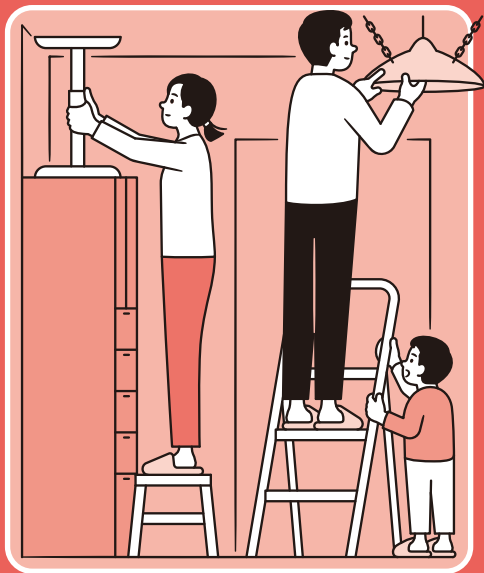


東京生活防災

修訂版
2023



STEP 1

從行動開始

我們的「習慣」 可以救助生命。

這本手冊可以保護你
和你重要的人的性命安全。

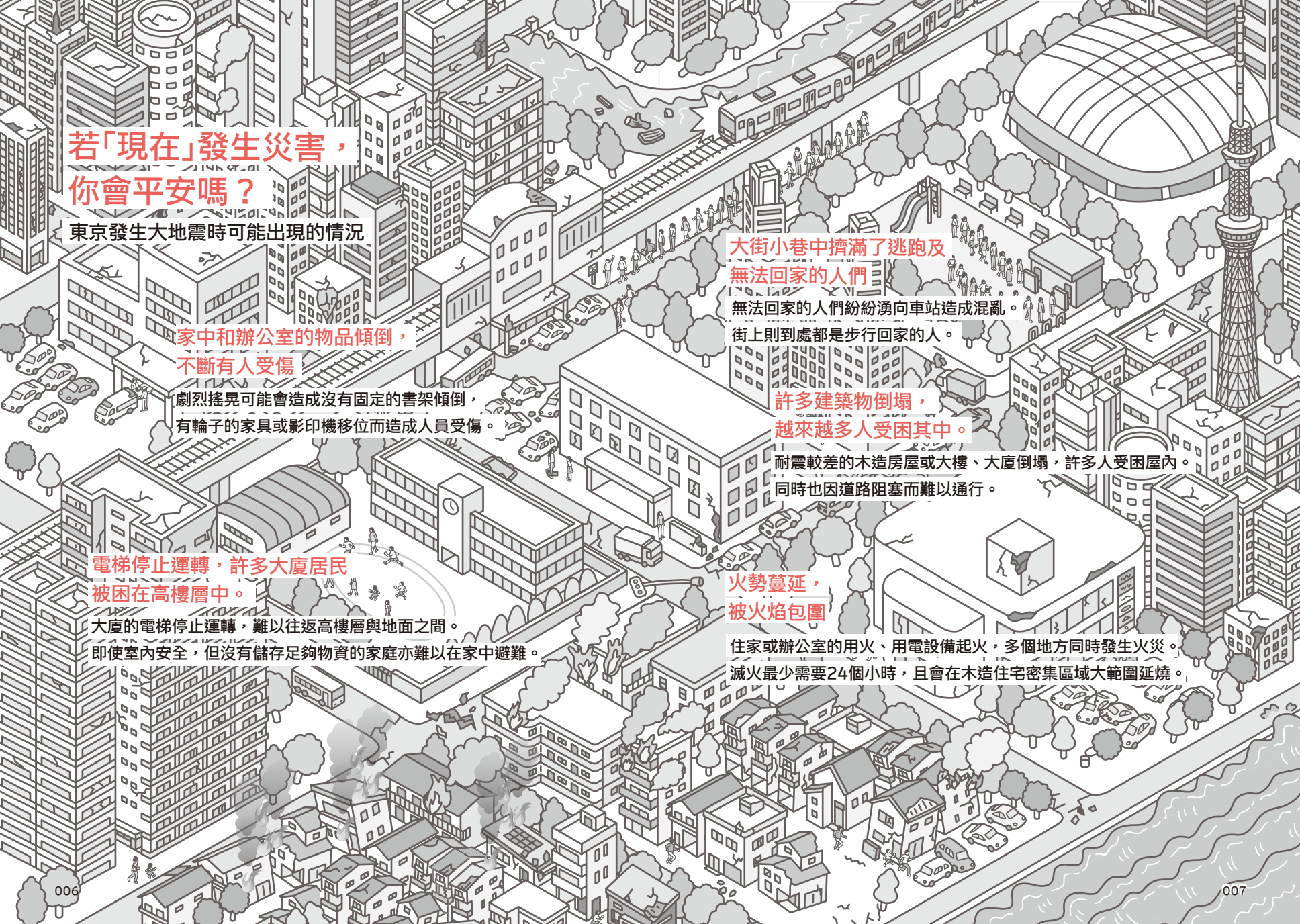
一如既往平靜的東京街道。
正因為災害尚未發生的「現在」，
才能開始準備。

這本手冊想表達透過「日常習慣」
可以做的防災準備。

防災準備始於日常生活的小動作。

本手冊的防災準備除了所有家庭都可採取的措施外，
亦會特別從多重角度針對個人和地區的特點介紹。

先從可完成的「準備」開始。



若「現在」發生災害， 你會平安嗎？

東京發生大地震時可能出現的情況

家中和辦公室的物品傾倒，
不斷有人受傷

劇烈搖晃可能會造成沒有固定的書架傾倒，
有輪子的家具或影印機移位而造成人員受傷。

電梯停止運轉，許多大廈居民
被困在高樓層中。

大廈的電梯停止運轉，難以往返高樓層與地面之間。
即使室內安全，但沒有儲存足夠物資的家庭亦難以在家中避難。

大街小巷中擠滿了逃跑及
無法回家的人們

無法回家的人們紛紛湧向車站造成混亂。
街上則到處都是步行回家的人。

許多建築物倒塌，
越來越多人受困其中。

耐震較差的木造房屋或大樓、大廈倒塌，許多人受困屋內。
同時也因道路阻塞而難以通行。

火勢蔓延，
被火焰包圍

住家或辦公室的用火、用電設備起火，多個地方同時發生火災。
滅火最少需要24個小時，且會在木造住宅密集區域大範圍延燒。

發生災害時要先做以下事情，

以確保性命安全

東京都防災官網



「地震發生的瞬間」

① 保護自己

保護自己免受掉落物的傷害



② 牢牢抓住

牢牢抓住固定的東西



③ 遠離危險

遠離搖晃可能帶來的危險



「停止搖晃後」

① 小心受傷

行動時注意避免受傷



② 關閉火源

冷靜地關閉火源



③ 確保出口

打開門以確保出口暢通



可能有颱風或暴雨時



① 注意最新的天氣資訊

② 注意區市町村公布的避難資訊

③ 儘早開始採取避難行動

思考一下，當災害發生時「你和你重要的人」

會遭遇的難題和不安

災害剛發生後



被壓在傾倒的大型家具下方

➡ 32、96 頁



受困電梯裡

➡ 100 頁



滅火的方法

➡ 114 頁



救助受傷的人

➡ 133 頁



沒有水電瓦斯時

➡ 65 頁



確認重要之人安危的方式

➡ 120 頁



家中廁所無法使用

➡ 38 頁



安全場所在哪？

➡ 111 頁



出門在外無法回家

➡ 122 頁

思考一下，當災害發生時「你和你重要的人」

會遭遇的難題和不安

各式各樣人們的避難方式

避難生活



對體力和身體
狀況感到不安

➡ 76、136 頁



需要人協助避難

➡ 78、137 頁



如何在家避難

➡ 156 頁



災害發生後感到
不安該怎麼辦

➡ 163 頁



對語言和溝通感到
不安

➡ 80、138 頁



有孕婦及嬰幼兒

➡ 82、139 頁



有寵物

➡ 89、141 頁



擔心避難所人很多
時的衛生及隱私

➡ 160、167 頁



擔心避難期間的
犯罪預防問題

➡ 170 頁

「現在」該怎麼準備？

只要回答問題！就能瞭解現在該採取的防災行動

判斷你的防災等級

Q1 是否有防止室內家具或家電傾倒、掉落、移動的措施？

- A 有充分的措施
- B 部分有措施
- C 幾乎沒有什麼措施

Q2 是否知道如何使用滅火器？

- A 知道並使用過（包括練習等）
- B 知道但從未使用過
- C 不知道

Q3 是否儲備了充足的水和食物可供家人以及同住所有人使用？

- A 準備得很充足
- B 有準備一些
- C 完全沒有準備

Q4 是否準備了攜帶式或簡易廁所？

- A 準備了攜帶式廁所等且使用過
- B 準備了攜帶式廁所等但從未使用過
- C 沒有準備攜帶式廁所等

Q5 是否已告知家人確認安危的方式？

- A 已告知並模擬過
- B 已告知但不確定緊急狀況下是否有用
- C 沒有告知

Q6 是否掌握你和家人就讀的學校或工作場所有哪些防災措施？

- A 知道
- B 不清楚詳細內容
- C 完全不知道

Q7 是否知道出門在外無法回家時的行動準則及必備事項？

- A 知道並已有所準備
- B 知道但沒有準備
- C 不知道且沒有準備

Q8 是否參與過當地的防災活動？

- A 參與過
- B 知道有這類活動但沒參與過
- C 不知道有這類活動

Q9 是否知道緊急狀況時的「避難場所」和避難期間用以生活的「避難所」？

- A 兩種都知道
- B 只知道其中一種
- C 不知道

Q10 是否有使用東京都防災APP？

- A 有在使用
- B 已下載但不常使用
- C 沒有下載

由此看防災等級



下一頁將會根據答案公佈你的防災等級。

圈出每道題目的答案並輸入得分！

	A	B	C	得分	詳情參閱
Q1 防止家具或家電傾倒、 掉落、移動的措施	10	5	0		→ 35 ~ 37 頁
Q2 滅火器的使用方法	10	5	0		→ 東京防災 227 頁
Q3 儲備水和食物	10	5	0		→ 47 頁
Q4 準備攜帶式廁所、 簡易廁所等	10	5	0		→ 38 頁
Q5 確認家人等安危的方式	10	5	0		→ 120 頁
Q6 掌握學校和工作場所的 防災措施	10	5	0		→ 100、103 頁
Q7 無法回家時的行動準則及 必備事項	10	5	0		→ 122 頁
Q8 參與當地的防災活動	10	5	0		→ 東京防災 96 頁
Q9 確認「避難場所」和 「避難所」	10	5	0		→ 111 頁
Q10 使用東京都防災 APP	10	5	0		→ 18、19 頁

你的防災措施得分是？

合計

得分

你的防災等級是？

～ 20 分

有在注意但尚未採取行動

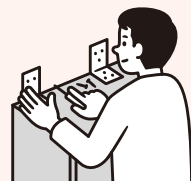
先從閱讀這本手冊或查看當地的防災活動開始！



25 ～ 45 分

有在注意防災但沒採取什麼措施

進一步注意防災事項吧。更充實防災措施，如儲備防災物資、固定家具、跟重要的人之聯絡方式等！



50 ～ 75 分

非常注意防災且已採取措施

你相當注重防災且穩健地有所準備，讓防災成為日常習慣並堅持下去吧！



80 ～ 100 分

發生災害時可以協助周遭的人

你深入瞭解防災的知識，請將防災知識擴散給周遭的人，一起建立強大的防災網絡！



防災手冊

《東京生活防災》和《東京防災》的使用方式

STEP 1 閱讀《東京生活防災》，實踐防災措施



從行動開始

基本防災準備和發生
災害時的行動準則

本手冊特點

- 從零開始介紹可以馬上開始的防災及準備基礎
- 主要介紹日常生活中容易執行的防災措施及準備方式

STEP 2 透過《東京防災》進一步深入瞭解防災



強化知識

依照最新資訊所更新的
防災知識

本手冊特點

- 詳細介紹針對地震、風災、水災等各種災害的準備工作和行動
- 廣泛介紹地區準備的互助行動

同時善用東京都防災APP

可玩、可學、可用的東京都防災APP。善用防災手冊《東京生活防災》和《東京防災》與APP中所介紹的各種內容，可協助做好應急準備及採取正確的行動。



立即下載 APP 就是絕佳的防災方式。



Android



ios

目錄

序章	003
前言	004
發生災害時要先做以下事情，以確保性命安全	008
思考一下。當災害發生時「你和你重要的人」會遭遇的難題和不安	010
判斷你的防災等級	014
防災手冊《東京生活防災》和《東京防災》的使用方式	018
目錄	020

第 1 章 從「現在」可以做的準備開始！

日常習慣可以做的防災準備	026
平時需注意的事項	028
最優先事項是確認自家安全	032
透過「購物」可以做的防災準備	046
外出時的新習慣	052
外出時可以「順便」做的防災準備	056
外出時可以順便做的事	058
前往公部門時可以順便做的事	062
出去玩時可以順便做的事	064
大廈防災	066
讓需要協助的人可以放心的準備工作	072

第 2 章 如果「現在」發生災害的話？

地震發生的瞬間	092
潛藏在家中的危機	096
出門在外保護自己的方法	100
地震剛發生後需注意的行動	108
災害剛發生後的避難和移動	110
安全避難須知	112
取得正確資訊	118
確認安危和聯絡家人的方法	120
無法回家該怎麼辦？	122
在大廈裡碰到災害時	126

發生災害時的互相協助	130
從危險地方救出他人的方法	132
讓需要協助的人可以妥善避難	134
發生其他災害時保護自己的方法	142
颱風・暴雨時的行動	143
雷擊・大雪時的行動	146
火山爆發時的行動	147
武力攻擊(如導彈掉落)時的行動	148
傳染病流行時	150

第 3 章 「現在」思考一下！受災後的生活

受災後在哪裡生活	154
在家避難的生活方法	156
避難所裡的生活方法	160
避難所裡的各種關懷	166
邁向生活重建	172

卷末資料

跨出保護性命安全的第一步	174
檢視一天生活中的防災習慣	176
緊急時的聯絡方式一覽	178
版權頁	179

1

從「現在」可以做的準備開始！

「可能遲早會發生……」

「應該會有人來幫我」

別再拖延防災的準備工作，也不要只想靠其他人。

現在可以做些什麼來保護自己、家人和重要的人之性命安全？

防災首先要改變的，是你的觀念。

經驗之聲

避難時來不及帶慢性病跟常備藥，真的很困擾。一定要隨身攜帶這些藥……

(60幾歲 / 能登半島地震)

經驗之聲

「不要在枕頭邊放置任何可能掉落或傾倒的物品或家具」讓我撿回一條命。

(40幾歲 / 阪神大地震)



經驗之聲

我一個人住，冰箱永遠是空的。地震後買不到食物而吃了不少苦頭。那時如果有準備罐頭之類的食品就好了……

(30幾歲 / 東日本大地震)

目前生活中有多少防災措施？

讓人意想不到的是，很多平時的無心之舉也會有助於防災。喜歡戶外活動而備有露營道具、家庭菜園、週末統一採購食品、每天早上確認家人當天的行程，這些都是防災措施。先從發現目前生活中的「啊，這也能防災！」開始吧！



從有興趣的防災主題開始看！

是否知道家人今天在哪裡？
平時應注意的地方 ➡ 28 頁

有沒有危險的地方？
最優先事項是確認自家安全 ➡ 32 頁

稍微改變一下平時的「購物」習慣看看？
透過「購物」可以做的防災準備 ➡ 46 頁

是否準備好無論在哪裡遭遇災害都不會慌張？
外出時的新習慣 ➡ 52 頁

哪些行動可以有防災作用？
外出時可以「順便」做的防災準備 ➡ 56 頁

會使用那些防災用品嗎？
實際用看看防災用品 ➡ 65 頁

是否設想過大廈才會有的問題？
大廈防災 ➡ 66 頁

現在自己需要什麼協助？
讓需要協助的人可以放心的準備工作 ➡ 72 頁

如何與寵物一起度過災害？
有寵物的人之準備工作 ➡ 89 頁

想像一下「如果此時此地發生大地震」

日常習慣中可以做的防災準備

說到防災用品，如何將日用品用於防災的角度也很重要。開心準備防災的秘訣就是思考「這個在緊急情況下可能有用！」只是在外出時確認一下危險的地方或公共電話的位置，也會比較放心。

經驗之聲

暴雨淹沒了我的房子。路過的小船救了我們。從此我們平常都會召開家庭會議。

(40幾歲/2018年7月暴雨)

經驗之聲

我確切感受到「事先準備好就不會有困擾」，而且再次認識到不光是在家裡，工作場所也要有所準備。

(30幾歲/東日本大地震)

經驗之聲

還好為了省水而留著浴缸裡的水，才有辦法沖馬桶。加上囤了夠多的食物，所以沒什麼問題。

(20幾歲/阪神大地震)





想像一下「如果此時此地發生大地震」的話

平時應注意的地方

如果「現在」發生大地震，你會怎麼做？

在家裡

首先要清除家中的危險因素。

➡ 32、96 頁

在辦公室

檢查危險因素。若能考慮到地震後可能會留在公司並有所準備會比較放心。

➡ 100 頁



在市區

老舊建築物倒塌怎麼辦？發生火災怎麼辦？也要注意該場所是否可能發生踩踏事故。

➡ 102 頁

在地下商店街

隨時注意緊急出口的位置。設想可能有大量人群湧向樓梯或出口而尋找安全的地方。

➡ 104 頁



在車站或機場

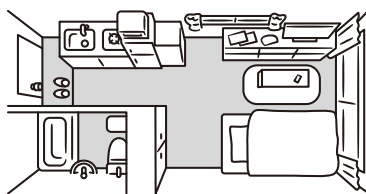
尋找可以保護自己避免被墜落物或碎玻璃砸傷的地方。

➡ 104、105 頁

整理房間並花心思收納會比較安全

丟棄非必要物品

大地震時所有未固定的家具或小東西都會移動。高層架會成為致命的凶器，破碎的玻璃或瓷器會讓人受傷。沒有多餘之物的簡單生活是防災的捷徑。



不阻塞逃生路線

門口或玄關四周是否一直有暫時擺放的物品？這些物品會阻礙避難，平時就要保持出入口通道暢通！

收納時較重的物品在「下」較輕的物品在「上」

養成「用完馬上整理」的習慣。

收納的基本是把較重及易碎品放在下層，掉落時被砸到也不會痛的較輕物品則放在上層。



與同住家人及重要的人溝通交流

發生災害時可能無法順利取得聯絡。因此可以在每天早餐時間問一下「今天要做什麼？」，相互告知當天的行動。即使只是隨口聊聊，發生災害時若能藉此猜測家人的所在地，也會改變接下來的行動。此外，透過平時跟鄰居的往來建立起互助機制。



除了確認工作的公司名稱，還要確認所在的部門！

你的智慧型手機上有防災 APP 嗎？

除了東京都防災 APP 外，還可以用自治體所提供的 APP 瞭解當地的危險和防災準備。可以在智慧型手機的主畫面上建立「防災」資料夾以方便使用。



建議將下列 APP 放入「防災」資料夾中

- ☐ 東京都防災APP
- ☐ 自治體的防災APP
- ☐ 廣播APP
- ☐ 災害資訊APP
- ☐ 發送所在位置資訊的APP
- ☐ 社群網站APP
- ☐ 急救APP
- ☐ 氣象APP 等

家中很多物品在災害發生時也能派上用場！

穿圍裙或雨衣可以在無法洗衣服時避免弄髒衣服。平時可以在窗邊放一盞太陽能燈，當作停電期間的照明。

具有多種用途的生活防災用品

- ☐ 塑膠袋
可當作簡易廁所、儲水袋、垃圾袋，也可以剪開當作雨衣。
- ☐ 保鮮膜
可做成繩子、包在餐具上避免髒汙、當作護目鏡避免粉塵等所造成的傷害。
- ☐ 夾鍊袋
可儲存食品、分裝貴重物品、防臭袋。
- ☐ 封箱膠帶
可修復破損處、固定夾板、當作留言紙條。





有沒有危險的地方？

最優先事項是確認自家安全

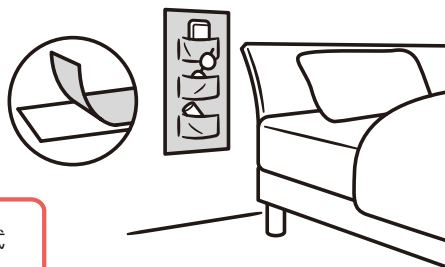
平常睡覺的地方 是否有危險？

未固定的家具或小物品可能會因地震搖晃而傾倒或掉落。躺在平時睡覺的地方檢查看看是否會有家具會倒下，或有什麼東西會掉在頭上。



將眼鏡、拐杖、智慧型手機、嬰兒背帶等放在枕邊

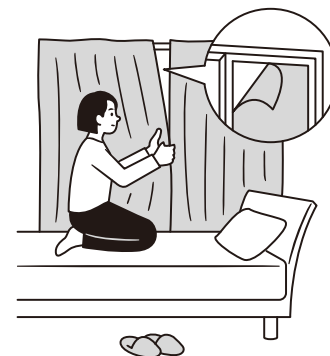
務必將協助行動的必需品放在枕邊。但若只是隨手擺著則可能會因搖晃而掉在其他地方，因此要用點心思，例如放在防滑墊上或固定的壁掛式收納袋裡。



用魔鬼氈之類牢固固定壁掛式
收納袋

臥室中特別要小心玻璃 碎裂飛散！

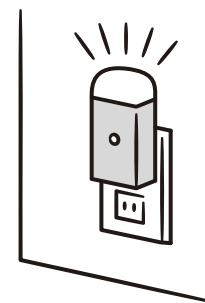
若睡覺時發生大地震，可能還不及離開窗戶，玻璃就會破裂，照明器具可能也會掉落。若被飛散的玻璃割傷腳將會無法行走。臥室中最需要針對玻璃採取萬全措施，例如窗戶上貼防爆膜、睡覺時拉上窗簾，小物品則選擇不易破裂的材質。



附近備有厚底拖鞋更放心！

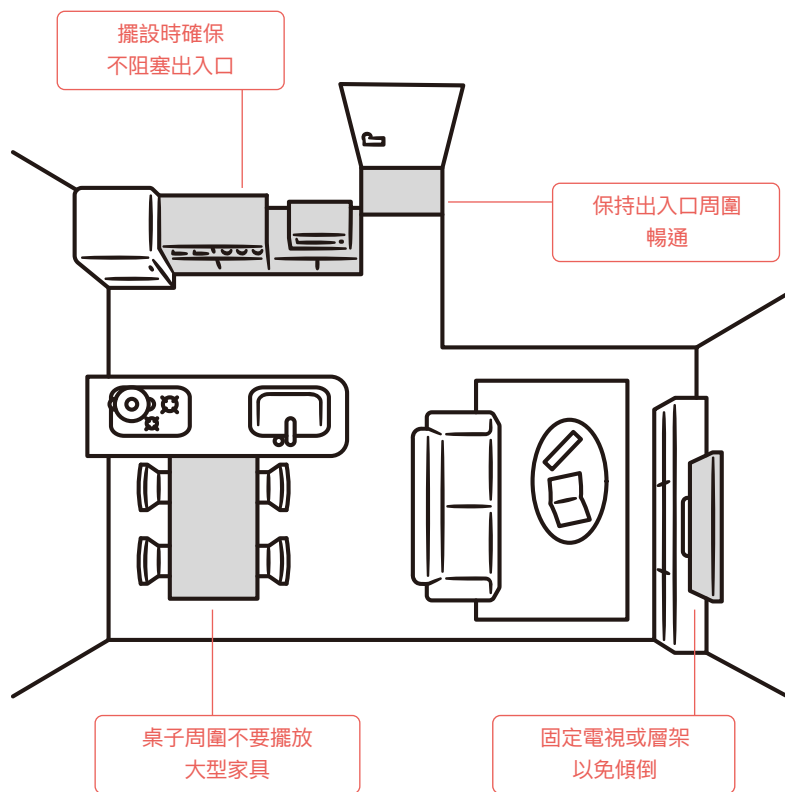
停電時是否可以在黑暗中安全避難？

事先確保夜間發生地震時的照明。如偵測停電後自動啟動的牆角燈，以及可在白天用陽光儲存電力的太陽能燈都很有用。同時建議將頭燈放在枕邊的壁掛式收納袋中。



確保到出入口間的動線暢通， 總之簡單最好！

客廳
用餐區
工作區等

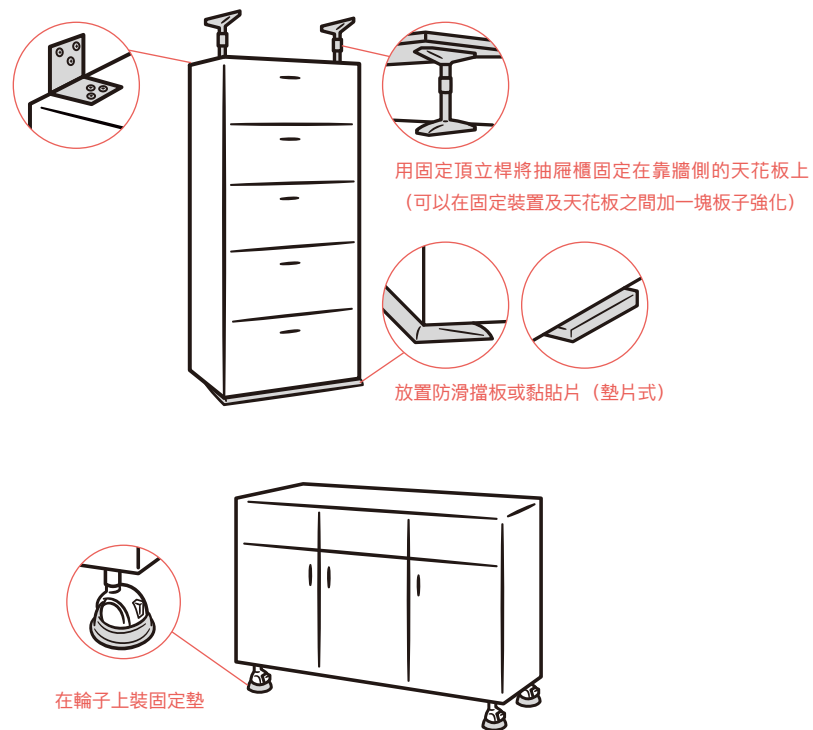


不要在出入口周圍放置大型物品，確保可以順利前往走廊。餐桌上維持空無一物。並可以透過家具擺設來避免危險。盡可能將大型家具集中在同一個區域，並確保即使家具傾倒也不會影響休息區的安全。

採取防止大型家具、家電、 燈具傾倒的措施

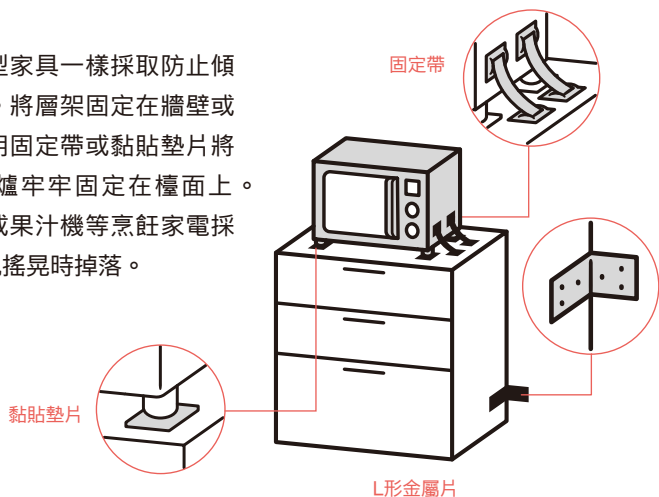
有許多方法可以防止家具或家電傾倒。可以使用L形金屬零件將其固定在牆上，或利用固定頂立桿頂住天花板，或在家具家電及地板之間放置擋板。在天花板上用鏈條固定照明器具可以更放心。

《東京防災》46 ~ 53 頁



牢牢固定冰箱或微波爐！

冰箱也要跟大型家具一樣採取防止傾倒的萬全措施。將層架固定在牆壁或其他位置後，用固定帶或黏貼墊片將層架上的微波爐牢牢固定在檯面上。也要針對電鍋或果汁機等烹飪家電採取對應措施以免搖晃時掉落。



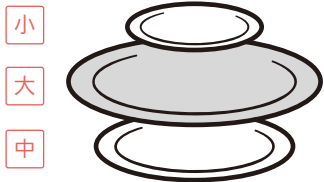
菜刀等烹飪器具 不要放在外面

菜刀及較重的鍋具等烹飪器具若因掉落飛散，可能會造成嚴重傷害。用完記得要馬上收好。



餐具疊放方式 及預防掉落的技巧

餐具不要疊放太高，並按照中、大、小的順序由下往上疊放才會更穩定。光是在餐具之間鋪廚房紙巾也可以防滑。

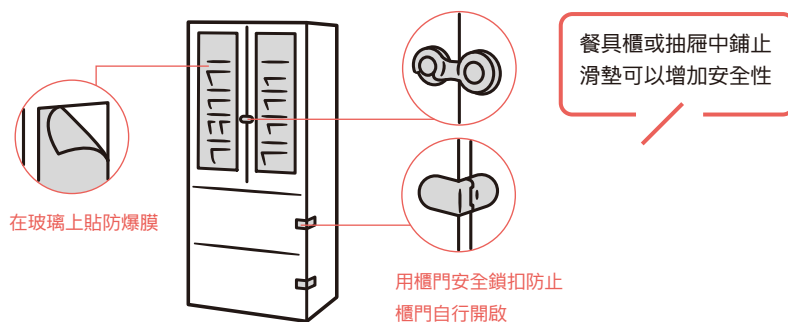


是否不慎創造了發生火災的環境？

需注意瓦斯爐附近隨意擺放的抹布、廚房紙巾、食譜或塑膠袋。發生大地震時，廚房是家中最容易發生火災的地方。易燃物品要放在遠離瓦斯爐之處。



櫥櫃類家具應加裝防止櫃門自行開啟的措施



應加裝餐具櫃門安全鎖扣以防櫃門自行開啟導致餐具飛散，同時要貼玻璃防爆膜。如此除了可以防止受傷，也能大幅減少受災後的清理工作。

設想「無法使用抽水馬桶」 來做好準備

廁所

大地震除了會停電停水導致抽水馬桶無法使用外，若排水管受損也可能造成污水倒流或從受損位置漏出。為此則必須準備攜帶式廁所。

提前備好市售攜帶式廁所

市面上有可以裝在馬桶或水桶上使用，或是可以在休閒度假或交通阻塞時使用的各種類型。買回來後不要只是收起來，還要先實際使用看看。



沒有攜帶式廁所時的應急措施

垃圾袋、尿布、尿墊或木屑等身邊的物品可供應急使用。設想一下發生地震時的情況，試著製作並實際使用看看。

➡《東京防災》42 頁



備好除臭袋和除臭噴霧劑 消除異味

災害發生後人們常會因抽水馬桶無法沖水等情況而飽受異味困擾。需備好除臭袋或除臭噴霧劑以抑制廁所周遭的異味。這雖然是小事，但可以盡量減少因異味所帶來的壓力。



並應針對女性特有煩惱有所準備

受災期間壓力可能會導致月經不規律。因此最少要多囤放1個週期的生理用品才能比較放心。另外，提前準備護墊、敏感部位專用濕紙巾、無菌濕紙巾或純淨水等，將有助於減輕不適感。



災害發生時正在洗澡赤身裸體，你會怎麼做？

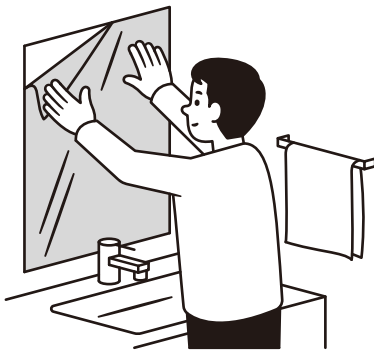
浴室
洗臉台四周

若渾身濕透而無法打開浴室門、被困在浴室時該怎麼辦？此時會體溫下降，若正逢冬天的話會覺得特別冷。平時便將浴巾和換洗衣物放在觸手可及的地方。若在更衣室裡放一雙厚底拖鞋可以更放心。



清除浴室鏡子或其他玻璃破裂時飛散的風險

窗戶玻璃或鏡子可能會因掉落碎裂。全都貼上防爆膜吧。沐浴油之類放鬆用的物品也要選擇不易破損的材質。



要在更衣室或洗臉台養成「用完就收好」的習慣

化妝品瓶子或吹風機之類的物品，不僅破損時的碎片很危險，還可能因掉落而砸傷小孩的頭。盡可能養成習慣將物品收進抽屜或收納櫃中。



無法洗澡時免洗噴霧很方便！

想像一下長時間無法泡澡或淋浴的狀況。身體可以用濕紙巾擦拭，但卻不易用來洗頭。這種時候免洗噴霧就派上用場了。除了受災時，也可以在露營等戶外活動時使用，事先準備一個會比較好。若有皮膚上的問題也需要多準備一些藥膏。



危險物品散落在玄關 會嚴重阻礙避難！

玄關是否一直堆放著高爾夫球袋或送達的物品？玻璃魚缸或花瓶碎裂四散時會嚴重阻礙避難。隨時整理玄關，把不會馬上穿到的鞋子收進鞋櫃吧。



檢查滅火器的有效期限！

滅火器的滅火劑可分為強化液和粉末兩種，另外也有簡單方便的煙霧滅火器。每種產品的有效期限皆不一樣，記得要每年檢查。滅火器要放在可以隨手拿到的地方，例如玄關或廚房附近。

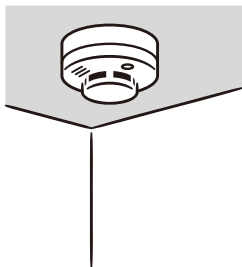
➡《東京防災》81 頁



及早發現，及早滅火！ 居家火災警報器應每 10 年更換一次

唯有盡早發現才可能盡快滅火！安裝能盡早感應火災的居家火災警報器，平時定期檢查是否正常運作，並每10年更換一次警報器避免設備老化。

➡《東京防災》84 頁

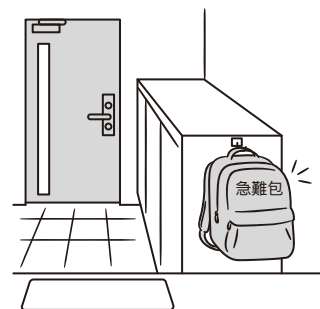


現在馬上去避難！這種時候 是否能馬上取得急難包？

製作急難包時應設想災害發生後幾天可能需要住在避難所內。依據實際可攜帶的重量調整包中物品數量。

➡ 急難包裡的內容物在 50 頁

➡《東京防災》40 頁



製作急難包的重點

- ① 設想狀況可能會需要前往避難所，故要準備容易背、方便攜帶的包包，如背包、旅行袋等。
- ② 先把平時旅行會帶的東西放進去。
- ③ 再加進緊急情況下會用到的物品，如攜帶式廁所。
- ④ 準備好基本用品後，再依據自己的情況調整，如「孕婦」「老人」或「有慢性病」等。

安裝地震自動斷路器 避免電器設備起火

玄關 其他地方

當發生地震或恢復供電時，電器設備可能會起火並引發火災。預防這些火災的方法之一是使用地震自動斷路器。地震自動斷路器會在偵測到地震引起的劇烈搖晃時，自動切斷電源。斷路器有許多種類，請配合生活方式選擇。

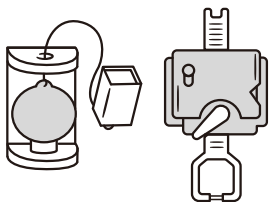
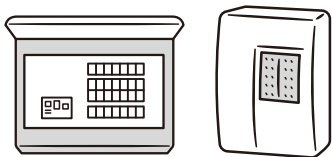
地震所引起的火災中有約
60% 是電器造成的！

●《東京防災》82 頁

地震自動斷路器的主要類型

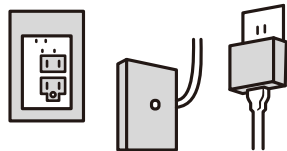
配電盤種類

當感應器偵測到搖晃時，斷路器會在一定時間後跳開切斷電源。可分為內建配電盤，或是將地震偵測功能外接在配電盤這兩種類型。



簡易型

彈簧動作或重物落下後，斷路器跳開切斷電源。



插座型

插座內建的偵測器偵測到搖晃後切斷插座電源。

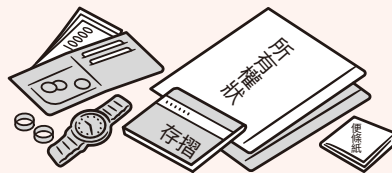
※若為切斷所有電源的類型，最重要是要準備好停電時會自動啟用的照明設備或手電筒，當夜間發生地震時也可以在黑暗中找到避難路線。另外若設有醫療設備，應準備電池以備停電時使用。

如何管理重要文件或重要資料？

若住家房屋受損或發生火災，將導致失去貴重物品、重要文件，以及電腦中的資料。需要充分做好這方面的準備。

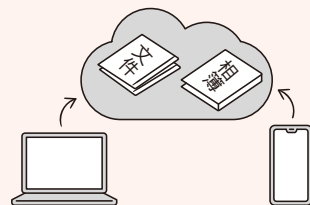
製作貴重物品或重要文件的清單

將銀行存摺、各種保險單或產權證明等重要文件的編號即聯絡資訊記錄於紙上隨身攜帶。同時查明哪些文件遺失後可以補發（如存摺、駕照等），哪些不能補發（法律關係等），並將後者轉移至更安全的地方（如金融機構保險箱等），也是一種選擇。



在雲端管理重要資料

建議從平時便開始使用可靠的雲端服務來管理重要資料。工作資料、家族相簿、重要信件等均可轉換成電子檔上傳至雲端，較為放心。



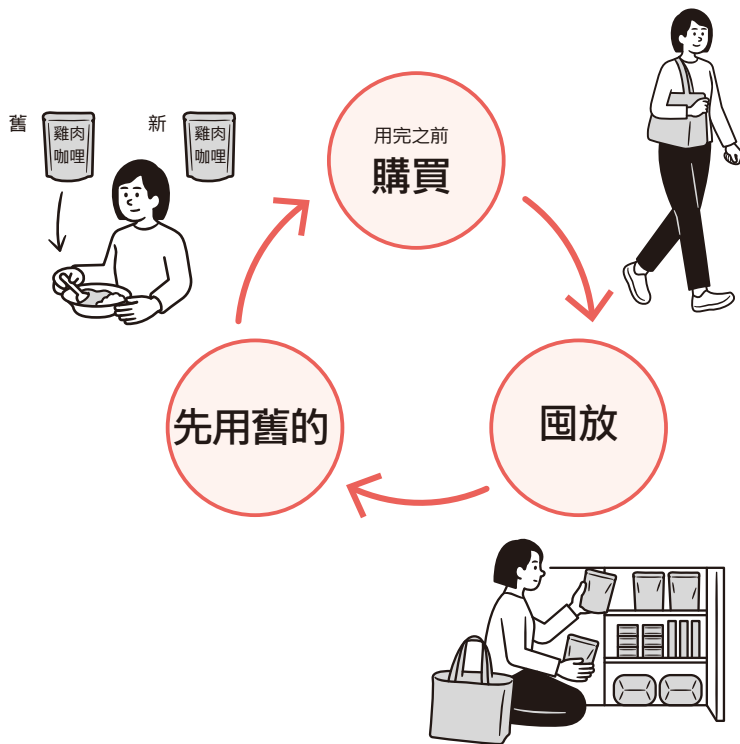


輕鬆地儲備

透過「購物」可以做的防災準備

「日常儲備」從囤放平常使用的物品開始

「日常儲備」是指購買並囤放較多平常使用的食品、生活必需品等。防災行動是日常生活的延伸，只要稍微改變購物方式即可實踐防災。日常儲備依照「購買-囤放-使用」的形式重複，故也稱為「滾動囤放」。



食品、飲料

囤放一些習慣、喜歡吃的東西。先吃快過期的食物，並補足減少的部分。最少儲備3天用量，再根據預設的情況準備更多。

儲備至少3天所需的水和食物



☐ 可隨身攜帶並直接食用的東西

糖果、巧克力（有助放鬆）、堅果（熱量或營養價值高）、起司（營養價值、滿足感高）、乾燥水果（富含維生素、礦物質）

☐ 不需火或水就能食用的東西

加工肉類或魚類製品（適合下飯、增加能量）、罐頭食品（長期保存食品之王、可根據家人的喜好囤放）

☐ 只需倒入熱水或加熱便可食用的東西

調理包或冷凍乾燥食品（保存期限、種類多）、細麵條（水煮時間短的麵線或極細義大利麵等、要記得拌麵醬汁或義大利麵醬）

☐ 增進食欲的點心等

米果（香氣可增進食欲、獨立包裝）、羊羹（準備一口大小，可在有點餓的時候吃）、蔬果脆片（補充維他命）

☐ 調節營養均衡的食物

麥片或營養均衡的食品（簡單補充養分）、營養功能食品（補充餐點中無法獲得的營養素）

☐ 發生災害時也建議飲用的飲品

果菜汁（緩解蔬菜不足）、湯包（味噌湯等、可溫暖身體）、功能性飲料（維持健康）

生活用品

保鮮膜、塑膠袋（包括高密度聚乙烯塑膠袋）、垃圾袋、封箱膠帶等可以在避難生活中發揮各種作用。也要多準備一些卡式爐的瓦斯罐、乾電池、工作手套、塑膠手套等。



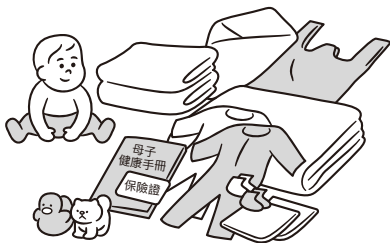
衛生用品

記得多買一袋衛生紙或面紙。濕紙巾、肥皂和消毒酒精也很有用。女性還應多準備一些生理用品或護墊。



嬰兒用品 護理用品

準備平常使用的嬰兒尿布、貼身衣物、嬰兒食品等，也會在心理上比較放心。護理用品也是如此。多囤放一些自己所使用「非此不可」的產品。



「東京儲備指引」

可讓你瞭解家中所需儲備的物資、數量的網站



只需回答家庭成員等簡單的問題，網站上便會顯示需儲備的物資、數量。以及大量有用的資訊。

東京儲備指引



①輸入家庭成員、性別及年齡。



②選擇居住類型（獨棟或公寓大廈）以及有無寵物。



③顯示家庭所需儲備的物資種類、數量。



也可透過「東京都防災APP」造訪該網站。來看看你需要的儲備物資吧！

➡APP下載方法請見19頁

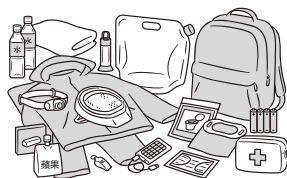
是否有區分地震時可以馬上攜帶的物品， 以及避難生活的必需品？

必須緊急避難時

地震後緊急避難時，又大又重的包包反而會是負擔。在玄關處準備一個緊急避難背包，裡面只裝真正必要的東西。

- | | |
|---|--------------------------------|
| ☐ 攜帶式廁所 | ☐ 口罩 |
| ☐ 頭燈 | ☐ 果凍飲料等 |
| ☐ 頭盔 | ☐ 急救用品 |
| （折疊式頭盔較為方便） | ☐ 行動電源 |
| ☐ 雨衣 | （乾電池型、 |
| ☐ 救難哨 | 太陽能充電型） |
| ☐ 毛巾 | ☐ 儲水袋 |
| ☐ 水（500ml容量1~2瓶） | ☐ 乾電池 |

➡《東京防災》40 頁



避難生活時有的話會比較方便物品

在家中準備以下物品，以便在家避難或暫時從避難所返家時使用。

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 攜帶式廁所、簡易廁所 | ☐ 卡式爐、瓦斯罐 |
| ☐ 濕紙巾 | ☐ 儲水袋 |
| ☐ 漱口水 | ☐ 打掃用具 |
| ☐ 口罩 | ☐ 裝水工具 |
| ☐ 飲料（1週份量） | （塑膠桶等） |
| ☐ 可長期保存的食品 | ☐ 手提燈 |
| （1週份量） | ☐ 眼罩、耳塞 |

➡《東京防災》37、38、39 頁



「幸福儲備」的建議， 準備家人所喜歡的東西

儲備一家四口的飲用水。這點當然很重要，但若更輕鬆一點，購買整箱各自喜歡的飲料如何？任何人看到買下整箱自己喜歡的飲料時，都會很開心。思考下一次要買整箱什麼也會覺得開心。讓儲備變成一種樂趣。



爸爸喜歡番茄汁，媽媽喜歡豆漿，女兒喜歡牛奶咖啡，試著買整箱家人喜歡的飲料吧？

不管在哪裡遭遇災害都不慌張 外出時的新習慣

受災後有辦法長時間穿著 高跟鞋行走嗎？

設想發生災害時需要從高樓層走樓梯至地面，或是長時間行走的狀況，應該要優先選擇「方便行走」的鞋子。就算無法每天穿，也要想想其他辦法，例如穿涼鞋或高跟鞋時在包包裡放一雙不占空間的平底鞋，或在辦公室放一雙運動鞋。



選擇可以空出雙手的包包

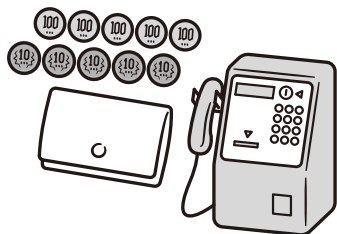
緊急情況下可以空出雙手的包包會更有利於確保安全。特別是帶著小孩和老人時，同時在包包裡放一個折疊式環保袋也會很方便。



錢包裡放一定數量的硬幣 以便撥打公共電話

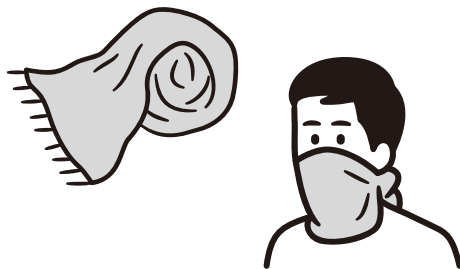
無法使用手機或社群網站時，公共電話是最後的希望。發生災害時可以免費撥打公共電話，但部分電話仍需先投幣或插電話卡。平日便確保錢包裡要有一定數量的硬幣。

錢包裡一定最少要有 10 日圓及 100 日圓硬幣各 5 個



養成帶披肩或長圍巾的習慣

災害期間披肩或長圍巾可發揮許多功用。避難時可防止粉塵污染，並可當面罩、繃帶、遮陽或毯子使用。尺寸較大者也可在避難所當成隔間。



有機會上廁所時要盡量去！

災害發生後公共廁所可能會大排長龍而不容易上廁所。因此從平時便養成習慣經常上廁所。



包包裡放一個急難袋

除了家中準備急難背包外，把最低限度的必需品放在小袋子裡隨身攜帶也可以比較放心。袋內物品參考右頁。設想「若現在受困電梯中」的情景，照自己的需求增加必需品。



應放入急難袋的基本物品



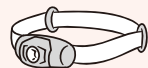
行動電源

智慧型手機是遭遇災害時的生命線。盡可能準備乾電池型及太陽能充電型兩種。



口罩

避難時可防塵。傳染病流行的季節更是必備品。



頭燈

夜晚、黑暗中避難或作業時，可空出雙手的頭燈相當有用。



攜帶式廁所

若有數小時無法動彈時，這將會是必需品。而且有防災斗篷的話更不用擔心周遭的目光。



急救用品

災害時可能有玻璃從頭頂掉落等意外狀況讓受傷。事先有所準備的話內心也會更加安定。



果凍飲料等 小零食

饑餓會讓人更加煩躁不安。恐慌時也建議吃點甜食平復心情。



塑膠袋

能當儲水袋、墊子、雨衣及防寒衣等等，是用途多樣的好東西。



皮製、橡膠手套

預防感染之餘握住扶手時不易滑，可更輕易支撐身體。

模擬一下災害發生時
可能出現的情況吧

外出時可以「順便」做的防災準備

外出時，請用假想的防災眼鏡看一下。平時行走的道路上是否有危險的地方？例如即將倒塌的水泥圍牆、似乎快坍塌的閒置房屋？提供給受災者的避難場所指示燈應該清晰可見吧。若腦海中有這些畫面，遇到緊急情況時便可以冷靜行事。

經驗之聲

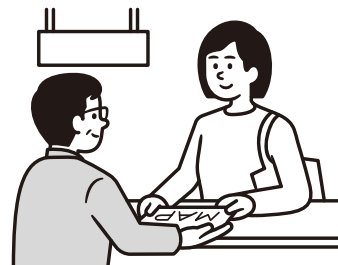
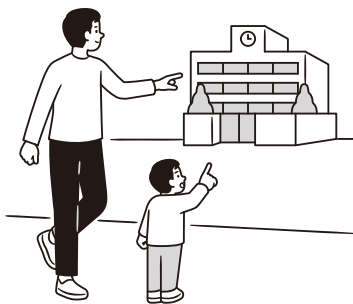
多虧每天可以看得到避難場所的標誌讓我知道該逃去哪裡，才躲過了海嘯。

(60 幾歲 / 東日本大地震)

經驗之聲

自己現在住在什麼樣的地方、會有什麼樣的危險，應該要提前做好些準備。我認為重要的是具體地思考這些，以及自己保護自己的觀念。

(40 幾歲 / 2009 年 7 月中國及九州北部暴雨)



經驗之聲

上班族往往只會在自己生活地區的住家及車站之間往返。應該有很多人都不知道避難場所或防災倉庫的所在地。最好平時就可以注意一下指引避難地點在地的指示牌等等。

(40 幾歲 / 2005 年第 14 號颱風)

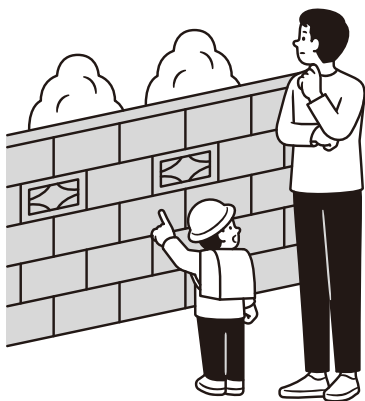


你瞭解周遭的危險地方嗎？

外出時可以順便做的事

在自家附近走走看是否有危險

從防災的角度慢慢地走在平常的路上觀察。請務必跟孩子一起「防災散步」，走去學校，跟孩子一起確認「這裡看起來很危險」，可以減少孩子在上下學途中遭遇災害的風險。



查詢公共電話位置

發生災害時為了優先確保警消電話線路，可能會限制家中的固定電話及手機線路。但發生災害時，公共電話是最優先確保的電話線路。因發生大規模停電時可以免費使用，請務必掌握公共電話的位置。

➡ 53、87 頁



公共電話地點查詢
東日本電信電話株式會社

你居住的地區可能有二次災害的風險？

瞭解過去的災害可以讓你瞭解居住的地區除了地震搖晃的直接災害外，還可能會發生什麼令人擔心的問題。若有自然災害傳承碑等事物，也可以此為線索掌握該地區的狀況。

➡ 《東京防災》101 頁



查看災害預測地圖！如果有自然災害傳承碑，可以瞭解該地區的災害歷史



可以從地區特徵預測哪些巨大災害？

- ☐ 沿海地區、河流附近→海嘯、洪水氾濫
- ☐ 山區→土石流
- ☐ 30度以上的陡坡→坍方
- ☐ 木造住宅密集區→火災、火勢蔓延
- ☐ 市區→建築物倒塌
- ☐ 人造陸地等→土壤液化

若此時此地發生地震， 你知道該去哪裡避難嗎？

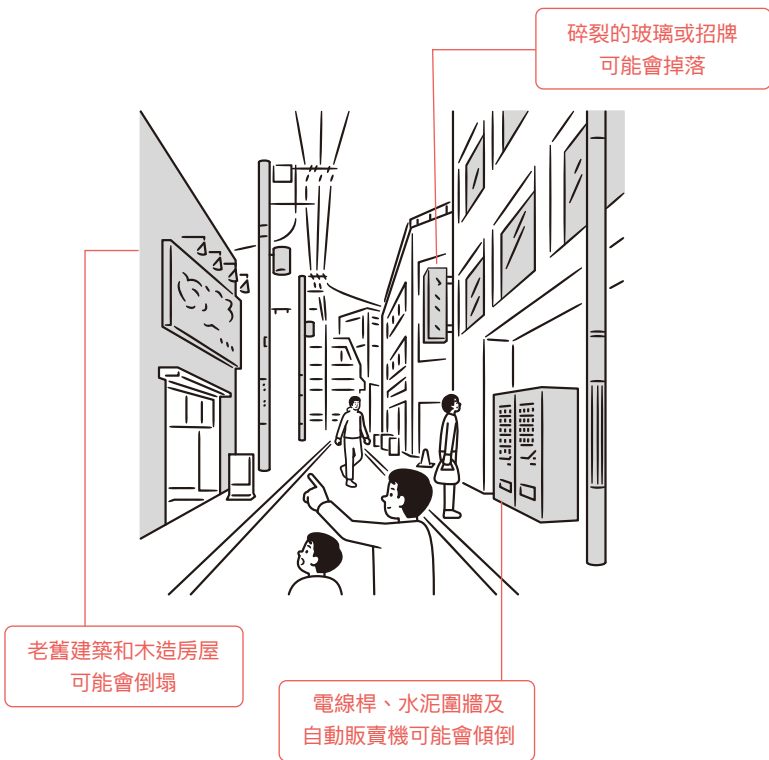
萬一回家途中發生地震，該去哪裡避難？前往避難場所沿途有沒有危險的地方？平時應該跟家人、重要的人先確認緊急情況時的避難地點。如果大家在不同的地方遭遇災害，約定好的避難地點也會是集合的地點。



※關於避難地點請至111頁確認。

養成無論在哪裡 都要觀察危險地方的習慣！

外出時要注意以下三點：「傾倒、墜落物」「保護自己的地方」「避難路線」。確認是否有東西倒下或掉落，並尋找發生緊急情況時可以保護自己的地方。同時要確認避難路線，包括緊急出口及樓梯等。並要設想獨自一人在廁所等地方時可能會打不開門，去之前記得跟同行的家人或朋友等打聲招呼。





瞭解當地的危險及安全資訊

去公家機關時可以順便做的事

取得最新的災害預測地圖

災害預測地圖（防災地圖）中標註可能因大地震或水災等而嚴重受災或危險性高的場所、避難場所、供水站等。居住地區潛藏了哪些危險？緊急情況下該去哪裡？地圖上這些資訊一目了然，因此請務必在前往公家機關時索取最新版本。

國土地理院網站上的「疊加災害預測地圖」也很方便



附近的避難所及水災風險也一目了然！
東京都防災 APP 的「防災地圖」

網羅了東京都全區的避難場所、避難所、醫院、供水站、災害時回家援助站等。有助於你確認工作地點及外出地點周遭的情況。



下載「東京都防災 APP」
獲得周遭的防災資訊！

➡下載方法參見 19 頁

掌握應急供水站

東京都大約每2公里半徑範圍內便會設有1個應急供水站，請務必確認住家附近是否有供水站。無法開車時搬運大量的水很吃力。因此要自備運水的工具（如肩背式儲水袋、空塑膠瓶、背包等）。

應急供水站



應急供水站
(僅有簡體版)

對房屋的耐震性能感到不安者請洽諮詢窗口



東京都設置了耐震相關諮詢窗口。各區市町村可能會補貼部分耐震診斷或加強耐震所需的費用，若有所不安時請先諮詢。

➡《東京防災》79頁

發生災害時受傷了該去哪裡？

傷病患會由設在最近醫院或學校等地的「醫療救護所」來判斷是否需要送往醫院。「災害據點醫院」會優先收治重傷者。記住，受輕傷時可以到「醫療救護所」接受治療。

➡《東京防災》219頁



發生災害時的醫療救護體制

出處：東京都水道局《生活與自來水》
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html>

出去玩時可以順便做的事

試試「家中露營」體驗受災生活吧！

就算平時常到戶外露營，也請試試看「家中露營」。受災後當維生管線被切斷時，該如何在家中生活？實際執行之後常會意識到，「要是也準備一些這個那個就好了！」

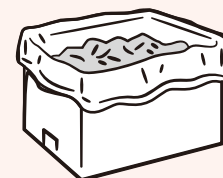


實際用看看防災用品

防災用品並不是準備好就行。只有真正使用過才能在緊急情況下不會不知所措。「家中露營」時試著用家裡儲備的物品及防災用品度過一天。若將此當作一年一度的活動，也會是重新檢查防災用品的好機會。

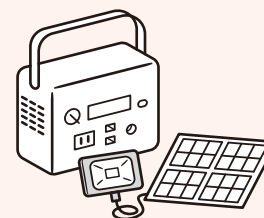
使用卡式爐及儲備物資
享受用餐時間

想辦法在瓦斯及用水控制在最低限的情狀下，也能讓日常儲備的糧食美味好吃。把保鮮膜蓋在餐具上就不會弄髒餐具了。



用用看簡易廁所

請假設馬桶壞了，實際用紙箱和塑膠袋做一個試用看看。



確保電源和照明

確保可以為智慧型手機等設備充電的最小限度電源及夜間照明。

致居住在大廈類集合住宅的人們

大廈防災

據統計，東京都約有 900 萬人居住在大廈、公寓等集合住宅（以下統稱「大廈」）中，而 20 層以上的高樓大廈也正不斷地增加。因此，大廈特有的防災措施也越來越重要。

在大廈類的集合住宅中，當排水管尚未修復時，即使自來水正常供應也無法使用廁所

大廈的中高層會因電梯停止運轉導致往返地面很困難，若沒有事先充分的準備會難以在家中避難





為什麼東京都的大廈防災很重要？

瞭解大廈防災

受損程度較輕時 可以在家避難

過去10年內高層大廈增加了約40%。遭遇災害後若大廈沒有倒塌的危險且受損程度較輕時，可以在家避難。另一方面，建造完成並使用多年的高齡大廈也持續增加中。必須徹底檢查這些大廈的耐震性能是否沒有問題。



住戶同心協力於防災

發生災害時除了大廈住戶各自應變外，管理委員會等大廈整體的防災措施也會發揮作用。因此設立自主防災組織等並事先做好準備也可以有效地防災。掌握大廈的優缺點，從平常開始建立合作體系。



提前瞭解大廈的「優點」及「缺點」！

【大廈的優點】

耐震性能強的結構

符合耐震標準的大廈即是建築物出現裂縫或損壞，也不容易倒塌。

靈活使用公共空間

可以建立災害指揮部、臨時存放儲備物資等。是可以放心聚集孩子們的安全場所。

互相協助

發生緊急情況時大家互相商量一起行動，可以產生巨大的力量。



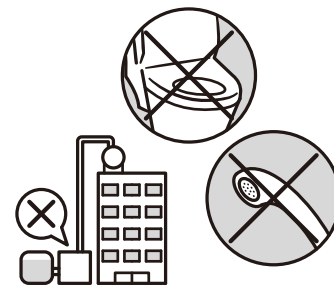
【大廈的優點】

無法使用電梯

停電時電梯無法運轉。甚至可能會受困電梯中。高樓層的住戶或殘疾人士不易移動。

無法使用廁所

若排水管受損將無法使用廁所。這種情形下樓上住戶使用廁所時，會導致污水溢漏至樓下。



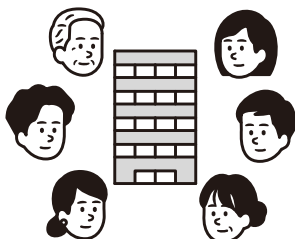
公共設備無法使用

停電時，照明、機械停車場、入口的自動門鎖等公用設備將無法使用，會對生活造成影響。

大廈全體住戶需做好的準備

事先決定緊急情況下的規則

提前訂立規則可以有效防備災害，包括檢查建築物設備、緊急修復電梯或檢查排水管的步驟，以及向住戶傳達資訊的方法等。此外，住戶間隨著平時的寒暄、打招呼等往來，也能在遭遇災害時發揮互助合作的力量。



防災倉庫裡的 儲備物資和設備是否充足？

確認管理委員會是否儲備了飲用水或攜帶式廁所等重要物品。應在多個樓層設置物資儲備場所（防災倉庫），而非單一定點，以防電梯停止運轉。並要準備好災後恢復所需的設備。

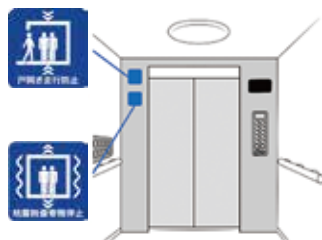
➡《東京防災》65 頁



確認電梯的安全措施

預設會長時間被困在電梯中，而在電梯裡裝設急救櫃，儲備水、糧食、攜帶式廁所等。此外有些電梯會張貼藍色標誌，顯示已安裝了安全裝置。

➡《東京防災》70 頁



出處：一般社團法人建築性能基準推進協會
<https://www.seinokyo.jp/evs/sm/>

完成程度為何？ 大廈防災檢查表

- ☐ 透過海報等充分呼籲防災
- ☐ 平時跟鄰居互相往來
- ☐ 決定好緊急情況下用來應變災害的空間
- ☐ 管理委員會等也有充分的準備
- ☐ 滅火器、發電機、推車等設備齊全
- ☐ 每隔幾層樓變設有防災倉庫以應變電梯停止運轉
- ☐ 電梯內設有安全裝置
- ☐ 製作防災手冊並於住戶間分享
- ☐ 定期舉行防災演習
- ☐ 成立自主防災組織
- ☐ 整理住戶及需照護人員名單

※如有未完成的事項，請向管理委員會等確認。



詳情請參閱東京都防災 APP 的
「大廈防災」。
一定要事先確認。
➡ 下載方法參見 19 頁

舒緩各種不安的應對方法

讓需要協助的人安心的準備工作

災害發生時難以獨自避難的人需事先做好周詳的準備。對有家庭成員在發生災害時需要協助的人而言也是如此。不要獨自煩惱，尋求周遭協助並訂定周詳的避難計劃。

經驗之聲

用日文、英文、中文等語言在白板上寫訊息。

(40 幾歲 / 北海道膽振東部地震)

經驗之聲

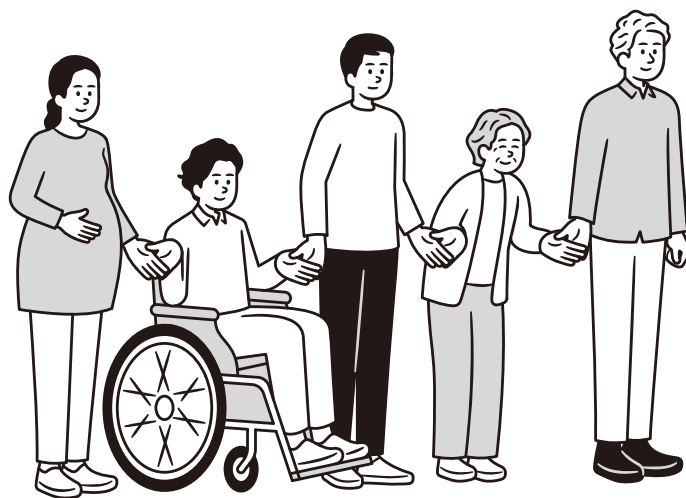
我確切感受到年幼的孩子不只需要「水」，還需要「熱水」來沖泡奶粉。而且更需要可以哄誘睡覺的床……

(30 幾歲 / 東日本大地震)

經驗之聲

我覺得有必要跟特殊班級的孩子們交流，給他們安全感。

(40 幾歲 / 北海道膽振東部地震)



「包容性防災」指的是包含需要協助的人，「不讓任何人落單」，大家互相扶持的防災。這個理念於2015年聯合國世界減災大會上提出，現已成為國際社會共同致力解決的課題。

需要協助的人

六個共通的準備工作

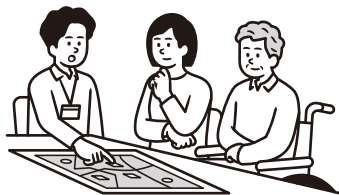
①確保每個人所需的物品及數量

事先為每個人準備充足的必需品，例如為老人準備日常用藥、為孕婦準備嬰兒必須品、為需要醫療設備的人準備行動電源。



②與協助者或援助設施討論發生災害時的應變措施

事先與同住家人或親戚、協助者（登門護理師、護理人員等）及援助設施討論緊急情況下的應變措施，例如如何前往何處避難。



③與平時就診的醫生商量發生災害時是否需要轉院

正在療養傷病者應詢問平常就診的醫生以瞭解所需準備的藥品、醫療飲食及醫療用品等，以及發生災害時的應變措施。更要事先確認發生災害時是否需要轉院。



④於協助卡上寫下自己需要什麼樣的協助

於協助卡（東京防災266頁）上寫下接受援助時希望獲得照護的事項。除了緊急聯絡資訊等基本內容外，也要寫下自己不擅長做什麼，以及需要什麼樣的協助，並將卡片放在包包裡隨身攜帶。



⑤確認避難地點是否符合自己所需

確認無障礙廁所的有無、是否可坐輪椅移動，以及是否有人瞭解自己的狀況等。有困難時應向自治體確認是否能進入提供特殊照護「福利避難所」。同時請他們告知最近的避難場所。



⑥平時注重與當地人溝通交流

跟鄰居有往來時便可在緊急情況下互相協助。讓周遭的人知道家中有人需要協助也很重要。盡可能參與當地的防災演習。



諮詢平時就診的醫生

不安於體力或身體狀況者的 準備工作

確保能隨時攜帶必備的藥物等

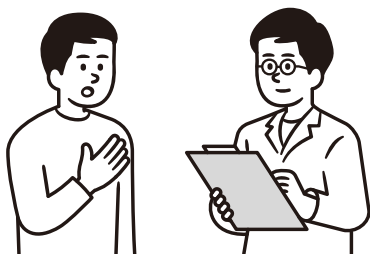
若有正在服用的藥物，應確保發生災害時能立刻攜帶藥物避難。必須準備7-10天用量的藥物及用藥手冊。另外也要在急難包中放預防傳染的口罩、酒精消毒劑、可監測身體狀況的體溫計等物品。

定期在醫院接受治療的人
患有慢性病的人等



向平時就診的醫生諮詢
緊急情況下的醫療措施

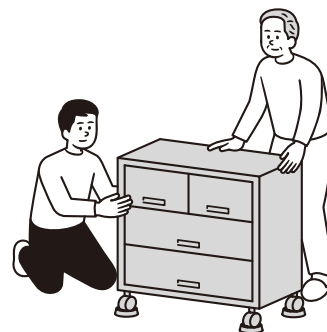
定期在醫院接受治療的人，務必向詢問醫生緊急情況下的應變方式。此外，災害發生時，自己正在接受治療的相關資訊很重要。面對第一次替自己診療的醫生時，也應正確告知病史及正在服用的藥物等。



讓周遭環境更安全

在家人或其他人的協助下，檢查建築物或家具是否安全，並採取應對措施防止大型家具傾倒。若沒有河水上漲或土石流等危險時，老年人或其他需協助者應在出入口附近休息。一旦發生緊急情況即可以馬上開始避難。

老人等



準備一些受災生活所需的物品

急難包或儲備物資中，應以防災用品為基礎再追加自己所需要的東西。會因吃東西常常弄髒衣服的人，最好多準備幾件換洗衣物。吞咽困難者則應準備增稠劑。對體力沒有自信的人可以增加一條輔助腰帶。



➔ 50 頁

除了常規防災用品外，還應增加下列物品

隨身攜帶的物品

- ☐ 常備藥、用藥手冊
- ☐ 老花眼鏡、假牙、助聽器
- ☐ 口腔護理用品
- ☐ 健康保險證影本、
護理保險證影本

必要時需準備的東西

- ☐ 輪椅、拐杖
☐ 紙尿褲、尿布類
☐ 應急護理食品
☐ 增稠劑
☐ 輔助腰帶

設想發生緊急情況時

身障人士的準備工作

仔細填寫視力說明卡或協助卡

如患有弱視，應攜帶「視力說明卡」，並在卡片上詳細說明視力情況，如「視野狹窄，難以讀自行走」等。於協助卡寫下緊急聯絡資訊及需要的協助等。

視覺障礙者
聽力障礙者等



做好準備應對周遭環境可能出現的重大變化

即使是平常可以自理的人，也可能在受災後難以獨自行動。事先與協助者一起試著經由數個避難路線前往避難場所或避難所，並請他們告知可能的危險。急難包和儲備物資中應增加各自必須的物品。

除了常規防災用品外，還應增加下列物品

視覺障礙者

- ☐ 特殊鏡片等（備用）
- ☐ 防護手套（保護雙手）
- ☐ 盲人手杖（可折疊）
- ☐ 點字板
- ☐ 導盲犬的食物和隨身物品

聽力障礙者

- ☐ 救難哨、蜂鳴器
- ☐ 筆談溝通工具
- ☐ 助聽器、人工耳蝸（備用和電池）
- ☐ 導盲犬的食物、隨身物品

與協助者一起 查看避難所和避難路線

在輪椅上試著與協助者實際一起前往避難場所或避難所。若途中有台階、廢棄自行車等阻礙避難的因素，請洽詢當地的町會、自治會或鄰居。應檢查當作避難所的地方有無樓梯及廁所等環境。

四肢不便者、
需要照護的老人、
重症病人等



使用醫療設備的家庭應詳細訂定 緊急情況下的應變措施

正在使用心律調整器等醫療設備的人，應事先確認有異常狀況時的應變措施和聯絡方式。正在使用氧氣吸入器或呼吸器者，在儲備必需品時還要充飽外接電池，確保停電時機器可以正常運作。並應確實決定緊急情況下由誰提供協助，以及身體狀況惡化時的詢問對象等。

現在可以做的準備

如果發生災害的話

受災後的生活

重視與周遭的人合作

對溝通感到不安者的準備工作

在協助卡上寫下必要的協助內容等

若有突發狀況時會難以冷靜行事。因此請務必隨身攜帶協助卡或殘障手冊，以利協助者可以快速瞭解所需。寫下任何必要的內容，如「請帶我到安全的地方」。

有發育障礙的人
有精神障礙的人
患有癡呆的人等



事先決定單獨外出時遭遇災害應採取的行動

外出時發生災害該怎麼辦？避難時與家人或協助者走散時該怎麼辦？事先規定幾項外出時的約定事項。

緊急情況下的約定事項範例

- ☐ 待在原地直到家人或朋友前來
- ☐ 遵循引導人員的指示，抵達安全地點後請人協助聯繫家人
- ☐ 若遇到困難時向周圍的人出示協助卡尋求協助

出處：內閣府防災資訊頁面「Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster (Multilingual)」
https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index_en.html

你瞭解日本的自然災害嗎？

日本常發生地震、颱風等自然災害，有時造成的損失會影響日常生活。瞭解這些地區性特徵，平時就做好準備以將損失降到最低。

外國人等



平時便要重視與地區的聯繫

積極參與居住地區的防災演習和志工等活動。並透過當地活動互相瞭解。



立即下載可在災害發生期間提供協助的 APP！

包括用來獲得災害資訊、支援外語的 APP，以及外語語音翻譯 APP。請事先在智慧型手機等裝置上下載。



發生災害時方便好用的多語言 APP 及和網站列表

翻譯APP「VoiceTra」（僅有簡體版）
可翻譯31種外語的語音翻譯APP

※提供方：國立研究開發法人資訊通訊研究機構（NICT）



內閣府「防災資訊頁面」
支援英文、中文、韓文、西班牙文等
14種語言



出處：內閣府《外國人減災重點》
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index.html>

現在可以做的準備

如果發生災害的話

受災後的生活

面對令人眼花的改變時不要慌張

孕婦、嬰幼兒的準備工作

懷孕初期及後期面臨的身心狀況不一樣！

懷孕初期身體會有所變化，除了孕吐、頭暈、猛然站起時眼前發黑外，還有流產的風險。懷孕中期雖然是相對穩定的時期，但依然容易出現貧血、妊娠高血壓、早產等等狀況。懷孕後期即將分娩，體重增加及肚子變大會讓人難以保持平衡，身體笨重。並需要為分娩做好準備。應當瞭解各個孕期階段的身體特徵並事先做好應對措施。與平時就診的婦產科醫生討論緊急情況時的聯絡方式、家人聯絡方式，以及緊急狀況下的應變措施等。

孕婦

外出時穿便於行走的鞋子並背可以空出雙手的包包！



也要考慮產後 做好萬全的應變準備

產後可能會持續排出惡露，也可能出現乳腺炎等乳房問題，或是漏尿、痔瘡等煩惱。應準備好生理用品、尿布及保濕霜等。另外，不正確的哺乳姿勢可能會造成腰痛。準備適合自己身體的哺乳枕會更加方便。



必須攜帶嬰兒背帶 平時的媽媽包及額外準備

媽媽包中裝滿寶寶外出時的必須物品，在緊急情況下也可以發揮大作用。另外記得多準備一些災後生活必須的日常用品。

就算平常外出時搭乘汽車或嬰兒推車，也要隨身攜帶嬰兒背帶

嬰幼兒



日常儲備時多準備一些平時使用的物品

- ☐ 配方奶（奶粉、液體）
條裝奶粉或液態奶都很方便。平常餵母乳的人也需要準備一些。必要時也要準備好抗過敏物品。
- ☐ 輔助食品、嬰兒食品
事先確認是否符合寶寶胃口以更放心。
- ☐ 嬰兒零食
熟悉的零食可以協助放鬆寶寶的壓力。
- ☐ 紗布類
可用來清潔牙齒、擦臉及其他用途，非常方便。
- ☐ 紙尿褲、屁屁濕紙巾
就算平常是用尿布也要加以準備紙尿褲。屁屁濕紙巾也可以用來擦拭身體。
- ☐ 抗過敏藥、葉酸補充劑
若有過敏問題則應準備藥物以便不時之需。

出處：內閣府《保護嬰兒和母親的防災筆記》
https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf

瞭解嬰兒液態奶

嬰幼兒

嬰幼兒液態奶因不需熱水、可在室溫下長期保存，很適合儲備或發生災害時使用而倍受矚目。液態奶為調配好的奶品，遭細菌污染的風險較低，有奶嘴時也不需要奶瓶。雖然母乳是嬰兒時期最好的營養來源，但液態奶不光是災害時期，平常外出時也很方便。



嬰兒液態奶的特性

減輕育兒負擔

夜晚、雙薪家庭或母親不在時也能哺乳。

外出時也很方便

省去了沖泡奶粉的麻煩，也減少了外出時需要攜帶的東西。

還能當成防災儲備物品

不需熱水沖泡奶粉。攜帶奶嘴時不需奶瓶。已調配好，遭細菌污染的風險較低。



嬰兒液態奶

接種疫苗預防傳染病

嬰幼兒

寶寶在嬰兒期的免疫力、抵抗力低，必須預防不衛生環境下的傳染病。最好在達到適齡時儘早接種疫苗。



必須與保育園、幼兒園有「應變約定」！

發生災害時，可能無法立即從外出或工作地點前去接孩子。請務必事先跟保育園或幼兒園分享預設緊急情況下的相關約定事項，例如避難地點和發生災害時的聯絡方式等。



出處：內閣府《保護嬰兒和母親的防災筆記》
https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentakai/hinanzokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf

利用遊戲做些有利於 防災減災的事吧！

幼兒、兒童

遊戲時間是練習緊急情況應變的好時機。還可以邀請其他爸爸媽媽一起遊玩體驗，同時也是商量如何互助的機會。



試著用蓋著保鮮膜的盤子吃儲備的食物。



預想發生災害要向周遭的人尋求協助時，試試看能否吹響哨子。



試著使用蹲廁。

孩子外出時確認目的地

發生災害時可能無法使用手機或社群網站。孩子外出時請務必確認他們的目的地及見面的對象等。並事先說好萬一無法回家時，去哪裡避難以及在哪儿與家人碰面。



教孩子使用公共電話

兒童

公共電話也是發生災害時的聯絡方式之一。若孩子不知如何使用公共電話，需事先教導如何使用。給孩子隨身攜帶硬幣及寫了電話的便條會更加放心。

要孩子記住監護人的電話號碼！



確認學校的應變措施 包括避難地點和緊急聯絡方式等

你知道孩子就讀的學校在發生不同災害時會讓孩子們到哪裡避難嗎？另外若孩子在上下學途中遭遇災害時，該到學校或回家避難？請跟孩子一起立下明確的判斷標準。並與學校分享緊急情況時的聯絡方式。



思考在避難地點生活

擔心隱私者的準備工作

性少數族群等

準備個人物品

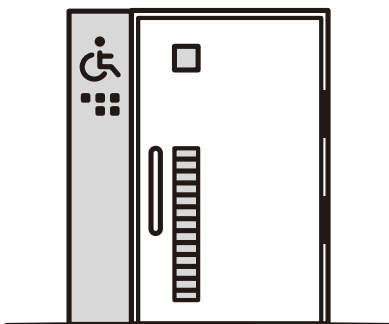
免於避難生活的為難

據說性少數族群在避難不易領取內衣、生理用品、刮鬍刀等針對男、女性別的物資。發生災害時每個人需要的東西都不一樣。平時就要準備好自己所需的物品。



避難地點是否適合你的特質？

請事先確認最近的避難所是否有多功能廁所、能否單獨使用更衣室等。如果有詳細需求則需事先告知。



為了一起避難

有寵物者的準備工作

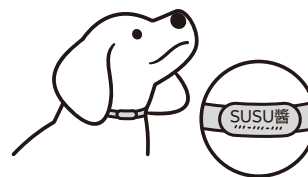
◎《東京防災》92 頁

關鍵是日常訓練

「不要亂叫」「不要怕人或動物、不要有攻擊性」「在指定地點上廁所」等，都是避難生活不可或缺的基本管教。



要給狗帶防走失項圈及疫苗接種證明



可確定寵物的身份

用防走失項圈和晶片來表明寵物的身份，或拍攝並保存寵物的照片以防跟主人走散所需。



備足寵物用品和食物

儲備充足的食物、水、常備藥、排泄用品等。寵物喜歡的玩具可協助舒緩壓力。讓寵物習慣外出籠、托運籠很重要，才可便於帶寵物避難。

現在可以做的準備

如果發生災害的話

受災後的生活

2

如果「現在」發生災害的話？

如果現在發生首都直下型地震會怎麼樣？

接下來所介紹的每個情景都不誇張。

當不曾經歷過的劇烈搖晃來襲時，

身體會變僵硬、大腦一片空白，很難有正確的判斷。

此時什麼樣的行動可以保護自己跟重要的人之性命安全呢？

請參與防災演習，用身體及大腦記住這些行動。

經歷之聲

由於是直下型地震，咚的一聲突然就搖起來了。雖然有看到緊急地震速報，但還是要做好心理準備。

(70 幾歲 / 震源在宮城縣北部的地震)

經歷之聲

因為地震而傾倒的冰箱跟其他東西，讓我沒辦法開門只好請朋友幫忙。應該要事先確認家具不會傾倒才對。

(50 幾歲 / 岩手縣 / 宮城縣內陸地震)



經歷之聲

路上因土壤液化全是沙子，根本沒辦法穿普通鞋子行走。抱著女兒光是走100公尺都很困難。

(40 幾歲 / 新潟縣中越沖地震)

應該立即採取什麼行動？

地震發生的瞬間

地震發生時的初步行動

察覺搖晃時要馬上採取保護自己的姿勢！

謹記「保護自己」、「牢牢抓住」、「遠離危險」三件事



搖晃停止後要採取的行動

- 1 行動時注意避免受傷
- 2 冷靜地關閉火源
- 3 打開門以確保出口暢通



掌握狀況並在必要時避難

察覺搖晃時要馬上採取保護自己的姿勢！



察覺搖晃時應先觀察周遭情況，並馬上移動至物品「不會掉落」、「不會傾倒」、「不會移動」的地方，將保護自己的性命視為最優先事項以有所行動。

收到緊急地震速報後
採取行動確保安全

從發佈「緊急地震速報」到察覺強烈搖晃之間大概只有幾秒到幾十秒不等，離震央越近時間越短。若是直下型地震可能會來不及有所反應，但即使是這麼短的時間也能採取有效措施以保護自己。以每五秒做一個動作計算的話，可以在不勉強自己的情況下完成一至兩個動作。

➡《東京防災》108 頁



搖晃停止後要採取的行動



①行動時小心不要受傷

慌忙行動可能會因散落的玻璃或磁器碎片受傷。無法行走的話會無法順利避難。應冷靜且仔細觀察四周，穿上拖鞋或鞋子後再有所行動。

還有偵測到地震後會切斷瓦斯的瓦斯表，
以及自動熄火的瓦斯爐



②冷靜下來關閉火源

煮飯時不易立刻關閉火源。搖晃時廚房裡每個角落都很危險。應該要優先保護自己，馬上離開廚房，等停止搖晃後再關閉火源。萬一發生火災時應冷靜地撲滅初期火苗。



③打開門以確保出口暢通

劇烈搖晃停止後仍會持續發生餘震。最好打開房間的門窗及玄關的門以確保出口暢通可隨時避難。

掌握現況，必要時避難

冷靜觀察四周，若房屋有倒塌危險，或擔心發生山崩或海嘯時，應立刻前往附近的避難場所避難。



出處：氣象廳緊急地震速報主頁
<https://www.data.jma.go.jp/svd/eeew/data/nc/shikumi/shousai.html>

一目了然



潛藏在家中的危機



正在煮飯的廚房是家中最危險的地方，察覺搖晃時應立刻離開

【客廳、餐廳、廚房】

客廳的電視及餐廳的餐具櫃傾倒，窗戶玻璃碎片散落一地。廚房裡沒收好的刀具、放在爐火的鍋子、熱油等都會成為致命凶器，餐具、玻璃杯以及流理台上的調味料等陸續叮叮咚咚地掉落。冰箱可能會傾倒、微波爐等家用電器可能會滑落。察覺搖晃時最重要的是移動到一個物品「不會掉落」、「不會傾倒」及「不會移動」的地方，即使正在煮飯時也一樣。停止搖晃後再冷靜地關閉火源。

➡ 34 頁



【臥室】

為避免直接被窗戶玻璃碎片或照明器具擊中，應用枕頭或棉被保護頭部再移動至不會因傾倒的落地燈或梳妝台而受傷的地方。若平時習慣睡前將眼鏡收進眼鏡盒裡，則發生災害時也可以避免眼鏡破裂而慌張。考慮到停電的可能性，可事先準備頭燈或角落燈，可大幅減少在黑暗中避難的危險。

➡ 32 頁



【二樓】

老舊建築的一樓有坍塌及被壓垮的危險，千萬不要慌慌張張地跑到一樓。若身處不符合耐震標準的建築物中，應視狀況判斷是否該離開建築物到外面。



【浴室】

赤身裸體毫無防備。察覺搖晃時應用臉盆或其他物品遮住頭部，保護自己以免被碎玻璃割傷。應立刻離開浴室以免門框變形受困，並至安全的地方保護自己。

➡ 40 頁



【小孩房】

小孩房其實潛藏了很多危險，例如搖晃導致很多東西塞在一起、書架傾倒而無法開門等。不要在書桌下放置任何物品以確保可以躲避的空間。若發生災害時孩子獨自在房裡，呼叫小孩的名字可能會讓他慌張行動，反而更危險。應等到搖晃停止後再到小孩身邊。

【廁所】

察覺搖晃時應打開門以免受困其中。盡可能移動到走廊或玄關等比較安全的地方，方便快速避難。

➡ 38 頁



那個時候，那個場合 出門在外保護自己的方法



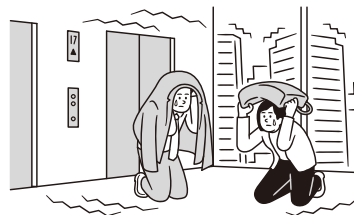
【辦公室】

輪子沒有固定的影印機可能會往任何地方移動。另外若直接被窗戶玻璃的碎片打到頭，甚至可能導致生命危險。小心注意這些情況並移動到物品「不會掉落」、「不會傾倒」及「不會移動」的地方。因餘震或停電會導致電梯停止運轉，因此搖晃停止後要利用樓梯避難。



【電梯內】

若電梯中察覺搖晃，應立刻按下所有樓層的按鈕並從停靠的樓層離開電梯。若被困在電梯中，應使用緊急按鈕與外界聯繫。



【高樓層建築】

高樓層建築搖晃的時間較長，且樓層越高晃動會越厲害。若在高樓層建築內時，應至電梯廳等公共區域壓低身體等搖晃停止。



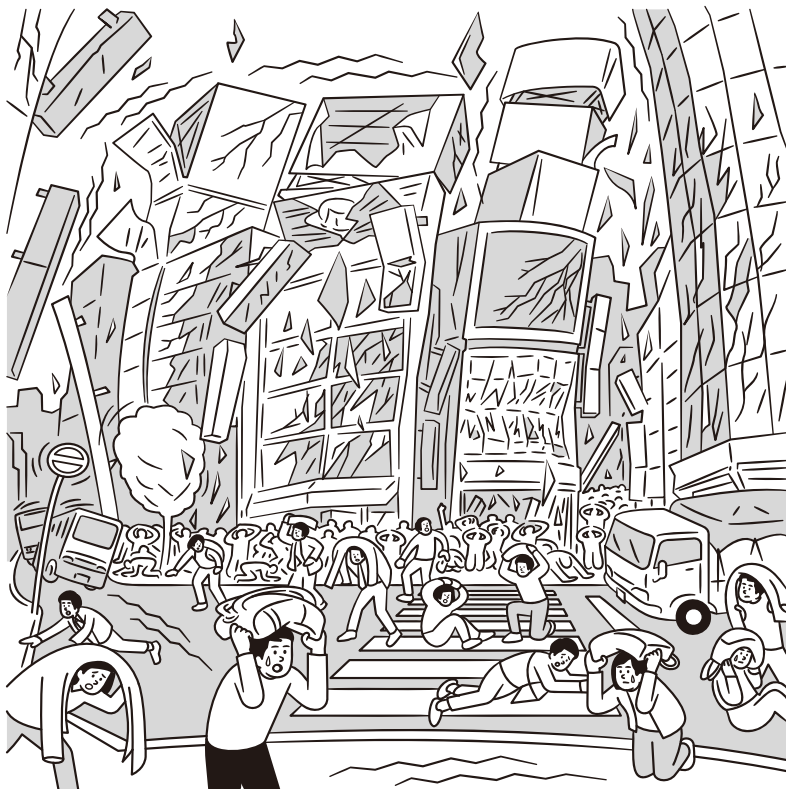
【百貨賣場、超市等】

應注意避開四散的商品或損壞的陳列櫃等，緩步走向樓梯平台或柱子附近。在超市則可用購物籃罩在頭上保護自己。



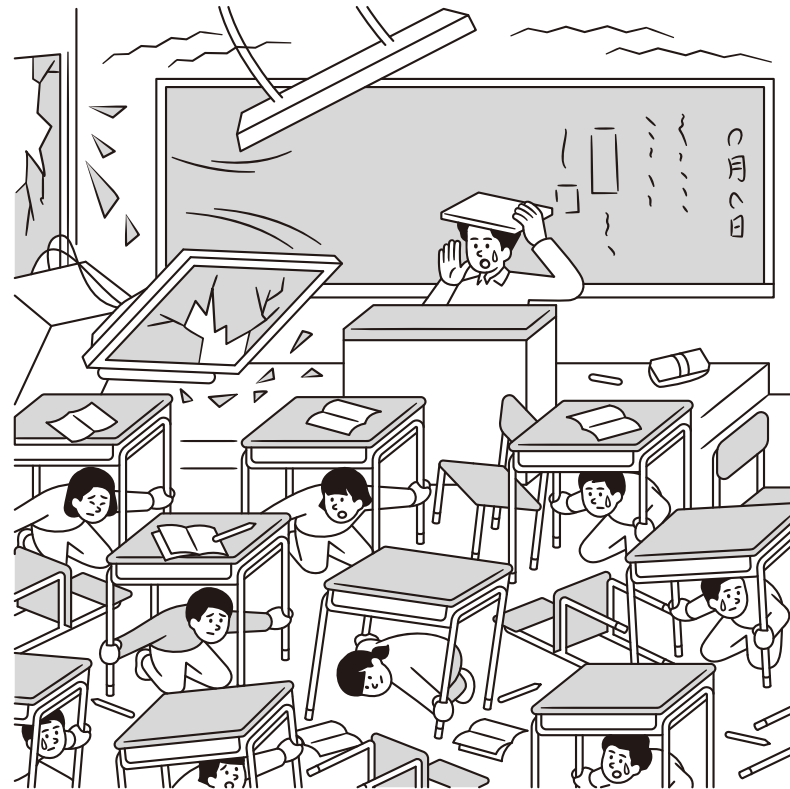
【戲院、體育館等】

若處於聚集許多人的戲院、展覽館或體育館等地方，慌慌張張跑向緊急出口或樓梯反而危險。要維持冷靜並小心掉落物，遵從場館廣播或工作人員的指揮。



【市區】

注意建築物倒塌的狀況並保護自己不被掉落物打傷，盡可能地移動到公園等較寬廣的安全地區。若沒有足夠時間逃至寬廣的地方，則要逃進耐震性較高、相對較新的鋼筋水泥建築中。在人群中最怕的是恐慌，魯莽行事很可能會被捲入踩踏事故。身處人群眾多的地方時更需要冷靜行動。



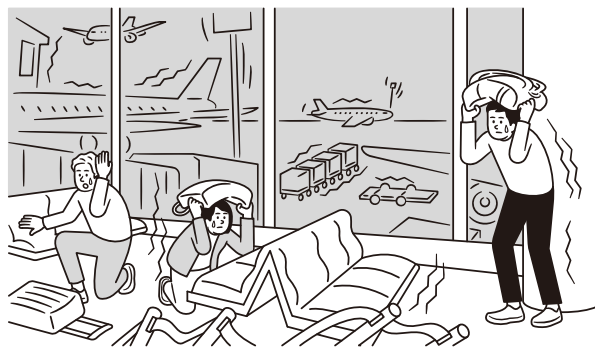
【學校】

身處教室時要遠離窗戶並藏身於桌子下，雙手握住桌腿以避開四處飛散的窗戶玻璃碎片或掉落的照明器具，等待搖晃停止。若身處走廊時則應立刻遠離窗戶，若在樓梯上則要緊握扶手蹲下以免跌落。等搖晃停止後，再依照老師的指示行動。



【地下商店街】

停電可能會讓多人陷入恐慌並同時湧向緊急出口。魯莽行事也可能引發踩踏事故，因此要維持冷靜地保護自己不被掉落物砸傷，並待在柱子或牆邊等待搖晃停止。



【機場】

即使發生首都直下型地震，機場的建築也不容易倒塌，但仍要注意碎玻璃或從天花板掉落的東西。



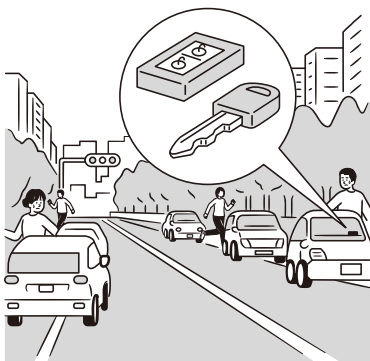
【車站、地鐵】

一邊保護自己不要被掉落物砸傷，一邊移動到最近的柱子邊避免摔下月台。若人群擁擠無法動彈時不要互相推擠，冷靜等待搖晃停止。身處地鐵站時若多數人都試圖立刻跑到地面而造成恐慌，則可能引發踩踏事故。絕對不要走上軌道，要等搖晃停止後依照車站工作人員的指示行動。



【電車、公車】

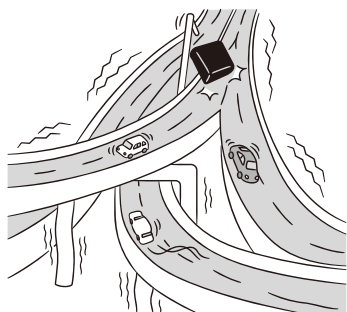
電車或公車偵測到劇烈搖晃時會緊急停車。站立者可能會撞到人或跌倒。此時要直接壓低身體保護自己，若坐在位置上時則要用包包等物品保護頭部。身處擁擠的車廂時，應緊握住扶手或拉環，盡可能張開雙腳站穩身體以免跌倒。搖晃停止後依照乘務員的指示行動。



地震剛發生後為了緊急運輸之需，部分道路會限制一般車輛通行

☎ 東京防災 252 頁

若行駛於高速公路上，則請慢慢減速並往道路左側停靠。高速公路可能會立刻封閉。利用收音機等確認狀況。



【汽車】

打開緊急燈並慢慢減速停靠到道路左側後熄火，等待搖晃停止。可能的話應前往停車場或廣場。需離開汽車避難時不要鎖車門。這是以備萬一汽車妨礙緊急救援車輛通行時需要迅速移車之需。此時應把車鑰匙留在車內明顯的地方或鑰匙孔上，並隨身攜帶車檢證避難。



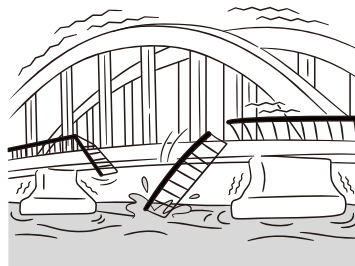
【山地】

可能會發生山崩而被活埋，要迅速遠離斜坡或山崖。地震會增加坍方的可能性，應持續注意餘震或降雨等。



【島嶼地帶、海岸】

海嘯可能會在短短幾分鐘內抵達海岸，因此應迅速前往高地。若四周沒有高地時應立刻前往高樓層建築或海嘯避難塔等地方避難。



地震剛發生後需注意的行動

剛發生劇烈搖晃後，人們可能會因驚嚇而無法做出正確判斷。為了避免受傷、引發火災或陷入恐慌，應小心謹慎行事。



不要赤腳走路

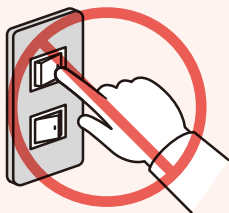
→ 散落的玻璃碎片會讓人受傷

地上散落著玻璃碎片。即使在房間裡也不要赤腳走路，應穿上習慣的運動鞋等鞋子。

按下電燈開關很危險！

→ 會有發生火災或爆炸的危險

小心通電火災。若發生地震時應關閉電器開關並拔下插頭。



不要撥打不必要、不緊急的電話

→ 會導致電話線路擁塞

災區的電話線路會因大量確認安危的電話而壅塞。應使用災害用留言電話（171）。



➡ 120 頁



多人一起展開救援行動而非獨自救援

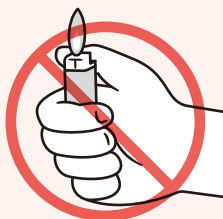
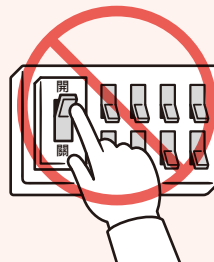
→ 可能會在意想不到的地方受傷

周圍的建築也可能因餘震而倒塌。除了萬不得已的狀況外，應呼喊其他人一起合作展開救援行動。

不要立刻接上斷路器

→ 可能會發生通電火災

近來有些斷路器會在偵測到地震時會自動跳閘。為防止重新接通電源時引發火災，確定安全之前應維持斷路器處於切斷的狀態。



不要輕易點火

→ 可能會點燃瓦斯而爆炸

瓦斯可能會從損壞的管線中洩漏。若不慎點火引燃則會發生致命危險。

用眼睛及耳朵確認危險
並冷靜行動

災害剛發生後的避難及移動

停止搖晃後，先深呼吸，再觀察四周。若危險迫在眉睫，應立刻移動到安全地方。這裡總結了為保護性命安全而避難時的注意事項如何安全避難？
若家人跟重要的人在其他地方遭遇災害，該如何與他們取得聯繫？請務必一看。

經歷之聲

地震當天交通阻塞讓我切身體會
「避難時不開車」的含意。光想到
萬一開車時碰到海嘯就不寒而慄。

(50 幾歲 / 東日本大地震)

經歷之聲

在災區無法使用手機。若能事先
跟家人商量好緊急聯絡資訊跟聯
絡方式就好了。

(30 幾歲 / 東日本大地震)

出處：依據內閣府《前一天計劃》所編輯製作
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

「避難」是什麼意思？

「避難」是指為了保護自己的性命安全及生活免受災害影響而移動到安全的地方。避難地點可分為兩種，一種是「避難場所」，指災害發生後為了免受地震、火災、海嘯等迫在眉睫的危險而臨時緊急避難的地方；另一種是「避難所」，指的是若災後無法住在自己家中，可以在裡面避難、生活一段時間的地方。但避難地點不只「避難場所」、「避難所」。安全的話，自己家或親戚、熟人家中也可以當作避難地點。
應掌握各種避難地點並事先設想必須採取的行動。

避難場所和避難所的差別



引自《JIS Z8210・2022》

避難場所

為逃離危險而避難的場所。
大型公園或廣場、大學校園、
學校操場等。



引自《JIS Z8210・2022》

避難所

當自家房屋遭破壞而無法
居住時，可以用來生活一
段時間的地方。如學校、
文化館等。

※「避難場所」、「避難所」皆由各自治體指定。

上述以外的避難地點



在家避難

若可以確定沒有房屋倒塌、淹水、土石流等
危險時，應該留在家裡。



親戚、熟人家中

若您居住在自然災害風險高的地區，平常就
要跟親戚熟人商量好發生災害時的避難事宜。

出處：內閣府《避難資訊指南的修訂》
https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/



為了保護自己的性命安全

安全避難須知



在地下商店街時冷靜地 貼著牆邊移動

停電的地下商店街是很容易引起恐慌的地方之一。地下商店街每隔60公尺就有一個緊急出口，不要衝往同一個緊急出口，應貼著牆面行走避難。



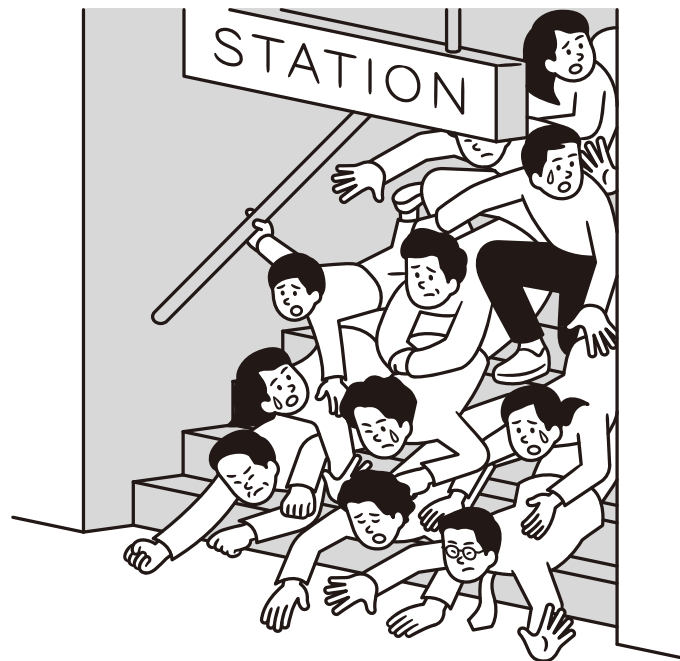
就算電梯還在運轉也 不要搭乘

發生餘震或停電可能會被困在電梯中。從避難口（緊急出口）走樓梯避難，不要搭乘電梯。



人群擁擠處要小心恐慌

在擁擠的人群中發出奇怪的聲音或突然開始奔跑等行為，可能會引起恐慌並造成事故。不要隨意散播不確定的資訊或謠言，行動時要為四周的人著想。



如何避免被捲入踩踏事故中？

不要以為自己不會碰到！

人群聚在一起時會無法動彈、並一個接一個陸續跌倒……近年國內外時常發生踩踏事故。踩踏事故可能發生在地下商店街或地鐵通往地面的樓梯、通往出口的狹窄通道以及終點站周圍區域等。在這些地方更要冷靜地判斷。看不到四周環境卻「爭先恐後」時，將會直接危害性命安全。



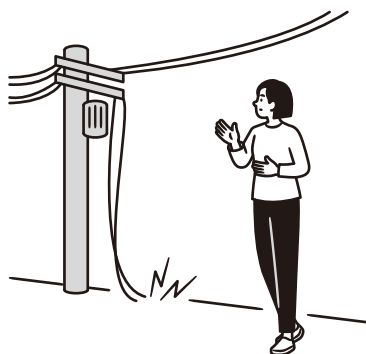
發現火災時應撲滅 初期火苗！

趁火勢較小時用滅火器或水桶等工具撲滅。但自身安全才是最重要的。若覺得自己處於危險之中，例如火勢變大延燒至天花板時，應停止滅火轉而避難。



火災警報器響起時應 迅速逃生

火災中有許多人是因吸入濃煙而喪生。若火災警報器響起，應在房間充滿濃煙之前迅速撤離至室外。



不要靠近、不要觸摸 斷裂的電線

切勿觸摸斷裂或下垂、可能帶電的電線，會有觸電的危險。若電線接觸到樹木、招牌等東西，也不要靠近及觸摸。



保護自己不被掉落物砸傷

住宅區的水泥牆倒塌及屋頂瓦片、花盆等掉落物會致人受傷或死亡。在市區和商業區時應小心招牌、霓虹燈及碎玻璃掉落。



外牆有裂痕的建築物 很危險

有裂痕的建築物所掉落的外牆及瓷磚也會導致路人受傷或死亡。柱子和牆壁是建築物的基本結構，切勿靠進柱子或牆壁出現裂痕的建築物，會有倒塌的危險。

避難時不開車

用普通車輛會妨礙緊急車輛通行。並會因道路損毀、交通訊號燈故障而引發交通事故等二次災害。避免在災害剛發生後開車避難。



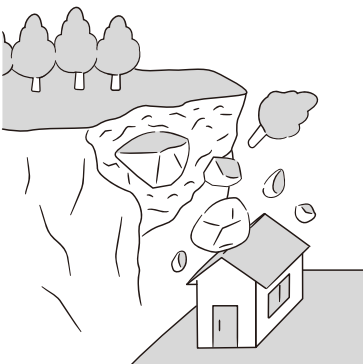
海嘯抵達河川前遠離河川

不是只有海邊才要擔心海嘯。海嘯會從河流下游湧往上游。若處在河流附近，則應朝水流直角的地方快速避難。



在海邊時應立即前往海嘯避難場所

災害發生後應立刻移動到附近的高地或海嘯避難塔。若沒有高地或海嘯避難塔，則應前往更高的建築物。在有看守員或救生員的海水浴場中依照指示避難。



山崩、坍方等土石災害會於瞬間發生

「山崩」是相對平緩的斜坡大範圍滑落，而「坍方」是陡峭的斜坡突然崩落，大雨和地震會引發這兩種狀況。若身處這類危險的地方，則應儘快移動到安全的地方。



夜間避難時的注意事項

夜間避難時因能見度差，要特別小心會有跌倒或掉入溝渠的危險，應走在較寬廣的道路等地方。停電時應用手電筒等工具一邊目視確認一邊小心避難。



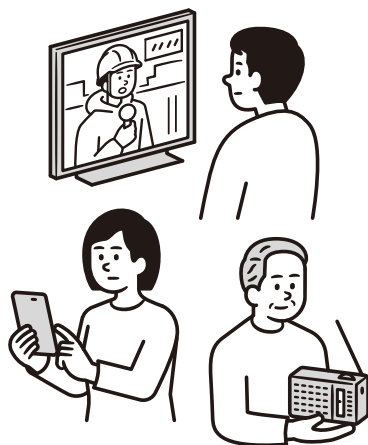
冬季避難的注意事項

冬季避難時會因寒冷讓人身體狀況不佳。最重要的是充足的保暖措施以防止身體狀況變差。建議用洋蔥式穿衣法來根據氣溫跟身體活動調整厚薄。另外冬季會因使用火爐而有火災的危險，避難時也要小心注意火災。



利用公共資訊和社群網站

獲取正確資訊



從公共資訊中瞭解發生了什麼事

確認四周安全後要瞭解目前的狀況。震源在哪裡？最大震度是？發生海嘯的可能性？務必透過電視、廣播、防災行政無線電、政府及自治體的網站等公共媒介瞭解資訊。

依照避難指示移動到臨時集合場所或避難場所

若沒有海嘯或火災且可以確定自己家中安全，則不需前往避難場所。發生災害後慌張外出則可能讓自己陷入危險。但若發生火災並有避難指示時，則應前往指定的臨時集合場所或避難場所避難。

➡《東京防災》113 頁



養成確認社群網站上資訊真實性的習慣

雖然社群網站很方便，但災害剛發生後的不實資訊可能會在上面流傳引起混亂。要比平時更嚴謹地查證災害相關資訊。應查證資訊來源（引用來源）是否可靠，切忌未加判斷便盲目相信看到的內容。



不隨意轉傳不可靠的資訊

從朋友處收到看似善意的資訊也未必是真的。此外，發生災害期間就算是一天前的資訊可能也已經過時了，因此務必確認資訊的正確性。不要任意傳遞不可靠的資訊。

謠言？



發生災害時應小心這些資訊！

- ☐ 小心「求擴散」和「告訴你的朋友」。
這可能是假裝熱心的謠言。
- ☐ 不要被過分煽動不安情緒的資訊誤導。
應接觸多樣資訊來源以確認真實性。
- ☐ 謹慎看待缺乏詳細內容的犯罪報告。
這可能會導致過度不信任他人。

利用災害用留言電話或留言板 確認安危和聯絡家人的方法

災害發生後應使用 災害用留言電話、留言板

使用災害用留言電話（171）和災害用留言板（web171）來確認家人安危，這也是為了避免電話線路擁塞。事先體驗看看吧。



災害用留言電話（171）是 NTT 東日本提供的免費服務，可以在每月 1 日及 15 日試用

使用方法

- ①撥打「171」
- ②按「1」可錄音，按「2」可收聽留言
- ③先撥區號再撥電話號碼 ※也可以用手機號碼
- ④錄製（或播放）留言



以家用電話號碼錄製
自身安危相關的留言

(例) 171-1-0●●●-●●-●●●●

使用媽媽的手機號碼確
認媽媽的留言

(例) 171-2-090-●●●●-●●●●



以家用電話號碼確認
孩子安危相關的留言

(例) 171-2-0●●●-●●-●●●●

用媽媽的手機號碼錄製
媽媽的留言

(例) 171-1-090-●●●●-●●●●

出處：《第一本防災書》(Natsume 出版社 國崎信江監修 Creative-Sweet 編寫 2021)



還有針對智慧型手機的災害用留言板！

各行動電話營運公司也會提供災害用留言板服務。用法都一樣，受災地區的人是「登錄安危資訊（電話號碼和姓名相關並保存）」，想確認安危的人則是「輸入對方的電話號碼即會顯示留言」。將這類留言板服務的聯絡方式分享給重要的人吧。

充分利用各服務的特性 並透過社群網站確認安危

相較於手機或固定電話，社群網站是相對容易取得聯繫的工具。充分利用X（前Twitter）、Facebook、Instagram、LINE等各自的優勢，並在使用時小心不實謠言。

出處：All About《專家推薦 災害時正確使用 SNS (IT 素養指南 高橋曉子)
<https://allabout.co.jp/gm/gc/463515/>



留在原地不要任意移動

無法回家時怎麼辦？

災害發生後應留在原地 不要任意移動

災害發生後路上會塞滿試圖移動的人，導致救護車或消防車無法通行而妨礙救援行動。而步行移動途中可能有餘震或被捲入人群中碰到踩踏事故的危險。災害發生後馬上試圖回家是很危險的。災害發生後不要任意移動，應留在公司、學校等安全的地方。設想無法馬上回家的狀況並事先準備好確認家人安危的方式很重要。

停留時間約為災害發生後以救援工作為優先的 3 天內

若移動途中或出門在外遭遇災害， 應留在臨時收容設施裡

即使外出時遭遇災害也不要慌張張地急著回家。若身處車站或人群聚集的地方，則應先移動到設施內可確保安全的場所，等待混亂平息。若發生大地震時，會開放臨時收容設施收容無處可去、無法回家的人，此時應前往附近的收容設施。



事先準備好災害用留言服務和社群網站等多種聯絡方式，確保災害發生後能與家人取得聯繫



確保短暫收容時可以取得聯絡

絕對不要因擔心家中小孩或爺爺奶奶而明知危險依然急於步行回家。更重要的是從平時便事先跟鄰居確認過，若自己暫時無法回家時該如何互相幫助，並事先跟學校、保育園、護理機構等地方確認發生災害時該如何合作。跟待在家中的人聯絡並告知「可以安全回家時就會回去」。

務必臨時收容設施中互相協助

臨時收容設施負責收容無法回家的人，就算設施本身也會因災害受損，但仍會當作區域「互助」舉措營運，以保護整個城市的安全。設施使用者也應積極協助設施運作，如協助分發儲備物資或打掃公共區域等。此外還要注意老人或殘疾人士。

出處：內閣府《地震時的回家行動》
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>

瞭解工作場所的儲備

東京都政府要求企業為員工儲備可用三天的物資，以確保在工作場所遭遇災害時可以留在原地。平時先確認一下自己的工作場所儲備了哪些物資。另外最好也在工作場所的置物櫃中存放自己的必需品（行動電源、藥物、隱形眼鏡、防寒用品、喜愛的食物等）。



公司跟臨時收容設施應事先讓所有人瞭解回家的規則（需照顧者優先離開、家近的人優先離開等等）

回家時也要冷靜地 依序離開

災害發生大約三天後，當混亂平息時可以準備回家。依據恢復狀況不同，大眾運輸工具可能已經恢復營運。即使可以回家，若大量無法回家的人們同時湧向車站或街道，依然可能造成危險的混亂局面。回家時應仔細觀察周遭環境，估算人群不會集中的時間。



充分利用災害時回家援助站

混亂平息後步行回家也是一種方式。基本上災害時回家援助站（便利商店、加油站等）會自災後第4天起開始營運，為無法回家的人們提供自來水、廁所、休息場所等。有利於步行回家的人使用。



協助無法回家的人們
災害時回家援助站



外出時包包裡要放的東西

步行回家用品範例

- ☐ 飲用水
- ☐ 行動電源、充電線
- ☐ 巧克力、牛奶糖等
- ☐ 攜帶式廁所
- ☐ 口罩
- ☐ 帽子
- ☐ 攜帶式取暖器（冬季）
- ☐ 降溫貼（夏季）
- ☐ 手電筒等

設想當外出時遭遇災害的狀況，隨身攜帶巧克力、牛奶糖等小零食，以及還有水、行動電源、充電線等以防萬一。重要的是確定手機跟智慧型手機可以使用，有助於收集資訊跟確認安危。



瞭解大廈的特點並冷靜應變

在大廈裡遭遇災害時

會發生什麼事？

發生大地震時人跟家具、家電會傾倒，擺放的物品也會四處飛散。可能會因電梯停止運轉而受困其中，或難以從高樓層往下移動。應事先記住災害發生時及發生後該有的應變措施。



優先保護自己及家人安全

樓層越高搖晃越劇烈，因此應保護自己避免因傾倒的家具或窗戶玻璃碎片等掉落物而受傷。萬一受困電梯中時則應使用緊急按鈕與外界聯絡，等待救援。

告知他人自己平安無事 確認鄰居安危

等狀況平靜後可將安全確認卡放在玄關外，讓其他人知道自己平安無事。若同樓層的住戶家中有老人、嬰幼兒等需要協助的人，應敲門或呼喊確認是否平安。



留在屋內？還是去避難？

若損失較小時可留在大廈的家中避難。若不放心接下來的生活則可以前往避難所等地方。有些大廈可能會在集會室等公共區域設置避難場所。



在家避難的人應該分工合作互相協助

多人居住的大廈中若大家同心協力則可以產生巨大的力量。大家互相協助、共同分擔住戶可以做的事，例如聯絡高樓層住戶、送物資到高樓層、巡邏預防犯罪等。互相傳遞重要資訊，並跟附近的避難所合作，以大廈為單位前往領取分發給大廈的救災物資。



詳情請參閱東京都防災 APP 的「大廈防災」。
一定要事先查閱。

➡ 下載方法參見 19 頁

在災害現場、避難所
面對需要協助的人……

發生災害時互相協助

當日常生活遭破壞時，每天承受某種不安的人可能會因此陷入難以想像的心理狀態，並無法做出正確的判斷。災害發生時若家人或鄰居有人需要照護該怎麼辦？或是在路上看到有人陷入困境該怎麼辦？您可以提供什麼幫助？

經歷之聲

平時互相認識就能建立更容易說出「請協助」的關係。

(50 幾歲 / 震源在福岡縣以西海域的地震)

經歷之聲

在避難所時就算將狗關在籠子裡也會引來周遭人們的嫌棄，所以我跟狗一起待在走廊上。就算是臨時房屋也有很多限制，狗整天待在車子裡壓力很大而營養不良。發生災害時要是有個對寵物友好、能放心的地方就好了。

(40 幾歲 / 2018 年 7 月暴雨)

經歷之聲

我跟臨盆的妻子在婦產醫院碰到地震，回家時護理師給我們一條醫院的毯子以免孕婦身體受影響。後來下雪溫度下降，毯子真的幫了大忙。

(30 幾歲 / 東日本大地震)





不要猶豫請周圍的人一起協助

從危險場所救出他人的方法

危急時刻更需要「互助」

挽救性命

重大災害會造成很多人受傷。同一時間到處都有被困在倒塌建築物裡需要協助的人，道路無法通行而導致救護車延後抵達。因此與周遭的人合作，盡可能協助更多的人（互助）很重要。若發現有人受困無法動彈，則需要多人一起營救。

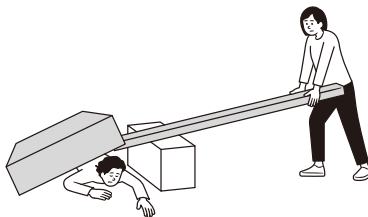


若有人壓在倒塌的建築物或家具之下……

若發現有人壓在倒塌的建築物或家具之下，應先確保自身安全後尋求支援營救。可用車上的千斤頂或堅硬的方材以槓桿原理頂起家具。另外若長時間受壓迫可能會導致「擠壓綜合症」，因此未經思考便救出受困者是很危險的。

➡《東京防災》222、223 頁

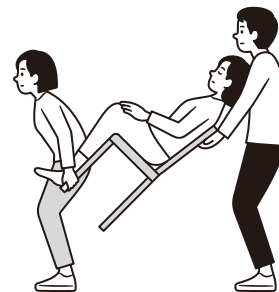
別忘了跟受困者對話以安撫對方的情緒



若有傷者則請大家一起將其移到安全的地方

若傷者無法行動則應與周遭的人一起將傷者移到安全的地方。若沒有擔架則可以將傷者背在背上，或用身邊的東西如有靠背的椅子等。

➡《東京防災》218 頁



若用椅子一前一後搬運傷者，則傷者的腳應朝前。



若用椅子一左一右搬運傷者，則一隻手互相交叉會提升穩定感。

若有人失去意識請不要猶豫 找周遭的人一起協助！

若呼叫倒地不起的人卻沒有反應時，則應大聲求救「來人，有人昏倒了！」，並向附近的人尋求協助。如果附近有AED（自動體外除顫器），請身旁的人拿來，並在AED送達前採取必要的急救措施。

➡《東京防災》210、212 頁



需協助者跟協助者攜手合作！



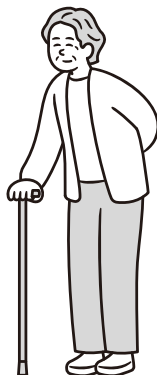
為了讓需協助者能妥善避難

災害發生時，需要協助的人會面臨哪些困難？

①不安於體力或身體狀況者

老人無法迅速避難。若有聽力障礙也不容易獲得資訊。另外，即使是患病者也有多種狀況，例如有些人從外表看不出患病，有些人的症狀不穩定等等。上述人們往往會對避難有強烈的不安。

- ➡ 必要的準備工作參見 76 頁
- ➡ 《東京防災》197 頁



②身心障礙者

有視力或聽力障礙者不易獲得目前的狀況及避難時哪裡可能有危險的資訊。即使平常可以單獨行動的人也會面對跟日常生活不同的環境。用拐杖或輪椅的人在發生災害時難以迅速保護自己或快速移動。

- ➡ 必要的準備工作參見 78、79 頁
- ➡ 《東京防災》199 ~ 201 頁



➡ 166 頁

③對溝通感到不安的人

有發育或精神障礙的人可能會因跟平常不同的狀況陷入混亂，而大喊大叫或身體無法動彈。日文不好的人難以獲得正確資訊。

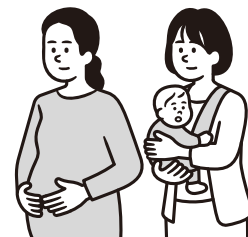
- ➡ 必要的準備工作參見 80、81 頁
- ➡ 《東京防災》202、203、206 頁



④孕婦或嬰幼兒等

即將分娩或剛分娩的女性無法提重物，也無法隨心所欲地移動。此外帶著嬰幼兒避難也比想像中更加困難。可能會因為保護孩子而無法確保自己的安全。

- ➡ 必要的準備工作參見 82 ~ 85 頁
- ➡ 《東京防災》204、205 頁



⑤需注意保護隱私者

性少數族群可能會擔心避難所中周遭人們的態度，並不放心使用更衣室或廁所。

- ➡ 必要的準備工作參見 88 頁
- ➡ 《東京防災》207 頁



⑥養寵物者

寵物可能會因壓力而有異常行為。即使難以在家中避難，也會因考慮寵物而猶豫是否要前往避難所。

- ➡ 必要的準備工作參見 89 頁
- ➡ 《東京防災》92 頁

出處：八王子市福祉部殘疾人士福祉科、八王子市殘疾人士地區自立支援協議會、地區過渡持續支援小組委員會、災害時殘疾人士支援手冊製作計劃《災害時殘疾人士支援手冊》
https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/wel-fare/005/011/001/p004165_d/fil/sapo-tomanyuaru.pdf

① 不安於體力或身體狀況者



【在家裡】

- 搖晃時應坐下或趴下來採安全姿勢降低重心。
- 可自行避難的人應前往安全的出入口。坐輪椅者應在較安全的地方等待協助。最重要的是先冷靜要，慌忙中的不合理行動可能會導致病情惡化或引發急性心臟衰竭等。

【出門在外】

- 主動向周遭的人尋求支援。
- 生病的人應告知周遭自己的疾病，並請他們引導自己前往附近的避難場所或醫療機構。請緩慢呼吸讓自己冷靜下來以防止消耗體力。

與老人或正在養病者同住時可以這樣做

等停止搖晃後確認安危並迅速移動至安全地點。若需要其他協助，應向周遭的人尋求支援。若有訂定「個人避難計劃」（東京都防災194頁），則請依照該計劃開始避難。

② 身心障礙者



【在家裡】

- 搖晃時首先確保自身安全。坐輪椅的人應前傾以降低身體重心。待搖晃停止後，有視力障礙的人應大聲呼喊或用救難哨等工具求助。
- 避難時用一隻手護住頭臉，另一隻手則沿著牆壁摸索往出入口移動。對有聽力障礙的人而言，自身安全之餘獲得正確的資訊是很重要的。若使用輪椅的人無法自行避難，則應在安全的地方等待協助。

【出門在外】

- 首先利用大聲呼喊或大動作手勢等方式主動向周遭的人尋求協助。
- 生病的人應告知周遭自己的疾病，並請他們引導自己前往附近的避難場所或醫療機構。請緩慢呼吸讓自己冷靜下來以防止消耗體力。

若發現有視力、聽力障礙的人或使用輪椅的人

災害剛發生後用言語向有視力障礙的人說明目前的狀況。面對聽力障礙的人則透過手勢或筆談傳遞恰當資訊，並確認他們需要什麼協助。若使用輪椅的人難以自行避難，最好直接上前詢問希望獲得什麼協助。

③ 對語言理解或跟他人溝通感到不安者



【在家裡】

- 有發育或精神障礙的人對不同於平常的狀況感到困惑而恐慌是最危險的。等停止搖晃後，請深呼吸並在安全的地方等待家人或救援者。
- 不懂日文的外國人應使用智慧型手機等物品獲得正確資訊以目前發生的事。

【出門在外】

- 有發育或精神障礙的人應向周遭的人尋求協助。向他們出示協助卡或殘障手冊，使其理解自己需要什麼協助。
- 若有語言溝通上的問題，請用動作或手勢強烈表達自己正在向周遭的人尋求避難協助。

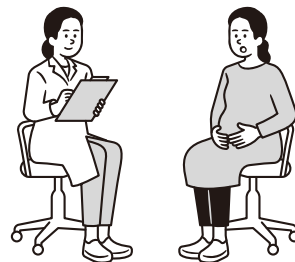
有發育或精神障礙者的家人可以這樣做

發生災害時，有障礙的人可能會做出連即使瞭解其障礙特性的家人也無法預測的行為。此外，若提供協助的人不安時會讓有障礙者處於更不穩定的狀態。無論如何請務必保持冷靜，並確認周遭安全後採取應變措施。

若不懂日文的外國人覺得疑惑時

試著問一句「你沒事嗎」。若語言不通但附近有外國人經常出入的設施如飯店等，也可以帶外國人前往。

④ 孕婦或嬰幼兒等



【在家裡】

- 孕婦應採取保護腹部的姿勢。此時請注意頭頂上方有無物體掉落。孕婦不適合用力，故需抓牢柱子等東西。跟嬰幼兒在一起時應抱住孩子的頭蜷縮起來，同時保護自己。
- 根據周圍的情況決定是否避難。先判斷是否該外出後再行動。

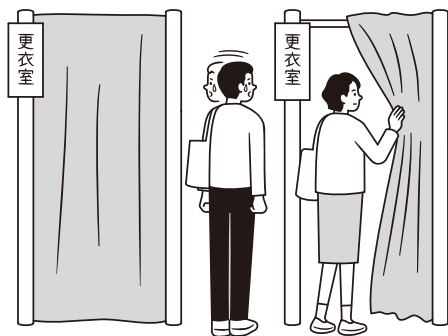
【出門在外】

- 就像在家中一樣，孕婦應採取保護腹部的姿勢，若跟孩子在一起則要把孩子抱在身上以保護他。
- 待搖晃停止後請保持冷靜並採取當下最恰當的行動。

孕婦和嬰幼兒等的家人可以提供這些協助

女性在產前及產後都很敏感。家人應及時關切，如發現任何不適現象則應立刻諮詢醫療機構。另外，帶嬰幼兒一起避難相當辛苦。請主動提供能力所及範圍的協助。

5 需注意保護隱私者



性少數族群面臨的困難範例

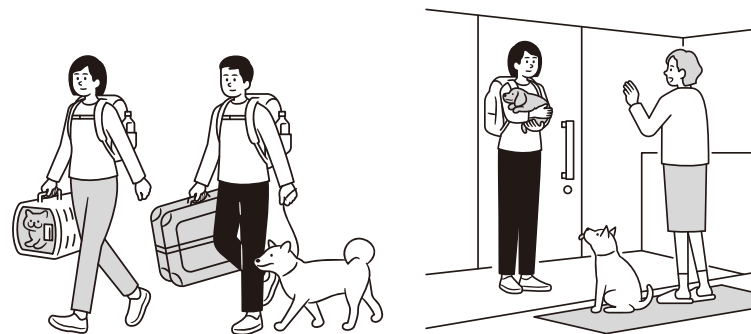
- 避難所要求填寫的名冊上有性別欄位，很糾結該填戶口名簿的性別還是我的性別認同。選擇欄位讓我精神飽受煎熬。
- 不能用照男性、女性所設置的廁所、更衣室、沐浴設施。當我依自己的性別認同或性別表達（外表）來使用這些設施時，出現了質疑的聲音。
- 我想尋求諮詢，但會擔心是否有人能理解自己是性少數族群並接受我的諮詢。我是跨性別女性，但我不知道是否可以利用女性諮詢服務。

性少數族群各有不同的願望

性少數族群的期望因人而異。首先，是否要讓他人知道自己是性少數族群為個人的選擇。也必須傳達讓參與協助的人員之間理解。

出處：岩手 Rainbow Network《彩虹顏色防災指南》(2016)

6 養寵物者



【在家裡】

最重要的是確保自身安全，這也是為了保護自己的寵物。待停止搖晃後再查看寵物。寵物面對緊急狀況時跟人一樣會困惑有壓力，甚至還會比人嚴重。主人必須先冷靜以免讓寵物更加不安。接著記得要留在寵物身邊並試圖與之接觸，用微笑、溫柔的語氣不停地跟寵物對話。

【出門在外】

若是在遛狗時遭遇災害，同樣也要先確保自身安全。待停止搖晃後再冷靜地跟寵物一起行動。

如何把寵物帶到避難所

事先要確認避難所是否可攜帶寵物。即使可以攜帶寵物也不代表一定可以跟寵物一起生活。若家裡安全且可以定期返回照顧寵物，也可以選擇將寵物留在家中。若有養寵物的同伴則平時就可以互相協助，也可以將寵物交由同伴暫時照顧。

颱風、局部暴雨、傳染病大流行……

發生其他災害時 保護自己的方法

地震並不是唯一的災害。遇到颱風、局部暴雨、大雪等不同災害，所採取的應變措施也會有所不同。同時若當下正流行某種傳染病……瞭解災害相關知識及對策在依據狀況靈活應變，會有助於確保性命安全。

經歷之聲

我用塑膠雨衣避免身體失溫，保護自己免於土石泥水危害。

(50 幾歲 / 2010 年 10 月鋒面大雨)

經歷之聲

清晨還只是小雨，卻在上午 10 點左右突然變成傾盆大雨，轉眼間道路淹沒，家裡地板也泡在水裡。大部分居民都緊急到文化中心避難。當時是白天，有些人甚至沒發現停電了，也不知有什麼緊急狀況而茫然獲救。事情發生得太快了。

(70 幾歲 / 2010 年 10 月鋒面大雨)

出處：依據內閣府《前一天計劃》所編輯製作
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>



經常查看氣象資訊！

颱風、暴雨時的行動



密切注意最新天氣資訊

收集正確資訊很重要，可保護自己免受颱風和局部暴雨傷害。比較氣象資訊與最新的災害預測地圖，可及早發現危險。

不要樂觀地認為「怎麼可能，這裡不會有事的」！

氣象廳發佈的預警跟特別警報有什麼不同？

日本氣象廳發佈的氣象資訊分別是「預警」、「警報」、「特別警報」三個不同級別。近年預計會發生數十年一次的豪大雨、淹水或土石流等重大災害，並發佈「特別警報」的狀況很常見。請綜合避難資訊（144 頁），依據實際狀況採取適當的行動。

➡《東京防災》156、157 頁

同樣要注意區市町村 發佈的避難資訊

當風災、水災、土石災害的危險逼近時，區市町村會發佈如下的避難相關資訊（不會照此順序）。即使尚未發佈避難資訊，一旦發現自己的安全受到威脅時也請開始避難。



短時間內可能會遭遇危險，應儘早開始避難

避難資訊的種類

緊急安全保障 →警戒等級 5 有所行動確保性命安全

由於災害已經發生或情勢危急，無法安全撤離至指定的緊急避難場所等。轉移到家或附近高大堅固建築物的較高樓層內，盡可能保護自身安全。

避難指示 →警戒等級 4 全體避難

發生災害的風險很高。需要避難的人應開始避難。此階段應確保所有人都已撤離危險地區。

老人等的避難 →警戒等級 3

有發生災害的風險。從危險地區撤離比較花時間的老人等應該開始避難。除了老人外，其他人也要避免外出或考慮主動避難。

➡《東京防災》156 頁

若住在地勢較低的地區， 應事先撤離至安全區域避難

東京東部地勢較低的地區、多摩川流域等地區可能會因大規模水災淹沒，在這些地區的居民需切記要提早疏散到不會淹沒的地區避難。

從地下、半地下房屋避難

地下或半地下房屋容易淹水，會有不及逃生的風險。請注意氣象資訊，若感到危險時應立刻前往避難所或三層以上的堅固建築內處避難。



垂直轉移至建築物二樓 或更高樓層避難

若道路已經被水淹沒，則在家中的二樓等地方避難可能更安全。但會有房屋被大規模土石流或洪水沖走的可能性，因此還是需要依據限時狀況判斷。



應事先瞭解水災時的避難知識

- 大範圍避難** 移動到沒有淹水危險的其他地區避難
※對於需要協助者而言儘早避難非常重要
- 水平避難** 前往地勢較高的文化館、學校等自治體指定的緊急避難場所等地避難
(轉移避難)
- 垂直避難** 開始淹水，水平避難有危險時需垂直疏散至二樓或更高樓層等地避難

經常查看氣象資訊！



雷擊、大雪時的行動

若察覺雷擊危險時 應到安全場所避難

雷電可能會從高大樹木或鐵塔傳導。在操場或高爾夫球場等開闊場所要特別小心。應撤離至鋼筋水泥建築或汽車內之類的安全場所避難。



若預計有大雪時 應儘早回家且不要外出

大眾運輸可能會停擺且道路也無法通行。若預計有大雪時應儘早回家且不要外出。若不得已要外出時請穿著防滑鞋，慎防滑倒。

如果火山爆發……



火山爆發時的行動



若火山爆發的可能性提升，一定要提早避難

若島嶼火山爆發，可能會對該島及其他地區造成嚴重破壞。火山爆發時會噴發巨大岩石、火山碎屑等，避難刻不容緩。若有火山爆發的危險，則應注意並整合氣象廳的火山爆發警報、預報以及區市町村發佈的避難資訊等，並儘早避難。如果萬一遇到火山爆發時應保護頭部並用毛巾捂住口鼻，避免吸入火山灰或火山氣體而受傷。

據推測，即使富士山爆發時產生的火山灰所造成的損失很小，也會為社會帶來很大的影響！

➡《東京防災》172 頁



為了保護自己和家人的性命安全

武力攻擊 (如導彈掉落) 時的行動

若 J-Alert 等發佈 緊急資訊

彈道導彈發射後，可能不到10分鐘即可到達。如果可能擊中東京地區，將利用“J-Alert”通過防災行政無線和緊急快報郵件發送消息。此時應保持冷靜，立即採取以下行動。

➡《東京防災》180 頁



逃生



如果在室外
到附近的建築物或地下室
(最好是堅固的建築物)
避難。

遠離



若在室內
玻璃會因爆炸氣浪碎裂而
四處飛散，故應遠離窗戶
或移動到沒有窗戶的房間
以免受傷。

躲藏



若沒有建築物
躲在隱密處或趴在地上保
護頭部。

若導彈掉落……

導彈掉落時所帶來的強力爆炸氣浪及碎片可能嚴重傷害身體。此外，導彈中可能含有毒物質等。以防萬一，在室外時請用手帕捂住口鼻並立刻離開現場，疏散至密閉良好的室內或上風處。若在室內請關閉換氣扇、窗戶、遮住縫隙讓其成為密閉空間。



透過以下方式查看在武力或恐怖攻擊下 如何保護自己的資訊！



國民保護入口網站

如何保護自己免受武力、恐怖攻擊等傷害



請事先查看並瞭解。

導彈調落時可以在此查看政府的應變狀況

首相官邸首頁
(僅有簡體版)



X (前Twitter)
首相官邸 (災害和危機管理資訊)



@Kantei_Saigai

出處：內閣官房國民保護門戶網站《導彈掉落時的行動》
<https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html>



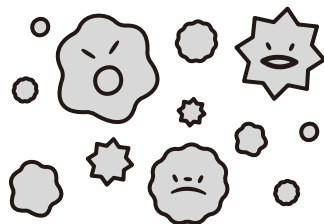
若在傳染病大流行期間發生災害……

傳染病流行時

若危險逼近時

應毫不遲疑地避難

若今後發生如Covid-19之類的傳染病，並在這種狀況下發生災害且不得不避難時該怎麼辦？若有必要，不需遲疑立刻前往安全場所或避難場所避難。



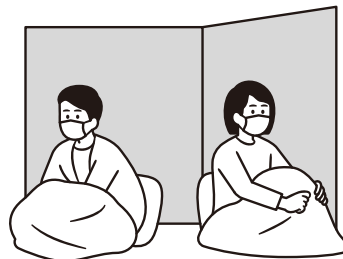
做好基礎的預防傳染措施，如戴口罩、徹底洗手消毒等。



小心容易在避難所內 傳播的傳染病

長時間在避難所過集體生活會造成衛生條件惡化、免疫力下降而爆發各種傳染病，除了流感等當時流行的傳染病外，還有肺炎、吸入性肺炎、病毒性腸胃炎（諾羅病毒等）等。尤其是老人、有慢性病的人以及嬰幼兒，應該要比平時更加小心。

➡《東京防災》182 頁

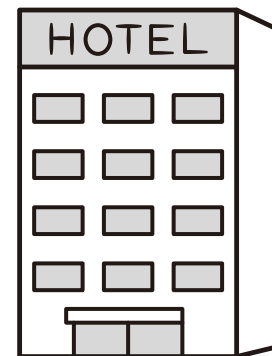


在避難所生活的 注意事項

前往避難所時，務必攜帶「口罩」、「酒精消毒液」、「體溫計」以防傳染病。為防止傳染病發生及蔓延，進入避難所前務必先徹底檢查身體情況。在避難所中應避免「三密」，即「密閉空間、密集人群、密切接觸」。

在避難所外避難時儘量 「分散避難」

在傳並大流行期間發生災害時，為了最大限度減少傳染病在避難所傳播，東京都準備用飯店或旅館等設施當作新的避難所。另外若可能的話建議在家避難，或在親戚朋友家中避難。事先設想當傳染病流行時可能發生的情況。



3

「現在」思考一下！ 受災後的生活

理所當然的日常生活突然消失，可能會讓人不知所措。
但為了在受災後盡可能放心地生活並盡快恢復正常日子，
有很多事要做。
第一步是決定如何度過避難生活。
現在，想像一下不知何時降臨的「如果」，
事先增加選擇的範圍。

經歷之聲

因我想自由運用雙手，所以背包很重要。在避難所期間，大手提袋也非常有用。

(60 幾歲 / 東日本大地震)

經歷之聲

連臨時廁所也很重視細節。每一間女廁裡都有生理用品跟空氣芳香劑。

(40 幾歲 / 新潟縣中越沖地震)



經歷之聲

在人很多的避難所內生活相當不容易。不過，跟平常就認識的社區居民一起生活也比較輕鬆。

(60 幾歲 / 岩手縣 / 宮城縣內陸地震)

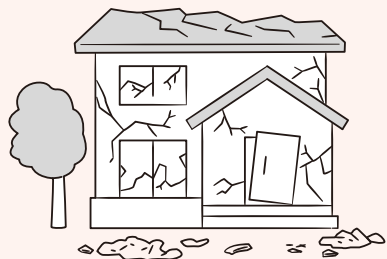
判斷標準和避難時 應確認的事項

受災後在哪裡生活

決定避難與否時要先確認 「待在家裡會有危險嗎？」

在家中遭遇災害時，首先要確認自己跟家人是否平安。
若有需要，請尋求外部的醫療或協助。接下來請檢查自家
房屋或鄰近房屋是否可能倒塌或發生火災，以及家中或周
遭是否有潛在危險。碰到房屋倒塌、火災、土石流等危險
時，請立刻避難或任何保護性安全行動。

➡《東京防災》109 頁



決定是否避難後則要確認 「待在家裡可以生活嗎？」

確定沒有危險後，下一步則是判斷
「留在家裡是否可以繼續生活」。思
考一下，若沒有他人協助是否能在
家中生活，萬一有所不安時應考慮
前往避難所。災害發生後自治體會
依據受災狀況做「應急危險度判定」
來判斷建築物的安全性，但可能會
在災後幾天才開始判定。同時，
避難前還要先檢查家中的狀況。

➡《東京防災》109、112 頁

避難前應檢查這些地方！

- ☐ 關閉自來水總開關
- ☐ 關閉斷路器
- ☐ 關閉瓦斯總開關
- ☐ 在室內留下報平安的訊息
- ☐ 透過留言板・社群網路聯絡

➡《東京防災》117 頁

避難所可能無法收容所有希望避難的人

你是否認為災害發生後只能在避難所生活？避難所會優先收容因家中
房屋全毀或部分損毀而無法居住這。而大廈住戶只要建築物安全，即使
電梯或其他設備故障，避難所可能也不會收容。由於避難所內難以保有
隱私，因此只要安全無虞，基本上還是「在家避難」直接在家裡生活。
此外還有一種選擇是等災情穩定後前往遠方未受災的地區避難。

➡ 111 頁

先確保一個可以安心居住的房間 在家避難的生活方式

整理篇

考量到需要辦理地震保險或家庭財產保險手續，整理前要先拍照



整理房間及 處理垃圾的注意事項

穿不易受傷的服裝，如運動鞋、工作手套等。人工掃把（非電動）、除塵滾輪或封箱膠帶等工具可以大大派上用場。整理出來的垃圾要依據各自自治體的規定分類為可燃、有害物質等，並在規劃臨時存放處前先放在家裡。

整理時需用到的物品

- ☐ 工作手套
- ☐ 用來裝要丟掉的碎裂物品的報紙・垃圾袋
- ☐ 掃把・簸箕
- ☐ 充電式吸塵器
- ☐ 除塵滾輪
- ☐ 防水墊・易撕無痕膠帶
- ☐ 封箱膠帶
- ☐ 紙箱

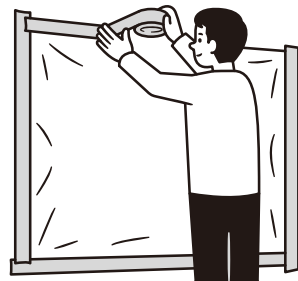
要先創造一個可以安心居住的空間

大地震發生後，傾倒的家具、散落的玻璃或生活用品會讓人無處落腳。整理家裡時要先確保一個可以安心居住的空間。另外因還會發生餘震，傾倒的家具維持原樣即可，不必抬起來。



緊急處理破損的窗戶

清掉破損窗戶的窗框上所掉落的碎片，再用強力膠帶將藍色塑膠布、野餐墊、紙板等東西貼在上面以遮擋窗戶。



用廁所時要特別注意

在家避難時應注意的事情之一是使用廁所。確認排水管沒有破損、並向東京都下水道局等部門確認下水道已經恢復前不要沖馬桶，請使用攜帶式廁所或簡易廁所。特別是住在大廈等集合式住宅裡的人更要徹底執行使用規則。

現在可以做的準備

如果發生災害的話

受災後的生活

防止在家避難時 因災害間接死亡

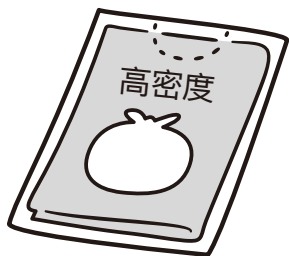
以往的災害中曾發生過很多人在家中避難時死亡的情形。長期避難生活往往會打亂生活節奏。應該要與鄰居或附近的人互相協助，並與避難所合作確保可以接受自治體所提供的服務。而且有時心理壓力也會導致食慾衰減。充分利用省水料理來注意並維持身體健康。



生活篇

用耐熱塑膠袋省水烹飪

事先準備好食品級高密度聚乙烯塑膠袋。鍋裡的熱水可重複使用，也可同時加熱裝有米飯或配菜的袋子。如此則餐具、鍋具都不需清洗，可有效節省用水。



外出時鎖好門窗， 要比平常更加戒備

災區要注意趁亂入室竊盜或詐騙。離家時要用各種遮擋的方式讓外面的人看不到破碎的窗戶。並讓外面的人以為家中有人以避免入室竊盜。在玄關處安裝電池型防犯照明燈也是個好方法。



預防犯罪篇

警戒突然上門的訪客

過去曾有報導會有人利用地震災害詐欺或詐騙式的商業行為。用檢查瓦斯、電力及修理房屋為藉口向受害者收取高額費用。若突然有訪客到來，一定要先察看身份證明，切勿馬上讓對方進入家裡。



➡《東京防災》140 頁



避難所生活的規則與健康管理

避難所裡的生活方式

輕鬆度過避難生活的規則

注意保護隱私， 遵守避難所的規則

人們不得已要在避難所過集體生活，而大部分的壓力是來自惡劣的居住環境及人際關係問題。請注意保護彼此的隱私，遵守每個避難所的生活規則和禮儀，如丟垃圾的方法、關燈時間、物資分發等。



在專用區域換衣服 或曬衣服

若避難所裡設有更衣室或曬衣區，則務必在只訂的地點使用以維持集體生活的禮儀。

※也有可能不會設置相關區域。

分工合作互相協助

避難所是大家互相協助、共同生活的地方。大家一起分工合作，在能力所能及的範圍內主動承攬自己可以或擅長做的事情。為了有更好的避難所環境，應盡可能積極參與避難所的營運工作。



有秩序地領取救災物資

每個人都想第一個領到自治體發放給避難所的救災物資和救災糧食。但依據發放狀況，可能偶爾會出現物資少於人數的狀況。此時請優先照顧老人、殘疾人士、孕婦、兒童等。

不要因為怕上廁所而不喝水！

若因為不喜歡每天跑好幾次臨時廁所而減少攝取水分，可能會造成脫水。水分攝取不足不僅會脫水，還會引發各種其他問題，請務必經常補充水分。

在避難所的
健康管理



水分攝取不足引起的不適

- ☐ 脫水
- ☐ 低溫症
- ☐ 心肌梗塞
- ☐ 便秘
- ☐ 中風
- ☐ 膀胱炎
- ☐ 經濟艱症候群

沒有牙刷時用少量水漱口

病從口入 認真做好口腔護理

避難生活時飲食不均衡、水分攝取不足、壓力等因素加起來，會更容易造成蛀牙或牙周病。此外，若口腔內的細菌數量增加並隨著食物或唾液等進入肺部，也可能造成吸入性肺炎。避難生活期間要比平時更仔細做好口腔護理。沒有牙刷時可以用手帕或紙巾來有效地清除掉牙齒污垢。



心裡有壓力時要尋求協助而非獨自承擔

不安、悲傷、失落、自責。還有對周遭人們的憤怒等，任何人在受災期間都可能會情緒不穩定。請儘快向可靠的人或派遣到避難所的醫生、諮詢員等專家諮詢。

緩解不安及擔憂的呼吸方法



深吐氣6秒，輕吸氣6秒。早晚各5分鐘。

要先瞭解災害期間 失眠是自然的反應

發生地震等災害後難以入睡是遭遇危機時的正常反應。失眠狀況會隨時間逐漸改善。

睡不著時試試這個！

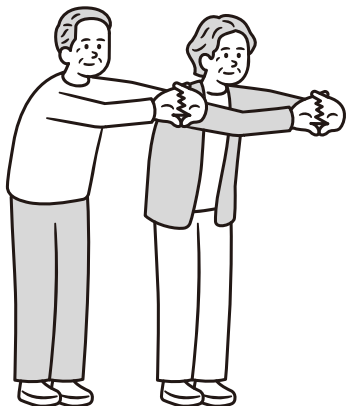
- 戴眼罩或耳塞
- 製作隔板遮蔽四周的視線
- 不是「關燈就要睡覺」，而是改變想法「想睡時就睡」
- 白天曬太陽、活動身體等，區分晝夜的活動類型
- 白天昏昏欲睡的話也可以休息



盡可能多活動， 防止生活功能下降

避難所內活動身體的機會變少可能會導致肌力下降、關節僵硬，而漸漸無法活動。而且一直不動也可能會越來越消沉。盡量自己完成身邊的事，並參與能力所及的其他事項。互相招呼他人積極活動身體。

➡《東京防災》232 頁



防止在避難所裡 因災害間接死亡

長時間避難生活可能會讓人身體狀況不佳，或因心理壓力而食慾衰減。減少水分的攝取也會造成脫水。長時間維持同樣姿勢會造成經濟艙症候群，還有食物過敏帶來的過敏反應也很讓人擔心。兒童、老人、殘疾人士・患有慢性的人尤其要小心預防。

➡《東京防災》135、221 頁

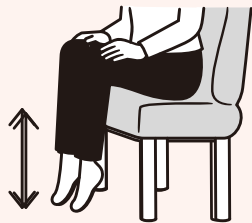


注意三個攸關性命的症狀！

經濟艙症候群

避難時一直維持不舒展的姿勢可能會導致腿部血栓。血栓阻塞肺部血管時會導致呼吸困難，最糟還會有性命危險。

➡《東京防災》221 頁



上下活動腳後跟（大約20-30次），每小時一次可以預防。

過敏反應

對食物過敏的人在避難所用餐時要注意。有時可能會引發嚴重的全身過敏反應。

➡《東京防災》221 頁

給孩子吃點心時請先確定會不會過敏！事先在避難所準備腎上腺素注射筆（腎上腺素注射器）。



脫水

若沒有攝取夠的食物和水分會造成體力及免疫力下降而不停腹瀉、嘔吐且脫水。

➡《東京防災》217 頁

出處：總務省《發生災害時食物過敏避難者應對措施調查》
https://www.soumu.go.jp/main_content/000809194.pdf



災害發生時更需要關心和支持

在避難所裡的各種關懷

關懷不同
的人

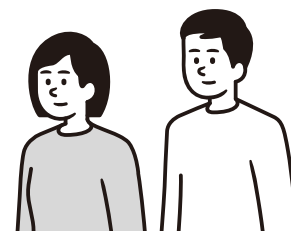
積極詢問周遭的人

老人和殘疾人士可能會因環境變化身心不適。兒童表現不適的方式往往與成人不同。有些人可能無法從外表看出需要關懷或協助。確認他們是否有協助標記，並詢問是否碰到困難。



關懷他人讓大家都過得更舒適

性少數族群在生活中面臨的各種困難。首先要明白性別是多樣化的。經營避難所時需要細心關懷他人，例如「設定可單獨使用更衣室或淋浴設施的時段」「個別提供生理用品或刮鬍用品等女性或男性物資」等。



使用翻譯 APP

抒解外國人的不安情緒

來自國外的人可能會因不曾經歷過大地震而非常不安。即使只是簡單問一句「Are you all right?」，可能就能協助他們表達自己的不安。要是有支援多語言翻譯的APP也可以讓溝通更順利。出國旅行時多語言翻譯APP也很有用，最好可以事先在智慧型手機上下載。

若有翻譯 APP 就可以更順暢地跟外國人溝通



81 頁

與需要協助的人相關的標記



全球通用標誌，表示殘疾人士可以便利地使用的設施等



「心臟加號標誌」表示身體內部有障礙的人



「協助標誌」表示需要協助和關懷



「人工排泄器官使用者專用設備・人工排泄器官使用者標誌」，表示這裡提供有人工肛門或人工膀胱者使用的設備



表示聽力有障礙，要求在溝通時特別注意交流方式等的標誌



《身體障礙者輔助犬法》的啟蒙標誌



全球通用標誌，表示有視力障礙的人可以便利地使用的設施



表示是孕婦的標誌「孕婦標誌」

嬰幼兒的父母們應互相扶持

遇到處境相似的人，如對方寶寶的月齡跟自己的接近，主動跟對方交流可以成為避難生活的另一種力量。有一個感同身受的人在也會成為心靈上的支柱。

孕婦、嬰幼兒
護理

爸爸媽媽面帶平靜微笑地陪在身邊可以帶給孩子最大的安全感！



孕婦或嬰兒很敏感 不要忽視不適的跡象

避難生活期間不易攝取足夠的養分、水分，不易維持環境清潔，因此細心檢查自己的身心健康狀態非常重要。若發現任何令人擔憂的症狀，如腹脹、惡露或出血量突然增加，或嬰兒吸吮能力下降時，請洽詢醫生或護理師。

接納並關切孩子的變化

兒童在災害中經歷的恐懼跟壓力會展現在行為的變化上。若出現不尋常的狀態，如不停吵鬧無法制止，則可能是行為變化的跡象。請徹底接受這種變化，並讓身邊的大人溫暖地關切孩子。

➡ 《東京防災》235 頁



為孩子創造自由玩耍的 時間和空間

即使避難所空間有限，為孩子們打造一個可以一起玩耍的空間很重要。另外也要盡量避免讓孩子單獨一個人。也可以請志工協助陪孩子玩。



會是虐待嗎？ 不要置之不理

當孩子感到自己被值得信賴的養育者保護時，就會產生基本的安全感。若在避難所遇到忽視或虐待兒童等狀況，請洽詢周遭的人或專門的諮詢機構。



災害期間的兒童心理護理

- ☐ 給予「安全感」
- ☐ 協助孩子回歸「日常」
- ☐ 不要給孩子重複看災區影片
- ☐ 明白孩子有自我修復的能力並關切他

出處：聯合國兒童基金會《災害期間的兒童心理護理》
<https://www.unicef.or.jp/kokoro/>

即使稍微離開一下 也要隨身攜帶貴重物品

預防犯罪

避難所裡可能會發生各種犯罪行為，如竊盜、針對婦女或兒童的性犯罪等。離開自己的空間時應隨身攜帶貴重物品，或請家人或其他可信賴的人幫忙照看。晚上睡覺時也不要鬆懈。



不要靠近沒有人的地方

儘量不要靠近周遭人視線不及的地方，例如當作避難所的體育館或學校建築的內側等。外出時最好隨身攜帶預防犯罪蜂鳴器。

不要在避難所討論 與金錢有關的事情

跟各式各樣的人一起在避難所裡生活，聊天時很可能會有旁人偷聽。討論金錢或不適合被他人知道的個人資訊時，應該到沒有其他以避免麻煩。



眾人合作提高預防犯罪的意識，確保走夜路也不用擔心



多人一起行動以保護 自己免受性犯罪侵害

為了降低碰到犯罪行為的風險，應盡可能避免單獨行動。當因需要返回家中等事情而離開避難所時，一樣記得要跟家人或朋友等數人一起行動。另外，如廁或換衣服時請先確認有無可疑情形，並找人陪同站崗。

支持重建生活的各種支援制度

邁向生活重建

開始準備重建生活！

當避難生活穩定後就要開始重建了。若家中有房屋倒塌等損失需取得《罹災證明》，若失去居所則要先確保接下來可以生活的地方等，還有很多該做的事。請積極善用各種經濟支援制度。



首先要取得 《罹災證明》

向區市町村申請辦理罹災證明

《罹災證明》是由區市町村調查受災房屋的受損程度後出具的官方證明。使用受災者支援制度、領取給付金或搬入應急臨時房屋時需提供該證明。可以獲得的支援因房屋受損程度而有所不同。

※該制度不同於 155 頁所提及的「應急危險度判定」。

➡《東京防災》255 頁

有哪些經濟支援制度？

出示罹災證明即可利用經濟支援制度。支援的種類繁多，包括家庭成員因災死亡的撫恤金、重建生活的援助資金、貸款、稅金和保險費減免與延期支付等。請向區市町村和稅務署等確認自己適用哪個制度。

➡《東京防災》254 頁

應急臨時房屋的居住支援是什麼？

東京都會提供應急臨時房屋等作為災後重建生活的立足點，安置失去住所的人們。此外還有針對應急修理或重建的貸款制度。

➡《東京防災》259 頁

充分利用旨在恢復課堂的教育支援 和育兒支援制度！

支持受災兒童恢復課堂的制度包括上下學交通費援助、托育費和學費減免措施，以及教育資金貸款等。首先洽詢孩子就讀的園所、學校或區市町村。

➡《東京防災》261 頁

邁出保護性命安全的第一步

事先決定聯絡和避難方式可保護你及重要的人免受地震、風災和水災等災害的傷害，非常重要。請寫下聯絡資訊和避難資訊。

①寫下你及重要的人之資訊

➡ 提前準備多種聯絡，確保發生災害時能取得聯繫。詳情參見 120 頁

姓名：

聯絡方式：

姓名：

聯絡方式：

姓名：

聯絡方式：

姓名：

聯絡方式：

姓名：

聯絡方式：

姓名：

聯絡方式：

②製作避難地點確認清單

發生地震時的避難場所及避難地點 ➡ 詳情參見 111 頁

臨時集合場所

避難地點

- 自家
- 避難所 ()
- 其他 ()

避難場所

走散時的集合場所

發生水災時的避難方法及避難地點 ➡ 《東京防災》153 頁

災害預測地圖上列出的
家中淹水深度

() m

避難場所

()

到達避難場所需要的時間

() 分鐘

東京 My Timeline (我的時間行動計劃)

如已登記請勾選 ✓

- ☐ 登記自家位置
- ☐ 登記家庭組成
- ☐ 輸入避難場所
- ☐ 輸入發生災害時的行動



一同避難的寵物資訊

姓名：

品種：

年齡・性別： 歲 公・母

- 其他 ☐ 已掛上防走失吊牌
☐ 已接種狂犬等疫苗

確認一天生活中的防災習慣

早、晚

外出前和回家後的防災習慣

- ☐ 為防備緊急情況，
事先詢問家人和同住者當天的計劃！
- ☐ 經常查看天氣預報！
聽到「大氣狀態不穩定」這句話時要小心！
- ☐ 出門前檢查是否有攜帶式防災用品和急難包！
- ☐ 習慣回家後先檢查玄關和房間是否整齊！
- ☐ 煮飯前確認水、食物、廁所用品等儲備物資是否充足！
-
- ☐ 習慣於大掃除時順便檢查家具是否牢牢固定！

睡前

睡前防災習慣

- ☐ 睡覺前確認沒有物品可能會傾倒或掉在頭上後閉上眼睛！
- ☐ 最好貼上防爆膜以為了防止玻璃碎裂後四處飛散！拉好窗簾再去睡覺場所！
- ☐ 睡覺前檢查手電筒、拖鞋、眼鏡或拐杖等必需品是否伸手可及，以確保地震後能在房間內安全走動後再入睡！

外出時

搭乘汽車或大眾運輸時的防災習慣

- ☐ 搭乘電車、公車時要抓緊拉環或扶手，以防突然搖晃的緊急煞車！
- ☐ 維持汽車油箱內滿油，以防災後燃料短缺！
- ☐ 在車門地圖袋裡放一把逃生錘，當汽車被水淹沒時用以打破車窗！

出門在外

上班、上學、購物等外出時的防災習慣

- ☐ 在室外時環顧四周觀察是否有容易倒塌或掉落的物體！
- ☐ 習慣在建築物內看到緊急出口指示時確認出口的位置！
- ☐ 發現避難場所・避難地點的標誌時多注意！
- ☐ 出門在外時事先確認是否有臨時收容設施可供無法回家時使用！
- ☐ 習慣在商店裡確認是否有易碎品或可能掉落的物品！
- ☐ 在大樓或集合住宅的電梯裡隨時保有可能會受困念頭！

緊急聯絡方式一覽

類別	窗口名稱	聯絡電
一般防災對策	東京都總務局綜合防災部防災管理科	03-5388-2453 S0000040@section.metro.tokyo.jp
保健醫療諮詢	東京都保健醫療資訊中心（向日葵）	03-5272-0303
醫療機構資訊 Medical Information Service	Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center Information “Himawari” (SERVICES in foreign languages)	03-5285-8181
河川相關水災	東京都建設局河川部防災科	03-5320-5164 S0000386@section.metro.tokyo.jp
警察	警視廳警備部災害對策科	03-3581-4321
自來水	水道局客戶服務中心	NAVIDIAL：0570-091-100 固定電話：03-5326-1101 或042-548-5110
下水道	下水道局總務部公關服務科 ※多摩地區請聯繫各市町村	03-5320-6511
消防	東京消防廳	03-3212-2111 tfdinfo@tfd.metro.tokyo.jp ※不能當作如119般的緊急報警電話。 ※電子郵件僅限文字格式。 （請勿附上任何附件）
	稻城市消防本部	042-377-7119
	大島町消防本部	04992-2-0119
	三宅村消防本部	04994-6-0119
	八丈町消防本部	04996-2-0119
心理電話諮詢	東京都立精神保健福祉中心	03-3844-2212
	東京都立中部綜合精神保健福祉中心	03-3302-7711
	東京都立多摩綜合精神保健福祉中心	042-371-5560
性暴力受害諮詢	性犯罪・性暴力受害者 單一窗口協助中心	#8891 (全國統一免費電話)

※電力、瓦斯及電話相關事宜請聯絡你使用的營運公司。

東京生活防災

編輯及發行／東京都總務局綜合防災部防災管理科
郵遞區號163-8001 東京都新宿區西新宿二丁目8番1號
電話 03(5388)2452

協助單位《東京防災》・《東京生活防災》編輯・研討委員會（敬稱省略）
池上三喜子 公益財團法人市民防災研究所理事
鍵屋一 跡見學園女子大學旅遊社區學部教授
鈴木秀洋 日本大學研究生院危機管理學研究科教授
富川萬美 特定非營利活動法人MAMA-PLUG理事/Active防災事業代表
中島千恵 MAGAZINE HOUSE, Ltd. Hanako編輯部
中林一樹 東京都立大學名譽教授

※刊載的資訊為截至2023年7月為止的內容。
※實際發生災害時的狀況不一定跟本手冊內容一致。
※除著作權法規定的例外情況外，禁止擅自複製、轉載、複印、
借用本手冊中的插圖、圖片、圖像和照片。

Be Ready Every day.

我們的「習慣」，可以救助生命。



東京都