防灾应急手册

大型地震灾害应对

地震篇

火灾篇

台风洪水灾害篇

自主防灾篇

港区

◆目录

不忘那一天那一刻 …… P1
- ◉东日本大地震
- ◉2016年熊本地震

【地震篇】

地震知识　日本是世界上地震频发的国家之一 …… P2
- ◉发生地震时，该怎么办?

发生地震！　我们应该怎么做 …… P4
- ◉室内篇/室外篇
- ◉避难流程
- ◉避难时

为地震做好准备①/保证屋内安全 …… P6
- ◉家具的摆放应做到安全第一
- ◉固定家具时的注意事项

为地震做好准备②/住宅楼安全对策 …… P8
- ◉住宅楼特有的损害
- ◉发生地震，该怎么办?
- ◉住宅楼居民的防灾要点

为地震做好准备③/住宅楼安全对策 …… P10
- ◉其他注意事项
- ◉为了震后能继续在自己家里生活
- ◉了解所居住的住宅楼
- ◉加强住宅楼防灾对策的相关支援

为地震做好准备④/工作场所的安全对策 …… P12
- ◉企业主应采取的对策
- ◉制定防止办公家具倾倒或翻落的对策

为海啸做好准备 …… P14
- ◉海啸的特征
- ◉海啸避难的注意事项

【火灾篇】

预防火灾 …… P16
- ◉预防由地震引起的火灾/火灾发生时的三大初期对应原则
- ◉地震发生时灭火的最佳时机/留意危险物品！

【台风洪水灾害篇】

台风洪水灾害知识 …… P18
- ◉在突如其来的暴雨中保护好自身安全！/了解住所周边发生洪水灾害的危险系数
- ◉应事先了解多类防灾气象信息
- ◉地下空间很危险！

为台风洪水灾害做好准备 …… P20
- ◉平时就应注意观察住所的周边环境
- ◉警戒等级以及避难相关信息

【自主防灾篇】

致力于所在地区的防灾工作 …… P22
- ◉加入自主防灾组织

支援灾害时需要援助的弱势群体 …… P24
- ◉平时的支援
- ◉灾害发生时的协助
- ◉有人昏倒时该怎么办?

现在开始，做好防灾准备 …… P26
- ◉储购物品以备紧急情况
- ◉采用边用边储备的“循环储备法”保持常备
- ◉根据家庭结构进行准备
- ◉紧急随身物品和紧急储备品清单

现在开始，做好防灾准备 …… P28
- ◉灾害发生时应注意的饮食事项
- ◉灾害发生时的口腔护理
- ◉灾害发生时的简易菜谱
- ◉断水时可采用的方法

现在开始，做好防灾准备 …… P30
- ◉重新检查一下您的居住空间！是否采取了防家具倾倒对策?
- ◉港区对防止家具倾倒工具等的无偿资助
- ◉确认避难场所和避难路线
- ◉参加防灾训练

现在开始，做好防灾准备 …… P32
- ◉确认灾害发生时的联络方式
- ◉尽量使用各种手段收集信息！
- ◉注册防灾信息电邮发送

●紧急联系人　●家庭紧急联系人 …… 封底

不忘那一天那一刻

东日本大地震

2011年3月11日下午2点46分发生了震源位于三陆冲的震级(M)为9.0的强烈地震。地震释放的能量大约相当于1995年的兵库县南部地震的1000倍，是日本国内史上观测到的最大规模的地震。

这次地震造成了宫城县栗原市地震烈度7、宫城县、福岛县、茨城县、栃木县地震烈度6以上等大范围剧烈晃动。以太平洋沿岸为中心遭到巨大海啸袭击，给东北地区至关东地区造成了尤为严重的损失。

而且地震引发了填拓地等地盘松软，地下水位较浅的地方出现液化现象。地盘沉降导致下水道和检查井浮起，住宅楼房倾斜等各种各样的损害。

这次地震和海啸造成的死亡和失踪人数约1万8,500人。其中逾百分之九十的罹难者死于海啸。

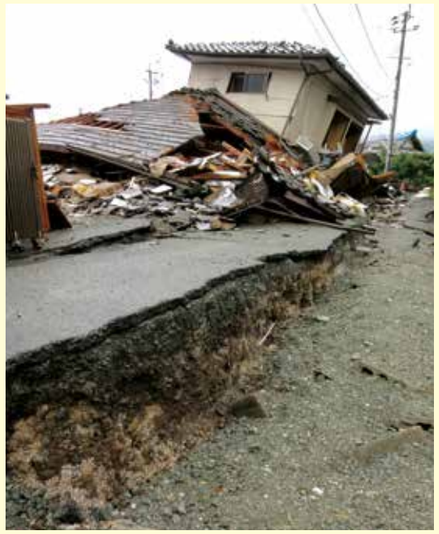
2016年熊本地震

2016年4月14日和16日，熊本县熊本地区发生了两次地震烈度7的地震。

在熊本一系列地震中，地震烈度1以上的地震有4,596次，余震之多也引起关注(截至2019 年4 月12 日)。

这次地震中因房屋倒塌等而丧生的人达50人。受多次强烈余震威胁，受灾居民离开自家避难，因避难生活对身心造成的负担而去世的地震关联死亡人数达223人。其中一些人不得不以“住宿车中”的形式在汽车里过着避难生活，由于在逼仄狭窄的车内长时间保持同一个姿势而造成血流不畅，从而引发“经济舱综合症”而去世。

房屋受灾也十分严重，包括约8,700栋全毁房屋在内，约20万6,900栋住房被损坏。其中也有2000年强化了耐震标准后建造的新房屋，让人们再次切身感受到了活断层错动引起的直下型地震的可怕。



地震篇

地震知识

日本是世界上地震频发的国家之一

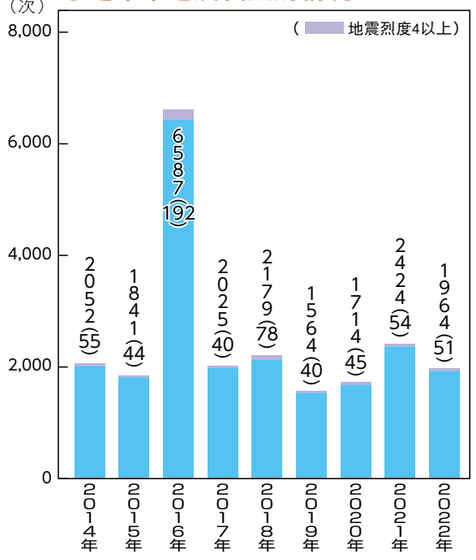
作为世界上地震频发的国家之一，日本自古以来就因地震而遭受了很多的灾害。令和5年(2023年)是大正12年(1923年)发生的关东大地震100周年纪念日。大正12年(1923年)9月1日11时58分，发生了里氏7.9级的关东大地震，震源位于相模湾西北部。由于此次地震，埼玉县、千叶县、东京都、神奈川县、山梨县观测到震度6级，超过10万栋房屋倒塌。另外，发生了多起火灾，扩大到了大规模的延烧火灾。正如关东大地震的当天9月1日被指定为“防灾日”，这场地震成为灾害对策的起点。

近年来，发生了阪神·淡路大地震和战后最具破坏性的东日本大地震。另外，平成28年(2016年)4月14日和16日，熊本县地区发生了震度为7级的地震。然后，平成30年(2018年)9月6日，北海道的胆振东部发生地震，观测到震度7级。这次地震导致了北海道全区域的大停电。

如右图所示，日本每年都会发生多次震度4级以上的地震。

「关东大地震写真集～东京站前的废墟，日本桥方向」（摘自气象厅官网主页）

●近年来地震发生的情况



气象厅“地震强度数据库搜索”

●地震的摇晃程度和可能造成的破坏

地震烈度 0	●人感受不到摇晃。	地震烈度 5弱	●碗柜内的器皿和书架上的书籍有掉落现象。 ●偶见窗玻璃破裂或坠落。 ●目测可知电线杆在摇晃。
地震烈度 1	●在室内处于静止状态下的人员中，会有少数人感受到轻微摇晃。	地震烈度 5强	●不抓住固定物难以行走。 ●部分未被固定的家具发生倾倒。 ●驾驶汽车变得十分困难。
地震烈度 2	●在室内的人员大多会感受到摇晃。 ●吊灯等悬挂物轻微摆动。	地震烈度 6弱	●站立变得十分困难。 ●墙砖及窗玻璃可能会破损、坠落。 ●部分抗震系数低的木造房屋可能会发生倒塌。
地震烈度 3	●在室内的人员几乎都会感受到摇晃。 ●碗柜内器皿有作响现象。 ●电线轻微摇摆。	地震烈度 6强	●仅能在地上爬行移动。 ●未被固定的家具几乎都会发生移动，有更多家具倾倒。 ●抗震系数高的木造房屋，墙壁等也可能会出现裂痕或龟裂。
地震烈度 4	●正在步行的人员几乎都会感受到摇晃。 ●悬挂物大幅度摆动，碗柜内的器皿作响。 ●正在开车的人员中，有少数人会感受到摇晃。	地震烈度 7	●摇晃程度令人完全无法控制自己的身体。 ●家具普遍发生移动，部分会被震飞。 ●抗震系数高的木造房屋亦偶见倒塌现象。

发生地震时，该怎么办？

※居住在高层住宅内的人员，请阅读第8页。

发生大型地震时，
冷静地应对突发情况并不容易。
然而，您在一瞬间的判断却可能起到生死攸关的决定性作用。
为了在地震发生时也能做到“不慌不忙、沉着冷静”，
请牢记以下行动方式。

地震发生时

●沉着冷静，保护自身安全
若有书桌或餐桌，躲在桌子下面。
逃到家具等物品倾倒或翻落可能性较少的地方。

●若有多余时间，处理好火情
熄灭炉灶上的火，关闭煤气总开关。

1～2分钟

●确认火源，若已起火，进行初期灭火
●确认家人安全

3分钟

●穿上鞋子，避免双脚被玻璃碎片等划伤
●准备好紧急随身物品
●注意煤气泄漏与漏电

有海啸、山体滑坡、陡坡崩塌危险的地区应立刻撤离避难

5分钟

●确认邻居的安全状况
对有独居老人等灾害时需援助群体的家庭，积极主动地进行呼喊，确认其是否安全。若有火情，应大声告知，并协助灭火。

●注意余震

●通过收音机等确认信息

5～10分钟

●尽量不要使用电话

●若有房屋倒塌等危险，应撤离避难
注意混凝土围墙及玻璃。不要使用汽车。

●火灾预防对策
关闭煤气总开关，切断电力总闸后避难。

●灭火、救援活动
与邻居合作，共同灭火和救援。
并向消防局等进行通报。

10分钟~数小时

~3天左右

●用事前储备的生活必需品维持生活
不指望在灾害发生后的3天内，会获得受灾地区以外的支援。

●收集灾害信息、受灾信息
注意市区町村的宣传广播。

●不要进入毁坏的房屋内

避难生活时

●以自主防灾组织为中心展开行动
●遵守集体生活的规则与制度
●互帮互助

地震篇

发生地震！我们应该怎么做

室内篇

住宅楼 / 电梯

- 打开门或窗，确保疏散出口。
- 撤离避难时，千万不要使用电梯。为防止陷入火焰或浓烟之中，请走楼梯进行避难。

百货店、超市

- 用手提包等保护好头部，远离橱窗及商品等。倚靠柱子或墙，听从工作人员的指示，沉着冷静地行动。

在家中

- 若感到摇晃，应躲在餐桌等坚固物下面，保护好自身安全（若有多余时间，可用手边的坐垫等保护好头部）。

- 摇晃停止后，应立刻处理好火情（不要忘记拔下电源插头及关闭煤气总开关）。
- 确保婴幼儿及病人、老人等灾害时需援助群体的安全状况。
- 不要赤脚走路（会因踩到玻璃碎片等利器而受伤）。

剧场、剧院

- 用手提包等保护好头部，躲在座位之间，听从工作人员的指示。不要慌张，冷静行动。

室外篇

开车时

- 紧握方向盘，慢慢减速，停在道路左侧后熄火。
- 在摇晃停止之前，冷静地确认周围状况，收听车内无线电，收集信息。
- 需要进行紧急避难时，请不要拔下车钥匙，不要锁上车门。带好行驶证等贵重物品，徒步进行避难。

海岸附近

- 请向地势高的地方转移进行避难，同时注意收听海啸信息。在注意警报、警报解除之前，不要靠近海岸。

在路上时

- 不要站在原地，注意窗玻璃、广告牌等坠落物，用手提包等保护好头部，前往空地或公园等处避难。

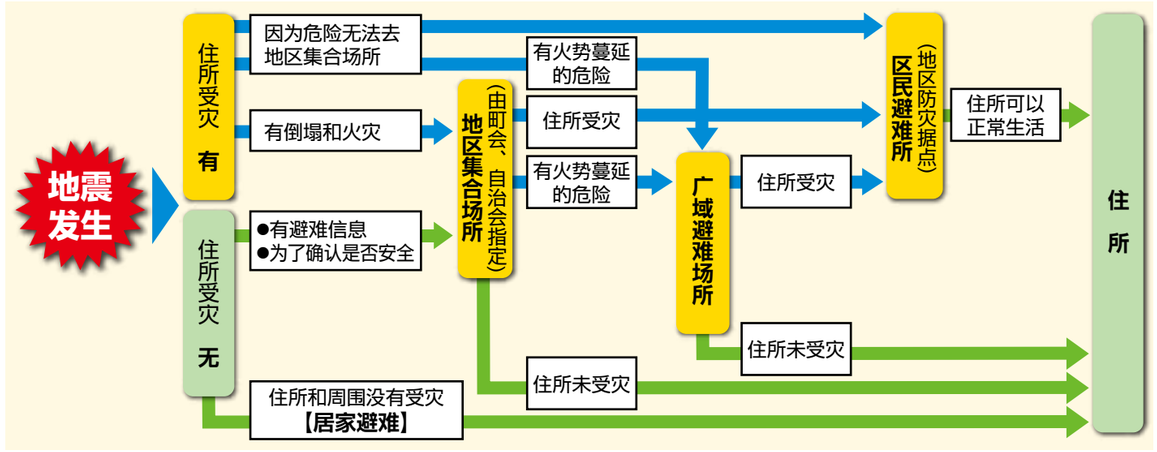
- 不要靠近砖墙或自动售货机。
- 注意有可能会倾倒的电线杆和垂落下来的电线。

- 若附近没有空地等，应冷静地判断周围环境，向远离建筑物、安全系数高的地方移动。

列车等车厢内

- 双手紧紧抓住吊环或扶手。
- 即使车辆中途停止，也不要随意打开紧急解锁装置，逃出车外或从车窗跳出。
- 应听从乘务员指示，冷静行动。

■避难流程



居家避难

居家避难是指在发生灾害时，人员不去专门的避难所，呆在家里进行避难的避难方式。这种避难方式可以降低在避难所感染新型冠状病毒的风险，而且因为您住在熟悉的家中，可以避免无隐私的避难所生活带来的心理负担。

地区集合场所

是对当地居民进行安全确认、急救或去广域避难所前的临时集合场所，以町会、自治会等为单位。高层住宅居民请相互确认各楼层或相邻楼层人员的安全。

广域避难场所

地震发生时，为躲避火灾蔓延确保生命安全的临时避难场所。避难后，如自家房屋未出现损害，应返回家中。自家房屋受损，无法维持正常生活时，请转移至区民避难所避难。

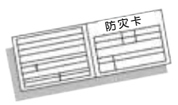
区民避难场所（地区防灾基地）

是因房屋倒塌或烧毁而失去居所的区民的临时生活场所。经房屋修复，可恢复在自己家中的正常生活时，应返回家中。此外，区民避难所作为地区防灾点，除针对避难者外，对灾后一直在家中生活的人，也向其提供物资、发布信息。

■避难时

避难10条心得

1. 避难前，再一次确认火源，关闭电源总闸。※以预防通电火灾。
2. 随身携带好各自的防灾卡。



3. 戴好安全帽或防灾头巾，保护好头部。

4. 携带最少量的行李。
5. 给不在家的家庭成员留下联络便条。
6. 徒步避难。严禁使用汽车或摩托车。

7. 紧握老人及孩子的手。
8. 与周围人员组成团体，首先前往事先约定的集合场所。
9. 在前往避难场所的路途中，应避开窄路、围墙、河岸等处。
10. 前往指定的避难场所进行避难。

避难时的着装

避难规则

若要避免在避难过程中发生混乱，关键是遵循约定的规则、遵守秩序，并彼此协助。尤其是为了保证婴幼儿、老人、病人、残障人士可以安全避难，应在平日里就制定出有效的预警措施。此外，灾害发生后，开车避难会造成避难场所及周边地区的交通堵塞，反而会延误避难时机。还会阻碍救援活动的顺利开展，所以，请大家切勿开车避难，切勿只顾一己私利。

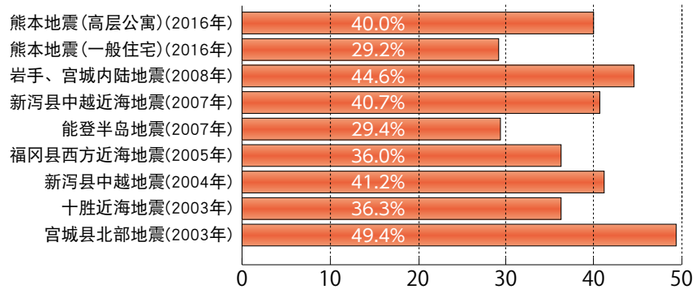
地震篇

为地震做好准备❶
保证屋内安全

根据东京消防厅的调查，在近年发生的地震中，因家具倾倒或翻落而受伤的人员占到所有伤者的3-5成。家具倾倒或翻落，还可能堵塞逃生路线，延误逃生时机。因此，请牢牢固定好大型家具，仔细斟酌家具的摆放，让我们一起打造安全放心的家。

●近年地震的伤者中，因家具倾倒或翻落而受伤的人员比例

（摘自东京消防厅资料）



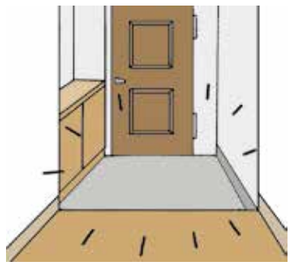
家具的摆放应做到安全第一

打造安全的房间

卧室及儿童房内，尽量不要放置家具。如果需要放置，应该进行固定。如果难以固定，请参考以下提示，仔细斟酌家具的摆放。

确保逃生路线

在玄关等与出入口相连接的走道上，不要放置容易倾倒的家具或容易坠落的物品。



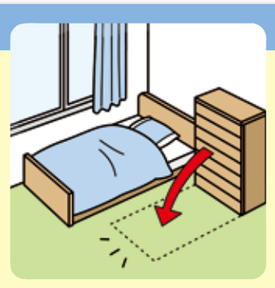
斟酌如何收纳

高处不要放置物品。轻的物品放在上面，重的物品放在下面，降低重心。书架上应不留间隙地放满书，不要留出间隙。

在玻璃上贴膜

为室内的玻璃贴上防飞溅的膜。也不要忘记碗柜及画框的玻璃。

卧室或出入口附近的家具无法固定时



●切勿让就寝位置处于家具倾倒的方向。

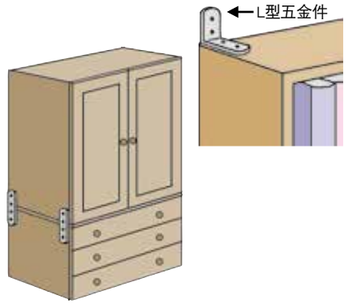
●桌子等放置的位置，要能对倾倒的家具形成支撑，使其不会直接压在就寝者的身上。

●仔细斟酌家具的位置和方向，请将其放置在即使倾倒也不会堵塞出入口的位置上。

固定家具时的注意事项

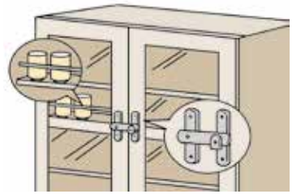
衣橱、书架

用L型五金件等将家具固定在柱子、墙壁或门框上。上下两段式的衣橱要用五金件将上下部分连接起来。



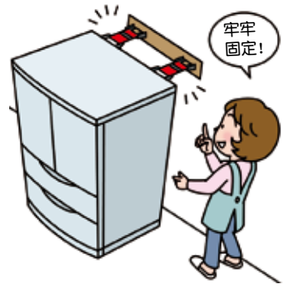
碗柜

安装防止柜门弹开的五金件。为了防止碗柜中的器皿坠落，应在搁板上铺防滑垫，或在器皿前面加装防止坠落的挡条。



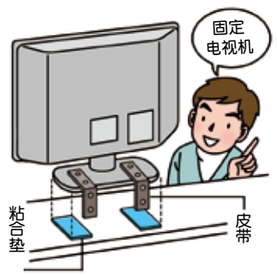
冰箱

在背面的把手上系上皮带固定在柱子等处。大多数产品都会提供专用的皮带等。请仔细阅读说明书，并加以使用。



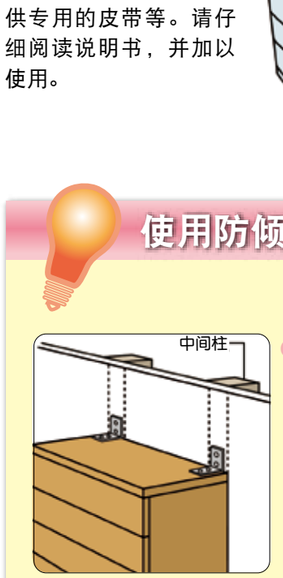
电视

使用产品附带的皮带将电视机固定在电视桌上，或用吊环螺栓和绳索将其固定在柱子等处。并铺上抗震粘合垫，提高电视在摇晃过程中的稳定度。

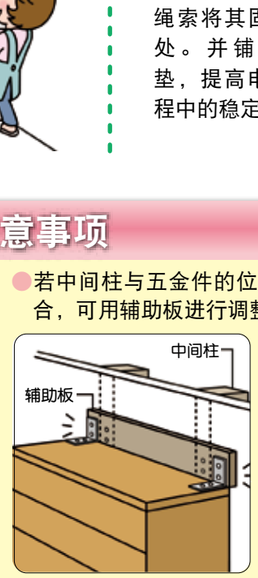


使用防倾倒工具的注意事项

●若中间柱与五金件的位置不吻合，可用辅助板进行调整。



●为了保证足够的强度，五金件应安装在中间柱等墙面基层内。



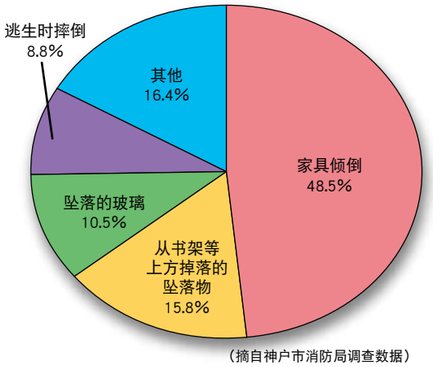
●若墙上无法拧紧螺丝，可安装顶棍类的防倾倒工具。在天棚与工具之间夹入辅助板，对天棚加以整个面的压力。

家具倾倒会导致怎样的后果？

有时，建筑物虽然没有损坏，但家具却发生了倾倒，造成人员被压受伤，室内散乱的家具也可能会延误逃生时机。为防范于未然，为确保拥有安全的逃生通道，让我们做好防止家具倾倒或翻落的预防措施。

➡区里的支援制度请参见第31页。

●阪神、淡路大地震伤者的受伤原因



（摘自神户市消防局调查数据）

地震篇

为地震做好准备②
住宅楼安全对策

一般来说，住宅楼的抗震性高，抗震能力强，但因为是高层建筑物也有弱点。因此，居民应充分了解住宅楼在防灾上的特点，做好准备。

住宅楼特有的损害

长周期地震动（高层住宅的场合）

●如因地震而发生长周期地震动，则楼层越高晃动就越大，以下的危险也就增大。

- 家具容易发生移动，造成受伤或阻挡避难路径。
- 家具的抽屉可能会飞出或家具翻倒。
- 鱼缸等水槽里的水大幅度晃动，容易翻倒。
- 吊灯大幅度摇晃，可能会坠落。
- 家具的倾倒、坠落、移动可能会引起火灾。
- 玄关房门和窗户无法开关时，难以逃离屋外。

卫生间和垃圾问题

●如果管道、排水管破损，不仅厨房水池无法放水，卫生间也将无法使用。楼层越高的居民如厕越不方便。
此外，如果使用灾害时用的便携式厕所，会与垃圾一起发生恶臭等卫生问题。

电梯停运

●如果电梯长期停运，这期间上下楼只能走楼梯，楼层越高的居民上下楼、搬运水和食物等物资就越困难。

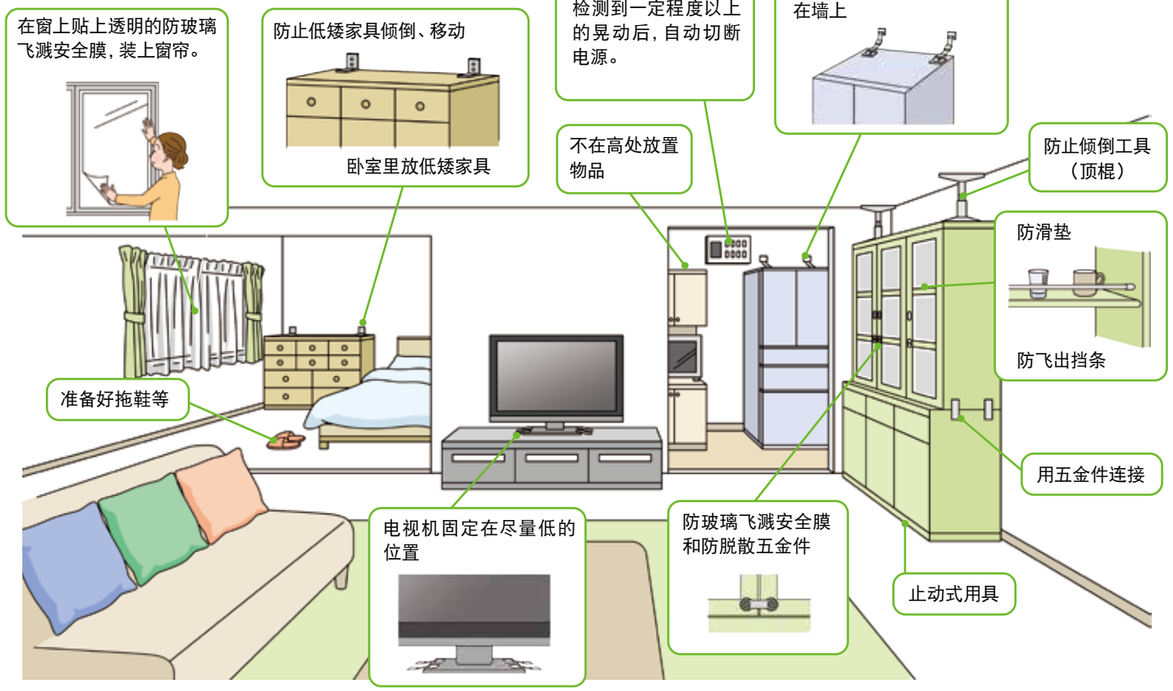
发生地震，该怎么办？

发生地震 → 各楼层或相邻楼层的集合地点 → 各楼层确认安全 → 各楼层内的确认、巡视 → 自家房屋

住宅楼具有良好的抗震功能、耐火功能，倒塌的可能性很小。
首先，要保持冷静确保自身安全，然后确认各自楼层或相邻楼层的人员安全，并留在自己家中。

住宅楼居民的防灾要点

室内安全对策

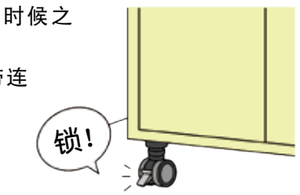


窗边的安全

●大型家具放在窗边，会有因地震晃动而使家具移动撞破窗玻璃的危险。窗边不要放重物和容易倾倒、坠落、移动的物品。

带脚轮家具的防移动对策

●对带脚轮的家具，除挪动的时候之外，应锁上脚轮。
●用固定在墙上的装卸式皮带连接家具并固定。



家中储备

●住在高层，一旦电梯因地震而停止运行，物资搬运就将极为困难。考虑到地震后的生活，平时应多储备一些水和食物等（7天以上的量）。

简易厕所

●在确认管道没有受损之前厕所无法冲水，使用“简易厕所”或“便携式厕所”如厕。事先对用后简易厕所或便携式厕所袋的处理定下规则，诸如放在各家阳台等处暂时保管，在规定之日拿出丢弃等。
●也可准备一些塑料袋、报纸、消臭喷雾剂、小苏打等代替简易厕所。

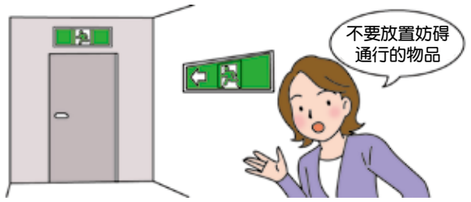
地震篇

为地震做好准备③
住宅楼安全对策

其他注意事项

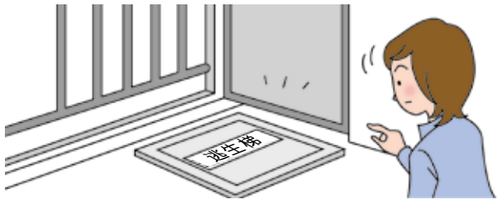
楼道、紧急出口、疏散楼梯

不要在楼道、紧急出口、疏散楼梯等公用部分放置任何妨碍通行的物品。此外，为了防止次生灾害，请不要蜂拥逃生，在下楼梯时应格外注意安全。



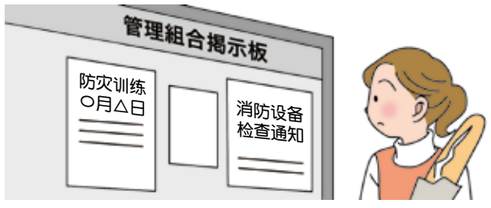
阳台

明确阳台逃生通道（紧急逃生口）的使用方法。此外，请不要在逃生出口放置阻挡物。



来自业主协会及防灾协会的联络

在平日里就应留意业主协会发布的有关防灾设备检查及防灾训练的通知等。



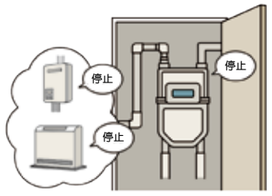
防备生命线停止的对策

① 停电时

- 预备好手电筒以防停电。
- 如停电了，应将家电产品的插头从插座中拔出，关断电力总闸，以防恢复通电时引发火灾。
- 预备好家庭用灭火器，以防恢复通电时引发火灾。

② 燃气停止供应时

- 发生强烈的摇晃或检测到燃气泄漏时，安全装置启动，自动关闭燃气。应事先确认微控燃气表的操作方法。
- 应记住如果在燃气能用的状态下，红灯闪烁，则可能是燃气漏气。
- 预备好卡式炉、卡式炉气罐（包括备用品）。



③ 断水时

- 用饮料水的塑料瓶、塑料桶等储备好生活用水。

为了震后能继续在自己家里生活

要居家避难，“事前准备”很重要。除了储备7天的水、食物以及简易厕所等日常生活必需品外，还需要储备各种物品以便在生命线停止的情况下过上日常生活。此外，还要储备一些卫生用品，例如口罩和酒精消毒剂等。

了解所居住的住宅楼

阪神、淡路大地震中，当有人被压在房屋或家具下时，成功救出此类伤者的人员中，约有60%是“住在附近的人”（据神户市市民行动调查显示）。如果以住宅楼为单位，这些人也就是居住在同一幢住宅楼里的居民们。平时，就应以全楼为单位做好准备，比如，约定按每一层或每几层进行人员安全状况的确认、预备好防灾用名簿、储备品等等。

此外，平日里打招呼问候等交流沟通也十分重要。

我家的防灾确认清单

- □认识同一楼层或邻近楼层的居民。
- □知道发生灾害时全楼的行动流程。
- □电梯内设有防灾储备箱，以备被关在电梯里时可解不时之需。
- □知道被关在电梯里时该如何行动。
- □预备有撬棍等工具，用于撬开因变形而打不开的门。
- □为随时使用设置在阳台上的避难器具，平时清理好花盆等。
- □确认所住楼层灭火器的位置。并知道洒水灭火设备、防火门等设备。
- □知道前往疏散楼梯的最短路径、逃生路径、逃生口等的位置和逃生方法。
- □预先确认好物业管理公司的联系方式。并事先商量发生灾害时的应对事项等。
- □各家各户在尽量多储备物品，以备在家避难。
- □住户之间，以及自主防灾组织、业主协会商量制定全楼规则。
- □平日里参加地区活动，建立灾害发生时的地区协作关系。
- □参加业主协会和消防署等进行的防灾训练。
- □参加业主协会和地区町会、自治会主办的活动等。
- □就灾害发生时大家共同帮助楼里需援助人群（老人、孕妇等）的必要性，与家人有过商讨。

加强住宅楼防灾对策的相关支援

对于住宅楼，我们派遣防灾专家作为防灾顾问，就组建防灾组织、提高防灾意识的讲座和演习等提供建议。并且为了充实防灾设备，针对6层以上且20户以上的高层住宅，3层到5层且10户以上的中层住宅补助防灾器材和电梯内座椅等。

制作“防灾卡”

制作住宅楼专用“防灾卡”，能一目了然地掌握各住宅楼的防灾对策活动情况。对提出请求的住宅楼，区的工作人员等会直接访问该住宅楼管理员，介绍区里的支援制度，并对防灾对策提出建议。

地震篇

为地震做好准备④
工作场所的安全对策

为了将地震的灾害控制在最小范围内，每一位员工应在平日里就提高防灾意识，做好准备，这一点极为重要。应定期针对工作场所实施检查和确认，制定好万全的防灾对策，以应对不可预知的地震，保护好“人命”“设施”“财产”和“信息”。

企业主应采取的对策

企业主除了努力确保管辖范围内的设施及设备的安全以外，也请尽力保护好员工、来访者以及企业周边居民的安全。

回家困难者的相应对策

地震灾害发生后，如果交通设施停止运营，会产生许多回家困难者。

若回家困难者于发生灾害后即刻开始同时回家，会造成道路拥挤及车站周边的混乱，可能会对急救、救援行动以及交通设施的修复造成阻碍。

■控制员工、来访者大批集体回家

企业、学校等组织机构，请尽力履行保护员工、学生、顾客安全的责任。

企业主应为员工储备好可维持3天生活所需的物资。

■为回家困难者提供临时驻留场所等

请企业主等尽力为回家困难者提供临时驻留场所及物资、人力上的支援以及其他力所能及的支援。

■回家困难者自发的互助活动

因购物及观光等原因偶然来到该区域并遭到灾害袭击，而一时不能回家的人请尽量为其他受害者提供支持帮助，开展该区域内的救援活动。

确保设施及设备的安全性

摇晃造成用具翻落、商品散落，可能会造成人员伤害。请彻底实施防止翻落的对策及企业内设施、设备的安全管理。

确保员工、来访者等的人身安全

企业主请在建筑物内定期实施防灾训练等活动，尽力保护员工、来访者及企业周边居民等的人身安全。

参与、协助地区内的防灾活动

灾害发生时，居民能做的事情有限。作为企业主，请留心在平日里积极参与地区内的防灾活动。

防火、防止火势蔓延的对策

为了防止火灾时的火势蔓延等，请尽力做好企业内的防火对策。

确认建筑物的抗震系数

请通过抗震诊断等确认建筑物的抗震系数，确保安全性。

工作场所的个人准备

❶地震后的混乱状况得到缓解，便可以安全地徒步回家，故请在工作场所预备一双走路舒适的鞋子，做好徒步回家的准备。

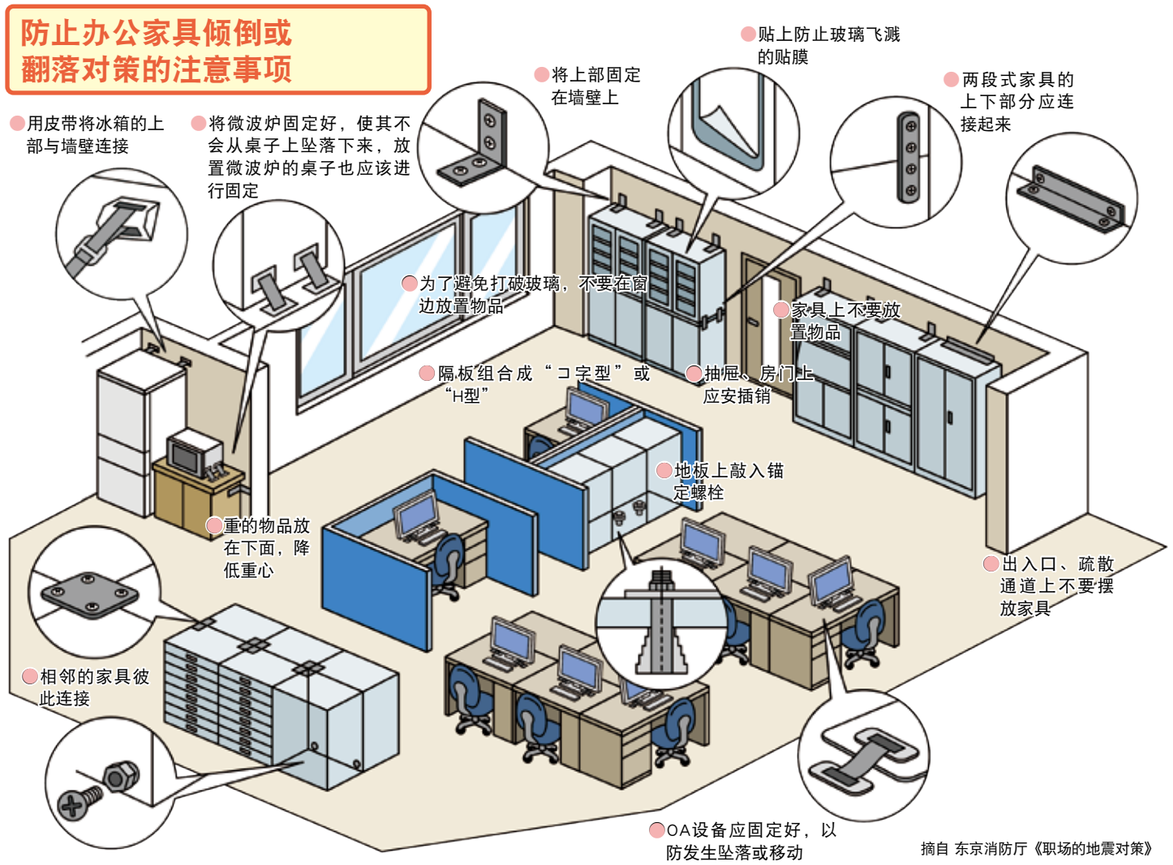
❷请事先实际步行回家一次，确认好回家的路线。

❸请准备好营养价值高的食品（巧克力及糖果等）。

制定防止办公家具倾倒或翻落的对策

阪神淡路大地震属于直下型地震，造成建筑物倒塌、家具倾倒，有不少受灾者被压，并因此失去了生命。地震发生时，办公家具也可能会成为骇人的凶器。为了保护员工的生命安全，请在平时就制定好抗震对策。

防止办公家具倾倒或翻落对策的注意事项



摘自 东京消防厅《职场的地震对策》

检查要点 检查一下您公司的办公室

- □ 靠墙的储物柜固定在墙壁或地板上
- □ 连接两段式家具的上下部分
- □ 隔板采取不容易倾倒的“コ字型”或“H型”的布局
- □ 采取防止OA设备坠落的措施
- □ 贴上防止玻璃飞溅的贴膜
- □ 地板上不存在容易绊倒的障碍物或凹凸不平处
- □ 疏散通道上未摆放物品
- □ 疏散通道上不存在容易倾倒的物品
- □ 逃生出口清晰可见
- □ 紧急入口处不存在障碍物
- □ 不存在收纳物品摆放凌乱，重心过高的现象
- □ 不存在危险收纳品（药品、可燃物等）
- □ 桌子下方不可放置物品
- □ 玻璃窗前不存在容易倾倒的物品

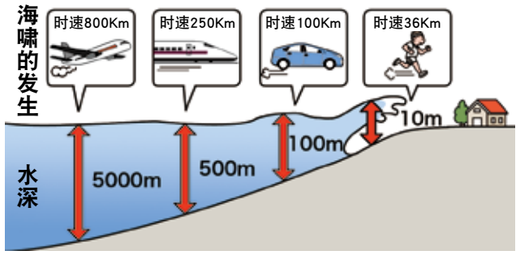
※没有达到标准的项目，就是您的办公室需要改进的项目。让我们一起改善办公室环境，为地震提前做好准备吧！

地震篇

为海啸做好准备

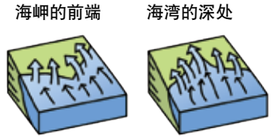
面对席卷而来的巨大海啸，要保住性命，唯一的办法就是去海啸袭击不到的高地进行避难。请建立“自己的生命要由自己来保护”的强烈意识。“海啸来临时，应迅速避难”——这是重中之重，必须牢记！

海啸的特征



可能会达到超乎想象的高度

海啸的高度与海岸等地形有关。在较深的海湾等处，海啸的能量会在海湾的深处聚集，形成较高的海浪。与之相反，在向外突出的海岬等处，海啸拥有沿着海岸线平行推进的性质，由此聚集能量也会形成较高的海浪。



海啸会在深海以堪比喷气式飞机的速度推进

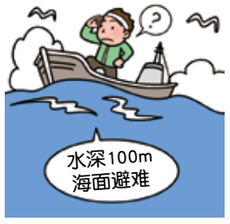
海啸的速度随着海底的深度发生变化，在深的地方速度快，越浅则越慢。在5,000米的深海，海啸以约800公里的时速推进，速度堪比一架喷气式飞机。在水深10米的地方，时速减弱为时速36公里左右，即便如此，这一速度也与田径短跑的世界纪录齐平。

海啸会逆河流而上

海啸会逆河流而上。我们发现在东日本大地震时，宫城县的北上河发生了大约50公里的逆流。不止沿海地区，河流流域也应该对海啸保有足够的警惕和重视。

会反复来袭多次

海啸会反射多次，形成第二波、第三波，反复袭击沿岸。在陆地反射后的海啸可能会袭击预期以外的海岸，导致该地区受灾。此外，海啸不一定是第一波的威力最大。所以，认为最初的一波海啸并不严重，便掉以轻心地离开高地回家是极其危险的行为。



在海面上感受不到海啸

海啸的波长非常长，以致于在海面上无法感受到。沿岸的船可以去水深超过100米的海面上避难，由此可避免受到海啸的侵害。

吸取东日本大地震的教训　更新后的海啸警报、注意警报

气象厅改进了海啸发生时发布的海啸警报和海啸注意警报。吸取东日本大地震的教训，发生震级8以上的巨大地震时，在第一次报告中，不公布预计的海啸高度，而采取有“发生巨大海啸的危险”这样的表达方式，重点放在督促避难。海啸的预计高度会在第二次报告中公布。此外，海啸高度的区分也从原来的8段式简化为5段式。

■海啸警报等的公布基准与海啸的预计高度的区分

警报、注意警报的分类		过去	改善后		
		公布的海啸高度	表达方式		海啸预计高度的区分
			数值	定性的表达方式	
警报	大海啸（特别警报）	10m以上	超10m	巨大	超10m
		8m、6m、	10m		5m～10m
		4m、3m、	5m		3m～5m
	海啸	2m、1m	3m	高	1m～3m
海啸注意警报		0.5m	1m	（没有）	20cm～1m

海啸避难的注意事项

即使地震规模较小，也可能发生海啸

地震规模并不大，但却发生了海啸！这样的例子在过去并不少见。1896年的明治三陆海啸地震中，沿海地区的地震烈度仅为3，但大海啸席卷而来。在海啸危险地区，即使感受不到地震的摇晃，也应该首先进行避难。

不要相信“不会有海啸”的传说

1983年日本海中部地震，来海滨远足的小学生们遭到了海啸袭击。在这次地震发生之前，人们对“日本海不会有海啸”这种民间传闻深信不疑，没有引起足够的警惕。请不要被没有根据的传闻或传说迷惑，要根据气象厅发布的海啸信息采取行动。

即使没有退潮 也可能发生海啸

人们常说“海啸前会退潮”，过去经历过海啸的地区对此深信不疑。据报告，东日本大地震时，岩手县大槌町的居民们没有看到退潮现象，大家想在退潮时再开始避难，结果遭到海啸的突然袭击。海啸的前兆不一定是退潮。有些时候，没有退潮也会发生海啸，必须牢记这一惨痛教训。

舍“远”求“高”

当周围已经开始淹水，已经没有时间去安全的高地避难时，就要考虑舍远求近，去附近的高处避难，比如附近坚固的高楼。但这种情况下，也应尽可能选择离海岸较远的大楼。

不使用汽车，徒步避难，这是避难的原则

徒步避难，这是避难的原则。东日本大地震时，开车避难的人员中虽然也有侥幸得救的，但深陷交通堵塞之中无法动弹、连车带人被海啸吞没失去性命的人员也不在少数。使用车辆进行海啸避难，是否应“仅限于避难时需要救援的卧床不起者”，有必要在全地区讨论确定。

记住与海啸有关的标识

国家制定了与海啸及海啸避难有关的标识。

海啸避难大楼

海啸避难场所

注意海啸（危险地区）

◎在港区，当东京湾内湾发布海啸警报、大海啸警报时，为了让有淹水危险的地区居民能躲过海啸的袭击，指定了“海啸避难大楼（区有设施等）”作为临时避难设施。

预防火灾

预防由地震引起的火灾

地震令人恐惧之处还在于地震引发的次生灾害——火灾。阪神淡路大地震时，街区内发生了大规模的火灾。东日本大地震时，主要是沿海地区发生了因海啸引起的“海啸火灾”，但因地震摇晃引发的“地震火灾”也在1都10县中发生了135起（总务省消防厅资料“为避免在地震火灾中丧失生命”）。

为了防范可能会发生大规模火势蔓延的地震火灾，第一要务是：各个家庭应杜绝引发火灾的隐患。万一起火，也应在初期阶段进行灭火，防止火势蔓延。

火灾发生时的三大初期对应原则

1 大声告知

- 大声呼喊“起火啦！”，并寻求邻居的帮助
- 无论多小的火灾也必须通报119

2 初期灭火

- 起火后立刻灭火，是初期灭火的最好时机。请保持冷静，迅速灭火
- 不一定非要使用灭火器或水，可以活用手边的牛奶、坐垫等进行灭火

3 迅速逃离

- 火势超过身高时，已很难进行初期灭火
- 逃生避难时，请关闭房间的门窗，以隔绝空气
- 请一口气逃到户外，避免吸入浓烟

地震发生时灭火的最佳时机

一般来说，地震发生时的灭火时机有三次。几乎每一户家庭都安装了微控燃气表，当地震摇晃时，会自动中断燃气的供给，因此，请以保护好自身安全作为最优先的行为准则。

●听到紧急地震速报时，或刚刚开始摇晃时

●剧烈摇晃停止时

●刚刚起火

预防通电火灾

地震火灾中还应注意“通电火灾”。这是指停电后，在电力恢复时所发生的火灾。翻倒在地上的电器通电后，周围的物品可能会被点燃；有燃气泄漏的地方，电器通电后也会引发火灾。所以，为了防范通电火灾，请做好以下事项。

- 剧烈摇晃后，以防万一，请切断电器设备的电源。
- 避难时，请关闭电源总闸。
- 地震后重新再使用电器时，请先进行安全确认，检查燃气是否有泄漏以及电线电器是否有损坏。

留意危险物品！

◆放置的可燃物

家周边以及公寓的走道上，有没有放置着报纸、杂志等?

这些物品常常会成为纵火案的目标。

◆香烟

乱扔烟头容易引发火灾。此外，觉得已经熄灭的烟头也可能发生再燃，需引起重视。

◆炉灶

“一不小心”忘记关火十分危险。在煎炸食物的中途离开，结果引发火灾的例子屡见不鲜。

◆篝火

篝火可能会蔓延到周围，火星飞溅也可能造成火灾。此外，没有彻底灭好篝火也是引发火灾的原因之一。

◆火柴、打火机

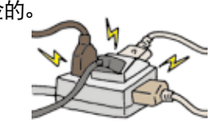
孩子把玩火柴和打火机，可能会引发火灾。此外，放置在日照强烈的地方，也可能会因热量而发生自燃。

◆暖炉

在晾的衣物碰到或掉到暖炉上，都可能引发火灾。

◆电源线

踩踏、捆绑电源线或在一个接线板上连接多个电器，都会造成电源线发热，从而导致火灾。电源线长时间保持连接的状态下，如果插头积有灰尘，或者电源线被宠物啃咬，都是十分危险的。



◆金鱼缸等

曾有过金鱼缸里的水或塑料瓶装水等，充当了凸透镜，引起火灾的情况。

◆喷雾罐

喷雾式产品的喷雾罐，受热会有爆炸的危险。

◆蜡烛、线香等

请勿在易燃物附近使用或在点着蜡烛或线香的状态下就寝。

◆浴缸加热器

浴缸空烧很危险。在点火前，必须先确认浴缸内是否有水。

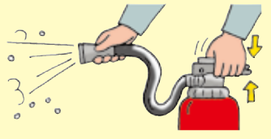
牢记灭火器的使用方法

灭火器的使用方法

1. 用手指插入保险销，向上拔出

2. 取下喷管，对准火焰根部

3. 捏紧压把，进行喷射



灭火方法

①站在火焰的上风口，从上风口进行灭火。
②稍稍弯下腰，降低重心进行灭火。
③躲避热气和浓烟，不要站在火苗的正前方。
④不要对着火苗灭火，应对准火焰的根部左右扫动。

检查要点

- 保险销
  - ・是否有变形、损伤
  - ・封印是否完整
- 喷管
  - ・是否有开裂破损、老化、松动
- 瓶体、底部
  - ・受否有生锈或变形
- 压把
  - ・是否有变形、损伤
- 瓶盖
  - ・是否有变形或松动
- 如果有压力计
  - ・表示压力的指针是否在规定值（绿色）范围内

台风洪水灾害篇

台风洪水灾害知识

日本受到梅雨锋和秋雨锋活动，以及台风的影响，在全国各地会发生大规模降雨。并且，最近多见短时间内在局部地区集中猛烈降雨，各种洪水灾害多发。在平日，让我们一起制定万全的对策，做好应对台风洪水灾害的准备。

在突如其来的暴雨中保护好自身安全！

■ 如果觉得情况不妙，应立即采取行动！

- 在河流附近，如果周围天色完全变黑，应立刻避难
- 发现有打雷及闪电，应立刻进入建筑物内部避难
- 若有冰冷的凉风呼啸而来，应引起注意
- 下起大颗粒的雨滴或冰雹，应躲进建筑物内避难
- 在下雨天，如果身处比周围地势低的地方，应向高地移动
- 在河流附近时，如果听到用于警告的警报声，应立即避难

了解住所周边发生洪水灾害的危险系数

■ 确认各种灾害风险图

灾害风险图是一种分地区表示灾害危险系数的地图。淹水风险图根据预计的淹水深度，用颜色进行区分。港区也制作了大海潮、泥石流灾害、海啸等的灾害风险图。请事先查看风险图，了解住所附近的危险系数。此外，也可以查看区政府的网页。

在国土交通省，可查看到全国自治体制作的风险图。

国土交通省灾害风险图门户网站
https://disaportal.gsi.go.jp/

- 洪水
- 大海潮
- 泥石流灾害
- 海啸
- 等等

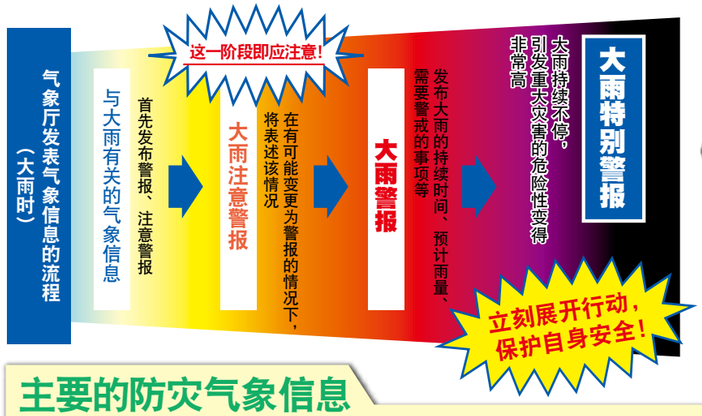
■港区　灾害风险图网站入口

港区　灾害风险图 ×　搜索

应事先了解多类防灾气象信息

一定程度上，台风及暴雨的来袭时间及规模是可以被预测的。平日里就应关注气象信息，养成在风雨变强时一定要确认气象信息的习惯。

大雨及台风来临时，气象厅会发布各类气象信息。应该了解气象信息的种类、这些信息发布意味着怎样的状态，以及信息传达给我们居民的方式，这点十分重要。



主要的防灾气象信息

- **注意警报**／有可能发生灾害危险时发布
- **警　　报**／有可能发生重大灾害危险时发布
- **泥石流灾害警戒信息**／有可能发生泥石流危险时发布
- **台风信息**／台风即将来临时发布
- **龙卷风注意信息**／很可能发生龙卷风、下击暴流等引发的剧烈突发大风时发布
- **特别警报**／在很有可能会发生数十年一遇的重大灾害时发布

地下空间很危险！

城市里有不少地下设施，比如，地道、地铁、地下停车场等。而这些场所的**出入口又极为有限**，一旦发生灾害，**避难及救援都会十分困难**，受灾情况会更加严重。

此外，身处地下空间不容易察觉地面上正在发生的灾害，因此需要更加留意灾害信息。日本过去也曾发生过因暴雨导致地下设施及大厦地下室等场所淹水，困在其中来不及逃生的人员不幸身亡的事故。

可预见的危险

1 水急速流入地下

大雨及洪水来临时，地下空间在很短时间内就会被水淹没。

2 水压造成大门无法打开

淹水导致水压上升，压力会大到超乎想象，以致大门无法轻易被打开。

3 整幢大厦停电

地下设施淹水后，会造成整幢大厦停电，以致无法与外部取得联络。

避难要点

●确认风险图

使用风险图等，事先了解大雨及洪水发生时的危险区域。

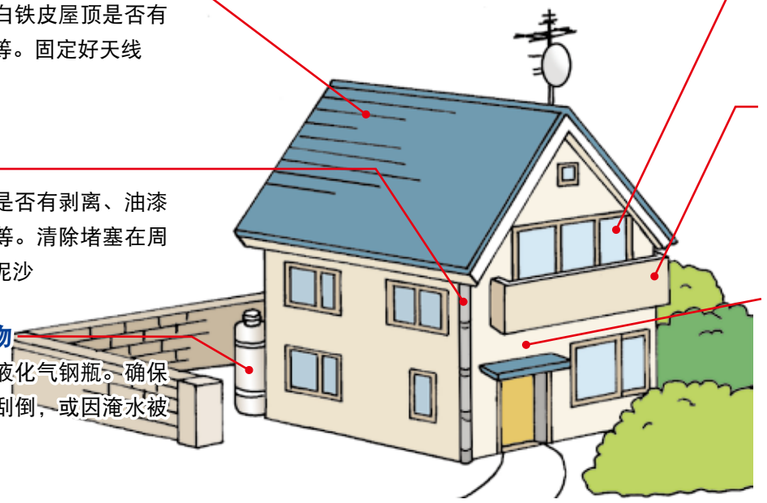
●确认天气预报

在平时就应留意天气预报，有大雨及洪水预报时，应极力避免使用地下设施。

台风洪水灾害篇

为台风洪水灾害做好准备

平时就应注意观察住所的周边环境



屋顶
检查瓦片、白铁皮屋顶是否有剥离、错位等。固定好天线

排水管
确认接缝处是否有剥离、油漆是否有剥落等。清除堵塞在周围的落叶或泥沙

户外放置物
牢牢固定好液化气钢瓶。确保不会被强风刮倒，或因淹水被冲走

玻璃窗
窗框若有间隙、松动等，应进行加固

阳台
尽可能不要放置容易被强风刮走的物品。如果起风了，应立刻搬入室内

外墙、围墙
检查是否有开裂、破损等情况，必要时进行修补

地下室、地下停车场
准备好预防淹水的沙袋及隔水板

这很危险！

风雨变强时，以下行为十分危险，切忌勿为。

●爬上屋顶进行修补　●察看住所周边及农田的状况　●为了查看情况，接近堤防或靠近海边

如果风雨变强了

请注意气象信息

应留意电视上发布的气象厅信息以及区和消防机构等发布的信息。要了解气象信息，可拨打177电话查询或上网查询。

不要随意外出

有台风及暴雨危险时，请不要随意外出。外出时，请事先确认气象信息，不要靠近危险区域，并尽早回家。

在住所做好准备工作

若担心住所受灾，可采取防范措施，比如在玻璃窗内侧用封箱带贴成“X”型等。并应考虑如何让儿童及老人等尽早转移到安全场所避难。

警戒等级以及避难相关信息

当居住地面临台风、洪水灾害或泥石流灾害等危险时，港区会发布与避难有关信息。根据情况的严重程度，警戒等级和避难信息各有不同，全体居民应根据信息内容采取避难行动。

警戒等级	督促行动的信息	情况	居民应采取的行动
5	紧急安全措施	灾害已经发生或发生灾害的可能性非常高	**有生命危险　立即确保生命安全！** ●前往指定紧急避难场所等地方反而有危险时，请立即采取措施确保生命安全。 （注）但是，如下所述，在灾害已经发生或情况已非常紧急的情况下，并非总能确保人身安全。 ※洪水等：即使移动到房子的上层，上层的房间也可能被洪水淹没。此外，附近也不一定有可以确保生命安全且可以进入的高层建筑。 ※泥石流灾害：泥沙也可能会流入远离陡坡的房间。此外，附近也不一定有可以确保人身安全且可以进入的坚固的混凝土高层建筑。
		<请务必在达到警戒等级4时或之前进行避难！>	
4	避难指示	发生灾害的可能性增高	**从危险的地方全员避难** ●全员必须离开危险的地方（撤离避难或确保屋内安全）。对泥石流灾害在原则上应该采取撤离避难行动。
3	老年人等进行避难	有可能发生灾害	**高龄者等应该撤离危险场所** ●避难需要时间的在家或利用设施的高龄者、残障人士和支援其避难的人，应该离开危险场所进行避难（撤离避难或确保屋内安全）。 ●高龄者以外的人也应该根据需要避免日常的活动或主动进行避难。

※因为市区町村无法可靠地掌握灾情，所以警戒等级 5 的避难信息并不一定发布。
※避难指示会在与以前的避难劝告同样的情况下发布

什么是撤离避难、确保屋内安全

撤离避难（水平避难）

确保屋内安全（垂直避难）

台风水灾的基本避难方式是“撤离避难”，即前往为应对灾害（淹水、泥石流）而指定的紧急避难场所，或前往处于安全地点的亲戚或熟人家中避难。特别在泥石流灾害中，因为有可能导致房屋倒塌等，应尽量进行“撤离避难”。此外，有时可以查看风险地图等确认住宅的危险度后，通过转移至上面的楼层或留在所住的高层，采取有计划“确保屋内安全”的避难方式。但是，这种避难方式至少要满足以下条件。

“确保屋内安全”的必要条件

❶住宅等不在「房屋倒塌等泛滥区域」的范围内。
❷住宅等中有不会被淹没的房间
❸即使住宅等在一段时间被淹，您也可以确保水、食物和药品等，也可以使用电、气、水和厕所等

台风洪水灾害时的安全避难要点

穿着安全服装，携带最少物品

配戴头盔保护好头部。穿着鞋带能绑紧的运动鞋。行李背在身上，空出两手来可以活动。

邻居间相互招呼

避难应2人以上集体行动。请招呼邻居，形成团体一起避难。照顾好儿童及老人等灾害时需援助群体。

不要使用汽车

汽车在有数10厘米积水的环境下，就有漂浮起来的危险。会妨碍其他避难者及紧急救援车辆的通行。因此，建议大家徒步避难。

留意下水道及沟渠

急骤的大雨可能会向下水管道里灌入大量的水，导致管内压力上升，造成下水道井盖被掀开。淹水状况加剧时，应充分留意脚下，不要跌落下水道或沟渠。

平时，就应确认好前往避难场所的安全路线

致力于所在地区的防灾工作

加入自主防灾组织

发生东日本大地震这样的大规模灾害时，仅依靠国家防灾机构是无法完全应对的，这时，就需要自主防灾组织发挥作用。自主防灾组织是指由地区居民组成的自愿防灾应对组织。据调查，在阪神淡路大地震时，从废墟中被救出的受灾者中有7成是由“家里人或邻居”施救的。灾害发生后，当避难生活需要维持较长时间时，居民们的互相帮助会成为克服困难的强大力量。“自己的城市，自己来保护”，让我们带着这样的心态，积极参与自主防灾组织，共同建设能抵御灾害的强大城市。

■平时的活动

为构筑能抵御灾害的强大城市，大家需积极开展与防灾有关的各种活动。

■防灾知识的普及

防灾对策的重点在于引起每一位居民对防灾工作的重视，提高为灾害做好准备的意识。为了在地区内普及防灾知识，可以把群众集合起来，开展愉快的教育活动。

■确认地区的防灾环境

防灾的基础在于了解自己所居住的城市。找出地区内的危险点和防灾上的问题点，排出优先顺序并加以改善。

活动范例

- 发行防灾报纸
- 制作地区防灾地图
- 开展防灾讲座、播放宣传片
- 结合地区的节日或运动会实施防灾活动
- 实施防灾宿营活动

检查要点

- 各个家庭的防火用品的状况
- 违法停车及弃置自行车的状况
- 砖墙、石墙、广告牌以及自动售货机等容易倾倒物品的状况
- 陡壁、护壁、堤防等的状况

■准备防灾物资和器材

灾害发生时，防灾物资和器材会派上用场。根据地区内的实际情况，准备必要的物资和器材，并在平时学习这些器材的使用方法。

主要物资器材

- 头盔
- 灭火器、可移动水泵
- 担架、绳索
- 医疗急救品
- 扩音器
- 手电筒、强光照明灯
- 帐篷
- 锤子、撬棍、斧头、铲子、电动锯等工具
- 梯子
- 家用发电装置

■实施防灾训练

为了能在千钧一发之际，采取正确的应对行动，防灾训练必不可少。应呼吁地区内的广大居民朋友共同参加，以整个地区为单位定期开展。

防灾训练的种类

- 初期灭火训练
- 避难引导训练
- 救援、急救训练
- 供餐、供水训练
- 信息收集、传达训练

■灾害发生时的活动

发生地震时，自主防灾组织应迅速展开应急活动。随着时间进程，进行如下活动。

	地震发生	1～2分钟后	3分钟后	5分钟后	10分钟后～几小时	～数日
状况		●剧烈摇晃缓解后			●发生火灾 ●房屋倒塌 ●发现负伤者	●开设避难所
自主防灾活动		■邻居间互帮互助 有无负伤者、有无失踪人员	■信息组完成地区内的受灾信息收集 ■向居民正确传达市区町村发布的信息	■灭火组展开初期灭火行动 ■急救救援组展开急救行动 ■负伤者的应急救护、搬运伤者去救护所		■与市区町村合作进行避难所的运营、管理 ■供餐组负责炊事和支援物资的分配 照顾好老人及儿童等灾害时需援助群体

信息的收集与传达

与政府防灾机构保持联系，将与灾害有关的正确信息传达给居民。并且，收集地区的受灾状况等向防灾机关报告。

急救行动

为伤者及被压在倒塌房屋下面的人员进行急救和救援。因为危险仍如影随形，所以，在操作时应充分留意次生灾害。

初期灭火行动

该行动主要包括防火和初期灭火，指引居民撤离危险的火灾现场进行避难。在消防队及消防团抵达之前，居民的灭火行动应以防止火势的扩大及火势蔓延为目的，切勿逞强逞能。

医疗救护行动

发生重大灾害时，会出现许多伤者，并非所有伤者都能立刻得到医生的治疗。需要将伤者搬运到救护所，救护组的成员应现场实施应急处理。

避难指引

指引居民去往避难场所等安全的地方。避难路线随着受灾情况发生变化，请根据防灾机关等发布的正确信息，进行安全指引。

供餐、供水行动

将食物及饮用水、应急物资等分配给受灾者。根据需要开展炊事工作等，提供餐食和饮用水。

自主防灾篇

支援灾害时需要援助的弱势群体

灾害突然来袭时，容易受到伤害的是老人、儿童、残障人士、伤病人员以及外国居民等需要接受支援与帮助的人员。这些人员在灾害发生时有以下不利条件：难以察觉与知晓危险情况、难以理解和判断危险情况、针对危险难以采取妥善的行动。为了保护这一类人群的安全，平时就应站在他们的立场上，推进城市建设，在灾害发生时给予积极的支援。

平时的支援

■站在灾害时需援助群体的角度检验防灾环境

站在灾害时需援助群体的角度检查地区的环境，并进行改善。比如，自行车等的停放是否对坐轮椅者的避难通行造成阻碍，耳聋或失明的残障人士以及外国居民能否正确地掌握警报及避难信息等。

■平日里就进行积极的沟通交流

为了在灾害发生时能顺利地开展支援活动，应与灾害时需援助群体在平时保持沟通交流，这一点尤为重要。

■制定具体的支援内容和体制

掌握地区内灾害时需援助群体的居住状况、生活状况等，具体制定灾害时的信息传递方式与支援方式以及支援体制等。

■动员其参加防灾训练

动员灾害时需援助群体及其家人等支援者一起参加防灾训练。如此，可进一步明确灾害时需要提供哪些必要的援助，发现为提供这些援助所应解决的问题。

灾害发生时的协助

■正确传达信息，让需要援助者安心

遭遇突发灾害，无论谁都会感到不安。对灾害时需援助群体而言，因为难以把握周遭状况，会感到更强烈的不安。为了让需要援助者安心，应及时主动搭话，告知目前的状况以及预计会发生的情况。与耳聋人士进行笔谈、与不懂日语的外国居民通过手势及肢体语言进行沟通等，灵活地采用适合对方的方式进行信息传达。

■开始避难时，应做好引导工作

在对难以保护自身安全的需关怀群体进行援助时，应立即保护好对方的头部，并引导其撤离至安全场所。坐轮椅的人凭自身力量难以避难时，请放下顾虑找周围的人帮忙。

■在他人陷入困境时，更应该以温和的态度来应对

越是在非常时期，越是需要多加考虑有强烈不安感的人员，温暖以待。尤其是在避难所等处，应经常问候，避免孤立他们。

有人昏倒时该怎么办？

有人晕倒时，常需分秒必争。首先，应该大声呼喊，寻求可以提供帮助的人员，叫救护车。一边轻拍晕倒者的肩膀，一边进行呼喊，观察片刻。如果对方已丧失意识，应立即进行心肺复苏。

在区内的消防局，可接受一般急救培训。为以防万一，请接受一般急救培训，学习心肺复苏术以及AED的使用方法。详情请咨询附近的消防局。

■心肺复苏术的操作流程

1 确认安全与否

确保自身安全，例如确认是否有汽车驶来或房间内是否有烟雾，然后接近伤患。

2 确认伤患是否有反应

明显“有反应”的情况下，听取伤病者的自诉，进行必要的急救。没有反应就大声求救。届时，请求拨打119救护和准备AED。如果周边没有人，自己拨打119叫救护车。

3 如果伤患没有反应，确认是否还有呼吸

观察伤患的胸部和腹部，在10秒内确认是否在“正常呼吸”。如果没有起伏或与平时的正常起伏不同，则判断为“没有呼吸”(心脏骤停)，立即实施胸外按压。另外，如果没有自信判断是否有呼吸，也要立即实施胸外按压。

如果仍有呼吸，应将其身体摆成侧卧状态。将位于上方的腿的微微向前弯曲，将位于上方的手臂垫在下颚下面，并抬起下颚，开放气道，确保呼吸畅通。(恢复体位)

4 实施胸外按压

①确保伤患仰卧于平地上，急救者双膝跪在伤患的侧面。
②胸部中央为按压部位。将手的掌根置于胸部按压部位，“重重地”压上自己的体重。
③伸直手肘，胸口按压至下陷约5cm。
④以每分钟100至120次的节奏进行按压。

5 胸外按压与人工呼吸的组合

如能进行人工呼吸，“胸外按压30次，人工呼吸2次”为一套，重复此动作直到急救队或AED到达现场。

※人工呼吸期间胸外按压的中断时间应该控制在 10 秒以内。

人工呼吸的方法

①确保伤患呈仰卧状态。
②将一只手掌置于患者额头处，另一只手的食指和中指置于伤患的下颚处，将下颚向上抬起，头部向后仰。
③在确保气道畅通的状态下，捏紧伤患的鼻孔、张大嘴包绕住伤患的双唇，往里吹气1秒钟。确认伤患的胸廓有扩张。然后进行第2次吹气。

※如果您没有在救生课程等中接受过人工呼吸训练，或者如果您没有人工呼吸专用吹嘴，请仅重复胸外按压。

6 如果现场有AED设备，应使用AED

自动解析心电图，判断是否有心律不齐需要进行除颤(电击)。接通电源，会得到AED的语音提示。有电击需要的情况下，为了防止自身触电，在不接触到伤患身体的情况下，按下电击按钮。

AED是指

自主防灾篇

现在开始，做好防灾准备

储购物品以备紧急情况

主食

- 常备预制袋装粥、预制盒装米饭、意大利面食或挂面类等。
- 也可用谷物、面粉、松饼粉等代替。

副菜

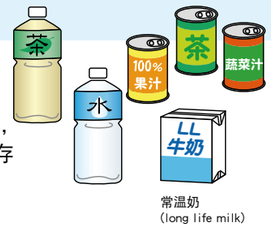
- 灾害发生时，容易出现蔬菜摄取不足的情况。平时应多买一些土豆、胡萝卜、洋葱、南瓜等耐放的蔬菜。
- 羊栖菜、裙带菜、干萝卜丝、脱水蔬菜等也很方便。
- 完全吃不上蔬菜时，也可用罐头蔬菜等代替。

主菜

- 肉类、鱼类等菜肴是维持体力不可或缺的。
- 罐装和预制袋装食品在开封后应尽早吃掉。

饮料

- 除了水之外，也准备茶、果汁等各种饮料。
- 做饭、烧开水等必须用到水，应多准备一些。（有些水能存放5年）



常温奶
(long life milk)

调味料等

时常多买1瓶、多买1袋以备不时之用。

嗜好品

- 受灾时，也需要能缓解疲劳放松心情的食物。
- 预备好家人和自己爱吃的食物。

其他

受灾时容易出现维生素、矿物质不足的情况，应用营养功能食品等进行补充。

维生素、
能量补充果冻

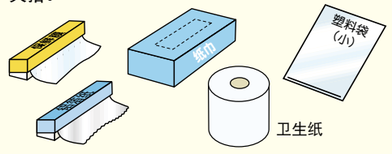
※营养功能食品是指维持人体健康等所需的13种维生素和6种矿物质等营养素由国家规格标准规定的食品。

边用边储备 用“循环储备法”保持常备

1. 第一次多买一些，购买量大致为保质期内能用完的量。
2. 从保质期近的开始依次使用。
3. 补充用掉的部分，一直保持一定的量。

反复进行2和3

循环储备不仅适用于食品，也可用于生活用品。对保鲜膜、铝箔纸、塑料袋等日常生活中经常使用的物品也多买一些，即“储购”，以后对用掉的部分进行添购，一旦遇上紧急的时候也就不会惊慌失措。



查看是否快到保质期了！

为防灾而买的储购品经过一段时间会到保质期，应定期查看食品上的标示，尽早在保质期内食用完。

（例）保质期5年	
2023年	购买
2028年	到期

根据家庭结构进行准备

患有慢性病的人
（食物过敏、肾病、糖尿病等）

受灾后常常无法及时买到适合身体状况和病情的食品，因此平时吃的食品应多买一些储备。

※确认食品标示的过敏性物质和营养成分。

针对老人

对不能吃较硬的食物、吞咽困难的老人，应准备好平日里吃惯了的食物、柔软的食品。由于老人对口渴反应较迟钝，容易出现脱水现象，故应多准备些水！

※有关急救医疗信息盒请向各地区综合分厅舍区民课保健福祉系咨询。

※急救医疗信息盒↑

针对孕产妇和婴儿

还有正在母奶喂养宝宝的人…。由于可能会出现奶水不足的情况，应配套准备好奶粉、奶瓶和水。如再准备些宝宝辅食等可更安心。容易出现脱水现象，故应多准备些水！

紧急随身物品和紧急储备品清单

●紧急随身物品清单

品　名	检查日期
☐ 饮用水（塑料瓶）	
☐ 应急食品（罐头、营养补给食品等）	
☐ 手机充电器	
☐ 手电筒（备用电池、灯泡）	
☐ 便携式收音机（备用电池）	
☐ 头盔、防灾头巾	
☐ 急救医疗品（常用药套装、药品手册等）	
☐ 贵重物品（存折、权证、保险证复印件等）	
☐ 现金	
☐ 毛巾	
☐ 替换衣物	
☐ 口罩	
☐ 劳动手套	
☐ 雨具	
☐ 纸巾（湿纸巾）	
☐ 小刀、开罐器、开瓶器	
☐ 打火机（火柴）、蜡烛	
☐ 塑料袋、购物袋	
☐ 口腔护理用品	
☐ 牙刷（尤其是儿童牙刷灾后初期很难买到，必备不可）	
☐ 牙线、牙缝刷	
☐ 漱口水	
☐ 口腔护理用湿纸巾	
☐ 假牙清洗剂、假牙保管盒	

●紧急储备品清单

品　名	检查日期
☐ 饮用水（每人每天3升左右）	
☐ 食物（米饭、方便面、罐头食品、预制方便食品）	
☐ 食品（调味料、汤料、味噌汤等）	
☐ 食品（巧克力、糖果等）	
☐ 光热（卡式炉、备用气罐、充电式手提灯等）	
☐ 毛毯、毛巾被、睡袋	
☐ 洗漱用品	
☐ 锅、水壶	
☐ 简易餐具（一次性筷子、纸盘、纸杯等）	
☐ 厨房用保鲜膜、铝箔	
☐ 湿巾、卫生纸	
☐ 卫生用品（口罩、消毒液、消毒湿巾、漱口水等）	
☐ 体温表	
☐ 生理用品	
☐ 安全鞋	
☐ 蓝色防水地席	
☐ 报纸	
☐ 一次性暖贴	
☐ 简易厕所	
☐ 餐具套装	
☐ 备用眼镜、助听器	
☐ 工具类（绳索、撬棍、铲子等）	

自主防灾篇

现在开始，做好防灾准备

发生灾害时应注意的饮食事项

紧急事态对人们的身心造成压力，可能会出现没胃口，对平时没有吃惯的食物一点都不想吃的情况。

在避难所

●适合自己的量

避难所提供的餐食一般以面包和饭团等碳水化合物为主，并不一定符合自己的饭量。提供的食物如果全部吃掉有时可能会摄取过多的能量和盐量。食用量应与平时自己的饭量相近，这一点很重要。

●小心摄取盐量过多

由于大多食用罐头食品、预制袋装食品、盒饭等，因而与平时的餐食相比，摄取的盐量容易过多。如果避难生活较长，对咸菜、重口味煮菜等应多加小心。

在自己家中

●充分利用储存的食物

从家里的食品中挑方便易食的吃，哪怕吃一点也好。平日里吃惯的食物有助于让情绪平静下来。

●老人、患有慢性病者

最近市面上适合老人、患有慢性病者食用的能保存的预制袋装食品等也多起来了。平日里应确认一下这些食品的味道和形状，预备一些美味好吃的。

不时补充水分

灾害发生时，可能会出现不容易感到口渴，或摄取水分不足的情况。

人体内的水分随汗液、尿液、呼吸排出体外。不时地补充水分对预防脱水、经济舱综合症十分重要。

避难所提供有甜饮料、茶、矿泉水等各种各样饮品，首先要有意识地摄取水分，即便没有感到口渴也要不时地喝一点。

当能够挑选饮料种类的时候，由于甜饮料含糖分较多，应注意不要喝得太多。

※有关餐食和营养，请向保健所营养师咨询。

灾害发生时的口腔护理

灾害发生时，口腔护理常常容易退居次要地位。但是，由于没有保持口腔卫生，容易患上误吸性肺炎、流感等疾病，因此即便是在灾害时保持口腔清洁也十分重要。此外，连续的疲劳和精神紧张也会使唾液分泌减少，容易加剧口腔环境恶化。在避难所还应注意以下事项。

婴儿、儿童

●不要没完没了地吃糖分多的甜点心、果汁等。

●饭后嚼含木糖醇的口香糖也可预防蛀牙。

患有慢性病者（糖尿病、高血压等）

●牙周炎如果恶化，动脉硬化、脑梗死、肺炎的风险就会升高。应提高免疫力，保持口腔清洁。

老人

●要关心老人的身体状况，诸如是否吃得下饭等等。可能会因食物难以食用而造成营养失调，因难以饮用而造成水分不足，并由此使全身健康状况恶化。

●即使睡觉时不好摘下假牙，也应创造摘假牙的时间，让牙床得到哪怕是短暂的休息，并每天清洁假牙。此外，不少人在避难所丢失了假牙，故应定下保管方法。

＊灾害发生时的简易菜谱＊

梅子拌羊栖菜

材料（2人份）
羊栖菜（水煮罐头）…… 1罐（110g）
腌梅干…… 中2个（去核）
木鱼花…… 1小包（1.5g）
麻油…… 1小匙
芝麻碎…… 1小匙
塑料袋…… 1个

制作方法
❶将材料全部放入塑料袋里混合。
※不用火也不用水，一个塑料袋即可。
※是冷饭的下饭菜。

灾害发生时的情况

水		×
热源	燃气	×
	电	×
罐头食品		○
干货		○
熟食		×

不麻烦不费事的石狩奶油浓汤

材料（2人份）
罐装鲑鱼…… 1罐（150g）
大白菜（或卷心菜）…… 4片（用手掰碎））
丛生口蘑…… 1/2株（1/2袋）（分成小朵）
混合蔬菜…… 50g
牛奶…… 300ml（用量随意斟酌。亦可用豆浆）
味噌…… 1大匙

制作方法
❶将牛奶、大白菜、丛生口蘑、混合蔬菜放入锅里煮。
❷待大白菜变软后放入鲑鱼和味噌煮到开锅。

灾害发生时的情况

水		×
热源	燃气	○
	电	×
罐头食品		○
干货		×
熟食		×

便利店的握饭团变成粒粒分明的炒饭

材料（2人份）
便利店的握饭团…… 2个（去掉海苔和配料）
鸡蛋…… 1个（搅打成蛋液）
小干白鱼…… 20g（拌饭调味食品亦可）
油 …… 1大匙
胡椒粉、青葱 …… 适量
塑料袋…… 1个

制作方法
❶将握饭团的米饭放入塑料袋掰散，放入蛋液。
❷将小干白鱼放入平底锅炒一下后，放入塑料袋里的米饭继续翻炒。放胡椒粉调味，再放入用厨房剪刀剪好的葱花，翻炒一下即好。

灾害发生时的情况

水		×
热源	燃气	○
	电	×
罐头食品		×
干货		○
熟食		○

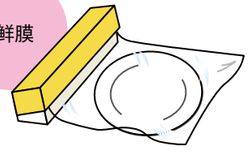
※由于握饭团的米饭和小干白鱼已含有盐分，所以只要放胡椒粉就能吃上香喷喷的炒饭了。
※当握饭团吃厌了的时候，1个塑料袋就能制作不同口味的米饭。

断水时可采用的方法

塑料袋

➡ 代替碗盆用于搅拌。

保鲜膜



➡ 平铺在盘子里，将料理盛在上面。
（只要更换一下保鲜膜便能反复使用。）

铝箔纸

➡ 代替餐具

烹饪纸

➡ 铺在平底锅里煎烤食物。
（平底锅可以不用洗了。）

港区保健所 健康推进课　　电话 03-6400-0083

※出处：品川区保健所・保健中心“做好灾害发生时的食物准备”东京都保护孕妇产妇婴幼儿的灾害对策指南
协助：新泻大学大学院客座教授　别府茂先生，港地区营养师会

自主防灾篇

现在开始，做好防灾准备

在地震中，每2个人中就有1个人因家具的倾倒、掉落而受伤。
正确采取防止家具倾倒的措施，可以大大减少伤害。

重新检查一下您的居住空间!

是否采取了防家具倾倒对策?

为了地震时在家里不受伤

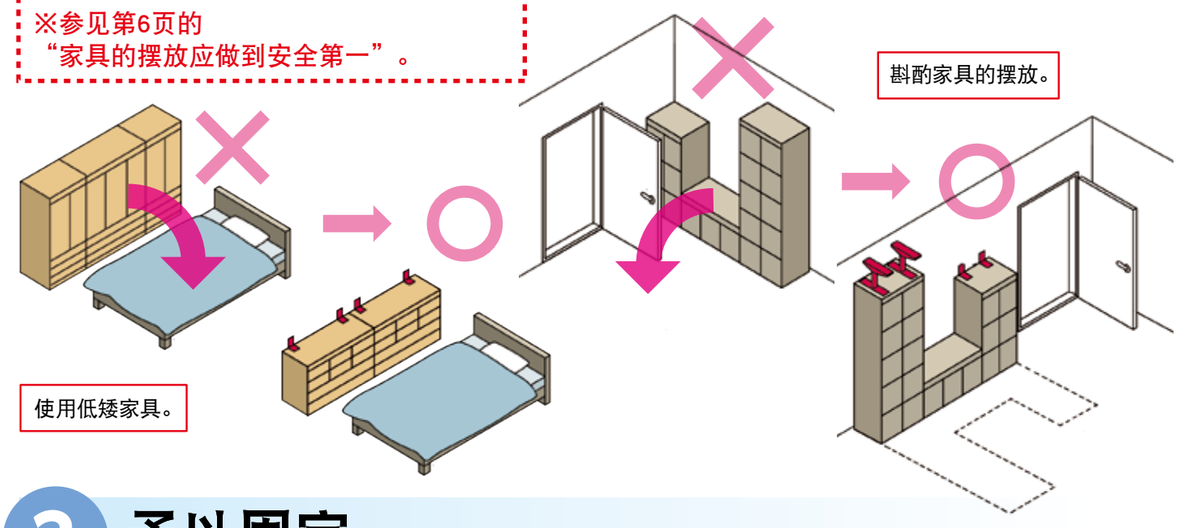
1 减少

减少不需要的家具，尽量不放高家具。此外，东西放入壁橱等固定式收纳家具，清理收拾整齐。

2 斟酌如何摆放

有没有家具会倾倒在睡觉的地方?
有没有将家具放在倾倒时会挡住门或者逃生路径的地方?
仔细斟酌家具的摆放位置也有助于屋内安全。

※参见第6页的
“家具的摆放应做到安全第一”。



3 予以固定

重新摆放家具后，用防倾倒工具进行固定。尤其是优先从睡觉的地方、起居室、小孩房间等平时经常有人活动的房间进行固定。

港区对防止家具倾倒的工具等的无偿资助

为了在发生地震灾害时，将家具倾倒等造成的人员伤害控制在最小程度，区里无偿资助防止家具倾倒的工具等。

●对象	居住在港区内，并有居民登记的家庭 ※每户家庭仅限申请1次。
●资助内容	资助防止家具倾倒的“顶棍”及防止玻璃飞溅的安全贴膜等实物。但数量有限制。

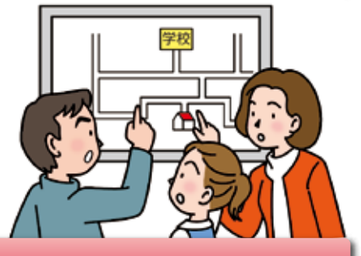
对于老人、残障人士、孕妇产妇家庭、单亲家庭，也可帮助对资助的工具进行安装。

●对象	居住在港区内，并有居民登记，且符合下列条件的家庭 （1）65岁以上的独居，或只有老人的家庭 （2）家有需要介护3以上者的家庭 （3）家有领取身体障碍者手册、爱心手册、精神障碍者保健福祉手册者的家庭 （4）家有领取东京都难病医疗费补助者的家庭 （5）家有领取母子健康手册的孕妇，或分娩之月起至满1年的前一个月月底的产妇的家庭 （6）母子或父子单亲家庭
●支援内容	上门将区里资助的防止家具倾倒工具等安装到家具上。

详情请参见各地区综合分厅舍协作推进课或防灾课分发的有关防止家具倾倒工具等资助制度的小册子。
小册子及申请表也可从港区网页上下载。
区里还制作了有关工具安装的小册子，请在采取防灾对策时加以利用。

确认避难场所和避难路线

查看防灾地图，确认自己居住地区的避难场所。讨论避难路线上的危险地点，可能的话，利用休息日，当作一次散步，从住所出发，实际走一遍避难路线，进行现场查看。



■港区防灾地图请点击此处

港区　防灾地图　搜索

参加防灾训练

积极参加地区内的防灾训练。

现在开始，做好防灾准备

确认灾害发生时的联络方式

事先决定家人走散时的联络方式。

■确认家人是否安全的方法

※可体验试用。

- ●每月1日·15日
- ●防灾周(8月30日～9月5日)
- ●防灾及志愿者周(1月15日～1月21日)
- ●一月前三天(1月1日～1月3日)

使用手机或公用电话都能接通

●通过语音确认

灾害用留言信箱　拨打 1 7 1 进行留言

在发生地震等大规模灾害时，关心灾区民众安全的电话会增加，导致难以拨打灾区电话。在这种情况下提供服务。请冷静地按照指导进行录音和回放。

1 7 1

- 录音 → 1 → 输入家庭及手机的电话号码 0×-××××-×××× → 1 → 录音（※30秒以内） → 9 结束
  - 0×：从区号
  - ××××-××××：仅能输入受灾地区的电话号码
- 播放 → 2 → 输入受灾地区的人员的电话号码 0×-××××-×××× → 1 → 播放

●通过文字确认

智能手机 / 手机服务　使用灾害用留言板

发生震度6弱以上的地震或暴雨灾害等大规模灾害时，将提供“灾害留言板”服务，可让您通过各公司的智能手机和手机确认亲朋好友的安全。

留言（登记）	确认留言内容（确认）
从官方菜单或专用应用程序访问“灾害留言板” ※ 请提前确认访问方法。	
选择“登记”	选择“确认”
选择您想传达的项目 (也可以写下您想传达的内容)	输入要确认安全对象的手机号码 (×××)×××-××××
在该屏幕上选择“登记”	在该屏幕上选择“搜索”
留言内容登记完毕	显示出留言的搜索结果

尽量使用各种手段收集信息！

防灾行政无线

区里会从户外设置的喇叭向区民发送灾害信息。如果没有听到广播内容，可拨打下面的电话进行确认。

拨打以下电话号码可进行确认！！

03-5401-0742

※广播内容8小时后将被删除。

防灾软件

使用平板电脑和智能手机的防灾应用程序，您可以查看港区的防灾信息、灾害风险图和防灾地图。您可以从二维码免费下载。

iPhone

Android

灾害用留言板服务

（从其他公司的手机等确认用 URL）

NTT docomo
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi

◉SoftBank
◉Y!mobile
http://dengon.softbank.ne.jp/

au by KDDI
http://dengon.ezweb.ne.jp

乐天手机

乐天手机没有运营灾害留言板，推荐使用 NTT East / West 提供的“灾害留言板（web171）”。

https://www.web171.jp/

注册防灾信息电邮发送

通过电子邮件发送设置在区内的地震烈度仪或水位计、雨量器所检测到的有关灾害的信息，可助您在灾害发生时掌握正确信息，确保生命及财产安全。

▲扫描二维码进行注册。

发布的信息	●水位信息(古川的水位) ●雨量信息(区内降雨量) ●地震信息(地震烈度、震源等) ●气象警报、注意警报 ●海啸信息(海啸警报等) ●国民保护信息(导弹攻击等) ●防灾气象信息(暴雨塌方警戒信息等) ●其他紧急信息
使用方法	请向以下地址发送一封无内容的电子邮件。您将会收到区政府发送的注册用邮件。 注册用地址 kumin@bousai.city.minato.tokyo.jp

发送紧急区域邮件

国家、地方政府为发信人，使用手机运营商的线路，向港区内的手机用户发送避难指示等紧急信息。2021年6月启用，现在共有以下4家手机运营商提供服务。

・NTT docomo・au（KDDI）・SoftBank（SoftBank移动）・Rakuten Mobike（乐天手机）

不同型号的手机情况不同：有些手机型号可能无法接收紧急区域邮件（旧型号等）；有些手机可能需要事先设定后才能接收紧急区域邮件。

紧急联系人			
联系人	电话	联系人	电话

■家庭紧急联系人			
联系人	电话	地 址	备注

港区和平城市宣言

保护最为珍贵的美丽地球，祈求世界恒久和平的每个人的心都是相通的，永远不会改变。

我们期盼真正的和平，同时弘扬我们的文化和传统，努力创建富有魅力的城市。

将亲切和睦的乡土、美丽的大地交给后世，这就是我们的职责。

我们宣言：坚决拥护我国的“非核三原则”，同时倡导废除核武器，从内心祈求和平，将港区建设成为一个和平都市。

1985年(昭和60年) 8月15日

港　区

●发行日：2024年9月
●发　行：港区
●编　辑：港区防灾危机管理室 防灾课
东京都港区芝公园1-5-25 电话: 03-3578-2111
●协　助：东京法规出版

发行刊号 ： 2024107-6211

港区已通过国际环境标准ISO14001认证。
港区致力于绿化及环境保护，竭力减少垃圾的排放量。
此印刷品采用回收再利用的再生纸印刷。

禁止转载©东京法规出版