

大规模的自然灾害，会在一瞬间夺去人的生命财产，给市民生活、城市功能和区域社会造成巨大的伤害。

自然灾害发生时，为了保护生命安全，将受害程度降至最低，让我们再次确认灾害的防备情况吧。

此防灾行动手册，通俗易懂地总结了受灾时应采取的行动措施、区的防灾对策等事宜。请大家充分利用。

## 目黑区

# 一年一次家庭内部或邻里间的防灾会议

为了做到突发事件发生时也能冷静地应对，平时家庭内部以及邻里间的沟通是最为重要的。



## 防灾的要点

- 自我保护。
- 自己的街道自己保护。
- 各家要储备最低3天（目标为7天）的粮食和水等。

## 目录

### 1 地震发生后

概要。预想大地震发生时的情景，总结一下我们的行动要点。

- 预想受灾程度..... 3  
假定受灾
- 首先应如何应对..... 5  
不同时间段的行动手册

- 企事业单位的震灾对策..... 33
- 需救护者的防备及支援..... 37  
何谓“需救护者”？……/请注意以下几点/日常的准备
- 目黑区的震灾对策..... 43

### 2 地震时要这样做

通过实际参与区域内的防灾训练等活动，可以提供防灾时的行动能力。建议您参与体验。

- 当场，当时的体验..... 7  
建筑内部 / 街道内部
- 迅速灭火..... 9  
发生火灾！早期灭火的3原则 / 大地震发生时的灭火 / 灭火器的使用方法 / 在烟雾中避难
- 需要救出 救护时..... 11  
三角巾的使用方法 / 应急担架的制作方法 / 止血 / 骨折·挫伤·脱臼 / 烫伤 / 心肺复苏术
- 避难时..... 17  
避难的时机 / 避难的方式 / 避难的地点 / 避难时的经验
- 受灾后生活会怎么办呢..... 21  
自家内的生活 / 避难所内的生活 / 关于避难所

### 4 防范风灾与水灾

总结了针对最近因集中降雨导致的城市灾害的应对方式。台风或集中降雨的季节来临之前，务必确认。

- 家庭内的防备..... 47  
家庭内对风灾和水灾的防备

### 5 地图

在街道中实地考察，制作“我们家的防灾地图”吧。

- 水灾危险度地图..... 55
- 泥石流灾害危险度地图..... 61
- 目黑区地域危险度地图..... 65
- 目黑区防灾地图 全区..... 69
- 目黑区防灾地图 北部地区..... 71
- 目黑区防灾地图 东部地区..... 73
- 目黑区防灾地图 中央地区..... 75
- 目黑区防灾地图 南部地区..... 77
- 目黑区防灾地图 西部地区..... 79

### 3 做好防震准备

对照●实际的防灾准备会做得更好。同时，也在制订各地的“防灾计划”。请大家务必一起来实践。

- 自我保护..... 25  
房屋内外的安全检查~为了保护宝贵的生命/避难时携带的东西/受灾后的健康管理/营造抗震城
- 自己的街道自己保护..... 31

### 6 受灾时的联系方式

- 安全确认的方法..... 81

# 设想受灾程度

## 估计受灾程度

为了做好防震准备，设想具体的受灾程度对了解灾害是很重要的。

2022年5月东京都防灾会议公布的受灾预测中，目黑区的情况如下表所示。受灾预测的前提是

东京市中心南部直下型地傍晚

6级以上地震（震级7.3）

冬天的傍晚

风速8米/秒

晴

基于以上几点预测的。



### 建筑的受灾情况

分为地震，及火灾引发的情况。为了将受灾程度降至最小，增加耐震强度等的预防措施或初期灭火的紧急应对策略都是很重要的。

区内的建筑总数 ... 55,891栋（截止2022年5月）



全部损坏..... 1,827栋  
(占区内总建筑数的3.2%)



部分损坏..... 4,551栋  
(占区内总建筑数8.1%)



烧毁..... 4,426栋  
(占区内总建筑数的7.9%)



电梯内被困件数..... 152台

### 人的受灾情况

火灾或房屋倒塌所导致的死伤人员的情况。预防家具颠倒，强化房屋的耐震强度等，都有利于减少受害程度。



死亡数..... 161人



受伤..... 2,064人



回家困难..... 58,466人  
※23区总人口3,675,733人



临时避难人数..... 71,172人



避难生活人数..... 47,448人  
(占全区人口的17.0%)

### 生命线的受灾情况

水、电、煤气、电话等生命线受损的话，会影响我们日常的生活。家庭及公司内部预防措施是必要的。



自来水断水概率..... 25.2%



下水道受损概率..... 6.5%



停电概率..... 15.7%



煤气停止供应概率..... 47.3%



煤气停止供应概率..... 8.1%  
地震发生后，确认人身安全的电话会大量涌入，电话就会更难接通。



震灾废弃物..... 69万t

# 首先、应如何应对

先保护好自己。再保护家人。其次才是保护所在的区域。  
营救被埋在瓦砾中的人员，一般认为72小时是救援黄金期。在火势蔓延之前，我们要尽力控制住火情，就出被埋的人。为此，需要我们大家同心协力灭火救人。

## 不同时间段的行动手册

	地震发生! 0~2分钟	地震发生后 2~5分钟	5~10分钟	10分钟~半天	半天~3天
应对策略	<p>保护自己的人身安全!</p> <p><b>保证人身安全</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 桌子下面躲起来</li> <li>● 不要靠近自动售货机、水泥墙</li> <li>● 不要认为水泥墙没问题</li> </ul> <p><b>物体坠落 不要慌乱地往外面跑</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 注意玻璃、瓦片、广告牌等的坠落</li> <li>● 打开窗户和门 确保出口</li> <li>● 尤其不要被困在中高层建筑中坠落</li> </ul>	<p>处理好火源! 防止起火!</p> <p><b>沉着处理好火情</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 即使是小地震, 也要养成关火的习惯</li> <li>● “地震啦! 关火!” 互相提醒, 关火</li> <li>● 起火后马上大声喊叫, 告诉周围的人灭火</li> </ul> <p><b>保持冷静, 检查火源 采取初步灭火措施</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 震感消失后 沉着处理好火情</li> </ul>	<p>处理好火源后, 确认家里的安全情况!</p> <p><b>小心被玻璃碎片划伤</b></p> <p><b>相互确认自家的安全·领居家安全</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 老人或病人等需要大家共同帮助</li> </ul> <p><b>准确的信息·确实的行动</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不相信也不传播谣言</li> </ul>	<p>区域内的活动 大家互相帮助</p> <p><b>相互协作抢救·救护</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 区域内的合作是巨大的力量</li> </ul> <p><b>避难时的安全确认 电·煤气</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 避难前关闭总开关和电闸</li> </ul>	<p>3天左右 尽量自我应对</p> <p>自来水、电等生命线及食物的流通将会中断。预备好3天左右的储备吧。</p>
	事前的应对	<p>做好家庭内部的安全检查。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 接受耐震检查</li> <li>● 防止照明器具的坠落</li> <li>● 水泥墙的检查、加固</li> <li>● 防止衣柜的倾倒</li> </ul>	<p>为了做到从容得灭火, 平时要参加防灾训练。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 做好灭火准备</li> <li>● 准备好备用的水。</li> </ul>	<p>召开家庭防灾会议!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 决定任务分担及联络方式</li> <li>● 保护老人</li> <li>● 负责灭火</li> </ul> <p><b>小心玻璃划伤</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在身边准备好拖鞋或运动鞋!</li> <li>● 使用防爆膜加以强化。</li> </ul> <p>准备好救出用具。</p>	<p>平日就努力营造邻里间的协同体制。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 参加防灾区民组织</li> <li>● 参加防灾训练</li> </ul> <p>● 地域避难所 广域避难所的确认真</p>