

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。

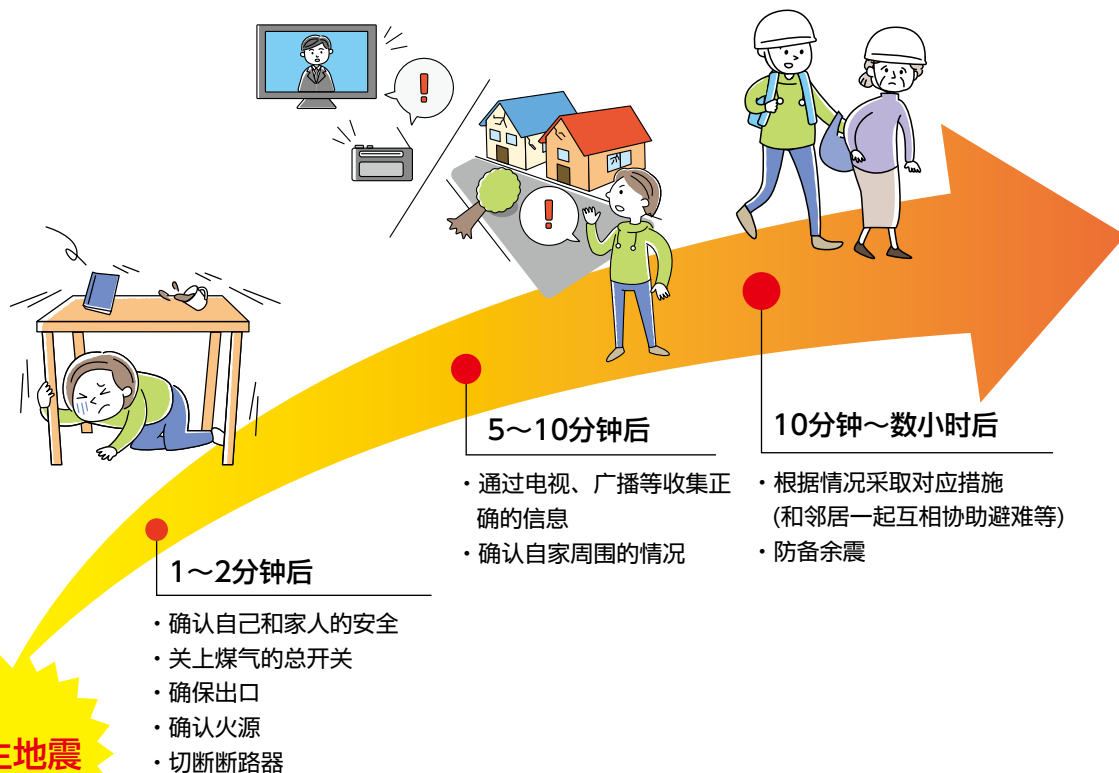
电梯：按下所有按钮，在停下的楼层出去。

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!

Q 因为有建筑物倒塌和火灾的危险，在自己家很不安。

是

前往临时集合场所避难

避难后，要和周围的人分享受灾情况，观察情况以便立即采取下一步行动。



关闭

※离开自己家时，关上煤气的总开关，切断电源的断路器，带好紧急用物品等最低限度的必要物品后再离开。

否

留在家里

注意周围的情况，是否会有余震的影响或发生火灾等新的危险。

Q 蔓延的火灾正在接近自己家和临时集合场所，感觉到危险。

是

前往避难场所避难

待在避难所直到火灾危险消失。
※地区内残留地区除外

停留在自己家或临时集合场所

Q 自家房屋受损，无法居住。

是

前往指定避难所避难

否

留在家里

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

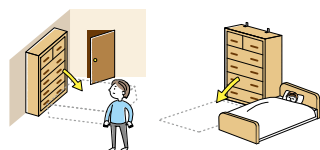
在自己家发生大地震时，哪里比较安全呢？

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

布局的调整

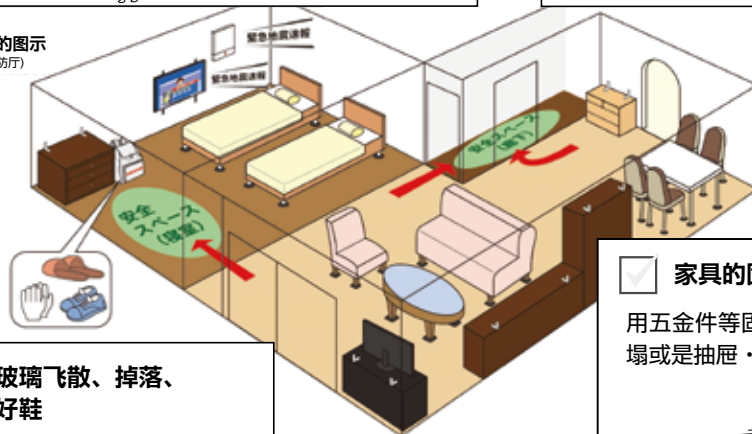
不要在卧室里放会倒塌，存在危险的物品。
另外，要考虑好摆放位置，万一倒塌时，也不会堵塞通道。



确保安全空间

在室内尽量留出不放物品的“安全空间”（物品不会掉落、不会倒塌以及不会移动的空间）。

室内设备的图示
(资料:东京消防厅)



防止玻璃飞散、掉落、准备好鞋

为了不被破碎玻璃扎伤，采取在窗户上贴防止飞溅的薄膜等对策。另外，请准备好运动鞋等物品，防止光脚踩到碎玻璃。



联络方式的确认

关于地震发生时的联络方式和集合地点，请事先在家里商量好。

家具的固定

用五金件等固定。避免架子倒塌或是抽屉·餐具飞溅出来。



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

确认自己家建筑

为了判断在建筑物避难是否安全，请冷静检查建筑物的外墙是否有裂缝，屋顶和窗户是否有破损。



注意不要被围墙埋压

地震发生时在围墙附近可能有被围墙埋压的危险。请远离危险的围墙和建筑物，保护自身安全。

2-3 在外出地受灾时的行动

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。




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 type="checkbox"/> 食品	<input type="checkbox"/> 饮水	<input type="checkbox"/> 医疗品	<input type="checkbox"/> 常备药	<input type="checkbox"/> 药品手册
<input type="checkbox"/> 口罩	<input type="checkbox"/> 保鲜膜	<input type="checkbox"/> 除菌纸	<input type="checkbox"/> 简易厕所套件	
<input type="checkbox"/> 收音机	<input type="checkbox"/> 充电器	<input type="checkbox"/> 手电筒	<input type="checkbox"/> 垃圾袋	<input type="checkbox"/> 牙刷
〈女性〉	<input type="checkbox"/> 生理用品			
〈婴幼儿〉	<input type="checkbox"/> 尿布	<input type="checkbox"/> 牛奶		
〈高龄者〉	<input type="checkbox"/> 必要的医药品			
〈宠物〉	<input type="checkbox"/> 饲料	<input 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。平时常吃的食物储存起来也比较有效。





出处：东京都防灾主页

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。

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

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

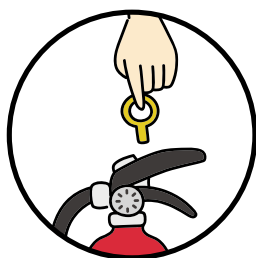
除了地震引起的火灾外，还要采取对策防止住宅火灾。

◆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。



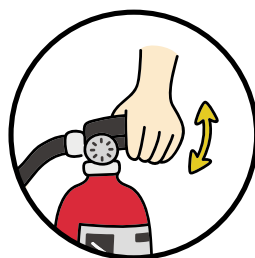
① 拔掉卡销



② 将软管对准起火点



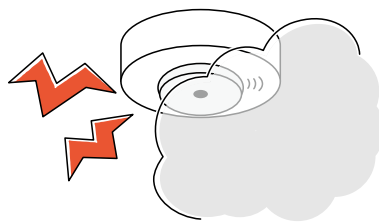
③ 握住控制杆



◆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。

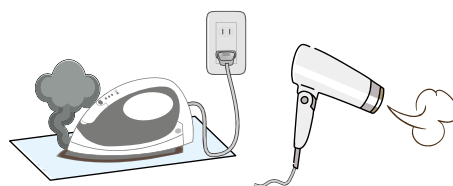
设备大概 10 年更换一次。请定期检查。



◆注意通电火灾

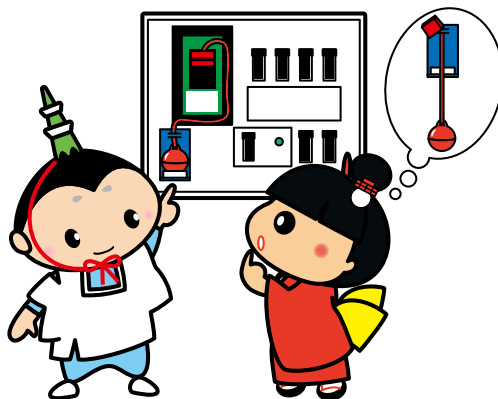
停电后恢复通电时，被水打湿的家电产品等有发生火灾的危险。从自己家避难时，请切断断路器，防止通电火灾。

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。



2-6 收集信息

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。</p> <p>s.sumida-city@raidan2.ktaiwork.jp</p> <div style="text-align: right;">  <p>墨田安全·放心邮件</p> </div>		
<p>墨田区官方网站</p> 	<p>墨田区危机管理X</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> <div style="text-align: right;">  <p>墨田区避难所开设状况系统</p> </div>		
<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等。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>



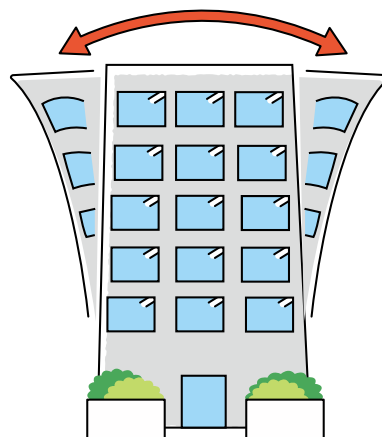
墨田区业余无线电台紧急通信协助会

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。

2-7 公寓的防灾对策

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。



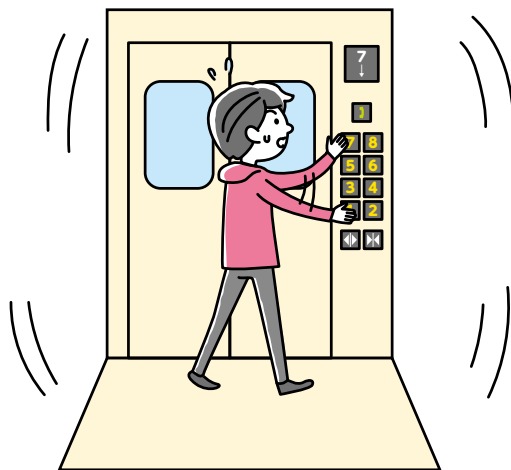
长周期地震动等级	人的体感·行动	室内情况
长周期地震动等级 1 (有点大的晃动)	室内的几乎所有人都能感到晃动，有人受到惊吓。	百叶窗等悬挂物大幅晃动。
长周期地震动等级 2 (大幅晃动)	不扶着物品难以行走，感到行动困难。	橱柜上的餐具类、书架上的书可能会掉落。
长周期地震动等级 3 (非常剧烈的晃动)	难以站立。	未固定的家具会移动，不稳定的物品可能倒塌。
长周期地震动等级 4 (极其剧烈的晃动)	无法站立，只能匍匐前行。	未固定的家具大部分移动，有倒塌的物品。

电梯

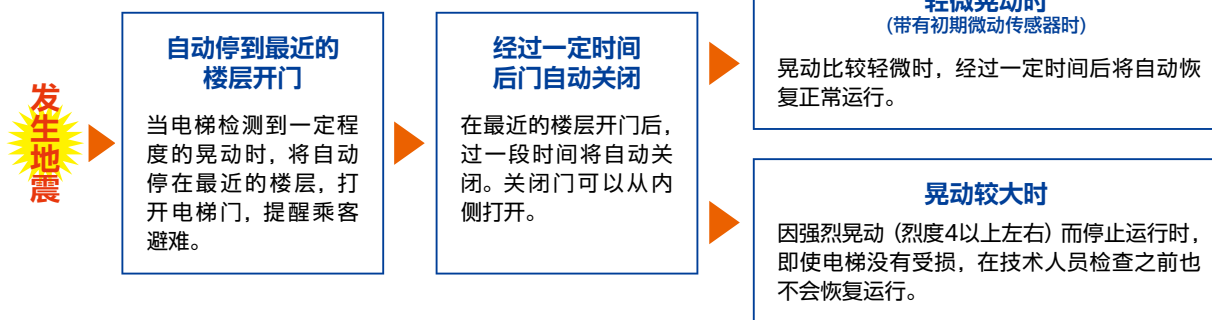
感到晃动后，请按下所有按钮，在停止的楼层出电梯。部分电梯设有安全装置（自动停止装置），可在感知晃动时自动停在最近的楼层开门。

〈防备停止运行〉

电梯停运后高楼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

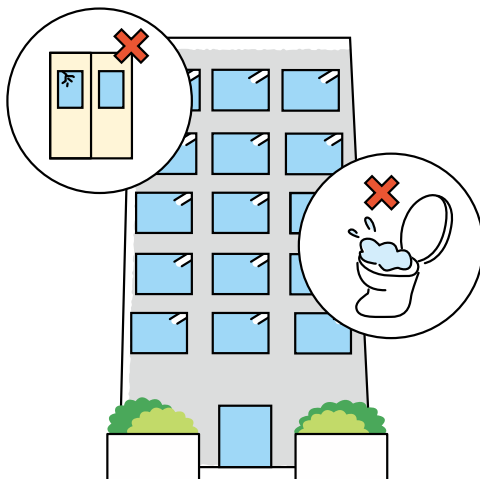


公寓的特别注意事项

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。



2-8 企业的防灾对策

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。

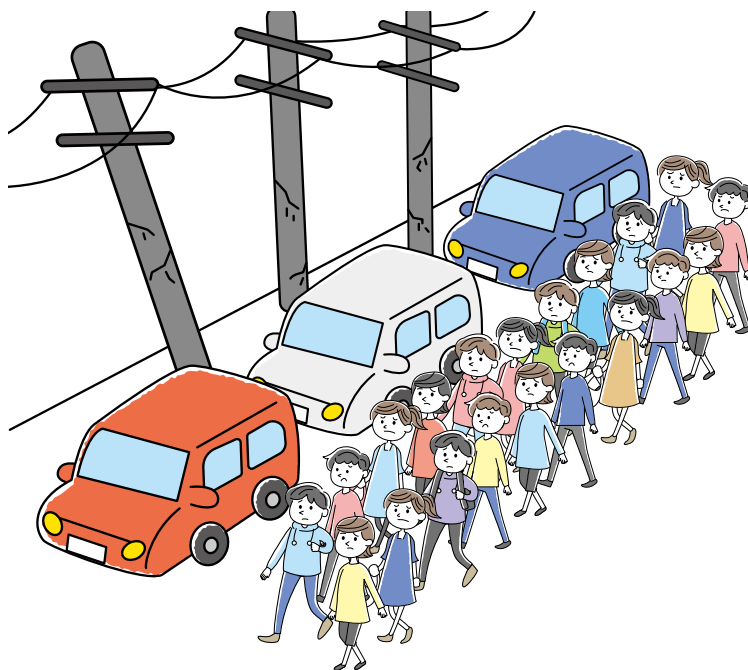


您的企业形式是?		企业防灾计划的制作要领	是否需要向消防署申报
一般企业	需要选择防火 (防灾) 管理者的企业	包含在防火 (防灾) 管理相关的消防计划中制作。	需要
	上述以外的企业 (小规模企业)	单独制作企业防灾计划。	不需
有危险物设施的企业	需要制作预防规程的危险物设施	包含在预防规程中制作。	需要
	不需要制作预防规程的危险物设施	单独制作企业防灾计划。	不需
管理着知事所指定的防灾对策上重要设施的企业 (城市燃气·电力·铁道·通讯企业)		作为指定公共机构，在企业防灾计划中规定应指定的事项。	需要

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。还可能会妨碍救助人命，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

2-9 需要照顾者的防灾对策

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

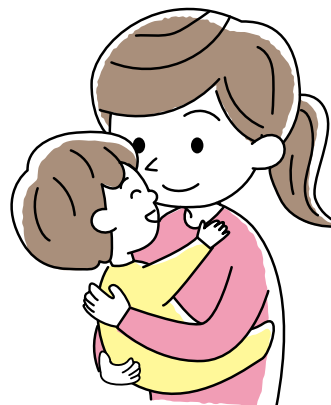
不喝牛奶，无法安静下来，感情起伏大。

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

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。



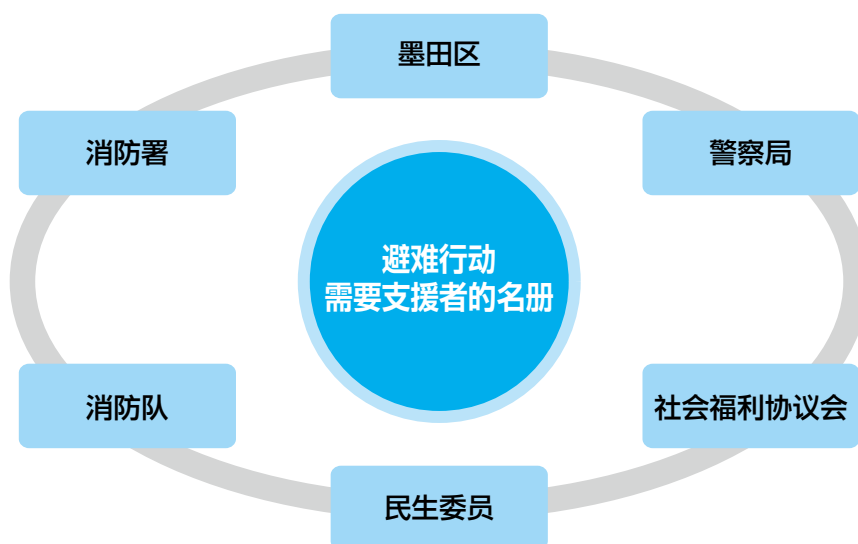
灾害时需要照顾者的例



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。



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。
- ※ 让导盲犬、服务犬、听力犬与主人生活在同一空间。

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。



[面向宠物的防灾用品]

参考以下的防灾用品，以宠物的生命和健康为重，为宠物准备防灾用品。重点是保管在容易拿取的地方，以便可随时取出准备好的物品。

- 宠物食品和水（最少 5 天量，最好 7 天量）
- 常备药、疗法饮食
- 餐具
- 厕所用品（厕所用纸、猫砂、报纸）
- 健康记录
- 照片
- 项圈 & 引导绳
- 笼子、行李包
- 其他胶带、玩具等必要物品

