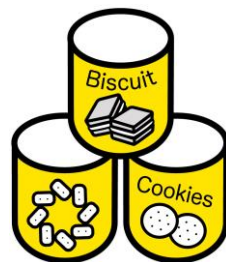


日常准备

物资储备

与自然灾害一样，储备物资在武力攻击或恐怖袭击时也非常有用。
请准备好避难时可携带的应急物品，以及可自给数日的储备物资。



储备物资示例

应急携带物品

- ✓ 便携饮用水
- ✓ 食品（罐头、饼干、巧克力等）
- ✓ 贵重物品（存折、印章、现金等）
- ✓ 护照或驾照
- ✓ 应急用品（常备药、绷带、消毒药等）
- ✓ 安全帽、防灾头巾
- ✓ 衣物、内衣、毛毯
- ✓ 手电筒、便携式收音机、备用电池 等

可自给数日的储备物资（以3天的份量为例）

- ✓ 饮用水 9升（3升×3天）
- ✓ 米饭（α化米饭，即脱水米饭） 4~5餐
- ✓ 饼干 1~2盒
- ✓ 巧克力 2~3块
- ✓ 罐头 2~3罐
- ✓ 衣物（运动服套装、毛衣、抓绒衣） 等

了解避难所

请提前确认您家周边或日常活动范围附近的避难所。
避难设施的位置可在东京都官网上确认。

东京都官网链接

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/to-rikumi/1000063/1030344/index.html>



国民保护法所规定的避难设施

根据国民保护法，包括东京都在内的全国相关设施，都已事先指定为避难设施。

紧急临时避难设施

这是为减轻导弹攻击等爆炸冲击波导致的直接损害而设立的临时（约1至2小时）避难设施，通常利用现有的钢筋混凝土结构等坚固建筑物或地下设施（如地下商业街、地下车站、地下通道等）。

防范武力攻击和大规模恐怖袭击， 保护生命安全



什么是武力攻击、大规模恐怖袭击

根据国民保护法所规定，属于国民保护措施对象的情况，主要分为“武力攻击事态”和“大规模恐怖袭击等（紧急应对事态）”。

武力攻击事态

针对我国的外部武力攻击，设想有以下4种类型：



弹道导弹攻击



游击队或特种部队的武装袭击



武装登陆入侵



航空攻击

大规模恐怖袭击等

使用类似武力攻击的手段，造成大量人员伤亡的事态，包括以下情况：



对核电站或石油化工设施等的攻击



对大型公共设施或车站等交通枢纽的攻击



通过含核物质炸弹等扩散放射性物质等



使用航空器等实施自杀式恐怖袭击

保护生命的行动

警报发布时

在武力攻击或恐怖袭击即将发生或已经发生的地区，将通过J-Alert（※）等向手机发布紧急警报邮件和防灾行政无线广播，提醒大家注意。

另外，还会通过电视、广播等媒体和消防宣传车传达警报内容，包括“在哪里发生了什么样的情况”、“是否有发生的可能”、“希望大家采取什么样的行动”等信息。



确 保人身安全

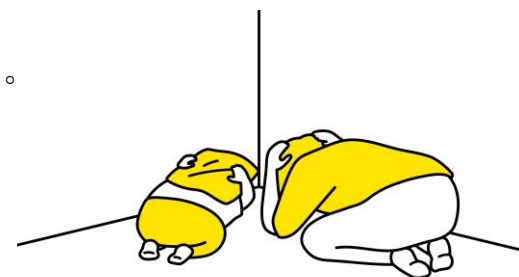
在户外时

- 请立即进入附近坚固的建筑物或地下室等室内场所避难。
- 如果无法进入室内，应躲到遮蔽物后，俯身并保护头部。
- 如果正在开车，应尽量将车辆停在道路以外的地方。离开车辆时，要沿道路左侧边缘停车并留下车钥匙，以免妨碍紧急车辆通行。



在室内时

- 紧闭门窗，关上燃气、自来水、换气扇等。
- 远离门窗、墙壁，转移至看不到外面的地方。



冷 静收集信息

请注意收听警报、电视、广播等途径传播的各种信息，积极收集情况。

以J-Alert为基础（※），港区将通过防灾无线广播播放特殊警报和信息，还会通过防灾信息邮件和港区防灾APP等发布紧急信息，并与警察、消防等部门协调，迅速发布警报。



什么是J-Alert（全国即时警报系统）

这是一个即时警报系统，通过人造卫星等手段，经由紧急警报邮件和区市町村的防灾行政无线广播，将国家发布的武力攻击、地震、海啸等紧急信息即时传递给国民。

避难指示发布时

为保护大家的安全，会根据情况发出适当的指示，如室内避难、跨区或跨都道府县的避难等。收到避难指示时，请依照指示冷静行动。

从 自家去避难所避难时

- 请穿结实的鞋子、长裤、长袖衫、帽子等，并携带应急物品。
- 请携带护照、驾照等能够证明身份的文件。
- 请关闭总阀，拔掉电源插头。但是不要拔掉冰箱的电源插头。
- 请关好门窗、锁好房门，并于邻居相互提醒。
- 请根据行政机关发布的指示，选择合适的路线、方式等安全避难。



面对危机时

突 然发生爆炸时

- 请立即下蹲并将身体贴近地面，保护好头部等要害部位，保持稳定的姿势。
- 周围有重物坠落时，请躲到结实的桌子等下面保护自己。
- 爆炸可能连续发生多次，请尽快转移至安全地点避难。

被 困时

- 请不要随意走动，以免扬起粉尘。请用手帕等遮住口、鼻。
- 可以通过敲击管道等方式，让周围的人知道自己的位置。
- 由于可能吸入粉尘，出生呼救应作为最后的手段。

发 生火灾时

- 尽量使身体贴近地面，迅速离开建筑物。
- 使用手帕等遮住口鼻。



导 弹落下时

- 为防备有毒物质，在室外时应用手帕等遮住口鼻，并尽快进入密闭的建筑物或上风向避难。
- 在室内时，请关好窗户，关闭换气扇，确保室内密闭。