

# 防灾指南

为灾害做准备



# 关于《防灾指南》的发行

日本是世界屈指可数的地震国。在所有里氏6级以上的地震中，有20%发生在日本周边。即便明天日本周边发生大地震，也不足为奇。

为了将灾害造成的损害降到最低，在自己保护自身生命的“自助”，以及团结地区力量的“共助”的意识基础上行动尤为重要。

本《防灾指南》以简单易懂的方式汇总了发生灾害时，地区民众应该采取的应对方式，以及日常需要采取的准备措施。

此次的修订增加了近年来次数有所增加的大型台风与集中暴雨的应对策略。请各家庭和地区务必灵活运用。

练马区

## 目录

### 发生地震时

#### 发生地震时的应对方式

不同经过时间的行动指南	2
快速灭火，逃离烟雾	4
急救	5
避难时	6
发生灾害时的医疗体制	7

#### 受灾后的生活

什么是避难据点	8
避难据点的生活	9
生命线	10
携宠物避难	12
发生灾害时的垃圾处理方式	12
发生灾害时的生活重建	13

### 为地震做准备

#### 日常准备

家中的安全对策	14
建筑物的安全对策	16
房屋周围的安全对策	17
家庭的准备	18

家庭全员举行防灾会议	20
归宅困难者的对策	21
致中高层住宅住户	22
保护地区	
地区的防灾对策	24
对避难行动困难者的支援	25
消防团、区民防灾组织的活动	26
练马区的灾害体制	27
发生灾害时的信息发送	28

### 风灾水灾

了解风灾水灾	30
避难的时机	31
收集信息	32
避难要领	33
制作我的时间线	34
日常准备	36
河流等的水灾对策	37

# 今后发生的地震预测

据预测，在未来30年内，日本有70%的概率会发生首都直下型地震。

为作好日常准备，采取充分对策，根据地震预测，预想可能引发的灾害状况十分重要。



1995年…阪神淡路大地震



2011年…东日本大地震



2011年…东日本大地震

## 练马区的受灾预测 (摘录)

全区域震度6弱 (部分6强)		(冬季18点 风速8m/s)	
		东京湾北部地震 (M7.3)	多摩直下地震 (M7.3)
全毁建筑物数		1,946栋	2,611栋
火灾次数		12次	12次
烧毁栋数		3,065栋	2,968栋
死者		※166人	※212人
伤者		※4,722人	※5,389人
避难生活人数		59,299人	76,859人
步行归宅困难者数		98,294人	98,294人
可能导致人员被困的 电梯停运台数		98台	101台
生命线的损坏	电力 (停电率)	5.3%	6.3%
	燃气 (供给故障率)		
	①整个区域内的SI值超过 60kine的情况	0.0%	0.0%
	②区域内1/3的SI值超过 60kine的情况	25.6%	95.3%
	上水道 (断水率)	17.2%	28.3%
	下水道 (管道损坏率)	19.7%	19.8%
	固定电话 (不通率)	2.2%	2.2%

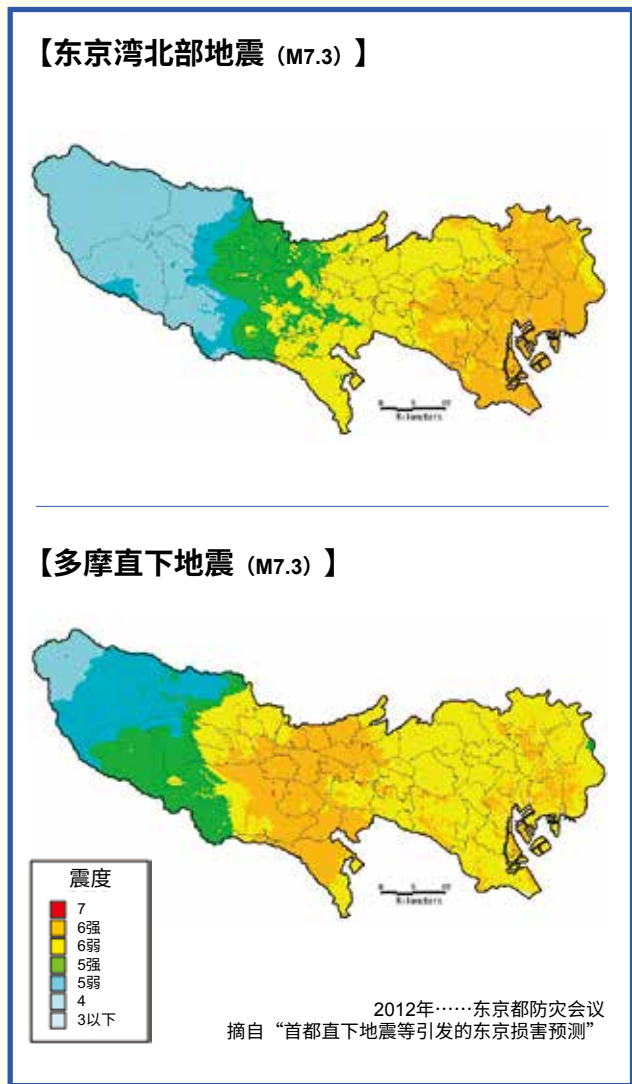
※死者数、伤者数为冬季5点 风速8 m/s时的预测数据

## 气象厅震度分级

震度	人的体感
0	人感觉不到摇晃，但地震仪有所记录。
1	部分安静地待在屋内的人能感觉到轻微的摇晃。
2	大多安静地待在屋内的人能感觉到摇晃。部分睡梦中的人被摇醒。
3	几乎所有待在屋内的人都能感觉到摇晃。部分步行中的人能感觉到摇晃。大多睡梦中的人被摇醒。
4	几乎所有人都受到惊吓。几乎所有步行中的人都能感觉到摇晃。几乎所有睡梦中的人都被摇醒。
5弱	大多数人感到恐惧，想要抓住物体。
5强	大多数人感到行动困难，例如不扶着东西无法行走等。
6弱	难以站立。
6强	无法站立，只能用爬行的方式移动。摇晃剧烈，无法移动，甚至有可能被甩出去。

摘自气象厅“气象厅震度阶级相关解说表”

## 首都直下地震引发的东京震度分布图



### 不同于里氏 (M) 的震度

里氏是用于表示地震释放出的能量大小的单位。

震度是由日本气象厅设定的阶级，用于表示人体感觉和周围物体震动的强度。

今后的地震预测

发生地震时的应对方式

受灾后的生活

日常准备

归宅困难者的对策

致中高层住宅住户

保护地区

发生灾害时的信息发送

风灾水灾

# 发生地震时的应对方式

## 守护生命行动

### 紧急地震速报

一旦发出紧急地震速报，表示预测会发生震度4以上的摇晃。

### 为摇晃做准备的时间段

打开门，  
确保避难路径。



远离大型家具，躲到坚固的  
桌子下方等处，保护头部。



如正在做饭，  
应立刻关火。



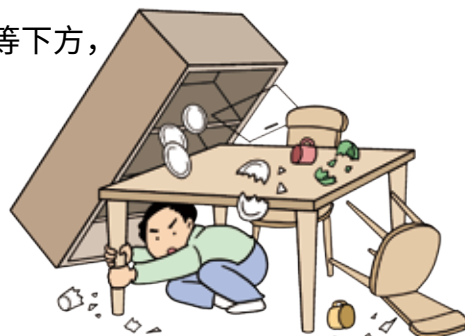
如正在开车，应打开危险报警闪光灯，  
停靠在道路左侧。



## 0~2分钟后

### 保护自身安全的时间段

钻到桌子等下方，  
按住桌子



如正在睡觉，  
可用被子罩住自己。



远离建筑物、砖墙、  
自动贩卖机等，  
用书包等  
保护头部。



按下电梯所有楼层  
按钮，在最先停靠  
的楼层离开电梯。



## 2~10分钟后

### 防止损害扩大，确认家人安全与否的时间段

摇晃一旦平息，立刻关闭所有火源。



确认家人是否安全。

确保避难路径。



通过收音机等获取正确信息。



## 10分钟~1天后

### 地区相互帮助的时间段

确认近邻是否安全。

请灵活运用附录的“安全确认告示牌”



一旦发生火灾，应齐心协力，展开初期灭火。



如果建筑物有倒塌的危险性，应立即前去避难。



如需要避难，请先关闭护窗板、窗户，关闭电闸，再去避难。

下车时，请留下写有联系方式等的便签，钥匙留在插孔上，勿将车锁死。





# 快速灭火，逃离烟雾

## 初期灭火的成功是防止火势蔓延的重点！

●灭火器请放在容易看到的位置。

### 灭火器的操作方法



**1** 拔掉保险销



**2** 喷管对准火源



**3** 用力握住手柄

※参加初期灭火训练，记住操作方法吧。

### 如果发生火灾



●拨打119报警。  
●大声喊“着火啦！”，通知周围的人，请求援助，大家一起齐心协力灭火。

### 如果火势蔓延



●如果火势到达了天花板，切勿强硬灭火，应立刻前去避难。

## “从烟雾中避难时的要点”

- ① 压低姿势，但手和膝盖不要接触地板，用手帕、毛巾（最好打湿）等捂住口鼻，避免吸入烟雾。
- ② 尽可能到建筑物外或楼下避难。
- ③ 如果在烟雾中分不清方向，请单手触摸墙壁，沿着墙壁寻找出口。触摸到墙壁后，千万不要把手拿开。
- ④ 即便有电梯，也绝对不要使用。
- ⑤ 以避难指示灯为标记，寻找出口。



## 掌握应急治疗的知识吧

- 应急治疗是指接受医生的正确治疗前采取的临时救护行为。
- 如果患者失去意识，切勿摇晃或将其抱起。更不能喂水或药。
- 如果患者还有意识，可以用聊天的方式帮助对方打起精神。

※可以去消防署、日本红十字会等机构接受应急治疗相关知识的学习。

## 出血的治疗

### 禁止出现的行为

- 切勿用脱脂棉或卫生纸盖住伤口。
- 切勿用不干净的手或布触碰伤口。
- 切勿擅自涂药。
- 切勿直接用手触碰血液。

- 用干净的布或纱布直接盖住伤口，用力按压（压迫止血）。
- 如果压迫伤口无法止血，可以按住心脏附近能感觉到脉搏的位置。
- 等出血量变少后，可以用自来水等干净的水冲洗伤口洗去污垢，再用纱布盖住伤口，用力按压。

压迫止血



### 止血点

压住（能感受到脉搏的位置）。



## 骨折的治疗

### 禁止出现的行为

- 切勿触碰露出的骨头。也不要对伤口消毒等。
- 切勿擅自判断是扭伤还是脱臼等。切勿强行挪动。

- 由于骨折后会发生肿胀，这时候需要脱下鞋、剪开上衣、裤子、袜子等衣物。
- 骨折后切勿强行挪动。乱动会加重损伤程度，所以要先固定。
- 即便不清楚是否骨折，也需要固定。
- 用夹板进行固定。
- 夹板可以使用鞋拔、板子、伞、拐杖等代替。



但是，如果无法固定，切勿强行乱动。

## 烧伤的治疗

### 禁止出现的行为

- 由于烧伤后的皮肤容易感染细菌，注意不要弄破水泡。切勿触摸烧伤部位。
- 冷却时，切勿用流水直接冲洗伤口。切勿强行挪动。

- 立刻用水冷却。
- 不要强硬地脱下贴身衣物、袜子等，用水轻轻地浇在伤口上。
- 如果是手脚被烫伤，可以浸在水中。

浸在水中冷却。



隔着衣服轻轻地浇水。

## 关于AED

● AED（自动体外除颤器）是当患者处于心室颤动等濒死的心律失常状态，导致心脏无法向全身输送血液时，利用电击心脏的方法帮助患者恢复正常心跳状态的仪器。

- 允许非医疗从业人员的普通人使用。以地区的主要设施、小学、初中、机场、车站、酒店等人员密集的地方为中心进行配置。

日本急救医疗财团全日本AED分布图

<http://www.qqzaidanmap.jp/>

财团全日本AED分布图



## 避难是最终手段!

### 如自家十分安全,则无需避难

如果即使发生了地震,也不用担心自家和周围发生火灾,而且房屋也没有倒塌的风险,那就无需前去避难。

避难据点的生活非常不便,可能会因为压力过大或过度疲劳导致身体不适。即便居家避难,也可以前往避难据点获取支援物资和灾害的相关信息。

请将避难视为最终手段。

## 避难的方法

- ① 为防止通电引发火灾,避难前,请先切断电闸,关闭燃气阀。
- ② 家中无人时,即便是发生灾害时,也要关好窗户,锁好门,以防入室盗窃。
- ③ 为确保双手能自由活动,请尽可能减少紧急随身物品(背包等)。
- ④ 关于着装
  - 用头盔或防灾头巾保护头部。
  - 用长袖上衣、长裤等包裹住皮肤。
  - 穿行走方便的低跟鞋。
- ⑤ 尽可能和家人、近邻一起步行避难。
- ⑥ 如有需要照顾的特殊人群等,应齐心协力开展救助活动,提供避难支援。



※发生灾害时驾车避难会妨碍灭火行动和救命、救助活动。

## 去哪里避难呢

### 先去附近的安全场所

如果需要避难,应先去附近的公园、广场等开阔的安全场所避难。

### 如果那里处于危险状况,则应去避难据点(区立小学初中)

如自家或周边房屋倒塌,有发生火灾的风险,请前往附近的避难据点避难。

不根据居住地指定避难据点,请前往最近的小学初中避难。

## 东京都指定避难场所

为保护居民的生命不受地震火灾伤害,在火势被扑灭前,供居民等待的场所。

☞ 参照封底



## 福祉避难所

以难以在避难据点生活的人群为对象,等准备工作完成后,依次开设。

☞ 参照第9页

## 携宠物避难

如果自家处于无法居住的状态,请带着宠物一同前去避难。

☞ 参照第12页



对伤病者实施治疗类选法后，医疗救护所（部分避难据点）、地区医院、诊所根据轻重程度进行分配治疗。

## 医疗救护所

### 应对轻症者（能走动的程度）

派遣医师会、齿科医师会、药剂师会、柔道整骨师会的工作人员前往10处避难据点所设的医疗救护所。对伤病者实施治疗类选法，进行应急治疗。此外，灾害发生4天后，请根据需要参加避难据点的巡回咨询和巡回诊疗。

## 区内医疗机构

### 应对重症者、中等症者和轻症者

灾害据点医院、灾害据点合作医疗机构、灾害医疗支援医疗机构根据轻重程度，对重症者（严重外伤、大范围烧伤、挤压综合症等）、中等症者、轻症者进行分配治疗。此外，诊所也会尽可能营业，对轻症者提供治疗。

## ※什么是治疗类选法

为方便医护人员根据重症度和紧急度实施治疗，对伤势的轻重程度等进行判定。

## 医疗救护所一览

名称	地址	电话	名称	地址	电话
旭丘初中	旭丘 2-40-1	3957-3133	石神井东初中	高野台 1-8-34	3996-2157
开进第三初中	樱台 3-28-1	3993-4265	谷原初中	谷原 4-10-5	3995-8036
贯井初中	贯井 2-14-13	3990-6412	大泉南小学	东大泉 6-28-1	3922-1371
练马东初中	春日町 2-14-22	3998-0231	大泉西初中	西大泉 3-19-27	3921-7101
光丘秋之阳小学	光丘 2-1-1	3976-6331	石神井西初中	关町南 3-10-3	3920-1034

## 发生灾害时的医疗机构一览

设施名	所在地	电话	设施名	所在地	电话		
灾害据点医院	顺天堂练马医院	高野台3-1-10	5923-3111	灾害医疗支援医疗机构	关町医院	关町北1-6-19	3920-0532
	练马光丘医院	光丘2-11-1	3979-3611		东京圣德医院	北町3-7-19	3931-1101
灾害据点合作医疗机构	练马综合医院	旭丘1-24-1	5988-2200		慈云堂医院	关町南4-14-53	3928-6511
	浩生会铃木医院	荣町7-1	3557-2001		阳和医院	大泉町2-17-1	3923-0221
	大泉生协医院	东大泉6-3-3	5387-3111		丰岛园大肠肛门科	春日町4-6-14	3998-3666
	川满外科	东大泉6-34-46	3922-2912		阿部诊所	樱台2-1-7	3992-1103
	田中脑神经外科医院	关町南3-9-23	3920-6263		练马站康复医院	练马1-17-1	3557-2611
辻内科循环器科齿科诊所	大泉学园町8-24-25	3924-2017	练马健育会医院		大泉学园町7-3-28	5935-6102	
灾害医疗支援医疗机构	岛村纪念医院	关町北2-4-1	3928-0071		久保田妇产科医院※	东大泉3-29-10	3922-0262
	保谷医院	南大泉4-50-15	3924-3258		大泉医院※	大泉学园町6-9-1	3924-2111
	东大泉医院	东大泉7-36-10	3924-5820		东海医院※	中村北2-10-11	3999-1131

※是专科医疗据点医院

# 受灾后的生活

## 什么是避难据点

### 什么是避难据点

- 练马区将区立小学初中（98所）指定为避难据点，作为大地震发生时的避难所与防灾活动的据点。
- 区内发生震度5弱以上的地震时开设。不根据居住地指定避难点。

### 【主要作用】

- 作为水和食物的发放据点。
- 支撑避难生活。
- 提供恢复、重建相关信息。
- 进行简单的治疗和健康咨询。
- 为受灾者开设咨询处。
- 进行救助等的申请。

- 各避难据点的工作人员（地区、学校的员工）与避难据点运营联络会（由地区居民组成）在各据点开展避难者、居家避难者的支援活动。
- ※请地区居民以本地志愿者的身份，积极参与支援活动。

## 避难据点的储备

### 食物的储备

储备了咸饼干、 $\alpha$ 化大米（加入开水等就能变成米饭的食品）、婴幼儿奶粉。

### 水的储备等

关于饮用水，除了储备瓶装水外，还可以去学校的储水箱取水，或前往连接水管的应急供水栓、消火栓，利用可直接供水的竖管取水。

此外，泳池的水通过过滤器后，可以作为饮用水使用。

此外，为保障生活用水，所有避难据点都配备了学校防灾水井。

### 生活必需品与各种物资器材的储备

为应对避难生活，储备了毛巾、睡袋、尿不湿等生活必需品。

此外，还储备了烹饪用具、组装式厕所、投光灯、发电机、充电器等。

### ●婴儿液态奶

婴儿的营养基本来源于母乳。发生灾害时也要像平日一样坚持哺乳，这点尤为重要。但是，发生灾害时，由于电力、燃气、水道等生命线停止，需要给婴儿喂奶粉的家庭可能很难确保“冲奶粉的水”与“用于烧水的热源”。

2019年，日本国内开始发售的“婴儿液态奶”无需冲调，且已经经过灭菌，可以立即食用，

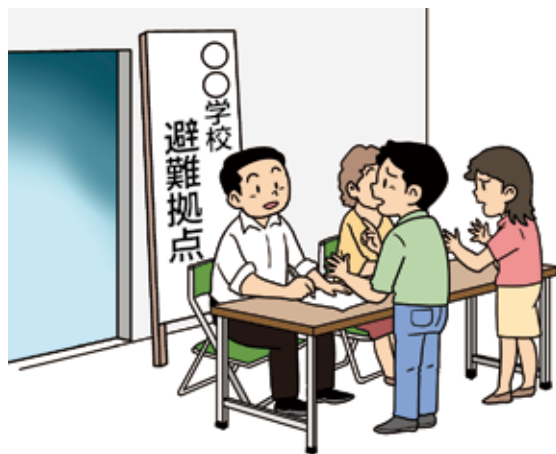
而且可以在常温下储存。

为应对灾害初期的混乱期，本区从2019年开始便储备婴儿液态奶。各家庭也应根据需要进行储备等，为灾害时期做准备。



## 到达避难据点后

- 请保持冷静，按照避难据点工作人员（地区、学校员工）、避难据点运营联络会（由地区居民组成）的指示行动。
- 请按照避难据点工作人员等的指示，确认避难行动困难者是否安全，协助避难据点开展工作。



## 在避难据点生活要相互谦让、互帮互助！

在避难据点，大家必须要在狭小的空间内，和许多人生活在一起。长时间的避难生活不仅对物资方面，也会对精神方面造成极大的负担。为尽量减少避难生活期间的压力，请务必遵守避难生活的规则，相互帮助，相互谦让，这点尤为重要。

## 关于福祉避难所

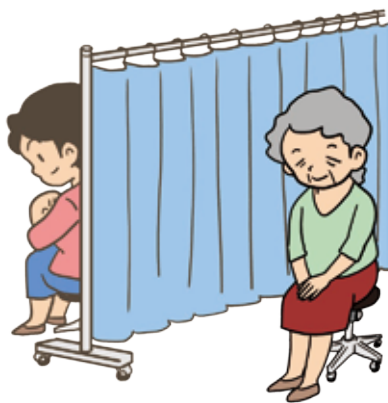
福祉避难所以在需要特殊照顾的人群中无法在避难据点正常生活的人为对象，等准备工作完成后，依次开设。

日间服务中心、福祉园等41所福祉设施都设有福祉避难所。

## 关怀女性、老年人、残疾人等！

在避难据点共同生活的还有孩子、孕妇、老年人、残疾人、外国人等各种人士，请充分发挥关怀精神。

设置女性专用更衣室和哺乳室，确保老年人、残疾人的活动空间。



## 在避难据点也要坚持垃圾分类！

避难据点产生的垃圾要像家庭垃圾一样，分类扔到避难据点设置的垃圾收集站内。

灾害发生初期，可能会停止垃圾收集。由于避难据点的垃圾收集站面积有限，请尽量减少垃圾的产生。

## 住在车内 务必注意！

在狭窄的车内生活，会对身体造成负担，而且有可能引发经济舱综合症或中暑。如果不得已要住在车内，请注意适当运动、及时补充水分等，保证自身的安全。

## 为生命线的停止做准备

生命线是指维持生活、生命的必要“饮用水、生活用水”、“电力”、“燃气”等生活必需设备。

### 饮用水、生活用水

如果长期断水，可以前往应急水箱、供水站取饮用水。此外，还可以前往防灾水井取水。学校防灾水井和小型防灾水井都可以确保生活用水。

水的储备  参照第18页



中村KASHIWA公园防灾水井

### ◎饮用水

#### • 应急水箱、供水站一览（东京都设置）

名称	所在地	容积 (m³)	
应急水箱	水塔公园	中野区江古田1-3	100
	江古田之森公园	中野区江古田3-14	100
	都立城北中央公园	板桥区樱川1-1	1,500
	区立大家的广场公园	石神井町8-41	100
	区立大泉公园	大泉学园町6-25	1,500
	区立HAYAICHI公园	早宫1-47-11	100
	区立学田公园	丰玉南3-32	1,500
	井草森公园	杉井区井草4-12-1	1,500
	供水站	练马供水站	光丘2-4-1
上井草供水站		杉井区上井草3-22-12	60,000
杉井净水站※		杉井区善福寺3-28-5	1,000

※当前停止使用



学田公园内的应急水箱的管理设施  
(地下设有1,500m³的水箱)

#### • 防灾水井（主要由地区与民间协商指定）

名称	所在地
AKAOARUMI (株) 防灾水井	旭町 3-33-1
丰岛园	向山 3-25-1
樱台六丁目防灾水井	樱台 6-6-8
丰岛桥町会水道部	下石神井 3-34
南石神井亲交会	下石神井 6-26
石神井台三丁目防灾水井	石神井台 3-24
石神井町一丁目防灾水井	石神井町 1-11
石神井公园	石神井町 5-21
关町北三丁目防灾水井	关町北 3-14
武藏关公园	关町北 3-45-1
慈云堂医院	关町南 4-14-53
田柄町水道利用协会 (3号)	田柄 1-10-12

名称	所在地
田柄町水道利用协会 (1号)	田柄 2-18-2
田柄町水道利用协会 (6号)	田柄 5-9-10
土支田三丁目防灾水井	土支田 3-19-17
中新井公园	丰玉上 2-18-1
练马区政府	丰玉北 6-12-1
中村 KASHIWA 公园	中村 1-17-1
仲一防灾水井	锦 1-7
神之教会保育园	羽泽 2-12-9
大泉名水会	东大泉 3-38-13
一六八会	东大泉 6-42-5
仲町台住宅供水管理协会	平和台 1-21-7

※如要取水，请先获得所有者（团体、事业所）的批准。



## ◎生活用水

除饮用水外，冲厕所、洗衣服等也需要用水。因此，各家庭务必把用过的洗澡水储存起来，作为生活用水使用，这点十分重要。

### • 学校防灾水井

所有避难据点都设有“学校防灾水井”。

### • 小型防灾水井

经过协商，将区内约 500 口民间水井指定为“小型防灾水井”，以供应生活用水。水井连接轻便型水泵，还可用于灭火行动。



旧告示牌

小型防灾水井

新告示牌

※正在依次更新新告示牌的设计。

## 电力

### ◎确保电力

地区通过配备紧急用发电机，储备充电器、蓄电池，以努力维持行政功能。家庭也可以储备手机、智能手机的充电用移动电源和手电筒等，以防停电。

### ◎发生灾害时的注意事项

阪神淡路大地震中，因恢复通电引发的电暖炉等的“通电火灾”约30起。前去避难时，请务必切断电闸。

### ◎固定电视、冰箱，防止倒塌！

摆放有电视、冰箱等大型电器的位置务必注意，最好用固定器具等对电器进行加固，以防倒塌。此外，切勿在电视旁边放置水缸、花瓶等。水一旦撒到电视上，有可能引发火灾。

### ◎关闭电器的开关，并且拔掉插头！

地震时，请切断使用中的电器开关。尤其是熨斗、吹风机、面包机等加热器，务必要将插头从插座上拔除。

### ◎电器着火一定要用灭火器灭火！

万一电器着火，切勿浇水，应立即切断电闸，用灭火器灭火。

### ◎绝对不要触碰断裂的电线！

请绝对不要触碰断裂的电线。电线接触树木、告示牌、天线时也非常危险。一旦发现，请立即联系东京电力。

## 燃气

城市燃气和LP燃气一旦感知到震度5以上的地震，会触发燃气切断装置“Microcomputer Meter”，自动切断燃气供应。

自家的Microcomputer Meter装置上写有恢复的步骤，请自行确认。

如果闻到燃气的味道，请立即关闭燃气栓和燃气表燃气栓（如果是LP燃气，还需关闭容器阀门），开窗换气，并立即联系东京燃气或LP燃气经销商。

# 携宠物避难

如果自家处于无法居住的状态，请带着宠物一同前去避难。

避难时，请带上食物、笼子、厕所用品等必需品。宠物在单独的空间内生活。为防止在避难据点因宠物发生矛盾，日常需要对宠物进行教育等。



## 日常准备与思想准备

### ① 宠物主人自身需要准备的东西

食物（5~7天份）、宠物笼、常备药、厕所用品等（避难据点没有宠物用品。）

### ② 教育

宠物在宠物笼里生活是基本。平时让宠物习惯笼子，养成不畏惧人和动物、不具备攻击性的素质，培养定点如厕的习惯等。

### ③ 健康管理

日常精心管理宠物的健康，例如疫苗接种，预防、驱除寄生虫等。

### ④ 身份标识

为防止宠物迷路，为宠物佩戴防丢牌、迷你芯片等能识别身份的东西。

# 发生灾害时的垃圾处理方式

## 停止垃圾收集

如果发生震度6弱以上的地震等，可能会停止垃圾收集。请协助保管好自家的垃圾。

关于垃圾收集的停止与恢复，将通过区主页或防灾无线等通知。

## 垃圾收集恢复后

根据受灾状况，收集的频率、时间等可能有所变更。



## 请勿丢弃稍带垃圾

稍带垃圾是指受灾前损坏的电器用品等非灾害引发的垃圾。

稍带垃圾会妨碍道路通行、收集作业等，引发严重问题。



发生灾害时也请遵守分类规则，做好垃圾分类。

## 什么是罹灾证明书

用于证明受灾住宅（用于居住的建筑物）损害程度的文件。区员工进行现场调查等，证明损害程度。是受灾者用于获取各种支援的必备证书。也被称作生活重建的护照。

### ※与受灾证明书的差异

“受灾证明书”用于证明自然灾害导致的物件等的受灾事实。无需判定损害程度。主要作为家当以及围墙、门等构筑物的损害证明书使用。

## 获取各种支援的流程

### ①住宅损害认定调查

施行现场调查，确认受灾住宅的损害程度。

根据国家的损害认定基准，计算住宅的损害比例，用【全毁】、【大规模半毁】、【半毁】、【部分损坏】等等级划分的方式作出判定。

### ※什么是应急危险度判定

虽然与住宅损害认定调查十分相似，但其实是两码事。应急危险度判定是指基本都清楚建筑物的危险性，为防止发生二次灾害，地震后立即实施的判定。



### ②罹灾证明书发行申请

住宅损害认定调查结束后，受理罹灾证明书的申请手续，发行罹灾证明书。

### 生活重建咨询



### ③生活重建咨询与支援

灵活运用基于罹灾证明书等信息制作的受灾者登记册，进行与生活重建相关的咨询和各种支援的申请。以下为生活重建的制度示例之一。（不同的受灾程度与灾害规模等，所受到的支援各不相同。）

#### • 经济支援

受灾者生活重建支援金、灾害救济资金 等

#### • 住宅相关支援

应急临时住宅、住宅的应急修缮 等

#### • 税、保险费相关的支援

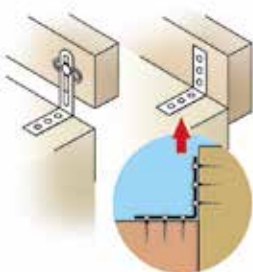
减免区民税、国民健康保险费 等

## 家中的安全对策

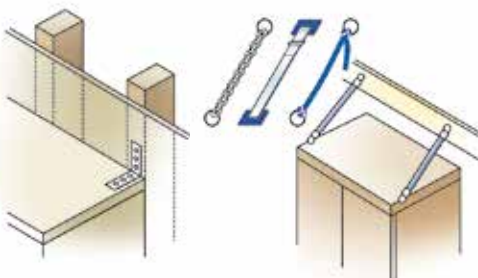
### 防止家具类倒塌、移动

用链条、吊环螺栓（悬挂用金属配件）、角码等固定木制衣柜等家具边缘较硬的部位，防止其倒塌。

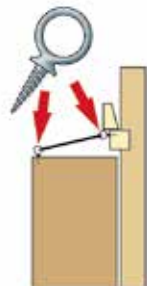
用角码固定



用链条等固定



用吊环螺栓和铁丝固定

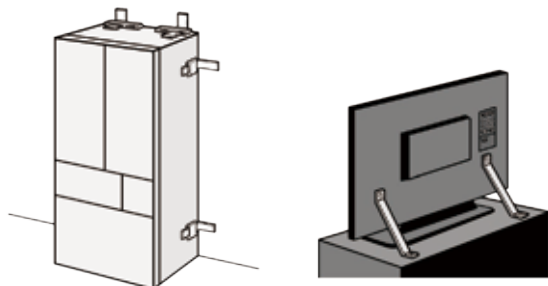


用杆式工具（撑杆）固定

在家具与天花板间放入杆式工具（撑杆），对家具进行固定。关键要放置在家具两端的里侧（但如果天花板的材质太脆弱，可以安装辅助板）。此外，如果同时在家具底下靠前的位置插入“家具防倒塌板”形成楔形，可以有效提高防倒塌效果。

### 防止冰箱等家电倒塌和移动

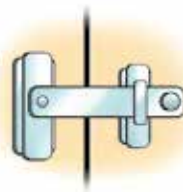
用皮带固定，铺上防滑垫等，防止家具倒塌。



### 防止餐具类、书本掉落

双开式的门请安装门栓。

书架可以绑上橡皮筋或绳子，防止书本飞出。



### 防止玻璃飞散

玻璃全部贴上防玻璃飞散保护膜或养生胶带（宽5cm以上）。

养生胶带一定要贴到窗框的位置（如果不贴到窗框的位置，可能会导致玻璃大块地掉落）。



区会帮助介绍（打折销售）防灾用品。

区政府政府大楼7楼区民防灾课或防灾学习中心展示有防灾用品。



## 住宅的防水防灾诊断

配合消防署视察住宅状况，针对火灾、地震、家庭内事故引发损害的危险性，实施“防火防灾诊断”。如果诊断结果为有家具倒塌的危险性，区会赠送1处的防倒塌工具。

### ■ 对象家庭

有成员符合下述任意情况的家庭

- ①65岁以上的老人
- ②有介护保险，需要介护和支援的人
- ③持有身体残疾者手册的人
- ④持有爱心手册\*的人
- ⑤持有精神残疾者保健福祉手册的人
- ⑥使用人工呼吸器的人
- ⑦接受疑难病医疗费补助的人

咨询窗口▶危机管理室区民防灾课

电 话▶03-5984-1654

※爱心手册是东京都独自设立的一种手册，是为了让智能障碍者（儿童）获得各种支援的一种必要手段。

### ■ 注意事项

家具防倒塌工具只赠送1次。曾经申请过该服务的人不可再申请。



## 老年人及身心残疾者家具防倒塌工具安装费补助

为由于高龄、残疾等而无法自行安装抗震工具的人群提供安装费用补助。

### ■ 对象人群

所有家庭成员符合下述①②中任意条件的家庭，无法自行安装抗震工具的人群（包含单独生活的家庭）。

- ①65岁以上的老人
- ②持有1、2级身体残疾者手册或爱心手册的人

### ■ 补助内容

- ①用工具对起居室等的家具类（衣柜、橱柜等）进行固定的作业费用
- ②贴防玻璃飞散保护膜的作业费用

### ■ 补助金额

20,000日元以内

### ■ 注意事项

原则上1个家庭只能享受1次补助。如果工具购买费和作业费超出了本区的补助额，则超出的部分由居民自行承担。

### ■ 申请、咨询窗口

请前往下述地区总括支援中心或各综合福祉事务所残障者支援系进行咨询。

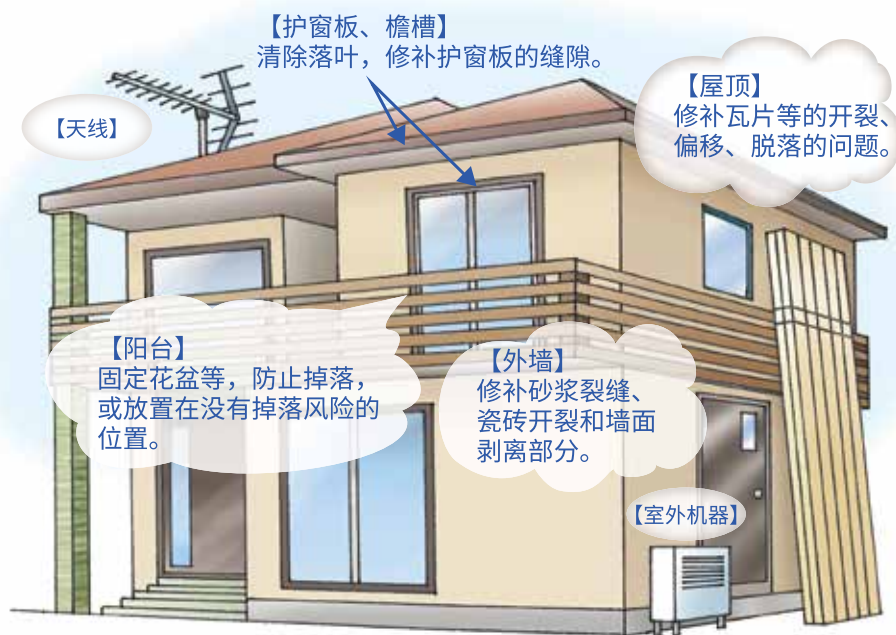
地区总括支援中心	练马(〒176)	5946-2544
	光丘(〒179)	5968-4035
	石神井(〒177)	5923-1250
	大泉(〒178)	5387-2751

残障者支援系	练马(〒176)	5984-4609
	光丘(〒179)	5997-7796
	石神井(〒177)	5393-2816
	大泉(〒178)	5905-5272

# 建筑物的安全对策

## 建筑物周围的安全对策

固定好天线、室外机器等安装物体。不够稳固的物体可以委托专业人士进行修补。



## 建筑物的抗震化补助

以根据1981年5月以前（建筑基准法修改前）的旧抗震基准建造的建筑物为对象，对抗震诊断、抗震改造施工等费用提供部分补助。

### 住宅诊断、设计及施工补助的流程



用区民事务所、建筑课发放的“致力安全、安心的社区营造，建筑物相关抗震支援制度指南”手册中附带的明信片进行申请。

※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。

## 关于分售公寓等的补助制度

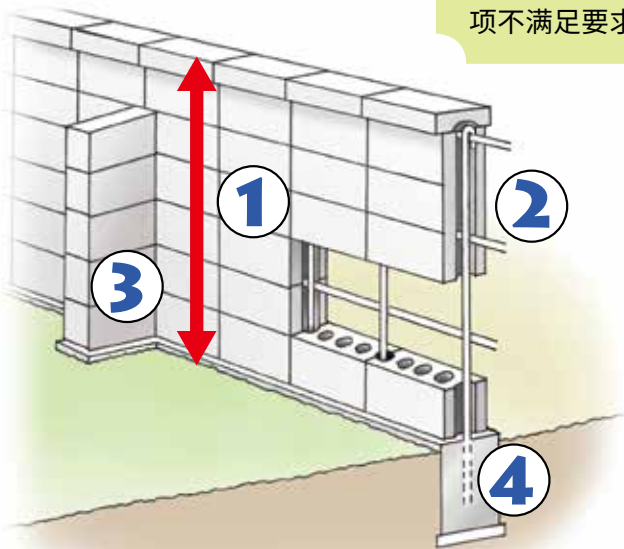
1981年5月以前建造的分售公寓也可享受简易抗震诊断、抗震诊断、实施设计、抗震改造施工费用的补助。详细请自行咨询。此外，还针对分售公寓和集体住宅的所有者，提供抗震咨询顾问派遣费用补助。

咨询窗口 ▶ 城市整備部建筑课抗震化促进系

电话：03-5984-1938

## 砖墙的安全对策

地震发生时，围墙倒塌十分危险。检查以下项目，有任意一项不满足要求，都视为危险。



- ①离地高度在2.2m以下。
- ②直径9mm以上的钢筋，以纵横在80cm以下的间隔穿插。纵向钢筋与顶部的横向钢筋装有锁扣。
- ③隔3.4m以下设扶壁。突出的部分必须要在围墙高度的1/5以上。
- ④地表地基在35cm以上，则地下地基深度在30cm以上。

## 拆除补助

为避免砖墙等<sup>※1</sup>的倒塌引发人员伤亡，推出围墙等拆除的费用补助政策。

※1混凝土砖围墙、预制钢筋混凝土墙、砌筑围墙及其他类似墙

### ■制度适用人群

对象砖墙等的所有者（包括公寓管理协会）

### ■对象砖墙等

【位置】面朝区内的道路等的砖墙

【高度】离地高度在0.8m以上的砖墙

【危险度】检查上述安全对策项目，如有任意一条不符合，则属于适用对象，请务必前去咨询。

【其他】在确定发放补助金前，请先确认是否着手拆除或者是否已经拆除完成

※砖墙等拆除费用补助的指南由危机管理课（政府大楼7楼）发放

### ■补助金额

每米的补助额上限：8,000日元

※如果实际费用低于8,000日元/m，则补助金额以实际费用为基准。

咨询窗口 ▶ 危机管理室危机管理课 电话：03-5984-2438

## 尽可能储备1周分量的水和食物!

### 水的储备

- 饮用水以1人1天3L为基准。
- 储备的时候注意保质期。
- 断水后，洗手也变得困难。准备一些湿巾、消毒液、卫生手套等吧。
- 把用过的洗澡水储存起来，作为生活用水使用吧。



### 食物的储备

#### “现在”开始为家庭储备食物吧

- 除了储备可长期保存、方便即时食用的罐装、袋装食品等应急用食物外，还要多买一些大米、高野豆腐等干货，以及冷藏食品等平时会吃到的食物，采取滚动更新的方式储存。
- 婴幼儿需要储备婴幼儿奶（液态奶、分装式奶粉等）、婴儿食品、纸杯和汤匙。
- 由于食物过敏或患有慢性疾病，对饮食需要特别注意的人群，请根据自身状况，准备好食物以及紧急随身物资。

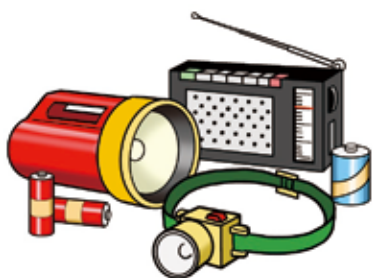
### 燃料的储备

- 准备好桌上卡式炉和固体燃料等。
- 还要储备足够的备用燃气瓶。



### 停电时的储备

- 手电筒放在家人们伸手就能拿到的地方。  
可以解放双手的头灯在作业时使用十分方便。
- 准备足够多的备用电池。
- 为获取正确信息，准备好便携式收音机。
- 准备好手机、智能手机的电池。



### 厕所的储备

- 准备好简易坐便器等。

#### <简易坐便器的使用方法>

- ① 在马桶座上套上袋子，使用完后，用凝固剂密封。



- ② 在纸箱或垃圾箱上套上垃圾袋，往里面放入吸水用的报纸。





## 紧急时期随身物品清单

● 为避免失去重要的东西，或者为使避难点的生活尽可能地轻松，请提前做好紧急时刻立即携带的物品。

项目	品目	核查 (核查日)
贵重物品	现金 (零钱)、印章	
	权利证券、存折	
	执照、保险证	
应急食品	饮用水	
	应急食品 (化大米、罐头等)	
	防过敏食物、护理食物、治疗食物	
	液态奶、奶粉、奶瓶、纸杯	
	辅食、儿童零食	
应急医药品等	纱布、绷带、创可贴	
	创伤药、眼药、消毒液	
	感冒药、肠胃药	
	其他常备药	
	三角巾	
	药品手册	
	眼镜、假牙、助听器	

● 为应对需要紧急避难的状况，需要提前准备哪些东西呢？请参考以下清单。

项目	品目	核查 (核查日)
衣物等	内衣类·换洗外衣	
	毛巾、手套、雨具	
	运动鞋、拖鞋	
婴幼儿用品	尿不湿	
	婴幼儿的衣物	
小件工具	求救用的哨子	
	手电筒	
	便携式收音机、备用电池	
	简易餐具套装	
	绳子、绳索	
	开罐器、小刀、保鲜膜、铝箔	
	床单、简易坐便器、纸巾	
	笔记用品、旧报纸、塑料袋	
	卡式炉、固体燃料	
	牙刷、液体牙膏	
	湿巾	
	生理用品	
	手机、智能手机、移动电源	

## 根据家庭情况所需的准备

### 有慢性疾病患者的家庭

- 患有心脏病、糖尿病等疾病的人群务必准备好日常要吃的药和药品手册。
- 正在接受人工透析、或居家使用人工呼吸器等医疗器械的人群，请向经常就诊的医疗机构或主治医师咨询发生灾害时的应对状况。

### 有过敏疾病患者的家庭

- 根据需要准备医疗品、口罩、护肤用品。

### 有宠物的家庭

☞ 参照第 12 页

## 确保通讯手段

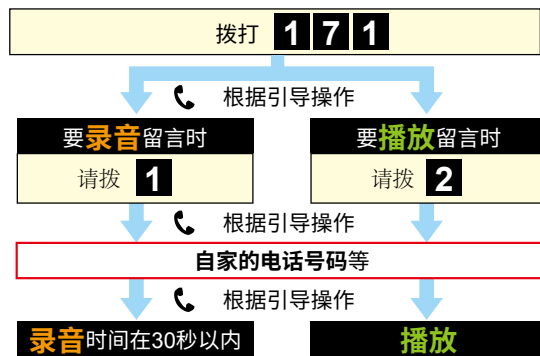
### 尝试使用灾害用留言电话

如果发生严重地震，电话可能无法打通。请确认与家人分散时的集合场所和联络方式。

### 灾害用留言电话“171”

发生灾害时联系家人最有效的方式就是使用灾害用留言电话“171”。发生灾害时，会通过电视、广播等发布开设消息，呼吁居民使用。平时无法使用，但可以在以下时间段体验使用。

- 每月1、15日      ● 正月1~3日
- 防灾周 (8月30日~9月5日)
- 防灾和志愿者周 (1月15日~21日)



### 各手机公司的“灾害用留言板”

受灾地的居民可以利用手机的联网功能，以文字的方式录入留言，全国都可以根据电话号码确认到留言内容。

- NTT DOKOMO <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- KDDI (au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- Soft Bank <http://dengon.softbank.ne.jp/>

# 家庭全员举行防灾会议

## 确定家庭任务分配

分配好确保出口、携带紧急用品等任务。

如果家中有需要特殊照顾的人，请事先确定好避难方法。

## 确认自家的危险点

检查家中家具和窗框是否安全吧。

此外，还要确认砖墙等房屋周围的安全。根据需要进行加固。

## 检查紧急时期的随身物品

确认家庭全员必要物品是否备齐。

定期更换饮用水和应急食品。



## 确认避难场所和避难路线

提前确认好避难场所吧。策划多条避难路线，家庭全员一起沿着路线走一遍，确认实际状况。

确认砖墙、桥等有危险的地方。



## 确认联络方式

确认与家人走散时的联络方式。

为避免电话打不通，请务必了解灾害用留言电话“171”的使用方法。

参照第19页



## 参加地区活动

发生灾害时，地区居民的自助、共助策略将会发挥出巨大的力量。

参加町会等活动和地区防灾训练吧。

参照第24页

# 归宅困难者的对策

归宅困难者是指因上下班、上下学、购物、旅行等，在外出地点遇到突发灾害，导致交通机构停运，回家困难的人群。灾害发生后，如果这些人同时往家里赶，可能会导致路上人满为患，妨碍救护车等急救车辆的运行。此外，可能会被卷入大规模火灾、房屋倒塌等二次灾害中，十分危险。

## 切勿扎堆回家

- 发生灾害时，切勿强行移动，应在确认安全的职场、外出地等地方等候。
- 为了能安心留在职场，事先通知家人，并确保多种联络手段。
- 老板需要为员工储备好3天份的水和食物。
- 提前确认路径，同时在职场准备轻便的鞋子等。

※为推进归宅困难者对策，东京都从2013年4月开始施行“东京都归宅困难者对策条例”。

## 临时停留设施的指定

用于接收归宅困难者的设施。接收时间大概为3天。

	设施名	地址
临时停留设施	都立练马高中	春日町 4-28-25
	都立第四商业高中	贯井 3-45-19
	都立练马工业高中	早宫 2-9-18
	都立光丘高中	旭町 2-1-35
	HOTEL CADENZA 光丘	高松 5-8-20

## 归宅支援

为支援步行回家的居民，地区开设练马区归宅支援站，提供饮用水、厕所、信息等。

	设施名	地址	最近车站等
练马区归宅支援站	区民·产业广场 (Coconeri 3楼)	练马 1-17-1	练马站
	练马文化中心	练马 1-17-37	
	光丘区民大厅	光丘 2-9-6	光丘站
	终身学习中心分馆	高野台 2-25-1	目白大道【谷原十字路口】
	石神井公园区民交流中心	石神井町 2-14-1	石神井公园站
	关区民大厅	关町北 1-7-2	青梅街道、武藏关站
	勤劳福社会馆	东大泉 5-40-36	大泉学园站

此外，东京都还与便利店、快餐店、家庭餐厅、加油站等签订协议，要求这些店铺作为灾害时归宅支援站/灾害时支援站，为需要的人提供水、厕所、信息等（店铺贴有醒目标志）。



“灾害时归宅支援站”标志

可在“东京都防灾地图”上确认发生灾害时的归宅支援设施等。

<https://map.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

东京都防灾地图

检索

# 致中高层住宅住户

中高层住宅一般拥有较好的抗震性与耐火性。但如果发生大地震，就会发生中高层住宅特有的灾害和难题。日常做好必要准备，积极参与训练吧。

## ○火灾

室内一旦发生火灾，中高层住宅居民很难立即远离火和烟雾前去避难。

### 【日常准备：了解建筑物】

确认建筑物各个楼层的状况。确认灭火器、喷水灭火装置、火灾报警器等灭火装置，以及储水箱、紧急用发电机等防灾相关设备的状况，日常习惯设备的使用方法。



## ○避难路径堵塞

墙壁、天花板受损等，有可能导致紧急出口、阳台隔板、避难梯子等被堵，导致避难困难。

### 【日常准备：确保避难路径等】

为避免避难路径被堵，切勿在阳台隔板前、避难梯子周围放置物品。此外，门有可能变形无法打开。管理协会等备好撬棍等工具更放心。



## ○电梯停运、使用限制

如发生剧烈摇晃，电梯很大概率会停止运行。此外，即便电梯还在运行，余震也有可能导导致电梯停运不能使用，请务必使用紧急楼梯等前去避难。由于高龄、残疾等而无法行走的人群避难十分艰难，伤者的救助也极其困难。





## 【日常准备1】

### • 为被关在电梯内而做的准备

由于设想到了被关的时间较长的情况，因此最好在电梯内储备简易坐便器、饮用水、手电筒等防灾用品。

如果乘坐电梯时发生地震，先按下所有楼层的按钮，在最先停靠的楼层离开电梯。万一被关

在电梯内，持续按紧急按钮，此外还可联系电梯管理公司、消防和警察，冷静地等待救援。



## 【日常准备2】

### • 为了救助伤者而做的准备

准备救助用的毛巾、背带、救援垫（急救用应急担架）等楼梯避难用物资器材，日常积极参与训练。

## ○生命线的停止

如果大地震导致电力、燃气、水道等生命线的供给停止，预计恢复可能需要1周到2个月左右的时间。此外，电梯停运后，高层住户将无法搬运食物等物资，厕所也无法使用，生活会变得

极其不便。

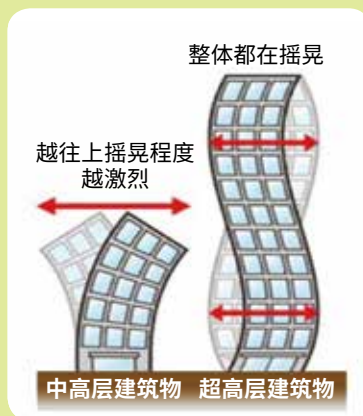
考虑到高层住户外出可能非常困难，务必事先储备好物资。

## 什么是长周期地震

指摇晃周期比普通地震更长（2、3秒~20秒）的地震。如果地震与建筑物固有的摇晃周期一致，摇晃的能量会进一步增强，缓慢的大幅度摇晃可能会持续非常长的时间。

此外，因为其传递范围比普通摇晃更广的特点，即便远离震中，也有可能受到影响。2011年3月11日的东日本大地震中，东京都心的高层建筑等出现了振幅最大1m左右、持续时间在10分钟以上的剧烈摇晃。

这种长周期地震对超高层建筑物（高度超过60m的建筑）的影响巨大。



# 保护地区

## 地区的防灾对策

为减少灾害引发的损害，近邻与地区的互助不可或缺。日常做好协助的准备。

### 我们自己的家园由我们自己保护~珍惜日常的沟通~

如果同时出现多发性灾害，消防等公共机构不可能顾及得了所有现场。这时候只有地区居民能以最快的速度应对灾害。确认自己和家人处于安全状况后，请协助地区展开避难引导、初期灭

火、救助救护等活动。从日常开始培养好邻里关系吧。

阪神淡路大地震中，从瓦砾下被救出的人中，约有8成是家人和附近的居民合力救出的。

### 灵活运用“灾害时安全确认告示牌”（附录）



### 参加地区的防灾活动

除练马区、防灾相关机构等之外，居民防灾组织、町会、自治会等也会在各地区开展防灾训练。为了能在紧急时刻迅速、准确地行动，且能协助地区应对灾害，请积极参加防灾训练。



区民防灾组织 参照第26页

#### 【关于地区的训练】

咨询窗口 ▶ 危机管理室区民防灾课

电话 ▶ 03-5984-2601

## 什么避难行动困难者

“避难行动困难者”是指灾害发生时，难以靠自己的力量避难，需要特殊照顾的人群。出于“步行困难”、“不清楚周围状况”、“身边没有支援人员”等原因，有可能孤立于地区。请地

区全体居民给予他们关怀，在发生灾害时确认他们的安危，提供避难引导等支援。

## 避难行动困难者名单

“避难行动困难者名单”是指根据灾害对策基本法，用于事先登记需要支援的人员信息的名单。经过本人同意后，地区会将当事人的信息提供给平时负责住宅地区的相关机构（民生儿童委员、防灾会等）。

发生灾害时，机构会根据名单确认地区全体居民的安全，并提供避难支援。

### 【关于登记】

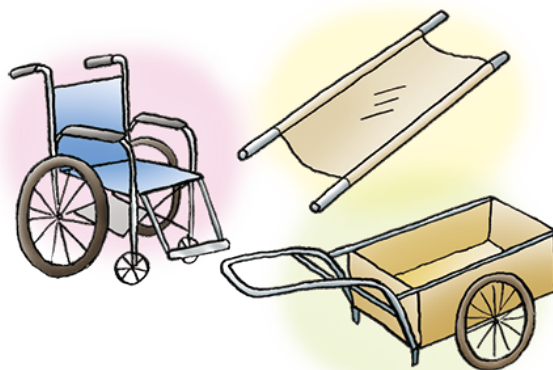
咨询窗口▶ **福祉部管理课庶务系**

电 话▶ **03-5984-2706**

## 地区支援体制的构筑

如果身边有避难行动困难者，请前往民生儿童委员会、防灾会、町会、自治会等，商讨发生灾害时具体的协助（避难引导、救助救护互动等）方法。

此外，地区要准备好避难用具（轮椅、背带、两轮拖车、担架等），以便实施操作训练。



## 日常加深交流

为使避难行动困难者的支援活动顺利进行，日常积极与近邻和地区的居民交流，加深相互之间的邻里关系。

# 消防团、区民防灾组织的活动

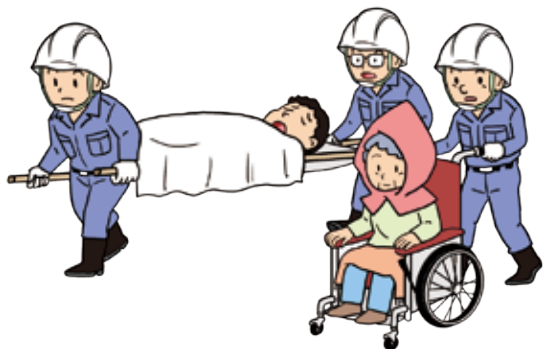
## 消防团

区内设有练马、光丘、石神井三个消防团。消防团员由地区的居民组成，他们日常勤于训练，在发生火灾、大地震等灾害时，能与消防署一起展开灭火行动和救助活动。



## 防灾会

初期灭火、避难引导、救助救护等，负责整个地区的守护活动。以町会、自治会为基础组成，区内共有313个组织。



## 市民灭火队

以避难据点周边、避难道路、火灾危险度较高的地区的灭火为目的形成的组织。区内共有13个组织。



## 避难据点运营联络会

与地区避难据点工作人员（地区、学校员工）同时负责避难据点的运营的组织。在所有区立小学初中（98所）展开活动。

## 其他组织

主要负责防灾相关普及活动等的组织。

### ●点亮内心希望的协会

与地区一起支援区民防灾活动的组织。通过参加保育园、小学、初中的防灾训练等，以及连环画剧、人偶剧等各种活动，向孩子们传达生命的珍贵和予人关怀之心的思想等。

### ●地区福祉救援队

除协助老年人移动外，还开展家具防倒塌工具的安装等志愿者活动。



## 练马区防灾中心

练马区防灾中心（区政府政府大楼7楼）是地区灾害对策的据点，包含信息统管室、灾害对策本部室等。

- 信息统管室设有防灾无线、高空摄像机等仪器，主要负责灾害信息的收集、分析、处理。
- 灾害对策本部室有地区员工、警察、消防等相关机构参与，负责灾害信息的共享与各种灾害对策的协商。



训练时的画面

## 练马区灾害对策本部

发生或有可能发生地震等大规模灾害时，为迅速实施对策，设立由区长为本部长的练马区灾害对策本部。

## 练马区防灾会议

- 练马区防灾会议除了拟定地区防灾计划、推进计划实施外，还负责地区防灾相关的重要事项的审议等。
- 防灾会议委员主要由东京都（建设局、水道局、下水道局、交通局）、警视厅、东京消防厅、消防团、自卫队、指定公共机构（NTT、东京电力、东京燃气、东日本高速公路、日本邮局）、指定地方公共机构（各铁道公司、练马区医师会等）、有相关学识经验者、区民防灾组织及地区工作人员等组成。

## 与其他自治体、民间团体间的协议

为实现发生灾害时的相互支援，10个自治体及特别区签订了互助协议。此外，约200个团体签订了紧急运输对策、医疗救护活动、物资的调度与供给等协议。

### 签订灾害协议的自治体一览

长野县	上田市	群馬县	前桥市
埼玉县	上尾市	福岛县	埼玉町
群馬县	下仁田町	群馬县	馆林市
东京都	西东京市	埼玉县	和光市
埼玉县	新座市	东京都	武藏野市
特别区			

## 把防灾当成“自己的事情”，积极学习相关知识吧？

### 防灾学习中心指南

**防**灾学习中心主要实施防灾体验讲座、练马防灾课程。此外，还受托实施防灾讲座。



咨询窗口：练马区立防灾学习中心  
电话：03-5997-6471

# 发生灾害时的信息发送

区官方网站 ..... <https://www.city.nerima.tokyo.jp>

发生灾害时，将切换为灾害用主页，随时发布受灾状况、交通状况、生命线相关信息等内容。



## 练马区 紧急灾害网站

### 紧急信息

#### 发生了大地震。

练马区内监测到震度7级地震，各地区发生灾害。

#### 最新信息

[各地区的灾害信息](#)

[避难所信息](#)

[安全确认](#)

### 灾害信息

#### 地震信息

地震信息(震源、震度相关信息) 2015年4月17日18点41分 气象厅发布 17日18点37分发生地震。

#### 地震相关信息

·海啸警报 2015年4月26日04点05分 气象厅发布 解除海啸警报。

·海啸警告 2015年4月26日12点10分 气象厅发布 解除海啸警告。

[练马区防灾气象信息](#)

[练马区内的震度信息](#)

[海啸避难信息地图](#)

### 安全确认途径

· 灾害用留言电话(171)

· NTT docomo

· 3M

· Soft Bank

· 练马区官方Twitter

### 非紧急时期主菜单

· 生活、手续

· 育儿、教育

· 保健、福祉

· 区政信息

· 观光、活动

· 事業者相关信息

· 网站地图

## 如区主页无法访问

则由群马县前桥市代为发布 ..... <https://www.city.maebashi.gunma.jp/>

如果因发生灾害无法发送信息，则由前桥市代为发布受灾状况等。

## 区官方Twitter、区官方Facebook

※区官方Twitter ..... [https://twitter.com/nerima\\_tokyo](https://twitter.com/nerima_tokyo)

※区官方Facebook ..... <https://www.facebook.com/nerima.city>

作为发生灾害时传递信息的方式之一，活用Twitter、Facebook的即时性和扩散性的特点，发布相关信息。

## 注册练马信息邮件吧

已经注册的人可以通过电子邮件的方式，在电脑、手机、智能手机等设备上接收避难劝告、避难指示等灾害避难信息。平时则发布防灾气象信息、安全放心信息、活动、区政相关的各种信息。

如需要注册，请给[nerima@entry.mail-dpt.jp](mailto:nerima@entry.mail-dpt.jp)发送空白邮件，按照回信邮件步骤进行注册。

也可用手机、智能手机扫二维码注册。



## 防灾无线

区立小学、初中和公园等区内207处设有防灾无线播报塔。

### ○地震信息

如果区内发生震度5弱以上的地震，会用日语、英语、中文、韩语4国语言进行播报，并分享火灾从预防到灭火等的处理方式。

### ○避难信息

因震灾、台风等需要避难时，播报避难劝告等。

### ○日本全国瞬间警报系统（J警报）

播报紧急地震速报、气象特别警报（大雨、洪水等）、国民保护信息等。

※J警报是指发生紧急事态时，日本国家自动启动自治体防灾无线，向各自自治体居民统一传达信息的装置。



防灾无线每天会播放“傍晚的音乐”，顺便确认机器的运转状况。

（17点30分播放：3月1日~9月30日，16点30分播放：10月1日~2月最后一天）

**2020年内，预计防灾无线播放的内容将通过“练马信息邮件”自动推送，也会发布在区官方网站上。**

### 防灾无线的自动语音应答服务

如果听不到或听不清防灾无线的广播内容，可以在广播结束后，通过24小时电话免费热线确认防灾无线广播内容。

**免费热线 0120-707-111**



### 紧急速报邮件

向区内居民的手机、智能手机发送避难劝告、避难指示等灾害、避难信息（无需提前注册）。

### 数据播报

利用东京有线电视J:COM（地上数据广播11频道）的播报系统，在发生灾害时，随时发布避难劝告、避难指示、受灾状况等信息。

### 临时灾害播报局

为应对大规模灾害开设的临时FM广播局，能迅速发送灾害、避难信息等必要信息。

### 与雅虎株式会社的信息发送协议

※雅虎防灾速报……………<https://emg.yahoo.co.jp/>

※区官方网站的复制网址……………<http://www.city.nerima.tokyo.jp.cache.yimg.jp/>

※雅虎避难所地图……………<https://crisis.yahoo.co.jp/map/>



### 其他信息发布

进行临时区报、避难据点/区立设施等的信息的发布等。

# 风灾水灾

## 了解风灾水灾

### 【近年的风灾水灾】

近年来，受地球温室化现象的影响，日本频繁出现创纪录的暴雨天气，2018年7月的暴雨和2019年发生的台风15号、19号等全国性风灾水灾时有发生。

其中，2018年7月的暴雨，以西日本为中心，多地发生大规模创纪录的大雨，河流泛滥、泥石流接连来袭，暴雨灾害导致200多人死亡或下落不明，创下平成年最高纪录，各地的受灾情况十分严重。

### ●外水泛滥（河流泛滥）

大雨导致河流水位上升，河水溢出的现象。  
上流降落的雨水也会导致水位上升，务必注意。



### ●内水泛滥

如果突发暴雨导致雨量超过下水道等的排水能力，有可能使地下水涌出，导致道路被淹。水有可能涌入地下室，或掀起下水道井盖。注意不要走淹水的道路等。



### ●泥石流

区内有18处可能引发山体滑坡的区域。

※泥石流灾害预测图由危机管理课（政府大楼7楼）、防灾学习中心、各区民事务所（练马除外）、区民信息广场分发。

### 确认自家的水灾风险。

灾害预测图上标注有发生大雨时可能浸水的区域、泥石流警戒区域和避难所的位置。

确认自家的水灾风险，为水灾做好准备



水灾预测图



泥石流灾害预测图



## 警戒等级

如果灾害发生的危险性较高，可以根据气象厅等发布的防灾气象信息，针对指定地区发布避难劝告等避难信息。

大家确认好合适的避难时机吧。

警戒等级	避难行动	地区发出的避难信息	区作为参考的防灾气象信息
警戒等级5	灾害已经发生的状况。 采取 <b>最能保证生命安全的行动吧</b>	灾害发生信息※1 ※1 确认灾害发生后，在可能的范围内发布。	大雨特别警报等
警戒等级4 全员避难	<b>迅速前去避难点避难吧。</b> 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。	避难劝告※2 避难指示（紧急） ※2 根据地区状况，需要紧急或再三催促避难等时候发布。	泛滥危险信息 泥石流警戒信息等
警戒等级3 老年人等前去避难	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	避难准备 老年人等开始避难	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 <b>确认自己的避难行动。</b>	—————	洪水警告 大雨警告等 【气象厅发布】
警戒等级1	加强面对灾害的思想准备。	—————	早期警告信息

## 防灾气象信息

○台风、大雨等相关的警报和警告由气象厅等机构发布。

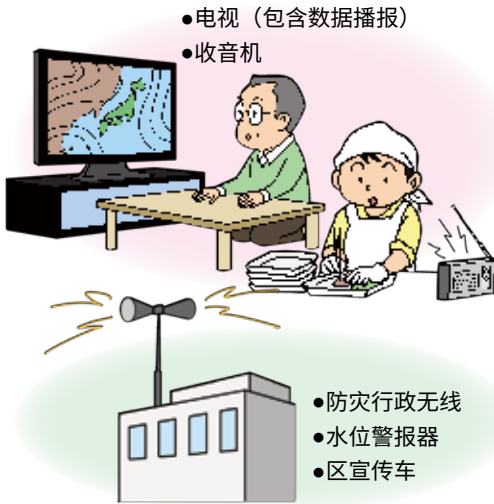
警告、警报、特别警报		发布基准
大雨特别警报		预测可能因台风和集中暴雨引发数十年一度超大降雨量，或因数十年一度的强势台风或同等程度的温带低气压，引发大雨天气时
暴风特别警报		预测可能因数十年一度的强势台风或同等程度的温带低气压，引发暴风时
警报	大雨警报	预测可能因大雨天气引发重大泥石流、浸水灾害时
	洪水警报	预测可能因河流涨水或泛滥引发重大洪水灾害时
	暴风警报	预测可能因暴风天气引发重大灾害时
警告	大雨警告	预测可能因大雨天气引发泥石流、浸水灾害时
	洪水警告	预测可能因河流涨水或泛滥引发洪水灾害时
	强风警告	预测可能因强风天气引发灾害时

### 泥石流警戒信息

大雨警报（泥石流）发布后，泥石流危险度再次提升时，由东京都和气象厅共同发布。（相当于警戒等级4）

# 收集信息

发生集中暴雨或台风时，请通过区官方网站、电视、收音机、网络等确认最新信息。除第28页所记信息外，如果遇到风灾水灾，还可以活用以下各种信息收集方式。



- 区官方网站
- 区防灾气象信息
- 区官方 Twitter
- 练马信息邮件
- 紧急速报邮件
- 雅虎防灾速报
- 气象厅主页
- 东京都水灾预防综合信息系统等



## 区官方网站 ..... <https://www.city.nerima.tokyo.jp>

发生灾害时，将切换为灾害用主页，随时发布受灾状况、交通状况、生命线相关信息等内容。



## 区宣传车

根据受灾状况，在周边地区巡回，通知避难信息等重要信息。

## 练马区防灾气象信息

可确认区天气预报、雨量观测信息、河流水位信息等。



docomo



au



SoftBank

PC: <http://dim2web09.wni.co.jp/nerimacity/pinpoint/index.html>

## 气象厅主页

可确认当前发布的防灾气象信息等。

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

## 东京都水灾预防综合信息系统

实时提供东京都观测到的降雨量、河流的水位观测信息等。

PC、智能手机通用: <http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/im/tsim0101g.html>

手机: <http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/k/>



电脑、  
智能手机版



手机版

发生地震等灾害时的信息发送 参照第28页

## 避难所在哪里？

### ——发生风灾水灾时的避难所与发生地震时的避难据点不同。——

地震时的避难据点为区立小学初中，但发生风灾水灾时的避难所原则上为地区区民馆、地区集会所等区立设施。

发生风灾水灾时，应根据降雨状况、各地区河流泛滥、浸水灾害、泥石流的风险，按照优先度设立避难所。如果河流泛滥、浸

水灾害的危险性再次提升，也有可能将部分区立小学初中设为避难所。

※关于避难所的位置、开设的优先度，请通过水灾预测图确认。

※如需要避难，请务必前往区主页确认避难所的开设状况，或咨询危机管理课。

有宠物的人

参照第12页

### 1 请勿靠近危险场所



### 2 淹水时务必注意脚下



### 3 保证穿着轻便，2人以上结伴避难



### 4 协助需要特殊照顾的人避难



### 5 去避难所有可能反而会增加危险

如果已经引发浸水，切勿强行避难，应前往坚固的建筑物2楼以上的楼层避难。

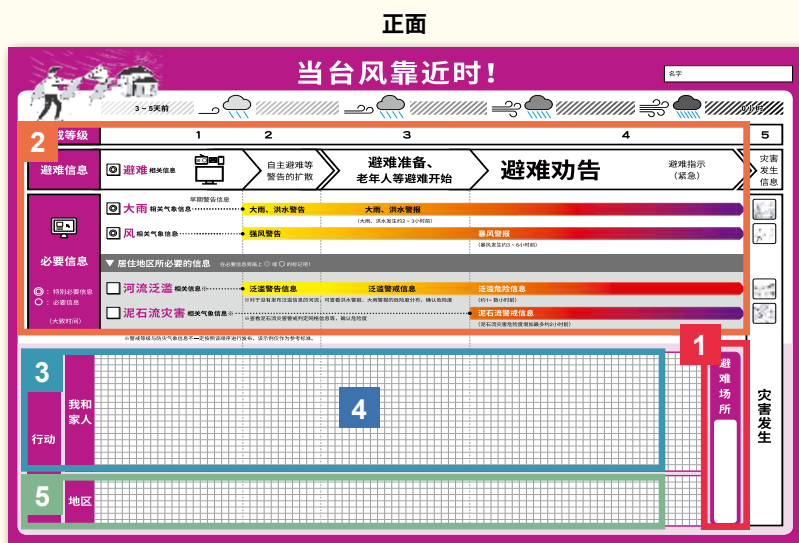
## —— 什么是我的时间线？ ——

因为台风可以提前预测，因此风灾水灾可以在发生前提前避难。事先确定的避难准备行动就是“我的时间线”。

通过制作我的时间线，做好切实准备，躲过风灾水灾。

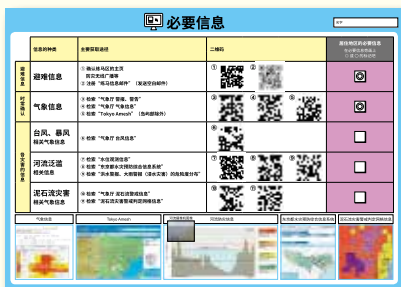
### 必备物品

#### ●我的时间线贴纸



贴上行动贴纸，制作自己的避难行动计划

#### 背面



为应对风灾水灾，介绍有必要掌握的信息

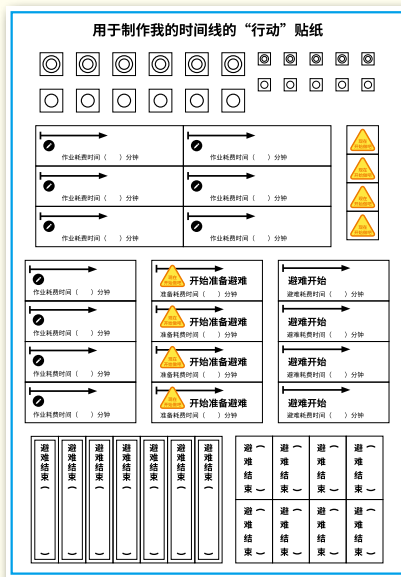
#### ●灾害预测图

请确认自己所住地区的浸水状况、泥石流的危险性和避难所。

如果确定要去避难，请前往区主页等确定避难所的开设状况。



#### 行动贴纸



※用于简单制作我的时间线的贴纸



## 制作步骤

### 按照下述①~⑤的步骤粘贴贴纸， 完成我的时间线吧。

#### ①填写避难场所

利用练马区水灾预测图确认发生浸水的可能性等，决定避难场所。

#### ②根据气象信息和避难信息考虑避难时机

#### ③贴上开始准备避难、避难开始、避难完成的贴纸

- 根据气象信息和避难信息，贴上“开始准备避难”和“避难开始”的贴纸。

此外，如有老年人等需要提前避难的家人，应尽早考虑避难。

- 根据从避难开始到抵达避难场所所需的时间，贴上“避难完成”贴纸。

#### ④思考避难开始前的行动，贴上贴纸

- 避难开始前应该思考什么呢。

例如，把“联系避难的亲戚家”、“准备常备药”等准备内容写到空白贴纸上，并贴好。

#### ⑤思考对地区的行动

- 关于地区的互助行动，也需要通过制作我的时间线，提前考虑好。

## 计划停运

如果发生大型台风等，交通机构可能停止运营。

如果外出时遇到交通停运，可能无法回家，台风接近的时候，千万不要随便外出。



## 准备沙袋和挡水板!

●如果地下室和半地下停车场等从周边涌入大量雨水，有可能引发浸水。等危险靠近再做准备已经来不及了。为防止引发浸水，应准备好沙袋和挡水板。



●沙袋可以去土木办事处租借。

**联系方式**  参照封底

## 简易水袋的制作方法

●在家往垃圾袋中注入水，代替沙袋使用。用长板搭配水袋，就能做成简易的挡水板。

## 请协助清扫雨水斗周围!

●雨水斗的流入入口一旦堵塞，很容易导致道路淹水，住宅被淹。如果自家附近的雨水斗盖子堆积有垃圾、泥沙、落叶，请务必协助清扫。



## 切勿在雨水斗的盖子上放置物品!

●如果在雨水斗的盖子上放置汽车踏板等，会使雨水难以流入，进而导致道路淹水、住宅被淹。

## 为暴风做准备

以2019年的台风15号、19号为首，暴风灾害频发。暴风造成的损害有行人摔倒、建筑物受损、妨碍交通机构运行等。

事先做好应对暴风的准备吧。

### ○防止飞来物砸碎窗户玻璃

关好护窗板和百叶窗。

如果没有安装护窗板和百叶窗，请用“防飞散保护膜”代替。

### ○收拾房屋周边

把阳台、院子里的晾衣杆、花盆等容易被吹飞的物品收到家中。如果自行车及大件物品无法放入家中，可以用绳字或钢丝等固定。

### ○修剪树木的枯枝

### ○储备防水布

可以挡住屋顶瓦片破损部分防止漏水，从外侧覆盖窗户破裂部分，防止漏风。



**家庭的准备**  参照第18页

## 河流泛滥的应对策略

### • 河流的整修

在此之前，石神井川和白子川已经整修到足以应对每小时50毫米的降雨。但是，近年来，超过该标准的暴雨天气逐渐增加，水灾也接踵而至。为此，东京都将整修目标提升到每小时75毫米。



石神井川（护岸改造前）



石神井川（护岸改造后）

### • 调节池的整修

调节池是指储备部分洪水的设施。东京都基本都用调节池来应对每小时超过50毫米的降雨，并不断进行整修。

### 对于台风等引发的暴雨，调节池效果显著

2019年的台风19号，以关东、甲信地区为中心，各地引发河流泛滥等众多灾害。区内也出现过总雨量超过340毫米的记录性降雨。

在这次暴雨中，白子川地下调节池吸取石神井川的洪水等，此前整修的设施发挥了重大作用，有效地防止了河流泛滥。



白子川地下调节池（容量：212,000m<sup>3</sup>）  
构造形式：地下隧道式  
台风19号导致的储水率：约9成

## 下水道泛滥的应对策略

练马区内由于突发性暴雨的发生与城市化的推进，浸水灾害次数逐渐增加。于是，东京都下水道局推行雨水快速整修计划，以“大泉町”和“丰玉、中村”地区等为对象，施行储存管整修等对策。目前第二田柄川干线正在整修。



第二田柄川干线（整修中）

## 流域应对策略

为防止发生大量雨水一起涌入下水道和河流，引发“城市型水灾”，区民携手推进能让雨水渗透至地下的设施等的整修。

2018年年末，区内设置了约53万立方米的雨水储存渗透设施。



雨水储存渗透设施的设置示意图

## 防灾相关机构一览

练马区政府	丰玉北 6-12-1	☎ 3993-1111
练马区政府（夜间、休息日）	//	☎ 3993-1101
东部土木办事处	丰玉中 3-28-8	☎ 3994-0083
西部土木办事处	石神井町 3-30-26	☎ 3995-0083
练马警察署	丰玉北 5-2-7	☎ 3994-0110
光丘警察署	光丘 2-9-8	☎ 5998-0110
石神井警察署	石神井町 6-17-26	☎ 3904-0110
练马消防署	丰玉北 5-1-8	☎ 3994-0119
光丘消防署	光丘 2-9-1	☎ 5997-0119
石神井消防署	下石神井 5-16-8	☎ 3995-0119
东京电力东京客户中心（第二）		☎ 0120-995-006
东京燃气客户中心		☎ 0570-002211
东京都水道局练马营业所	中村北 1-9-4	☎ 5987-5330
东京都下水道局练马办事处	丰玉北 4-15-1	☎ 5999-5650
日本红十字会东京都支部	新宿区大久保 1-2-15	☎ 5273-6741

## 东京都指定避难场所一览

【避难场所名称】	【所在地】
江古田之森公园一带	中野区江古田
武藏大学	练马区丰玉上
公社向原住宅一带	板桥区小茂根、向原
城北中央公园一带	练马区羽泽、冰川台・板桥区小茂根、樱川、东新町
丰岛园	练马区向山、春日町
光丘小区、光丘公园一带	练马区旭町、光丘・板桥区赤冢新町
石神井公园一带	练马区石神井台、石神井町
上石神井公寓一带	练马区上石神井、石神井台、关町东
上井草体育中心一带	练马区下石神井・杉并区今川、上井草
大泉中央公园一带	练马区大泉学园町
绿色公园	武藏野市吉祥寺北町、绿町、八幡町
都营南田中公寓	练马区石神井町、高野台、南田中
练马综合运动场公园一带	练马区练马

致力于打造抗灾性强的  
安全、放心城市



发行 日期 / 2020年2月  
 编辑、发行 / 练马区危机管理室危机管理课  
 邮编176-8501练马区丰玉北6-12-1  
 电话3993-1111（总机）FAX3993-1194  
 印刷 / （株）和田印刷 插图 / 长野亨



# 当台风靠近时!

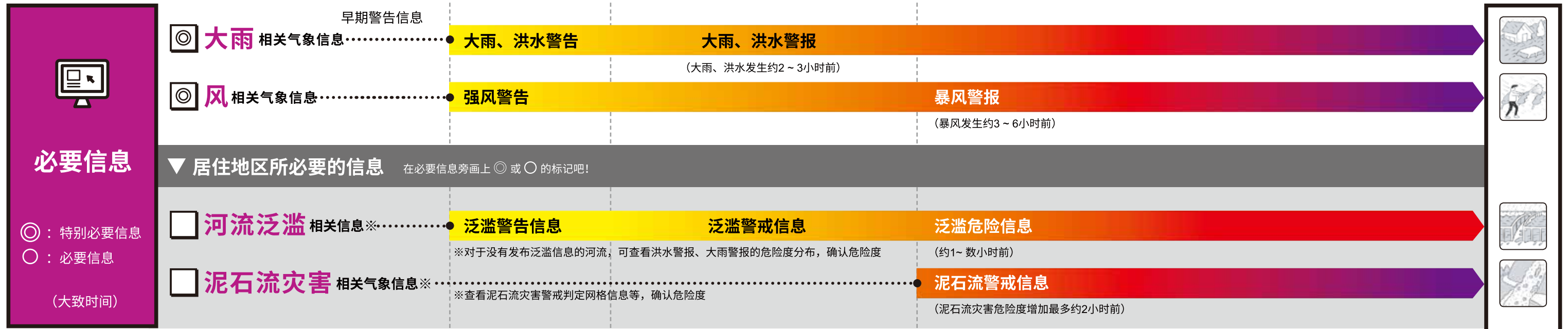
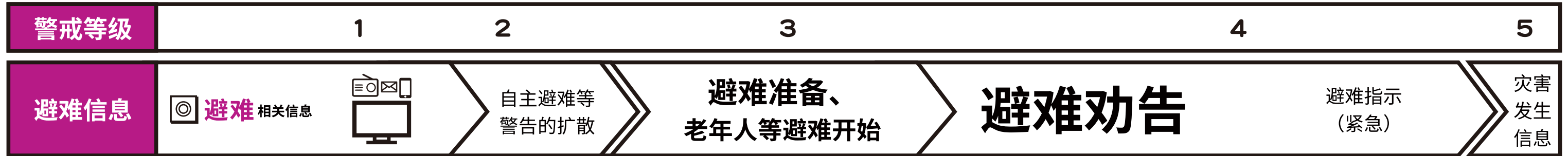
名字



3~5天前



0小时



※警戒等级与防灾气象信息不一定按照该顺序进行发布, 该示例仅作为参考标准。

行动	我和家人	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; background-image: linear-gradient(to right, transparent 49%, #ccc 49% 49%, #ccc 49% 51%, transparent 51%); background-size: 20px 20px;"> </div>				
	地区					

避难场所

灾害发生



# 必要信息

名字

信息的种类	主要获取途径	二维码	居住地区的必要信息 在必要信息旁画上 ◎或○的标记吧
避难信息	① 确认练马区的主页 防灾无线广播等 ② 注册“练马信息邮件”（发送空白邮件）	①  ② 	<input checked="" type="checkbox"/>
时常确认	③ 检索“气象厅 警报、警告” ④ 检索“气象厅 气象信息” ⑤ 检索“Tokyo Amesh”（岛屿部除外）	③  ④  ⑤ 	<input checked="" type="checkbox"/>
各灾害的信息	⑥ 检索“气象厅 台风信息”	⑥ 	<input type="checkbox"/>
河流泛滥 相关信息	⑦ 检索“水位观测信息” ⑧ 检索“东京都水灾预防综合信息系统” ⑨ 检索“洪水警报、大雨警报（浸水灾害）的危险度分布”	⑦  ⑧  ⑨ 	<input type="checkbox"/>
泥石流灾害 相关气象信息	⑩ 检索“气象厅 泥石流警戒信息” ⑪ 检索“泥石流灾害警戒判定网格信息”	⑩  ⑪ 	<input type="checkbox"/>

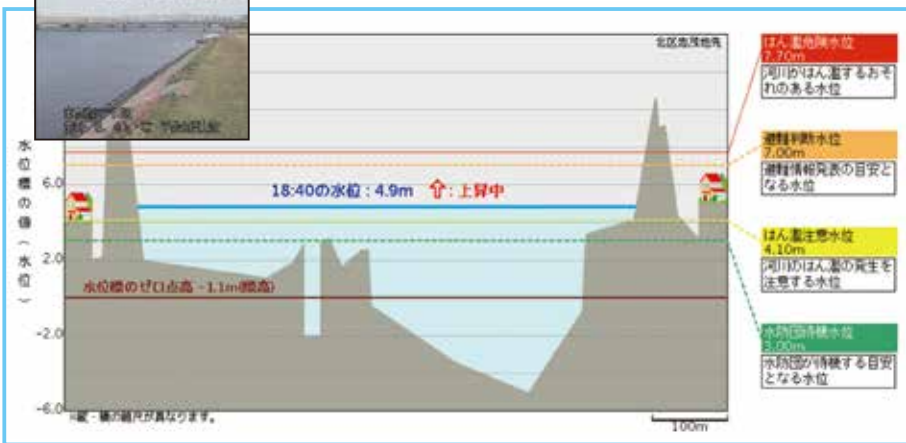
气象信息



Tokyo Amesh



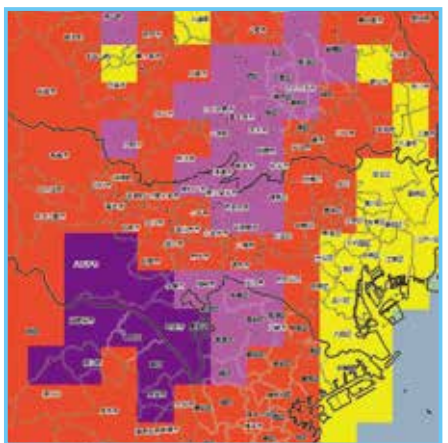
河流摄像机图像    河流防灾信息



东京都水灾预防综合信息系统



泥石流灾害警戒判定网格信息





练马区灾害时安全确认告示牌

**無事です**

**(OK / 平安 / 무사합니다)**

发生灾害时，不需要接受安全确认的家庭，  
请在外人容易确认的位置，以此面朝外的方式摆放。

# 发生大地震时（区内震度5弱以上）

## 对大家有2个请求

### 第一

如果家人平安，认为无需地区援助时，请在大门外放置安全确认告示牌。（至少要摆放3天。）



### 第二

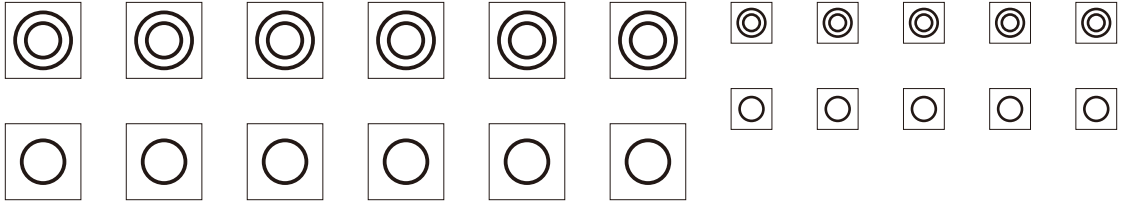
巡视附近邻居，确认是否摆放了安全确认告示牌。优先询问未摆放“平安”告示牌的住户。









- 安全确认告示牌的作用是在发生灾害时，用于快速发现地区需要帮助的人群，并提供援助。**通过让无需援助的家庭摆放“平安”告示牌，可快速确定“没有告示牌的家庭” = “可能遇到困难的家庭”。**
- 如看到有家庭未摆放安全告示牌，请前去询问一声“没事吧？”。








# 用于制作我的时间线的“行动”贴纸







 作业耗费时间 ( ) 分钟	 作业耗费时间 ( ) 分钟
 作业耗费时间 ( ) 分钟	 作业耗费时间 ( ) 分钟
 作业耗费时间 ( ) 分钟	 作业耗费时间 ( ) 分钟



 作业耗费时间 ( ) 分钟
 作业耗费时间 ( ) 分钟
 作业耗费时间 ( ) 分钟
 作业耗费时间 ( ) 分钟

 <b>开始准备避难</b> 准备耗费时间 ( ) 分钟
 <b>开始准备避难</b> 准备耗费时间 ( ) 分钟
 <b>开始准备避难</b> 准备耗费时间 ( ) 分钟
 <b>开始准备避难</b> 准备耗费时间 ( ) 分钟

 <b>避难开始</b> 避难耗费时间 ( ) 分钟
 <b>避难开始</b> 避难耗费时间 ( ) 分钟
 <b>避难开始</b> 避难耗费时间 ( ) 分钟
 <b>避难开始</b> 避难耗费时间 ( ) 分钟

避难结束 ( )	避难结束 ( )	避难结束 ( )	避难结束 ( )	避难结束 ( )	避难结束 ( )	避难结束 ( )
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

避难 ( ) 结束 ( )	避难 ( ) 结束 ( )	避难 ( ) 结束 ( )	避难 ( ) 结束 ( )
避难 ( ) 结束 ( )	避难 ( ) 结束 ( )	避难 ( ) 结束 ( )	避难 ( ) 结束 ( )