

和家庭成员一起行动吧



想要確認避難所

名稱 _____

由自己家開始的地圖及會合的標記

提前決定上班、上學、買東西等情形下家庭成員若離開會習慣性去的集合場所（避難所等）。參考防災地圖等，精確定位到能安全等待的學校單杠附近或公園的長椅，會比較安心。

詳細情報→第115頁

一起來確認避難線路

從自己家出發的避難線路1

從自己家出發的避難線路2

從自己家沿避難線路實際地走一下。白天和晚上各走一次，分別檢查有無危險場所、廁所和可供休息的場所等。為防備在由於火災等導致避難線路不能安全通行的情形，需要提前確認多個避難線路。

詳細情報→第040頁



決定聯絡方式

聯絡方式 _____

要提前決定確認安全與否的方法（災害用留言電話和留言板、SNS等）。提前相互告知遠方親戚、朋友的聯絡方式吧。即使受災地電話不通，在其他地區亦總會有容易接通的情形。

詳細情報→第128頁

決定每個人的職責

儲備食物等 _____

可攜帶應急袋的檢查 _____

電、天然氣、自來水的檢查 _____

防止家具類物品翻倒的檢查 _____

其他 _____

要提前決定家庭成員中每個人擔當的職責，如誰負責處理火災，誰負責可攜帶應急袋，誰負責防止家具類物品的翻倒等。

只有各自分工明確，全家才可能行動起來而不會造成恐慌。

詳細情報→第084-112頁



自己的情報



姓名(拼音)	_____
出生年月日、性別	_____ 月 _____ 日 (_____ 歲)
血型	_____ A B O AB Rh +, -
過敏、慢性病	_____
服用藥物	_____
居住地址	_____ 干

家庭電話號碼	_____ - _____ -
行動電話號碼	_____ - _____ -
學校、工作地址、電話	_____ 干

	_____ - _____ -
緊急聯絡地址、電話	_____ 干

	_____ - _____ -

家庭成員情報



姓名(拼音)	_____
出生年月日、性別	_____ 月 _____ 日 (_____ 歲)
血型	_____ A B O AB Rh +, -
過敏、慢性病	_____
服用藥物	_____
行動電話號碼	_____ - _____ -
學校、工作地址、電話	_____ 干

	_____ - _____ -
姓名(拼音)	_____
出生年月日、性別	_____ 月 _____ 日 (_____ 歲)
血型	_____ A B O AB Rh +, -
過敏、慢性病	_____
服用藥物	_____
行動電話號碼	_____ - _____ -
學校、工作地址、電話	_____ 干

	_____ - _____ -



姓名(拼音)

出生年月日、性別

月 日 (歲)

血型

A B O AB Rh +, -

過敏、慢性病

服用藥物

行動電話號碼

學校、工作地址、電話

姓名(拼音)

出生年月日、性別

月 日 (歲)

血型

A B O AB Rh +, -

過敏、慢性病

服用藥物

行動電話號碼

學校、工作地址、電話

姓名(拼音)

出生年月日、性別

月 日 (歲)

血型

A B O AB Rh +, -

過敏、慢性病

服用藥物

行動電話號碼

學校、工作地址、電話

姓名(拼音)

出生年月日、性別

月 日 (歲)

血型

A B O AB Rh +, -

過敏、慢性病

服用藥物

行動電話號碼

學校、工作地址、電話



備忘錄

姓名（拼音）

出生年月日、性別

月 日（歲）

血型

A B O AB Rh +, -

過敏、慢性病

服用藥物

行動電話號碼

- -

學校、工作地址、電話

〒

- -

姓名（拼音）

出生年月日、性別

月 日（歲）

血型

A B O AB Rh +, -

過敏、慢性病

服用藥物

行動電話號碼

- -

學校、工作地址、電話

〒

- -

Blank page with 20 horizontal orange lines for writing.

Blank page with 20 horizontal orange lines for writing.

Ruled page with 20 horizontal lines.

Ruled page with 20 horizontal lines.

術語注釋索引

- 【一】雲牆區 245
係大規模的颱風眼周圍包圍的非常高的積雨雲牆壁。在此形成猛烈的暴風雨。
- 外圍帶 245
離颱風中心200 ~ 600km附近的帶狀的外側降雨帶。此處會伴有斷斷續續的暴雨和雷電，有時形成龍捲風。
- 秋雨前線 146
由夏季到秋季的季節過渡期間，日本列島由南北上的停滯鋒。
- 調節器 105
防止複印機或複合型打印機等移動的調節裝置。
- 地下通道 151
在有立交的地面下挖掘建造的道路。若發生集中暴雨，則容易淹沒。
- 【二】意識障礙 186
擊打頭部，對周圍的呼喊無適當的反應。由輕度的意識障礙到處於意識不清（困難）狀態、嗜睡、意識模糊、昏睡等。
- 臨時滯留設施 274
供因受災回家困難的人暫時停留的設施。
- 臨時集合場所 040, 115, 274
發出避難指示或火災危險臨近時的臨時避難者場所。附近的中小學和公園等。
- 【三】雨水積聚 148
建設用地內雨水積聚的地方。
- 【四】煙霧噴射式簡易滅火器 110
家庭中可輕鬆使用，在氣壓作用下以霧狀噴射滅火劑的滅火器。它有助於撲滅初期火災。
- AED
(自動體外式除顫器) 053, 177
AED是在心臟停止時給予電擊，恢復送出血液的“心室顫動”功能的裝置。在車站、學校等公共場所均有配置。
- 酒精 065
係醇的一種。揮發性強，除殺菌、消毒，還可作為燃料使用。
- 【五】應急臨時房屋 069, 259
根據災害救助法設置的應急房屋是提供給房屋全部毀壞或燒毀等無處居住的受災人員。
- 屋內消防栓 189
係屋內設置的消防栓，其放水量及有效射程較大。
- 【六】化學試劑 165, 167
恐怖主義中使用沙林毒氣等毒性化學物質的兵器。
- 火災危險度 118, 278
由於地震產生的火災蔓延造成廣大地域受災的危險性的程度。
- 學校住宿防災演練 131
假定校內發生災害，類似於體驗（就寢演練、糧食儲備演練）避難生活所進行的演練。
- 活動斷層 238
斷層是指在有史以前反復活動，引起地震，亦可預測以後地震的發生。
- 可搬運式消防泵 132, 191
泵和內燃機一體化，由人力搬運的消防泵。消防局、消防隊、自主防災組織等配有此消防泵。
- 浸水 146, 147, 149, 151
平時無水的土地上的農田、作物、道路和車輛等，由於大雨和河流氾濫而被水淹沒。
- 間接壓迫法 179, 263
該方法係用大拇指等朝骨頭方向按摩患者靠近心臟的動脈，進行暫時止血。
- 【七】回家困難者 127
在自家住宅以外的場所遭遇地震等自然災害時，難以回家的受災人員。
- 陡坡崩塌危險場所 116
傾斜度大於30°的斜面，在發生塌方時可能會使住戶受災的場所。
- 供水處 055
大地震中發生停水時，亦可確保水的供應的應急供水槽和淨水廠、供水站等。
- 救出、救助演練 134
靈活利用身邊器具救出由於建築物倒塌等跑晚了的人的演練。
- 胸骨壓迫 177
亦叫做心臟按摩，指在心臟停止時，用雙手壓迫其心臟附近位置，促進血液循環。
- 互助 052
發生災害時，附近的人要互相幫助，守護生命和家園。
- 共振 240
物體的固有週期和地震波的週期一致時，搖晃越發變大。
- 緊急汽車專用道 033, 280
發生地震災害時，進行避難或急救、滅火行動、緊急物資輸送等重要活動的大動脈主幹道路。一般車輛不可通行。
- 緊急車輛（緊急汽車） 039, 280
災害救助等急救時使用的車輛。
- 【八】口服液 197

警報 145, 246, 248

當氣象局預測到可能會發生重大災害時則會發佈警報。

【九】火山灰災害 163

伴隨著火山爆發噴出來的火山灰飄落到地面上造成災害。

國民保護法 164

以保護公民的生命、身體及財產等為目的，於2004年實施的法律。

【十】災害救助資金 256

發生災害後，在適用於災害救助法的情形下，各區市町村以低利率貸給受災地區的、用於生活重建所必須的資金。

災害殘疾撫慰金 255

基於法律規定，補助給因災害而導致重度殘疾（雙目失明、需長期看護、雙上肢肘關節以上截肢等）的人們的錢。

災害圖上的演練 140

防災演練的一種。取Disaster（災害）、Imagination（想像）、Game（遊戲）的首字母而簡稱為DIG。

災害慰問金 254

基於法律規定，補助給因災害死亡的人們的遺屬的錢。

災後復興貸款 261

提供給受災的中小企業用於經營復興的貸款。

災害志願者 266

發生因颱風而導致的風災、水災，或地震、海嘯等災害時，支援災區恢復、復興的人。

安全情報確認工具 272

發生災害時互相確認平安的方法之一，具體有由NTT提供的災害留言電話和各移動電話公司提供的災害留言板。

災害用留言電話 128, 226

此係由NTT提供的語音留言板，撥打“171”即可記錄受災者是否平安的情報，以供相關人士聽取。

災害用留言板 128, 227

由各移動電話公司提供的以文字來確認是否平安的服務。在行動電話菜單上點擊門戶網站即可使用。

在家避難 041, 054

發生災害時自己居住的場所若無損壞，且無發生海嘯或火災等危險的情形下，在自己家中避難。

雜項扣除 257

因受災使日常生活所需的住宅、家庭財產、衣物等資產蒙受損失，在申報得到確認時可獲得一定金額的所得稅扣除。

【十一】J-anpi 129, 272

一種免費服務，可用PC、智能電話或行動電話等藉由電話號碼或姓名確認對方是否安全。是作為通信手段之一的災害留言服務的平安確認情報的輔助，可使用各個企業或團體收集的平安確認情報。

自救 017

不借助他人的力量，自己保護自己（及家人）的安全。

千斤頂 053

作為換汽車輪胎時的工具而被人熟知，用千斤頂將物品頂上去被稱為“用千斤頂托起”。

防止起火的演練 133

防止災害時起火的演練。

出血性休克 185

因出血導致的血液循環不暢、血液無法輸送至全身組織或內臟的狀態。

吸二手煙 063

不吸煙的人吸入從吸煙者那裡散發出煙（燃燒的煙頭前部散發的煙霧）。

首都正下方地震 015, 052, 068

直接衝擊首都地區圈的地震。據預測，其有70%的概率在30年以內發生。

消防團 139

負責地區內的消防活動的應急消防機構。

靜脈性出血 178, 263

靜脈破裂導致的出血，出血的顏色為暗紅色，自受傷部位湧出。

早期滅火 018, 046, 078, 188

當火無燒到天井、處於起火初期階段時進行的應急滅火。

初期防火演練 132

演練各種滅火器具或設備的使用方法，如家用滅火器、儲水塔及可移動式消防水泵等。

食物中毒 064

食用附著有細菌或病毒的食品，或食用包含有毒有害物質的食品後發生的健康危害。

地震災害遺跡 072

被地震毀壞的建築物等，可將受災的記憶和教訓傳達給後世的構造物。有被還原或保存的物體，亦有被解體的物體。

浸水 147, 148

物品等被水浸泡。當雨量超過側溝或下水道的排水能力時，住宅小區或農用地被水浸泡的災害被稱為浸水災害。

浸水預測圖 148

當有遠遠超過河流或下水道的排水能力的暴雨時，將可能會浸水的區域用圖來表示。

身體防護演練 133

發生地震時保護個人安全的演練。用起震車等體驗搖晃的感覺，或演練保護自己不被墜落物砸到等等。

【十二】水袋 148

為防止水災，用垃圾袋等裝入水來防止浸水的用品。在無法準備裝土或沙子的沙袋時可代替它使用。

消防水鶴 132, 190

居民可靈活使用的滅火設備之一，可插入道路上的消防栓或排水栓，連接軟管來進行滅火。

螺旋雲帶 245

颱風“眼”周圍的強降雨區。帶狀的降雨區如同要捲入颱風“眼”裡一樣。

消防栓扳手 190

打開或關閉消防栓的放水口的工具。

智能鑰匙 032

不用機械鑰匙，則可鎖門、解鎖、啓動發動機的裝置。

智能行動電話應用 129

可在智能行動電話上使用的網絡應用。網絡收音機應用、防災速報或地震情報應用等防災系列的應用亦很多。

【十三】生活重建 070

幫助因災害而無法繼續正常生活的居民重新開始正常生活。

擦洗劑 204

無法使用水時，簡單地保持身體清潔的清潔液。

減震器 113

可吸收地震能量、減少建築物的損傷的裝置。

生物武器 165, 167

使用細菌、病毒或用細菌病毒製造的毒素等的兵器。

積雨雲 150, 245

強烈上升氣流造成的、向垂直方向顯著發展並伴有降雨和雷的雲。積雨雲的高度有時會超過十千米，甚至可到達平流層。

【十四】夾板 180

臨時固定骨折的部分和關節等用的器材。

側溝 147, 148, 151

設置於道路或線路的兩側的排水溝。

SNS（互聯網應用服務） 043, 047

Twitter、Facebook或LINE等藉由網絡上的交流來提供社會性網絡的服務。

【十五】大規模火災 045

地震時發生的大範圍火災，可能導致多人死亡或受傷。

抗震牆 050

在建築物中具有抵抗地震、強風等橫向力的能力的牆壁。

抗震標準 024, 108

設計建築物等時保證建築構造具有最低限度的抗震能力的標準。

抗震掩體 113

即使住宅因地震倒塌亦可保護臥室或睡眠場所安全的裝置。

抗震性 107, 118

建築物等對地震的承受能力。

滿潮 146

由強風或低氣壓造成的海面異常高漲，並有較高的浪潮湧上陸地。

燒飯賑災 064

發生災害等時，無償提供飯菜或其他食物的行爲。

發生龍捲風準確率的臨近預報 157

由氣象局提供的一種服務，以10km格子單位解析發生龍捲風的準確率，預測直至一個小時後（10到60分鐘後）的動向。

建築物倒塌危險度 118, 278

地震搖晃導致的建築物損壞或傾斜的危險性程度。

WHO（世界衛生組織） 170

以所有人的健康達到能達到的最高健康水準爲目的設立的國際專業機構。

【十六】地區內的殘留地區 120

地區內進行過防火改造，即使火災發生，在地區內亦不會發生大規模的火勢蔓延的地區。

預警 145, 246

因大雨或強風等可能引起災害時，由氣象廳發佈。

沖積層 116

約一至二萬年前之後形成的、比較新的柔軟地層，其上難以建造較大型的建築物。

長週期地震動 097, 240

因地震而導致的、週期達到數秒以上的緩慢而長時間的搖晃，從震源發散開來，可傳到很遠的地方。

直接壓迫法 179, 263

用手或指頭壓迫靠近心臟的動脈（止血點）止住流血的止血法。

【十七】Twitter 043, 129, 271

互聯網上可利用的交流工具，長度限制爲140個字。

Twitter警報 129, 271

公共團體或緊急應對機構可在緊急時刻發的帖子，登錄時可自動獲取通知。

通報聯絡演練 133

一種防災演練，使接受過演練的人能夠在發生火災、救急或救助、地震等災害時，藉由電話或當面向消防機關報告正確情報。

海嘯避難建築（避難塔） 049, 275

發生海嘯時可供居民或來訪者緊急避難的設施。

【十八】東京消防廳災害支援

志願者 267

在災害現場做出實際行動的志願者。事先在管轄居住地、工作地或學校的東京消防廳管轄範圍內的消防署進行登記。

東京抗震標誌 108

爲使市民們能安心地使用建築物而設置的標誌，表示東京在對抗地震方面的安全性。

東京防災Twitter 129, 271

與防災相關的東京推特，只要設置爲警報開啓模式，便能顯示公共機構及緊急應對機構發佈的重要帖子。

東京防災主頁 128, 270

提供平時的災害儲備或發生災害時的受災狀況等的主頁。

東京防災地圖 128

東京防災主頁可看到這張地圖，上面可搜索並顯示防災設施的情報、災害時回家援助站等。

島嶼地區 037, 117, 160

大大小小的島嶼。東京有伊豆諸島及小笠原諸島。

動脈性出血 178, 263

鮮血隨著心臟跳動噴出時的出血。

特別警報 145, 247, 248

在很可能發生重大災害的情形下，由氣象局發佈的警報。

都市型水災 150

在大部分地面都被水泥或柏油覆蓋的城市中特有的水害。係由大量的雨水流入下水管或河流而導致。

泥石流危險場所地圖 153

標記有發生泥石流危險的可能性地區的地圖。

沙袋 147, 148

為防水害，在布袋中塞入沙子或土來使用的土木器材。

治療挑選法 264

判斷傷病患者的緊急程度或嚴重程度，決定治療或向後方運送的優先順序。

放水旋塞 191

控制供水和排水的閘門。

【十九】二次災害 045, 095

发生灾害时，由原生灾害导致的灾害。

二次避難所（福利避難所） 056

接收在一般避難所里生活不方便，需要特別照料的人的避難所。

日常儲備 085, 092

稍微多購買一些日常生活中必須的食物及生活必需品。

【二十】中暑 065, 185, 194

在炎熱的天氣條件下，進行勞動或運動而導致的病症。表現為脫水、抽筋、虛脫等症狀，甚至可能導致死亡。

【二十一】梅雨鋒 146

在從春季到盛夏的季節轉換期間在日本列島由南向北上的停滯鋒。

災害預測地圖 119

為減輕自然災害導致的破壞而繪製的地圖，上面顯示有受災預測地區、避難場所、避難線路等。

汽車的危險報警閃光燈 032

亦稱為“緊急閃光標識燈”，是為引起周圍車的駕駛員（特別是後車駕駛員）的注意而設的燈。

發生災害 018, 038

災害發生。

就業安置所 070, 260

公共職業安定所。為確保人們擁有穩定的工作機會而由國家（厚生勞動省）設置的行政機關。

半地下房屋 147, 151

處於比周圍的道路表面更低的地方的房屋。

傳染病 170

傳染病在全國或世界範圍內廣泛流行。

【二十二】受災人員生活重建援助資金 255

為受災造成的無家可歸等生活無法正常進行的受災家庭提供的支援金。

可攜帶應急袋 090, 092

裝有避難時眼下所必須的最小限度的物品的袋子。

儲備 055, 085, 093

為災害發生時而做的儲備工作。

儲備日 055

由東京確定的日子，11月19日，每年1次，確認索引(1)到(9)中的內容。

儲備組合 088

根據家庭成員的組成儲備食物和生活必需品。

避難演練 134

讓人們牢記發生災害時可安全避難的避難線路，不至於發生恐慌的演練。

避難線路 021, 023, 095, 114, 119, 153, 161

在發生災害需要避難時可選擇的線路。

需要避難行動支援者 145

於災害發生時，或可能發生災害時，難以自己進行避難，需要別人幫忙才能確保順利避難的人。

避難所 040, 056, 274

暫時收留、保護因家中的房屋倒塌、燒毀而無家可歸的受災者的地方。指定有學校、文化館等公共設施等地。

避難場所 040, 120, 274

當地震時發生了大規模火勢蔓延，保護自己不被火災傷到的避難地點。通常有大型公園、綠地、防火建築物區等。

避難安全館 048

呈下水道（通道）狀的避難器具，組裝有通道用懸垂梯子。

【二十三】風災與水災 144

因大雨和強風導致的災害。

Facebook 043

人們可用實名瞭解現狀，和在網絡上聯網交流的網絡社交服務。

支柱 113

為使鋼鐵構架的建築物擁有一定強度而設置的加強材料，由交叉設置的桿狀鋼製成。

液化石油氣 111

是指在自己家裡設置裝著液化石油氣的液化氣罐來使用液化石油氣。城市裡的液化石油氣係藉由埋在道路下面的液化石油氣導管來供應。

粉塵 166

像粉一樣細微、飄在氣體中的塵狀固體顆粒。

【二十四】隔斷板 048

公寓走廊陽臺上的隔板，在緊急時刻可打破隔板到相鄰的房間避難。

偏西風 244

北半球中緯度地區上空吹的向西風。

【二十五】應急燈 023

停電時會自動亮起的應急用電燈。

防災教育 135, 140

針對自然災害，教給人們日常生活中應該做的各項準備及發生災害時應該採取的行動等保護自身安全所需的知識。

防災材料和器械 137

為防止災害範圍擴大而使用的設備及器具。

防災體驗學習 135

快樂地進行防災體驗，學習災害相關的知識。

防災互助組 138

由東京指定的、有意識地進行防災活動的團體。

防災地圖 161

顯示有可能受災地區、避難場所、避難線路的地圖，並附加有防災機構等的情報。

防塵鏡 161, 163

保護眼睛不被火災的煙霧或火山灰等刺激到的防護具。

防塵口罩 161, 163

使人免於吸入火災的煙霧或火山灰等物質的防護具。

醫療中心 171, 265

致力於本地區居民的健康和衛生事業的公共機構之一。

【二十六】智能燃氣表 111

在燃氣的流動和壓力等發生異常時，及發生相當於5級烈度的地震時，能夠停止供氣，顯示警報的燃氣表。

震級 239

表示地震的能量大小的單位。

【二十七】民生委員 124

由厚生勞動大臣委任的兼職地方公務員，經常站在居民的立場來進行協商、進行必要的援助，為社會福利的完善而努力。

【二十八】毛細血管性出血 178, 263

毛細血管出的血，血液緩緩地滲出。

【二十九】水渠 151

為運輸農業用水和城市用水而開鑿的人工水道。

需要照料者 058, 066

老人、殘疾人、嬰幼兒、外國人及其他需要特殊照料的人。

【三十】救生員 049

在海水浴場等水邊，負責防止事故發生的人，獲得日本救生協會認定資格的人。

生命線 055, 084

電氣、供水、燃氣及電話等日常生活不可或缺的生活基礎設施。

收音機（防災收音機） 042

不僅有一般電臺，還可自動接收和自治團體的防災無線電臺相同內容的收音機（防災收音機）。

【三十一】受災證明 254

由區市町村發行的，表示因地震或風害水害等災害導致受災的家庭等的受災程度的證明書。

專業技能 172

熟知某一方面相關的知識並可靈活運用它們的能力。

【三十二】漏電 110, 111

電線等因損壞、老化而造成外皮剝落等原因導致電漏到外部。

漏電保護器 110

發生漏電時，迅速切斷電源，防止災害發生的安全裝置。

【三十三】研討會 228, 232

由參加者自願參加並體驗，在小組的相互交流中學習或創造的講座。

按家庭索引



獨居的情形

避難前檢查要點	046
日常儲備的意識	085
可攜帶應急袋	090
防止翻倒等應對措施的檢查	100
瞭解居住的地區	114
確認避難地點	115
了解地區的危險度	118
能讓你在火災中保護自己的地方	120
為難以回家做準備	127
確認不安與否及收集情報	128



在健康的家庭居住的情形

推薦在家避難	054
日常儲備的意識	085
可攜帶應急袋	090
防止翻倒等應對措施的檢查	100
抗震化檢查單	107
電、燃氣和水的檢查	112
瞭解居住的地區	114
召開家庭會議	122
防火防災演練	130
滅火器的使用方法	188



有需要照料者的家庭的情形

推薦在家避難	054
儲備行動清單	088
防止翻倒等應對措施的檢查	100
確認避難地點	115
在日常生活中打好招呼	124



老年夫婦單獨生活的情形

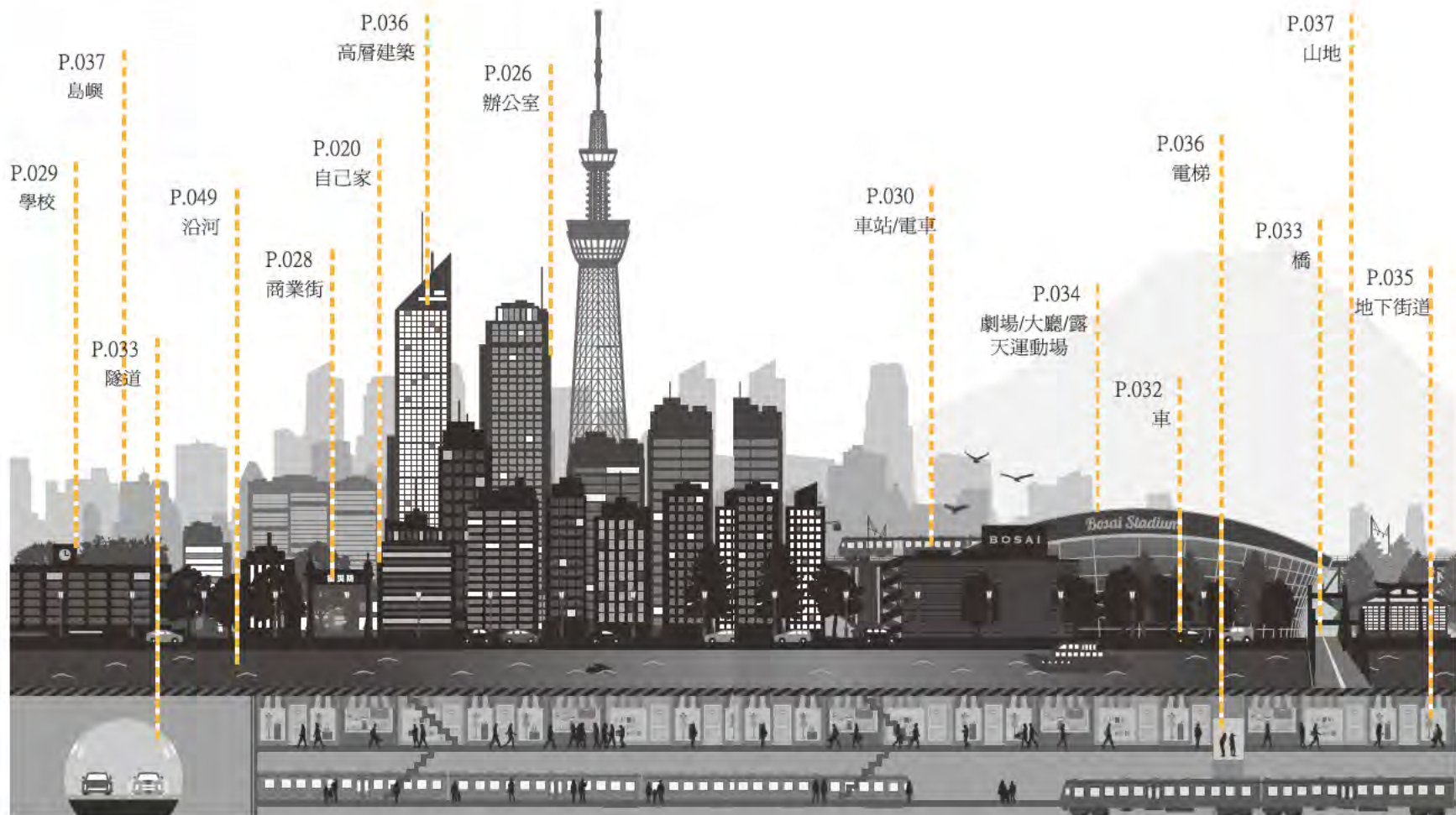
日常儲備的意識	085
防止翻倒等應對措施的檢查	100
防火措施	109
電、燃氣和水的檢查	112
在日常生活中打好招呼	124



外國居住者的情形

確認不安與否及收集情報	128
緊急聯絡方式	268
LET'S GET PREPARED!	286
ENGLISH FOR EMERGENCY	288

按場所索引



東京防災

2015年9月1日發行

編輯及發行/東京總務局綜合防災部防災管理科
電話163-8001 東京新宿區西新宿二丁目8番1號
電話 03 (5388) 2453

印刷
凸版印刷株式會社

印刷物規格	第1類
印刷編號	27(3)

鳴謝
東京消防廳

引用出處

內閣官房、內閣府、財務省、厚生勞動省、國土交通省、氣象局、警視廳、東京電力、獨立行政法人住宅金融支援機構、社團法人東京地質調查業協會、日本學生支援機構、日本政策金融公庫、日本心理臨床學會、日本健康運動研究所

※本書中所記載的情報的截止時間為2015年6月。
※在災害實際發生時，不一定完全按照本手冊中的描述來行動。
※未經授權禁止複製、轉載、抄襲或盜用本手冊中刊登的漫畫、圖片、照片等，著作權法有特殊規定的除外。