者大多是难以迅速避难的高龄者和残疾人，地区整体建立对需要照顾者的支援机制非常重要。墨田区制定了《墨田区需要照顾者的避难支援计划》，作为对残疾人士和高龄者等需要照顾者的支援政策。该计划从受灾前的准备、灾害时的避难行动、避难后的生活等各个阶段，为需要照顾者的避难行动及避难生活的顺利开展提供了保障。



灾害时需要照顾者的例



墨田区
需要照顾者的避难支援计划

◆避难行动需要支援者的名册

墨田区为了顺利开展支援活动，将需要照顾者中特别需要支援的人列入了“避难行动需要支援者的名册”。为了在灾前的准备、灾害时的安全确认等方面有效活用，与区政府签订协议的警察署、消防署·消防队、社会福利协议会、民生委员将共享名册。

