

当场、当时的经验

在建筑物里面 最重要的是，“保护自己的生命”。在家或是办公室，最基本的经验都是一样的。

保护自身安全

- 躲在桌子下面。
- 用靠垫或手保护头部。
- 远离家具。



高层大楼（大约10层以上）注意事项

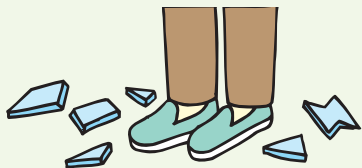
- 摇晃可能持续数分钟。
- 随着家具类的大幅度移动，会发生危险。

打开门窗，确保出口



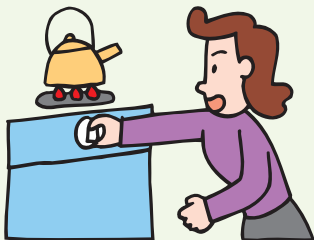
小心玻璃碎片

- 室内凌乱不堪，危险物品也很多。



镇静地把火关掉

- 小心烫伤。
- 关掉煤气灶上的火。
- 拔掉电器用品的插座插头。

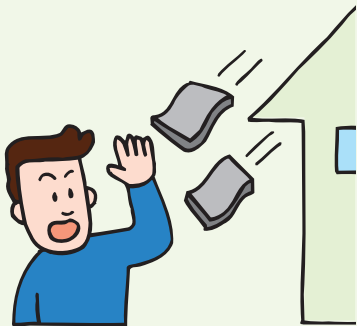


剧烈摇晃时

- 优先确保人身安全
- 切勿试图强行灭火，否则容易造成严重烧伤
- 摇晃消失后，沉着灭火

不要慌乱地往外跑

- 等摇晃停止后再往外跑。



在街上

根据当时的情况采取行动最为重要。

驾驶中

- 感觉到摇晃后，逐步减速，将车子停到路的左侧。
- 可能的话应移动到停车场等处所停车。
- 不要慌乱地往外跑，通过车载收音机获取信息。
- 离开车子时，不要锁门，车钥匙也不要拔下来。



电车·公共汽车内

- 留心乘客一个压一个倒下，以及架子上坠落的物品。
- 慌乱地往车外跑是很危险的。听从车内广播或乘务员的指示。



- 在站台上时，用包等护住头部，躲在柱子、墙壁边或站台中央。

住宅街

- 狭窄的道路比较危险。到公园等比较空旷的地方避难。
- 远离水泥预制板墙、自动售货机、陈旧的建筑等。
- 小心玻璃碎片、广告牌、以及瓦片等高空坠物。



地下街·商场·电影院

- 不要慌乱。听从工作人员的指示。
- 地下的摇晃程度一般会比地上小。停电后应急灯会亮起，不要慌乱。
- 过了一段灯还不亮起的话，靠着墙壁寻找出口。



商店街·高楼林立的大街

- 不要站在高楼的墙边。到公园等比较空旷的地方，或是结实的建筑内避难。
- 远离玻璃窗、建筑外墙、陈旧的建筑等。



高层建筑

- 远离窗户，确保自身安全。
- 避难时不要使用电梯，走楼梯。
- 人在电梯里的时候，按下所有楼层的停止键，在停下的地方赶紧离开电梯。
- 被关在电梯里的话，不停地按应急按钮，通过应急电话寻求帮助。



迅速灭火

火灾发生！初期灭火3原则

大地震时，街道各处会同时起火，整个街道也有可能被大火淹没。尽可能在第一时间内灭火是第一原则。

不要考虑一个人单独灭火，发现火情后赶紧通知近邻，并迅速拨打119火警。经大家共同努力也未能将火扑灭的话，就赶紧选择避难。

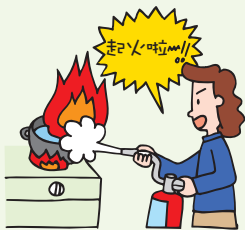
- | | | |
|---|---|--|
| <p>1 尽快通知</p> <ul style="list-style-type: none"> 大喊“起火啦”，向近邻寻求帮助。喊不出声音时，就通过敲打铁水壶来通知大家。 即使是小火也要拨打119报警。当事人去灭火，同时拜托附近的人报警。 | <p>2 尽快灭火</p> <ul style="list-style-type: none"> 初期灭火的极限是火燃烧到棚顶之前。 除了水和灭火器以外，也要灵活使用身边的东西，比如用毛巾掩盖等。 | <p>3 尽快避难</p> <ul style="list-style-type: none"> 火势蔓延至棚顶后，赶紧选择避难。 避难时，要关闭起火房间的门窗以阻断火势的蔓延。 |
|---|---|--|



大地震时灭火

剧烈摇晃时勉强去灭火，有时反而会受伤。

- | | |
|--|---|
| <p>1 剧烈晃动停止后</p> <p>剧烈的摇晃一般在1分钟以后。摇晃期间要确保自身安全，等摇晃停止后再去灭火。</p> | <p>2 开始着起来时</p> <p>即使起火了，刚开始的1-2分钟内火势一般不会蔓延。赶紧通知周围的人或邻居，让他们一起帮忙灭火。</p> |
|--|---|



灭火器的使用方法

使用方法



手指套在安全阀上，向上拉。

松开胶皮管，对准火源。

用力按住手柄，喷射。

要点

沉稳 · 不慌乱 · 镇定

- 将灭火器搬至起火点。半路上将安全阀拔出的话，也许会出现灭火前药剂喷出的现象。
- 一定要确认好正在燃烧着的物品。放低姿势，一边躲避热气和烟雾，一边对准火源喷射。
- 强化液灭火器，当墙壁或拉门等着火时，从燃烧部位的上方喷洒是比较有效果的。
- 粉末灭火器，从上风向扫射式喷洒。之后，再通过浇水将火彻底扑灭。
- 背对避难方向实施灭火。

远离烟雾

为防止吸入烟雾，“尽早避难”、“逃离后绝不返回”是最基本的原则。平时就要养成提前确认紧急出口的习惯。

出现烟雾后

- 横向逃离，远离烟雾。
- 防止烟雾蔓延，逃离时尽量把门关好。
- 不要慌乱地往外跑。气喘吁吁会吸入大量烟雾。

充满烟雾后

- 尽量压低姿势前进。但是，手或膝盖不要接触地板。
- 使用手绢或毛巾等捂住嘴和鼻子。
- 看不清方向的时候，要贴着墙壁前行，寻找出口。

○ 烟雾到达楼梯时，会以非常快的速度上升，然后再反过来向下层蔓延。横向上，大概以人步行的速度，一直蔓延至顶棚附近。吸入烟雾后，判断力会下降，同时出现头晕、呕吐的症状。大量吸入后，甚至会引起缺氧或中毒而导致死亡。

2 地震时要这样做

需要救出 · 救护时

生存下来

如果出现被压在建筑物的下面，身体无法动弹的情况，一定要坚信会有人伸出援手，要坚持到底。

设法告知所处的位置

胡乱喊叫会消耗体力。感觉周围有人时再大声喊叫或敲打瓶罐等来制造响声，寻求帮助。



设法告诉别人自己的位置！

冷静的判断

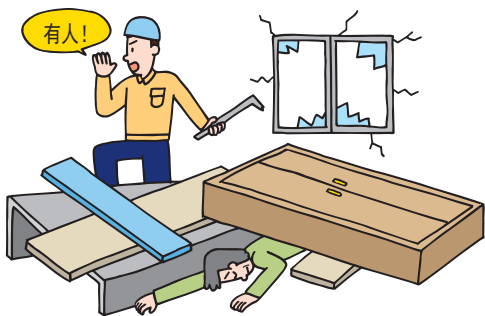
随意移动身体反而有可能使建筑物失去平衡，造成倒塌。

安全确认

确保自身安全，关好周围的火源后，再去确认家人或邻居们的安全。特别是，周围住着老人或残障人士，一定要确认他们的安危。

救助 · 救出行动

发现有人被埋在瓦砾下时，赶紧大声求援，大家一同努力救援。
当靠自己救援困难时，赶紧与防灾区民组织、消防团、消防署或警察署等取得联系。赶在火势蔓延之前，尽全力救出伤者。

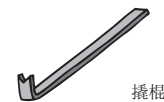


救助 · 救出用具存放于此

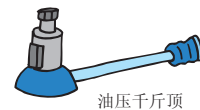
区立中小学等地域避难所的防灾仓库内，存放有简单的救助器材。
另外，防灾区民组织的仓库中也有所配备。平日里就确认好他们的位置吧。

救出的要点

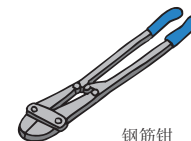
- 通过对话来确认是否有人被埋。
- 寻求周围人的帮助，一边确认自己和被埋人员的人身安全，一边开展救援工作。
- 因为无法预测救援现场何时或者以何种形式出现火情，所以尽量提前在附近准备好水或灭火器。
务必关好瓦斯的总开关，拉下电闸。
- 救出的顺序，首先要考虑人的生命受到威胁的程度，或是救援的难度。
人的生命受到威胁时，救出的同时也要赶紧进行应急救治。
- 不要硬拉硬拽，一边清除障碍物，确认伤者的情况，一边采取救援。
- 切断或清除柱子的时候，要预防周围的坍塌，在缝隙处填充物品或用绳索加以固定支撑。
- 跟受伤人员交流打气的同时，也有注意观察他的脸色和身体情况。
- 根据救出人员的伤情，将他们分为轻伤、中度伤、重伤，迅速将他们搬送至相应的救护所。



撬棍



油压千斤顶



钢筋钳

发现伤者后

大地震发生后，医院也会受损，救护车也许不能马上出动。身处事发现场的“您”的妥当应急救助，也许就能挽救宝贵的生命。



来人呀！！
救命！！

★大声
请求帮助

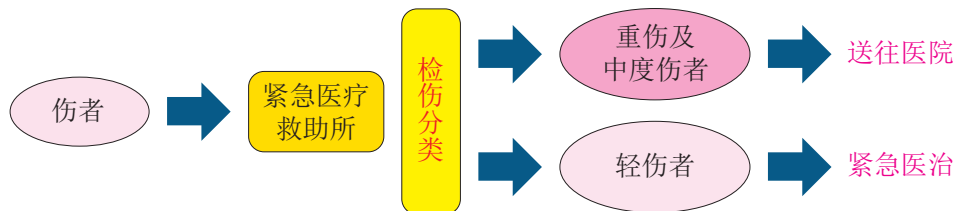
加油！
会得救的！

★鼓励很重要

紧急医疗救助所的设置

灾情发生后，为了迅速应对大量出现的受伤人员，我们会在区内医院用地及其周边地区设置紧急医疗救助所，进行检伤分类（※），紧急医治轻伤者，并搬运重伤者。

※ 检伤分类是指，根据伤者的负伤程度和紧急程度，确定治疗和搬运的优先顺序



【紧急医疗救助所的设置场所】

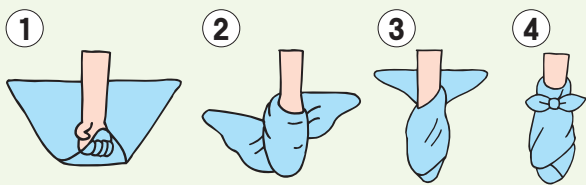
国立医疗机构东京医疗中心、东邦大学医疗中心大桥医院、三宿医院、东京共济医院、厚生中央医院、目黑医院、碑文谷医院、日扇会第一医院、本田医院

三角巾的使用方法

● 手腕的包扎方法



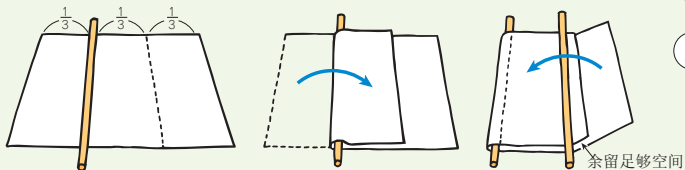
● 手部的包扎方式（脚也相同）



※包扎脚部时，要把脚后跟也包进去。

应急担架的制作方法

〈需要准备物品〉毛毯或薄布若干张、竹竿 2 根 1 组



① 将毛毯铺开，在 1/3 处放置棒子并折叠。

② 在折叠好的毛毯一段放好另一根棍子，同样包好。

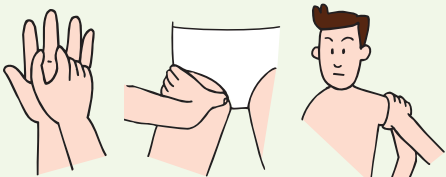
止血

出血严重时，迅速的应对处置是必要的。

压住伤口（压迫止血）

- 使用干净的纱布或布，用手用力压住。
- 如果有绷带的话，就在纱布或布上面缠紧。
- 直到血止住为止。
- 把伤口处抬高至高于心脏处。
- 指压止血

压迫止血不起作用时，如图所示，压住止血点（能感觉到脉搏的地方）。



❌ 不可以做的事儿

用脏的手或布按压伤口。有出现感染或恶化的风险。

缠上止血带

- 止血带是最后的手段。止血带可以完全止血，但也增加组织腐烂的危险。请注意以下几点。
- 无法压迫止血，或压迫止血不起作用时，使用止血带。
- 使用毛巾或披肩等比较有宽度的布，将伤口靠近心脏的部分系紧。用木棍等插入结扣出，旋转直到血止住为止，再固定好。
- 记录好缠绕止血带的时间，每 30 分钟松开一次止血带，帮助血液循环。

❌ 不可以做的事儿

包扎止血带，切不可使用细线或铁丝等比较细的东西。

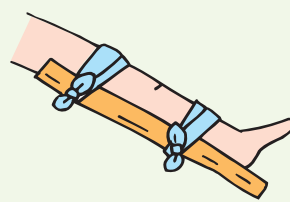
骨折·挫伤·脱臼

以「静养」为主。

怀疑有骨折的时候

受伤部分有不自然的变形，剧烈的肿胀和疼痛，骨头突出等情况，可以考虑是骨折。

- ① 尽量不要让伤者移动，处置好伤口和出血点。
- ② 骨折部分的上下 2 关节处，用夹板固定好。



怀疑有挫伤·脱臼的时候

挫伤和脱臼的处置方式大体相同。

- ① 用纱布裹好，绷带缠紧后，固定住受伤关节。
- ② 用湿毛巾或冰袋冷敷患处，让其静养。



烫伤

烫伤后，迅速而恰当的应急处置是至关重要的。处置的好坏，直接关系到恢复的情况。

处置的基本要点

- ① 尽快用清洁的水冷却。
- ② 用干净的纱布将患处轻轻包好。不要包得太紧，用晒衣服用的架子等将结口出夹好。

万一…… ① 出现水肿

为了防止皮肤脱落，用清洁的毛巾将患处盖好再浇凉水。

万一…… ③ 出现大范围烫伤

直接冷水浴，或使用浸过冷水的清洁的薄布包好冷却。同时，注意体温是否下降过多。

万一…… ② 出现皮肤与衣服粘连

不要勉强揭开。将粘连部分的衣服用剪刀剪开，直接用干净的薄布包好冷敷。

❌ 不可以做的事儿

- 容易感染，不要把水泡弄破。
- 不要往患处涂抹油或软膏。

心肺复苏法

通过人工呼吸和胸压的组合来维系生命。

使用AED（自动体外式除颤器）进行紧急处置。（出处：东京消防厅）

1. 一边拍肩膀一边跟他说话



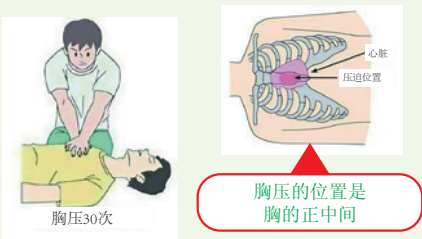
2. 伤者无反应或难以判断伤情时，应大声求助，拨打 119 报警，请求携带 AED



3. 确认呼吸



4. 伤者没有正常呼吸或难以判断时，应迅速按压胸部 30 次



5. 若进行过多次训练且具备人工呼吸技能，且有意愿救助的情况下，在按压胸骨后进行两次人工呼吸。

约 1 秒时间内，吹入 2 次，空气量以可以看到胸部向上抬起的程度为准。



- 未接受过人工呼吸训练的情况下
- 没有人工呼吸吹嘴等工具的情况下
- 有因血液或呕吐物引发感染的危险时

停止人工呼吸，继续胸压。

※据说，即使不使用人工呼吸用吹嘴，感染的危险程度也极低。但是，从预防感染的角度出发，使用人工呼吸用吹嘴更为安全。

重复胸压 30 次和人工呼吸 2 次。

6. 区来 AED 后

首先，开启电源。



有的机器，打开盖子后会自动开启电源。

7. 将电极垫贴在胸口



8. 电击的必要性，可通过 AED 判断。



9. 按下电击按钮

确认没有人触碰伤者后，按下正在闪烁的电极按钮。



电击按钮



之后，请遵从 AED 声音提醒。

心肺复苏及 AED 需一直持续到，将伤者移交给急救队，或者伤者出现应答反应或其他有目的性的动作（例如，厌烦的动作等），有或是伤者恢复到日常的呼吸状态等。

根据新指南修改过的地方如下表所示。（2022 年 12 月 1 日修订）

| 年龄分类 | 修 订 后 | | |
|------------|---|----------------|---------------|
| | 成 人 | 儿 童 | 婴 儿 |
| 报 警 | 如果没有反应，不确定或者不知道是否有反应，请大声寻求支持，拨打 119，并请求送来 AED。如果没有通常的呼吸，无法判断或者不知道时，请开始胸骨按压。 | | |
| 判断是否出现心脏停搏 | 感觉不到正常呼吸或判断不了时，判定为心脏停搏。 | | |
| 胸部按压 | 下压程度 | 下陷约 5cm | 下陷深度约为胸厚的 1/3 |
| | 按压频率 | 100 次~120 次/分钟 | |

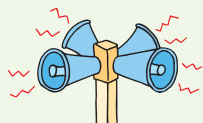
2 地震时要这样做

避难时

何时开始避难

剧烈震动结束后，确保自身安全，预防起火和初期灭火是很重要的。但是，当火灾蔓延等危险情况出现时，要尽快至安全地点避难。

必须进行避难的情况



① 区的灾害对策本部或消防、警察等部分给出指示时。
(但是若当前所在地，如家中等地没有危险时，则不一定要前往避难所避难。)



② 建筑有坍塌的危险时。

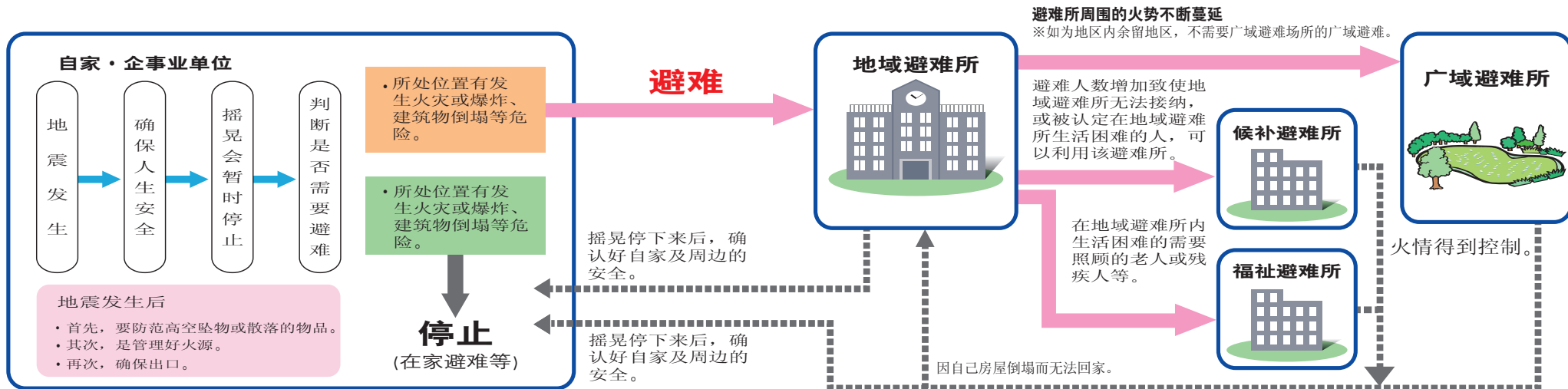


③ 邻近建筑起火，并有蔓延的危险时。



④ 有危险物爆炸或流出的风险时。

避难的方式



去哪儿避难

地域避难所 (区立中小学、都立高中等 合计 38 处)

因房屋倒塌或火灾蔓延等原因，无法在家中停留的人所利用的避难所。请到住宅附近的地域避难所避难。

◆主要设备 简易厕所、特设公共电话、井、防灾仓库、防灾行政无线设备、应急供水栓

◆主要功能 灾害对策本部提供其所获得的相关信息。供水及其他受灾物资的发放据点。

候补避难所 (住宅中心、社会教育馆等 共 47 处)

避难人数增加致使地域避难所无法接纳，或被认定在地域避难所生活困难的人，可以利用该避难所。

福祉避难所 (特别养护养老院、福祉工作室、部分区立托儿所等 共 25 处)

主要为接收在避难所生活存在困难，起居上需要人照料的老年人或残障人员，以及因监护人住院等导致无人哺育的婴幼儿所专设的避难所。

地区内余留区域 (东京都制定的 8 处)

这是为了避免在地区避难所周边发生火灾蔓延、扩大和热辐射时受到伤害而需要进一步避难时进行避难的东京都指定的开放性避难空间。地区内余留地区除外，原则上按住址指定避难所，风灾水灾时不予开设。

地区内余留区域 (东京都指定的 1 处)

不燃化不断扩大，即使万一发生火灾，地区内也不会有大规模火势蔓延火灾的危险，成为不需要广域避难的地区。本地区没有分配广域避难所。

除避难所以外也可选择在家等其他地方进行避难

如若可以确保自己家中安全、可居住的情况下，请选择“在家避难”。

前往避难所的情况下，由于聚居人数众多，会导致难以保障个人隐私，也可能会因环境变化会导致身体崩溃，或感染传染病等。但是，为了保证发生灾害时能够在生活上更加习惯的家里避难，平时就需要做好准备。提前通过水灾危险等级地图（📄 55页起）或地区危险等级地图（📄 65页起）等，确认自己的居住地是否危险非常重要。

此外，除了在家避难以外，若亲戚朋友等可靠人员所在地安全的情况下，在危险退去后也可以考虑将其选为分散避难的场所。

家中的安全检查以及储备物品等，请前往 📄 25页在家避难的准备工作参考

防灾地图APP<英语版同时发布>

目黑区防灾地图APP为一款免费APP，可通过手机或平板为您提供本区防灾相关信息。

可以搜索距离您所在位置（目黑区内）最近的避难所，以及发生灾害时避难所的状况等。另外，还可查看防灾地图或各类灾害危险等级地图，并可以收到本区推送的防灾相关信息。

此外，也可以离线查看地图，或使用GPS功能导航至避难所。

可以在应用商店中搜索“目黑区防灾地图APP”，提前下载防灾地图APP并使用。



APP 界面（图像图）



iPhone 版



Android 版

避难所开设·拥挤程度信息

可确认当前目黑区内避难所的开设状况、拥挤程度、到附近避难所的距离和路径。



避难所开设·拥挤程度信息的二维码

避难时的经验

获取正确的信息

- 不要轻信传闻和流言。不要传播“可能是...”这样不确切的信息，也不要相信它。要留意区内的防灾无线电、检察署、消防署等公布的信息。
- 每个人冷静判断，沉着应对。

避难时

- 关闭煤气的总阀门。
- 落下电闸，防止通电火灾。
- 关好门窗。
- 给外出的家人留下纸条。

与宠物一同避难时

- 将狗或猫等装到笼子里，或套上项圈再行动。
- 狗要随身携带养狗许可证、狂犬疫苗注射证等票据。
- 猫也要在项圈上带好姓名牌，好便于别人了解他们的身份。

避难时的着装

- 鞋子，要穿底子比较结实便于行走的。
- 头部，要使用防灾头巾、头盔、坐垫等加以保护。
- 服装，要选长袖的衣裤，带手套尽量使皮肤不外漏，质地为羊毛或棉的不易燃物，同时便于行动的衣服。

集体避难

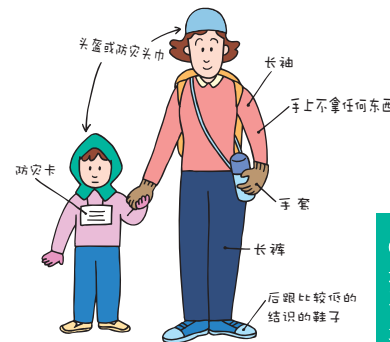
- 家人一起，约上邻居一同行动。
- 儿童、老人、残疾人、伤病人士，不懂日语的外国人等，这些人的避难需要地域内全体人员的配合。

步行避难

- 避难原则上以步行进行。使用汽车、摩托车、自行车等是十分危险的，也会妨碍紧急车辆的通行。车子要关闭引擎，钥匙不要拔下来，也不要上锁。即使是无法步行的老人，也尽量使用轮椅步行避难。也不使用电梯。

安全的路径

- 留意高空坠物，不靠近围墙、自动贩卖机，避开狭窄的道路等危险地段。火灾发生时，要注意风向。



2 震时要这样做

受灾后的生活会怎么样呢

在自己家中的生

留意余震

进入受损建筑时，要留意余震，以免造成二次伤害。

如何获取信息？

- 时刻留意电视·广播的信息。
- 在区内小学或公园内设置的防灾行政无线电也会播放相关信息。
- 地域避难所内，区政府会公布相关信息。



家庭成员安全的确认方法？

- 使用灾害用留言电话171，或各手机公司提供的灾害用留言板等。☞参照第81页
- 保育园、幼儿园、儿童馆、中小学等，会在监护人前来领回孩子前确保孩子们的安全。



生命线会怎样？

- 自来水…也许会出现因自来水管破裂致使断水的情况。
- 电力…安全起见，会采取暂停送电等措施。
- 煤气…5级左右地震发生时，煤气表会自动切断向各家供气。煤气罐在感知一定程度的摇晃后也会自动切断。发现煤气泄漏后要禁止烟火。打开换气扇或电灯时产生的火花会引发爆炸，所以要打开窗户换气。受灾后重新使用煤气时，要检查好各个器具。
- 电话…地震发生后，一般线路的使用会受到限制，所以电话会比较难打通。

道路交通会如何？（第一次交通限行）

环状7号线内侧（前往市中心方向）的一般车道将会禁行。但是，环状7号线可以作为迂回的道路通行。

环状8号线内侧（前往市中心方向）的一般车道将会限行。

作为“紧急车辆专用道”，7号线（国道4号线、17号线、20号线、246号线、外堀街、目白街、高速公路）会实施通行限制，只有警察和消防等紧急车辆可以通行。

如何确保粮食和生活必需品呢？

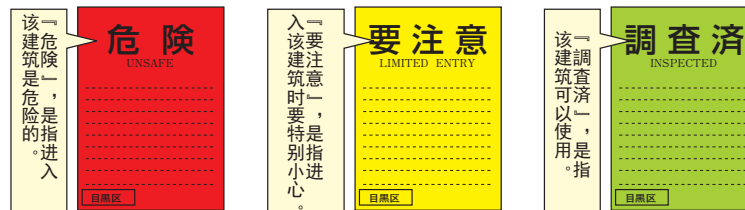
区政府的储备物品主要发放给生活在避难所的人。在自家避难人员的粮食和水的发放以及信息的提供，都是以地域避难所为中心展开的。

- 粮食·饮用水
 - 各自储备最低3天的量（以7天的量目标）
- 饮用水之外的生活用水
 - 洗澡剩下的水尽量不要倒掉。
 - 餐具用保鲜膜铺好，就可以免去清洗的过程。
 - 被指定为“震灾时合作用井”的水井，在得到主人的允许后，可以作为生活用水使用。
 - 公共浴池，在不影响营业的前提下，可在店面提供生活用水。
- 洗手间
 - 下水管可用的情况下，可以使用洗澡剩下的水冲刷。
 - 不能冲刷的情况下，就防灾塑料袋中，暂时在家中保存。
- 垃圾对策
 - 暂时将不能回收垃圾。尽可能地减少垃圾的数量，并细化分类。



对建筑物的应急危险程度进行判定

为了防止余震带来的二次灾害，由区政府的应急危险度判定员来判定受灾建筑物的危险程度。判定结果将用标签张贴在各入口。如果建筑物被判定为危险，那么请不要进入。



对住家实施受害认定调查

关于区内各建筑物的受害程度，不同于应急危险度判定，实施另一种受害认定调查。这是为修复政策的制定以及灾害证明书的发行作参考材料方面的准备。

颁发受灾证明

“受灾证明书”用来证明家中受害的程度。受灾人员在申请税金减免或保险金、融资等各种支援时有可能需要。

实施捐款的受理与分配

东京都、区、日本红十字会东京都支部等收到的捐款，将通过区政府公平地发放到灾民手中。

在避难所的生活

由于房屋倒塌、烧毁而无家可归的情况，就得到地域避难所生活。

在地域避难所内，避难者、区域内的居民、区职员和教职员分工合作，相互协作实现自主运营。

听从指挥，积极配合。



筹建讨论避难所运营的避难所运营协议会（町会、自治会、由住宅居民会议、学校职员等设施管理者、PTA、区职员等组成），提前制定好相关策略有助于避难所的顺利运转。

关于避难所

避难所的作用

避难所的作用是，为在地震中受灾的人，比如因房屋倒塌或损毁而无家可归的人，或是有受灾危险而需要临时避难的人，提供临时性的援助，支援。同时，向在自家避难的受灾者提供相关信息。

【使用避难所的受灾者】

- ①因房屋倒塌或损毁而无法在在家能生活的受灾者（避难所生活者）
- ②为了获得粮食、水、生活物资、信息等而使用避难所的受灾者（在家受灾者）
※避难所也收留旅游者、回家困难的人等本地区以外的受灾人员。

检查!!

宠物一同避难

地震发生后，不仅是人类，我们饲养的宠物也会成为受灾对象。区政府，在地域避难所内，根据设施的情况设立了部分宠物饲养场所。地域避难所内无法确保饲养场所的情况下，可寻求邻近地域避难所的帮助。可一同避难的宠物，原则上是狗、猫、兔子等小型动物。

但是，在地域避难所内，原则上宠物由主人自行管理。

※所谓同行避难，不是指饲主和宠物在同一房间生活或同住。

避难所的作用

无法在自己生活的本区居民

提供场所

在家生活的受灾居民
提供物资
提供信息



避难所的功能

除了保证避难者的安全和基本生活所需、确保健康卫生、提供信息、帮助交流等作用之外，还包括为了必要的设施、设备、备品的管理和体制方面的讨论。

| 支援范围 | 支援项目 | 内容 |
|-------------|------------------|----------------------------|
| 提供安全·基本生活所需 | ① 确保安全 | 确保生命·身体的安全 |
| | ② 提供水 粮食 生活必需品 | 提供水·粮食·被服·寝具·生活用品等 |
| | ③ 提供生活场所 | 提供睡觉和休息的场所 酷暑·严寒的对策 |
| 确保保健·卫生 | ④ 确保健康 | 提供健康咨询的保健功能 |
| | ⑤ 提供卫生的环境 | 合理安排洗手间、洗澡、垃圾，照顾宠物 |
| 信息支援 | ⑥ 提供生活支援信息 | 商店营业及医院运营的信息 |
| | ⑦ 提供安全确认的信息 | 提供避难者安全确认的信息 |
| | ⑧ 提供重建援助的信息 | 生活重建 临时住宅 复兴状况等的信息 |
| 支援社区自治团体 | ⑨ 支援、帮助社区自治团体的活动 | 避难者之间相互的鼓励和帮助 维护以往的自治团体 |

地域避难所的运营者及其职责分工

地域避难所内聚集着避难者、区参集职员、学校教职员、志愿者、地域住民等各种各样的人。他们履行各自的职责，互相帮助，如下表所述维持着避难所的运营。

| | 设施管理者 | 区职员 | 区民 | 其他 |
|----|---|--|--|--|
| 主体 | <ul style="list-style-type: none"> 学校教职员 设施职员等 | <ul style="list-style-type: none"> 区参集职员 | <ul style="list-style-type: none"> 避难者 避难所运营协会 | <ul style="list-style-type: none"> 区内志愿者 区外志愿者 |
| 职责 | <ul style="list-style-type: none"> 设施管理责任者 支援避难所运营本部的成立 协助避难所运营本部 恢复设施功能（重新开课等） | <ul style="list-style-type: none"> 与灾害对策本部的联络协调 掌握避难所的信息 支援避难所运营本部的成立 协助避难所运营本部 帮助需要援助者 | <ul style="list-style-type: none"> 互相帮助 避难运营本部的成立 避难所的运营 分配粮食、饮用水和其他物资 | <ul style="list-style-type: none"> 协助避难所的运营 |