

家中防灾备忘录

火警・急救

119

警察

110

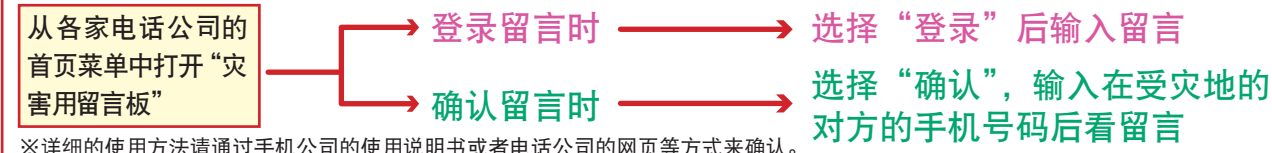
灾害用留言
电话

171

灾害用留言电话 171的使用方法 (NTT)



手机的灾害用留言板的使用方法



防灾、水电等与社会基本生活设施相关的联系方式

联系方式	电话号码	联系方式	电话号码
大田区政府	03-5744-1111	大森警察署	03-3762-0110
防灾危机管理课普及担当	03-5744-1611	田园调布警察署	03-3722-0110
地区基础整備第一课大森地区基础整備	03-5764-0631	蒲田警察署	03-3731-0110
地区基础整備第一课调布地区基础整備事务所	03-3726-4303	池上警察署	03-3755-0110
地区基础整備第二课蒲田地区基础整備	03-5713-2007	东京机场警察署	03-5757-0110
地区基础整備第二课椏谷・羽田地区基础整備事务所	03-3741-3169	东京电力股份有限公司	0120-995-007
大森消防署	03-3766-0119	东京瓦斯客户服务中心	0570-002-211
田园调布消防署	03-3727-0119	NTT东日本116中心	116
蒲田消防署	03-3735-0119	东京都水道局客户中心	03-5326-1101
矢口消防署	03-3758-0119	东京都下水道局南部下水道事务所	03-5734-5031

家属的联系方式

家属的姓名	联系方式 (工作单位、学校等)	电话号码	手机号码

避难处

暂时集合场所	避难场所	避难所

2021年3月
大田区总务部防灾危机管理课
邮政编码:144-8621
东京都大田区蒲田5-13-14
TEL:03-5744-1611 FAX:03-5744-1519
大田区网页
<http://www.city.ota.tokyo.jp>



**灾害发生时，
最重要的就是全体区民自身
采取保护自我的行动！**

■ 本书的使用方式 ■

您在家中采取什么样的防灾措施？
针对灾害，从无“完美”措施。不管灾害何时何地发生，您都需要保持冷静做好准备。本书以易于理解的方式介绍了在家中就能采取的防灾措施。不要一次完成全部，请在合理范围内一点一点地进行，然后对您讨论或处理的项目进行☑(检视)。☑(检视)大致完成后，再次返回到开头。
重要的是要重复多次，并为“紧急情况”做准备。





平成23(2011)年3月11日,日本东北地区太平洋海域地震(东日本大地震)引发了巨大的海啸,死亡和失踪人数超过了2万2,000人,本次地震规模是日本国内观测史上最大的9.0级。这场地震虽造成了巨大的破坏,却也是重新审视日本防灾体系的契机。

平成28(2016)年熊本地震时,4月14日至16日在熊本县町敷市发生了两次最大震度纪录为7的地震,是日本国内规模最大的直下型地震。损害在熊本县和大分县蔓延,造成约270人死亡,约20万6,000户房屋受损。(截至平成31(2019)年4月12日)

在不久的将来,恐怕会发生首都直下型地震,大田区内亦有造成巨大破坏的风险。

近年来,台风和密集豪雨造成了严重的风灾和水灾。“平成30(2018)年7月豪雨”时,24、48和72小时降水量在以日本西部为中心的许多观测点是有史以来最高的。由于河川泛滥和泥石流灾害,房屋大量外流、倒塌和淹没,破坏共造成245人死亡和失踪,约有5万处房屋受损。(截至平成31(2019)年1月9日)

灾害的发生无法制止,但可以通过提前采取措施来减少损失。

定期采取防灾措施,以在紧急情况下保护您和您的家人。

大田区基於“首都直下型地震东京灾情评估”的灾情评估

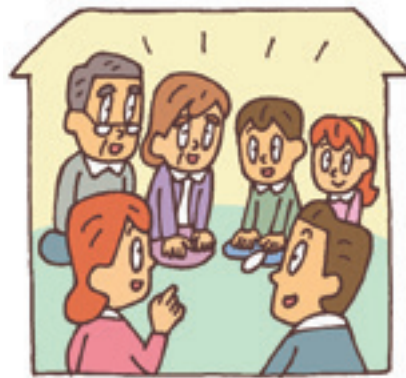
(平成24(2012)年 东京都防灾会议发表)

震源(规模)	东京湾北部地震(M7.3)	元禄型关东地震(M8.2)	
气象条件	冬季18点,风速8m/秒。		
建筑损坏	火灾	32,218栋	35,332栋
	摇晃、液化	11,108栋	13,503栋
人员伤亡	死亡人员	1,073人	1,228人
	受伤人员	10,412人	11,705人
避难所生活人员	237,135人	260,174人	
海啸高度	1.58m (天空桥附近)	2.27m (平和岛赛船场附近)	



道路严重裂损,木造房屋倒塌(熊本县益城町)

发生灾害时,全家人必须齐心协力合作。因此,请平时就定期与家人讨论防灾工作。请每月大约一次,定期召开防灾会议,而非只有一次,这非常重要。



防灾会议主题

■ 决定每个人的角色分配

决定谁将在紧急情况下做什么。如果您家中有老年人或婴儿,请讨论谁将成为主要支持者。

■ 检查家中的危险处

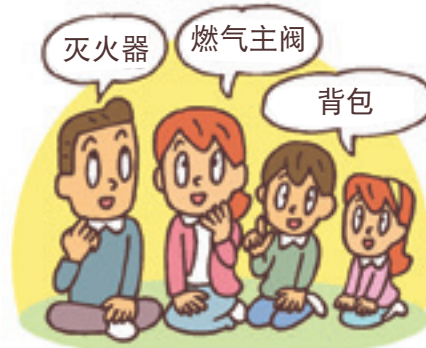
→ 转到“No.②”

■ 检查房屋的危险处

→ 转到“No.③”

■ 检查和更换家中的库存和紧急携出物品清单

→ 转到“No.④”和
“No.⑦”



■ 检视发生灾害时的联系方式和避难目的地

检视紧急情况下的避难去处。并决定家人离散后的联系方式。

→ 转到“No.⑦”和“封底”

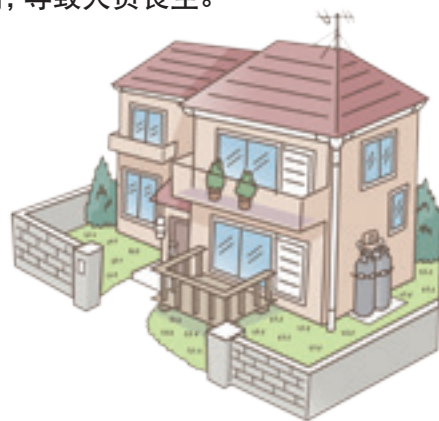


我家的耐震检查点



在阪神淡路大地震中丧生的人员中，约9成是被倒塌的房屋或家具埋没。

此外，平成30（2018）年发生的大阪北部地震，由于围墙倒塌，导致人员丧生。



建筑检查点

（昭和56（1981）年5月前建造的建筑物）

建筑物平面的形状是什么？

建筑物的平面形状是复杂的平面，例如L形和T形。

必须注意



复杂平面

OK



接近长方形的平面

劣化情况如何？

地基已经腐烂，且遭白蚁损坏。

混凝土基础有裂缝。

外墙上有裂缝。

墙壁布局是否平衡？

第2层外墙的正下方没有第1层的墙壁。

在第1层外墙的东西南北各面当中，有一面完全没有墙。

昭和56（1981）年5月前建造的建筑物，
请使用补贴金进行诊断和维修。

只要符合一项，
就请进行地震诊断！！

★保护生命免受突然剧烈晃动威胁的重点

- ①房屋的耐震补强
- ②砌块墙的翻新
- ③家具防摔措施

耐震诊断和耐震翻新、砌块墙修复补贴

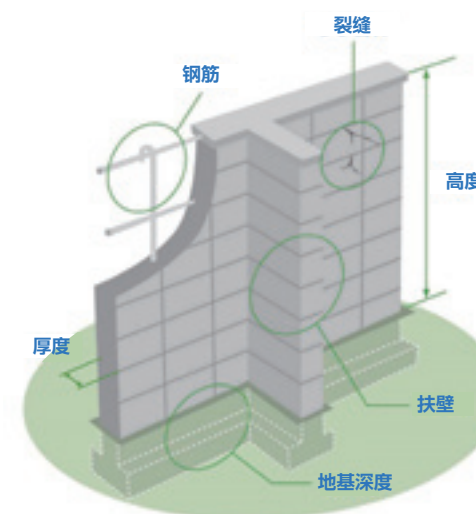
→ 防灾街区建设课耐震改修担当

☎5744-1349 ☎5744-1526

砌块墙的检查点

下列介绍几个检查砌块墙安全性的要点。

请使用这些基本指南来检查您家中砌块墙的安全性。



墙壁的高度距离地面不超过2.2 m。

墙壁的厚度为10cm以上。
（当墙壁高度超过2.0m时则为15cm以上）

有一道扶壁。（墙的高度超过1.2m时）
※有一道扶壁，间隔为3.4m，突出超过墙壁高度的1/5。

有混凝土基础。

墙壁无倾斜、裂缝。

只要有一项不符合，
就请使用补贴金进行维修！！

※补贴对象为面向道路的砌块墙。



从安全的角度摆放家具

家具要尽可能摆放在人出入较少的房间。在卧室里摆放家具时，要采取措施防止倒落。万一倒落也不要让家具倒在身上。过道、出入口附近不要放置家具、行李之类的东西。



要采取措施防止家具的倾倒、移动等。

家具与墙壁、柱子之间不要留空隙。还可以使用L字型金属固定件、连接件等五金部件以及右页的防止家具倾倒用器具等来防止家具的倾倒、移动等。



在使用棚架时怎样摆放东西上下工夫

在使用书架、橱柜时，要把轻的物品放上层，重的物品放下层。这样家具就不容易倾倒。还可以在托板上铺上防滑的垫物。



确保避难路线

请勿将家具或行李放在过道或门口附近。



窗玻璃贴上防爆膜

不仅是窗，碗橱、画框之类的玻璃上也要贴好防爆膜。



在大田区

防止家具倾倒用器具的发放
→ 防灾危机管理课管理担当

☎03-5744-1235

☎03-5744-1519

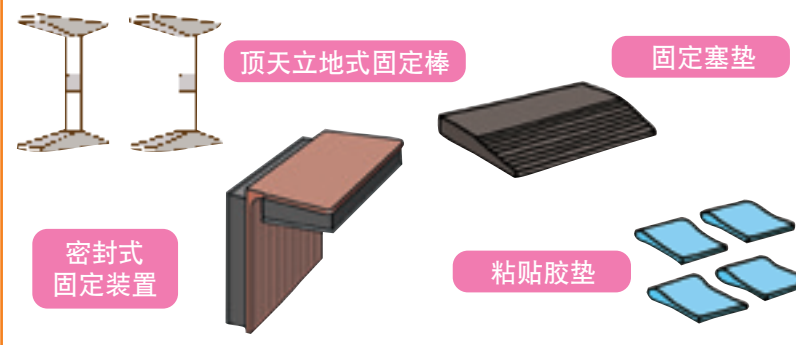
我们将为只有老年人或家中有残疾人的家庭提供并安装防止家具倾倒的装置。请联系我们。

在家具上安装防止倾倒的器具

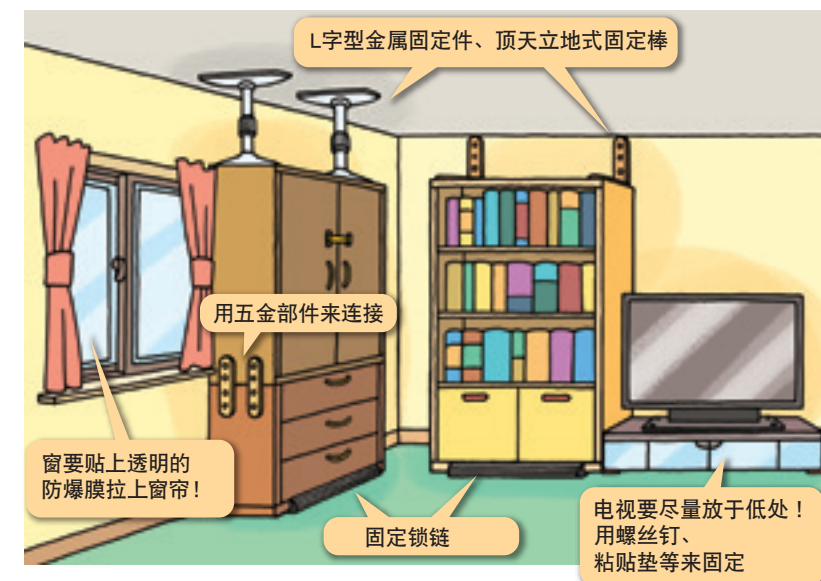
使用L字型金属固定件、螺丝钉等固定方式是最为有效的。当墙壁上无法使用螺丝钉时，可以选用顶天立地式固定棒等防止家具倾倒的器具。

顶天立地式固定棒与固定塞垫同时使用，可以达到与L字型金属固定件同样的效果。

各种各样的防止家具倾倒用器具之例

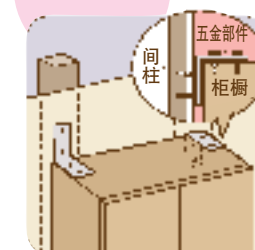


设置方法



防止家具倾倒的器具在五金家具市场 (Home Center) 等处销售。此外，一部分器具还可通过区政府的中介购买 (参照No.⑦)。

设置时的要领



用螺丝钉将L字型金属固定件牢牢固定住

！天花板不够强固时，使用辅助板来加固



在家中储备~水、食物 及生活用品等的储备~



灾害发生时，与避难所的生活相比，能继续在已住惯了的自家生活是最为理想的。各个家庭都要储备**至少3天**的水、食物等。

至少这些要储备

即使不是可以长期保存的灾害用特殊食品，只要该食品是

- ①可以常温保存的；
- ②保质期有一定长度的；

日常购买的食物也适于储备。

<p>水</p>	<p>作为饮用水、烹调用等的一般用量为每人每天3立升。</p> 
<p>米</p>	<p>2kg的米，按1餐=75g计算可以够27餐。</p> 
<p>罐头、杀菌袋装食品</p>	<p>储备几种食品，这样即可保持营养平衡，又因为连续吃几天而不会吃腻。</p> 
<p>其他</p>	<p>脱水快餐米饭、挂面类、快餐面、巧克力等高热量食品、调料等。</p> 

重要的是要准备便携气罐卡式炉！

如果备有便携气罐卡式炉就可以做简单的饭菜。多备些便携式气罐也是必要的！（1天1~2罐）



生活用品也要储备！

按家庭成员的构成储备！

老年人

- 纸尿裤
- 常用药
- 助听器

视力不好的人

- 眼镜
- 隐形眼镜

宠物

- 窝笼
- 饵料
- 牵引带



储备简便易行！

循环储备

日常购买食物时“多买点放着”也是一种很好的储备。



大田区储备促进符号标记

我们已经通过向病房居民征求意见创建了一个符号标记，来促进应急储备！

本区现正善用此符号标记来鼓励在家中应急储备。



简易厕所很重要！！

发生灾害时可能会出现断水或者下水道管破损而不能冲洗厕所的情况。所以要准备好简易厕所或便携式厕所等！套好2~3层的塑料袋，里面放入作为吸水用的报纸或尿不湿等就变成一个简易厕所。套到坐便上或纸合箱里使用。



- 乳幼児**
- 奶粉
 - 奶瓶
 - 擦身体的湿巾
 - 尿不湿
 - 断奶食品
- その他** 女性准备生理用卫生巾、有过敏的人准备适合自己的食物、药等

地震发生
(0~2分钟)发生后
(2~5分钟)确保安全
(5~10分钟)营救近邻·救护避难
(10分钟~半天)

避难

地震发生时的行动

**地震了!
首先确保
自身的安全**

- 当感觉到摇晃或者看到紧急地震速报时,在采取行动上应优先考虑自身的安全。
- 委身于结实的桌子下面或者不会有东西“落下来”、“倒下来”、“滑滚过来”的空间,观察情况至摇晃停止。

地震刚过后的行动

**沉着冷静
确认火源
初期灭火**

- 如正在使用火,要等摇晃停止后,再进行处理,不要慌张。
- 如着火,要冷静地灭火。

打开窗户、门,确保出口

- 确保出口,以便待摇晃停止后可以避难。

慌慌张张地行动会导致受伤

- 要注意屋里倒落下的家具之类的东西及玻璃碎片等。
- 因为瓦、窗玻璃、广告牌之类的东西会飞落下来,所以不要急着冲到外面。

地震发生后的行动

正确的信息 无误的行动

- 从电视、广播、行政机关等处获得正确的信息。当不知道该如何行动时,可以向周围的人等求助。(参照No.⑭)

**互相协助救出、救护**

- 与近邻协助营救、救护被压在房屋、家具等坍塌物下面的人。

**互报平安
自家的安全 邻居的安危**

- 确认好自家的安全后,再来确认近邻的安危。

**火灾、海啸 正确地避难**

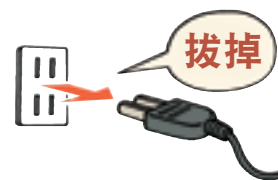
- 地区面临大规模火灾的危险,自身的安全也受到威胁时,前往暂时集合场所或者避难场所避难。
- 在沿海地区感到强烈的摇晃或者发布了海啸警报时,要及时迅速地到高楼等安全场所避难。

避难前要确认好电、瓦斯的安全!

电气

阪神·淡路大地震时,发生了很多由于停电后重新恢复通电时引起的“通电火灾”。

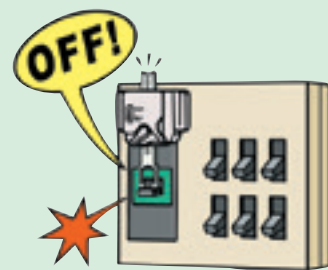
避难之际,要拔下电化制品的插头,拉断电闸。



地震感应电闸

因强烈的摇晃而自动切断供电,可以防止通电时引发的着火。

本区为购买地震感应电闸提供介绍(参照No.⑦)。



瓦斯

避难之际要关闭瓦斯的总开关。

瓦斯安装有“微机仪表”,当检测出震度5级以上的摇晃或者瓦斯漏出时会自动停止瓦斯的提供。



瓦斯微机仪表的恢复使用方法

- ①关好瓦斯灶开关;
- ②打开恢复钮的帽盖;
- ③慢慢地按恢复钮;
- ④不要使用瓦斯静等3分钟;
- ⑤闪光灯熄灭后可以使用瓦斯。



在电梯里

- 按遍所有楼层的按钮，在最先停的楼层下电梯。带有安全装置的电梯会自动在最近的楼层停止的。
- 如果被困在电梯里，可通过紧急按钮或者紧急联系电话与外部取得联系，等待救援。因为太危险所以不要强行脱离。



正在开车时

- 急刹车是造成事故的原因。把好方向盘逐渐降低速度，在道路的左侧停下关闭引擎。
- 在摇晃停止之前不要下车到外面。
- 要尽可能将车停于道路的边缘，不要给避难的人及紧急车辆等造成妨碍。



※根据法律规定，如果驾驶人员不在与紧急车辆发生干扰的车辆上，则警察或道路管理员将移动车辆。

居民区

- 要远离水泥预制板墙、石壁、门柱。
- 绝对不要触碰断垂下的电线。
- 房瓦、玻璃、广告牌等有掉落的风险。可以用手里拿的物品等保护头部。



地下街

- 地下街每隔60米就有一个出口。扶着墙走就可以到地上避难。
- 如果发生火灾，要用手绢等捂住鼻、口，保持低身前行。



在电车里

- 电车检测到摇晃时会自动停车。要握紧吊环、把手，避免出现人压人的倒下现象。还要注意行李架上的行李滑落。
- 擅自到电车外面是危险的。要按照工作人员的指示行动。



发布了紧急地震速报

不要惊慌，首先确保自身的安全！

当预计会出现大地震时，会通过电视、广播、手机等发布“马上会有剧烈摇晃”的紧急地震速报。

从紧急地震速报发布到发生强烈摇晃的时间为**几秒钟到几十秒钟**。在这时间里要保护好自身（特别是头部）。



※紧急地震速报是捕捉到地震波后发布的，离震源近的地方有时会来不及在强烈摇晃之前发布。

保护生命的3个动作

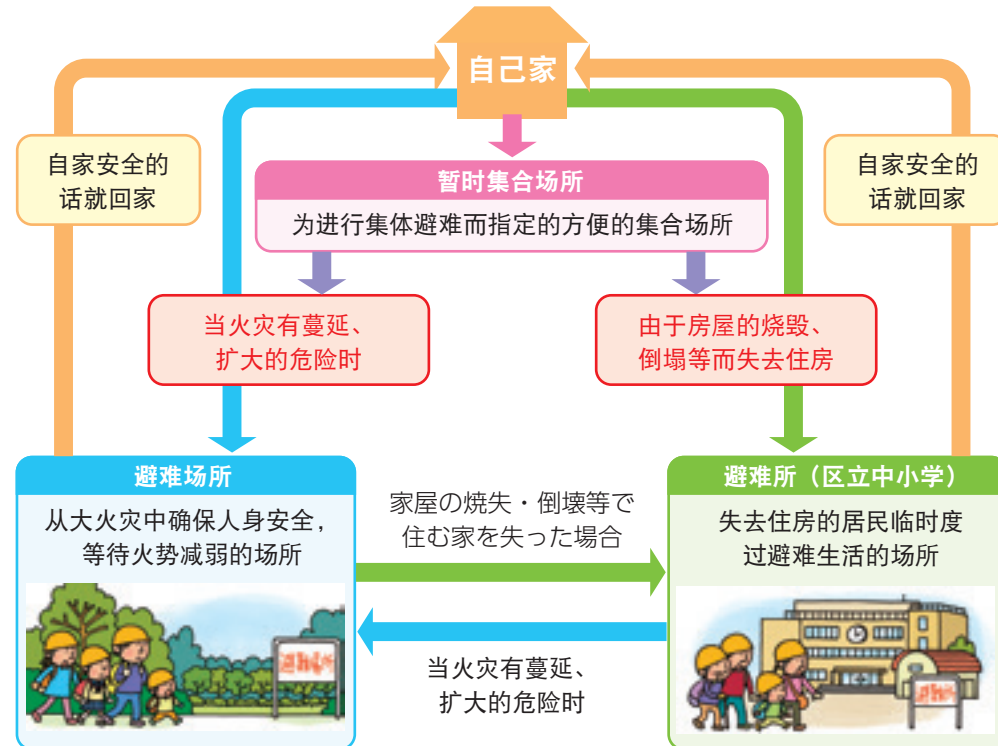
**① DROP!****降低姿势！****② COVER!****保护身体、头部！****③ HOLD ON!****不要动，至摇晃停止为止！**

提供：日本Shake Out 训练提倡会议

※有关具体的避难要点，请转到No.⑦

至少应知道这些！ 避难行动的要点

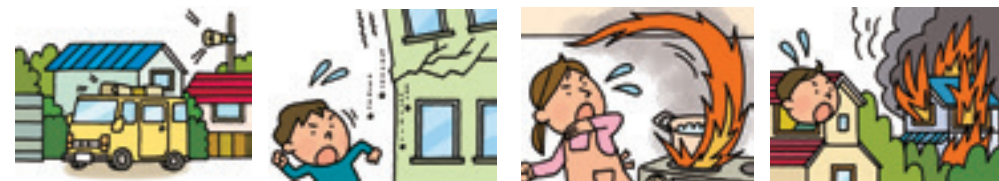
需要避难时的行动步骤及避难处



※在“大田区防灾地图（震灾编）”和大田区主页上检查避难所和避难场所！

判断是否需要避难的要点

- 区政府发布了避难劝告等命令时
- 自家的房屋有倒塌的危险时，或者已经倒塌时
- 自家的房屋发生火灾，火延烧到天棚时
- 近邻发生火灾，有延烧的危险时



●避难方法

注意火灾发生的方向和风向、障碍物等，并通过危险较小的路线避难。要考虑多条路线，因为原有避难路线可能无法通行。在避难方向很危险时，暂时避难到另一个避难场所，可能更安全。



以灾害时也能在自家生活为目标

避难所是失去住房的居民进行避难生活的场所。为确保安全即使进行了避难，如果自家是安全的，就回到住惯的自己家继续生活。为了能在自己家继续生活，采取防止室内家具倾倒的措施、进行食物储备是重要的。



在大田区

大田区灾害地图（震灾编）
→ 防灾危机管理课计划担当
☎5744-1236
☎5744-1519



这里刊载了发生首都直下型地震时，大田区的灾情评估和大灾后立即采取的行动，以及避难所和避难场所等。为了保护自己，请事先进行确认。



应急携带物品

避难时携带物品的例示。太重会影响避难，所以整理好最低限的必需品，放在可以马上拿得出的地方保管。

安全帽、风雪帽式防灾头巾

保护头部免受掉下的物品砸伤。
按家人的人数准备。



手电筒、头灯

停电时、夜间移动不可缺少。



手机、收音机

请检视可了解该语言的信息源。



预备电池、充电器

为手机、手电筒、便携式收音机用，多准备些。



紧急用食品

脱水面包、饼干、脱水快餐米饭等，不用加热即可食用的食品。



水

容易携带的塑料瓶装。



急救医药品、常用药

创伤药、创可贴、退烧药、感冒药、胃药等。常用药也不要忘记。



贵重物品

银行存折、健康保险证、驾驶执照等。



生活用品等

衣服类、工作手套、小刀、打火机、罐启子、紧急用口哨、便携式厕所、口罩、牙刷、笔记本、笔等。



在大田区

防灾用品的介绍
→ 防灾危机管理课管理担当
☎5744-1235
☎5744-1519

通年介绍购买家庭用必需防灾用品（应急携带物品、食品、简易厕所、防止家具倾倒器具、地震感应电闸等）。

在避难去处准备小孩喜欢的玩具

这对灾害发生时，比成年人更加不安的孩子心理保健很有帮助。



宠物用防灾用品

平时就要准备好宠物所需的物品。万一发生灾害，宠物用品将很难取得。优先准备好关系到宠物生命和健康的物品。



【防灾用品(例)】

- ◎宠物食品、水（至少3天分）
- ◎宠物笼、手提袋
- ◎项圈、链绳
- ◎药品、治疗饮食
- ◎厕所用品（宠物垫、猫砂、除臭剂等）
- ◎宠物用餐具
- ◎宠物照片（迷路时需要）
- ◎记录有宠物信息的手册等

阻止地震火灾的延烧!



在“对首都活断曾型地震造成东京受害情况的估计”(参照震灾编地图)中,预计大田区由于火灾造成的死亡人数将为642人,建筑物受损32,218栋,将为23区中受害最为严重的地区。避免火灾延烧是将被害限制在最低程度的重要手段。

我家决不引发火灾!

①摇晃停了 确认火源

在摇晃期间以自身的安全为第一。摇晃停止,即关闭炉灶、瓦斯等的总开关。



②安装住宅用火灾报警器

在家中安装报警用火灾报警器、防止恢复通电时引发的火灾的地震感应电闸等。



③不在暖炉周围放置东西

不在暖炉周围晾晒放置洗过的衣物等可燃物是十分重要的。



④窗帘等选择防燃品

窗帘、地毯等选用防燃制品,这样可以不容易引火,也可以防止燃烧扩散。



⑤预备灭火器,掌握使用方法

万一家里起火,如果能在火势不大时灭火,可以大幅减轻受害程度。



万一起火了,在火还没有变大之前灭火!

火灾发生时,发现火灾时

- 高声呼喊通知周围人着火了。喊不出声时,按紧急铃或者敲打出声的东西通知周围。
- 打119报警。沉着地告诉发生了火灾处的地址。



灭火器的使用方法 ●把灭火器拿到要使用的地方。



灭火的要点

- 在上风处,避开火焰的灼热、烟雾
- 在室内时要背朝出入口确保避难通路
- 不要对准火焰,而是要对准燃烧的东西将喷射管左右横扫

灾害时也可以灵活使用街头设置的灭火器

街道中基本上是每隔100米设置共有约6,900个灭火器。设置场所可以在“城镇街道防灾网络”中确认。(参照No.⑭)



共同协力来初期灭火!!

当火灾同时多起发生时,即使是消防署、消防团也对应不了所有的火灾。在火势还小时,使用灭火器、水桶接力等方式可以灭火。地区群众来进行初期灭火是十分重要的。

在大田区各自治会、町会设有防灾市民组织。

使用可搬式消防水泵、立管等灭火器材进行初期灭火活动。为了保护和家人,自己主动参加这些消防活动很重要。(防灾市民组织的活动参照No.⑮)



防灾市民组织配备的消防器材



可搬式消防水泵
发动发动机,让水泵从“防火水池”等处抽水喷射。



接到路旁的“消火栓”上,利用水压放水。

无法灭火时...

当认为难以灭火时,保护生命最为优先。与近邻协力,需要迅速避难。(避难方法参照No.⑦)



在大田区

通年对购买住宅用火灾报警器和蓄压式灭火器进行中介。

防灾危机管理课管理担当
☎03-5744-1235 ☎03-5744-1519

如果发生了地震(震度6以上),并且生活供给线停止,则将设置紧急医疗救护站!

如果发生地震而受伤了怎么办?

尽可能采取急救措施。

如果您需要医生诊断,请前往紧急医疗救护站。

在紧急医疗救护站和轻症患者救护站...

- 1 确定伤病人员需要哪种治疗并确定优先顺序。(称为分流)
- 2 如果是轻度症状,将采取急救措施;如果是中度或更高级别,则送至医院。
- 3 灾害发生后,紧急医疗救护站和轻症患者救护站将至多开放约72小时。



※72小时后,将根据该地区医疗机构的恢复状况酌情设置医疗救护站。请上大田区主页获取医疗救护站的列表。

紧急医疗救护站设置地点 ※在大田区灾害地图(震灾编)上确认位置

医院名称	地址	医院名称	地址
① 大田病院	大森东4-4-14	⑨ 田园调布中央病院	田园调布2-43-1
② 东京劳灾病院	大森南4-13-21	⑩ 荏原病院	东雪谷4-5-10
③ 东邦大学医疗中心大森病院	大森西6-11-1	⑪ 东急病院	北千束3-27-2
④ 安田病院	大森北1-11-18	⑫ 目蒲病院	下丸子3-23-3
⑤ 牧田综合病院	大森北1-34-6	⑬ 本多病院	东矢口1-17-15
⑥ 松井病院	池上2-7-10	⑭ 东京蒲田病院	西蒲田7-10-1
⑦ 池上综合病院	池上6-1-19	⑮ JCHO东京蒲田医疗中心	南蒲田2-19-2
⑧ 大森红十字病院	中央4-30-1	⑯ 渡边病院	羽田1-5-16

轻症患者救护站设置地点 ※在大田区灾害地图(震灾编)上确认位置

学校名称	地址
① 马込小学	南马込1-34-1
② 东调布中学	田园调布南29-15
③ 六乡中学	仲六乡3-11-11

※我们主要在附近没有医院的地方治疗轻症患者(能自行走路)。重症患者将在紧急医疗救护站接受治疗。



其他地震灾害对策

如果发生了海啸...

在大田区,海啸和海堤的建造高度高于海啸的高度,因此发生海啸破坏的风险很低,但如果水闸打开,则预估将淹没某些地区。请在平时就检查避难场所和避难路线。

在大田区,我们指定了“海啸临时避难设施”,您可以在发生海啸的情况下临时避难。您可以在大田区灾害地图(震灾编)上查看设施清单。

发出警报时,请立即离开大海或河流,避难到高层建筑物或学校等处。



(播放的内容)
已经发布海啸警报。
在海岸附近的人请到高处避难。

液化现象

液化现象是地震发生时地面变成液体的现象。如果发生首都直下型地震等,大田区也会发生液化,预估地面将会倒塌并损坏建筑物。

大田区主页上的“建筑物液化对策”提供了液化可能性较高地区,以及对策方法等信息。请提前查看。

液化对策咨询 ▶ 建筑审查课构造审查担当 ☎5744-1389 FAX5744-1557

公寓的地震灾害对策

- 摇晃** 楼层越高,震动就越大。请注意倾倒、摔落。
- 公寓特有的损坏和问题**
- 管线** 管线一旦损坏,马桶或厨房中的水将无法冲洗。
- 移动与搬运** 电梯将停止,因此不易移动及运输物资至高层层。

继续居住的建议

地震后最好继续住在您熟悉的家中。
灾害发生后的避难所预估将有混乱。由于公寓的抗震性和防火性优于木造房屋,因此该建筑物因地震而倒塌的可能性很小,这种建筑物的条件能够让您继续住在熟悉的自家。为了继续在家里生活,请参阅本志的No.③~No.④,并采取:①防止家具倾倒掉落、②家中储备物品、③垃圾和排泄物对策。
此外,请创建一个环境,让居民和整个公寓的居民可以利用许多人居住在同一建筑物中的优点来互相帮助。

公寓的居民也是地区中的一员!

灾害发生时,为了将损害降到最低程度,地区的自治会、町会组织进行初期灭火、营救活动、避难所运营等活动。公寓的居民也作为地区的一员,协助防灾活动是不可缺少的。

日常注意参加自治会、町会的训练、活动,与地区居民能够建立起一种出现情况时可以互相援助的关系。



在大田区 公寓防灾手册
▶ 防灾危机管理课普及担当
☎5744-1611 ☎5744-1519

我们针对公寓居民发行了防灾手册。介绍个人准备,以及公寓全体防灾措施的技巧。
※在防灾危机管理课和特别派驻站的柜台发放,也可从本区主页下载。





在日本，暴雨和台风每年导致河川和土石流，造成巨大破坏。为了保护您的生命免受此类损害，请了解天气以及由此造成的风灾、水灾的类型和特征，并在紧急情况下做好准备。

大雨

近年来，由于“线性降水区”的出现，积雨云趋于局部化和加剧，在该区域中积雨云连成一线。如果风雨有增强的危险，请养成经常查询天气信息的习惯。

时间流

灾害风险 小

灾害风险 大

大雨

大雨注意报

大雨警报

大雨特别警报

预估将发生土石流或洪水灾害
预估将发生严重土石流或洪水灾害
预估将发生数十年一度的大雨风险时

记录性的短时大雨信息 观测到数十年一度的短时大雨时

●降雨强度基准

每小时雨量	略强降雨势 10~20mm	强降雨 20~30mm	激烈雨势 30~50mm	极激烈雨势 50~80mm	超强降雨势 80mm以上
周遭状况					
	哗啦哗啦地下。水坑遍布地面。	雨势不断。撑伞仍遭弄湿。排水沟、污水和小河溢出，悬崖开始小规模塌陷。	倾盆大雨。道路成河。雨水从排水管溢出。	雨泻成瀑。伞全无作用。驾驶汽车很危险。人孔出水。	压抑感让人窒息。雨水可能造成大规模灾害。

台风

●台风状况和天气信息

台风状况	日本气象厅的气象信息	当地气象站的天气信息
台风发生	<p style="color: red; font-weight: bold;">关于热带气旋的信息</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">台风信息</p> <p>12小时和24小时后预报（每3小时） 以24小时为单位进行预测，最多提前120小时（每6小时） 1小时后（每小时）的实际状况和估计值 以3小时为单位进行预测，最多提前24小时（每3小时）</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">有关台风的天气信息</p> <p>（此后，将视情况宣布暴风等状况）</p>
台风接近	<p style="color: red; font-weight: bold;">宣布进入暴风区域的可能性</p> <p>每6小时发布一次，表示120小时内进入暴风区域盖然率在0.5%以上的区域</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">台风信息（每小时）</p> <p>当台风中心距日本群岛约300km以内时</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">强风、大雨、暴潮注意报等。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">暴风、大雨、暴潮警报等。</p>
台风登陆	<p>“○日○点左右，台风○号在○市附近登陆”</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">土石流灾害警戒通知</p> <p>（有发生严重土石流的风险时）</p>

●台风强度分级

种类	最大风速
强	33m/秒以上~不满44m/秒
极强	44m/秒以上~不满54m/秒
超强	54m/秒以上

●台风大小分级

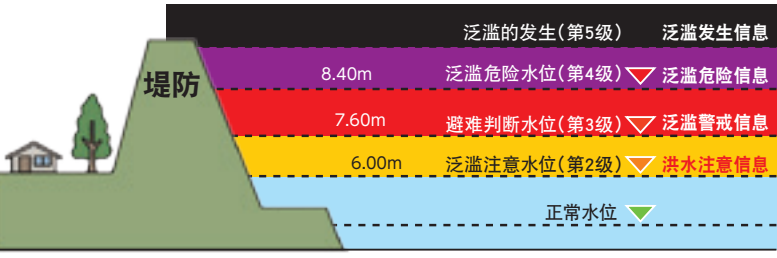
种类	风速为15m/秒以上的半径
大型(大)	500km以上~不满800km
巨大型(非常大)	800km以上

大雨和台风造成的风灾和水灾

河川泛滥

多摩川泛滥

当多摩川的堤防溃堤，大量的水将可能流入城市并破坏房屋。根据大田区灾害地图（风灾水灾篇）可以查看发生预估最大降雨时（多摩川整个流域48小时内588mm），大田区的预估淹没面积、淹没深度以及淹没持续时间。请密切注意天气信息和避难信息，并尝试尽快避难。



※多摩河的水位是田园调布（上）观测站的水位。

中小型河川（吞川等）、内陆水域泛滥

中小型河川的特征是水位迅速变化。除了洪水泛滥外，大雨还会在短时间内流入下水道和排水渠，造成排水功能下降，从而导致水淹和洪水泛滥。

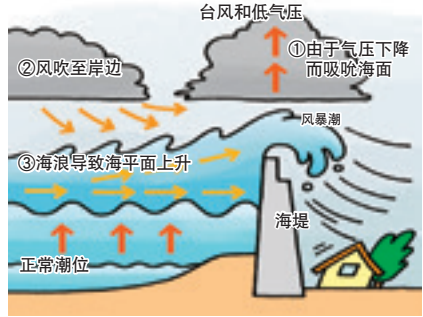
除了多摩川的洪水外，请提前在大田区灾害地图（风灾水灾篇）上查看大田区中小型河川及内陆水域泛滥的淹没面积和淹没深度。



暴潮

当超大型台风来临时，由于海平面上升或强风吹袭，可能会发生海平面上升（暴潮）。

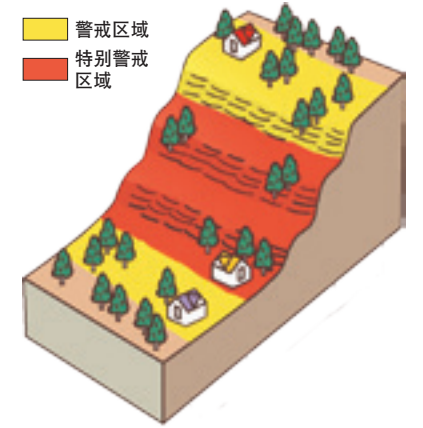
大田区灾害地图（风灾水灾篇）刊载了由于暴潮而造成的最大淹没评估状况。由于预估部分多摩川河堤将决堤，因此针对沿岸地区以外的地区也进行了淹没评估。



土石流（悬崖塌陷）

大田区的田园调布和马达等台地地区，共有97处土石流灾害（特殊）警戒区域。在陡坡附近，大雨可能会使地面疏松并引起悬崖塌陷。在大雨和未加固的自然斜坡上应特别注意。

请在大田区灾害地图（风灾水灾篇）上查看土石流灾害（特别）警戒区域，并注意日本气象厅和东京都政府公布的“土石流灾害警戒通知”，以及在本区发布的避难信息。



悬崖塌陷的前兆 水混浊、噪音、小石头掉落 等

保护房屋不被水淹!



保护您的房屋免受洪水破坏!

如果由于暴雨等造成淹没破坏,则即使在2楼及以上的楼层,若是阳台上的排水沟被堵塞,就存在淹没的风险。下水道反流的情况很多,因此需要谨慎。

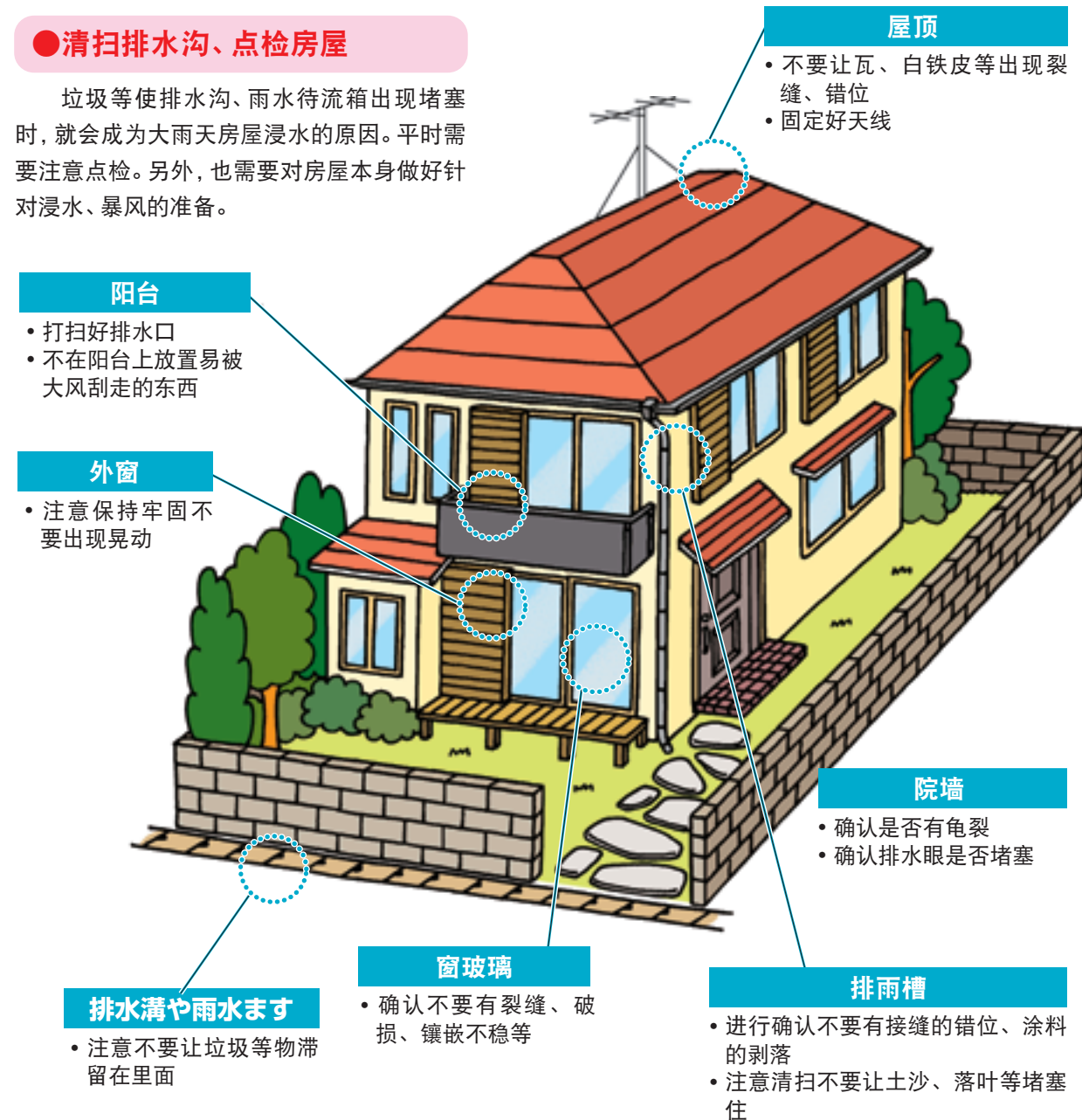
当洪水泛滥时,可以用沙袋或帆布水桶防止房屋被洪水淹没。请在大雨和台风前做好准备。



平时的准备

●清扫排水沟、点检房屋

垃圾等使排水沟、雨水待流箱出现堵塞时,就会成为大雨天房屋浸水的原因。平时需要注意点检。另外,也需要对房屋本身做好针对浸水、暴风的准备。



屋顶

- 不要让瓦、白铁皮等出现裂缝、错位
- 固定好天线

阳台

- 打扫好排水口
- 不在阳台上放置易被大风刮走的东西

外窗

- 注意保持牢固不要出现晃动

院墙

- 确认是否有龟裂
- 确认排水眼是否堵塞

窗玻璃

- 确认不要有裂缝、破损、镶嵌不稳等

排雨槽

- 进行确认不要有接缝的错位、涂料的剥落
- 注意清扫不要让土沙、落叶等堵塞住

排水沟や雨水ます

- 注意不要让垃圾等物滞留在里面

防止房屋浸水的措施

●土袋

本区免费运送土袋。为了在紧急需要时能迅速利用,在区内26处设置了土袋存放处。

土袋存放处可在大田区灾害地图(风灾水灾篇)和大田区网页上确认。



房屋、店铺等



半地下车库等

●简易水袋

简易水袋可以利用身边的东西(纸合箱、塑料袋等)自己做。

水袋的制作方法



- 1 塑料袋(垃圾袋)套两层,装入水。
- 2 将1放入纸合箱,放在出入口等进水的地方,注意排紧不要留间隙。

这样的地方也要

水槽、洗澡间的排水口、厕所等有可能下水会倒流上来。用大些的水袋堵在排水口上防止浸水。



●止水板

门口等用板子挡住,再用土袋等压住不要让板子倒下,这样来防止浸水。



利用较长点儿的板子

●排水泵

半地下的车库等要注意点检排水设施。没有排水设施的情况下,利用市场销售的排水泵也是有效的。

土袋的免费运送以及土袋存放处 → 负责地区工作的地区基础整備担当或地区基础整備事务所

大田区

●大森
☎5764-0631 FAX 5764-0633

●調布
☎3726-4303 FAX 3726-4318

●蒲田
☎5713-2007 FAX 5713-2009

●羽田・糀谷
☎3741-3169 FAX 3744-8955

援助设置雨水渗透设施 → 建筑调整课 ☎5744-1308 FAX 5744-1558
雨水渗透设施是指将排雨槽所聚集的雨水渗透到地下的装置。

遭遇风灾水患避难时的 注意点



与地震不同，大雨和台风可以在某种程度上事先预测接近时间和规模。请平时就查看灾害地图等，确认家中、学校和工作场所等生活环境中有什么样的灾害风险，并准备在大雨或台风来临时尽快采取避难行动。

日常准备事项

① 检视自家周围的损坏估计

使用大田区灾害地图（风灾水灾篇）预先确认您自家附近的区域是否包括在预估淹没区域、泥石流灾害（特别）警告区域内，以及淹没持续时间多长。

② 确保避难目的地和避难路线

本区所指定的发生水灾时的紧急避难场所，原则上提供需要避难行动但难以自行避难的人员使用。因此，一般民众原则上必须自行确保避难目的地和避难路线。请设定居住在安全区域的亲戚和熟人的家中为避难目的地。

另外，下大雨时，平常可以安全通行的地点可能禁止通行。请确保多个避难目的地和避难路线。

注意地下通道的洪水

较地面低的地下通道存在著滞留大量雨水的危险。如果您开车时未注意到洪水而陷入水深，将有发动机停止，由于水压或电气系统的故障无法打开门窗，从而无法逃脱的风险。

地下通道的入口处设置有“洪水显示板”。下大雨时，请注意显示屏并绕行以避免危险。



③ 准备紧急携出物品、紧急储备物品

准备必要的食物和物品作为应急储备，以便您可以生存至少3天。（参照No.④）

另外，将最少量的必需品放在背包等中作为应急携出物品，并将其放在入口附近，以便在避难时可以立即将其取出。（参照No.⑦）

当台风或大雨来临时

① 收集信息

在某种程度上可以预测大雨和台风的到来时间以及由此带来的风暴和洪水破坏。避难前，请参阅No.⑭，务必收集诸如台风的行进路线、自家附近的降雨量，以及附近河流的水位等信息。

② 换成易于避难的衣服

避难前，请换上舒适的衣服。请使用背包，以免双手被阻塞，并使用容易走动的运动鞋，不要穿靴子。

③ 最终确认避难时要带些什么

进行上一项③紧急携出物品的最后确认。若有欠缺，就进行补充。

即使没有发布避难信息，也要自主地避难

与地震发生时不同，由于损坏会局部地发生，因此请务必自行判断并避难。

避难时机

- 1 趁著明亮时
- 2 公共交通工具仍在营运时
- 3 暴风来临前
- 4 发现异常时

※注意以下事项

- 1 陡坡（悬崖）附近的悬崖塌陷迹象
- 2 河边则要注意水位上升



发布避难信息时

警戒等级 3

避难需时人员（老年人、残疾人、婴儿等）及其支持者应开始避难。

警戒等级 4

请迅速避难到避难目的地。
如果您认为移动到公共避难场所很危险，请避难到附近的安全场所或家中的安全场所。

全员
避难

避难完毕

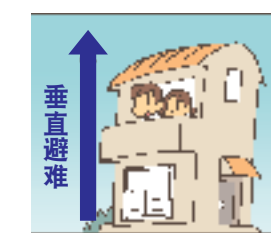
撤退避难【原则】

- 当房屋因悬崖塌陷而有倒塌危险时
- 当淹水变深或有可能持续很长时间时
- 有河水泛滥的危险时



垂直避难（例外）

万一未能及时逃离或多摩川堤防溃堤时，则避难到家中或邻近坚固建筑物的2楼以上楼层。



在
大田区

大田区灾害地图（风灾水灾篇）

→ 防灾危机管理课计划担当

☎5744-1236 ☎5744-1519

关于可能出现最大降雨时大田区的浸水评估，我们发布了3种洪水类型：多摩川泛滥、风暴潮破坏，以及中小型河川泛滥。请使用它来加深对灾害的了解，并思考能够挽救您和家人生命的避难行为。



我的时间表是？

“我的时间表（避难行动计划）”是您自身的避难计划，按时间顺序组织了针对风暴和洪水（例如台风和大雨）的预先准备和行动。通过根据每个人的家庭组成和生活环境预先确定“何时”、“谁”、“做什么”，可以在发生灾害的危险时冷静地进行避难行动。

在过去的大规模水灾中，由于避难行动的延迟，他们被留在家中，许多宝贵的生命被牺牲了。制定自己的时间表，并留意尽快避难。

我的时间表检视程序

Step 1

了解您所居住地区的洪水风险

- ◎了解洪水风险（大田区灾害地图（风灾水灾篇））
- ◎了解过去的洪水（淹水记录图）
- ◎了解地形特征



认识风险

- 我的房子被水淹了
- 距避难所太远 等

(图片)

Step 2

了解洪水期间可获得的信息，了解时间表的思维

- ◎了解洪水期间可获得的信息及解读方式
- ◎了解时间表的思维方式
- ◎设想自己在洪水中的行动



知道何时以及如何逃生

- 要带什么去？
- 什么时候逃离？ 和谁一起逃？
- 逃离时如何避开危险场所？

Step 3

创建我的时间表

- ◎创建自己的时间表



若在社区齐力创建...

交流圈将有所扩大

- 可以通过交换意见结识朋友
- 与邻居的联系将更加紧密



创建我的时间表后...

- 1 贴在家中容易看到的地方，为灾难做准备。（示例）入口、冰箱等
- 2 请根据环境（家庭成员、生活环境等）的变化和每年的灾难不断地检视。
- 3 我的时间表只是一种“行动基准”。发生灾难时，请善加收集信息并采取灵活的行动。

※您可以从大田区网站下载“我的时间表”的创建资料。

从落雷中保护自己

① 在家中时...

- 与照明、电视等电器制品保持1米以上的距离。
- 停止洗碗做饭、洗澡等，不要接触水。
- 拔掉不使用的电器制品的插头。

② 在室外时...

- 有有关雷的预报时要及时到建筑物或者车中避难。
- 因为危险所以绝对不要在大树下或者树根处避雨。

打雷的前兆

- 乱积云发达
- 天空变暗
- 强风突起
- 下起瓢泼大雨



龙卷风接近时

① 在家中时...

- 关好窗（外窗、百叶窗也要），拉上窗帘。
- 到基本处于家的中间没有窗户的房间去。
- 到建筑物的最下层或者地下室去。
- 钻到结实的桌子等下面，保持护身的姿势。



② 在室外时...

- 注意玻璃等飞散物，到附近坚固的房屋中避难。
- 当附近没有可去的坚固的房屋时，就躲到坚固的构造物的可以隐蔽的地方。

龙卷风的前兆

- 天空突然变黑
- 下大粒的雨或雹子
- 看见漏斗状的云
- 可以听到如飞机轰鸣般的响声，“咚--”

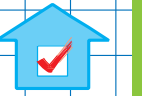


※雹子也要注意

乱积云出现，除了雷、龙卷之外，也有可能下雹子。

块状的雹子是很危险的。马上到安全的房屋中或车中等避难。





从大田区收集信息（地震、风灾和水灾共用）

大田区网页

<https://www.city.ota.tokyo.jp/honnyaku/index.html>大田区网页
首页左上

紧急情报

> 紧急情报一览

| 万一的时候

> 防灾·防止犯罪

> 夜间·假日诊疗

防灾、防犯

发生灾难时，我们将告知各地区开展的支持活动。您也可以从“防灾、防犯”中查看以下信息。



土袋存放处一览



雨量计（区内6处的雨量的数值）



防水摄像机（香川等的水位状况图像）

将显示河川
摄像机的
最新画面

下载防灾相关的手册

区民安全、安心邮件信息服务

我们向预先注册的电子邮件地址提供防灾信息、天气信息、地震信息、防洪信息和防灾行政无线的广播内容。

注册方法

输入以下邮址或者通过QR码发送
空头邮件
kumin-ch@anzen.city.ota.tokyo.jp

大田区Twitter

发布区内的灾情信息。从Twitter的搜索画面搜索“大田区”。

帐户@city_ota



防灾行政无线

防灾行政无线广播塔设置在本区大约250个位置，是向所有人传输灾难信息的一种方式。

广播后，您可以自家的电话等立即在“防灾行政无线电话应答服务”上收听广播内容。若是无法收听，请联系下面的电话。

电话：0180-993-993(收费)

从相关组织收集信息（风灾和水灾）

天气信息的收集方法

●日本气象厅网页

https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=cn_zs

您可以查看最新的天气信息和未来趋势。

主要信息

●气象警报·注意报

https://www.data.jma.go.jp/multi/warn/index.html?lang=cn_zs

●洪水警报的危险性分布图

<https://www.jma.go.jp/en/suigaimesh/cn/flood.html>

●云雨动态（高清降水实时预测）

<https://www.jma.go.jp/en/highresorad/cn/>

●土石流警戒判定

<https://www.jma.go.jp/en/doshamesh/cn/>

●数字放送

您可以在数字放送（d按钮）上查看天气预报和防灾信息。

您可以文本信息形式查看降雨信息、警报等信息的发布状况，以及大田区所发布的避难信息。

电视

按下遥控器上的d按钮，就会显示
数据放送画面。

手机等

可使用1Seg时，将屏幕转
为垂直时，将显示文本信
息。

河川等信息的收集方法

在互联网上搜索并访问每个主页。

水灾

多摩川水位和降雨量、洪水预报、实时视频

MLIT「川防English」

香川的水位信息和降雨图

东京都 — 防洪综合信息系统

警报的危险分布图（洪水）

洪水警报的危险性分布图

土石流

关于土石流灾害（特别）警戒区域的指定

大田区网页

确认土石流灾害的风险程度

土石流警戒判定（日本气象厅网页）

土石流灾害警戒通知（日本气象厅网页）

参加地区的防灾活动吧

发生重大灾难时，消防和公安部门未必总能够立即做出反应。“防灾市民组织”和“学校防灾活动基地”为主的社区力量，发挥着“自己保护自己的城镇”的力量。让我们在社区中相互合作并帮助吧！

防灾市民组织的活动

防灾市民组织由居民自治会和社区委员会组成，在发生灾难时开展以下活动。

- 利用可搬消防水泵、立管的灭火活动
- 确认需要照顾者的安危并给于援助
- 营救、救助活动
- 避难所的运营（学校防灾活动据点）※见下文
- 地区信息的收集、传达

※日常进行防灾训练等。

希望外国人也能积极参加训练和救灾活动等。



学校防灾活动据点的活动

发生灾害时，将在避难站内开设学校防灾活动据点。学校防灾活动据点在学校和防灾市民组织等以该地区为主的人员齐力运作下，提供：①避难所的运营②收集、发送信息③社区巡逻、继续居家者的支持等。

平时在区立小学等处进行会议和训练。请务必参加！

为守护需关照者远离灾害

老年人和残疾人等人员对于地震灾难，

- 不易察觉到即将发生的危险。
- 不易寻求帮助或传达需要的帮助。
- 很难立即采取行动保护自己。

在需关照的人员当中，难以自行避难并需要特殊支持的人称为“避难行动需支持者”。

等焦虑。为了保护这些需要特别关照的人员免受灾难侵害，他们当然必须自己做好准备，但也有必要由整个社区提供温暖支持。

帮助卡

为了在紧急情况下可以互相帮助



这张卡片可以填写紧急联系信息和必要的支持内容。这对于在灾害中遇到困难时，让残疾人寻求包容和支持很有帮助。如果您有残疾，请在平时填写并时常随身携带！如果您看到携带帮助卡的人士有困扰之处，敬请按照记载内容提供支持。

※在残疾福利课、各地区福利课、残疾人综合支援中心，以及特别办事处的柜台等处发放。

残疾人综合支援中心 (Support Pia) ☎5728-9433 📠5728-9437

●需特别关照的人员

如果您或您的家人不能充分因应，请让您的邻居或防灾市民组织来确认您的安全并提供支持。平时积极参加当地的防灾演习和活动，深化交流，很是重要。