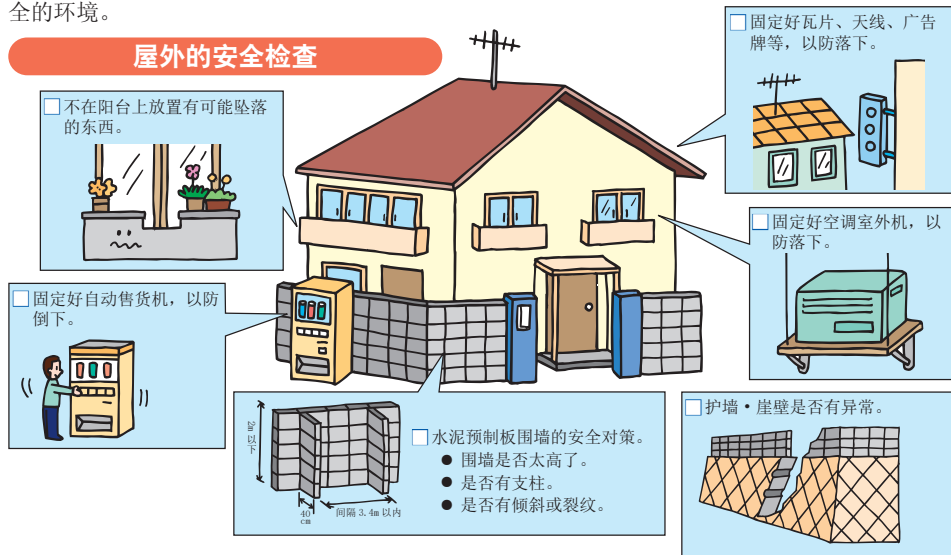


自我保护

房屋内外的安全检查~为了保护宝贵的生命

地震时，首先要保证自身的生命安全，注意不要受伤是第一位的。检查房子的里外，营造安全的环境。

屋外的安全检查



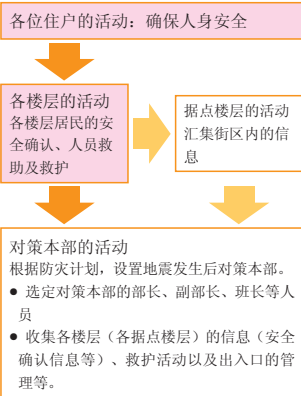
高层集体住宅内的防备

各家所要做好的事情

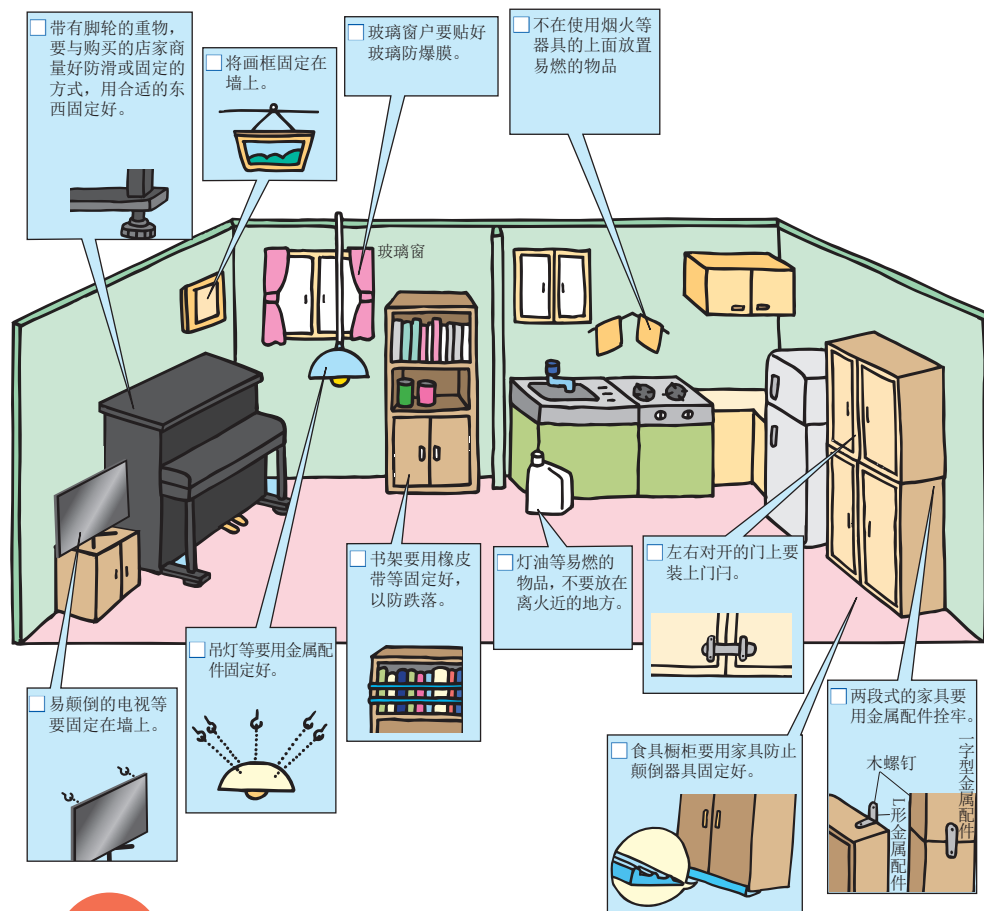
- 在高层住宅楼内，电梯不能使用，以及考虑每户应准备有至少三天的饮用水（以7天为目标）、食物、简易厕所及其他生活用品，如确保出口安全的撬棍等。
- 与一般住宅相比，由长周期地震所引发的摇晃幅度会更大。安全的家具摆放，合理的家具固定，以及预防家具玻璃碎片飞溅的对策都要做得彻底。
- 过道上不要放置阻碍避难以及易燃的物品。

管理委员会等所要做好的事情

- 超过一定住户数的建筑，要组成该建筑自己的防灾组织（已加入街道等防灾居民组织的除外）。
- 即使已经组成了防灾居民组织或已经加入了街道的防灾居民组织，也要制定该建筑自己的防灾计划。（防灾组织的构成以及任务分担，信息的收集与传达，预防起火，初期救火，救护及避难引导等相关事宜）可以预想，电梯停运会导致上下数楼层之间的转移额外困难。居民间的安全确认及储备场所的设置等，要考虑以楼层为单位行动。
- 依照防灾计划，定期举办防灾训练。
- 管理委员会或防灾组织等所使用的物品、救助器具、救护用具、电梯内储备品、楼道间避难器具，以及其他必需品，都要准备好。



屋内的安全检查



检查!!

防止家具颠倒·移动·坠落的要点

- 减少在儿童或老人房间内布置的家具数量。不在睡觉的地方附近放置容易倒下的东西。
- 家具要固定在墙壁或柱子上。不将玻璃窗或拉门置于背后。
- 滑轮要加装防滑装置。
- 家具尽量放在铺木地板的房间。地毯或榻榻米上，不放置只有高度没有纵深的家具。
- 收纳时，重的东西放在下面，轻的东西放在上面。
- 即使地震摇晃，也要保证不让里面的东西飞溅出来。
- 将家具放在较少出入的房间，营造安全的空间。
- 防止颠倒的器具，要在确认好墙壁、屋顶的材质和强度后再安装。

——今后购买家具时，尽量避免只有高度没有纵深的东西。——

避难时携带的东西

平时就要准备好避难时所携带的东西。粮食、电池等有使用期限的东西要定期确认和检查是否可用。

项目	内容
1 饮用水	500 毫升 1~2 瓶左右
2 粮食	不需要起火就可以食用的粮食 1~2 餐左右（饼干、营养辅助品、罐头等）
3 照明工具	手电筒、便携式 LED 灯等（每人一个）
4 信息收集用具	便携式收音机、手机、充电器等
5 衣服等	劳动用手套、防寒用具、雨具、毛巾、内衣、防灾头巾、安全帽等
6 贵重物品	现金、存折、权力书、驾照、保险证等
7 医药用品	急救套装、常用药、医药手册等
8 卫生用品	口罩、体温计、消毒液、一次性手套等
9 其他	打火机、万能刀、杯子、手纸、湿纸巾、洗脸用具、保鲜膜、口腔清洁或除菌用品（牙刷或除菌纸）等
10 根据家庭实际情况准备的东 西	防灾卡、救助卡、生理用品、尿布、奶粉、奶瓶、婴儿背带、眼镜、假牙、护理用品、宠物用品（宠物粮食（最少 3 天）、笼子、入厕用品、常用药）等

存放位置

- 即使周围的物品倒下来或停电了，也可以取出来的地方。
- 考虑到地震也会发生在外出的时候，所以可能用到的东西也在平时的包里准备一份儿吧。

- 其他，建议女性准备好的在避难时使用的物品
化妆包·手提袋（小物件的整理、领取换洗衣服或女性专用品时比较方便）、多效合一面霜（从化妆水到美容液都可使用）、妇人用洗净器（无法洗澡时，用于保持女性私处的清洁卫生）等

用于受灾后生活的储备品

震后估计会出现生活供应或物流中断的情况，所以，各家庭要事先储存最短3天（以7天为目标）的生活必需品。

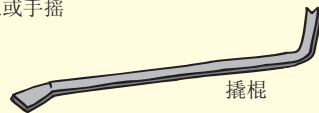
无需长期储备应急食品，只需购买一定量的耐储存普通食品，定期食用，然后补充购买减少的部分，这种循环储存法（rolling stock）可以减少食物损耗。

灾后生活的储备品

震后会出现生命线或物流中断的情况，所以各家内要尽量保证最低3天（以5天为目标）的生活必需品。

检查！！

- 饮用水 大概每人每天3ℓ左右。
 - 生活用水 养成在浴槽中贮备好水的习惯。
 - 食品 干面包 糊化大米 罐头 方便食品 梅干糖 营养辅助食品等最低3日量（目标7日量）
 - 备品等 餐具 塑料薄膜 绳索 便携式煤气炉 固体燃料 保鲜膜 手纸 简易厕所（便携式厕所） 餐巾纸 湿纸巾 干洗用洗发液 换洗衣服 缝纫套装 布胶带 包袱皮 蜡烛 垃圾袋 书写用品 使用电池的照明器具 干电池 手机充电器（电池或手摇式）
 - 救助用具 铁锹 锯 确认好汽车千斤顶的位置
 - 宠物用品 宠物食品 笼子 姓名卡等
 - 卫生用品 口罩、体温计、消毒液、一次性手套等
- 其他根据家庭情况所需物品



撬棍

防灾工具的调配 参考第 46 页

受灾后的健康管理

1 感染的预防

洗手·漱口

- 勤洗手（尤其是饭前及如厕后）·勤漱口。
- 不共用毛巾。最好使用纸巾。
- 没有水的情况下，可利用消毒液或湿纸巾。

2 经济舱症候群的预防

何谓经济舱症候群…

因食物与水分补充不足，在车子或避难所等狭小的空间内长时间坐着，腿脚运动不足所导致的血液循环不良，血液易僵化。结果会导致血栓堵塞血管，诱发肺栓塞。

- 不要长时间保持同一姿势，定期多活动身体。
- 注意充分补水。
- 酒或咖啡有利尿作用，喝过后会使水分大量排出体外，尽量不要去喝。
- 努力禁烟！（预防最为重要）

3 废用综合症的预防

何谓废用综合征…

避难所内的生活会使活动身体的机会减少，致出现体力低下、关节僵硬等症状，逐渐身体会动弹不得。

- 自己身边的事情尽量自己做，多与周围的人交流，尽量多活动身体。（躺着不如坐着。）长时间不动情绪也容易低落。

营造抗震城

做好抗震诊断·抗震翻修设计·耐震翻修

木制住宅的耐震诊断援助

以木制2层楼以下的住宅为对象，对耐震诊断费用进行部分援助。
适用对象为1981年5月31日之前修建的，适用于建筑基本法令的建筑。
具体事宜·援助金额等，请随后咨询。

建筑物耐震诊断援助

对非木制建筑的耐震诊断费用进行部分援助。
适用对象为1981年5月31日之前修建的，适用于建筑基本法令的非木制建筑。具体事宜·援助金额等，请随后咨询。

对建筑物的抗震翻修设计提供支持

提供抗震翻修设计费用补贴。
补贴对象为1981年5月31日前建成且符合建筑标准法的建筑物。关于所需条件和补贴额度，请咨询相关部门。

建筑物耐震翻修援助

对需要翻新建筑的施工费用进行部分援助。具体事宜·援助金额等，请随后咨询。

咨询窗口的开设

目前已开设了有关抗震诊断、抗震翻修设计和抗震翻修等的咨询窗口，联系方式如下所述。

耐震避难所等设施建设的援助

以老年人为对象，对耐震避难所等（东京都认可的即便宜又值得信赖的耐震避难所·耐震床）的建设费用进行部分援助。具体事宜·援助金额等，请随后咨询。

木制建筑拆除援助

对木制建筑的重建所产生的拆除费用进行部分援助。
适用对象为1981年5月31日以前建成的自用木制住宅，重建后仍用于自己居住的建筑。具体事宜·援助金额等，请随后咨询。

咨询处 建筑课耐震化促进系 电话 5722-9490 传真 5722-9597

水泥围墙拆除工程补贴

为路边无法确认是否安全的围墙提供部分拆除费、重建费及设计和工程监理费的补贴。具体事宜、补贴金额等，请咨询相关部门。

崖壁·护墙的翻修援助

对崖壁·护墙的翻修费用进行部分援助。
适用对象为，高超过2米的崖壁·护墙，且获得区长的翻修许可。
具体事宜·援助金额等，请随后咨询。

咨询处 建筑课耐震化促进系 电话 5722-9490 传真 5722-9597

检查!!

崖壁·护墙的检查要点

- 护墙是否有龟裂、膨胀。
- 护墙的排水口是否堵塞。
- 下水道及雨水的排水设施是否完全顺畅。
- 护墙是否出现膨胀、倾斜、偏移等变形的情况。
- 崖壁表面是否有地裂、涌水、隆起、下规模崩塌等现象的出现。
长时间降雨及震后要特别留意检查。

咨询处 建筑课构造指导系 电话 5722-9647

推动绿色街道建设

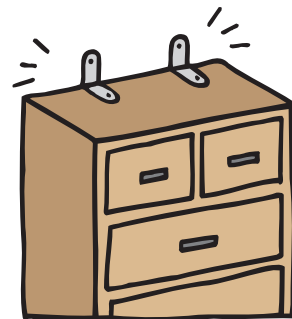
为防止围墙等倒塌造成伤害、或发生火灾时抑制火势蔓延，在路宽4m以上或建筑红线退让区间的道路旁，重新栽种0.9m以上的绿篱或中高型树木等，全长超过1m的绿化时，可提供部分栽种费用补贴。（适用于场地面积小于500m²的场地）

如需拆除护墙，请务必在拆除前提出申请并进行咨询；仅进行绿化时，请务必在绿化施工之前提出申请并进行咨询。

咨询处 绿化土木政策课绿化系 电话 5722-9359 传真 3792-2112

推进家庭内部的防灾对策

区内对有老人或残疾人的家庭，提供设置家具颠倒器具费用的部分援助。☞参照第46页



3 做好防震准备

自己的街道自己守护

区域内的协助·互助

大地震发生时，火灾等灾害也会同时多发。因此，消防署等防灾行政机关很难同时应该所有的灾害。另外，车站周边也有可能滞留很多乘客，导致混乱。遇到这种情况，区域内的人们有组织地应对灾害是至关重要的。不仅仅是家庭成员，灾难时与邻里之间的相互帮助、沟通也是非常重要的。

突发事件发生时，可以依靠的是家人和邻居们。

参加防灾区民组织的活动

防灾区民组织，以“自己的街道自己守护”为目的，以町会或自治会为基础组建而成的自主组织。区政府积极支持其工作。在公园或住宅中心等设置收纳箱，存放小型消防泵或救援用器材等，平日里也进行消防训练。

任何人都可以参加。希望诸位能积极参与与配合。

详细活动内容，请咨询町会或自治会的委员。



防灾区民组织的灭火训练



小型消防泵

防灾区民组织的作用（例）

	宣传·信息工作	灭火工作	保健·卫生工作
平时	<ul style="list-style-type: none"> ○致力于防灾意识的普及。 ○开展防灾训练·讲座。 ○检查区域内的危险地点并将掌握的情况告知居民 	<ul style="list-style-type: none"> ○确认灭火器的放置地点。 ○确认蓄水池的地点。 ○举行灭火训练。（小型消防泵·灭火器等） 	<ul style="list-style-type: none"> ○学习应急急救的方法。 ○展开救出·救护训练。
灾害发生时	<ul style="list-style-type: none"> ○准确地向居民传达灾害信息。 ○向防灾有关行政机构传达受灾情况。 ○协助维持区域内的秩序。 	<ul style="list-style-type: none"> ○努力防止起火。 ○开展初期灭火工作。 	<ul style="list-style-type: none"> ○对受伤人员实施急救。 ○将受伤人员搬送至医疗救护所。

参加区域内的防灾训练

除了防灾居民组织以外，町会·自治会、住宅区居民会议、PTA、企事业单位、商店街等，也都会实施防灾训练，请务必积极参与。另外，也要通过参加训练加深团体间的交流和帮助。训练内容尽量接近灾害发生时的实际情况，以下几点可供参考。

检查！！

参加防灾训练时的要点

- 体验地震摇晃（起震车）的感觉，不要慌张，记住一定要先确保自己安全。
- 记住灭火器的存放地点及使用方法。
- 记住使用水桶灭火的方法。
- 学习掌握救出·救护的方法。
- 记住避难线路及避难场所。
- 记住存放于避难所防灾仓库内的器材的使用方法。
- 确认针对老人或残疾人的避难及引导方式。
- 留心多与老人或残疾人交流。
- 了解接受信息，传达避难指示的体制。

咨询处 防灾科 电话 5723-8176 传真 5723-8725

与区域内企事业单位合作的必要性

地震发生后，企事业单位的人们也同样受灾，需要开展应急活动。作为同一区域内的一员，平日里就要多与之交流，构建合作机制。

避难引导工作	避难所的工作	确认需救护者安全的工作
<ul style="list-style-type: none"> ○确认避难路径·避难场所。 ○实施避难引导训练。 	<ul style="list-style-type: none"> ○开展供水及烧饭赈济灾民训练。 ○确认受灾时可使用的水井等。 ○开展厕所设置训练。 	<ul style="list-style-type: none"> ○事先确认好区域内有老人及残疾人的家庭的具体位置。 ○开展需救护者安全确认避难引导训练。
<ul style="list-style-type: none"> ○确认避难路径是否安全。 ○实施避难引导。 	<ul style="list-style-type: none"> ○在地域避难所内，协助避难所的运营工作，帮助提供水·食物等。 ○确保厕所的使用。 ○协助开展救援物资的分配。 	<ul style="list-style-type: none"> ○负责对有老人或残疾人家庭的安全确认工作。 ○引导需要避难的老人或残疾人到指定的避难场所。

企事业单位的震灾对策

企事业单位的震灾对策，要以工作人员及来访客人的生存为首要任务，做好粮食储备及灾害发生时的应对，以及企事业的维持·恢复等。另外，与邻近居民一道保护所在区域也是必要的。

首先是企事业单位内外的安全检查

检查!!

安全化检查的要点

- 实施建筑物的耐震诊断，检查危险地点并予以修补。
- 努力推进防止玻璃飞溅、防止墙壁·广告牌的坠落、围墙的安全检查等。
- 清除走廊及紧急出口处的障碍物，确保避难通道顺畅。
- 努力防止书库、工作机器、OA 器具的颠倒，特别是高层建筑，长周期地震震动会带来长时间大幅度的晃动，需要严密的对策。
- 努力做好药品等危险物品的管理工作，考虑好生产设备、器材的保护对策。
- 确认好电梯的抗震对策，以及应急状态下的救援方式。
- 计划好计算机等高精度设备的安全对策。
- 确认好电器等企业内部生命线设备的抗震性能。
- 共用建筑内，要与管理公司或其他企事业单位做好合作分工，制定好水、电的应急预案。

请制定防灾计划

检查!!

防灾计划制定的要点

- 是否制定好了防灾计划和行动指南。
- 是否明确了对策本部的设置基准。
- 是否明确了了解受灾情况的方式。
- 是否明确了与工作人员的联络机制。
- 是否形成了防止起火、初期灭火的体制。
- 是否制定好了防止危险物品流出的紧急措施。
- 是否能确保工作人员及来访人员的人身安全。
- 备品是否充足。
- 是否明确了重要文件或物品的保管方式及取出方法。
- 是否掌握了地域避难所、广域避难所的位置。
- 是否督促工作人员明确其与家人间的安全确认方法及家庭内部安全对策的制定。
- 是否建立了与区域内居民的合作机制。

水·粮食、防灾器材等的储备

参照下列名目，准备好供工作人员及来访客人使用的备品。此外，帮助重新开始单位运作的准备也是必要的。

检查!!

应急用器材

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 手电、电池 | <input type="checkbox"/> 塑料薄膜 |
| <input type="checkbox"/> 便携式收音机 | <input type="checkbox"/> 担架 |
| <input type="checkbox"/> 头盔 | <input type="checkbox"/> 工作人员名单、文具、地图 |
| <input type="checkbox"/> 铁锹、千斤顶、锯、铲子、工具等 | <input type="checkbox"/> 劳动用手套、口罩 |
| <input type="checkbox"/> 急救用品套装 | <input type="checkbox"/> 扩音器 |
| <input type="checkbox"/> 绳索、梯子 | <input type="checkbox"/> 自行车 |
| | <input type="checkbox"/> 照明设备、小型发电机、燃料 |

维持生活用品

- 饮用水（每人每天 3l 左右）
 - 干面包、糊状大米、营养辅助食品等（饮用水、粮食要准备 3 天左右的（以 7 天为目标））
 - 餐具
 - 毯子、毛巾
 - 简易厕所
 - 取暖用具
 - 便携式煤气炉
 - 塑料袋、塑料水桶、消毒用酒精
- 有时也需要准备好女性用品。

防灾训练

做好消防训练，地震时的应对训练也包含其中。也要活学活用在一起震车中体验到的地震的感觉，以及消防署中的急救演习经历。

另外，也要积极参加区及本区域内实施的训练。

地域内的合作与交流

企事业单位也是地域内的重要组成部分。也要求其参与初期灭火、救助、避难等，与本地域形成一体。所以，平日里就得加强与本地域内的合作。

事业的持续及回复

要考虑好重要文件的备份，以及库存、现金的防盗等。

考虑好回家困难人员的应对方法

大规模震灾发生后，会出现大量无法回家的人员，中转站及旅客较为集中的设施内会出现混乱的局面。企事业单位及学校，要依据东京都归家困难者应对条例，作为公司的责任和义务，督促工作人员或儿童、学生等留在学校待命，确保其安全的同时，也要尽量控制大家同时回家，避免混乱及减少回家困难人数等。

1 通勤·上学者的应对

预想地震发生后公司员工出现回家困难的情况，应对步行回家或临时避难的需求，在公司内要准备好必要的物资。（便携式收音机、便于行走的运动鞋、手电、手套、饮用水及易于携带的粮食等）

在家庭内部，也要确认好灾害发生时的集合地方以及多种确认安全的方式。

实际确认步行回家的途径，并绘制回家地图。

2 企业·事业单位的应对

为了让员工能安全回家、下班以及确保公司业务的可持续，要事先准备好必要的物资并制定好行动路线。

交通恢复之前，回家后也许会出现上班困难的情况。因此，为了实现灾害时公司业务的照常运行或尽早的业务恢复，让我们提前制定好业务可持续计划吧。

为了确保工作人员可以在单位短暂停留，公司内至少要保证3天左右（目标为7天）的粮食和饮用水、以及灾害用厕所等用品。

制定员工外出时遭遇灾害的行动指南。员工外出时遭遇灾害时，不要勉强其返回公司，可以让他就在近的支点或营业所临时避难，或就近返回家中。

考虑到来访者或客人等在公司停留期间发生灾害，造成他们回家困难的情况。公司也要做好让这些临时在公司内避难的准备，储备好一定的粮食、水、非常时期使用的厕所、确保停留空间等等。

制定好员工安全回家的条例。员工与家人取得联系，确认好家人安危后，可以让其短暂在公司内待命，或者第二天再回家等等。

如果公共交通系统停止运行，可以预想，大批无法回家的人将滞留在车站周边，使附近的交通陷入混乱。此外，发生灾害之后，上班族等会扎堆开车或乘车回家，从而导致道路堵塞，妨碍急救车辆和救灾车辆的通行。

防止站前周边滞留者出现混乱

根据东日本大地震时的经验，铁路及拥有大规模设施的公司、防灾相关行政机构等要相互协作，防止混乱局面的出现。

铁路及客人较为集中的设施的管理者，要致力于引导人们在车站或客人相对集中的设置内临时待命，保护客人的安全。

检查!!

回家困难者的10条心得

- 不慌、不乱、确认状况
- 随身携带便携式收音机
- 绘制好回家地图
- 柜子里放好运动鞋
- 桌上存有巧克力或奶糖
- 事先与家人沟通好（联系方式、集合地点）
- 安全确认，可以利用灾害用留言电话或通过外地的亲戚
- 做好步行回家的训练
- 根据季节做好温度调节的准备（便携式杯炉或毛巾等）
- 相互照应、互相帮助



目黑站回家困难者训练的情景

需救护者的防备及支援

何谓“需救护者”？……

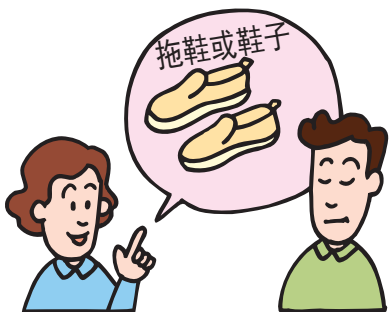
是指灾害发生时，极难采取适当的行动来保护自己，特别是卧床不起的老人、残障人士、伤病者、婴幼儿以及不太懂日语的外国人等。为了保护好这些需救护者，除了需要其本人及家人的合作，同区域内人们的帮助也必不可少。对于需要救护的人，不同的人都会有不同的帮助方法，首先要跟他说话，确认他到底需要什么。

另外，需要救护者及其家属平日里也要做好防灾准备，尽量多参加防灾演练，扩大所在区域内的合作范围。

请注意以下几点

引导视障人员时

- 地震发生后，高空坠物及玻璃碎片会散落到各处，周围的人要帮忙确认安全。平时就要准备好厚底的拖鞋或比较容易穿上的鞋子。



- 只要一发现火情，就大喊“起火啦！”寻求周围人的帮助。



- 在外面的时候，大声说话向身边的人打听一下周围的情况。或者，请他们将你引导至安全的地方。

帮忙的人

- 多跟视障的人说话，帮忙其确认周围的情况。



日常的准备

地域内的合作与交流

借助日常与邻里们交流的机会，积极创建互助合作的关系吧。

会有一些人，他们从外面上看起来是残障人士，或者不能理解紧急事态因陷入慌乱。多理解不同的残障疾病，平日里也请多关心残障人士，并给予他们帮助。

- 指示方向时要使用具体明确的语言。「那边」「这边」之类的词尽量不要用，使用譬如“向左走10步”“10点钟方向”等更为具体的表达方式。不要仅仅说“有台阶”，而要多使用“现在开始要上台阶了”这样更为具体的表达。动作结束之后，也要说出来。



- 在引导时，请站在导盲犬或拐杖另一侧，让对方轻轻地握住自己上臂，走在前方半步左右。即使是较短的距离，也请勿抓住对方手腕或拐杖，或从后面推搡对方肩膀或后背。



- 半路分开时，一定要找好下一个能够提供帮助的人，将引导进行下去。

在看到导盲犬时

- 导盲犬不是狗，而是视障人士的“眼睛”。受过严格的训练，管教严格
- 套着挽具（白色线束）的时候说明正在工作中。请不要冲着导盲犬喊叫或抚摸它。也绝不要给它食物。



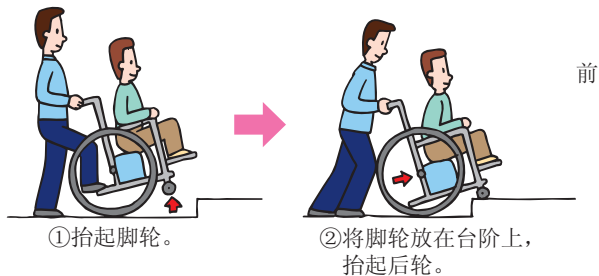
使用轮椅的人

- 将轮椅停在远离家具的地方，避免受到着落物体的伤害。

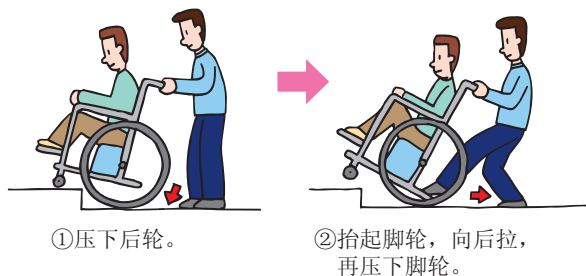
帮助推轮椅的人

- 若觉得自己一个人的力量不够，无法单独提供帮助的情况下，请告知当事人，并大胆地向附近的人求助。

- 上台阶的时候，首先要告诉本人，然后将轮椅向推，同时抬起脚轮。

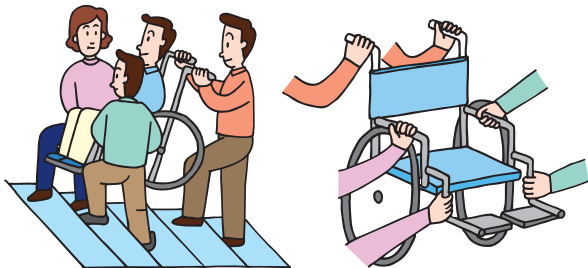


- 下台阶时，首先要告诉他本人，然后将轮椅向后压，让大车轮先着地。



- 台阶的话，至少需要3个人合作，一起抬上去。上的时候轮椅朝前，下的时候轮椅朝后。

- ①刹住刹车。
- ②3名看护人员如右图将轮椅围起来。
- ③所有人按右图所示紧紧握住轮椅。
- ④抬住轮椅，一步一步，慢慢前进。



失聪者

- 通过手语或者笔谈向附近的人打听信息。平时要随身携带纸和笔。携带防灾卡片（帮助卡片）或哨子也会很有帮助。

我是○○○○。
我有听力障碍。
请告诉我现在的情况。
现在怎么办才好，到哪里避难比较好，请写给我。

帮助有语言障碍的人

- 一边重复对话的话一边来听。
- 如果，听起来有困难的话，那么打断对方以后，通过笔谈的方式等与对方进行沟通。



有病在身的患者、正在使用人工呼吸机的人

- 也许去不了正在就诊的医院。提前跟主治医生确认好，不能前往医院时的应对措施。请使用防灾卡（救助卡）。
- 如发生地震，无法与经常就诊的医院取得联系时，如若发生紧急事态，请立即向周围的人或防灾相关机构说明情况。

智力障碍人员及其援助人员

- 请随身携带“防灾卡（救助卡）”，以应对身体不舒服等状况。
- 避难时，请一边用简洁的语言与其交谈，一边通过牵手等方式进行引导。

帮忙的人

- 因为听不到避难通知，所以对情况的掌握会比较慢。通过笔谈，手势或者是手语还传达信息吧。
- 如果拜托你帮忙打电话，就尽力帮慢吧。
- 有些人可以通过唇语（读取嘴形）进行交流。说话时请放慢速度、清晰地说（摘掉口罩）。

帮忙的人

- 家属，务必同时参与到与医生的讨论之中，熟悉了解必要的措置以及相关的知识。
- 他人很难从外表了解到患者的病情，但是受到委托的时候，请尽量帮忙联系家属或者医院。

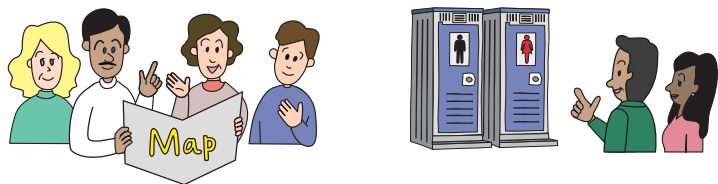


有精神障碍的人以及帮忙他们的人

- 不要忘记服用每天服用的药物。本人或家属需知道药品的名称。（请活用医药手册等。）
- 保持与主治医生的联系。如果不能取得联系，就尽早与周围的人或者防灾相关机构联系。

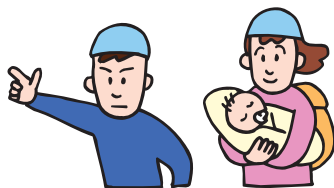
帮助不懂日语的外国人

- 如果周围有这样的人，请帮忙向他们传达信息。
另外，有地域防灾训练的时候，请尽量让他们参加。



孕妇及幼儿

- 确保有人引导避难。
- 准备好奶粉、奶瓶和尿布。



老人和帮助他们的人

- 在“防灾卡片（帮助卡片）”上记录好常用药的名字，并随身携带。
- 如有卧病在床或痴呆症人员的情况下，也会需要附近人提供协助。为做好避难准备，请提前学习制作担架以及痴呆症人员的应对方法。
- 避难所在哪里，怎么到达那里，请事先确认好。
- “与痴呆症患者打交道的基础知识”——不要做的三件事
 1. 不让人惊吓。
 2. 不催促。
 3. 不伤害自尊心。



防灾和急救医疗信息包

为了能安心安全地生活，请独居的老人和残疾人等写下医疗信息和紧急联系人等，并将其保存在冰箱里，以备发生灾害时和急救时使用。有助于让紧急赶到的急救队员等能进行确认，并迅速开展急救活动和支援活动。请定期确认发布内容，更新信息。



发行方・联系方式

福祉综合课地域看护推进系	电话 5722-9385	传真 5722-9062
高龄福祉课在宅事业系	电话 5722-9839	传真 5722-9474
北部综合支援中心	电话 5428-6891	传真 3496-5215
东部综合支援中心	电话 5724-8030	传真 3715-1076
中央综合支援中心	电话 5724-8066	传真 5722-9803
南部综合支援中心	电话 5724-8033	传真 3719-2031
西部综合支援中心	电话 5701-7244	传真 3723-3432
残疾措施推进课计划推进系	电话 5722-9848	传真 5722-6849

灾难发生时的支援

- 被认定为需要照料起居的人员以及残障人员等，在发生灾害时无法采取行动保护自己的人员，需要周围人的援助。
- 本区制作了需要照料起居人员以及残障人员等援助对象名册，做好防灾准备，同时与地区居民、区职员、照护及福利事业者等携手合作，建立安全确认、避难支援的机制。
☞ 参照第 44 页

避难所内的支援

- 在避难所内，会格外照顾老人・残疾人・孕妇等需要照顾的人。
- 地域避难所内确保有给需要照顾的人所使用的房间或区域。
- 住宅区中心等补给充实的避难所时，将优先需援助人员使用。
- 在分配食物时，将优先考虑老年人、残障人员、孕产妇等。

针对需要看护的人员的支援

- 地震发生后，需要护理的人或者残疾人可能无法如平日一样接受一直以来的看护服务，生活会变得很困难。
- 在区里，区职员等会在灾害发生时组成看护者支援小组，在区内的避难所和社区巡回，确认需要护理的老人和残疾人的情况，并且进行必要的支援上的安排。
- 另外，在自家或地域避难所・候补避难所内生活比较困难的老人・参加人等，可以调整至福祉避难所生活。

需救护者为对象的防灾行动手册、防灾小册子、帮助卡片

需救护者及其家属等应在平日里理解《需救护者为对象的防灾行动手册》，安放好手册，做好防灾准备。手册中记载了发生灾害时的行动指南等。为了紧急时刻能够“自助”“互助”，还请充分使用。

适用对象

- 居家护理患者
- 持有《残疾人手册》者
- 独居老人
- 重度脑功能障碍患者
- 疑难病患者
- 其他家属及救护者等



2021 年度版

发行方・联系方式

健康福祉計画课灾害时要关怀者支援系	电话 5722-9689	传真 5722-9347
福祉综合课地域看护推进系	电话 5722-9385	传真 5722-9062
高龄福祉课在宅事业系	电话 5722-9839	传真 5722-9474
残疾措施推进课计划推进系	电话 5722-9848	传真 5722-6849

各综合支援中心 ☞ 参照第 41 页

目黑区的震灾对策

目黑区地域防灾计划的制定

由区政府、警察、消防等防灾相关机构组成的防灾会议上，会制定区整体的防灾计划，并积极推动该计划的实施。

灾害信心的获取与发布

通过紧急地震速报系统或全国瞬时警报系统（J-ALERT），并与各防灾行政相关机构合作，获取相关信息。随后，以以下几种方式告知区民。



防灾广播塔

区内的信息发布方式

1 防灾无线电广播

如果区内发生的地震，其震度估计为 5 级弱以上，或者对于国家通过消防厅发出的信息没有时间应对的情况下的紧急信息，通过防灾无线电广播。并还将广播避难指示和必要的灾害信息。

市政防灾无线语音自动应答服务

可在24小时内通过电话收听市政防灾无线播报的内容（目黑·区民之歌除外）。
专用电话号码 050-1807-3377



防灾气象信息
邮件登录页面



防灾APP
QR代码

2 主页

3 X (旧推特 (Twitter))、LINE、Yahoo

4 目黑区防灾地图防灾应用程序

5 防灾气象信息邮件 事先登录好以后，有紧急情况时会收到相关信息。

6 区域内积极信息邮件

（“docomo→区域邮件”、“au・Softbank・乐天移动通讯→紧急速报邮件”）目黑区内相应的所有手机用户，在紧急事件发生时收到邮件。

7 通过电话·传真提供灾害发生时的灾害时紧急信息发布服务

以没有电话 传真和智能手机等移动电话的人为对象，通过电话 传真发送灾害信息。使用时需提前申请。

8 区立设施的信息公示

大规模灾害发生时，从灾害对策本部收到的信息会在各个设施的门口公示。

地域避难所的配备情况

被指定为地域避难所的设施内配备有以下设备。

· 与下水道管直接连接的厕所

具有抗震性的直通下水道的厕所。各地域避难所内设有西式厕所 4 个、日式厕所 1 个。

· 灾害时用公用电话

各地域避难所内设置了 5 条电话线路。可以用于确认家人等的安全情况。

· 水井

各地域避难所内设置 1 处，用于避难者的生活用水。

※ 饮用水可使用从蓄水槽、应急供水开关，或水道局供水点搬运来的水。

· 防灾仓库

设置于各地域避难所内，配备有供避难人员使用的器材和救助工具。

储备物资的配备

依据东京都公布的首都直下型地震引发的区内受灾设想情况，准备了各种储备物资。除各地域避难所外，储备物资还被保管在区内其它 20 处储备仓库内。

主要备品

粮食	生活用品	器材
※ 饼干	※ 毛毯	※ 发电机
糊状米	※ 铝制餐具	※ 建筑用薄膜
白米粥	※ 生理用品	※ 手电筒
水	※ 奶瓶	※ 照明灯
薄脆饼干	※ 急救箱	※ 临时厕所
※ 奶粉	※ 卫生用品	※ 小型消防泵
※ 防过敏饼干	※ 尿布	※ 救助用器材
	※ 手纸	※ 电饭煲
	※ 毛巾	※ 屋内型帐篷
		※ 移动式水龙头
		※ 担架
		※ 燃料
		※ 应急供水设备
		纸板床

※ 是在地域避难所储备的物品。

初期灭火对策

街头灭火器的设置

在道路或住宅的围墙外，大约 60m 的间隔设有 4,500 个街头灭火器。提前确认好附近灭火器的位置吧。



街头灭火器

灾害用蓄水槽的修建

在考虑建设公园等区内设施，以及适用于环境整备条例的建筑时，会安排建设灾害用蓄水槽。初设置地点的初期灭火意外，还可以用于周围发生火灾时。

灾害时合作水井的指定

拥有手压式水井的住家，在灾害时会提供生活用水。目前，约指定了 160 口水井。

针对地域共助组织的支援

区政府致力于地域内互助组织的推进工作，包括支持在各个住宅区内设置避难所运营的主题机构，避难所运营委员会等。

参加训练时发生事故的时候，申请补偿的制度。事前需向防灾科提交训练实施申请。所以决定开展防灾训练后，请务必与防灾科联系。

编制避难行动救助对象名录

作为防灾措施，以发生灾害时难以依靠自身之力避难的老年人以及残疾人为对象，编制了《避难行动救助对象》名录，以提高受灾时的救助效率。另外，在全区范围推进名录的共享，构建起旨在使区内所有救助对象能在灾害发生时尽快获得救助的机制。

咨询处 健康福祉计画课灾害时要关怀者支援系 电话 5722-9689 传真 5722-9347

提高防灾意识

起震车·烟雾体验屋（需要提前预约）

防灾科会向区内派遣，可以体验地震摇晃感觉的“起震车”，以及火灾烟雾充满房间的“烟雾体验房”等。学校或区域内的防灾训练时可以加以利用。

休息日 年末年初（12月29日至1月3日）

利用时间 上午9点30分至下午3点30分钟（休息日除外）

利用方法 请在希望利用日前1-3个月内通过电话向防灾课申请。



起震车“摇摇欲坠号”

咨询处 防灾课 电话 5723-8517 传真 5723-8725

努力提高城市的抗灾能力

我们通过提高建筑物的抗火能力，完善道路和公园等基础设施建设，来努力提高城市的抗灾能力。

推进城市防灾抗火工作

为了在大地震引发的城市街区火灾中确保市民的安全，我们强化了疏散通道周围的防火能力，对在疏散通道周围建设耐火建筑的单位给予一定补贴。

防火化推进特定整备事业

为了将木造住宅密集区域打造为“不燃烧街区、不燃烧蔓延街区”，我们指定了非燃烧化特区，推进该区域的非燃烧化改造，对于重建等费用提供一定补贴。

木制建筑密集地域的整顿工作

为了改善木制建筑密集区的居住环境、提高防灾安全性，我们正在不断完善陈旧建筑的重建以及公园等基础设施的建设。

咨询处 木质住宅密集地域整备课木质住宅密集地域整备系 电话 5722-9657 传真 5722-9239

狭窄道路的扩建工作

目前区内路宽低于4m的狭窄道路较多，存在无法通行紧急车辆、灾害时难以避难、不利于消防活动的展开等问题。

目前，区政府利用狭窄道路连接区域建筑施工的机会，与建筑及土地所有者协商扩展道路宽度。同时，为了确保路宽4m的目标，还对扩展道路宽度及工程费用提供一定程度的补贴。

咨询处 都市整备课狭窄道路系 电话 5722-9729 传真 5722-9239

促进抗震诊断·抗震改建

☞参照第29页

推动绿色街道建设

☞参照第30页

水的确保

东京都内每隔2km设置一处供水点。本区内，设有都立林试森公园的应急供水曹（下目黑5-37，1,500吨）、八云供水所（八云1-1，16,600吨）两处，负责向地域避难所供水。

缔结灾害时协定

为确保灾害发生时的物资供应、人力支援、服务设施的提供等等，我们与个人企业及其他地方政府签订了协议。

针对各家庭准备工作的制度

介绍各种家庭用灭火器及防灾工具

灭火器的购买（粉末灭火器）、药剂的替换、防灾用品的介绍的工作，常年进行。

地震感应闸安装补贴制度

“地震感应闸”在感应到基准值以上的震级时，会自动切断电源以防止电器等发生火灾。补贴对象为，对象地区内实际居住或营业的人员，对象地区为灾害等级高的木制住宅密集地区（目黑本町5-6丁目、原町1丁目、原町2丁目1~4-7~13、洗足1丁目1~4-10~24、碑文谷1丁目4~9）。需要申请安装补贴的人员请提前联系。

咨询处 防灾课 电话 5723-8700 传真 5723-8725

家具防倒装置安装补贴

补贴对象：已登记的65岁以上、需要4、5级护理的独居老人

咨询处 高龄福祉课在宅事业系 电话 5722-9839 传真 5722-9474

持有身体障碍者手册（上肢·下肢·躯干·视觉障碍1·2级或内部障碍1级）的独自生活的人，且无法自行进行安装的人。

咨询处 残疾人士支援课身体残疾人咨询系 电话 5722-9846 传真 3715-4424

火灾报警器、自动灭火装置、电磁调理器的发放

针对单独生活的老人或重度伤残的人，免费发放火灾报警器、自动灭火装置、电磁调理器等。

咨询处 高龄福祉课在宅事业系 电话 5722-9839 传真 5722-9474
残疾人士支援课支援服务系 电话 5722-9850 传真 3715-4424