

截至 2023 年 3 月的 变更・修订处一览

1 关系到整体的制度、思路的变更点

(1) 灾害对策基本法的修订

因灾害对策基本法修订，原有的避难劝告将废除，统一为避难指示。

(2) 东京都设想受害的变更 (P1)

在“因首都直下地震等造成的东京设想受害”中练马区的设想受害进行了变更。

主要受害

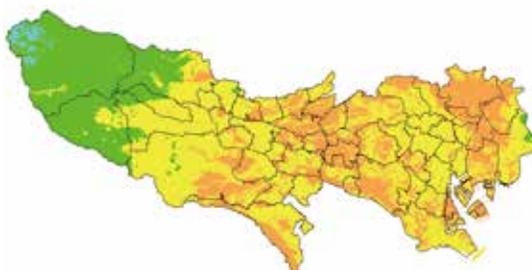
(冬・傍晚 风速 8 m / s 时)

	多摩东部 直下地震 (M7.3)	都心南部 直下地震 (M7.3)	
建筑物全毁栋数	2,493 栋	1,436 栋	
失火件数	28 件	16 件	
烧毁栋数	11,004 栋	4,005 栋	
死者数	314 人	136 人	
负伤者数	3,564 人	2,182 人	
避难者数	129,837 人	78,033 人	
回家困难者数	43,191 人	43,191 人	
可能导致封闭的 电梯停止台数	586 台	478 台	
生命线	电力 (停电率)	10.9%	5.2%
	通讯 (不通率)	7.4%	2.7%
	上水道 (断水率)	14.4%	8.9%
	下水道 (管路受害率)	3.9%	2.7%
	煤气 (供应停止率)	32.7%	0.0%

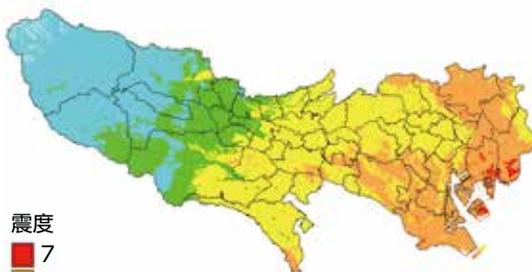
选自 2022 年 5 月 东京都防灾会议
“因首都直下地震等造成的东京设想受害”

震度分布图

多摩东部直下地震 (M7.3)



都心南部直下地震 (M7.3)



(3) 警戒等级的变更 (P31)

随着灾害对策基本法的修订，警戒等级进行了如下的变更。

防灾信息和警戒等级

防灾信息			
警戒等级	避难行动等	练马区发布的避难信息	区作为参考的防灾气象信息
警戒等级 5	因危及到生命，请立即确保安全。	紧急安全措施 ※ ※ 灾害发生或逼近时在可能的范围内发布	大雨特别警报 等
警戒等级 4 全员远离危险场所避难	处于危险场所的人请全部迅速前去避难点避难。 如果判断前往官方避难场所较为危险，可以去附近的安全场所或相比自家更为安全的场所避难。	避难指示	泛滥危险信息 泥石流灾害警戒信息等
警戒等级 3 老年人等远离危险场所避难	处于危险场所，避难动作缓慢的人（老年人、残障人士、婴幼儿等）及其支援者前去避难。其他人做好避难准备	老年人等进行避难	大雨警报 洪水警报 等
警戒等级 2	为方便避难，先利用灾害预测图等确认自己的避难行动。	—	大雨警告 洪水警告 等
警戒等级 1	加强面对灾害的思想准备。	—	早期警告信息

(4) 临时停留设施的追加 (P21)

临时停留设施的追加如下。

设施名	地址	设施名	地址
都立井草高中	上石神井 2-2-43	都立光丘高中	旭町 2-1-35
都立石神井高中	关町北 4-32-48	HOTEL CADENZA 光丘	高松 5-8-20
都立大泉高中	东大泉 5-3-1	TOYOTA Mobility 东京 (株)	
练马都税事务所	丰玉北 6-13-10	・练马高野台店	高野台 4-22-20
东京女子学院初中・高中	关町北 4-16-11	・练马北町店	早宫 2-18-26
富士见初中・高中	中村北 4-8-26	・谷原目白路店	谷原 1-2-3
西武巴士 (株) 练马营业所	南田中 1-13-5	・练马贯井店	贯井 5-18-3
都立练马高中	春日町 4-28-25	・练马关町店	关町南 1-9-6
都立第四商业高中	贯井 3-45-19	・练马七环路店	丰玉北 3-16-1
都立练马工业高中	早宫 2-9-18		

(5) 关于长周期地震运动 (P23)

高层建筑物因长周期地震运动产生的摇晃大小，无法以震度充分表现，因此气象厅另外以划分为 4 个等级的“长周期地震运动等级”为指标进行表示。此外，紧急地震速报发布时，预计会有震度 4 或长周期地震动等级 3 以上的摇晃。

长周期地震运动等级

等级	人的体感・行动
1	几乎所有处于室内的人都感到摇晃。有人会受到惊吓。
2	在室内感到大幅的摇晃，想要抓住东西。不抓住东西很难行走，行动感觉困难。
3	站立变得困难。
4	无法站立，只能爬行才能前进。人在大摇晃中颠簸。

选自气象厅“长周期地震运动等级相关解说表”

(6) 关于弹道导弹落下时的行动 (P29)

弹道导弹可能在发射后不到 10 分钟就会到达。为了躲避爆炸波和碎片，需要迅速躲避到附近坚固的建筑物内或地下。通过电视、广播、J 警报等收集信息，如果行政机构发出避难指示，请按照指示冷静地行动。在国民保护门户网站中可以确认日常的准备和避难设施一览表。



2 其他修订处一览

页面	项目	修订内容	修订后
P7	发生灾害时的医疗机构一览	名称变更	东京圣德医院改名为练马樱花医院
P7	发生灾害时的医疗机构一览	追加医院	追加 名称：樱台医院 地址：丰玉南 1-20-15 电话：3993-7631
P7	发生灾害时的医疗机构一览	地址变更	名称：练马光丘医院 地址：迁移至光丘 2-5-1
P7	发生灾害时的医疗机构一览	医院删除	删除保谷医院
P8	避难据点的储备	应用变更	泳池的水不能作为饮水使用。
P9	福祉避难所的数量	追加数量	从 45 处变更为 48 处
P10	防灾水井	删除井	删除 名称：南石神井亲交会 地址：下石神井 6-26
P15	老年人及身心残疾者家具防倒塌工具安装费补助	制度变更	2021 年 3 月制度结束。
P16	建筑物的抗震化补助 (步骤 2 抗震诊断)	制度变更	从“费用的 2/3, 最高不超过 8 万日元”变更为“费用的 3/4, 最高不超过 12 万日元”
P16	建筑物的抗震化补助 (步骤 3 抗震改造施工)	制度变更	从“费用的 2/3, 最高不超过 100 万日元 ※ 如果全家都是住民税免缴对象, 补助则为费用的 4/5 最高不超过 120 万日元”变更为“费用的 2/3, 最高不超过 130 万日元 ※ 如果全家都是住民税免缴对象, 补助则为费用的 4/5 最高不超过 150 万日元”
P18	停电时的准备	追记	远方的地震也会引发停电。请准备好手电筒、便携式收音机 (临时灾害电台频率为 77.1MHz) 和家用电器可用的便携式电源, 以作停电时的准备。
P19	紧急时期随身物品清单	项目追加	在应急医药品等中追加口罩
P19	紧急时期随身物品清单	项目追加	在婴幼儿用品中追加纸尿裤、婴儿湿巾、清洁棉
P22	高层住宅的日常储备	追记	高度超过 31 m 的高层公寓, 根据法律规定, 不论居住的楼层如何, 窗帘等纤维类等需选用不易着火, 或着火后不易蔓延的防火物品。
P26	防灾会	组织数变更	312 处变更为 310 处
P28	区官方 LINE	追记	引入了区官方 LINE。
P30	土砂灾害	数量变更	18 处变更为 17 处
P32	危险度分布	追记	以 5 个等级分别显示土砂灾害・浸水灾害・洪水灾害的危险度。 
P32	河川水位信息	追记	东京都水防频道 (YouTube) 可确认即时发布的河川定点视频。 
P33	电话中心的设置	追记	在台风接近的前一天, 设置水灾时专用电话中心, 通报开设的避难所等。 水灾时专用电话中心 ▷ 03-5984-2569
P33	关于避难的思路	追记	“避难”的字面意思即“回避灾难”。除了前往避难所避难外, 还应在平时事先决定好到安全的亲戚・熟人家避难或自家安全时停留在自家等行动计划。
封底	东京都指定避难场所	追加数量	追加东京学艺大学附属大泉小学一带 (练马区东大泉)