

# 地震发生后的做法和避难



沉着冷静地保护人身安全!

- 确认火源
- 打开门窗确保逃生通道
- 确认家人安全(根据情况在避难处实施)

□自家房屋有无倒塌的可能?

无

- 邻居房屋倒塌对自家房屋有无影响?
- 停留在自己家中有无感到人身危险?
- 近邻的火灾有无蔓延到自家的危险?

有

有

前往地区规定的避难处集合  
在地区尽可能确认安全。

前往临时避难场所・广域避难场所避难

因火灾扩大、有毒气体产生等临时避难场所也变得危险时，  
前往广域避难场所或更加安全的场所避难。

无

- 自家房屋倒塌
- 自家房屋因火灾烧毁
- 难以在自家生活

有

避难所生活

在自家生活

## 避难场所和避难所的区别

### 避难场所是指

因建筑物倒塌等，在现场感到危险时，为了保护生命暂时进行避难的场所。

避难场所包括临时避难场所和广域避难场所，指操场等开放的空间。

关于临时避难场所和广域避难场所的区别，参照 P33

### 避难所是指

因地震、火灾自家房屋倒塌、烧毁，失去生活场所的人可以生活一定期间的设施。

指中小学、市民中心的体育馆等。

※避难场所、避难所根据地震、风灾水害（土石流・洪水）的各类灾害现象指定。详情请浏览本指南 P15、P32～P55。

## 要点

### 《在家避难的建议》

- 因地震导致自来水供水、下水道排水等生命线设施无法使用，但自家房屋没有倒塌的危险仍能居住时，可停留在自家生活，进行“在家避难”。
- 因为大地震发生时的避难所会收容众多的避难者，可能发生混乱，同时也难以确保个人隐私。随着环境的变化还可能出现身体不适，无法实现舒适的生活空间。
- 为了让灾害发生时与平时一样，可在住惯的自己家中与家人生活，平时请准备好食品、饮水、简易厕所等，做好防灾对策。



# 在避难所的生活

## 《避难者共同运营》

避难所是不特定多数的受灾者共同生活的场所，遵守规则和礼节，避难者相互协助、支持非常重要。特别是预计避难所生活长期化时，为了灵活处置应对，满足意见·要求，避难者自主运营的组织成为主体进行避难所的运营。

### 女性视角

运营组织容易以男性为中心。需要注意让女性参加，以女性为中心从各个层面做好避难所运营。

- 确保尿布更换和哺乳空间等
- 儿童角的设置
- 生理用品等女性专用的物资分配由女性负责

### 针对感染症的对策

避难所可能聚集了较多的人，请努力避免感染症蔓延。

- 做好洗手、漱口，遵守咳嗽规范
- 准备口罩、消毒液、体温计等
- 身体不适的人请告知工作人员

## 宠物同行避难

自己家危险时和宠物一起避难。但宠物不一定能与避难者在同一场所共同生活。

可以在自家安全、定期地照顾宠物时，也可以选择不带去避难所。

关于宠物寄养处（亲戚·熟人等），应事先找好。

※宠物食品和外出包等由饲养人负责准备。

※在避难所应遵守规则由饲养人负责照顾宠物。

## 对需要照顾人士的应对

高龄者、婴幼儿、疾病或残疾人、孕妇、不懂日语的外国人等在避难所生活时需要支援。请大家协助，支援需要照顾的人。参照本指南 P29

### ●福利避难所

残疾人·需要看护者等需要专门支援的人避难时，在避难所开设二次避难所。市政府工作人员根据需要，对避难所避难的对象人士进行介绍。

### 避难所的防止犯罪对策

避难所并非完美的防犯环境，请自行做好保护身体、财产的措施。

- 尽量不要靠近死角位置
- 不要让孩子们身边没有大人
- 贵重品随身携带
- 在他人面前不要谈钱的话题
- 等

### 避难时的要点

#### 步行避难

为了避免妨碍紧急车辆的通行，避开道路损伤等造成二次灾害的危险，请步行避难。



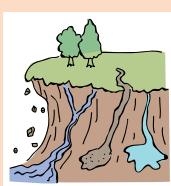
#### 注意狭窄道路和围墙

围墙和自动贩卖机存在倒塌的危险。  
并请注意广告牌和碎玻璃掉落。



#### 注意山崩、塌方

掌握居住地的自然环境，防止二次灾害发生。



#### 确认附近邻居的安全

确认附近邻居的情况，避难时对不能独自避难的人进行避难引导和协助。

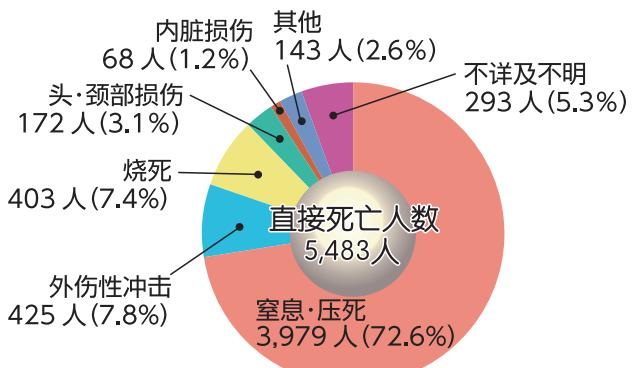


# 致力采取住宅的安全对策

地震导致的死伤原因中，大多为被建筑物和家具类掩埋。另外还有虽然建筑物无损，但家具类的倒塌造成避难通道堵塞。

事先可采取的对策方面，做好住宅的抗震化、防止家具类倾倒、掉落、移动等措施。

## 阪神・淡路大地震（兵库县）的死亡原因



资料来源：总务省消防厅发布的资料

## 防止家具类倾倒、掉落、移动和家具的配置

尺寸高的家具用 L 型五金件或伸缩棒固定后不容易倾倒。重物放置在下方比较稳定。

请注意摆放位置，避免倒塌家具堵塞逃生通道。卧室尽量不要放置家具。

参考东京消防厅的“防止家具类倾倒、掉落、移动的对策宣传册”，采取适合家具的对策。

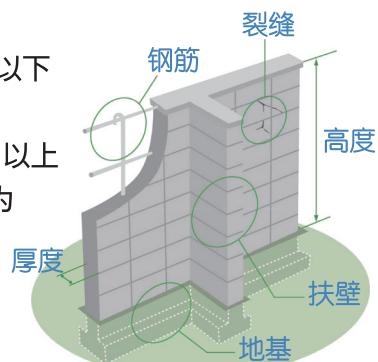
[家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック](#)

検索 click !!



## 确认围墙的安全

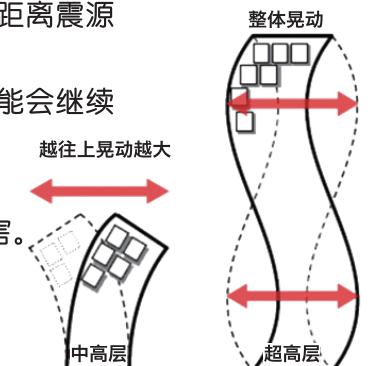
- 高度是否在 2.2m 以下
- 是否含有钢筋
- 厚度是否在 15cm 以上  
(高度 2m 以下时为 10cm 以上)
- 有无裂缝、倾斜等



资料来源：选自宣传册《保护房屋不受地震伤害》  
日本建筑防灾协会2013. 1部分修订

## 长周期地震动的特点

- 如海浪一般传播至距离震源地较远处。
- 地震动结束后还可能会继续晃动数分钟。
- 高层住宅楼等的特点是容易遭到损害。



资料来源：东京消防厅 防止家具类倾倒、掉落、移动的对策宣传册

## 建筑物的抗震化・围墙拆除等相关的补助制度

### 1 1981年5月以前修建的旧抗震标准的建筑物

#### (1) 木结构住宅

向木结构独栋住宅免费派遣顾问（抗震救助队），并补助抗震诊断、抗震修缮以及拆除所继承的空置房屋的费用。

#### (2) 商品房高层住宅

向商品房高层住宅免费派遣顾问，并补助抗震诊断、加强设计、抗震改建等费用。

#### (3) 紧急运输道路沿线的建筑物

对紧急输送道路沿途的高度大致超出道路宽度的 1/2 的建筑物的耐震诊断、加固设计、耐震改建费用进行补助。

### 2 围墙拆除等

对地震时可能会倒塌的朝向避难路面的围墙等进行拆除作业及新建围墙时的费用进行补助。对已有的围墙是否符合相关法令等及老旧化情况等相关的建筑师诊断费用进行补助。

咨询处 街道整备部住宅政策课 电话 042-620-7260 传真 042-626-3616

# 储 备 品

地震发生时，除了电力、燃气、自来水等供应会停止外，食品和生活必需品也可能变得难以获取。请准备**最少3天、最好1周内的储备品。**

八王子市储备的食品等是为因自家房屋倒塌、烧毁而无法在自家继续生活的人准备的。请各位居民务必做好储备预防灾害。

## 主要储备品

<input type="checkbox"/> 食品	<input type="checkbox"/> 手电筒	<input type="checkbox"/> 湿纸巾	<input type="checkbox"/> 餐巾纸	<input type="checkbox"/> 保鲜膜
<input type="checkbox"/> 饮水	<input type="checkbox"/> 电池	<input type="checkbox"/> 刷牙用品	<input type="checkbox"/> 垃圾袋・大型塑料袋	
<input type="checkbox"/> 纸盘・纸杯	<input type="checkbox"/> 收音机	<input type="checkbox"/> 灶・燃气罐	<input type="checkbox"/> 一次性暖宝宝	
<input type="checkbox"/> 筷子・勺子	<input type="checkbox"/> 便携式充电器	<input type="checkbox"/> 火柴・打火机	<input type="checkbox"/> 口罩	<input type="checkbox"/> 体温计
<input type="checkbox"/> 起瓶器・开罐器	<input type="checkbox"/> 急救箱	<input type="checkbox"/> 劳动保护手套	<input type="checkbox"/> 厕纸	<input type="checkbox"/> 肥皂
				<input type="checkbox"/> 简易厕所

## 宠物用

<input type="checkbox"/> 宠物食品
<input type="checkbox"/> 宠物外出包
<input type="checkbox"/> 入厕用品
<input type="checkbox"/> 拉链・颈圈

## 根据需要准备

<input type="checkbox"/> 奶粉・液体牛奶	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	<input type="checkbox"/> 离乳食	<input type="checkbox"/> 尿布	<input type="checkbox"/> 卫生纸
<input type="checkbox"/> 护理用品	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 常用药	<input type="checkbox"/> 过敏对应食品	

※为了避难，除上述储备品外，还应准备紧急携带品，如贵重品、服装等生活必需品。

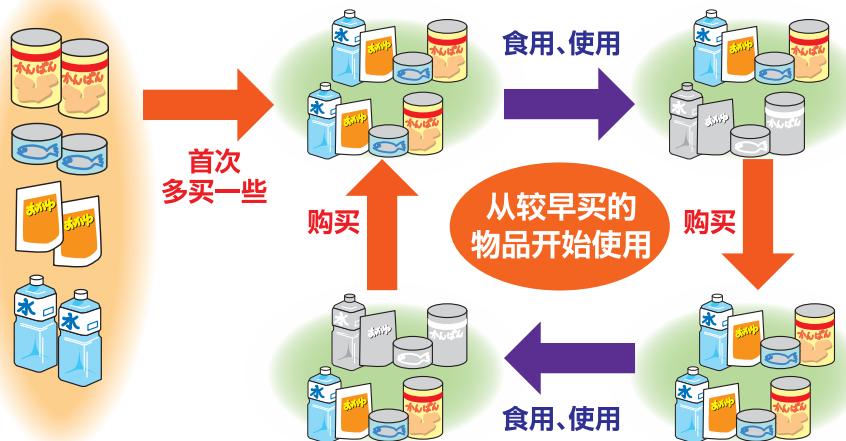
事先装进双肩包，放在大门附近或卧室、汽车后备箱中，方便马上带走。



## 日常储备的建议

平时使用的物品应长期准备充足，消耗后立即补充，随时保持一定量的食品、日用品的方法称为日常储备。

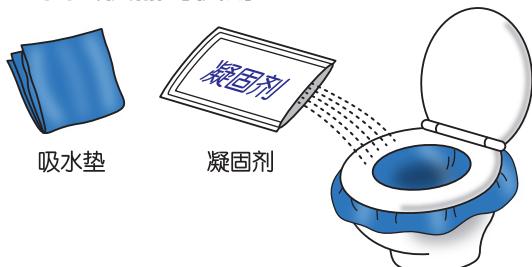
日常可使用的物品多加购买，消耗后立即补买，随时保持一定量的储备。



## 厕所的储备

下水道断裂或上水道断水时，日常使用的厕所无法再使用。简易厕所、便袋储备与水和食品同样重要。请按照【1天7~8次】大致用量准备。上下水道的恢复可能需要1个多月。

### 西式便器的使用



### 自家厕所不能用时· · ·

- 临设厕所清洁不及时、不卫生
- 临设厕所可能男女共用
- 传染病的风险上升
- 忍住不上厕所可能导致身体患病

自助储备非常重要

# 应急供水和紧急医疗救护所

## 灾害时供水站

因地震等断水时,东京都与本市合作,通过“灾害时供水站”应急供水(分配水)。

“灾害时供水站”包括以下3种。

### 1 在各供水网点分配

(大致在半径2km范围内设置1处,)市内有19处。

※P32以后的地图可确认供水网点的地点。

### 2 通过供水车等车辆运水分配

### 3 从避难所附近的消火栓等设置临时水管分配

※通过上述3种方法供水时,将在防灾行政无线和防灾信息邮件、

市主页等通知。开始分配前请各自使用储备的水。

※前来取水时请各自携带塑料桶等容器。



### 要点

#### 确保生活用水

灾害时,除饮水外,生活用水也必不可少。平时储存洗澡用水,可在灾害时用于洗涤或厕所用水。

### 要点

#### 每人每天需要3升水

灾害时每人每天需要3升的饮水。

喝完水的空塑料瓶可作为在供水网点取水的容器再利用。请妥善保管。

## 紧急医疗救护所

灾害发生后,大致72小时内设置在灾害网点医院等附近位置,对伤病者进行甄选,对轻伤者治疗,对重症者搬运调整等。八王子市在市内15家医院等设置了救护所。

※P32以后的地图可确认紧急医疗救护所的地点。



## 《注意流言・谣言信息・不良企业》

- 灾害时可能会出现谣言信息,请确认是否为正确信息
- 避免在SNS扩散错误的信息
- 不要被不确定的信息蛊惑

- 灾害时还有趁机利用人们的不幸捞取好处的不良业者,请充分注意
- 注意假装对受灾者支援,提供义援金的诈骗等

# 事先了解的事项

## 《家人和重要人士的联系方法(安全信息的确认方法)》

### ○灾害用留言电话(171)

#### 电话录音

**拨打171**

**录音输入①**  
(使用密码的录音为③。)

**输入受灾地人员的电话号码**  
也可利用手机等号码。

**按键式请输入①**  
(拨号式请直接等待。)

**留言录音**(1个留言30秒以内)

**挂断电话**

#### 电话确认

**拨打171**

**播放输入②**  
(使用密码的播放为④。)

**输入受灾地人员的电话号码**  
也可利用手机等号码。

**按键式请输入①播放留言**  
(拨号式请直接等待。)

**挂断电话**

### ○灾害用留言板(智能手机、普通手机)

大地震等灾害发生时，在各家手机公司的门户网站上开设，可注册、确认留言的服务。

#### • NTT DoCoMo

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>

#### • au

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

#### • SoftBank

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>

#### • Y!mobile

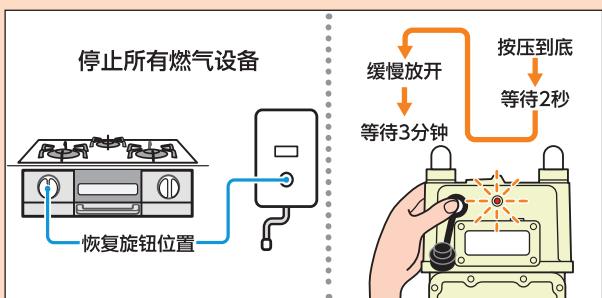
<https://www.ymobile.jp/service/dengon/>

※除上述以外，还有“灾害用留言板(Web171)”、“J-anpi”等方法。

※每月1日・15日、正月三日、防灾和志愿者周(1月15日至21日)、防灾周(8月30日至9月5日)为体验利用日，请向家人和朋友等确认好使用方法。

## 《燃气表的恢复方法》

检测到震度5左右以上的晃动时，燃气表可自动停止供气。燃气表的红灯闪烁时，请按照以下步骤恢复。



## 《安装感震断路器》

感震断路器是在大地震发生时自动关闭电力的器具。不在家或避难时没有余力关闭断路器时，是预防电气火灾的有效手段。

种类包括检测到地震后到停止电力设有数分钟缓冲时间的类型等多种产品。请根据产品特点合理选择。此外，请同时采取照明对策，避免因地震紧急停电带来不便。

避难时，为了防止电气火灾，请关闭断路器再避难。



## 《高层住宅等的对策》

公寓等高层住宅因大地震时的停电可能无法使用电梯或厕所。同时建筑物大多较为牢固，灾害时在自家继续居住的情况也较多，做好在家避难的准备，准备好储备品等非常重要。此外，关于根据高层住宅的特点所采取的对策，请通过右边的二维码宣传单了解。



## 《回家困难者对策》

2011年3月11日发生的东日本大地震中，首都圈许多铁道停止运行，结果导致约515万人(内阁府推算)回家困难。因此东京都制定了“东京都回家困难者对策条例”，规定了企业的努力义务让员工在职场内等待一定期间的“避免同时回家”等条例。

而各位员工应做好等待后的步行回家准备，准备好运动鞋。确认回家路线等。

### 《特别重要的要点》

- 避免同时回家(员工不要随意开始移动)
- 确保在职场等待的储备品(3天的食品、饮水、毛毯等储备)