

手册

# 防 灾

品川



从  
现在  
开始  
进行  
家庭  
防灾



# 如果品川区发生地震



## 品川区内的受灾情况预测

### 👤 人员伤亡

- **死亡人数 779人**  
<原因> 火灾520人,因建筑物摇晃等受害252人, 陡坡地崩塌5人,围墙倒塌等1人
- **负伤人数 8,016人** ※其中重伤人数**1,376人**  
<原因> 建筑物摇晃等受害 5,642人、火灾 2,337人、 围墙倒塌等 28人、陡坡地崩塌 6人、 室外坠落物 3人

### 🏠 建筑物的损坏

- **建筑物全毁 25,376栋**  
<原因> 火灾 20,095栋、 摇晃等5,281栋

以“首都直下型地震等对东京的受灾预测(平成24年4月东京都发表)”为基础(M7.3级·震源地东京湾北部·冬季18时发生·风速8m/秒的情况)

※人员伤亡,按照夜间人口365,302人,白天人口505,034人,建筑物的损坏,假设建筑物数量(木制)51,286栋,建筑物数量(非木制)25,015栋预测及计算。

为了应对灾害,具体想象一下受灾情况是很重要的。  
如果发生首都直下型地震,在区内会造成多大的灾害呢?



## 🔧 基础设施损坏

- 自来水(断水率) **46.2%**
- 下水道(管道损坏率) **28.7%**
- 燃气(断供率) **16.1%~100%**
- 电力(停电率) **47.4%**
- 通信(障碍率) **35%**

## 🏠 其他的受害

- 回家困难者 **179,084人**※1
- 避难人数 **184,510人**
- 在避难所生活者 **119,932人**※2
- 电梯受困数量 **370台**

※各数值小数点以下按四舍五入计算,与合计值可能不一致。

※1 关于回家困难者,不包含从东京都市圈外的流入人员。 ※2 关于在避难所生活者,应占避难人数的65%。

# 最重要的是， 保护生命， 互相帮助。

在灾害对策中，自助、共助、公助的协作是很重要的。  
为了防灾，平时每个人都要有“守护自己生命”的自助意识，在行政机关的支援下，在“公助”的基础上建立地区居民互助的“共助”体制。

## 品川区灾害对策基本条例的努力和责任



### 区民的努力

- 平时自己要做好防灾准备。
- 发生灾害时，要确保自己和家人的安全。
- 地区或身边的人互相帮助，确保安全。

### 防灾区民组织的努力

- 平时开始实施防灾训练，并致力于防灾区民组织的维持和提高。
- 发生灾害时，要和组织者等合作，进行地区的应急活动。



## 自助

每个人来  
保护自己和家人的生命



## 互助

地区或身边的人们  
互相帮助



## 公助

行政机关开展  
救援·支援活动



### 组织者的努力

- 确保管理的设施及设备的安全。
- 确保员工、访客等的安全。
- 发生灾害时，应与防灾区民组织等协作，并努力进行地区应急活动。

### 品川区的职责

- 正确且顺利地实施灾害对策的同时，整備防灾体制。
- 从平时开始就加强与防灾相关机构与其他地方公共团体的合作和共同努力。
- 努力推进于区民、防灾区民组织、经营者、志愿者等的协作体制的构筑。

# 目录

## 如果品川区发生地震

### 第1章

#### 发生地震！此时该怎么办？

- 1 感受到剧烈摇晃的时候 ..... 8
  - ① 保护自己 ..... 10
  - ② 确保安全 ..... 12
  - ③ 确认情况 ..... 13
  - ④ 与近邻互相帮助 ..... 14
  - ⑤ 避难 ..... 15
  - ⑥ 重建家园 ..... 16
- 2 发生火灾的时候 ..... 18
- 3 发生海啸的时候 ..... 20

### 第2章

#### 知情，决断

- 1 了解地区的危险 ..... 24
  - ① 摇晃产生的危险和避难所 ..... 24
  - ② 火灾的危险和避难所 ..... 26
  - 🌿 你所在地区的危险度？ ..... 27
  - ③ 海啸危险和避难所 ..... 28
  - 🌿 制作地震避难图！ ..... 30
  - ④ 信息的获取源 ..... 32
- 2 和家人一起商定 ..... 34
  - ① 确认家人的安全 ..... 34
  - ② 家人的集合地点 ..... 35
  - 🌿 制作防灾卡吧！ ..... 36

### 第3章

#### 做好准备

- 1 为了保护自己 ..... 40
  - ① 确保安全场所 ..... 40
  - ② 防备火灾 ..... 42



品川区 防灾课 吉祥物  
ji-jo 君

<b>2</b> 为了居家避难·····	44
① 准备食物·饮料·····	44
② 生活用品的储备·····	46
🔍 确认家中的储备品!·····	48
<b>3</b> 在避难所生活的时候·····	50
① 与各种各样的人共同生活·····	50
② 需要注意的事项·····	52
③ 紧急携带品的准备·····	54
🔍 检查一下紧急携带品!·····	54

## 第4章

### 必须掌握的知识

<b>1</b> 急救处理的方法·····	60
① 急救处理的步骤·····	60
② 应急处理·····	61
③ 心肺复苏·····	62
<b>2</b> 初期灭火的方法·····	66

## 第5章

### 遇到其他灾害的时候要怎么办?

<b>1</b> 即将下暴雨·下暴雨的时候·····	70
① 注意信息·····	72
② 事先做好准备·····	74
③ 尽快避难·····	76
<b>2</b> 如果发生了其他的灾害·····	80
① 雷电·龙卷风引发的灾害·····	80
② 火山灾害·····	80
③ 大规模事故·····	81
④ 武装攻击灾难·····	81

## 第6章

### 充分利用

<b>1</b> 区内的对策·····	84
① 学习·掌握·····	84
② 对各家庭的补助·····	86
③ 对地区·公寓的支援·····	88
<b>2</b> 有关部门的联系方式·····	89



**发生地震！  
此时该怎么办？**



**感受到  
剧烈摇晃的时候  
见p8**



**发生火灾的时候  
见p18**



**发生海啸的时候  
见p20**



# 1 感受到剧烈摇晃的时候



发生地震



摇晃的时候

1 保护自己

见p10

如果感觉到巨大的摇晃、一旦收到紧急地震速报，首先最重要的是保护好自己。摇晃平息后，要沉着冷静地确认家人和近邻的状况，必要时去避难。



6 重建家园

见p16



5 避难

见p15



可能会发生海啸  
和火灾时

**马上避难**

见p18·20



摇晃平息

**② 确保安全**

见p12



**③ 确认情况**

见p13



**④ 与近邻互相帮助**

见p14

## 1 感受到剧烈摇晃的时候

摇晃的时候

1 保护自己

2 确保安全

3 确认情况

4 与近邻  
互相帮助

5 避难

6 重建家园

第1章

发生地震！此时该怎么办？

## 1 保护自己

在摇晃的时候，最重要的是采取保护自己的行动。如果不能自助，就不能帮助到家人。

### 基本

- 无论身在何处，重要的是要先保护好自己。
- 在安全的地方等待震动平息。
- 不慌张、冷静地行动。



### 如果你在家里(室内)

- 躲在桌下等不会坠物·不会倒塌·不会移动的地方。
- 用靠垫之类的东西护住头部。



### 如果你在卧室睡觉

- 用枕头或被褥护住头部。
- 摇晃缓和后，穿上拖鞋等，确保脚下安全。

## 如果你在室外

- 确认头顶，用提包保护头部，以防广告牌和玻璃等坠落物。
- 远离建筑物和立式广告牌、自动售货机、砖墙等易倒塌物。



## 如果你在商店或大楼里

- 身体靠在粗柱子或墙壁上，用提包等保护头部。
- 确认安全后停留在该处。
- 听从工作人员的指示。

## 如果你在电梯里

- 按下所有楼层的按钮，在停止的楼层下电梯。
- 如果被困在电梯里请按紧急按钮。

## 如果你在乘坐电车或地铁

- 为了防止急刹车时摔倒，请抓紧吊环或扶手。
- 注意收听车内广播，听从乘务员等的指示。
- 为了避免出现接连摔倒的状况，避难时请不要惊慌失措。

### POINT

在地下可能会感到不安，但一般来说会比地面安全。冷静下来行动吧。

## 如果你正在开车

- 避开十字路口，将车停在道路左侧，通过车内广播等获取信息。
- 因为会妨碍到紧急救援车辆，所以不要继续行驶。
- 避难时，为了让警方能移动车辆，请不要拔取钥匙不要锁门直接离开。请留下自己的联系地址，带着贵重物品和车检证离开。

# 1 感受到剧烈摇晃的时候

摇晃的时候 摇晃平息

1 保护自己

2 确保安全

3 确认情况

4 与近邻  
互相帮助

5 避难

6 重建家园

## 第1章

发生地震！此时该怎么办？

## 2 确保安全

即使摇晃暂时缓和了，也有可能再次发生剧烈摇晃。请注意防止火灾，不要被困住，确保安全。



### 基本

- 不要随意移动。
- 移动时，注意安全第一。

## 火源确认·初期灭火

为了防止火灾，请确认容易起火的地点，并关上煤气的总开关。即使着火了，也要在火焰还小的时候灭火。但是，如察觉到危险请马上避难。

- 大声地告知周围“失火了！”。
- 拨打119，通报起火地点·状况、自己的姓名等。
- 趁着火焰还小的时候，用灭火器灭火。
- 如果火焰快蔓延到天花板，察觉到危险时，请毫不犹豫地去避难。

发生火灾时见p18

## 确保出口

因摇晃而致建筑物变形时，窗户和门有可能无法打开。紧急时刻，为了能顺利离开建筑物，请首先确保出口。

## 确认周围的状况

确认周围的状况，判断是否需要避难和救助。

- 自己或家人有没有受伤，周围有没有受伤的人。
- 现在所在的建筑物、场所是否安全，是否有倒塌等危险。

## ③ 确认情况

摇晃平息后，自身安全确保后再确认家人的安全。此外，要收集灾害相关的信息，在掌握正确信息的前提下准备下一步的行动。



### 基本

- 确认家人是否安好。
- 注意信息是否正确。

## 确认家人的安全

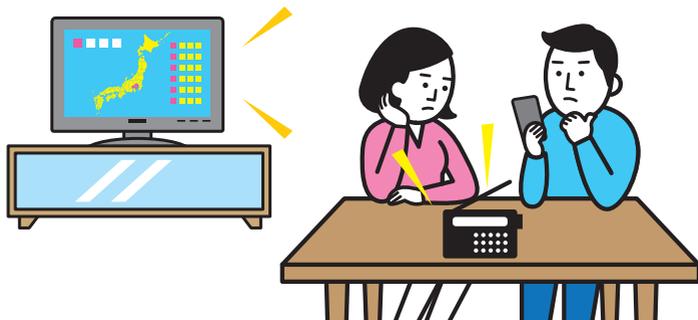
用事先定下的方法来确认家人的安全。把自己的安全状况也登记在灾害专用留言板上，以便告知家人。

安全确认方法见p34

## 收集·掌握信息

收集震源地和震度等灾害的相关信息。不要听信谣言，要在电视和广播上获取最新的正确信息吧。

安全确认方法见p32



# 1 感受到剧烈摇晃的时候

摇晃的时候 摇晃平息

1 保护自己

2 确保安全

3 确认情况

4 与近邻互相帮助

5 避难

6 重建家园

## 第1章

发生地震！此时该怎么办？

## 4 与近邻互相帮助

如果安置完毕自己和家人的诸多事宜，请去确认近邻的状况，提供必要的帮助。和近邻互相合作，共同应对。



### 基本

- 确认近邻的状况。
- 应对的时候不要独自行动，而是集体行动。

## 关心询问

“没问题吧？”等向近邻询问情况。

确认对方是否需要帮助。



## 互相帮助

发生灾害后，不能只等待区、消防、警察、自卫队等“公助”。和近邻齐心协力，向需要关怀和帮助的人进行询问并给予帮助。

### POINT

阪神·淡路大地震时，在倒塌的房屋中获救人员的约8成都是依靠自己和家人、近邻的协助。

## 需要救护·救助的情况

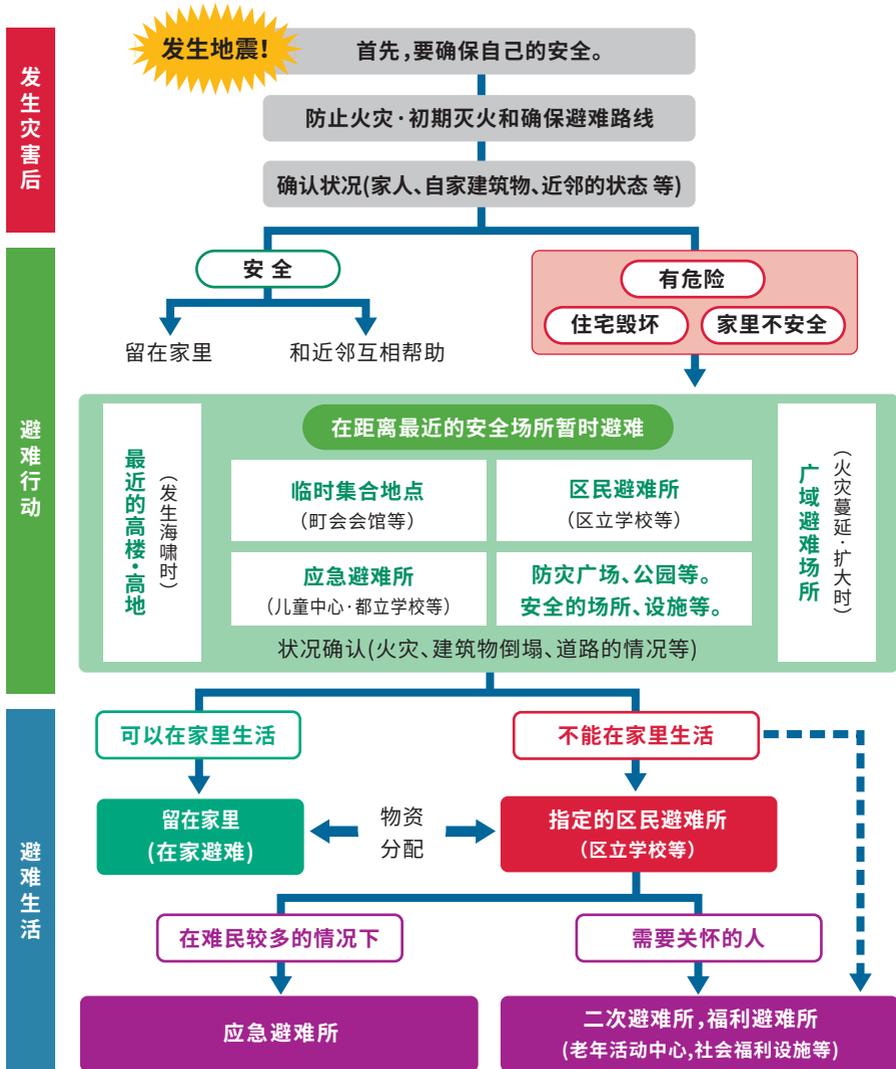
- 出血、骨折、烧伤等情况采取应急医疗措施。
- 观察呼吸，必要时做胸外心脏按压等。
- 救护车来不了的时候，要送到紧急医疗救护所。

急救方法见p60

医疗救助体制见p65

## 5 避难

根据状况来判断是否需要避难，去哪里避难。如果安全的话，留在自家或者停留在原处也很重要。



## POINT

避难的时候请先切断电源总闸，关闭煤气的总开关。

## 1 感受到剧烈摇晃的时候

摇晃的时候 摇晃平息

1 保护自己

2 确保安全

3 确认情况

4 与近邻  
互相帮助

5 避难

6 重建家园

### 居家避难的建议

如果自家能平安居住,就采取“居家避难”吧。在避难所,和很多人一起生活,很难保护隐私,也有人会因环境的变化而导致身体状况变差。为了能在住惯了的家  
中避难,日常就要做好准备。

居家避难的准备工作见p44



### 6 重建家园

避难生活安定下来之后,就可以开始重建家园了。

#### 申请罹灾证明书

罹灾证明书是指经区政府调查、证明房屋的损坏状况(全毁·半毁等)的证明书。在接受补助金和税金减免等各种支援制度时,必须持有该证明书。如果家里遭受损害,请向区提出申请。

## 回家困难者怎么办

如发生灾害,电车和巴士停运,人们无法马上回家。很多人同时回家时,道路会发生大堵塞,妨碍急救或灭火等紧急救援车辆的通行。此外,由于余震等原因,窗玻璃和广告牌会发生掉落,非常危险。

### 在公司和学校遭受灾害时

确认了建筑物的安全性之后,请在建筑物内等待。如果回家,要遵从公司和学校的指示。

### 如果在外地遭遇灾害

不要随意移动,要遵从地方自治体或设施管理者的指示。大地震发生时,可以去收留回家困难者的“临时设施”避难。在临时设施,回家困难者也要自发地支持运营,互相帮助。



## 针对回家困难时的必要准备

准备外出时的灾害,随身携带巧克力和奶糖等食物、饮用水和地图。另外可在公司和学校等地储备运动鞋,防寒上衣,药品和眼镜等必需品(考虑在公司和学校,临时滞留的设施中,最多要等候3天)。

#### POINT

如果回家困难,就不要勉强。另外,一定要向家人或公司通报确认是否安全。

安全确认方法见p34

## 2 发生火灾的时候



小火焰引发火灾蔓延。为将损害降到最低程度，请采取适当的行动。



1 尽早通知



2 初期灭火



难以灭火时

3 避难

**基本**

- 通知周围的人，拨打119。
- 不要独自灭火，要向周围的人寻求协助。
- 察觉到危险就去避难。

**① 尽早通知**

把发生火灾的情况通知周围的人，这很重要。

- 大声地告知周围“失火了！”。
- 拨打119，通报起火地点·状态、自己的姓名等。

**② 初期灭火**

使用身边的灭火器，尽快灭火。如果在家里灭火困难时，请向近邻和附近地区寻求帮助，进行灭火。

初期灭火的方法见p66 

**难以灭火时****③ 避难**

如果在周围的帮助下仍无法扑灭火源，要迅速避难。另外，即使火焰较小，如感到有危险时也要避难。

- 不要拘泥于服装和随身物品，要立刻避难。
- 一旦逃出就不要返回。

避难地点见p26页 

# 3 发生海啸的时候



发生地震

由地震引起的海啸。  
避难至安全区域。



发生海啸



摇晃的时候

① 保护好自己



※平时就在海拔标志板  
确认海拔，以防海啸来  
袭。

② 确认信息



③ 避难

## 基本



- 事先确认发生海啸时的危险地区。
- 尽快去高地等安全的地方避难。
- 海啸会蜂拥而至。第二波来袭以后也要注意。

## ① 保护好自己

在地震的摇晃中，首先要保护好自己。

保护自己的方法见p10

### 如果你在海边或河边

尽快离开海边和河边到高地避难。

## ② 确认信息

确认关于海啸的信息。

- 确认海啸预警、海啸警报、大海啸警报等是否已经发布，并获取关于海啸预计到达时间和其高度的信息。
- 当前所处地点是否高地，要通过海拔标志板等确认标高。
- 确认所在的建筑物、楼层、场所是否安全。

### POINT

海啸可能比海啸警报更早来袭。

信息的获取源见p32

关于海啸的信息见p28

## ③ 避难

如果摇晃一定程度缓和，在有海啸危险地区的居民，要尽快去距离最近的安全高地避难。

没有时间避难、距离高地太远，无法避难时，采取“垂直避难”，前往海啸避难设施、坚固建筑物的2层以上。避难原则上采用步行。

此外，海啸还会反复发生，来袭数次。即使去了高地避难也要保持警戒，在海啸警报解除之前要待在安全的地方。

海啸避难设施见p29



知情，决断



了解地区的  
危险  
见p24



和家人一起  
做出决断  
见p34



# 1 了解地区的危险



紧急时刻的对策是从知道身边的危险开始的。危险的场所因灾害而异。确认适合不同状况的避难场所。

## 1 摇晃产生的危险和避难所

地震引发的摇晃有什么样的危险,理解之后再采取对策吧。

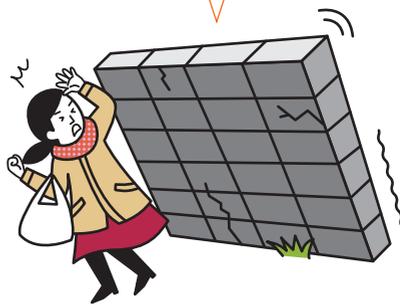
### 摇晃带来的危险

发生首都直下型地震时,品川区几乎所有地区都将发生**强度6级以上的摇晃**。

无法站立,  
身体无法动弹。



没有加固的砖块围墙  
会大部分倒塌。



墙壁的瓷砖和窗玻璃  
破损和掉落多发。



木造住宅的墙壁出现大裂纹·裂痕,  
倾斜和倒塌多发。



## 避难所

地震发生后，要先确认一下合适的避难方向。如住宅倒塌时，请在区民避难所生活。

### 临时集合地点

发生灾害后，防灾区民组织（町会・自治会）临时集合以判断状况。同时也是集体避难时较近的集合地点。学校的校园、神社・寺庙、公园、绿地、小区的广场等，均由各防灾区民组织所定。

### 区民避难所

因房屋倒塌或火灾蔓延而无法在家中生活时，可以暂住区民避难所。区立学校等设施以地区为单位指定。

由于是区域防灾据点，所以即使是在家里避难者，也请把避难地点和必要的支援传达给区民避难所。



关于避难所的生活见p50

## NOTE!



### 地震时的避难所是？

地震的时候，首先要写上逃亡地点和指定的避难所。

 防灾地图 参照

临时集合地点

区民避难所

## 2 火灾的危险和避难所

品川区是发生火灾蔓延危险特别高的地区。据东京都的受灾预测，建筑物损坏的8成，死亡人数的7成将由火灾造成。请事先调查保护自己免受火灾之害的避难场所。

### 避难场所

遇到火灾危险时，去附近的大公园避难吧。如果还可能发生火灾蔓延，请注意烟雾飘移的方向和风向，及早判断，并逃到广域避难场所。

#### 广域避难场所

是为从火灾蔓延，保护自身安全的临时避难场所。东京都指定了大规模的公园、绿地、耐火建筑物等开放空间作为广域避难场所。



#### 地区内残留地区

指发生火灾蔓延也不需要往广域避难的地区。东京都指定的推进周边不燃化对策的地区。

NOTE!



距离最近的广域避难场所是？

.....  
填写距离最近的广域避难场所。



防灾地图 参照

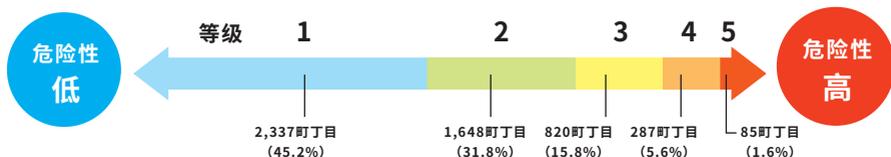
广域避难场所

# \\CHECK!\\



## 你所在地区的危险度是？

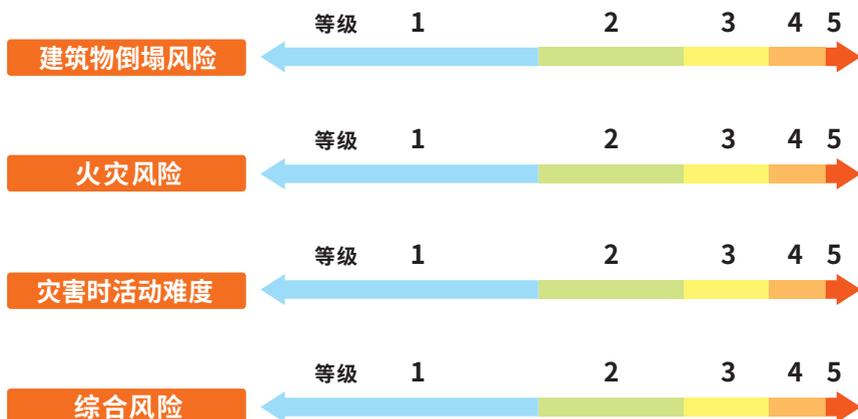
东京都公布了各町丁目的“区域风险”。这表示在所有的町丁目地盘的地区发生同样强度摇晃时相对危险程度。各种危险程度，分为5个等级。



※町丁目数是东京都全体的数目。

调查自家周边的区域风险，在每个项目画上○吧。

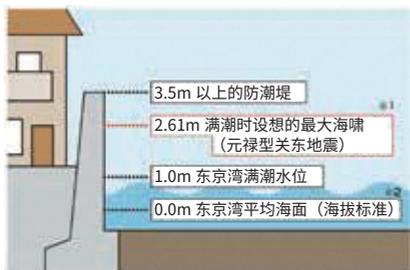
 防灾地图 > 品川区的区域风险 参照



## 3 海啸危险和避难场所

东京湾内湾在地形上不易发生大海啸，因为有防波堤和水闸，所以能够确保一定的安全。但是，在水闸不关闭等情况下，部分地区仍存在被水淹没的危险性。

### 预计海啸的高度



※1 “关于东京都的新受害设想，首都直下型地震等造成的东京受害设想”（平成24年4月）中到达品川区的最大海啸的高度。

※2 东京湾海拔和标高表示大致相同。

### 海啸警报·预警报

	预计的海啸高度	
	数值发表 (发表基准)	巨大地震 的情形
大海啸 警报	10m以上(10m<高度)	巨大
	10m(5m<高度≤10m)	
	5m(3m<高度≤5m)	
海啸警报	3m(1m<高度≤3m)	高
海啸 预警报	1m(20cm≤高度≤1m)	(不标记)

※公布的数据根据预计的海啸高度分为五个阶段，与海拔不同。

### 避难场所

发生海啸时，到距离最近的安全高地避难是最基本原则。如时间来不及避难，或者因距离高地远而无法避难，那就考虑采用“垂直避难”，去海啸避难设施或者坚固建筑物的二层以上避难。

### NOTE!



#### 海啸的危险性是？

如果你家附近有海啸危险，请写上要去避难的地方。



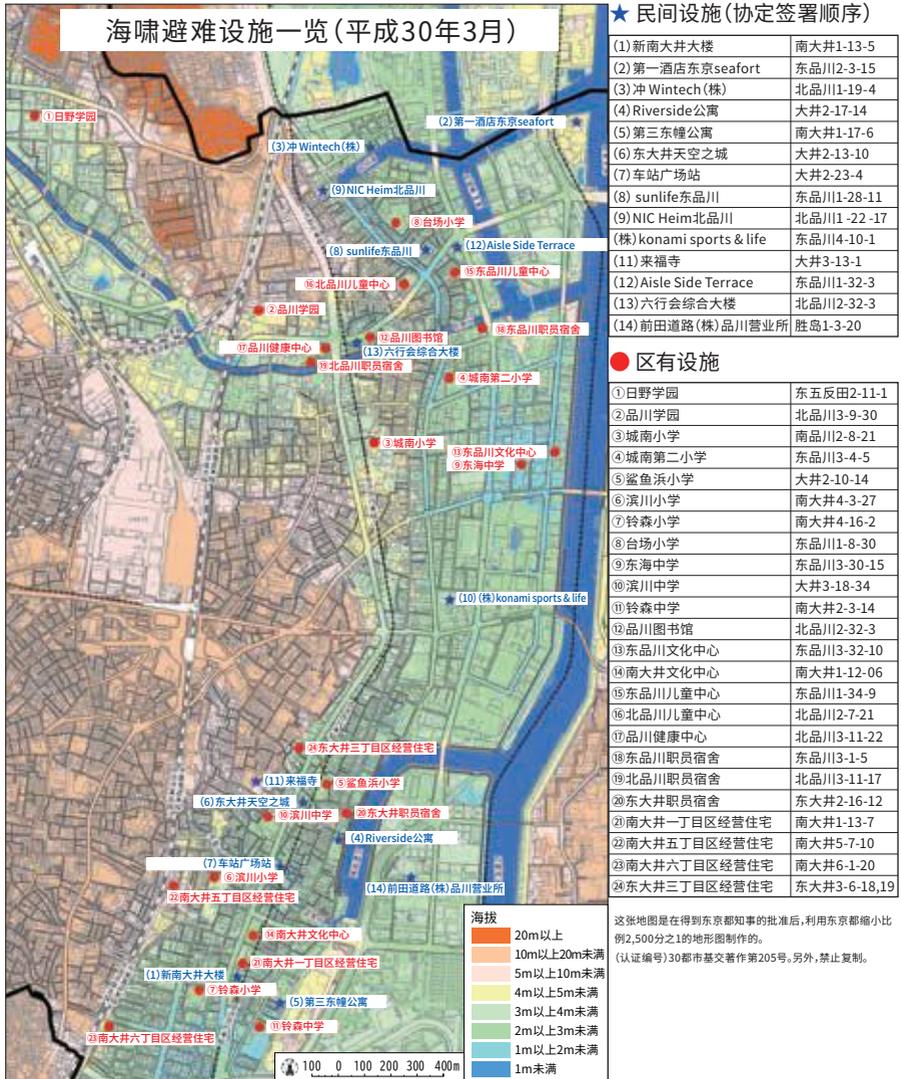
防灾地图>海啸灾害预测地图 参照

海啸的危险	浸水: 有 · 无 ※有的情况... 浸水深度 : _____ m
避难场所	

## 海啸避难设施

发布“海啸警报”“大海啸警报”时，当地居民用于紧急避难・退避的钢筋混凝土造等坚固的建筑物。都有右边的绿色标记。

可以在区政府的主页上确认海啸避难设施。



## \CHECK!\



考虑大地震发生后要通过什么路径去避难所，制作“地震避难地图”。

## 制作地震避难图！

### 1. 准备自家附近的地图

准备地震避难地图为依据的地图。

### 2. 在地图上找到自家住宅，用红色标记 ●

### 3. 用蓝色标记避难处 ●

避难所因灾害的状况和目的而有所不同。调查下列避难所并填写。

- 临时集合地点
- 区民避难所
- 广域避难场所
- 海啸避难处

### 4. 给危险区域作上标记

以下项目分别表示何种危险，请使用容易识别的记号作标记吧。

<p><b>有发生倒坏的可能性</b></p> <p>老旧的围墙／广告牌／ 玻璃窗／空房子</p> 	<p><b>有可能发生火灾</b></p> <p>工厂／木造密集地区</p> 
<p><b>有可能发生液化</b></p> <p>河岸／沼泽／填埋地</p> 	<p><b>有海啸风险</b></p> <p>低地沿岸地区</p> 
<p><b>小巷、狭窄的道路</b> </p>	

### 5. 标记能在灾害中使用的设施或设备 ●

街头灭火器、AED、公用电话、公共厕所、便利店、freewifi热点等。

## 6. 标记避难路线

避开危险场所的避难路线。另外，因受害而可能无法通过事先定下的路线。请准备多个备选路线。

(填写示例)



## 7. 在街上实地考察

以制作的地图为基础，实际在街上走走看。另外，确认一下有无被忽略的危险。推荐带着紧急用品的行走。

### 海啸自主避难图

东日本大地震时发生了超出预想的海啸，并带来了前所未有的灾难。以这次大地震为教训，品川区正在推进制定“海啸自主避难地图”。为了紧急情况下能够马上行动，制作关于海啸的避难地图吧。

※制作地图的指南手册，除了在区政府主页上公开以外，河川下水道科窗口也会进行分发。

## 4 信息的获取源

灾害时，会有不准确的传闻或谣言流传。  
通过可靠的信息源，掌握最新的正确的信息吧。

### 防灾行政机构广播



通过设置在区内的室外音箱传达紧急信息。

### 电视



品川区民频道（地波11）通过文字信息等通常在的播放画面上发送警报信息。

### 收音机



InterFM (89.7MHz) 和社区调频 (88.9MHz) 是灾害时协助协定的频道，播放来自区政府的灾害信息。

### 紧急速报区域电邮



向持有docomo、au、软银手机的区内滞留者发送紧急信息等电邮。

※一旦接收到电邮，紧急信息就会自动显示在终端画面上。不需要网址注册。

### 紧急信息电话



拨打☎03-3777-2292的电话，可以听到防灾行政机构广播发布的紧急信息语音播报。

### 品川电视推送



在必要时通过声音和电视画面播放重要的信息，有线电视是品川自己的服务。如有紧急信息，可以自动切换频道，即使是在电视电源关闭的状态下也可接通电源，并播放信息。

### 宣传车辆



赶到被预测有危险的地区，通过扩音器提醒等方式传达信息。

### 防灾平板电脑



在担任町会·自治会和区民避难所的区立小学·初中·义务教育学校等均有部署。

## 品川电子邮件(品川信息邮件)



区内提供邮件服务。你可以从区政府通知或紧急信息·防灾气象信息中选择你想要获得的信息。需要事先注册。



## 避难信息紧急通知电话



针对可能发生海啸·浸水·泥石流等地区，区政府通过电话或电邮通知避难情况。需要事先注册。



## 网络



### 品川区主页

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>



### 品川区twitter

<https://twitter.com/shinagawacity>



### 品川区facebook

<https://www.facebook.com/city.shinagawa/>



### 东京都防灾主页

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>



### 东京都防灾twitter

[https://twitter.com/tokyo\\_bousai](https://twitter.com/tokyo_bousai)



### 内阁府防灾主页

<http://www.bousai.go.jp/>



### 内阁府防灾twitter

[https://twitter.com/CAO\\_BOUSAI](https://twitter.com/CAO_BOUSAI)



### 气象局主页

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



### 气象厅twitter

[https://twitter.com/JMA\\_kishou](https://twitter.com/JMA_kishou)



## 2 和家人一起商定



### 1 确认家人的安全

灾害时，电话难以接通。为了确认家人是否安全，建议事先准备数个可以确认平安与否的方法。

#### 使用语音通讯的方法

灾害用  
通话171

在灾害发生时，用语音从座机或手机里录下安全信息，这样无论在全国何处都能播放。



※避难所设有灾害时可以免费使用的特设公用电话。

三角联络法

向住在离灾区较远地区的家人、亲戚和熟人打电话确认是否安全的方法。

#### 使用网络的方法

灾害用留言板  
web171

灾害时，可以“网络留言板”确认家人安全与否。

SNS  
(Twitter, Facebook, LINE)

将平时使用的SNS作为确认是否安全、传达留言的手段来使用。

NOTE!



### 确认家人安全的方法是什么？

决定多种可以预先确认家人安全与否的方法吧。

安全确认方法1

安全确认方法2

## ② 家人的集合地点

定下与家人走散时的集合地点吧。

- 尽量选择没有危险、能够安全等待的地方。
- 可以考虑将附近的学校或公园等作为集合地点，如“正门前”“游乐设施前”等，请尽量详细地确定集合地点。
- 事先定好集合时间，可以省去互相等待的时间。

### \ NOTE! /



### 和家人集合的地点是？

考虑到有些地方禁止入内，以及多人避难的难度，建议和家人一起选择多个集合地点。

家庭集合地点 优先顺序 1

家庭集合地点 优先顺序 2



\CHECK!\



# 制作防灾卡!

把家人决定的内容记在防灾卡上吧。人手一份，各自保管。用手机或智能手机等照相机拍摄也是一种保存方法。

家庭防灾卡见p91,93

<填写示例>

防灾卡片	姓名	防灾 太郎		出生日期	1990年○月△日			
	地址	品川区广町1丁目○-△△		健康保险证的号码	01234567			
	血型	O型		过敏、疾病、服用的药	牛奶过敏			
	区民避难所	○○小学校		临时集合地点	△△公园			
	安全确认方法			家人的集合地点				
	1	灾害电话171	2	三角联络法(祖父母)	1	△△公园的喷泉	2	○○小学正门前
	紧急联络方式(家庭、学校、工作地点等)							
姓名·称呼		地址·电话号码			备注			
防灾 花子		品川区荏原一丁目○-△△ ( 080 )○○○○ - △△△△			母亲			
		( )						

防灾卡片	姓名			出生日期			
	地址			健康保险证的号码			
	血型			过敏、疾病、服用的药			
	区民避难所			临时集合地点			
	安全确认方法			家人的集合地点			
	1		2		1		2
	紧急联络方式(家庭、学校、工作地点等)						
姓名·称呼		地址·电话号码			备注		
		( )					
		( )					

## 参加地区防灾活动吧！

遭遇大灾害的时候，不能只依靠区政府·消防队·自卫队等行政机关。因此，考虑到“我们的城市由我们来保护”，从平时开始参加地区的防灾训练等，从力所能及的事情开始努力吧。

### 防灾区民组织

该组织以町会·自治会为母体进行防灾活动。区内的200个防灾区民组织通过泵操作法等初期灭火方法及应急救助训练、面向儿童的防灾活动等一系列方式，每年积极开展活动。



中延一丁目町会防灾区民组织 防灾活动

### 地区防灾协议会

为了推进区域整体的防灾活动，在13个地区（地区中心单位）设置了防灾协议会。从每年9～11月的综合防灾训练，到防灾设施的参观会和居家避难的诱导等，每个地区都有各种各样的防灾活动。

### 建立要帮助者的支援体制

面向难以独自避难的人士制定避难引导训练和个别计划等，地区也在建立需要帮助者的支援体制。



二叶中央町会防灾区民组织 避难引导训练



做好准备



为了保护自己  
见p44



为了居家避难  
见p44



在避难所  
生活的时候  
见p50



# 1 为了保护自己



## 1 确保安全场所

为了保护自己和家人免受地震摇晃的伤害，必须确保房间、住宅周围以及住所的安全。

### 室内的对策

检查室内的安全对策是否到位。

#### 防止家具翻倒·掉落·移动的对策

在窗户和玻璃上粘贴防止碎片飞散的胶卷。

架子等高处不要放东西。

用金属零件或杆式器具等固定好家具。

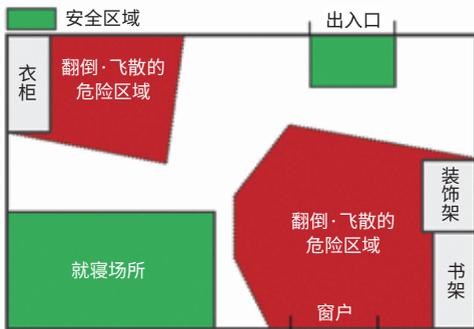
把电视固定在墙上或台子上。

为了不让大门弹开，装设制动器。

家具翻倒防止器的安装见p87

防灾用品一览表见p87

#### 在家具的布置上下功夫



就寝场所与出入口、避难路线，和家具类的翻倒及收纳物的飞散区域不要有重叠。

就寝处旁边不要摆放很高的家具。

## 住宅周围的安全对策

检查住宅周围的安全措施是否完善。



- 对砖块围墙进行安全检查, 根据需要进行防震强化等措施。
- 对于屋顶上或高处的物体, 实行防止坠落对策。

保护混凝土墙的措施见p86

## 住宅抗震化

进行抗震检查, 确保建筑物本身不会因地震而倒塌, 必要时进行抗震修复。特别是昭和56(1981)年5月31日以前建造的建筑物, 因为采取的是旧抗震标准, 所以需要特别注意。



住宅、建筑物抗震化见p86

抗震安全屋设置见p87

### 参加地震保险

地震造成的损失, 重建毁坏的房屋、更换房屋、更换房屋材料、恢复暂住的费用等, 为了重建正常生活, 需要大量的资金。参加地震保险可以对由地震、火灾或海啸引发的损失(火灾·损毁·沉没·流失)进行补偿。

## 2 防备火灾

平时要注意用火,以免发生火灾。此外要做好相关的准备,万一发生火灾时能及时应对。

### 防止起火的准备

检查一下是否做好了防止起火的对策。

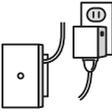
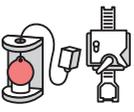
- 安装感震电闸。
- 使用防燃的寝具类和围裙·窗帘等。
- 不在火炉等周围放东西。



### 注意通电火灾!

在过去的灾害中发生过许多因地震的摇晃而引起电器起火,停电的复旧而引起通电火灾。感震电闸能够感知摇晃后自动切断电源。装设感震电闸,预防通电火灾吧。

#### 主要的感震电闸种类

种类	配电板类型		插座型	简易型	
	内置式	加装型		吊坠·弹簧型	接地插座连接型
					
特点	内置在配电板内的传感器感应到振动,断开开关切断电源。	配电板外带感震功能的类型。感应器感知到震动,断开开关切断电源。	内置在插座中的传感器感应到振动,从而从插座切断电器侧的电源。	依靠弹簧的作用和吊坠落下等方式断开开关切断电源。	设置在带接地插座上,感应摇晃,与配电板类型相同的构造,断开电闸切断电源。
注意点	需要电气施工		不能切断未设置的插座的通电。	因为会在瞬间停止供电,所以需要事先确保照明器材。	安装漏电断路器需要带接地的插座。

感震电闸见p87

## 防止火灾蔓延的准备

为以防万一，请检查是否做好了快速灭火的准备。



- 设置住宅用火灾警报器，定期进行检查。



- 设置灭火器并定期进行检查。
- 掌握灭火器的使用方法。

灭火器的使用方法见p66 

灭火器一览见p87 



- 不在住宅周围放易燃物。



- 平时参加防灾训练。

### 品川区对火灾的防备

品川区针对火灾采取的各种措施。

#### ● 街头灭火器

车道和人行道等地设置了约6000个。

#### ● 小型消防水泵·消防管道

防灾组织的区民灭火队·迷你水泵队·区民避难所等地均有配备。

#### ● 蓄水槽(防火水槽)

在学校和公园等区有设施和民有地设置蓄水池。

## 2 为了居家避难



灾害时物流停运，在便利店或超市可能买不到必要的东西。因此要为在家避难准备好储备物品。

### 1 准备食物·饮料

为应对在家里的避难生活储备食物和饮料。由于压力等原因也会食欲不振，因此要确认味道好，按家庭人数准备好美味的、容易消化的食物。

#### POINT

- 最少要准备3天，尽量确保**1周份**的食物·饮料。
- 饮料水按每人每天3ℓ。
- 主食(大米·面包·面)+主菜(肉·鱼·鸡蛋·豆)+副菜(蔬菜·海藻·蘑菇)的组合。

主食	大米、方便米饭、脱水速食米饭、面包(带罐装)、干面(细面·意大利面等)、速泡面等
主菜	肉·鱼·豆类等的罐头，速食食品，干货等
副菜	可保存的蔬菜·水果、蔬菜·水果罐头、干菜、干果、海藻类等
饮料	水，蔬菜·水果的果汁
其他	调料、点心、日常生活中经常使用的营养剂等



### 如果家里有婴儿

因为压力等原因也会导致一时难以喂奶。要准备奶粉·奶瓶(可用纸杯等代替)以补充不足。如果有很多袋装婴儿食品的话就比较安心。

### 如果家里有老人

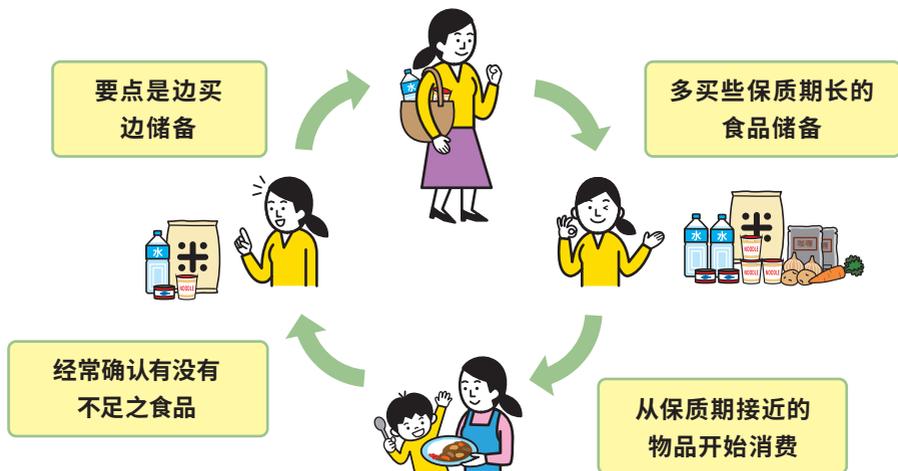
如果有咀嚼困难的人士,需要准备平时常吃的食物。老人不容易感到口渴,容易出现脱水症状,所以不要忘记准备饮料水。

### 如果家里有病人

肾疾病、糖尿病等慢性疾病,或对食物过敏的人,在灾害发生之后,往往找不到适合各自情况的食品,最好多买一些平时常吃的食物以备不时之需。

## 使用循环储备(更新库存)

循环储备(rolling stock)是指储备日常生活中食用,多买保质较长的食物,从保质期近的食物开始消费,补充储备的方法。这个方法可以在日常生活中便利地储备食物。



## ② 生活用品的储备

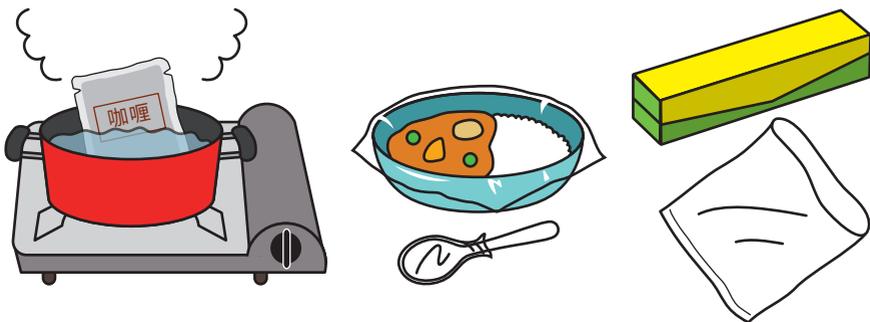
为应对家里的避难生活需要储备生活用品。

### POINT

- 生活基础设施(电·上下水道·煤气)停供为前提进行考虑。
- 平时随身携带的物品、常用的药物等个人需要的物品也应作为储备品储备。

储水用品	水箱,水袋,塑料瓶
厨房用品	便携炉、便携式燃气罐、保鲜膜、铝箔、塑料袋、筷子、纸盘、勺子、餐叉、餐刀
卫生用品	简易厕所、卫生纸、纸巾、垃圾袋、一次性手套、湿纸巾、消毒用品、内衣、牙刷
药品及急救用品	常备药品·市贩药品,急救箱,药品手册
信息设备	手动充电式收音机,手机,智能手机的充电器
其他日用品	手电筒、电池、打火机、绳索、胶带、手套、报纸、暖宝宝

防灾用品一览表 p87 



停水的情况下即便无法清洗餐具,如果有保鲜膜或塑料袋,也可以不弄脏餐具。

## 厕所的准备

灾害时，因为下水管道的破损等原因厕所会无法使用。进食可以忍耐，如厕却不能忍。每个家庭都应该事先准备好简易厕所。

### 在过去的灾害中

出现过由于排水管损坏，公寓高楼层住户流出的污水流到低楼层住户家里的情况。

还有很多人为了不去厕所，控制饮食导致身体不适。

### 在使用厕所之前

检查排水管和下水道是否有问题。在得到确认之前，请使用简易厕所，不要用厕所冲水。

- 确认地区的下水道是否有使用限制。
- 打开住宅内的地下水盖子(污水)，确认水是否流动。
- 请排水设备业者检查。

东京都下水道局“综合设备保养中心”



0120-850-195(手机、PHS03-3585-0195)

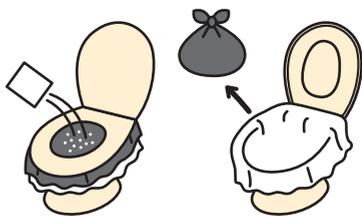
- 如果住在公寓，请向管理工会等部门确认。

### 简易厕所的使用方法

厕所无法冲水的时候，请使用简易厕所。以每个人每天5~6次为标准，按照家庭人口数准备。

- ① 在便器上套上垃圾袋和便袋(黑色塑料袋等)。
- ② 排泄后，加入凝固剂或消臭剂进行处理。
- ③ 封闭垃圾袋，保管至有可以回收垃圾\*的时候。

\*平时，排泄物不能作为垃圾排出。



### ✓CHECK! /



## 确认家中的储备品!

首先, 计算一下家人在3天的生活所需要的量, 确认有否要补充的储备品。

家庭成员3天的生活必需品	食物	饮料	厕所
① 必要的部分	$\text{— 人} \times 3 \text{餐} \times 3 \text{天}$ $= \text{— 餐}$	$\text{— 人} \times 3 \text{ℓ} \times 3 \text{天}$ $= \text{— ℓ}$	$\text{— 人} \times 5 \text{次} \times 3 \text{天}$ $= \text{— 次}$
② 家中已储备的部分	例) 蒸煮袋食品3餐, 纳豆3个, 面包1袋	例) 水(2公升)5瓶, 茶(500毫升)4瓶	例) 简易厕所10份, 厕纸12个
	合计 _____ 餐	合计 _____ ℓ	合计 _____ 次
③ 不足部分 (①-②)	合计 _____ 餐	合计 _____ ℓ	合计 _____ 次

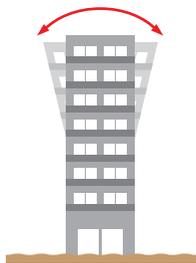
#### POINT

- 补充不足的部分, 循环储备吧。
- 一点一点地增加数量, 把目标定为一周。

公寓一般具有高的抗震性和耐火性,但是另一方面,高层建筑和集体住宅会有其特有的受害和影响。在公寓里,需要按照公寓的特征进行准备工作。

### 公寓特有的受害

- 在长周期地震中,高层建筑楼层越高摇晃越大,因家具倒翻而造成的危险性也越高。
- 如果电梯停运,上下移动就会变得困难。
- 只要排水管有一部分损坏,整个公寓都不能使用厕所。
- 如果抽水泵停止,自来水就不能使用了。



### 每个家庭的储备

- 为了应对在家里避难,不仅仅是食物、饮料,简易厕所等也要多储备。
- 防止家具翻倒,需要设置安全的场所和空间。

### 公寓生活的准备

- 与楼层住户们共同商讨,制定确认安全的方法、共享空间的利用、接收救援物资、垃圾存放等规则。
- 以防万一,在电梯内也储备物资。
- 通过防灾训练等,确认安全楼梯的位置和防灾设备。
- 平时就要与周边的町会、自治会保持良好的合作关系。



支援公寓防灾对策见p88

## 3 在避难所生活的时候



### 1 与各种各样的人共同生活

在避难所里，需要与各种各样的人一起生活。在发生严重灾害时，更是不要忘记互相帮助、互相关怀。

#### 共同生活的规则

在避难所，大家可以发挥各自的特长、互相帮助共同生活。每个避难所的运营手册都规定了基本的生活规则。平时要参加避难所训练等活动，确认规则。

#### 需要关怀的人

对老年人和残障人士、婴幼儿、孕产妇、外国人、少数性取向者（LGBT等），在灾害时需要关怀的人，请照顾并支持。

- 为腿脚不好的人确保方便去厕所等地方的路线，对听觉障碍者用文字传达等，为他人考虑。
- 根据需要，前往二次避难所或福利避难所。



防灾地图 参照

#### 妇女·孕产妇

照顾女性的需求对于避难所的运营是不可缺少的。也请女士们积极参与运营活动。另外，还要考虑到性别不同的需求差异。

- 由女士们进行内衣和卫生用品的发放。
- 设置更衣室和哺乳室，女性专用的洗涤物晾晒场所等。
- 在不易被人注目的地方，注意不要一人独处。特别是在夜间，要结伴同行。



## 有过敏症者

有过敏症者在避难所请事先告知周围群众。如果过敏者是儿童，请佩戴标明过敏食材的自己的状况和名字的标记。另外，请确认食品标记，注意不要食用会引发过敏的食材。

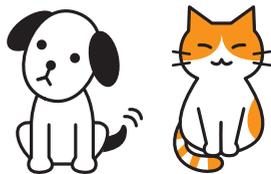
- 准备记录过敏物种类和紧急联络地址的卡片。
- 携带误食时需要使用的肾上腺素注射器®和内服药。
- 万一出现过敏症状，要向周围的人求救。
- 多准备一些防过敏的食品。



## 宠物饲主

在避难所生活对于宠物来说也是一种负担。做好准备使其能像在住惯的家里一样生活，是很重要的。如果不得不避难的话，就和宠物一起避难吧。宠物可以放在笼子里，请考虑周围的人，遵守避难所的规定。饲主可以互相帮助饲养宠物。

- 多储备一些宠物食品和厕所垫等必需品。
- 事先训练宠物进入笼子，并训练宠物不无端鸣叫。
- 进行预防接种·绝育手术。
- 预先戴上名牌，微型芯片等。



紧急携带品见p55

## 2 需要注意的事项

在与平时不同的环境中生活，会对身体和心灵造成大的负担。请尽量注意身心健康。

### 有关身体健康

由于环境的变化，身体的机能会下降。要注意保持身体健康。

#### 运动

长时间保持相同的姿势会引起血液循环不畅形成血栓(血块)，引发经济舱症候症等，引起身体不适。请做伸展运动、步行和做广播体操，尽可能地活动身体。



脚后跟上下运动

#### 营养

饮用充足的水分十分重要。灾害期间的饮食中蛋白质、维生素、矿物质和食物纤维等都会不足。请尽可能把主食、主菜和副菜组合起来。连续食用便当和速食软罐食品会导致盐分摄取过多。在避难所要注意要适量饮食。



#### 口腔护理

不规律的生活，刷牙不足，疲劳和压力等，容易导致蛀牙、牙龈炎甚至会引发流感等传染病，及误咽性肺炎。

不要忘记刷牙及清理假牙。如果没有水，可以使用漱口水。



## 关于生活卫生

由于生活基本设施的停止等，不能使用正常的设备时，卫生状态会恶化，传染病会蔓延。要制定规则，作出努力尽可能保持清洁。

### 厕所

因为断水等，厕所有可能无法使用。在避难所等处，需要制定规则并遵守规则使用厕所，协作定期清扫十分重要。

### 垃圾

垃圾回收等处理有可能跟不上。要注意臭气和害虫的发生，尽量让垃圾远离生活空间堆放。

## 有关心理健康

灾害会给心理带来很大影响。不要独自烦恼，要多和周围的人商量，必要时请联系专门的咨询窗口。

### 人际关系

在避难所的生活中，和各种各样的人交流的机会会增加。请尽量考虑对方的心情。

### 情绪低落

灾害造成的种种受害，再加上避难生活的压力，有时会导致情绪变得很低落。如果周围没有人可以商量，请联系专门的咨询窗口。



## 生活中可能发生的纠纷

灾害发生时，解雇与犯罪、歧视、DV、强迫性别划分、法律问题、消费者纠纷等情况会增加。如果在避难生活中遇到困难，不要独自承担，向周围的人求助或者前往专门的窗口商量。

人际关系部门的联络地址见p89 

## 3 紧急携带品的准备

在避难的时候，需要准备能够立刻随身携带，最低限度的必须品。

✓CHECK!✓



### 检查一下紧急携带品!

#### 贵重物品

- 现金(含使用公用电话的零钱)
- 存折·印章
- 身份证(驾驶证、护照、健康保险证等)

#### 信息设备等

- 手机,智能手机,充电器
- 便携式收音机      地图
- 紧急联络方式(家人、亲戚、熟人)

#### 食品

- 紧急食品      饮用水

#### 便捷生活用品

- 万能刀      安全帽
- 手电筒      塑料袋
- 哨子·报警器      胶带
- 手套      油性笔等
- 打火机     书写用具
- 便携式毛毯      储水袋
- 品川防灾手册

#### 卫生用品

- 急救套装
- 常备药·宿疾药
- 毛巾
- 简易厕所
- 厕纸
- 湿纸巾
- 口罩
- 牙刷
- 眼镜·隐形眼镜  
(清洗液)
- 内衣



## 你的必需品

紧急携带品需要追加个人所需的物品。确认一下你需要什么物品吧。

### 女性



- 备用品  
(镜子、发胶、化妆水、保湿霜、化妆品等)
- 卫生用品
- 防盗警报器及哨子

### 老年人



- 老花眼镜
- 药品手册和处方笺
- 常备药
- 助听器·备用电池
- 假牙·清洁剂

### 如果家中有婴儿



- 纸尿裤
- 湿厕纸
- 不会发出声音的玩具
- 婴儿辅食
- 婴儿背带
- 母子健康手册

※给婴儿准备奶粉、一次性哺乳瓶(纸杯)、哺乳垫。

#### POINT

平时用的妈妈包,灾害时会成为婴儿用的紧急携带品。  
回家后,要马上补充齐全。

### 如果饲养宠物



- 牵引绳·项圈·笼子
- 宠物食品·水·餐具
- 厕所垫等
- 擦身用纸巾
- 疫苗接种情况记录
- 宠物的照片

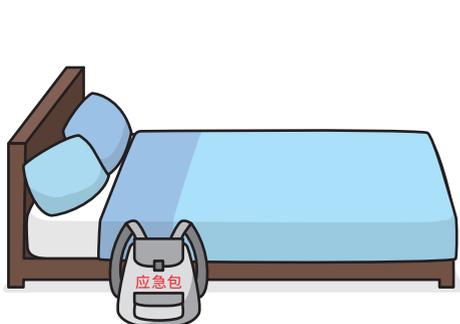
## 紧急携带品的重量

紧急携带品可能在不宜行走环境中搬运，所以要注意不可过重。双手腾出时比较容易保持平衡，推荐选择帆布背包这样的类型。



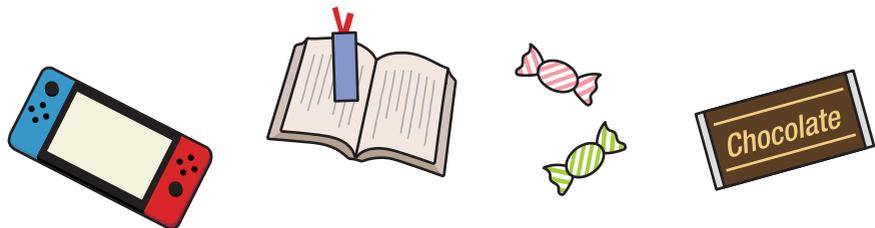
## 放置紧急携带品的场所

为了能在灾害发生后立即取出紧急用品，应该将紧急用品放在家里的玄关、起居室、卧室、工作场所等多处。



## 准备一些能让人放松的物品

必需品以外的点心、便携式游戏机、配饰、小说等，可以“让人放心的东西”即使在灾害发生时也能让人平静下来。



## 品川区的储备

根据品川区地域防灾计划，储备粮食、水、生活必需品等必要物资。关于粮食，根据东京都和品川区的承担的作用进行分担，现在储备着约50万份的脱水速食米饭和饼干。

关于饮水，作为维持生命的最低需要量，以每人每天3公升为标准，除4个应急供水槽4,600m<sup>3</sup>(460万ℓ)外，还通过区民避难所的水槽、瓶装饮水储备来确保。

- 灾害对策储备仓库23处(平成30年3月当下)
- 区立小·中学等区民避难所的储备仓库52处

区民避难所每个地方的主要储备如下所示。因为数量有限，所以每个家庭都要做好储备。

	品种	数量
食品等	脱水速食米饭·饼干	3,000份
	梅子粥	150份
	抗过敏食品	100份
	梅干	9kg
	饮用水	1,800ℓ
器材等	奶粉 (含应对过敏型)	26罐
	锅·灶组合	2组
	LP天然气燃烧器	1台
	固体燃料	72个
	储水容器(20公升)	30个
	过滤机	1台
	水箱切断装置	1台
	紧急用发电装置	1台
	特设公用电话	5台
	临时厕所所用便槽	5~12个
	救护用具	1套
	带太阳能面板的便携式蓄电池	1台

	品种	数量
生活用品	毛毯	500张
	气垫	100张
	防水座垫	50张
	临时厕所	5座
	西式厕所台座	5台
	组合式简易厕所	100次
	简易厕所	5,000次
	厕纸	100卷
	纸尿裤等	1,500张
	卫生用品	120枚
	医疗迷你套装	2套
	医疗器材*	1套
	手指消毒液	60~120支
照明灯(手提营地灯)	10个	

※仅限学校医疗救助所

- 灾害对策用应急供水槽 4处

林试之森公园、户越公园、shioji公园、八潮高等学校



必须掌握的知识



急救处理的方法

见p60



初期灭火的方法

见p66





## ② 应急处理

如果伤病者有意识且没有大出血，可以进行应急处理。不过，为了避免直接接触伤口和血液，要套上塑料袋像戴手套一样使用。

### 出血

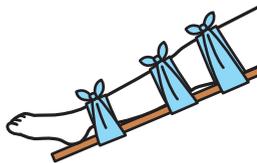
- 用干净的毛巾或纱布敷在伤口上，从其上手压迫伤口。
- 尽量把伤患部位抬到比心脏高的位置。

※还有止血带法和关节压迫止血法等方法，但需要专业知识才可进行。



### 骨折

- 在折断的部位垫上夹板固定，折断的骨头两侧的关节也要固定。
- 如果没有夹板，则用木板、雨伞、拐杖等来代替。



### 烧伤

- 尽快用流水冷却伤患部。
- 如果刺激过大，可将水倒入脸盆等容器中使伤患部冷却。
- 不要脱衣服，连着衣服冷却。
- 大面积烧伤的情况下，要用软管浇水等尽快冷却。不过，气温低或伤者是婴儿的话会因为太冷而引起低体温症，所以要十分注意。



### 恢复体位

将伤患者的下颚轻轻前倾，确保呼吸道通畅，用其膝盖保持身体稳定的姿势。让嘴朝着地面，以防止呕吐物堵塞喉咙。



#### POINT

如果伤病者有意识，请问本人，让其以保持舒服的姿势。

### 3 心肺复苏

如果观察到伤病者的胸部和腹部没有起伏，不能确认呼吸时，请开始进行心肺复苏。

#### 胸外心脏按压(按压胸骨)

在心脏停止，不能把血液输送出去时，胸外心脏按压则起到代替心脏的泵的作用。与周围的人交替时不要中断按压。

**1** 让伤病者仰面躺在坚硬的地面上

**2** 把手放在伤病者胸部正中

把手放在胸前中央的胸骨上，双手重叠，用手掌根部按压。

### 3 用上半身重用力垂直地按压

两臂手肘伸直，用力按下5cm左右，以每分钟100~120次的速度反复按压。



## 人工呼吸

让空气从呼吸停止或变弱的伤病者口中进入肺部，并使其恢复呼吸。

### 1 确保呼吸道通畅

下颚向上提，头部向后方倾斜。

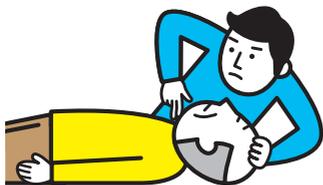
### 2 吹气

每隔1秒往伤病员口中吹入空气。

### 3 确认胸部升起膨胀，再次吹气

先离开伤病者嘴部，如果观察到胸部膨胀，再次吹气。

※如果没有人工呼吸用的护齿套件，或犹豫不决的时候，请不要进行人工呼吸，只重复胸外心脏按压。



### 如果将胸外心脏按压和人工呼吸结合起来

- 反复“胸外心脏按压30次，人工呼吸2次”。

# AED (自动体外除颤器) 的使用方法

AED是一种通过给心脏电击使其恢复正常跳动的医疗器械。因为AED内装有心电图自动分析装置,用声音等发出指示,所以可按照其指示来操作。

### 1 接入电源

也有打开盖子就自动接通电源的机型。

### 2 把电极垫贴在胸前

按照电极垫上描绘的指示图,将其完全贴在皮肤上。如果伤病者的身体被汗水等浸湿,先擦干再贴上。

### 3 等待AED的心电图分析结果

AED进行心电图分析,判断电击的必要性。分析中请不要接触到伤病者。



### 4 <实施的情况>按下电击按钮

远离伤病者,确认没有人碰触其之后,按下电击按钮。

### 5 按照AED的指示操作

之后根据AED的指示来操作。

※AED的放置场所可以在区主页上确认。

## 如果伤病员有诸如微动、呻吟等某些反应时

- 停止心肺复苏,将其身体侧躺至恢复体位。

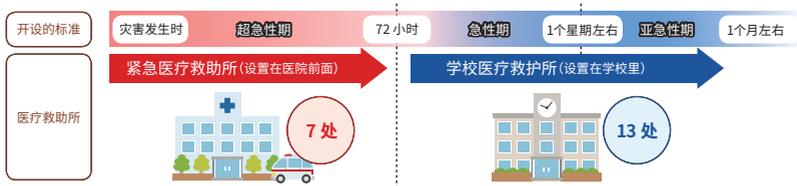
## 如果判断不需要电击时

- 根据AED的心电图分析结果,如果给伤病者电击也不能达到预期效果的情况下,就会判定没必要电击。
- 在此种情况下,不进行电击,进行胸外心脏按压。

## 医疗救助体制

品川区在灾害发生时,会与医疗机关协作设立紧急医疗救助所和学校医疗救助所,以应对伤者等情况。

※因为大规模灾害发生时,诊疗所等医务人员在紧急医疗救助所等处参加救助活动,所以很多诊疗所会休诊。



### 紧急医疗救助所(7处)

为了确保伤病者大批送至的医院能正常运行,在区内7所医院前设立紧急医疗救助所,在医疗相关机构的协助下,对受伤的患者进行分类并对轻伤者应急处理治疗。

※治疗顺序是指,在出现多个伤病的情况下,根据伤病的紧急程度和重症程度来决定治疗的优先顺序。

医院名(所在地)	
第三品川医院(北品川3-3-7)	昭和大学医院(旗之台1-5-8)
品川康复院(北品川康复院)	旗之台医院(旗之台5-17-16)
NTT东日本关东医院(东五反田5-9-22)	昭和大学附属东医院(西中延2-14-19)
东京品川医院(东大井6-3-22)	

### 学校医疗救助所(13处)

学校医疗救助所,在地区医疗恢复之前,进行伤病者的治疗和灾民的健康管理。

※根据学校等的受灾状况进行设置。

学校名(所在地)	
品川学园(北品川3-9-30)	后地小学(小山2-4-6)
城南小学(南品川2-8-21)	第二延山小学(旗之台1-6-1)
第一日野小学(西五反田6-5-32)	京阳小学(平冢2-19-20)
三木小学(西品川3-16-28)	源氏前小学(中延6-2-18)
滨川中学(东大井3-18-34)	丰叶之杜学园(二叶1-3-40)
山中小学(大井3-7-19)	八潮学园(八潮5-11-2)
Welcome中心原(西大井2-5-21)	

## 2 初期灭火的方法



如果能在火势尚小时得到控制，就能将损害限制在最小限度。安装灭火器和记住其使用方法是重要的。为以防万一，请事先了解其他灭火方法。

### 基本



- 大声地告知周围“失火了!”。
- 拨打119,通报起火地点和情况。
- 察觉到危险就立刻避难。

## 灭火器的使用方法

初期灭火基本依靠灭火器。了解灭火器的正确使用方法。

### 1 拔出安全栓

把灭火器拿到火灾发生地点附近放下，然后把灭火器上面的安全栓拔掉。

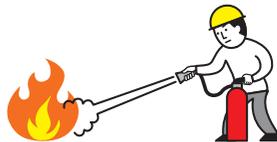


### 2 取下软管,对向火源

取下软管，将前端对着火源。

### 3 紧握喷射把手进行喷射

用力握着喷射把手，从喷出口往外喷射药剂。保持较低的姿势，直接对着火源喷射。



### 4 确认灭火状况

也有火焰一度熄灭后再次燃烧的状况。所以需要仔细确认灭火状况。

灭火器一览见p87 

## 油锅

- 因高温的油沫会飞散，很危险，所以不可以浇水。
- 使用灭火器和气溶胶式简易灭火器灭火。
- 灭火后要盖上锅盖，关上燃气总开关，等待油温度降低。

## 衣物

- 泼水灭火。
- 附近没有水的时候，躺在地上或地板上，就地打滚将火焰压灭。



## 电器产品

- 因为有触电的危险，所以不能浇水。
- 从插座上拔下电线，使用对应电器火灾的灭火器。
- 尽量在切断电闸后灭火。



### 在体验馆学习吧！

在位于区政府内的“品川防灾体验馆”，可以一边体验初期灭火和应急救助，一边学习。全家一起来掌握发生事故时的对策吧。



品川防灾体验馆见p84 



遇到其他灾害的时候  
要怎么办？



即将下暴雨·  
下暴雨的时候  
见p70



当其他灾害发生时  
见p80



# 1 即将下暴雨·下暴雨的时候



即将  
下暴雨了？

风灾水灾是可以事先预测到的灾害。注意天气预报、关于台风的信息、关于避难的信息等，并做好准备。



1 注意信息

见p72



## ② 事先做好准备

见p74 



## ③ 尽快避难

见p76 

## 1 注意信息

如果气象厅发布了信息,有必要确认关于强风和暴雨的最新信息,以及区政府发布的避难信息等。

### 信息收集·掌握

注意气象厅发布的“防灾天气信息”,以及区发出的“避难相关信息”,保证经常获得最新的信息,并进行确认和行动。

获取信息的途径见p32

#### 防灾天气信息(气象厅发布)

根据灾害现象和内容,设有6种特别警报,7种警报,16种预警。

信息的种类	发布的时机	种类
特别警报	十分可能发生重大灾难之时	大雨(泥石流、水灾)、暴风、暴风雪、大雪、海浪、高潮
警报	有可能发生重大灾难之时	大雨(泥石流、水灾)、洪水、暴风、暴风雪、大雪、海浪、高潮
预警	有可能发生灾害之时	大雨、洪水、强风、高潮、雷电等16种

高  
危  
险  
度  
低

#### 告知灾害发生危险程度的信息

除了预警报·警报之外,附近发生风灾或水灾的危险性高的时候,会发布以下信息。

##### ● 泥石流灾害警报

发布暴雨警报(泥石流灾害)的时候,如果发生泥石流的危险增大,将发布该警报

##### ● 破纪录的短时间暴雨信息

在发布暴雨警报的时候,为了告知有可能会随之引发的泥石流、洪水等,会公布超大雨量的信息。

## 避难相关信息(品川区发表)

区里在灾害发生的危险性较高时,会表示对象区域并发布有关避难的信息。发表之后,要尽快采取必要的避难行动。

信息的种类	发布的时机	避难行动	
高 危险性 低	避难指示 (紧急)	如发生灾害等情况进一步恶化,人身伤害危险性非常高的情况	<ul style="list-style-type: none"> <li>●还没有避难的人员紧急到避难所避难。</li> <li>●如果外出反而会有生命危险,请去附近安全的地方避难,或者在家里比较安全的地方避难吧。</li> </ul>
	避难劝告	预计会发生灾害、发生居民灾害的可能性加大的情况	<ul style="list-style-type: none"> <li>●迅速去避难所避难。</li> <li>●如果外出反而会有生命危险,请去附近安全的地方避难,或者在家里比较安全的地方避难吧。</li> </ul>
	准备避难·老年人等开始避难	预计会发出避难劝告或紧急命令的情况	<ul style="list-style-type: none"> <li>●需要时间避难的人(老年人、残障人士、婴幼儿等)和负责照顾他们的人士开始避难。</li> <li>●其他人要做好避难准备。</li> </ul>

※不一定按照这个顺序发布指令。

## 警笛传达信息

由于暴雨等原因,目黑川·立会川的水位上升,到达警戒水位·危险水位时,区内会通过警笛进行通知。



## 2 事先做好准备

一边注意天气预报，一边在状况恶化之前事先做好准备吧。

### 基本



- 事先确认自己家是否危险。
- 在自己家安全的情况下，不必要·不紧急时不要外出。
- 为了不造成损失，要在雨风转强之前做好准备。
- 离开危险所在的场所，不要靠近。

把阳台或庭院里的花盆和晒物台等搬进室内。

关上遮雨拉窗，保护窗户玻璃。拉上窗帘，防止玻璃飞散。

取下自行车和摩托车车罩将车辆搬入室内。

同时，要清除排水沟管里的落叶，尽可能地让排水流通。

## 如果在室外



- 考虑到广告牌和瓦片等有可能会飞落，街道树和电线杆等可能会倒下，往安全的地方移动。



- 由于水渠和排水沟等有水量增加的危险，所以不要靠近。
- 井盖有可能移位，请注意脚下。



## 如果你在地下



- 水流来时难以移动，因此在感到危险之前要移动到地面上安全的地方。
- 设置沙袋堤和防水板，以防止水从地面流入。

※防汛沙袋以目黑川·立会川沿岸为中心，设置了约50处。可以在区政府的主页上确认设置场所。



防水板设置的补助见p87

## 如果你在海洋和河流附近



- 为了不被风吹到海里或河里，请尽快离开危险区域。



- 因上游下雨，会引起下游急剧涨水，所以要尽早离开河边。
- 听到警报，就立即避难。



### 3 尽快避难

如果灾害发生的危险性高,或者已经感到危险时,请保护好自己的生命立刻避难。

#### 基本



- 如果感到危险,请根据自己的判断进行避难。
- 在因暴风或夜间等原因无法避难之前,应提前避难。
- 考虑到可能会发生超出预想的灾情,前往更安全的地方避难。

### 避难的场所

如果遇到因河水泛滥而发生淹没,或发生泥石流的情况,避难的场所会有所不同。一旦发布了避难的相关信息,要尽快采取必要的避难行动。

#### POINT

- 尽早去最近的避难所避难。
- 如果去避难所的移动反而危险时,请到附近安全场所避难。
- 如果去附近安全场所避难也危险时,请待在建筑物内确保安全。



## 可能被淹没的地区

- 尽早去最近的避难所避难。
- 如果去避难所反而危险时，请在建筑物内“垂直避难”。

### \NOTE!\



### 自家住宅被水淹的危险性?

确认自己家周围有否被水淹的危险后，记入灾害时的避难所。



防灾地图>浸水灾害预测地图参照



防灾地图>多摩川洪水灾害预测地图 参照

因河水泛滥而 淹没的危险	淹水 : 有 · 无
	※如果有... 淹水深 : _____ m
避难场所	

## 在可能被高潮侵害的地区

高潮是由台风等原因导致很强的低气压接近时，海平面水位上升的现象。如果在高潮时发生，可能会造成损害。

如果有发生高潮的危险，请去避难所避难。如果前往避难所时有可能发生危险，最好在附近安全的场所避难，或者在建筑物里采取“垂直避难”。在立会川附近，近期内可能会持续出现高潮的状态，特别需要注意。



防灾地图>高潮浸水灾害预测地图 参照

在可能会发生坍塌的地区

- 在有坍塌危险的警戒区域中居住的人士，请到指定的区民避难所避难。
- 在狂风暴雨中移动会有危险，请尽早开始避难。
- 如到指定的区民避难所的途中有危险时，请尽快到附近安全的建筑物或室内安全的场所进行避难。

<有坍塌危险的警戒区6处>



避难对象区域		指定区民避难所
①	大崎1丁目5号15号(13·58·59号的一部分)	第三日野小学
②	上大崎3丁目10号21号22号(20·25·53·59号的一部分)	第三日野小学
③	东五反田3丁目16号23~40·46~53号	日野学园
④	北品川5丁目11号(14~16号、18号、19号的一部分)	御殿山小学
⑤	北品川4丁目9号(4号的一部分)	御殿山小学
⑥	北品川3丁目7号15号17号(21号的一部分)	品川学园

※详细情况请咨询建筑课(03-5742-9172)。

POINT

如果感觉到危险,即使避难劝告等尚未发布,也要主动避难。

NOTE! /



### 会发生坍塌的危险有多大?

确认自己家附近是否有坍塌的危险,并填写避难所。

发生泥石流的危险	危险 : 有 · 无
指定区民避难所	

### 请坡地持有人协作

为了防止坍塌,平时请进行以下倾斜面、护坡墙的检查和维护。

倾斜面护坡墙安全化支援事业 见p87 

- 倾斜面表面种植草坪等保护斜坡。
- 清除倾斜面上排水沟的落叶等。
- 检查倾斜面裂纹和护坡墙上部涂装面的裂纹。
- 清扫护坡墙的漏水孔内部。
- 如果护坡墙出现问题请及时修理。



## 2 如果发生了其他的灾害



### 1 雷电·龙卷风引发的灾害

雷电和龙卷风会在短时间内带来很大的损害。注意雷电、龙卷风预报等的天气预报，并注意观察天空的状态。

#### 确保安全

如果有可能发生雷电·龙卷风，请立刻确保安全。



- 躲避到坚固的建筑物和汽车里等安全的地方。
- 如果是在开阔的场所，请远离电线杆和高大树木。
- 尽量降低姿态，注意随身携带的东西不要比身体高。



- 在坚固建筑物内没有窗户的房间里，注意守护自己。
- 关上遮雨窗、窗户和窗帘，离开窗边。
- 预制板装配式房屋等临时建筑物、粗壮的树木等也有倒塌、被吹飞的危险，请立刻远离。

### 2 火山灾害

火山爆发会造成火山喷石、火山破流、火山泥石流等危害。在品川区，如果富士山喷发，其降灰率有可能达到2~10cm左右。

#### 对降灰的对策

如果火山喷发，请采取降灰措施。

- 为了防止灰尘通过呼吸吸入，需要戴口罩。
- 摘掉隐形眼镜，戴上框架眼镜。
- 尽量不要让灰尘接触到皮肤。

### ③ 大规模事故

除了自然灾害以外，还有可能发生大规模火灾和危险物品事故，飞机和铁路事故等大规模事故。

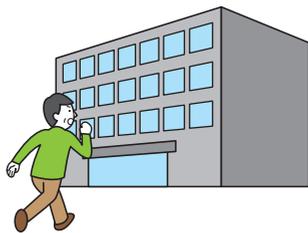
### ④ 武装攻击灾难

除了自然灾害或事故外，弹道导弹和航空攻击等武力攻击也会造成灾难。尽快采取避难行动吧。

#### 确保安全

如果导弹有可能落入国内，区内将利用政府机构防灾广播和紧急速报邮件等通知紧急信息。

- 躲避到附近坚固的建筑物或地下。
- 如果附近没有建筑物，及时利用掩体物躲藏、趴在地上保护头部。
- 如果在室内，请离开窗口，或移动到没有窗户的房间。



#### 如果导弹来袭

- 如果在室外，要用手帕捂住口鼻，然后离开现场，转移到密闭性高的室内或上风处避难。
- 如果人在屋内，应关闭换气扇、关上窗户、闭上眼睛，并封闭室内。



#### J-ALERT(全国瞬时警报系统)

弹道导弹信息、紧急地震速报、海啸信息等，处理时间不充裕的紧急信息，会由国家直接发出，并经由人造卫星自动起动品川区的政府机构防灾广播，瞬间发出警笛和语音信息等的传信系统。



充分利用



**区内的对策**

**见p84**



**有关部门的  
联系方式**

**见p89**



# 1 区内的对策



## ① 学习·掌握

参加讲座、训练等，掌握知识和应对方法。

### 品川防灾学校

开设“防灾区民组织”、“事务所”、“家庭·区民”、“防灾咖啡馆”、“地区实践”等5个课程。通过各种课程和体验，学习防灾相关的知识和技术，培养能够提高地区防灾能力的人材——“品川防灾领头人”。



防灾区民组织课程



家庭区民课程



地区实践课程

### 品川防灾体验馆

平成28年3月，品川防灾体验馆作为体验型的设施重新开放。开设防灾展示、初期灭火、应急救助、引导被关怀者避难、避难姿势、防灾体验VR、剧院·工作会议室等7个体验区，初期灭火展示台可用消防管和室内消防栓实际喷水。



消防管道体验



防灾体验VR



需要关怀者引导避难体验

品川防灾体验馆 ☎ 03-5742-9098 📠 03-5742-9098

(品川区政府防灾中心2楼)

开馆时间:上午9点~下午5点 休馆日:星期一·星期六·节假日·年末年初

## 各地区综合防灾训练

每年9~11月由各地区防灾协议会共同主办并实施综合防灾训练。通过训练可以学会应急救助和初期灭火等紧急情况时的应对措施。



倒塌房屋中的自救演习



同时喷水训练

## 防灾教室(地震体验车训练·烟雾体验训练)

区内的保育园·幼儿园·小·中学、町会·自治会、业务所等可实施地震体验车训练、烟雾体验训练。



地震体验车训练

## 区内同时防灾训练(避难所训练)

每年12月,都会假设大地震发生,在各地区同时进行开设及运营区民避难所的训练。

另外,根据避难所的不同,可能与区内统一的防灾训练分别实施。



制作名册的训练

## 2 对各家庭的补助

### 混凝土块围墙等安全援助事业

补助无法确认安全的道路旁的混凝土块围墙、万年围墙、堆石砌墙和砖墙等的拆除等安全化施工的一部分费用。

建筑课 ☎ 03-5742-9172 ☎ FAX 03-5742-6898

### 绿色街道的绿化援助事业

补助树篱·植栽所需的部分费用，以及筑墙和栅栏所需的一部分费用。

公园课 ☎ 03-5742-6799 ☎ FAX 03-5742-9127

### 住宅·建筑物抗震支援事业

以旧抗震标准\*住宅为对象，补贴抗震诊断和抗震改造的一部分费用(补助有条件，详情请咨询)。

#### 1 免费简易诊断

区政府向申请人的住宅免费派遣1级建筑师，调查住宅的简单抗震性能，提供抗震化建议。



#### 2 抗震诊断补助金

确认住宅的内部构造，诊断该住宅具有多少抗震性能。并补贴一部分费用。

#### 3 抗震加固设计补助

对抗震诊断被判定为“因地震倒塌的可能性高”的住宅，将补贴一部分加固设计的费用。

#### 4 抗震改造工程补助

对抗震诊断被判定为“因地震而倒塌的可能性高”的住宅，补贴抗震改造工程和拆除工程的一部分费用。

※昭和56(1981)年5月31日以前的建筑标准(在抗震上较弱)

建筑课 ☎ 03-5742-6634 ☎ FAX 03-5742-6898

## 抗震安全屋等设置补贴

对旧抗震标准的木造住宅,在老年人、残障人士居住的住宅,设置保护生命安全空间的“品川安全屋”补贴设置费用。

建筑课 ☎ 03-5742-6634 FAX 03-5742-6898

## 山崖·护坡墙安全化支援事业

为确保山崖·护坡墙的安全化,派遣顾问并补贴部分改造工程费。

建筑课 ☎ 03-5742-9172 FAX 03-5742-6898

## 装设家具防倒器具的补助

介绍家具防倒器具的装设从业者并补贴装设费用。

住宅课 ☎ 03-5742-6776 FAX 03-5742-6963

## 老年人购买及装设家具防倒器具的补助

65岁以上的老人或需护理者·残障人士家庭等为对象,补贴家具防倒器具的购买和装设费用。

高龄者地域支援课 ☎ 03-5742-6735 FAX 03-5742-6882

## 防灾用品斡施

简易厕所、保存水、速食脱水米饭等的购买斡施。

防灾课 ☎ 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

## 灭火器的购买·灭火药剂替换斡施

提供家用灭火器的购买和灭火药剂替换的斡施。

防灾课 ☎ 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

## 感震电闸的设置补助

在木造建筑密集的区域中,东京都指定的不燃化特区的住户,补贴装设感震电闸所需的部分费用。

防灾课 ☎ 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

## 防水板,雨水回收水箱设置补助

补贴住宅·店铺设置防水板,以及雨水回收水箱的购买和装设工程的一部分费用。

河川下水道课 ☎ 03-5742-6794 FAX 03-5742-6887

## 3 对地区·公寓的支援

### 木材密集区不燃化的补助

通过对老朽住宅密集的地区,补助防灾广场、生活道路的整修以及老朽住宅的拆除,推进对震灾应对更强的城市建设。

#### 对策事业

- 密集住宅市区整備促进事业
- 城市防灾不燃化促进事业
- 不燃化10年项目
- 防灾生活圈促进事业
- 防灾街道整備事业
- 强化避难道路功能的事业

木密整備推进课 ☎ 03-5742-6779 FAX 03-5742-6756

### 淹水对策设施整備

品川区正与东京都合作,对目黑川流域·立会川流域的淹水对策设施进行整修,改造陈旧的下水道管道,以提高雨水的排水能力。

#### 对策事业

- 立会川雨水管道整備事业
- 下水道管老化对策事业
- 第二户越干线道路整修事业

河川下水道课 ☎ 03-5742-6796 FAX 03-5742-6887

### 防灾区民组织的活动支援

防灾区民组织建立为支援避难行动需要支援者的体制,支援防灾训练等,支援地区的防灾活动。

防灾课 ☎ 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

### 在需要支援者名单中登记

品川区将制作老年人和残障人士等难以单独避难的人员的名单,对建立地域支援体制有所帮助。请积极登记。

### 公寓防灾对策的支援

向区内的公寓派遣防灾顾问,帮助防灾训练的计划和实施。同时,分发根据高层公寓防灾对策整理的管理组合用手册和面向居住者的手册。

防灾课 ☎ 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

## 2 有关部门的联系方式



紧急联络方式	电话
警察(事件·事故的紧急报告)	110
消防(火灾·急救)	119

紧急联络方式	电话
海上保安厅(海上事件·事故)	118
NTT(灾害用通话专线)	171

联络方式	电话	
品川区政府	03-3777-1111	
东京都厅	03-5321-1111	
消防署	品川消防署	03-3474-0119
	大井消防署	03-3765-0119
	荏原消防署	03-3786-0119

联络方式	电话	
警察署	品川警察署	03-3450-0110
	大崎警察署	03-3494-0110
	大井警署	03-3778-0110
	荏原警察署	03-3781-0110
	东京湾警察署	03-3570-0110

联络方式		电话
燃气	东京燃气客户中心	0570-002-211
电	东京电力能源品川分公司客户中心	0120-995-001
自来水	东京都水道局品川营业所	03-5749-5573
下水道	东京都下水道局南部下水道事务所	03-5734-5031
	品川办事处	03-3495-0351
道路	国土交通省东京国道事务所品川办事处	03-3799-6315
	(都道)东京都建设局第二建设事务所	03-3774-0313
	(区道)品川区厅防灾城市建设部道路课	03-3777-1111
电话	NTT东日本客人商谈中心 ※关于其他的电话公司, 请向各公司确认咨询方式。	0120-019-000
铁路	JR东日本咨询中心 ※关于其他铁路, 请向各公司确认咨询方式。	050-2016-1600



### 调查必要的联络方式并记录下来

联络方式	电话
联络方式	电话

**把从本手册中  
学到的内容  
告诉  
珍爱的人吧。**





## 让全家一起制作防灾卡吧!

防灾卡片

姓名	出生日期		
地址	健康保险证的号码		
血型	过敏、疾病、服用的药		
区民避难所	临时集合地点		
安全确认方法		家人的集合地点	
1	2	1	2
紧急联络方式(家庭、学校、工作地点等)			
姓名·称呼	地址·电话号码		备注
	( )		
	( )		



防灾卡片

姓名	出生日期		
地址	健康保险证的号码		
血型	过敏、疾病、服用的药		
区民避难所	临时集合地点		
安全确认方法		家人的集合地点	
1	2	1	2
紧急联络方式(家庭、学校、工作地点等)			
姓名·称呼	地址·电话号码		备注
	( )		
	( )		



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 让全家一起制作防灾卡吧!

防灾卡片

姓名	出生日期		
地址	健康保险证的号码		
血型	过敏、疾病、服用的药		
区民避难所	临时集合地点		
安全确认方法		家人的集合地点	
1	2	1	2
紧急联络方式(家庭、学校、工作地点等)			
姓名·称呼	地址·电话号码		备注
	( )		
	( )		



防灾卡片

姓名	出生日期		
地址	健康保险证的号码		
血型	过敏、疾病、服用的药		
区民避难所	临时集合地点		
安全确认方法		家人的集合地点	
1	2	1	2
紧急联络方式(家庭、学校、工作地点等)			
姓名·称呼	地址·电话号码		备注
	( )		
	( )		



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

一緒に働く仲間

# 会員募集!!

60歳以上の区内在住で健康で働くことや社会参加をお考えの方。(年会費がかかります。)

## シルバー派遣もはじめました

### 派遣できる業務は?

- 臨時的かつ短期的な業務 (概ね月10日程度以内のもの)
  - 軽易な業務 (週20時間未満のもの)
- 例) 保育補助、経理業務など



実施体制は? 派遣元事業主▶(公財)東京しごと財団  
実施事業所▶品川区シルバー人材センター

派遣先は? ●基本的に品川区内に限ります。

## こんな仕事を承っております

- ★ 植木の剪定
- ★ 除草
- ★ 襖・障子張り替え
- ★ 簡単な大作業等



- ★ 電球・蛍光灯交換
- ★ 家具転倒防止器具の取り付け
- ★ 火災報知器取り付け
- ★ 包丁とぎ

問い合わせは

公益社団法人品川区シルバー人材センター

TEL.3450-0711 品川区北品川3-11-16

## 消火器・住宅用火災警報器のご相談ご用命は!!



品川区幹旋消火器も取扱っております。

## お近くの東京都消防設備協同組合 第四支部の下記組合員へ

(50音順)

社(店)名	所在地	電話番号
㈱神谷商会	品川区西品川 1-28-25	3783-4882
㈱後藤商会	品川区南大井 4-18-18 山本ビル 1F	3762-0376
東日工業㈱	品川区西五反田 2-24-9 五反田Nビル 2F	3494-8936
前出工機㈱	品川区東五反田 3-17-5	3449-1581
㈱和田商会	品川区二葉 2-8-13	3782-1885

## 災害発生後の感染症等による被害を低減する自助キット

<https://www.funayama.co.jp/pickup/personalkit.html>



5年  
備蓄



船山株式会社  
TEL 03-3449-1581 FAX 03-3449-1525

## 消防用品、消防設備、消防点検の事なら何でもご相談下さい!!

### 取り扱い商品及び業務

- ・ 粉末・強化液・機械泡各メーカー消火器
- ・ 街かど消火ハリアー、街かど消火栓
- ・ スタンドパイプセット
- ・ 各種防災用品
- ・ 消防用設備等点検・設計・施工



街かど消火ハリアー



スタンドパイプセット

## 前出工機株式会社

〒141-0022 品川区東五反田 3-17-5  
TEL 03-3449-1581 FAX 03-3449-1525  
E-mail maedekk@kkf.biglobe.ne.jp

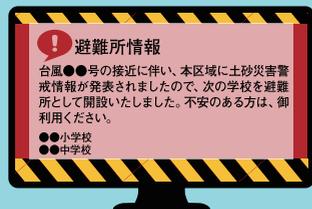
## テレビ自動お知らせサービス



落ち着いて  
避難ダン!



シナガワン



### 避難所情報

台風●●号の接近に伴い、本区域に土砂災害警戒情報が発表されましたので、次の学校を避難所として開設いたしました。不安のある方は、御利用ください。

- 小学校
- 中学校

しながわ テレビ・プッシュ  
では、品川区が発令する  
避難情報等の防災情報を  
音声と画面で  
お知らせします!

お申し込み・お問い合わせは ■平日 9:30~20:00 ■土・日・祝日・年末年始 9:30~18:30



**0120-559-470**

ケーブルテレビ品川 検索  
<http://www.cts.ne.jp>

ケーブルテレビ品川  
CTS181217

## しながわ水族館でリフレッシュ!!



- 営業時間 10:00~17:00 (入館は16:30まで)
- 休館日 火曜日(春休み・GW・夏休み・冬休み・祝日は営業)・1/1
- 入館料 入館料:大人(高校生以上)1,350円(800円) 小・中学生 600円(400円)、4才以上幼児 300円(200円)、シルバー(65才以上) 1,200円(700円)※品川区民は、各自住所のわかるものの提示でカッコ内の料金に。
- アクセス 京浜急行線「大森海岸駅」下車、徒歩約8分 JR京浜東北線「大井町駅」より、無料送迎バス 約15分
- TEL 03(3762)3433

しながわ水族館 検索



**しながわ水族館**

品川区勝島 3-2-1 しながわ区民公園内

### 動物取扱業に関する表示

氏名又は名称	株式会社サンシャインエンタプライズ
事業所の名称	しながわ水族館
事業所の所在地	東京都品川区勝島三丁目2番1号
動物取扱業の種別及び登録番号	展示 12 東京展第001391号
登録年月日	平成19年5月11日
有効期間の末日	平成34年5月10日
動物取扱責任者	富山昌弘

## 品川防灾手册数码书（电子书）发布中



安装免费App“Catalog Pocket”后,可在手机和平板电脑上轻松浏览品川防灾手册。

对应多种语言

支持有声阅读

点击这里可以登录



## 品川防灾手册

从现在开始进行家庭防灾工作

---

令和1年11月发行

发行 防灾城镇建设部防灾课

〒140-8715 东京都品川区广町2-1-36

电话(代表) 03(3777)1111

<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

---



Shinagawa City

品川区

