

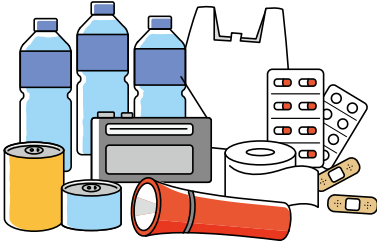
2-4 储备

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（便携式）厕所套装		
<input type="checkbox"/> 收音机	<input type="checkbox"/> 移动电源	<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。请为每人准备至少3天、最好是7天的应急厕所储备，按每人每天5次计算。



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 移动电源 充电器
 牙刷 眼镜 便携式厕所

<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

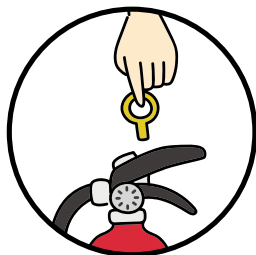
除了地震引起的火灾外，还要采取对策防止住宅火灾。

◆灭火器的使用方法

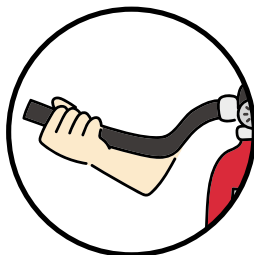
是初期灭火的有效手段，不仅在平时的火灾，地震时的火灾也能大幅减少损失。



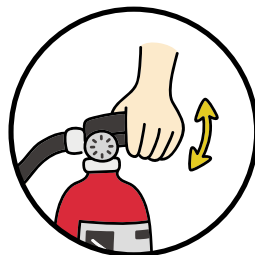
① 拔掉卡销



② 将软管对准起火点



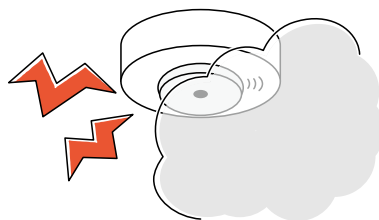
③ 握住控制杆



◆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。

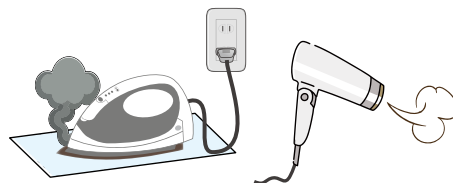
设备大概 10 年更换一次。请定期检查。



◆注意通电火灾

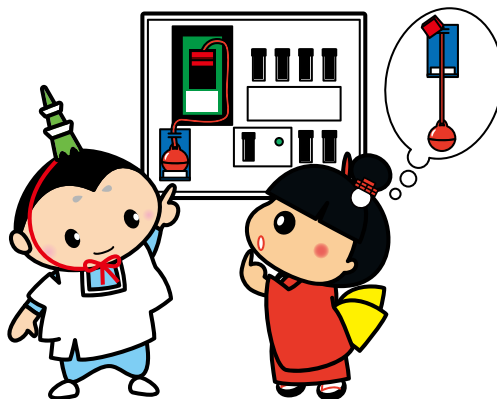
停电后恢复通电时，被水打湿的家电产品等有发生火灾的危险。从自己家避难时，请切断断路器，防止通电火灾。

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。



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

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

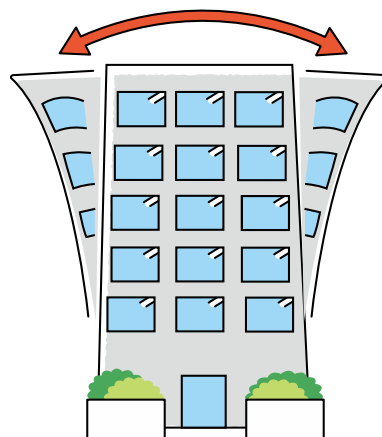
在大地震等造成电话不通的情况下，无线通讯是非常有效的手段。因此，区内除了防灾行政无线以外，还与业余无线电执照持有者组成的“墨田区业余无线电台紧急通信协助会”签订协议，以确保灾害发生时的信息提供。

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。

请躲在家具、照明设备等物品不会掉落、倾倒或移动的空间内，静待晃动停止。



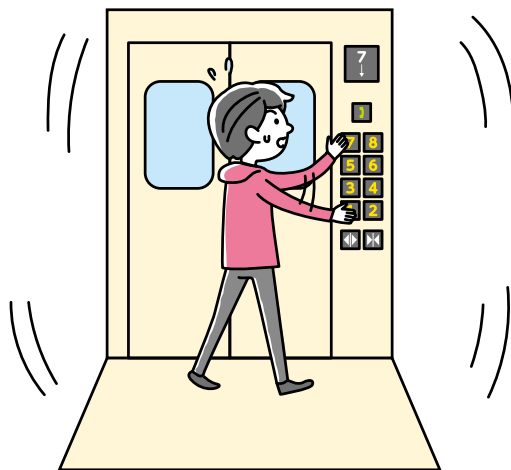
长周期地震动等级	人的体感·行动	室内情况
长周期地震动等级 1 (有点大的晃动)	室内的几乎所有人都能感到晃动，有人受到惊吓。	百叶窗等悬挂物大幅晃动。
长周期地震动等级 2 (大幅晃动)	不扶着物品难以行走，感到行动困难。	橱柜上的餐具类、书架上的书可能会掉落。
长周期地震动等级 3 (非常剧烈的晃动)	难以站立。	未固定的家具会移动，不稳定的物品可能倒塌。
长周期地震动等级 4 (极其剧烈的晃动)	无法站立，只能匍匐前行。	未固定的家具大部分移动，有倒塌的物品。

电梯

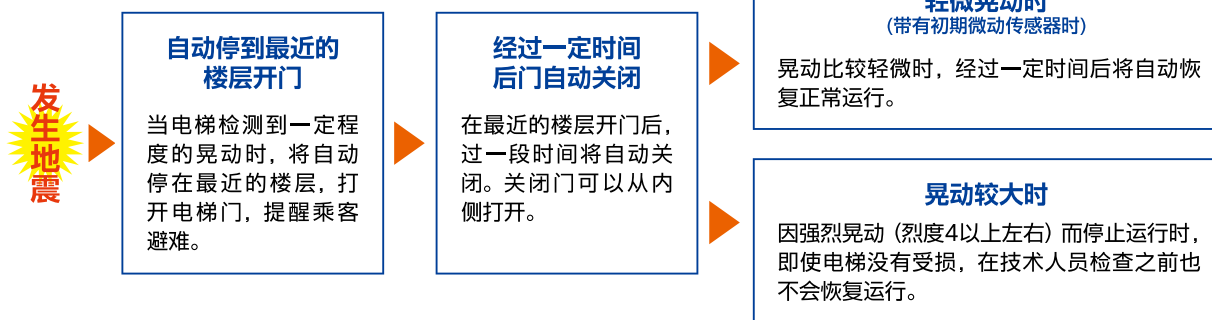
感到晃动后，请按下所有按钮，在停止的楼层出电梯。部分电梯设有安全装置（自动停止装置），可在感知晃动时自动停在最近的楼层开门。

〈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

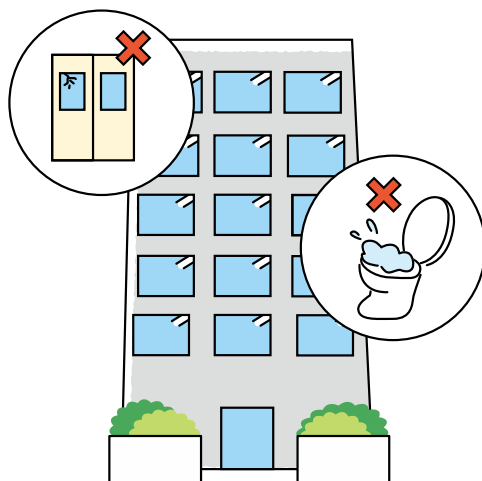


公寓的特别注意事项

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，在确认下水道系统状况之前，请勿立即冲水。



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。

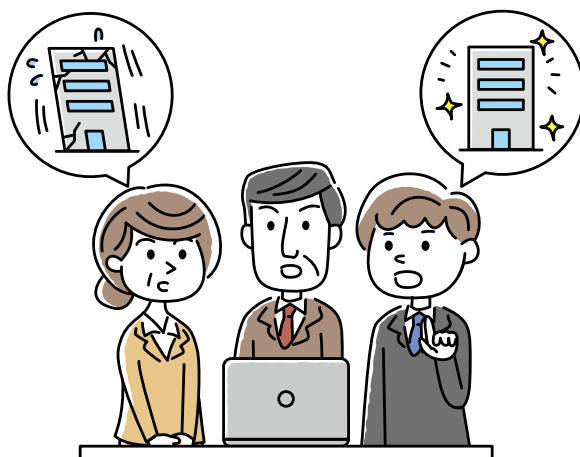
关于防灾计划的制定

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。

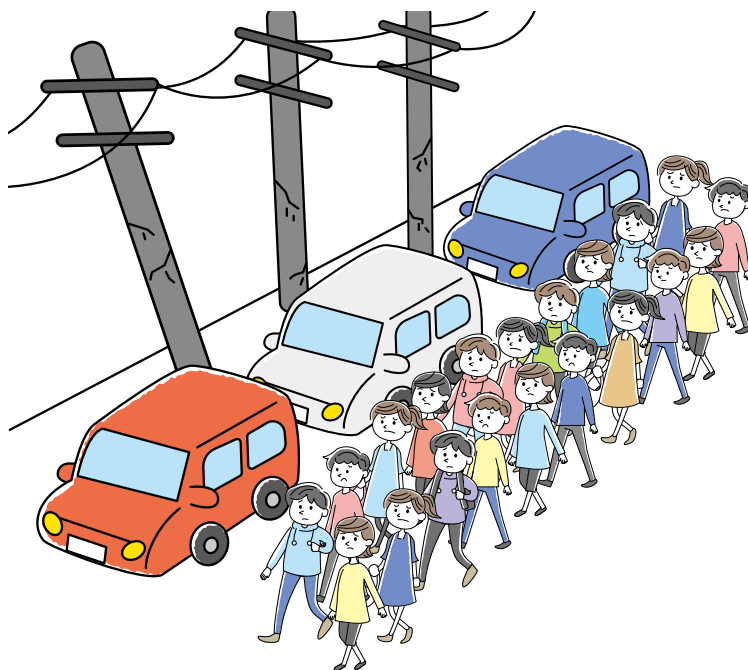


您的企业形式是？		企业防灾计划的制作要领	是否需要向消防署申报
一般企业	需要选择防火（防灾）管理者的企业	包含在防火（防灾）管理相关的消防计划中制作。	需要
	上述以外的企业（小规模企业）	单独制作企业防灾计划。	不需
有危险物设施的企业	需要制作预防规程的危险物设施	包含在预防规程中制作。	需要
	不需要制作预防规程的危险物设施	单独制作企业防灾计划。	不需
管理着知事所指定的防灾对策上重要设施的企业（城市燃气·电力·铁道·道路·通讯企业）		作为指定公共机构，在企业防灾计划中规定应指定的事项。	需要

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

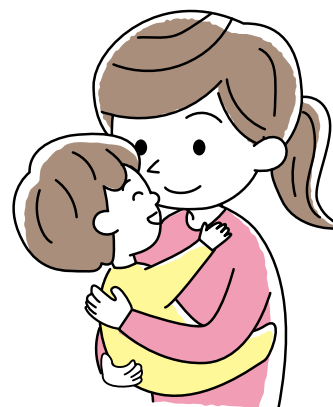
不喝牛奶，无法安静下来，感情起伏大。

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

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。



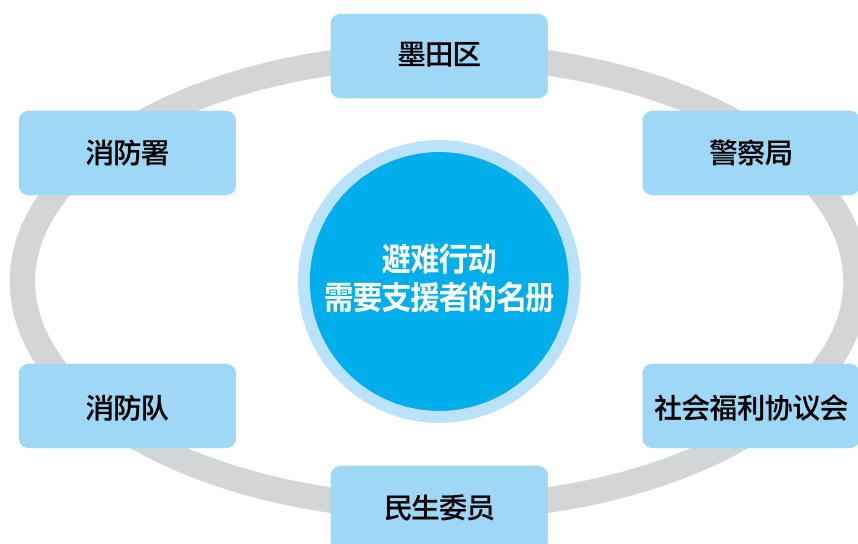
灾害时需要照顾者的例



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，可以带着宠物一起前往避难所进行“同行避难”。但是，由于可能有对动物过敏的人，宠物不能与人一起在同一空间生活。避难所会在与人员避难区域不同的地方设置宠物专用空间。
 - 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

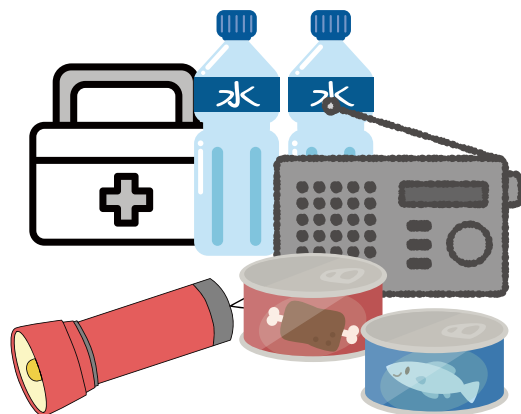
- 平日请做好必要的教育和健康管理。
 - 跳蚤和螨虫的对策方面，请提前接种疫苗。
 - 2022年6月1日起，销售的猫狗必须安装微型芯片。已经饲养的人请尽可能安装，考虑到可能会有分开的时候，请尽量给自己的宠物安装芯片。
- ※ 导盲犬、看护犬、导听犬可安排主人生活在同一空间。



[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



3

了解地区的 措施对策



每个人可以做的事

3-1 自助・共助・公助的重要性

为了将灾害的损失降到最低，自助・共助・公助的配合非常重要。平时相互协助，在发生灾害时也能互相帮助。

区民的责任 自助・共助

- 自己随时做好防灾准备。
- 在地区合作意识的基础上，相互协助以实现自主性的地区防灾。

企业的责任 自助・共助

- 对设施进行合理的管理，确保员工和附近居民的安全。
- 努力配合城市的防灾建设。

区长的职责 公助

- 积极推进适合墨田区特点的防灾措施。
- 与相关机构合作推进防灾措施。



请大家一起协助面对灾害!

3-2 自主防灾组织

自主防灾组织是指，区民自行做好防灾准备的同时，建立与地区联动的意识，相互协助以便自主性地做好地区防灾，建设防灾城市的组织。

居民防灾组织

是以町会・自治会为母体，负责防灾训练的实施、防灾意识的宣传普及等防灾工作的组织，截至2025年4月1日，共有170个组织成立。



居民消防队

作为町会・自治会的防火部门，是在震灾发生火灾时负责初期灭火，确保避难安全等的组织，截至2025年4月1日共设立了51支队伍。



需要照顾者的支援队

为了确保需要照顾者的安全，通过町会・自治会联动整个地区，在平时制定单独支援计划，灾害时提供避难支援，避难生活支援等的组织，截至2025年4月1日共设立了149支队伍。



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！

地区防灾活动网点会议

为应对大规模灾害，町会、自治会的居民防灾组织等以作为避难所的中小学为网点，按学区区域为单位聚集，开展防灾活动。

组织由町会·自治会、学校、PTA 等构成，平时通过会议和训练沟通协调。截至 2025 年 4 月 1 日共组织设立了 38 个网点。



初中生自主防灾组织

以将来会成为地区防灾领导力量的初中为对象，旨在提高年轻人的防灾意识、防灾行动能力，同时以初中为单位开展防灾教育活动的组织。截至 2025 年 4 月 1 日共在 7 所学校组织设立。

- 文花中学青年救援队(2008年结成)
- 竖中学救援对(2010年结成)
- 锦糸中学自主防卫队(2010年结成)
- 樱堤中学消防队(2013年结成)
- 吾孺立花中学特别行动队(2014年结成)
- 吾孺第二中学志愿者防灾部(2018年结成)
- 两国JSB(2020年结成)



墨田・防灾专栏

专栏4

消防队

此外，墨田区还有本所和向岛的两个消防队，他们提出了“我们自己保护墨田的城市！”的口号，包括发生火灾等灾害时的灭火活动和平时的灾害活动训练等内容，全年开展各种活动。消防队员作为地区防灾的关键力量，由在区内居住或工作的公司职员、个体营业者、学生等各届人士担任。



3-3 区的措施

墨田区防灾日

墨田区将每月1日(1月为17日)定为“墨田区防灾日”，希望以检查身边的事物来提高防灾意识。



物资

除了食品(阿尔法米饭、米饼等)和饮用水外，还在避难所储备了生活必需品、简易厕所等。



灭火器

区内各处都设置了如照片所示的灭火器。请在紧急时刻活用。



墨田区
灭火器的设置



起震车(地震体验车)

可以体验9种地震晃动，包括关东大地震、东日本大地震等。最大可体验7级的烈度，敬请利用。

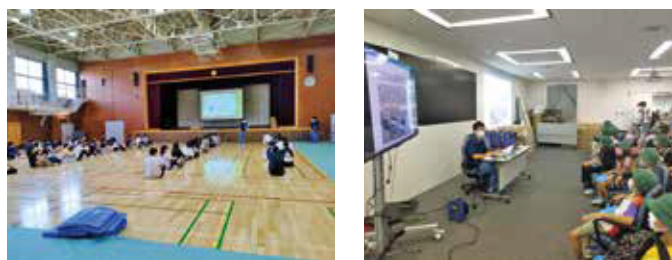


墨田区
起震车、利用申请



防灾演讲等

除了利用防灾训练、防灾教育等各种机会派遣工作人员开展防灾演讲外，还会通过视频和 SNS 宣传提高防灾意识。



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！



专栏5

防灾视频

防灾课制作了关于地震和风灾水害的日常防备以及避难方法的讲解视频，还有避难所物资器材的操作说明视频，发布在区的主页和官方 YouTube 上。为了在日常的防灾训练中运用以及防备紧急情况发生，敬请利用（收看）。



墨田区
防灾演讲视频



墨田区
物资器材操作视频

防灾意识宣传活动

为提高区民的防灾意识并提升相关知识与技能，区政府每年在9月左右举办防灾展览会，并在11月左右举办防灾活动节。



工作人员灾害应对训练

区政府每年面向墨田区政府职员开展应对地震及风水灾害的演练。灾害发生时，不仅防灾课职员，其他各部门的职员也将协同合作开展应对工作。



专栏6

墨田区防灾员网络协议会

墨田区为了确保防灾政策实施的中坚力量，设立了墨田区防灾员网络协议会，由具有防灾员资格的居民组成。平时进行防灾相关的研究和培训，协助地区防灾活动等，灾害发生时进行人员救助和应急救援活动，确认需要照顾者的安危并引导避难等，加强了灾害应对能力。



视察受灾地

3-4 区的制度

还有此类补助!

木造住宅耐震加固促进补助

2000年5月31日以前修建的木造住宅所有人，可获得耐震诊断、耐震改建工程、拆除、耐震装置设置所需的部分经费补助。

咨询处 不燃·耐震促进课 03-5608-6269

■ 补助项目一览 (截至2025年12月1日)

补助项目	补助限额
耐震诊断补助	20万日元
耐震改建工程补助	最高190万日元
拆除补助	50万日元
耐震装置设置补助	最高50万日元



耐震改修事业
助成金一览

■ 耐震改建工程例

▼ 减轻屋檐材料重量，提高耐震性



改建前



改建后

屋檐过重容易倒塌



耐震君

▼ 通过斜向对角线的筋线加强墙壁和柱子



改建后

非木造建筑耐震诊断补助

1981年5月31日以前修建的非木造住宅所有人，可获得耐震诊断所需的部分经费补助。

咨询处 不燃·耐震促进课 03-5608-6269



耐震诊断
支援事业

高层商品住宅（耐震化促进补助）

1981年5月31日以前修建的商品房所有人，可获得耐震诊断、加强设计、耐震改建工程所需的部分经费补助。

咨询处 不燃·耐震促进课 03-5608-6269



商品房耐震
耐震化促进项目

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！

不燃化补助

设有对不燃建筑提供补助的制度。

咨询处

不燃・耐震促进课 03-5608-6268



关于不燃化促进事业

安装防止家具倾倒的器具等

对象人士

居住在区内，符合下列任意条件之一的人

- ①有学龄前儿童的单亲家庭
- ②年满65岁的人
- ③身体残疾人手册1~2级、爱心手册1~3度的人

支援内容

安装防止家具倾倒的器具 上限金额:14,500日元

安装防止玻璃飞溅的薄膜 上限金额:17,500日元



墨田区
防止家具倾倒器具等的
安装支援制度

咨询处

- ①防灾课 防灾系 03-5608-6206
- ②高龄者福利课 支援系 03-5608-6168
- ③残疾人福利课 残疾人给付系 03-5608-6163



墨田・防灾专栏

专栏7

区的防灾对策～灾害时的合作协定～

《关于灾害发生时车辆调配与运营以及住宿设施保障的协定》

墨田区于2024年8月23日与东武Top Tours株式会社签订了协定，旨在确保灾害发生时的避难交通手段。在灾害发生时，老年人、残疾人等需要特别照顾的人群，往往难以依靠自身力量步行到较远的地方避难，或者可使用的交通方式有限，因此难以顺利避难。根据该协定，在发生灾害时将利用旅行公司的网络独立调配并派遣巴士，从而确保必要的交通手段，使需要特别照顾的人群能够安心避难。



《关于灾害发生时为宠物及其主人提供支援活动的协定》

在灾害发生时的避难所中，由于卫生等方面的问题，宠物与其主人在同一空间生活通常较为困难。为此，墨田区于2024年11月12日与学校法人立志舍 日本动物21专门学校签订了协定。根据该协定，将利用该校的实习室和自由空间等设施，并根据避难所的状况以及避难人员的接收情况，为被认为需要特别照顾的宠物及其主人提供可以在同一房间避难的场所。此外，本协定还包括向指定避难所等提供饲养和管理宠物所需物资，例如笼子、宠物食品以及兽医医疗器具等。



4

如果受灾了……



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！

4-1 受灾后的避难所生活

“如果”也许随时会变成现实……

避难所的生活方式

避难所里有很多不特定的避难者共同生活。和大家一起生活虽然在获取灾害信息、消除不安方面有好处，但和住宿设施不同，这里的生活并不舒适。避难者不是客人，所以要遵守规则，互相帮助，度过避难生活。另外，避难所还有需要照顾的人在生活。



在家避难

听到避难，大家可能会想到必须去中小学等避难所，其实不然。如果自家受灾较少，受灾后还能继续生活的话，可以在自己家里过避难生活，即“在家避难”。

此外，即使不在自己家，到亲戚或朋友家避难的“亲戚避难”也是方法之一。



4-2 受灾后的支援

受灾证明书

是对受灾住宅等的受灾状况提供官方证明的资料。在捐款发放和住宅的应急修理等受灾者的支援手续上，需要提供受灾证明书。



墨田区
受灾证明书

灾害废弃物

指因灾害而产生的废弃物。包括倒塌房屋的瓦砾、避难所的垃圾、尿液和收拾的垃圾等。发生灾害时墨田区会制定收集计划在区内巡回。



墨田区
灾害时的垃圾排放

受灾者支援

有经济生活方面的支援和住所保障等各种制度。本文介绍其中一例。

◆父母或子女死亡、因受伤或疾病致残、住宅受损

▶ 发放灾害抚恤金和灾害残疾慰问金，提供灾害援护资金的贷款。

◆希望减少税金和保险费

▶ 有地方税的特别措施和国民年金保险费的免除等。

◆希望紧急修理住宅

▶ 关于住宅的紧急修理，根据受灾证明的区分，可活用补助金等。

◆中小企业的事业重建需要资金

▶ 有无担保・无保证人融资以及信用保证。



墨田区
灾害救济制度

咨询处

参照 P37 “5-2 各种联络方式”

有对应各种灾害的制度呢。
先确认一下吧!



墨田・防灾专栏

专栏8

墨田区灾后重建支援组织

作为灾后重建体制的一环，设立了“墨田区灾后重建支援组织”。

本组织是由事前在区内登记的法律、建筑、工商业、福利等拥有国家资格或与此相对应的官方资格各类专家参与，从平时就为区民的生活重建进行事前准备，同时推进防灾对策。



重建调查

5

紧急时 请确认此处！



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！

5-1 防灾记录

请事先记录！

〈地震时避难的场所〉

临时集合场所	
避难场所	
指定避难所	
亲戚避难场所 (亲戚家等)	

〈紧急联系方式〉

姓名	家庭关系	住址	电话


尝试制作属于自己的避难地图吧！

记录自家附近的情况，思考紧急时该如何避难。

A large, empty, rounded rectangular box with a thin grey border, intended for the user to draw their own disaster map. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the page.

5-2 各种联系方式

◆ 相关机构的主要联系方式

咨询内容	设施(组织)名称	地址	联系方式
向区政府咨询	墨田区政府	吾妻桥 1-23-20	03-5608-1111
向消防·急救咨询	本所消防署	横川 4-6-6	03-3622-0119
	向岛消防署	东向岛 6-22-3	03-3619-0119
向警察咨询	本所警察署	横川 4-8-9	03-5637-0110
	向岛警察署	文花 3-18-9	03-3616-0110
自来水相关事项	东京都自来水局 墨田营业所	千岁 2-2-11	03-5638-3140
下水道相关事项	东京都下水道局 东部第一下水道事务所 墨田办事处	横纲 1-4-12	03-3622-7005
电力相关事项	东京电力配电网电话中心	-	0120-995-007 或 03-6375-9803 (收费)
燃气相关事项	东京燃气网 (燃气泄漏专用)	-	0570-002299 或 03-6735-8899
电话相关事项	NTT 东日本 	-	【服务相关咨询】不带区号的 116 (手机及非本公司固话) 0120-116-000 【故障报修】 网址: https://web113.ntt-east.co.jp (左侧二维码)
墨田区内的河川(荒川和隅田川除外)相关事项	都市整備课	吾妻桥 1-23-20	03-5608-6294

◆ 遭遇灾害时的联系方式

咨询内容	设施(组织)名称	地址	联系方式	
受灾证明书的开具	窗口课 管辖区域: 本所、东驹形、吾妻桥、向岛、押上二丁目	吾妻桥 1-23-20	03-5608-6104	
	绿办事处 管辖区域: 两国、千岁、绿、立川、菊川、江东桥、横纲、龟泽、石原、锦糸、太平	绿 3-7-3	03-3634-2656	
	文花办事处 管辖区域: 横川、业平、押上一丁目、押上三丁目、京岛二丁目、京岛三丁目、文花、立花、东墨田	文花 1-32-1-102	03-3611-4723	
	墨田二丁目办事处 管辖区域: 堤通、墨田	墨田 2-36-11	03-3614-1900	
	东向岛办事处 管辖区域: 东向岛、京岛一丁目、八广	东向岛 2-38-7	03-3610-5250	
	本所消防署	横川 4-6-6	03-3622-0119	
	向岛消防署	东向岛 6-22-3	03-3619-0119	
垃圾处理	墨田清扫事务所	业平 5-6-2	03-5608-6922	
健康咨询	健康推进课(墨田保健育儿综合中心 2F)	横川 5-7-4	03-3622-9152	
灾害抚恤金、灾害残疾慰问金等	地域福祉课	吾妻桥 1-23-20	03-5608-1163	
对中小企业的融资	经营支援	吾妻桥 1-23-20	03-5608-6183	
生活福利资金的借贷	墨田区社会福利协议会 福利资金担当	东向岛 2-17-14	03-3614-3902	
税金免除	国税	本所税务署	业平 1-7-2	03-3623-5171
		向岛税务署	东向岛 2-7-14	03-3614-5231
	都税	墨田都税事务所	业平 1-7-4	03-3625-5061
	区税	税务课	吾妻桥 1-23-20	03-5608-6142
国民健康保险费的咨询	国保年金课		03-5608-6523	
后期高龄者医疗保险费的咨询			03-5608-8100	

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!

墨田区



墨田区地震指南

咨询处

墨田区都市计划部危机管理担当防灾课

电话 03-5608-6206

传真 03-5608-6425

邮箱 BOUSAI@city.sumida.lg.jp

2026年4月版