改订版

手乃加





始进行家庭防灾解灾害带来的风险







每个家庭都 要制定各自的 防灾计划



近年来,日本各地灾害频发。 平时做好防灾准备,可以保护您珍爱的家人。

- ●在品川区, 有哪些灾害风险?
- ●为了应对灾害应该做些什么?
- ●灾害发生时该如何行动?

《品川防灾手册》可以帮助您了解灾害风险,制定适合各家庭的防灾对策。

利用好这本手册, 开始"我家的防灾"行动吧!



手册内容

《品川防灾手册》可以帮助区民根据自己居住的地区和家庭情况, 思考"灾害时的应对方法"和"平时的准备工作"。

了解 01 掌握灾害风险 您可以了解自己所住地区或家中存在的灾害风 险,并了解针对不同风险的防灾对策。

了解 02

了解灾害时和平时 的应对措施

当发生地震、风灾或水灾等情况时, 您将知道 如何行动,并了解平时应如何做好准备。

回顾 03 进行和行动相关的 课题探讨

手册中设有探究课题页, 供您记录了解的内容。 通过记录和回顾, 您可以随时确认如何行动与 准备。

住在公寓的居民,还请一并参考 《公寓居民用》手册。







公寓居民用

目录

第 1 章	发生地震! 会发生什么? 该怎么办? · · · · · · ·	• 4
	1 了解地震灾害的危险	6
	●发生首都直下型地震! 品川区将发生什么?	6
	②地震灾害的区域性特征	8
	3预测身边有可能发生的情况	10
	◈确认我家的危险! 课 🐯	· 12
	2 地震发生!那时该怎么办?	· 16
	●保护自己	· 18
	② 确保安全	20
	3确认情况 ⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯	· 21
	◆有危险时迅速避难	· 24
	5与近邻互相帮助	28
	★ 发生大地震! 我该怎么办?	· 32
	3 避难生活 怎样生活?	· 34
	●避难生活 怎样生活?	· 34
	②在自己家的避难生活 -居家避难- ⋯⋯⋯⋯	· 36
	③在避难所生活	· 38
	◆ 在避难生活中应注意	42
		45
	4 针对地震的准备措施	46
	●预防危险发生的准备	
	❷针对地震的准备措施 ⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯	48
	◈ 紧急携带品清单 键 题 ······	49
	③为了居家避难 ····································	· 50
		· 54
	5 扩大防灾的范围	
	①参加防灾活动吧	
	❷参加防灾区民组织的活动 ⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯	. 57
第2章	大雨、台风! 会怎么样?该怎么办?	58
	1 了解风灾和水灾的危险	. 60
		00

	①风灾和水灾的危险	60
	🔌 自家房屋可能受损?通过防灾地图确认 课 🐯	63
	2 大雨·台风逼近! 此时该如何应对? ·····	64
	■注意信息	66
	☑在大雨、台风来临之前做好准备	70
	③确认避难行动	71
	◆尽快从危险的地方避难	72
	3 为风灾和水灾做好准备	76
	①日常准备 ····································	76
	◎ 简易 我的时间表 键题	77
第3章	如果发生了其他的灾害	8
	●火山灾害	78
	②雷电·龙卷风 ···································	79
	3复合灾害	79
第4章	从灾害中恢复(生活重建)・・・・・・・ 8	80
	●记录损害情况	81
	②确认基础设施的恢复 ····································	82
	③清理房屋	83
	④ 丢弃垃圾 ····································	84
	5申请罹灾证明	86
第5章	各种准备・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8	88
	①保护孩子能做的措施 ·······	88
	②保护避难有困难的家人所能做的准备 ····································	89
	❸我们能为保护需要医疗护理的家人做些什么④保护宠物能做的准备	89
	○休/广龙/初能似山/庄宙	90
第6章	保护宠物能做的准备	2
	①参加地区训练 ····································	
	●参加地区训练 ②参加区组织的活动吧。	





1 了解地震灾害的危险

1 发生首都直下型地震! 品川区将发生什么?

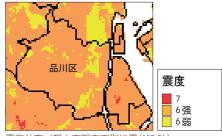
根据令和4年5月东京都发布的《首都直下型地震等对东京的损害预测》,未来30年内发生首都直下型地震的概率为70%。特别是当震源位于都心南部时,品川区预计将遭受严重的灾害。



- ☑ 品川区预计几平全境会有震度6强程度的震动。
- ✓ 灾害发生后,可能会出现严重的人员与物资损失,以及避难期间的生活基础设施受损。

都心南部直下型地震(M7.3)的受灾预测

都心南部直下型地震预计会导致品川区几乎全境出现震度6强的强烈震动。造成人员与物资损失,并导致长期不便的生活。



震度分布 (都心南部直下型地震(M7.3))

震度6强的震动意味着什么?

- 无法站立, 物品可能会被震飞
- 大部分未固定的家具都会倒下
- 抗震性能低的木质建筑可能会倾斜或倒塌



地震震动后散乱的房间 (平成28年熊本地震)

品川区受灾预测 都心南部直下型地震(冬季·傍晚,风速8m/s)

人员•建筑物的损坏

死者 建筑物全毁 火灾发生件数

288人 2,892栋 24件

伤者 建筑物半毁 烧毁建筑数

4,492人 6,038栋 6,286栋

(不包括倒塌建筑)

死亡与受伤的主要原因是"火灾"和"因震动等引起的建筑损坏",此外,也可能因"室内物品、砖墙、户外坠落物"等造成伤害。



地震震动导致倒塌的建筑 (平成28年熊本地震)

6 4%

基础设施的损坏

电力(停电率) 上水道(断水率) 下水道(损坏率)

21.3% 30.2%

燃气(断供率) 通信(障碍率)

60.6% 11.0%

避难者与地震的影响

回家困难者数 避难所的

233,316人 避难者数量

87,418人

电梯受困数量 灾害废弃物

887台 132万吨

品川区人口约40万人,预计很多人会选择在家避难。

山崩

在泥石流灾害警戒区域等地可能会发生山崩。

海啸

在"立合川的河口区域",在海沟型地震^{*}发生时,可能会因海啸而被淹没。

海啸灾害预测地图 (南海海槽巨大地震(M9级))

海啸预测区域:下图着色部分东大井二丁目、南大井一丁目的部分地区文金川駅

[※]海洋板块下沉至大陆板块之下时发生的地震

2 地震灾害的区域性特征

地形、土地形成、建筑物和道路等的区域特性可能导致不同的灾害。 了解自己所住地区潜在的地震灾害风险,并将其用于提前采取应对措施。



✓ 了解自家周边的区域特征,并将其用于地震 对策

蔓延性火灾 (木造住宅密集区等)

在耐火性较低的木造建筑物密集、没有公园等防止火势蔓延的设施,且道路狭窄的地区,蔓延性火灾的风险较高。



蔓延性火灾的情况(阪神·淡路大地震)

建筑物倒塌与道路封闭(地基软弱或老旧木造建筑等)

在易于放大震动的软弱地基区域和老旧木造建筑区域,建筑物倒塌的风险较高。此外,在道路宽度不足4米的狭窄区域,建筑物倒塌可能导致道路封闭的风险也较高。



建筑物倒塌的情况(平成28年熊本地震)

液化现象 (海岸或填海地区等)

在海岸、河口附近或填海地区,可能因地基液化导致建筑物下沉或倾倒、井盖浮起等现象。



东京液化预测图

Q

可能发生液化的地区 发生液化可能性高的地区

各地区预期的地震灾害特点

大崎地区

上大崎、东五反田地区分布着 许多泥石流灾害(特别)警戒 区域,存在山崩的危险

品川地区

- 北品川地区分布着许多泥石流灾害 (特别)警戒区域,有山崩危险
- > 沿海地区存在液化的可能性



大井地区

- 木造住宅密集地区主要在西南部,建筑物倒塌和蔓延性火灾等风险较高
- 在立会川的河口区域存在发生海啸的危险(海沟型地震时)

[※]各地区的预期灾害仅列出特点性的内容。没有列出的地区并不意味着不会发生灾害。

3 预测身边有可能发生的情况

※本书参考令和4年5月东京都公布的《首都直下地震等灾害造成的东京受灾预测》制作。

刚发生灾害~灾害发生!天后

电力

● 发生大范围停电



燃气

● 广域停供



- 发生断水
- 下水道使用受限

厕所

- 厕所无法使用
- 公共设施等的厕所无法使用
- 共同住宅等, 在排水管修理完成之前无法使用厕所



通信

- 语音通话障碍
- SNS等的通信大幅延迟
- 通信盲区扩大

交

● 一般车辆通行受限

● 铁路停运



物流

● 生活用品短缺





灾后的一段时间内, 生活基础设施有可能中断, 公共交通系统也可能瘫痪, 周围的生活环境可能会受到严重影响。

3天后~

1周后~

1月后~

停电次数逐渐减少



多数地区恢复供电

● 多数地区恢复供应

新水基本解除

限制解除

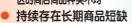
● 多数地区的下水道使用

- 部分地区持续停供
- 断水恢复有限
- 部分地区下水道使用 和雅
- 避难所等的临时厕所 卫生环境恶化,特别是 在夏季,可能导致传染 病的发生



- 通信逐步恢复
- 根据受灾情况, 通信 可能长时间中断
- 虽然上下水道的修复 在进行, 但如果排水管 等未修复, 厕所仍无法 使用
- 即使供水恢复, 在排水 管修理完成前,仍无 法使用厕所

- 交通限制持续
- 慢性交通 堵塞持续
- 路线的应急修复工作开始
- 主要道路的交通限制 逐步解除
- 修复完成的路段恢复运行。 但多数路段仍然停运
- 由于供应链恢复情况不同,各地 区的商店商品种类不均





确认我家的危险! 및题

使用《品川区防灾地图》等确认可能发生的灾害,并做好标记。

震度

品川区全境预计会有震度6强左右的震动

海啸引发的淹水

淹水可能性: **有** · 无

淹水深度:

m ~

m以下

品川区防灾地图

Ω

泥石流 灾害风险 泥石流灾害 (特别)

警戒区域 :

在范围内 • 在范围外

品川区防灾地图

 $\overline{\mathsf{q}}$

液化风险

高・有可能・低

东京液化预测图

Q

区域危险度

建筑物倒塌危险度: 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5

火 灾 危 险 度: 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5

灾害时行动困难系数: 0-0.1 • 0.1-0.2 • 0.2-0.3 • 0.3-0.4 • 0.4-

综合危险度: 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5

▶ 区域危险度的确认见 p14·15页

POINT



不仅是自己的家,还要确认职场、学校等场所可能存在的危险!

了解自己所处地区的危险度

东京都公布了"综合危险度",用于综合评估"建筑物倒塌危险度"、"火灾危险度"、"灾害时行动困难系数"这三项指标。将每个町丁目分为5个等级,对东京都内各项灾情的危险度进行对比评估。

请充分了解自己所住町丁目与其他地区相比,危险度是否更高,考虑需要准备怎样的避难措施。

建筑物倒塌危险度

用于判断因地震摇晃造成的建筑物发生损坏或倾斜的危险度。

火灾危险度

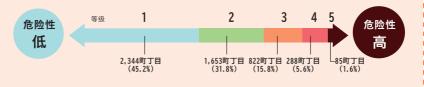
根据地震摇晃而造成的火灾蔓延趋势,判断广大地区受灾情况的危险度。

灾害时行动困难系数

地震导致建筑物倒塌或发生火灾时,以道路基盘等的维护状况为基准,预测在危险地区进行避难、灭火、救援等灾害应对措施的困难程度。

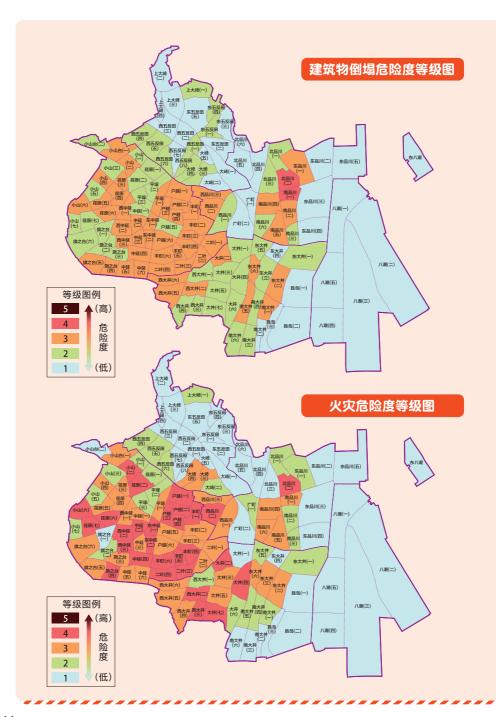
综合危险度

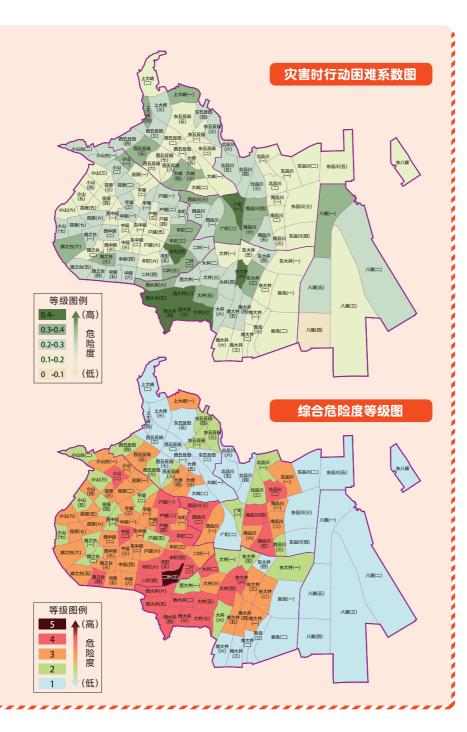
将因地震摇晃引起的建筑物倒塌和发生火灾的危险度相加, 再将进行避难、灭火、救援等各项灾害应对措施的困难程度作为系数相加, 总结为一个指标。



品川区 区域危险度一览表

Q





地震发生! 那时该怎么办?







见p20 👉



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。震动停止后,冷静地确保安全,并确认家人 和邻居的情况。如有危险逼近,请立即避难。



2 地震发生! 那时该怎么办?

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。



- ▼ 在任何情况下首先保护头部,保护自己
- ☑ 在震动停止前,等待在安全的地方
- ☑ 不慌张、冷静地行动。

如果你在家 里(室内)

 用靠垫之类的东西护住头部,躲在桌下等不会坠物· 不会倒塌的安全的地方。



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。





近年来发生的地震中,大约30~50%的人因家具的倾倒、掉落或移动而受伤。

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。
- 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。
- 继续开车时,要特别注意道路损坏、信号灯失灵、道路障碍物等
- 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。



2 确保安全

摇晃停止后, 确保周围安全。有可能再次发生剧烈摇晃。留意余震、火灾, 注意 是否被困住无法脱身。



- 除非察觉到危险, 否则不要随意移动(余震有可能会导致瓦片或玻璃掉落)
- ☑ 留意余震,观察周围是否危险再行动

火源确认•初期灭火

为了防止火灾,请确认起火的地点,并灭火。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。

TNIO



在阪神·淡路大地震灾害中, 地震刚发生后, 以震度较大的 地区为中心同时发生了多起火灾, 并断断续续燃烧了1个多小时。

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,是否有物品倒塌的危险
- 如果自己家有倒塌的危险, 要留意余震并进行避难

3 确认情况

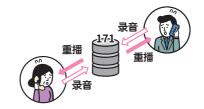
摇晃平息后, 自身安全确保后再确认家人的安全。此外, 要收集灾害相关的信息, 在掌握正确信息的前提下准备下一步的行动。



- ✓ 确认家人是否安好。
- ✓ 注意信息是否正确。

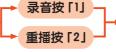
确认家人的安全・登记个人信息

灾害发生时,由于通往受灾地的联络增加,电话很难接通。为了确认家人的状况,建议事先准备多种能够确认平安与否的方法。



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。





根据语音指示对信息进行录音或重播

灾害用留言板 web171

利用互联网确认受灾地区民众安危的"网络留言板"。

手机公司的灾害 时期留言版

各手机公司也提供可以确认用户家人安危的服务。

SNS (LINE、 Facebook、X)

有时虽然电话难以接通,但通过社交网络却能很容易取得联系。和家人建立聊天群,做好准备吧。

POIN1



171和web171可以在每月的1号和15号体验使用。 全家人一起实际操作一下吧。

正确的信息来源

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



防灾行政无线



防灾行政无线确认电话



区内公园等地方设置的室外扩音器可传达紧急信息。也可在区主页等确认文字版的广播内容。

拨打电话"0120-562-311", 就可以听到24小时内防灾行政无线的内容。

品川有线电视



区提供的防灾信息将以文字形式在地面数字11ch的普通播放画面上显示。只要接人品川电视推送,即使电视电源呈关闭状态也会自动显示紧急信息画面。

收音机



Inter FM (89.7MHz)、FMshinagawa (88.9MHz)可以收听区提供的防灾信息。另外,FMshinagawa也能收听防灾行政无线的内容。

紧急速报区域电邮



向持有docomo、au、软银、乐天手机的区内滞留者发送紧急信息等电船。

宣传车辆



开往有可能发生危险的地区,通过车 载扩音器传递信息。

$>\!\!<$

品川电邮 (品川信息邮件)

通过区的邮件服务,可以接收区的通知、紧急信息、防灾气象信息等。

需要事先注册。



避难信息紧急通知电话



针对可能发生海啸·浸水泥石流的 地区的用户, 区政府通过邮件等 通知避难情况相关信

息的服务。

需要事先注册。



POIN



在过去的灾害中,有谣言称动物园里的狮子逃走,也出现过住宅被水淹没的虚假新闻与虚假影像,让受灾者更加不安,造成了社会混乱。

网络



品川区主页

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



品川区X

https://twitter.com/ shinagawacity



品川区facebook

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



LINE (品川区主页)

https://www.city.shinagawa.tokyo. jp/PC/kuseizyoho/kuseizyohokoho/20200731170815.html



防灾行政无线 广播内容一览

https://shinagawabousai.cts.ne.jp/



Yahoo! 防灾快报

https://emg.yahoo.co.jp/ ※「東京都品川区」に要設定



东京都防灾主页

https://www.bousai. metro.tokyo.lg.jp/



东京都防灾X

https://twitter.com/tokyo_bousai



日本气象厅主页

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



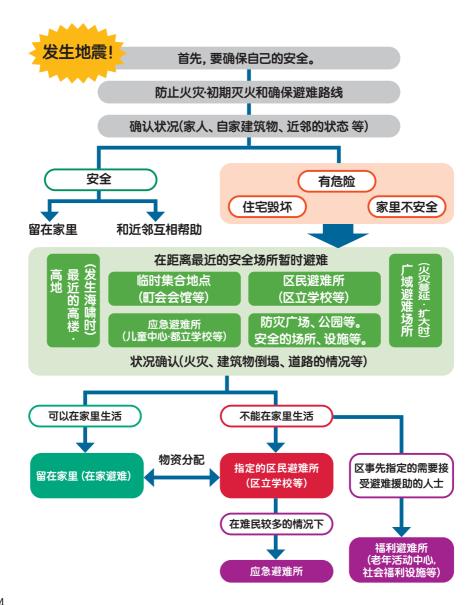
日本气象厅X

https://twitter.com/JMA_ kishou



4 有危险时迅速避难

根据状况来判断是否需要避难,去哪里避难。 避难是"躲避灾难"的行动。如果情况安全,请留在自己家等原地。



安全的地方

如果家里和周围安全

留在家里

如果自己家和周围都很安全,就留在家里。确认邻居的受灾情况,互相帮忙,组织灭火、营救、救护等行动。

如遇危险、住宅损坏、居家不安等情况

临时集合地点

是以町会、自治会为单位组织临时集合观察情况的地点,或是便于集体避难的就近集合地点。

震度5弱或5强时,各区将开设"自主避难设施"

在区内达到震度5弱或5强时,为了接收居家不安的人士,区将 开设15处"自主避难设施"。开设后,可在任意自主避难设施进 行避难。

区民避难所

(1) 品川学园	(6) 立会小学	(11) 清水台小学
(2) 城南小学	(7) 滨川小学	(12) 荏原平塚学园
(3) 第一日野小学	(8) 伊藤学园	(13) 大原小学
(4) 第三日野小学	(9) 伊藤小学	(14) 丰叶之杜学园
(5) 芳水小学	(10) 后地小学	(15) 八潮学园

震度6弱及以上时开设"区民避难所"

区内震度达到6级及以上时,防灾区民组织将开设52处"区民避难所"。每个地区(町会、自治会)都有自己的避难所

逃离蔓延的火势时

广域避难场所

是可以确保人身安全,避免火灾蔓延的开放式空间。区里指定 了10处这样的地点。

地区内残留地区

地震发生时,可以停留在不易燃烧,没有火灾蔓延危险的地区。 品川区指定了五反田等5处这样的地点。

躲避沿海地区的海啸时,

海啸避难设施

是在来不及前往高地避难时,紧急接收海啸避难者的设施。

安全的避难行动

在离开原地时,尽可能远离危险,在确保人身安全的前提下移动。原则上采用步行。



- ☑ 如果有发生海啸的危险,立即前往高地避难
- 如果有建筑物倒塌的危险或来不及进行初期灭 火时,要迅速撤离

能在危险中保护自己的服装

- 戴上帽子或安全帽保护头部不被掉落的物体砸到。
- 穿鞋底厚的鞋(保护脚不被破损物品扎伤)



避开有危险的路线

- 尽量不要在黑暗中移动
- 不要靠近断裂的电线等危险物品
- 信号灯可能会因为停电等原因失效,请注意车辆
- 移动时避开木造住宅、有砖墙的街道、以及有可能发生火灾的地方等危险场所



避难前做好防范次生灾害的准备

- 请扳下电闸以预防通电火灾
- 请关上总开关以预防燃气泄漏和水泄漏
- 在门内侧等室内区域,给家人留下写有安危情况和避难处信息的便条
- 锁好门窗



OINT



通电火灾是指在停电后的恢复供电时,由损坏的电器产品、断裂的电线、或覆盖在电器产品上的可燃物被引燃等原因引起的火灾。阪神淡路大地震和东日本大地震的火灾中约有6成是通电火灾。

参与避难援助

如果邻居中有老年人和残障人士等难以独自避难的人士,请尽量向他们打招呼,帮助他们避难。



- 协助邻居中需要照顾的人士避难
- 在避难时尽可能安排多人帮助需要接受避难 援助的人士

需要照顾的人士

老年人、残障人士、婴幼儿、儿童等灾害时需要特别照顾的人士

需要接受避难援助的人士

指的是需要照顾的人士中, 自行避难困难, 需要接受避难援助的人士



避难引导

- 邀请对方来访自己家,讲解紧急避难时的注意事项
- 如遇紧急情况,避难时背着对方或让对方躺在担架上
- 在避难处听从本人的要求,确保厕所等便于使用

POINT



需要接受避难援助的人士中也有人事先制定了"品川区避难援助个人计划",在福利避难所等地点中选择了自己想前往的避难所。

▶ 有关福利避难所请浏览 P.39

建立援助体制

区正在推进面向难以独自避难人士的避难引导训练,及安全确认训练等地区援助体制。



二叶中央町会防灾区民组织 避难诱导训练

5 与近邻互相帮助

从过去的灾害来看,仅靠个人努力是无法应对一切情况的。 关键时刻能帮上大忙的是邻居和所住地区的人们。 在确保自己安全之后,和邻居们互相帮助,一起度过灾难吧。



- ☑ 向邻居打招呼,确认是否平安,受灾状况如何
- 如果遇到需要帮助的人员,和邻居打招呼一起帮忙

协助防灾区民组织

▶ 有关防灾区民组织请浏览 P.57

灾害发生时, 防灾区民组织在 当地进行安全确认等应急行 动。如发现火灾、房屋倒塌、受 伤人员, 应当通知防灾区民组 织, 协助开展初期灭火、救助、 救护等保护生命安全的活动。





与邻里之间的联系

灾害时也会产生很多与平时不同的困扰。加强邻里之间的联系,询问身边的人是否有困难,互相帮助。

- 问邻居询问"没事吧?", 确认是否平安, 确认是否受灾以及是否需要援助。
- 如果有自己或家人无法解决的困难,可以向邻居寻求帮助

POINT



不要等到灾害发生后才开始和邻居交流。平时也互相打招呼, 经常面对面交流吧。平时的交流在灾害发生时也会带来巨大的帮助。

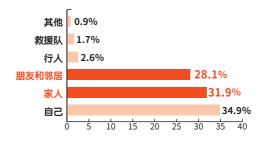
从以往的 案例中学。 习经验

在阪神·淡路大地震中··· 很多人得到了身边人的救助

在阪神·淡路大地震中,从被地震破坏而倒塌的建筑物中获救的人士里,被朋友、邻居、家人所救的占6成。

在大型灾害发生时,住在 同一片地区的众人互相帮助,互相保护是十分重要的。





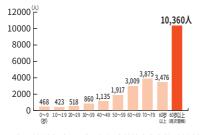
来源:日本火灾学会《关于1995年兵库县南部地震引发的火灾的调查报告》

从以往的 案例中学 习经验

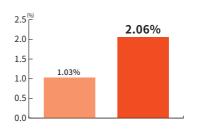
在东日本大地震中··· 有很多人需要帮助

有数据显示,在东日本大地震中,60岁以上老年人的死亡人数约占死亡总人数的60%,另外,残障人士的死亡率约为总人口死亡率的2倍。如果邻居中有老年人,或残障人士等独自避难困难的人士,尽量向他们打招呼,帮助他们避难吧。

不同年龄段的死亡人数



残障人士死亡率



来源(左)内阁府《平成25年版高龄社会白皮书》(右)内阁府《第37届残障人士制度改革推进会议》参考资料 ※原著为《反对区别对待2011年11月号》

受伤时, 生病时

区与医疗机构合作,在规定期间设置医疗救助所,安排救助伤员等行动。由于诊疗所等机构的医护人员在医疗救护所等地参与救护行动,因此诊疗所等机构有可能停诊。

另外, 灾害发生时, 救护车不一定能到达现场, 所以请在区主页确认AED 的设置地点等信息。





区内 AED 設置場所

紧急医疗救助所(7处•灾害发生72小时内)

设置在区内的医院前,在医疗相关机构的协助下,对伤病员进行救治(根据紧急度和重症度决定治疗的优先顺序)等。

学校医疗救护所(13处•灾害发生72小时后)

在地区医疗恢复之前,设置于区民避难所的保健室等地点,用于治疗伤病者,并对受灾者进行健康管理。

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)			

回家困难时怎么办

发生大型灾害时, 电车和公共汽车会停止运行, 可能会出现无法马上回家的回家困难者。



确保人身安全、收集信息、联络平安

首先要确保自己的人身安全。请掌握地震的震源地和规模等信息,了解自己所住地区的受灾情况等准确信息。另外,在确认家人安危的同时,最好把自己所处的位置和状况告知家人。

停留在安全的地方, 不要随意移动

如果很多人同时回家,可能会发生交通大堵塞,妨碍急救、消防等紧急车辆的通行。不要随便移动,也不要一起回家,这一点非常重要。

情况稳定之后再回家

等周围的情况稳定之后再回家吧。回家的时候,请留意广告牌等坠落物和脚下的危险物,尽量采取安全的行动。为了安全到家,可以利用归宅援助补给站。

归宅援助补给站

归宅援助补给站是一些与都立学校及东京都签订协议并张贴了通告的便利店、加油站、家庭餐厅等店铺,可在灾害时提供自来水、厕所,并分享电视、广播等灾害信息。





请记住张贴在人口等地方的此标志。



发生大地震!我该怎么办? 및 题

①思考自己的灾害应对措施!

我们已经确认了在大地震发生时会发生什么, 以及该如何应对。现在回顾之前的内容, 思考一下自己在这种情况下会怎么做, 并进行记录。

1. 当感到强烈的震动时, 该做什么?

▶ 参考信息请见第18页。

2. 如果在电梯里的时候发生地震, 该怎么做?

▶ 参考信息请见第19页。

3. 强烈的震动停止后, 首先该做什么?

▶ 参考信息请见第20页。

4. 当周围的安全得到暂时保障后, 该做什么?

▶ 参考信息请见第21页。

5. 在什么情况下,需要离开目前所在的地方并转移到其他地方 (避难)?

▶ 参考信息请见第24页。

6. 在避难时需要注意什么?

▶ 参考信息请见第26页。

7. 在避难之前应该做些什么?

▶ 参考信息请见第26页。

8. 邻近的社区中是否有在灾害时需要帮助的人?

参考信息请见第28页。

9. 对于周围需要帮助的人, 你能够提供哪些支援?

▶ 参考信息请见第28页。

10. 如果成为了回家困难者, 该怎么办?

▶ 参考信息请见第31页。

②确认自己的避难地点!

请通过由品川区发布的《品川区防灾地图》确认避难场所和避难所,并做好记录。

临时集合地点



自主避难设施 (震度5弱·5强)



※区民避难所中只有15个场所

▶ 自主避难设施见 p25

区民避难所(震度6弱以上)



广域避难场所



海啸避难设施



PO N.



《品川区防灾地图》是一本包含地震地图和淹水灾害预测地图的手册。 查看术语解说页面,并确认避难场所和避难所。





《品川区防灾地图》

3 避难生活 怎样生活?

1 避难生活 在哪里生活?

灾害发生后,并不是所有人都生活在开设于区立学校等地的区民避难所。试着想象一下在哪里过避难生活吧。

各种各样的避难生活

灾害发生后在哪里生活?避难生活的场所多种多样,有自己家、区民避难所、亲戚朋友的家里等。

居家避难



生活在住惯了的自己家。

区民避难所



在区立学校等以町会:自治会为单位指定的避难所,与避难者共同生活。

亲戚·朋友家

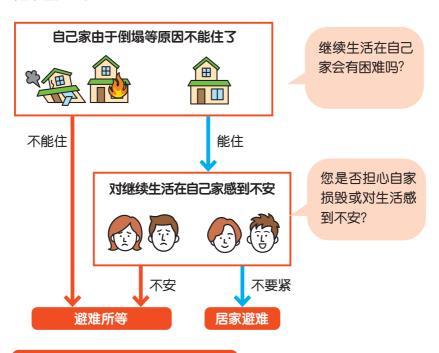


在未受灾害影响地区的亲戚或朋友的 家里生活。

避难生活场所的选择

关于避难生活的场所,要根据建筑物倒塌及火灾蔓延等情况来判断是否能住在自己家。另外,在家里生活是否会感到不安,也是选择避难所时需要考虑的条件之一。

在过去的灾害中,由于避难所卫生条件恶劣,且生活环境发生变化,不少人的身体出现了问题。因此请尽可能做好准备,在住惯了的自己家过避难生活吧。



应急危险度判定

为了防止因余震等引起的建筑物倒塌等次生灾害,区将在地震发生初期阶段实施"应急危险度判定"。根据建筑物的外观判断其危险度,并张贴写有"危险"、"需要注意"、"调查完毕"的标签以通知检查结果。







应急危险度判定的标签

2 在自己家的避难生活 -居家避难-

如果能在自己家安全、安心地生活,就在家里度过避难生活,即所谓的居家避难。

确保安全 • 应急措施

居家避难最重要的一点是要先收拾房间。在确保安全的前提下,整理倒塌的家具和破损的物品,以便应急使用。首先要确保起居空间。

- 行动时要注意安全第一,不接近会 产生危险的物体
- 工作时穿厚底鞋, 戴手套, 选择不会 让自己受伤的服装



POIN



整理之前, 先将受灾情况通过拍照等方式保存。申请罹灾证明书和办理地震保险手续时, 这些是必备证据。

- ▶ 有关预防危险的准备工作请浏览 P.46
- ▶ 有关重建家园请浏览 P.80

防止犯罪的对策

灾害时期,经常会发生趁乱入室盗窃等犯罪行为。请做好万全准备,关闭 大门和窗户等,采取力所能及的措施,加强警戒。

POINT



东日本大地震时期,许多居民外出避难,针对空无一人的房屋和店铺等发生了多起入室盗窃案件。

注意正确使用厕所

由于地震摇晃等原因,有时会出现排水设备等设施 损坏的情况。冲水前请先确认排水设备可以安全 使用。

- 在确认排水设备正常之前不要冲水, 使用简易厕所
- 冲水时如果排水设备有破损,可能会导致污水倒流。



OINT



在过去的灾害中,集体住宅的排水设备已经出现破损, 但居民仍使用冲水功能,因此导致污水从楼下的厕所溢 出,造成困扰。

▶ 有关厕所的准备事项请浏览 P.52

▶ 有关垃圾处理方法请浏览 P.84

如何饮食

许多人表示灾害时期没有食欲。虽然食材和烹饪器具可能会受到限制,但请尽可能保证饮食均衡,好好吃饭。

- 电电力和燃气停止供应时, 请使用便携炉
- 停水时,请在盘子上贴上保鲜膜后再使用
- 从容易变质的食材开始食用



▶ 有关防灾储备请浏览 P.50

预防避难生活中发生"灾害间接死亡"

在熊本地震中,导致许多人遇难的直接原因并非房屋倒塌,而是在之后的避难生活中,人们身体负担过重引起的健康问题。为了预防这种"灾害间接死亡",必须保证清洁的用水、卫生条件良好的厕所和人浴环境,做好口腔护理(预防传染病和肺炎等),保持良好的生活环境、缓解地震带来的恐惧和不安等压力、定期运动以维持我们的身体机能。

3 在避难所生活

如果自己家遭到损坏,存在危险,无法生活,或者令人感到不安,还可以选择前往区内避难所生活。

避难所的开设标准

区内发生震度5级或5强的地震时,将开设"自主避难设施",由区工作人员行运营。震度达到6弱及以上时,将以町会、自治委员会为主体的防灾区民组织为中心,由避难者合作运营避难所。

震度	避难所	开设数量	是怎样的场所?
5弱•5强	自主避难设施	15处	居家避难感到不安的人士临时栖身 的场所
6弱以上	区民避难所	52处	无法生活在自己家的人士进行避难 生活的场所

规则和礼节

避难所是共同生活的地方。为了减少避难者之间的冲突和误会,尽量让生活变得轻松,请遵守避难所的生活规则和礼节吧。

- 尊重隐私
- 保持健康,注意卫生管理,留意心理问题



规则案例

- 禁止进入危险场所和禁止使用的地方
- 向避难者公平分配食品与生活物资(特殊情况除外)
- ■由避难者轮流清扫厕所
- 主动帮助并参与避难所的运营
- 宠物的主人要遵守饲养规则

POINT



每个避难所的运营手册中均有规定基本的生活规则。请通过参加避难所运营训练等方式,确认这些规则。

参与运营

避难所原则上由避难者自主运营。主动帮忙处理力所能及的事情和自己擅长的事情,积极参与运营吧。

- 帮忙扔垃圾和打扫卫生
- 人手不够的时候参与援助
- 发挥自己的优点和特长



POINT



在避难所生活的大学生和高中生会思考自己力所能及的事情,并开始辅导照料孩子们学习。即使不直接参与运营,也能给大家提供帮助。

避难所的储备

各区民避难所储备着避难者生活所需的食物、饮用水、生活用品及器材(临时厕所、蓄电池等)等。另外,也会以区民避难所为据点,向居家避难的人士提供物资。



区民避难所的 主要储备

POIN



区储备了可确保避难所的避难者约一天所需的物资,并与东京都联合提供物资援助。第1天供应本区储备的物资,第2~3天供应东京都储备的物资。第四天以后接受国家等的援助。

福利避难所

"福利避难所"是指接收在区民避难所难以度过避难生活的需要接受避难援助的人士的设施。开设在预先指定的设施里。福利避难所将在制作"品川区避难援助个别计划"的过程中指定。

与各种各样的人共同生活

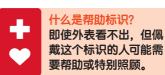
在避难所里,需要与各种各样的人一起生活。 在发生严重灾害时,更是不要忘记互相帮助、互相关怀。

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 (LGBTQ等),需要关怀的人。

- 为腿脚不好的人确保方便能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。
- 认真听取本人及其家属的健康状况和困扰,并提供必要的支援
- 看到帮助标识时,或有人展示该标识时, 进行避难援助





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。此外, 孕产妇的健康管理也非常重要。需要考虑因性别等原因造成的需求差异。女性也应参与避难所的管理, 并表达意见。

- 内衣和卫生用品等应在女性专用空间内常备。
- 设置更衣室和哺乳室,女性专用的洗涤物晾晒场所等。
- 厕所、休息空间、沐浴设施应男女分开。
- 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。
- 为避免餐饮、清理、打扫等活动集中在女性身上,应不固定 角色并制定轮值安排。



有过敏症者

有过敏症者在避难所请事先告知周围群众,并确认食品标记,注意不要食用会引发过敏的食材。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。

- 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。

- 为宠物多储备食物和厕所垫等物品, 并带到避难所。
- 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。



4 在避难生活中应注意

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。特别是避难生活长期化时,心身不适的人数有增加的趋势。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。

口腔护理

- 不要忘记刷牙及清理假牙。如果没有水,可以使用漱口水。
- 刷牙不充分不仅会导致蛀牙和牙周病,也容易引 发流感等传染病,及误咽性肺炎。

运 动

- 长时间保持相同姿势且未摄人足够的饮食和水分,会导致血液循环不良,并有形成血栓的风险,即"经济舱综合征"
- 尽量进行伸展运动、散步、广播体操或脚跟上下 运动等活动。

营养

- 饮用充足的水分
- 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,平衡饮食
- 持续进食便当或速食时,注意不要摄入过多盐分。
- 注意根据自己的食量合理饮食

关于生活卫生

断水或厕所无法使用等受损时,卫生状况恶化,感染疾病的风险增加。在避难生活中,保持卫生状况很重要。

厕所

- 使用厕所后务必洗手。如果没有水,请使用含酒精的手部消毒剂
- 定期清扫



垃 圾

- 灾害时, 垃圾收集可能无法照常进行
- 在垃圾收集恢复前,应注意避免气味和害虫的滋生,并将垃圾保存在远离 生活空间的地方。

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

● 避难所的生活涉及与各种各样的人共同生活, 尽量照顾他人的感受

情绪低落

- 由于灾害造成的各种损失和避难生活的压力等,心理和身体可能会发生各种变化。
- 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

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。

不当解雇、犯罪、歧视、家庭暴力、法律问题、消费 者纠纷、诈骗等



区民避难所是当地的防灾基地

区民避难所是当地的防灾基地。区民避难所不仅是避难者的避难场所, 也是居家避难者获取物资和信息的地方。

配合参加防灾基地的活动

区民避难所由社区成员(防灾区民组织)共同运营,需要积极配合。

物资的提供

避难所提供的物资不仅分配给避难者,还分配给居家避难者。如果遇到食物和饮用水短缺的情况,可以在避难所领取物资,同时积极协助物资分类等工作。



信息的提供

区民避难所会收集来自区和防灾相关机构的信息。居家避难者也应定期查看避难所的信息公告板,并将有用的信息与邻里分享。

区民避难所



居住空间的情况



医疗救护所的情况



物资分配的情况



信息公告板的情况



想象避难生活课题

设想避难生活,并确认现有准备是否充足。

如果进行居家避难

- Q. 房间内的家具是否不会倾倒、掉落或移动?
 - ●请绘制主要使用房间的名称和家具布置图。
 - 2标注X在地震震动时可能存在危险的地方。

房间名

家具配置图

思考如何让标注了X的 地方变得安全。

▶ 危险区域的对策请见第46页。

如果在避难所避难生活

Q。自己居住的区民避难所在哪里?

区民避难所 (震度 6 弱以上)

○. 必须带到避难所的物品是什么?

避难生活中应注意的事项

- Q. 我和家人在避难生活中应重视的是什么? 请写下在避难生活中需要重视的三件事。
 - 1
 - 2
 - 8

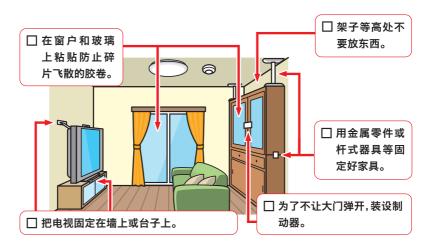
4 针对地震的准备措施

1 预防危险发生的准备

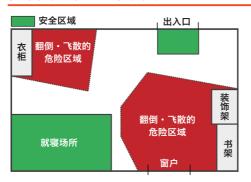
为了保护自己和家人免受地震摇晃的伤害, 必须确保房间、住宅周围以及住所的安全。为了能够居家避难, 必须减少住宅内外发生危险的可能性, 做好更扎实的应对方针。

室内的对策

防止家具翻倒·掉落·移动的对策



在家具的布置上下功夫



就寝场所与出人口、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。



▶ 补贴见 p94

住宅抗震化

▶ 补贴见 p94

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。

防备火灾

在家中设置不会起火、不会造成火灾蔓延的器具,并定期进行检查。

- 使用防燃的寝具类和围裙·窗帘等。
- 设置住宅用火灾警报器、家庭用灭火器、感震电闸等

灭火器

▶ 灭火器的训练请浏览P.93的品川防灾体验馆

▶ 补贴见 p95

了解灭火器的操作方法,并能够实际操作。

①拔出安全栓



②软管对向火源



③紧握喷射把手



感震电闸

▶ 补贴见 p95

安装感震电闸,可在感知到摇晃时自动切断电源,从而防止通电火灾(停电后恢复通电引发的火灾)。





2 避难的准备

准备好紧急避难时需要携带的物品。在考虑停电停水等情况的同时,也要考虑在避难所需要的物资。

灾害应急物品(灾害应急口袋)

避难的时候,将必须携带的物品整理成"灾害应急物品"吧。

- 选择能腾出双手的帆布型背包,或便于携带的包
- 重量保持在自己可以独立携带的程度
- 保存在能马上拿出来的地方
- 同时准备厚底鞋、运动鞋等
- 除了自己家, 也在公司等地放置简单的"灾害应急口袋"



灾民的 心声

加入能成为心灵的支柱的物品

准备实用的物资当然很重要,但更重要的是加入"能成为心灵支柱的物品"。比如,看了就让人安心的宠物照片和玩偶,最喜欢的卡通人物的周边,经常吃的最喜欢的点心,香味使人心旷神怡的护手霜等。

发生灾害时,心灵也会感到疲惫。把自己和家人喜欢的东西加入到应急用品中吧。





紧急携带品清单 및 및 및

检查灾害应急物品。加入自己和家人日常必备的物品,完成灾害应急物品清单。

贵重物品		卫生用品		
□现金(含使用公用电话的零	慧钱)	□急救套装 □常备药·宿疾药		
□存折·印章				
□身份证 (驾驶证、护照、健康	康保险证等)	□毛巾 □筒易厕所		
□个人编号卡		□厕纸		
信息设备等				
□手机,智能手机,充电器 □便携式收音机 □品川[□紧急联络方式(家人、亲戚	,,,,,,	□牙刷 □眼镜·隐形眼镜 (清洗液) □内衣		
食 品		自己和家人必备的物品		
食品 □紧急食品 □饮用2	k	自己和家人必备的物品 □		
		自己和家人必备的物品		
□紧急食品□饮用2便捷生活用品□万能刀□安全帽□塑料袋□哨子·报警器	□手电筒	自己和家人必备的物品		
□紧急食品□恢用品便捷生活用品□万能刀□安全帽□塑料袋□哨子·报警器□手套□节写用具□储水袋□便携式毛毯	」 □手电筒 □胶带	自己和家人必备的物品		
□紧急食品□恢用器便捷生活用品□万能刀□安全帽□塑料袋□哨子·报警器□手套□书写用具	□手电筒 □胶带 □打火机	自己和家人必备的物品 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		

POIN'



女性必备的生理用品等,婴儿的尿布和牛奶,宠物的笼子和宠物食品等也是必不可少的。 想想自己和家人需要什么。

3 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。

准备食物·饮料

灾害发生时,要考虑生活基础设施停止运转,物资出现短缺的情况。因此,食物和饮料要准备足够维持一周的分量。准备一些平时经常吃的食物,即使没有食欲也能吃得下去。

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) 袋装婴儿食品等

需要照顾的人士

• 如果有咀嚼困难的人士,需要准备平时常吃的食物。

患有慢性病或过敏症状的人士

 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。

生活用品

灾害发生时,生活基础设施(电、上下水道、燃气)也有可能停止运转。思考当这些设施无法使用时该如何应对,准备好生活用品吧。









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。



为什么要储备足以维持一周的分量?

▶ 有关生活基础设施恢复时间请浏览 p10.11

如果电力、上下水道、燃气等生活基础设施不能使用,那么人们便无

法像平常一样生活。另外,还有可能发生交通堵塞等情况,造成断奶食品和防过敏食品等精细物资供给不足。在恢复重建之前,为了避难生活能正常运转,每个家庭都需要储备足以维持一周以上的物资。



厕所的准备

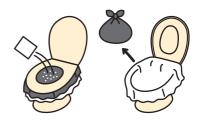
灾害时, 因为排水设备的破损等原因厕所会无法使用。进食可以忍耐, 如厕 却不能忍。每个家庭都应该事先准备好简易厕所。

便携厕所

便携厕所可通过吸水布和凝固剂使袋子里的排泄物的水分稳定凝固。在原 有的便器上套上袋子, 居家避难时使用自己家的便器。如果便器有破损, 可 以组装简易厕所, 安装后再使用。

【使用方法】

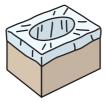
- ①给便器套上垃圾袋和便袋(黑色塑料 袋等)
- ②排泄后加入凝固剂和除臭剂 (①和②根据产品的不同, 前后操作 顺序有可能变化)
- ③扎紧便袋口, 在垃圾排放日之前存放 在自己家里



▶ 有关排泄物的排放方法请浏览 P.85

简易厕所

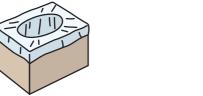
是由纸箱等组装而成的类型。可以 像普诵的西式座便器一样坐着使 用。



排泄物垃圾袋

灾害时期,有可能无法按照平时进行 垃圾回收,在回收之前必须存放在自 己家里。

需要用小袋子和大袋子装两层。







在过去的灾害中,有人为了减少上厕所的次数,控制饮食,

储备用水

考虑到上水道停止的情况,请做好准备。

饮用水

以每人每天3升为标准,需准备足够 维持一周以上的分量。

生活用水

还必须准备洗手等的用水。也可以存放在干净的带盖容器中。

供水用的水箱和水桶

在供水车或供水点取水时需要使用 供水箱等容器。最好准备几个便于 携带的小尺寸容器。





灾害时期供水站(供水据点)

如果遇到断水的情况,将开设灾害时期供水站(供水据点),居民可以前来取水。请准备干净的盛水容器。

- ★ 区立户越公园 (丰町2-1-30)
- ★ 区立林森公园(目黑区下目黑5-37)
- ★ 区立盐路公园 (八潮5-6)
- ☆ 都立八潮高中 (东品川3-27-22)
- ★: 震灾应急供水槽(1,500立方米的水槽)
- ☆: 小型応急供水槽(100立方米的水槽)

POIN



灾害发生时,除供水站外,避难所也安排了应急供水。 请通过区的广报等确认供水地点。

加入地震保险

如果在地震中遭受了损失,例如需要重建和修缮受损的房屋、购买更换家用品、置办临时居所等,重建家园需要一大笔资金。通过加入地震保险,可以因地震、海啸造成的损失(火灾、损毁、埋没、流失)获得赔偿,以此帮助重建家园。请务必加入。



确认储备物资 및 및 및

①你家里有什么储备物资?

首先请确认自己家里已经储备好的物资。在已储备好的项目前画 🗹

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 其他 ()
主菜	□肉·鱼·豆类等的罐头 □速食食品 □干货等 其他()
副菜	□可保存的蔬菜水果 □蔬菜水果罐头 □干菜 □干果 □海藻类 其他()
饮料	□水 □蔬菜水果的果汁 其他()
其 他	□调料 □点心 □日常生活中经常使用的营养剂 其他()	

储水用品

	储水用品	□水箱 □水袋 □塑料瓶 其他(
	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 其他		
卫生用品)	
	药品及急救用品	品 □常备药品·市贩药品 □急救箱 □药品手册 其他(
	信息设备	□手动充电式收音机 □手机,智能手机的充电器 其他()		
	其他 日用品	□手电筒 □电池 □打火机 □绳索 □胶带 □手套 □报纸 □暖宝宝 其他()	

②现有的储备量足够吗?

①中已确认的自己家的储备物资,其储备量足够吗?尤其是"食物""饮用水""厕所"等重要物资的储备量.请对照下表进行确认,查漏补缺。

家庭成员1周的 生活必需品	食 物	饮料	厕所
(1) 必要的部分	3餐X 人X7天 = 餐	3ℓX人X7天 = ℓ	5次X 人X7天 = 次
(2)	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)例) 简易厕所20份, 厕纸12个
家中已储 备的部分	合计 餐	合计 ℓ	合计 次
不足部分 (1) — (2)	合计 餐	合计ℓ	合计 —— 次

③请写下自己和家人特有的,必不可少的物品!(药品、眼镜等)

POIN.



添加缺少的物资,储备足够维持一周的分量。已经用完的部分及时补充,采用长期储备(循环储备)的方式随用随存。

5 扩大防灾的范围

1 参加防灾活动吧

大地震刚发生后, 家里有可能发生火灾, 独自一人难以避难。这时, 能帮上忙的

就是住在附近和住在同一地区的人们。

通过平时的地区活动,大家要建立起相互 认识的关系,在关键时刻能够相互帮助。首 先,从参加地区的活动开始吧。



品川区民节日的情景

活动案例

首先放松心情,参加活动吧!

区内除了防灾,还会在地区举办各种丰富的活动。首先可以轻松地参加自己感兴趣的活动,在地区和其他人建立友谊。

灾害带来的危害和影响以及过敏性疾病的应对措施

(助您正确了解过敏的集会)

"助您正确了解过敏的集会",是面向对过敏症状感兴趣的人士定期举办的活动。以前也举办过通过防灾来考虑应对过敏症状的研讨会。如果地区举办了你感兴趣的活动,请积极参加。





2 参加防灾区民组织的活动

区以町会·自治会等为单位成立了举办防灾活动的"防灾区民组织"。从平时开始举行防灾训练。由于灾害发生时需要作为地区的核心进行初期灭火、应急行动、避难所运营等活动,因此也会开展与地区密切相关的亲民防灾教育并举办正式的综合防灾训练。

活动案例

去试试能轻松参加的地区防灾活动吧!

赏樱时节的防灾用品体验会(品川区大井三丁目町会)

在大井三丁目町会举办的活动中,人们可以轻松观看并体验町会准备的防灾用品。通过在樱花季举办"赏花"活动,促进地区内居民相互认识,扩大可以在灾害时相互帮助的朋友圈。



活動 事例

和孩子一起参加防灾训练吧!

通过广播体操参与防灾活动(品川区出石町会)

出石町会每年都会利用学校暑期做广播体操之后的时间,举行确

认街头灭火器收纳箱安放位置的拉力赛等活动,让孩子们和家人一起参与其中。大家在寓教于乐的同时,还掌握了应急知识和技能,提高了防灾能力。







为了能够应对灾害,需要对受灾情况进行具体的想象。如果发生风灾与水灾,区内会遭受怎样的灾情呢?



1 了解风灾和水灾的危险

1 风灾和水灾的危险

在过去,区内曾发生过因暴雨和台风引起的洪水和风暴潮。近年来,由于柏油路面的增加,大量的雨水在暴雨时迅速流入河川和下水道,导致河川泛滥或雨水从路面喷出,形成"都市型水害"。



- ✓ 可以通过灾害预测地图了解潜在的浸水和泥石流灾害风险区域
- ☑ 还可能发生停电、断水等对日常生活产生各种 影响的情况。

大雨引起的淹水



淹水灾害预测地图 (《品川区防灾地图》)

通过查看《品川区防灾地图》中的灾害预测地图,可以了解暴雨导致的淹水范围和深度。

①"淹水灾害预测地图"

可以了解目黑川、立会川流域等地区在最大降雨量时,可能发生的淹水范围和深度。

②"多摩川洪水灾害预测地图"

可以了解在多摩川流域在最大降雨量时,并导致多摩川决堤时,可能发生的浸水范围、深度以及淹水持续时间。

POINT



需要注意的是, 灾害预测地图显示的是根据特定条件进行 计算得出的预测结果, 实际情况可能与地图不同。请根据实 际情况采取相应的行动。

风暴潮引起的淹水

风暴潮是由于台风等强低气压和 强风影响导致海面水位上升的 现象。如果与满潮重叠,可能会 引发严重灾害。

通过查看防灾地图中的"风暴淹水灾害预测地图",可以了解在预计最大规模台风下可能受淹区域的淹水深度和持续时间。



风暴淹水灾害预测地图 (《品川区防灾地图》)

淹水带来的损害和影响

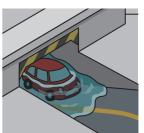
延迟撤离不仅会面临因淹水而失去生命的风险, 地面上的积水还会对我们的生活产生各种影响。



房屋淹水



地下诵道淹水



地下商店街淹水



停 电



断 水



通信障碍

泥石流灾害(山崩)

泥石流灾害是由大雨或地震等引发的灾害, 山体或斜坡崩塌, 崩塌的土砂混合着雨水或河水流动, 可能导致人员伤亡或建筑物被摧毁。

通过查看防灾地图中的"泥石流灾害预测地图",可以确认警戒区域。

由于泥石流灾害具有巨大的破坏力,因此在危险时应立即从警戒区域撤离,采取行动保护生命。



泥石流灾害预测地图 《品川区防灾地图》



泥石流灾害(特别)警戒区域

发生山崩等灾害时可能危及居民生命的地区,根据危险程度,被划为"泥石流灾害特别警戒区域"(俗称:红色区域)和"泥石流灾害警戒区域"(俗称:黄色区域)。

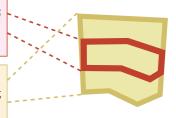
区内有多处山崩(陡坡崩塌)危险区域,尤其是在北品川、东五反田和上大崎一带分布较多。大雨时需特别注意。

泥石流灾害特别警戒区域 (红色区域)

指因泥石流灾害导致建筑物被破坏,可能对居民等 的生命或身体造成严重危害的区域。

泥石流灾害警戒区域 (黄色区域)

指因泥石流灾害可能对居民等的生命或身体造成危害的区域。



和Jijo-kun一起学习防灾地图!



通过此二维码可查看品川区防灾地图》。此外,还提供了视频链接,清楚解释如何阅读和使用灾害预测地图。



自家房屋可能受损? 通过防灾地图确认 및题

查看灾害预测地图, 了解自家周边的风灾和水灾风险。

淹水灾害预测 地图

淹水可能性: 有 · 无

淹水深度:

m 以上 m以下

多摩川洪水 灾害预测地图 淹水可能性: 有 · 无

淹水深度: m以上 m以下

淹水持续时间: 小于12小时

※ 多摩川洪水在区内的淹 水持续时间小于12小时。

风暴淹水灾害 预测地图

淹水可能性: 有 · 无

淹水深度: m 以上 m以下

浸水継続時間: 以上 以下

泥石流灾害 预测地图

泥石流灾害特别警戒区域的指定: 有 • 无

泥石流灾害警戒区域的指定: 有 • 无

▶ 避难的必要性和避难地点的确认请参考 p72 •73



淹水深度的参考标准(图例)

根据淹水深度(淹水时地面到水面的高度),确认自家 房屋可能会淹水的程度。这助于判断是否需要避难以 及避难地点。



大雨、台风逼近! 此时该如何应对?





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。



2 大雨·台风逼近!此时该如何应对?

1 注意信息

风灾水灾可以通过日本气象厅发布的信息等提前预测危险, 因此可以确保有时间防范淹水和泥石流灾害的危险。



- ▼ 注意日本气象厅发布的信息
- ☑ 及时掌握最新的信息
- ☑ 注意区发布的"避难信息", 规划避难时机

信息收集•掌握

▶ 获取信息的途径见 p22·23

如果天气状况有可能恶化,日本气象厅会公布"防灾气象信息",区将根据这一信息,发布提醒区民避难的避难信息。注意日本气象厅的"公布"和区的"发布",确保人良安全



发布避难信息与防灾气象信息的关系

提醒灾害发生危险的信息 (日本气象厅发布)

● 注意报、警报、特别警报

日本气象厅在可能发生灾害的时候会发布防灾气象信息。

高
危险度
低

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、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	
注意报	有可能发生灾害之时	大雨、洪水、强风、高潮、雷电等 16 种	

● 泥石流灾害警报

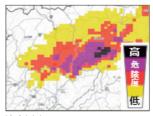
在发布暴雨警报时,当发生泥石流灾害的危险提高时发布警报。以通知有泥石流危险的地区开始避难。

• 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。

kikikuru

同步显示日本气象厅主页发布的提示水灾危险度的地图, 地图中通过不同颜色将暴雨带来的灾害分为5等级, 通过该地图, 可以实时了解暴雨引发灾害的危险度。紫色表示危险度高。



淹水kikikuru

区发布的防灾信息

● 品川区的气象信息

可以在区的主页确认区内的气象信息。另外,还可以观察设置在目黑川(2处)、立会川(7处)的河川监视摄像机拍摄的影像。请在需要确认情况的时候使用。

● 发布避难信息

区通过防灾行政无线、电子邮件、区SNS等向需要避难的地区发布避难信息。



品川区 气象信息

避难信息(由区发布)

根据灾害的危险度,将居民应该采取的行动分为5个"警戒级别",从达到3级起,区将发布避难信息。

● 警戒级别5 "紧急安全措施"

是指灾害发生或即将发生时,生命安全会遭到危险。如果转移到避难场所的过程会发生危险,要立即采取垂直避难等确保安全的行动。

● 警戒级别4 "避难指示"

身处危险场所的全体人员请立即避难。已身在安全场所的人士没有必要去避难场所。

● 警戒级别3 "老年人等进行避难"

避难需要花费时间的老年人、残障人士和协助避难的人士请从危险的场所前往安全的场所进行避难。

避难信息并不是按照顺序发布的。

没有发布避难信息不代表不会发生危险, 所以请根据日本气象厅发布的信息等, 结合实际情况采取避难行动。

	避难信息等(警戒级别)				
_		警戒级别	状 况	避难信息	居民应采取的行动
Image: Control of the	5		灾害发生或 即将发生	紧急安全措施 (区发布)	立即确保生命安全! (垂直避难等)
			~~	·~~~~``	达到警戒级别4时
危	4		灾害风险高	避难指示 (区发布)	从危险区域全员避难
危险度	3		有灾害风险	老年人等进行避难 (区发布)	高龄者和残疾人士从危 险区域避难
	2		气象状况恶化		查看灾害预测地图,确 认自己的行动
低	1		未来可能出现 气象状况恶化		查看天气预报,提高对 灾害的警觉性

区的避难设施

风灾和水灾的避难场所由区开设。有时暴雨突然而至会来不及开设,所以一定要确认设施是否开设后再前往避难。开设后,可在任意设施进行避难。

- 自主避难设施(可收容因台风等原因感到不安的人士)可在遭受台风直击之际,收容居家避难感到不安的人士。根据台风的规模等,由区负责开设。
- 避难场所(躲避灾害带来的危险)
 避是指发布避难信息时,为了躲避危险而临时收容避难者的场所。由区事先指定区立学校等场所,配合发布的避难信息等进行开设。



区设置的避难场所

POINT



区向需要避难的地区发布避难信息,如目黑川泛滥、多摩川泛滥、风暴潮淹水、泥石流灾害等,并开设避难场所。

气象信息(相当于警戒等级的信息)等

避难设施的开设 气象信息等 区内避难场所的准备与开设 ・大雨特別警报 ・泛滥发生的水位 ·泛滥发生的信息 ·洪水蔓延到区内 · 风暴潮引发洪水发生的信息情報 务必避难! ~~~~ • 泥石流灾害警戒信息 ・泛滥危险信息 ·目黑川泛滥避难场所 · 风暴潮特别警报 • 泛滥危险水位 • 多壓川泛滥避难场所 ※ 3 • 风暴潮警报 •多摩川决堤 ·大雨警报(泥石流灾害)·风暴潮注意报※1 泥石流灾害避难场所 ・洪水警报 ・泛滥警戒信息 风暴潮泛滥避难场所 ·大雨注意报 ·风暴潮注意报※2 ・洪水注意报・泛滥注意信息 风暴潮泛滥避难场所 ·早期注意信息(可能升级为警报级别)

- ※1 极大可能转换为风暴潮 警报的注意报
- ※2 ※1以外的风暴潮注意报 ※3 目黑川、多摩川泛滥将 在达到警戒级别4时发出 避难指示

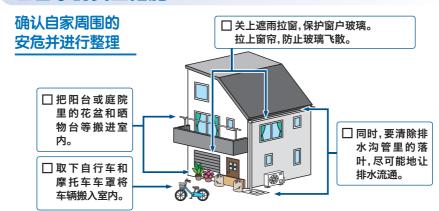
2 在大雨、台风来临之前做好准备

一边注意天气预报,一边在状况恶化之前事先做好准备吧。



- ✓ 在风势雨势变强之前,确认家里周围是否存在 危险物品并进行整理,防患于未然
- ☑ 为发生停电、停水、淹水等情况做准备

自己家的安全措施



POINT



区准备了可以自由使用的防淹水用的 沙袋堤。存放地点可以在区的主页进行 确认。



防汛用沙 袋堤存放 地点一览

家中的准备

为停电、停水、淹水等情况做好准备。

【停电】 准备好手电筒、备用电池、智能手机充电宝。

【断水】 确保饮用水。在浴缸里蓄水,确保生活用水。

【淹水】 在厕所、洗衣机的排水口放置防水板、防止逆流。



3 确认避难行动

根据家庭结构和居住地区的不同, 灾害时的行动和时机也有所不同。确认避难行动并做好准备, 以便在紧急情况下迅速撤离。



- ☑ 根据危险度确认应该采取的避难行动
- ☑ 准备灾难应急物品等应对避难
- ✓ 感到不安时, 应尽快前往自主避难设施进行 避难

避难行动的确认和准备

- 在《品川区防灾地图》上确认自 己家遭遇淹水或泥石流的可能 件及危险度
 - ▶ 危险的确认见 p60~63
- 遇到危险时,确认避难的时机、 避难地点以及安全的避难路线
 ※要注意遭遇淹水和泥石流时, 采取的避难行动有所不同
 - ▶ 避难行动见 p72~77

- 把避难时维持生活最低限度的 应急物品装进背包。不要忘记家 人特有的物品
 - ▶ 紧急携带品见 p48·49
- 如果危险度很高,向住在安全地区的亲戚朋友确认是否可以接受自己避难



尽快前往"自主避难设施"进行避难

区根据台风的规模做出必要措施,在发布避难信息前开设"自主避难设施"。开设情况和开设时间会通过区主页和SNS等进行通知,如有避难需要花费时间,或者独自居家感到不安等情况,请尽快前往避难。

4 尽快从危险的地方避难

如果区发布了"避难信息",或者从周围的情况判断危险迫近,请立即从危险的 地方避难。



- ☑ 根据区发布的"避难信息"决定避难
- ✓ 在暴风时或夜间等难以避难的情况到来之前,
 尽快避难
- ☑ 感到危险时, 根据自己的判断进行避难

决定避难地点

可以考虑"撤离避难",即远离有灾害风险的危险场所,转移到安全场所。 另外,如果转移到避难场所反而会遇到危险,可以采取向上层移动的垂直 避难。根据实际情况采取行动。

可以参考下图所示的4处避难 地点。



机械地前往区里的避难场所不叫避难!

风灾水灾的4处避难所

撤离至区开设的避难场所或自主避难设施进行避难

撤离至安全的亲戚、朋友家讲行避难

撤离至安全的酒店、旅馆进行避难

确保室内安全

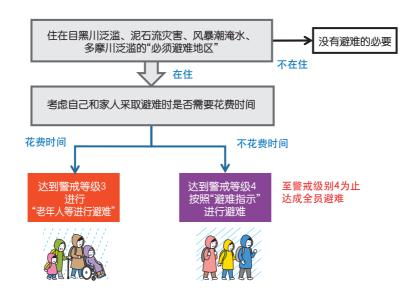
如果能确保以下"3个条件",即使有 淹水的危险,也能留在家里确保安全

- 1. 发生洪水时,房屋坚固,没有被水冲走及倒塌等危险
- 2. 起居室高于淹水的深度
- 3. 水食物、饮料等物资准备充分, 能坚持到洪水退去
- ※ 如住在有泥石流危险的区域,原则上采取 撤离避难

判断是否需要避难和避难的时机

▶警戒等级见 p68

根据区发布的避难信息,判断"避难的必要性"和"避难的时机"。但是,如果天气急剧恶化,并感到危险,请根据自己的判断毫不犹豫地进行避难。



灾民心声

我们就这样顺利地避难了。 (平成30年7月暴雨灾害)

"台风每年都会到来,我们家里人不是都在讨论该怎么防灾吗?这里虽然有避难所,但前往避难所的道路还是会被水淹,所以只能尽快采取行动。"

(60多岁男性 2人家庭)

"我因为得了心脏病,腿脚不好,还有糖尿病和高血压,经常要去医院。从以前开始,我就想着下次要是发生了什么灾害一定要去避难。主动避难,不给大家添麻烦。"

(70多岁独居女性)

来源:广岛县《我们为什么不能顺利避难呢?》

安全避难

在狂风暴雨中避难是很危险的。因此需要采取安全的避难行动。

尽早避难

- 在淹水前尽快避难
- 和邻居互相打招呼,尽快避难,以 防来不及撤离
- 向难以独立避难的人士打招呼,在 淹水之前一起避难
- 开车代步要赶在淹水之前 (引擎进水会无法发动)

不要靠近河川等地

- 接近河川和水道时,有被风吹落河里的危险
- 如果水深至胸部下方则不可通行

不要勉强避难

- 因水淹至膝盖而行走困难
- 在流动的水中行动容易被绊倒
- 水面下有看不见的障碍物,容易发生危险
- 风中避难也很危险



便于行动的服装

- 便于行动的服装
- 背包里只装入维持生活最低限度的行李
- 严禁穿长靴(进水后会变得沉重, 难以行动)
- 行动时倚靠着长棍



如果避难晚了一步

- 如果区内已发布紧急安全措施等信息,但前往室外避难有危险,不能安全避难的时候,请冷静判断情况.采取最妥善的措施
- 发生泥石流灾害时,立即躲进离悬崖尽可能远的房间,或紧急转移到附近坚固的建筑物内,保护自己的生命
- 发生洪水或风暴潮时,立即转移到 自己家顶层等能尽量防止淹水的 高处,或者紧急转移到比自己家更 高更坚固的建筑物。

考虑各种避难方式

要根据每个人的身体、心理状态和特点进行避难。

需要考虑到各种情况,如需要照顾且难以独自避难的人士,饲养的宠物等。事先考虑好避难的时机、地点、方法、携带的物品等。

独立避难有困难的人士

- 和家人―起尽快避难
- 借助邻居等地区的力量尽快避难
- 在安全的高层进行垂直避难或留在不会淹水的高层

需要护理的人士

- 暂住在平时常去的护理设施
- 前往安全的亲戚或熟人家里避难
- 在安全的高层进行垂直避难或留在不会淹水的高层

独处会感到不安的人士

- 前往安全的亲戚或朋友家
- 尽快前往区开设的"自主避难设施"进行避难

饲养宠物的人士

- 前往熟悉宠物的亲戚、朋友家避难
- 前往区里的避难所时,携带笼子、 食物、宠物护理垫、药物等必备物 品前往区里的避难所时,携带笼子、食物、宠物护理垫、药物等必 备物品

POIN



在区里的避难所,主人和宠物需要分开住在不同的房间。

认为自己无需避难的先人为主的观念

人在遇到意想不到的情况时,会认为"没什么大不了的",并试图冷静下来,这种心理机能(正常化偏见)会成为导致无法及时避难的原因。

另一方面,还有一种心理(同群效应),会让人在不知不觉中做出与他人相同的行为。"邻居都不避难,应该没事吧",观察周围的人时如果抱持着这种想法,就会导致避难不及时。相反,如果有人率先采取避难行动,就能引导更多的人一起避难。

了解心理特征, 采取适当的避难行动。



3 为风灾和水灾做好准备

1 日常准备

根据家中的风灾和水灾的风险, 提前做好准备。



- ☑ 检查整个房屋,确保排水沟等不会被堵塞
- 如果自家房屋有可能会发生淹水,准备好沙袋等物品
- ☑ 准备好紧急携带品

房屋检查

除了检查建筑物外, 还应固定或清理周围容易被风吹走的物品。清理阳台上的排水沟和侧沟, 做好防淹水措施。

防止淹水

对于容易淹水的低洼土地,准备沙袋或水袋等防护物品。尤其是水袋,可以用自来水或浴缸的剩余水制作,易于准备且非常方便。同时,

安装防水板等 也是有效的措 施。



制定我的时间表

在大雨或台风接近时,制定一个"何时"和"做什么"的避难计划,可以在紧急时帮助你做出快速决策。请在右页上制定简单的时间表。

东京都还公开了更详细的避难计划"东京我的时间表"。

▶ 有关防水板等补助金的信息请参见 p95

准备紧急携带品備

紧急携带品在风灾和水灾时也会非常有用。准备手电筒、便携收音机、常备药品、应急食品、饮用水、贵重物品(现金)等,以便随时可以带走。

▶ 有关紧急携带品的信息请参见 p49

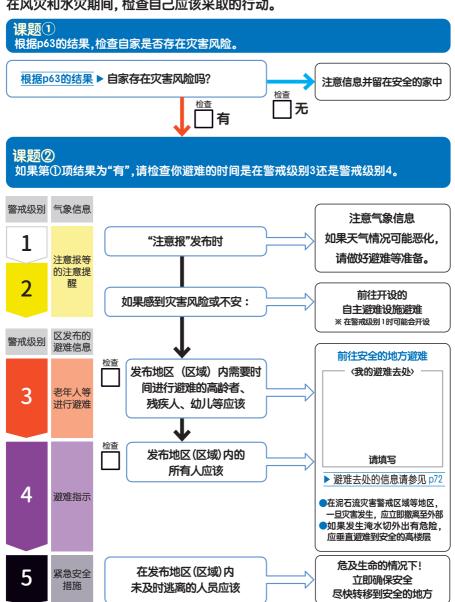
东京我的时间表





简易 我的时间表 🔢

在风灾和水灾期间, 检查自己应该采取的行动。



第3章 如果发生了其他的灾害

1 火山灾害

在品川区,如果富士山喷发,其降灰率有可能达到2~10cm左右,停电会导致道路通行和交通工具运行受到影响。吸入大量火山灰可能对呼吸系统造成健康损害。

降灰应对

在室内时

- 降灰期间待在室内
- 关闭门窗, 尽量减少外部空气进入
- 停止使用排风扇和具有排风功能的空调

在户外时

- 用口罩、手帕或衣物遮住口鼻
- 寻找建筑物或车辆等可以避难的地方



降灰时外出

- 查看电视等以获取降灰相关信息
- 带上□罩和雨伞
- 取下隐形眼镜, 佩戴眼镜或护目镜
- 穿长袖、长裤, 戴手套, 避免灰尘接触皮肤
- 尽量避免开车

火山灰清除

- 清理时佩戴护目镜和口罩
- 因为火山灰会因水或雨变硬, 所以要尽快清扫
- 不要将灰尘排人下水道,以免造成堵塞,应将灰尘 装入塑料袋后丢弃



2 雷电·龙卷风



雷电和龙卷风会在短时间内带来很大的损害。雷电注意报、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

雷电应对

- 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。

龙卷风对应

- 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。

3 复合灾害

同一种或不同类型的灾害可能会同时发生或接续发生。这可能会导致更大的损害, 范围更广或持续时间更长。

例如,地震发生时可能会 伴随风灾和水灾、火山喷 发、传染病扩散等。特别是 在避难生活中,可能会发 生传染病扩散,导致避难 者间的集体感染,从而扩 大损害。



第 4 章 从灾害中恢复(生活重建)

如果由于灾害而使住房受到损害,您可能不知道从哪里开始着手。为了尽快恢复到正常生活,请一步步地推进生活重建工作。在进行这些作业时,安全第一是最重要的。



1 记录损害情况

当住房受到损害时,在开始修复工作之前,必须记录损害的情况。

记录方法

使用相机或手机拍摄损害情况,留下记录。

- 力使用相机或手机拍摄
- 从多个方向拍摄(至少四个 方向)。
- 拍摄受损建筑物或家具等的 全景,以及接近受损区特写的两类照片。
- 如果是淹水的情况,拍摄能显示水深的照片。



记录照片的使用

照片有助干传达损害情况。

- ●在申请「罹灾证明书」时(可能会在区的判定中使用)
- ●在索赔损害保险时(详细信息请咨询您所加入的保险公司)

警惕诈骗

▶ 生活中的烦恼相关见 p43

在地震、大雨等灾害发生时,恶意诈骗往往趁机而人。常见的手段包括声称"无需自费即可修复房屋"或"可以使用保险金"等。签订修理合同等应谨慎处理,对于可疑的电话或来访要特别留意。

消费生活中心等咨询窗□消费者热线(188)

2 确认基础设施的恢复

电力、上下水道、燃气等基础设施在恢复使用之前,需要确认是否处于安全状态。

电力

在停电后电力恢复时,可能会发生通电火灾,因此需要特别注意。

- 检查房屋周围的电线和引入线是否有断裂或损伤
- 确认配电箱是否潮湿, 室内线路是否受损
- 在插头拔出状态下, 检查电器是否有异常



上下水道

确认上下水道可以使用的区域等信息, 若可以, 则恢复使用。

- 在集合住宅中, 确认和修理排水设备等完成之前不要使用厕所
- 水道恢复时, 水可能会混浊, 初次使用时应先充分放水



燃气

检查是否有燃气泄漏,燃气泄漏可能导致爆炸或火灾,应特别注意。

- 确认是否有燃气气味,如果怀疑有煤气泄漏,打开窗户通风,避免使用排气扇或明火
- 如果是液化石油气,应检查煤气罐,若罐体倾倒或有其他 异常,需联系专业人员进行检查







不仅要联系基础设施相关业者,集合住宅的住户也应将基础设施的损害信息通报给管理公司或房东

3 清理房屋

在清理前,一定要确认是否有可能从上方掉落的物品。若独自作业困难,不要勉强,应寻求帮助。



服装

在清理时, 应穿戴防止受伤和感染的服装和装备。

- 穿厚底鞋等, 以防被钉子或碎片刺伤
- 穿长袖长裤, 并戴上手套, 尽量穿戴能保护皮肤的衣物
- 戴口罩以避免吸入灰尘和细小垃圾

注意点

尽可能在良好的环境中作业,避免过度劳累,并注意健康管理。

- 打开门窗, 确保通风良好后进行作业
- ●作业过程中, 适时休息并补充水分

在发生淹水灾害的情况下

不同灾害造成的损害情况各不相同。尤其是淹水灾害时, 应采用适合处理水和泥土的方式进行清理。

- 即使家具未被打湿, 也要检查地板下是否有淹水
- 如果地板下和墙内有泥土或积水,应尽快清除并彻底干燥,以防止霉菌和 异味的产生
- ●清除水和泥土等污物后, 要在通风的同时进行消毒

4 丢弃垃圾

发生灾害时,除了家庭产生的垃圾之外,还会产生灾害特有的垃圾。要掌握垃圾的种类、各种垃圾的处理方法和扔垃圾的场所以及时机等信息。

垃圾分类

在灾害时,根据垃圾处理方式,有两种不同的丢弃方法。丢弃时要考虑这些因素,务必在分类的同时将垃圾整理好。

生活垃圾

避难生活中产生 的和平时一样的 生活垃圾



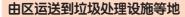
排泄物(厕所垃圾)

已经使用过的便携厕所的垃圾,包括排泄物等。



灾后第四天以后

区民平时使用的 带去回收垃圾的地点

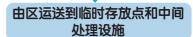


收拾垃圾

在因灾害产生的垃圾中,整理住宅时 发现的损坏的家具、家电产品、餐具等 物品。



由居民运送到地区临时存放点



※地区临时存放点的地点将在灾害发生后决定, 并在区的主页上通知。

※不能扔到平时使用的回收场所。

POINT



发生灾害时更有必要进行垃圾分类。如果不分类,处理垃圾时就会花费时间,影响重建生活。

另外, 如果容易腐烂的含水垃圾等回收不及时, 会散发恶臭, 引来害虫, 这些情况也会导致地区的卫生环境恶化。

处理排泄物垃圾时要注意卫生

由于排水设备的损坏等原因导致厕所不能使用时,需要使用便携式厕所。 存放排泄物垃圾的时候要注意卫生。

- 从卫生角度考虑, 套上两层塑料袋, 并把袋口扎紧
- 为了防止塑料袋破损, 尽量除去袋内的空气
- 为了便于燃烧, 在塑料袋内放入报纸等可燃物
- 使用带盖子的水桶或有除臭效果的袋子可以减轻臭味

不要把垃圾扔在道路上, 暂时保存在自家院内

灾害发生后,有可能不能像平时一样及时回收垃圾。

- 由于区将在受灾第4天后重新开始回收生活垃圾, 所以至少要在自己家里保存3天的垃圾。
- 在重新开始回收之前,请将 罐子、瓶子、塑料瓶、废纸、 大型垃圾等物都存放在自 己家里。



POINT



把垃圾扔在道路上会造成紧急车辆无法通行。请暂时保 存在自家院内。

《品川区灾害废弃物手册》

手册中将区发生大规模灾害时的垃圾回收方法,按垃圾的种类进行了汇总。





5 申请罹灾证明

为了获得受灾者重建生活的相关援助需要申请必要的文件。

罹灾证明

罹灾证明是指因自然灾害等原因造成房屋损坏时,根据一定的标准对损坏程度进行的判定和证明。在办理减免税金等手续,及接受大规模灾害时期实施的各种救援措施时,必须持有罹灾证明。

申请流程

请在区指定的窗口申请罹灾证明。受理申请的地点和时间将在确定受灾情况等之后进行通知。请及时获取相关信息。

1.申请 前往区指定的窗口申请罹灾证明

2.调查 进行住宅的受灾认定调查(现场调查)

3.判定 根据调查结果来判定损失的程度

4.发行 发放罹灾证明



使用罹灾证明的场合

以下为必须出示罹灾证明,或如果持有罹灾证明会让手续办理更加顺利的各种受灾者援助政策。

- 支付受灾者生活重建援助金、捐款等
- 入住应急临时住宅
- 利用住宅应急修理制度
- 所得税、固定资产税、保险费、公共费用等的减免和延缓
- ●(独)住宅金融援助机构贷款、救灾援助资金等的贷款

活动

从灾害中重建家园最重要的 是整个地区的力量

从巨大的灾害中恢复及重建家园不是一件简单的事情。地区的每个人 把"自己力所能及的事"结合起来,就会凝聚成巨大的力量。

由个人自发行动演变成町内全体大扫除作战(原域基础会表)

东日本大地震刚发生后. 仙台市宫城野区沿岸的冈 田地区因海啸影响积累了 很多淤泥。一位居民表示 要做些力所能及的事,干 是白发地开始铲除淤泥. 街坊邻居们看到他的身 影也慢慢地加入进来。最 终发展成了以大扫除作 战为口号的町内全体清扫



活动。此后,大家也灵活运用人际关系,一边策划有趣的活动,一边打 造能让地区的居民聚集一外的场所。

高中牛和大学牛也来提供帮助! 活用"日常交往"(長长町街苑公寓(宮城县仙台市)

在东日本大地震前, 就以公寓管理组合为中心制定了灾害应对体制, 对 防灾的措施也很热心。但是,由于灾害发生在白天、负责的居民大多不 在,由住在该地区的高中生和大学生代为进行安全确认等援助活动。 正因为他们平时通过向儿童会等出租集会室的方式与附近居民进行交 流,才能在灾害发生时也发挥出作用。

另外, 公寓策划的日常交流也很丰富, 由于能够掌握居住者各自的特 长, 所以在灾害应对中也发挥了作用。

第5章 各种准备

1 保护孩子能做的措施

考虑到万一孩子被困在远离监护人的受灾场所,全家人一起商量对策吧。

如果被困在保育园、幼儿园、学校

发生大规模地震时, 学校会在家长来接孩子之前确保孩子们的安全。

请事先确认学校等的应对措施。

- 确认学校等的接送规则
- 由全家人决定谁去接孩子
- ●参加接送训练



<u><u>皎</u>滨小学的人员交接训练情况</u>

如果刚好在外玩耍

父母不在身边时,如果孩子们遭遇地震,就需要依靠自己的判断来保护自己。和孩子们讨论灾害时的应对措施吧。

- ●如果在朋友家,就留在原地
- 用事先约定好的方法向监护人报告平安
- 如果在很远的地方,就不要勉强自己回家,等着家人来接自己
- 遇到困难时向成年人求助



如果独自滞留家中

做好独自一人滞留家中的准备吧,即使监护人因为电车停运等原因不能马上回家,孩子独自在家也能安全度过。

- 事先告知孩子家里储备物资的保管场所和使用方法等
- 平时就拜托当父母的朋友或邻居, 在关键时期帮忙照看孩子

2 保护避难有困难的 家人所能做的准备

为因高龄和残疾等原因难以独自避难的家人做好避难的准备吧。

家庭内部讨论避难方法

如果家中有难以独自避难的老年人和残障人士,一定要事先考虑好全家人一起协力避难的方法。

- ●避难的时机
- ●避难处
- 一起避难的家人
- 避难时要携带的物品
- 移动工具和避难路线



与邻居建立友谊

如果仅靠家人的力量难以避难,就需要在邻居的帮助下避难。平时与地区的居民保持联系也很重要。

- ●彼此建立起友谊
- 彼此传达相互协助避难的愿望
- 在自己能援助的时候给予帮助

3 我们能为保护需要医疗护理的 家人做些什么

一旦发生停电停水、医疗机构受损、物流中断等情况,需要医疗护理的人们的生命和健康可能会受到严重影响。设想此时会遇到什么困难,做好准备吧。

- 确保电池、发电机等医疗器械的电源
- 常备药等医药品和尿布等护理及医疗用品需要多储备, 确保足够使用两周左右的分量
- 受灾时, 事先确认平时使用的设施会采用何种应对手段



4 保护宠物能做的准备

在灾害中,宠物是最重要的家人,只有身为主人的你才能保护它的生命。在发生灾害的时候把宠物照顾到最后是作为饲主的责任。

确保发生灾害后宠物的安全

大地震也会让宠物感到恐慌,从而做出和平时不同的行为。让宠物冷静下来的同时,也要注意防止它们逃跑或受伤。

- ●让宠物冷静下来
- 栓上牵引绳和胸背带
- ●放进笼子里



平时就需要确保宠物可以逃 跑躲避的空间。从平时开始 确保室内安全吧。

与宠物一起居家避难

地震后如果自己家很安全,就可以居家避难。为宠物储备好物资,以防生活基础设施和物流中断。另外,熟人和饲主之间平时也要注意建立互帮互助的友谊。





宠物走失对策

在发生灾害时,宠物会因为恐慌而逃跑,也有可能会走失。做好寻找走失动物的准备。

- ●植入微型芯片
- ●挂上宠物姓名牌
- 准备好宠物的照片(为了能在领回宠物时显示自己是宠物的主人, 最好准备自己和宠物的合影)



品川区灾害对策基本条例中所 规定必须做出的努力与承担的职责

在灾害对策中,自救、互助、公助的通力协作非常重要。

为了从平时就做好应对灾害的准备,让我们每个人都具备"自己的生命自己保护"的"自助"意识,在行政机关援助的"公助"下,建立起由地区居民相互帮助的"互助"体制。

区民需做的努力

- 比平时更主动地做好防灾准备
- 发生灾害时, 确保自己和家人的安全
- 地区和身边的人互相帮助, 确保安全



防灾区民组织需做的努力

- 实施比平时更多的防灾训练, 努力维持及提高组织的水平
- 发生灾害时, 与企业合作, 开展地区应急活动



企业需做的努力

- 确保员工、来访者等的安全
- 发生灾害时, 要与防灾居民组织协同合作, 努力开展地区应急活动。

品川区的职责

- 正确且顺利地实施灾害对策的同时, 完善防灾体制
- 与防灾相关机构、其他地方公共团体的协同合作要比平时更加紧密
- 努力构建与区民、防灾区民组织、企业、志愿者等的合作体制

第6章 提高防灾意识

1 参加地区训练

防灾区民组织与区合作,每年在区内的各个地区举办防灾训练。确认自己所在的地区是否有防灾训练,轻松愉快地参与其中吧。

地区综合防灾训练

每年9~11月,各地区都会举办综合防灾训练。在该训练中,可以掌握应急救护和初期灭火等紧急情况下的应对方法。

无论是对防灾感兴趣的孩子, 还是成年人都能轻松参与这项训练。

另外,通过综合防灾训练不仅能掌握灾害时的应对方法,还是与地区居民处好关系的机会,所以一定要来参加。



灭火训练

POIN



训练时间和地点将在区主页上公布。试着轻松愉快地参与其中吧。

区内同时防灾训练(避难所运营训练)

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。可以体验有关避难所的接待、确认储备物资等各种各样的活动。



制作避难者名册 训练的场景

全地区的防灾训练

在您居住的地区,也会以防灾区民组织为单位组织训练。

有些地区制定了在玄关处系上紫色蝴蝶 结以确认安全等的共通规则,并通过训 练来实际操作。

另外, 也会举办由警察、消防部门、企业 等参加的全地区防灾训练。



训练情况

2 参加区组织的活动吧

参加区里的讲座和训练等, 掌握相关知识和应对方法吧。

品川防灾学校

品川防灾学校是为区民、防灾区民组织、企业而设置的学校,开设"普通课程"、"防灾区民组织课程"、"事业单位课程"三种课程。通过各种各样的讲座和体验活动可以学习防灾相关的知识和技能。

品川防灾学校





防灾区民组织课程情况

品川防灾体验馆

是可以进行初期灭火体验、VR体验等的常设设施。馆内定期举办面向孩子的防灾讲习会。在这里可以一边听工作人员讲解一边体验各项活动。

品川防灾体验馆





讲习会实况

场所: 品川区役所防灾中心2楼 (品川区广町2-1-36) TEL: 03-5742-9098 FAX: 03-5742-9098

开馆时间: 上午9时~下午5时 休馆日: 星期一、星期六、节假日、年末年初

对各家庭的补助

区向每个家庭提供以下补助。

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。

03-5742-9172 03-5742-6898

绿色街道的绿化援助事业

拆除围墙等后. 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。

03-5742-6799 03-5742-9127

住宅·建筑物抗震支援事业

以平成12年5月31日以前着手新建工程的木造住宅为对象,补助一部分耐震 诊断费用和耐震整修费用。补助时按照免费简易诊断、耐震诊断补助、耐 震加固设计补助、耐震改建工程补助的顺序进行。

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 03-5742-6898

山岸·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。

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。另外,因为补助制度的接受对 象仅限指定的区域, 详细情况请与我们联系。

举措示例

- 密集住宅市区整备促进事业 不易燃烧特区援助事业
- 城市防灾不燃化促进事业

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。





感震电闸的设置补肋

针对居住在木造住宅的人士,补助一部分安装感震电闸的费用。



防灾课 (03-5742-7134) 03-3777-1181



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 📫 03-5742-6882





防水板、雨水回收水箱、设置雨水渗透设施的补助

补贴住宅·店铺设置防水板,雨水回收水箱,设置雨水浸透设施的购买和 装设工程的一部分费用。





防灾用品斡施

简易厕所, 保存水, 读食脱水米饭等的购买斡施。





防灾课 (03-5742-6696) 03-3777-1181



落ち着いて 避難だワン!/



テレビ・プッシュ





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 ■受付時間 9:30 ~18:00

0-559-470

□ ケーブルテレビ品川 検 素は https://www.cts.ne.jp



ケーブルテレビ品川



緊急時には 行政無線と連動

- 避難情報
- 河川(目黒川・立会川)の情報
- Jアラートの情報
- 地震の情報

・・・など インターネット でも聴けます



FMしながわ 88.9MHz

あなたの家庭に必要な防災グッズが購入できます!

パーソナル防災サービス



お住まいの地域の 災害リスクを無料診断! あなたのご家庭に最適な 防災グッズが購入できます



住んでいる地域の 災害リスクが



大切な家族の 防災対策が できる



防災グッズを 購入できる

クーポンコード「shinagawa」の入力で 購入金額5%割引! [BING在(LO)方限定]

パソボ

検索 🤜



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、街かど消火枠
- ・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 TFI 03-3449-1581 FAX 03-3449-1525 F-mail maedekk@kkf.biglobe.ne.ip

品川防灾手册

了解灾害带来的风险,开始进行家庭防灾

令和6年9月发行

发行品川区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/



