

知識  
P.238

資料  
P.253

情報  
P.262

# 5

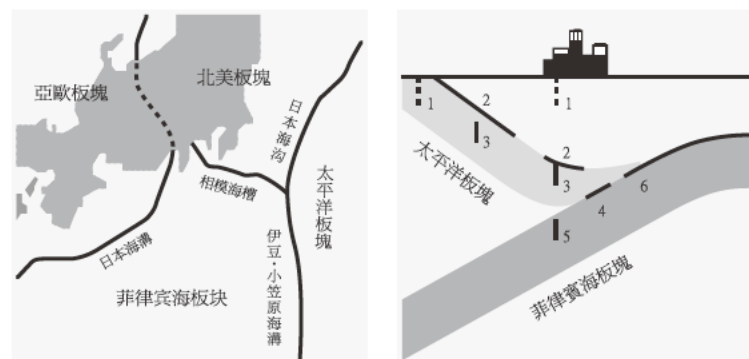
## 你應該知道的 防災知識



若具有較多的防災知識，則在災害來臨時，則能夠迅速做出更為正確的判斷。這不僅能幫助自己還可幫助到很多人。本章收集了各種與災害和防災相關的情報。讓我們一起學習，提高災害防控能力。



# 地震知識



## 地震的機理

由於地下突起的岩層的“錯動”所造成的現象稱為地震。在日本周邊，海洋板塊（岩層）以每年幾釐米的速度向大陸板塊移動，大陸板塊無法承受該拖拽，而產生錯動，此係板塊運動產生的地震。在日本周邊，多個板塊施加複雜的力，導致日本成為世界上為數不多的地震多發地帶。

此外，向板塊內部施加力而產生的地震稱為板塊內地震。板塊內地震分為俯衝板塊地震和大陸板塊淺處發生的地震（陸地區域的淺地震：由活動斷層引起的地震）。由於陸地區域的淺地震發生在離人類居住區域較近的位置，因此有時會引起較大的災害。因此，猜測會發生大規模的首都正下方地震和東海地震等。

## 活動斷層

斷層是指在最近的地質時代（第四紀以後：最近約170~200萬年）活動，可預測以後地震的發生。

## 震度和震級

震度是由地震引起搖晃的強度。氣象廳根據震度測量儀的測量，發表了由“震度0”到“震度7”10個級別的震度（下表）。

另一方面，震級(M)為地震能量的大小。例如，即使地震震級較小，但若離震源地較近則震度亦會變大。

| 震度  | 搖晃狀況                                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------|
| 0   | 人感覺不到搖晃。                                                          |
| 1   | 在屋內靜止時，有的人會稍微感覺到搖晃。                                               |
| 2   | 在屋內靜止時，大部分人會感到搖晃。                                                 |
| 3   | 幾乎屋內所有人都能感到搖晃。                                                    |
| 4   | 幾乎所有人都会驚恐，電燈等懸掛物會大幅度搖晃。放置不穩的物品可能會倒下。                              |
| 5 弱 | 大部分人感覺站立不穩，櫥中器皿和書等可能翻落。未固定的家具移動，不穩定的物品倒下。                         |
| 5 强 | 不抓住支撐物會行走困難，櫥中翻落的器皿和書等變多。未加固的混凝土牆壁等倒塌。                            |
| 6 弱 | 站立困難，未固定的家具多數移動，有的倒下。牆壁的瓷磚、窗戶玻璃破損、落下。<br>抗震性較低的木質建築瓦片落下，建築傾斜、倒下。  |
| 6 强 | 趴在地上才能移動，否則可能飛出去。未固定的家具幾乎都在移動，倒下物品變多。<br>發生大的地表裂痕，可能發生大規模滑坡和山體崩塌。 |
| 7   | 傾斜、倒下的抗震性較低的木質建築變多。抗震性較高的建築有的亦少見地傾斜。<br>倒下的抗震性較低的鋼筋混凝土建築變多。       |



## 液化現象

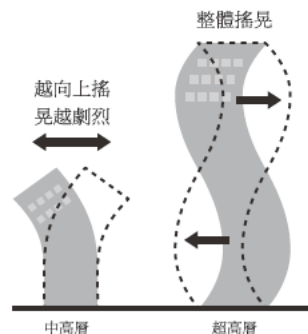
液化現象係發生地震時地面發生液化的現象。住宅等建築可能會發生傾斜或下沉等災害。此外，下水管等比重較小的建築物和井蓋有時會漂浮。

## 長週期地震動

若發生地震則會引起各種週期的搖晃（地震動）。這裡所說的“週期”是指一次往復搖晃所耗費的時間。若發生較大規模的地震，則會發生週期較長較為緩慢的大的搖晃（地震動）。該地震動稱為長週期地震動。

## 高層大樓搖晃的特徵

建築都有固有的易搖週期（固有週期）。若其固有週期和地震波週期一致則發生共振，建築大幅度搖晃。一般高層大樓的固有週期都比低矮建築的固有週期更長。因此，高層大樓容易與長週期地震動的地震波發生共振，一旦引起共振則會長時間大幅度搖晃。且，相比高層大樓的低樓層，高樓層更容易發生大的搖晃。



## 長週期地震動相關的觀測情報

氣象廳在主頁上試行發表了“長週期地震動相關的觀測情報”（2015年4月）。

## 長週期地震動等級

地震時，根據高層大樓中人的體感、行動，家具的翻倒和移動等室內狀態的程度，進行分類，得到“長週期地震動等級”。例如，長週期地震動1級時，百葉窗大幅搖動，幾乎所有人都能感到搖晃。4級時，室內地板和牆壁上未固定的家具多半會移動，人無法站立。

| 長週期地震動等級 | 人的體感、行動                                  | 室內狀況                                  |
|----------|------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1級       | 室內幾乎所有人都会感覺到搖晃，有的人会比较驚恐。                 | 百葉窗等懸掛式物品大幅搖晃。                        |
| 2級       | 在室內感到較大的搖晃，希望扶著支撐物。若不扶著支撐物，則感到行走困難，行動障礙。 | 帶托盤的器具輕微搖晃。櫥內的餐具，書架上的書掉落。             |
| 3級       | 站立困難。                                    | 帶托盤的器具大幅度搖晃。未固定的家具可能發生移動，不穩定的物品可能會翻落。 |
| 4級       | 不能站立，趴下才能移動。完全無法自我控制。                    | 帶托盤的器具大幅度搖晃，甚至翻倒。未固定的家具多半移動，甚至倒下。     |



## 海嘯知識

### 緊急地震快報

緊急地震快報是在地震發生後，立即預測強搖晃到達各地的時間和震度，並盡快發出通知。若由氣象廳發佈緊急地震速報，則藉由電視、廣播、網絡等進行通知。

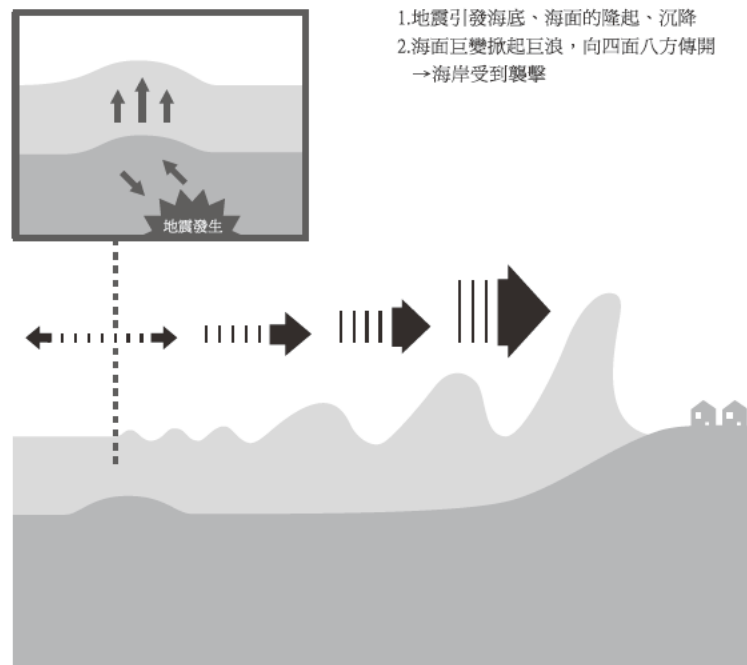
### 緊急地震快報的種類

緊急地震快報大致分為預報和警報兩種。在預測最大震度大於3或震級大於3.5時，發佈的是緊急地震快報（預報）。在預測最大震度大於5弱時，針對發生震度4以上搖晃的地區，發佈的是警報。此外，預測最大震度大於6弱時，定位為特別警報。

| 區別      | 情報發佈名稱                | 內容              |
|---------|-----------------------|-----------------|
| 地震動預報   | 緊急地震快報（預報）            | 最大震度大於3或震級大於3.5 |
| 地震動警報   | 緊急地震快報或<br>緊急地震快報（警報） | 最大震度大於5弱        |
| 地震動特別警報 |                       | 最大震度大於6弱        |

### 緊急地震快報的機理

發生地震時，P波引起輕微搖晃，然後S波來臨引起劇烈搖晃。緊急地震快報藉由利用地震儀檢測率先傳來的P波，可瞭解S波的逼近。但，在震源地附近，有時緊急地震快報並來不及。

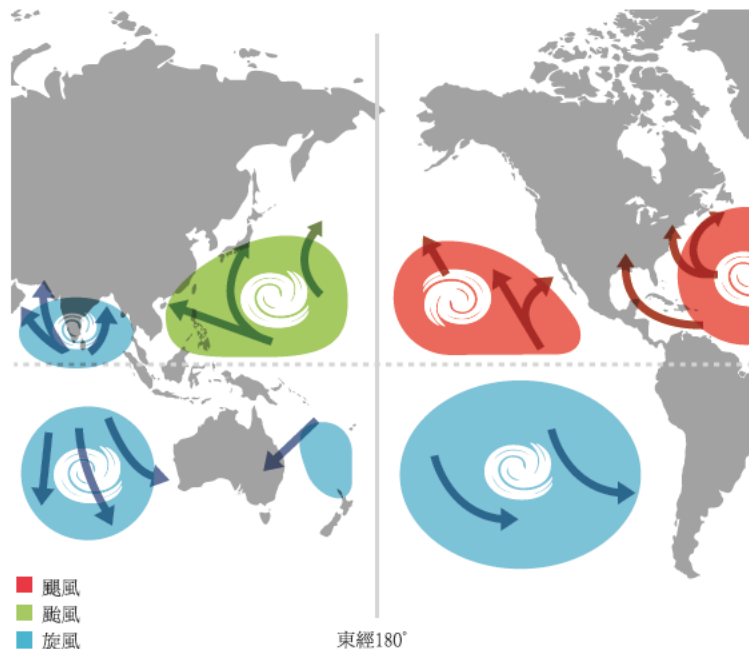


### 海嘯的機理

若在淺海區發生地震，則由於斷層運動，海底隆起或沉降。伴隨著海面巨變掀起巨浪，向四面八方傳開，這便是海嘯。海嘯的特點是水深越深傳播速度越快，水深越淺海浪越高。其中任何一個氣勢兇猛地持續衝擊陸地，普通人都逃不掉。引力亦非常強，漂流物等被全部捲入海中。且海嘯會反復來襲。



# 颱風、大雨的知識



※根據地域不同，大型熱帶低氣壓的叫法亦不同。

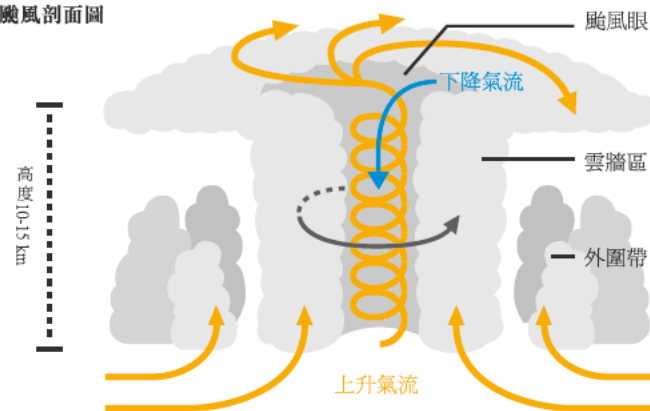
## 颱風和熱帶低氣壓

熱帶海上發生的低氣壓稱為“熱帶低氣壓”。其中發生在西北太平洋或南海，最大風速（平均10分鐘）約17m/s以上的稱為“颱風”。颱風的特點係受到上空風的吹動，在地球自轉的作用下，向北吹去。因此通常在刮東風的低緯度地區，颱風邊向西邊北上。若上空刮強西風（偏西風），並向高緯度吹去，則颱風快速向東北方向移動。

## 颱風的構造

|      |                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------|
| 颱風眼  | 氣流下沉，晴空無雲，風雨較弱。颱風眼的直徑約20～200km。一般颱風眼越小，颱風勢力越強。                  |
| 雲牆區  | 颱風眼周圍稱為雲牆區，由大規模的積雨雲包圍，好像牆壁一樣。在這裡，形成猛烈的暴雨。                       |
| 螺旋雲帶 | 在緊貼著雲牆區外側，有寬度稍寬的螺旋雲帶（內側為降雨帶），這裡持續強降雨。                           |
| 外圍帶  | 螺旋雲帶的外側，離颱風中心200～600km附近的帶狀的外側降雨帶稱為外圍帶。這裡會伴有斷斷續續的暴雨和雷電，有時形成龍捲風。 |
| 雲層頂部 | 空氣順時針向外飄散。                                                      |

## 颱風剖面圖



## 颱風和大雨相關的警報、預警

|      |                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------|
| 大雨預警 | 在大雨可能會引起洪澇災害或山體滑坡等時發佈。即使雨已停止，但還有可能造成山體滑坡時，繼續發佈大雨預警。                   |
| 大雨警報 | 在大雨可能會引起重大洪澇災害或山體滑坡等時發佈。即使雨已停止，但還有可能造成重大山體滑坡時，繼續發佈大雨警報。               |
| 強風預警 | 在強風可能會引發災害時發佈。                                                        |
| 暴風警報 | 在暴風可能會引發重大災害時發佈。                                                      |
| 洪水預警 | 在大雨、長時間降雨、融雪等可能會引起河水上漲、氾濫，造成堤壩毀壞、決堤等災害時發佈。                            |
| 洪水警報 | 在大雨、長時間降雨、融雪等可能會引起更重大的災害時發佈。                                          |
| 波浪預警 | 在巨浪可能會引起災害時發佈。這裡的“巨浪”與地震的“海嘯”完全不同。                                    |
| 波浪警報 | 在巨浪可能會引起重大災害時發佈。這裡的“巨浪”與地震的“海嘯”完全不同。                                  |
| 高潮預警 | 在颱風和低氣壓等造成海面異常上升，可能會引起災害時發佈。                                          |
| 高潮警報 | 在颱風和低氣壓等造成海面異常上升，可能會引起重大災害時發佈。                                        |
| 雷電預警 | 在雷電可能會引起災害時發佈。有時會此外提醒大家注意在規模不斷擴大的雷雨雲下多發陣風、冰雹。對突如其來的強降雨，亦會用雷電預警提醒大家注意。 |

## 颱風和大雨相關的特別警報

|        |                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大雨特別警報 | 在預計本次颱風和集中暴雨會引起數十年一遇的超多降水量的大雨時，或在數十年一遇的強颱風或相同程度的熱帶低氣壓會引發大雨時，發佈大雨特別警報。若發佈大雨特別警報，則預測發生洪澇災害和山體滑坡等重大事故的可能性非常大。即使雨停止，造成重大山體滑坡事故的可能性亦非常大時，會繼續發佈大雨特別警報。 |
| 暴風特別警報 | 在預計數十年一遇的強颱風或相同程度的熱帶低氣壓會引發暴風時，發佈暴風特別警報。                                                                                                          |
| 波浪特別警報 | 在預計數十年一遇的強颱風或相同程度的熱帶低氣壓會引發巨浪時發佈。這裡的“巨浪”與地震引起的“海嘯”完全不同。                                                                                           |
| 滿潮特別警報 | 在預計數十年一遇的強颱風或相同程度的熱帶低氣壓會引發滿潮時發佈。                                                                                                                 |

## 颱風和大雨相關的其他情報、預報

|            |                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 記錄的短時間大雨情報 | 發佈大雨警報時，會發佈已觀測或分析到的多年發生一次的短時間強降雨情報。此情報是為通知大家當前的降雨為此地區罕見的強降雨狀況。                                               |
| 指定河流洪水預警   | 氣象廳與河流管理部門或都道府縣共同對指定河流進行洪水預報（預報水位和流量）。在指定的河流洪水預報中，有洪水氾濫預警情報、氾濫警戒情報、氾濫危險情報、氾濫發生情報4種。                          |
| 山體滑坡災害警戒情報 | 在發佈大雨警報的情形下，若發生山體滑坡的危險性非常高，則都道府縣和氣象廳會以一些區市町村為特定對象，共同發佈山體滑坡災害警戒情報。可藉由“東京山體滑坡危險場所地圖”確認山體滑坡災害的危險場所、警戒避難區、特別警戒區。 |



## 各種氣象情報

### 大雪相關的預警、警報、特別警報

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 大雪預警   | 在大雪可能引發災害時發佈。          |
| 大雪警報   | 在大雪可能引發重大災害時發佈。        |
| 大雪特別警報 | 在預計會發生數十年一遇的降雪量的大雪時發佈。 |

### 暴風雪相關的預警、警報、特別警報

|         |                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 風雪預警    | 於伴隨著大雪的強風可能引發災害時發佈。除“強風造成的災害”亦會提醒大家注意可能會發生“伴隨的大雪造成的能見度障礙（視野不清楚）等引起的災害”。                         |
| 暴風雪警報   | 在伴隨著大雪的強風可能引發重大災害時發佈。除“暴風造成的重大災害”亦會對可能發生的“伴隨的大雪造成的能見度障礙（視野不清楚）等引起的重大災害”發出警戒。                    |
| 暴風雪特別警報 | 在預計強度為數十年一遇的颱風和同程度的溫帶低氣壓會造成狂風暴雪時發佈。除“暴風造成的重大災害”，亦會對發生可能性非常大的“伴隨的大雪造成的能見度障礙（視野不清楚）等引起的重大災害”發出警戒。 |

### 雪崩等相關預警

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 雪崩預警 | 於“雪崩”可能引發災害時發佈。            |
| 融雪預警 | 於融雪可能引發洪澇、山體滑坡等災害時發佈。      |
| 積雪預警 | 於厚重積雪可能導致通訊線路和電線、船體等受災時發佈。 |

### 寒冬相關預警

|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| 結冰預警 | 於嚴重結冰可能導致通訊線路和電線、船體等受災時發佈。            |
| 霜凍預警 | 於早霜、晚霜可能導致農作物受災時發佈。                   |
| 低溫預警 | 於低溫可能導致農作物等嚴重受災，使冬季水管結冰、破裂而引起嚴重災害時發佈。 |

### 其他預警

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 濃霧預警 | 於濃霧可能引發災害時發佈。例如給受災對象交通機關運行帶來嚴重障礙。 |
| 乾燥預警 | 於空氣乾燥可能引發災害時或已預測到此氣象條件下極易引發火災時發佈。 |



# 以往的大規模災害

## 關東地震後受災非常嚴重的地震

| 年    | 規模   | 災害名                     | 受災                           |
|------|------|-------------------------|------------------------------|
| 1923 | M7.9 | 關東地震（關東大地震）             | 死亡、失蹤10萬5000餘人               |
| 1927 | M7.3 | 北丹後地震                   | 死亡2925人                      |
| 1943 | M7.2 | 鳥取地震                    | 死亡1,083人                     |
| 1944 | M7.9 | 東南海地震                   | 死亡、失蹤 1,223人                 |
| 1945 | M6.8 | 三河地震                    | 死亡2,306人                     |
| 1946 | M8.0 | 南海地震                    | 死亡1,330人                     |
| 1948 | M7.1 | 福井地震                    | 死亡3,769人                     |
| 1995 | M7.3 | 兵庫縣南部地震<br>（阪神、淡路大地震）   | 死亡6,434人                     |
| 2011 | M9.0 | 東北地區太平洋近海地震<br>（東日本大地震） | 死亡19,225 人<br>（截止到2015 年3 月） |

※造成1,000 人以上死亡人數的地震



1923年 關東地震（東京復興紀念館收藏）



2011年東北地區太平洋近海地震

## 造成東京受災的主要火山爆發

| 年    | 受災名稱       | 受災等      |
|------|------------|----------|
| 1707 | 富士山寶永火山大爆發 | 大量灰塵降落   |
| 1902 | 伊豆島火山爆發    | 死亡125人   |
| 1940 | 三宅島火山爆發    | 死亡11人    |
| 1983 | 三宅島火山爆發    | 火山熔岩等災害  |
| 1986 | 伊豆大島火山爆發   | 全部島民島外避難 |
| 2000 | 三宅島火山爆發    | 全部島民島外避難 |

※造成東京受災的火山爆發



1986年伊豆大島火山爆發 ©T.Miyazaki



2000年 三宅島 火山爆發



## 災後生活重建支援制度和手續

### 投入到災後生活重建

遭遇地震等自然災害時，進行災後生活重建有各種制度。根據制度，需要“受災證明”來證明受到地震等災害的房屋和事務所等的受災程度，因此應向住宅所在地的區市町村申請。且應根據需要進行災後生活重建的各種申請。此外，若已加入地震保險等，則能夠領取相應的保險費。

|                     |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| 父母和孩子等死亡            | → 災害慰問金                               |
| 由於受傷和疾病導致殘疾         | → 災害殘疾撫慰金                             |
| 當前需要生活資金和<br>災後重建資金 | → 受災人員生活重建援助資金<br>→ 災害救助資金            |
| 希望減免稅金              | → 所得稅的雜項扣除<br>→ 所得稅的災害減免              |
| 希望重建住宅              | → 災後重建的住宅融資                           |
| 希望重新開始工作            | → 公共職業演練<br>→ 求職者援助演練<br>→ 職業演練課程     |
| 希望復學                | → 日本學生援助機構的緊急、應急獎學金<br>→ 國家教育貸款災害特別措施 |
| 希望復興事業              | → 災後復興貸款<br>→ 向中小企業、農民漁民進行融資的制度       |

### 造成東京受災的最近的颶風、大雨

|                |        |                                 |
|----------------|--------|---------------------------------|
| 2005 年9月4日～5日  | 大雨     | 地板上進水2349起，地板下進水2129起           |
| 2007年9月5日～7日   | 第9號颱風  | 受傷2人，住宅完全毀壞2處，部分毀壞189處          |
| 2009年8月9日      | 大雨     | 受傷5人，地板上部進水7起，地板下部進水5起          |
| 2010年7月5日      | 大雨     | 失蹤1人，地板上部進水336起，地板下部進水372起，山崩1起 |
| 2010年12月2日～3日  | 大雨、強風  | 死亡1人，受傷5人，部分毀壞1處                |
| 2011 年9月21日    | 第15號颱風 | 受傷6人，部分毀壞1處，地板下部進水3起            |
| 2013年9月15日～16日 | 第18號颱風 | 受傷3人，部分毀壞4處，地板下部進水1起            |
| 2013 年10月16日   | 第26號颱風 | 死亡36人，失蹤4人，住宅完全毀壞46處，半毀壞40處     |

※導致東京人員受災及2000故上的房子受災



2013年 第26號颱風引起的伊豆大島山體滑坡災害



## 受災證明

“受災證明”係於受到地震、風災、水災等災害造成居住的房屋受災時，由區市町村長證明其受災程度的證明文件。於發放金和融資，救災資金給付，税金，國民健康保險的延期支付、減免，公共服務費的減免，保險金的支付請求，應急臨時房屋的入住申請等時候均需要此證明。

### 受災證明的判斷標準

受災證明作為用於判斷各種受災支援措施的材料，使用範圍很廣。受災證明是由區市町村的工作人員判斷發行，根據住宅（所有權房屋，租賃房屋）的受災程度，如表進行區分。詳細情報請向住宅所在地的區市町村進行確認。

| 受災程度  | 毀壞比例      |
|-------|-----------|
| 完全毀壞  | 50%以上     |
| 大規模毀壞 | ≥40%且<50% |
| 半毀壞   | ≥20%且<40% |

### 災害慰問金

由於災害死亡或失蹤的人員家屬可領取災害慰問金。詳細情報請向住宅所在地的區市町村進行確認。

|      |                                                                                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 慰問金額 | <input type="checkbox"/> 維持生計者死亡時：<br>區市町村條例中規定的金額（500 萬日元）<br><input type="checkbox"/> 其他人員死亡時：<br>區市町村條例中規定的金額（250 萬日元）         |
| 對象   | <input type="checkbox"/> 受災死者的家屬<br>（1.配偶、2.子女、3.父母、4.孫、5.祖父母）<br><br><input type="checkbox"/> 以上均無時，為其兄弟姐妹<br>（死亡時與其同居或共同維持生計的人） |

## 災害殘疾撫慰金

由於災害造成重度殘疾時，可領取災害殘疾撫慰金。詳細情報請向住宅所在地的區市町村進行確認。

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 撫慰金額 | <input type="checkbox"/> 維持生計者遭受重度殘疾時：<br>區市町村條例中規定的金額（250 萬日元）<br><input type="checkbox"/> 其他人員遭受重度殘疾時：<br>區市町村條例中規定的金額（125 萬日元）                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 對象   | <input type="checkbox"/> 雙目失明者<br><input type="checkbox"/> 喪失咀嚼及語言功能的人<br><input type="checkbox"/> 神經系統功能或精神遺留下嚴重障礙，總是需要護理的人<br><input type="checkbox"/> 胸腹部內臟器官功能遺留下嚴重障礙，總是需要護理的人<br><input type="checkbox"/> 失去兩上肢肘關節以上的人<br><input type="checkbox"/> 完全喪失使用兩上肢的人<br><input type="checkbox"/> 失去兩下肢膝關節以下的人<br><input type="checkbox"/> 完全喪失使用兩下肢的人<br><input type="checkbox"/> 精神和身體雙重殘疾時，雙重殘疾程度被認定高於前面各項的人 |

### 受災人員生活重建援助資金

此項資金給予因災害造成居住的住宅完全毀壞，使基本生活受到嚴重影響的家庭。詳細情報請向區市町村進行確認。

|                        |                                                                                                                          |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 給付金額                   | <input type="checkbox"/> 完全毀壞等 100萬日元<br><input type="checkbox"/> 大規模半毀壞 50萬日元                                           |
| 根據住宅的重建方式給予的援助金（累計援助金） | <input type="checkbox"/> 建設、購買 200萬日元<br><input type="checkbox"/> 維修 100萬日元<br><input type="checkbox"/> 租賃（公共住房除外） 50萬日元 |

※租過住宅一次後，要自己建設、購買（或維修）住宅時，總計給予200（或100）萬日元。

※家庭人數為一時，給付金額為各情形下給付金額的3/4。



## 災害救助資金

因受災而受傷，房屋財產受到損失的人可借取災害救助資金，但獲得是有限制的。詳細情報請向住宅所在地的區市町村進行確認。

|             |                                                                            |         |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| 戶主受傷1個月以上時  | <input type="checkbox"/> 只有該受傷                                             | 150萬日元  |
|             | <input type="checkbox"/> 三分之一以上家庭財產損失                                      | 250萬日元  |
|             | <input type="checkbox"/> 房屋半毀壞                                             | 270萬日元  |
|             | <input type="checkbox"/> 房屋完全毀壞                                            | 350 萬日元 |
| 戶主未受傷1個月以上時 | <input type="checkbox"/> 三分之一以上家庭財產損失                                      | 150 萬日元 |
|             | <input type="checkbox"/> 房屋半毀壞                                             | 170 萬日元 |
|             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 房屋完全毀壞<br>(完全滅失或沖毀的情形除外) | 250萬日元  |
|             | <input type="checkbox"/> 房屋完全滅失或沖                                          | 350 萬日元 |

|      |                                                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 貸款利率 | <input type="checkbox"/> 年 3 % (在寬限期内免息)<br><input type="checkbox"/> 3 年以內 (特別情形 5 年)<br><input type="checkbox"/> 10 年以內 (含寬限期) |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 所得稅的雜項扣除

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時，在申報得到確認時可獲得一定金額的所得稅扣除。可選擇①所得稅法的雜項扣除或②災害減免法的所得稅減免措施中任意一種有利的方法獲得可扣除的金額。詳細情報請向住宅所在地所屬的稅務局進行確認。

## 所得稅的災害減免

受災年的所得金額在1,000萬日元以下，住宅和家庭財產的損失額為市值50%以上時，可獲得所得稅減免。但僅限沒得到所得稅雜項扣除的情形。詳細情報請向住宅所在地所屬的稅務局進行確認。

## 其他可減免的稅金等

根據災害的規模、受災程度，有時能獲得稅金、保費等的減免、扣除，請諮詢下表的相應部門。

|            |                                                                                          |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 向稅務局申請     | <input type="checkbox"/> 繼承稅、贈與稅等                                                        |
| 向最近的區市町村申請 | <input type="checkbox"/> 居民稅、固定資產稅(23區為都稅事務所)等<br><input type="checkbox"/> 國民健康保險金、護理保險金 |
| 向都稅事務所申請   | <input type="checkbox"/> 個人營業稅                                                           |
| 向日本養老金機構申請 | <input type="checkbox"/> 國民養老金                                                           |
| 向簽約的事務所申請  | <input type="checkbox"/> 電費、天然氣費、自來水費、電話費、NHK訂閱費等                                        |



## 災後重建的住房融資

因災害受災的住宅所有者或居民可利用災後重建的住房融資重建住宅。能得到融資的原則上為每戶住宅部分占地面積13㎡以上、175㎡以下的住宅。且融資對象的住宅需要滿足獨立行政法人住宅金融支援機構所規定的標準。詳細情報請向進行融資的獨立行政法人住宅金融支援機構確認。

|        |                                                                                                                                         |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 執行機關   | 獨立行政法人住宅金融支持机构                                                                                                                          |
| 可利用的人群 | 得到一半以上房屋毀坏的“受灾证明”的人，每户住宅部分占地面積13㎡以上、175㎡以下的住宅所有者、承租人或者居民                                                                                |
| 資金使用途徑 | 自家房屋的建设、购买或维修                                                                                                                           |
| 融資限額   | <input type="checkbox"/> 建設資金 基本融資額1,650萬日元/特別累計額510萬日元<br><input type="checkbox"/> 土地取得資金970萬日元<br><input type="checkbox"/> 整地資金440萬日元 |
| 利率     | 基本融資0.91%/特別累計1.81%                                                                                                                     |
| 還款期限   | 35年以內                                                                                                                                   |

(截至到2014年2月)

## 應急臨時房屋

因災害房屋完全毀壞、完全燒毀、沖毀等，居住的房屋消失，藉由自己的資金無法確保住宅的人為應急臨時房屋的入住對象。且應急臨時房屋的建設來不及時，向民間租賃房屋亦可視為入住臨時房屋。在東京，計劃根據受災情形，藉由靈活使用都營住宅等公共住宅，租借民間租賃住宅及臨時房屋的建設，迅速並準確地為受災人員提供臨時房屋。

## 地震保險

在日本不知道何時便會因地震、海嘯等毀壞房屋、財產。地震保險和互助（與火災保險不同）可防備該情形，彌補受災金額。地震保險是補償地震、火山噴發或由這些引起的海嘯所導致的火災、毀壞、掩埋、沖毀損失的地震災害專用保險。因地震而液化所導致的受災亦其保險對象。

## 地震保險的領取

地震保險是根據對象建築、家庭財產的損壞程度，支付保險金。即使在火災和海嘯中丟失了保險證明，只要本人能夠確認，則可進行保險金領取手續。



# 日常生活的支援制度

## 再就業

失去工作時除可在就業安置所尋找工作還可接受職業演練等支援。

|         |           |                                                                                                                    |
|---------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 公共職業演練  | 對象者<br>內容 | <input type="checkbox"/> 就業保險受益者<br><input type="checkbox"/> 可無償獲得學習就業所需技能和知識的演練（教材等費用由本人承擔）。                      |
| 求職者支援演練 | 對象者<br>內容 | <input type="checkbox"/> 個體經營者和未加入就業保險的人員等不能領取就業保險的人員<br><input type="checkbox"/> 可無償獲得學習就業所需技能和知識的演練（教材等費用由本人承擔）。 |
| 職業演練聽課  | 對象者       | <input type="checkbox"/> 不能領取就業保險的人員，藉由就業安置所的支援指示給付金，接受職業演練，滿足了一定條件的人員。                                            |

## 學校複學

因受災家庭預算驟變或學校受災時，可獲得上學費用和轉校費用等緊急、應急獎學金的贈予。

|                   |             |                                                                                                                       |
|-------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日本學生支援機構的緊急、應急獎學金 | 贈予條件<br>諮詢處 | <input type="checkbox"/> 發生家庭預算驟變後12個月以內，居住在災害救助法適用地區的家庭<br><input type="checkbox"/> 現在上的學校                           |
| 國家教育貸款災害特別措施      | 贈予條件<br>諮詢處 | <input type="checkbox"/> 有時會實施以持有災害證明等人員為對象的“災害特別措施”。且，還有收入限制的部分放寬和還款期限的延長等特別措施。<br><input type="checkbox"/> 日本政策金融公庫 |

## 災後復興貸款

支持受災中小企業事業復興的係災後復興貸款。有比一般的融資還款期限長，本金的還款寬限期長等優點。詳細情報請向日本政策金融公庫確認。

|         |                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 可利用的人   | <input type="checkbox"/> 受到指定災害的中小企業者                                                            |
| 資金的使用途徑 | <input type="checkbox"/> 用於災後復興的設備資金和長期運轉資金                                                      |
| 融資限額    | <input type="checkbox"/> 直接貸款 1億5000萬日元<br><input type="checkbox"/> 代理貸款 直接貸款範圍內另設7500萬日元        |
| 基準利率    | <input type="checkbox"/> 1.4 ~ 2.0%（截止到2015年4月）                                                  |
| 還款期限    | <input type="checkbox"/> 設備資金 10年以內（還款寬限期2年以內）<br><input type="checkbox"/> 運轉資金 10年以內（還款寬限期2年以內） |
| 擔保、保證人  | <input type="checkbox"/> 藉由談判決定是否設定擔保及擔保種類                                                       |

## 向中小企業、農民漁民進行融資的制度

由商工組合中央銀行為受災的中小企業融資，貸予設備資金和運轉資金，金融機關給予的借款是由信用保證協會擔保。此外，為受災的農民漁民融資，貸予運轉資金和經營資金。對農協等組合亦以低利息貸出事業資金。

|        |                                                                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主要融資內容 | <input type="checkbox"/> 由商工組合中央銀行向中小企業貸出的災後復興資金<br><input type="checkbox"/> 由各地區信用保證協會為中小企業做信用擔保<br><input type="checkbox"/> 由日本政策金融公庫對農民漁民進行支援<br><input type="checkbox"/> 由居住的區市町村對農民漁民實施天災融資制度 |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# i 緊急時的應急處理

## 燒傷程度及處理方法

### 燒傷深度的判斷

| 程度  | 受傷組織   | 外觀                          | 症狀                           |
|-----|--------|-----------------------------|------------------------------|
| 第Ⅰ度 | 表皮層    | 皮膚顏色變紅                      | 疼痛、火辣辣的刺痛感。                  |
| 第Ⅱ度 | 真皮層    | 皮膚腫脹發紅，<br>有的地方產生水泡         | 真皮淺層受傷（淺Ⅱ度），<br>強烈疼痛、燒傷感。    |
|     |        |                             | 真皮深層受傷（深Ⅱ度），<br>感覺不到疼痛和皮膚感覺。 |
| 第Ⅲ度 | 皮下脂肪組織 | 皮膚乾硬無彈性，<br>青白色，有的地方<br>燒焦。 | 感覺不到疼痛和皮膚感覺。                 |

### 重度燒傷的處理

隔著衣服用水冷卻燒傷部位，要用棉毯和浴巾等足夠厚的乾淨衣物包裹，以免刺激患處。

之後儘快送醫接受治療。

輕傷的處理→第182頁

### 附著化學藥品

要用水洗掉身上附著的藥品。此時，嚴禁用刷子刷，以免刺激患處。且，附著有化學藥品的衣服和鞋子要迅速丟棄。要儘快送醫接受治療。

### 身體著火

自己的衣服著火後，若逃跑火勢會變大，這很危險。要停留在原地，躺下並在地板或地面上滾動，脫下衣服，拍打身體，澆水進行快速滅火。當他人衣服著火時，可向他澆水，給他裹上自己的衣服以滅火。

## 出血程度和處理方法

### 動脈性出血

鮮紅(鮮紅色)血液配合心臟跳動噴出時為動脈性出血。大量出血可能會導致死亡，因此請立即叫救護車等。此時最有效的應急處理方法是直接壓迫法，即用厚紗布等直接壓迫患部止血。若無明顯效果，則用間接按壓法即用大拇指等按壓患者連接心臟的動脈進行止血。

詳細情報→第179頁

### 靜脈性出血

暗紅(暗紅色)持續湧出，流淌不止時為靜脈出血。幾乎無短時間大量出血的情形。用繃帶等牢牢地按在傷口上止血。

### 毛細血管性出血

切到手指或跌倒擦破膝蓋滲出紅色血液時，為毛細血管出血，貼上創可貼等即可。



## 醫療救助站等中的治療挑選法

輕症患者和重症患者摻雜著被運入醫療救助站。在那裡，為在短時間內得到最佳的救命效果，需要判斷傷病患者的傷病程度並分選。醫生判斷傷病患者的緊急程度和嚴重程度來決定治療和後方運送的優先順序，這叫做“治療挑選法”。

治療挑選法的判斷已標準化，醫務工作者會按照治療挑選法標籤中寫的順序進行治療。此係活用有限的醫療工作者和醫藥品，盡可能救更多人性命的必要措施。

| 分類              | 順位  | 識別 | 症狀的狀態                                              |
|-----------------|-----|----|----------------------------------------------------|
| 最優先治療群<br>(重症群) | 第1位 | 紅  | 要救其性命需要立即進行處理。<br>有時會有窒息、大出血、休克症狀。                 |
| 等待治療群<br>(中症群)  | 第2位 | 黃  | 即使稍微延遲治療時間亦不會有生命危險。基本上呼吸、脈搏等比較穩定。                  |
| 保留群<br>(輕症群)    | 第3位 | 綠  | 上述以外較輕的傷病，幾乎不需要專門醫生的治療。                            |
| 無呼吸群<br>(死亡群)   | 第4位 | 黑  | 即使確保呼吸道暢通亦無呼吸。<br>已死亡或明顯為已死亡狀態，<br>即使實施心臟復蘇亦不可能復活。 |

## 傳染病種類

傳染病有每年流行的季節性感冒到偶爾致死的傳染。根據傳染病法將傳染病分為1到5類傳染病，醫生有義務到最近的醫療中心診斷。

|         |                                                                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一類傳染病   | 埃博拉出血熱、克裡米亞-剛果出血熱、天花、南美出血熱、鼠疫、馬爾堡病、拉薩熱                                                                                   |
| 二類傳染病   | 脊髓灰質炎、結核、白喉、嚴重急性呼吸器綜合征（病原體僅限於β冠狀病毒屬SARS冠狀病毒）、中東呼吸道症候群（病原體僅限於β冠狀病毒屬MERS冠狀病毒）、禽流感（H5N1和H7N9）                               |
| 三類傳染病   | 霍亂、細菌性痢疾、腸出血性大腸桿菌傳染病、傷寒、副傷寒                                                                                              |
| 四類傳染病   | 戊型肝炎、西尼羅河病毒、A型肝炎、包蟲症、黃熱病、鸚鵡熱、鄂木斯克出血熱、回歸熱、科薩努爾森林熱病毒、Q熱、狂犬病、球孢子菌病、猴痘、重症發熱性伴血小板減少綜合征（病原體僅限於沙蠅病毒屬SFTS病毒）腎綜合征出血熱、西方型馬腦炎、蜱傳腦炎等 |
| 部分五類傳染病 | 阿米巴痢疾、病毒性肝炎（除戊型肝炎和甲型肝炎）、碳青黴烯類耐藥腸桿菌科細菌、急性腦炎（西尼羅河腦炎、西方型馬腦炎、蜱傳腦炎、東方型馬腦炎、日本腦炎、委內瑞拉馬腦炎和裂谷熱除外）等                                |



# i 災害志願者

## 災害志願者

災害志願者係指在發生颱風等風災水災和地震、海嘯等災害時，有志於支援恢復、復興，自發開展活動的人員。印象比較深刻的可能是他們在當地清除瓦礫（受災物）和垃圾，在避難所幫忙，搬運並分發物資等。此外，他們還會對受災人員進行精神上的關心，開展生活重建的會談、學習，提供網上情報等，支援活動範圍很廣。

## 志願者活動的基本原則

受災人員可要求在受災地活動的災害志願者進行清除瓦礫（受災物）等各種援助。但志願者活動畢竟是自發性活動，因此是否去處理是由志願者進行判斷。例如，援助活動伴隨有危險或人手不足時，志願者不一定會回應要求，希望理解。

## 災害志願者中心

災害志願者中心是受災時設置的志願者活動根據地。一般受災地區的社會福祉協議會等有義務協助行政或志願者，推動志願者活動順利進行。

|        |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主要活動內容 | <input type="checkbox"/> 收集、掌握受災地需求<br><input type="checkbox"/> 受理志願者申請並做好受理準備<br><input type="checkbox"/> 根據需求調整志願者人數，分配活動<br><input type="checkbox"/> 分發和出借需要的用具<br><input type="checkbox"/> 反饋和報告活動結果及發現的問題<br><input type="checkbox"/> 討論如何改善等 |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 東京消防廳災害支援志願者

東京消防廳災害支援志願者是指在東京消防廳管轄區內發生震度6弱以上的地震等大規模自然災害和事故時進行援助，已事前登記過的專業志願者。他們自願聚集在已預先登記過的或附近的消防署，支援消防活動。

## 東京消防廳災害支援志願者的活動內容

發生地震災害時進行消防活動的支援和後方支援等，如：消防隊的救火活動支援，救助活動支援，應急救護活動、受災狀況等的情報收集。且作為一項日常主要活動，他們會參加各種演練和活動，為發生地震災害時做好準備。作為地區的防災負責人，亦會進行防火防災的指導。

## 東京消防廳災害支援志願者登記

原則上東京消防廳管轄區內居住、上班或上學的15歲以上（中學生除外）人員，滿足以下任一條件均可進行登記。

- ☐ 已學習普通救生講習等具有與應急救護相關知識的人
  - ☐ 具有一年以上消防隊員、消防少年隊員工作經驗的人
  - ☐ 具有地震災害後支援復興活動時所需要的資格和技術（消防機械師、危險物處置專家）的人
- <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-bousaika/sien/>  
※但若以往是東京消防廳職員，則與居住地無關均可登記



## i 緊急聯絡電話

### 電話號碼 TELEPHONE NUMBER

|                                                                                         |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 警察(案件、事故)<br>Police (Crime/Accident)                                                    | 110                                    |
| 消防(火災、急救)<br>Fire Department (Fire/Ambulance)                                           | 119                                    |
| 東京廳<br>Tokyo Metropolitan Government                                                    | 03-5321-1111                           |
| 東京保健醫療情報中心(向日葵)<br>Tokyo Metropolitan Health & Medical Information<br>Center "Himawari" | 03-5272-0303<br>03-5285-8181<br>(外語指南) |

### 情報提供的主頁(對應多種語言)

### INFORMATION RESOURCES: MULTI-LANGUAGE WEBSITES

|                                                                                                    |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 東京國際交流委員會<br>Tokyo International Communication<br>Committee<br>(Living Information for foreigners) | <a href="http://www.tokyo-icc.jp/">http://www.tokyo-icc.jp/</a>                                                           |
| 東京消防廳<br>Tokyo Fire Department                                                                     | <a href="http://www.tfd.metro.tokyo.jp/">http://www.tfd.metro.tokyo.jp/</a>                                               |
| NHK WORLD<br>(Radio Program : 16 languages)                                                        | <a href="http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/">http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/</a> |

## i 防災相關的諮詢

| 類別                    | 負責部門                       | 聯絡電話         |
|-----------------------|----------------------------|--------------|
| 一般防災對策                | 東京總務局綜合防災部防災管理科            |              |
| 河流相關水災                | 東京建設局河流部防災科                | 03-5320-5431 |
| 地區危險度                 | 東京城市道路維護局市街地維護部<br>防災都市建造科 | 03-5320-5003 |
| 建築物抗震診斷、<br>抗震修復、抗震加固 | 東京城市道路維護局市街地建築部<br>建築企劃科   | 03-5388-3362 |
| 公寓的抗震診斷、<br>抗震加固      | 東京都市道路維護局住宅政策推進部<br>公寓科    | 03-5320-4944 |
| 自來水                   | 23區內：自來水部門客戶中心             | 03-5326-1101 |
|                       | 多摩地區：自來水部門多摩客戶中心           | 0570-091-101 |
| 警察                    | 警視廳災害對策科                   | 03-3581-4321 |
| 消防                    | 東京消防廳                      | 03-3212-2111 |
|                       | 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 |
| 急救法、服務團<br>隊、救援、救護關係  | 日本紅十字會東京支部事業救護科            | 03-5273-6744 |
| 志願者                   | 東京志願者、市民活動中心               | 03-3235-1171 |

※關於武藏野市、昭島市、羽村市、檜原村及島嶼部的自來水，請諮詢各區市町村。

※關於用電、天然氣、電話，請諮詢簽約方的營業人員。



# i 災害應對黃頁

## 防災網絡的網址

|                        |                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 東京防災主頁                 | <a href="http://www.bousai.metro.tokyo.jp/">http://www.bousai.metro.tokyo.jp/</a>                                                                                                             |
| 東京消防廳                  | <a href="http://www.tfd.metro.tokyo.jp/">http://www.tfd.metro.tokyo.jp/</a>                                                                                                                   |
| 總理辦公室（防災情報）            | <a href="http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/">http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/</a>                                                                                         |
| 總理辦公室（傳染病）             | <a href="http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/">http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/</a>                                                                                   |
| 內閣府（防災情報）              | <a href="http://www.bousai.go.jp/">http://www.bousai.go.jp/</a>                                                                                                                               |
| 內閣官房（武裝襲擊、恐怖主義）        | <a href="http://www.kokuminhogo.go.jp/">http://www.kokuminhogo.go.jp/</a>                                                                                                                     |
| 國土交通省（災害、防災情報）         | <a href="http://www.mlit.go.jp/saigai/">http://www.mlit.go.jp/saigai/</a>                                                                                                                     |
| 國土交通省（河流的防災情報）         | <a href="http://www.river.go.jp/">http://www.river.go.jp/</a>                                                                                                                                 |
| 總務省消防廳                 | <a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a>                                                                                                                                   |
| 氣象廳                    | <a href="http://www.jma.go.jp/">http://www.jma.go.jp/</a>                                                                                                                                     |
| 厚生勞動省（傳染病情報）           | <a href="http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kekaku-kansenshou/">http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kekaku-kansenshou/</a> |
| 警視廳<br>（大地震災害發生時的交通規則） | <a href="http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai_kisei/top.htm">http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai_kisei/top.htm</a>                                                   |
| 日本紅十字會                 | <a href="http://www.jrc.or.jp/">http://www.jrc.or.jp/</a>                                                                                                                                     |
| 全社協（志願者情報）             | <a href="http://www.saigaivc.com/">http://www.saigaivc.com/</a>                                                                                                                               |
| NHK 厚生文化事業團<br>志願者網    | <a href="http://npwo.or.jp/nhkvnet/">http://npwo.or.jp/nhkvnet/</a>                                                                                                                           |
| 東京電力（停電等）              | <a href="http://www.tepco.co.jp/life/custom/q_and_a/komatta/">http://www.tepco.co.jp/life/custom/q_and_a/komatta/</a>                                                                         |
| 東京天然氣（恢復方法）            | <a href="http://home.tokyo-gas.co.jp/userguide/anzen/meter/reset/">http://home.tokyo-gas.co.jp/userguide/anzen/meter/reset/</a>                                                               |
| 日本損害保險協會               | <a href="http://www.sonpo.or.jp/">http://www.sonpo.or.jp/</a>                                                                                                                                 |

|                            |                                                                                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NHK ONLINE<br>（各地區災害情報）    | <a href="http://www5.nhk.or.jp/saigai/index_fd.html">http://www5.nhk.or.jp/saigai/index_fd.html</a>                       |
| NHK ONLINE<br>（氣象、災害情報）    | <a href="http://www3.nhk.or.jp/weather/">http://www3.nhk.or.jp/weather/</a>                                               |
| NHK WORLD<br>廣播情報（對應16國語言） | <a href="http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/">http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/</a> |

## 防災Twitter賬號

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 東京防災             | @tokyo_bousai 有推特警報 |
| 東京消防廳            | @Tokyo_Fire_D 有推特警報 |
| 總理辦公室（災害、危機管理情報） | @Kantei_Saigai      |
| 內閣府防災            | @CAO_BOUSAI         |
| 國土交通省            | @MLIT_JAPAN         |
| 總務省消防廳           | @FDMA_JAPAN         |
| 氣象廳              | @JMA_kishou         |
| 警視廳警備部災害對策科      | @MPD_bousai         |
| NHK新聞            | @nhk_news           |
| 日本紅十字會           | @JRCS_PR            |
| 東京電力             | @OfficialTEPCO      |

## 緊急地震速報工具

|            |                                                                                                                                         |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NTT docomo | <a href="https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/aremail/">https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/aremail/</a>                   |
| au         | <a href="http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/">http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/</a>     |
| SoftBank   | <a href="http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eev/">http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eev/</a> |
| Y!mobile   | <a href="http://www.ymobile.jp/service/urgent_mail/">http://www.ymobile.jp/service/urgent_mail/</a>                                     |



## 安全情報確認工具

|           |                                                                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NTT 東日本   | <a href="http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/">http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/</a>                                     |
| NTTdocomo | <a href="http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/">http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/</a>                                   |
| au        | <a href="http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengen/">http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengen/</a> |
| SoftBank  | <a href="http://www.softbank.jp/mobile/service/dengen/">http://www.softbank.jp/mobile/service/dengen/</a>                           |
| Y!mobile  | <a href="http://ymobile.jp/service/dengen/">http://ymobile.jp/service/dengen/</a>                                                   |
| J-anpi    | <a href="http://anpi.jp/">http://anpi.jp/</a>                                                                                       |

## 交通情報WEB網址

|              |                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JR 東日本（運行情報） | <a href="http://traininfo.jreast.co.jp/train_info/">http://traininfo.jreast.co.jp/train_info/</a>               |
| 東京地鐵（運行情報）   | <a href="http://www.tokyometro.jp/unkou/">http://www.tokyometro.jp/unkou/</a>                                   |
| 都營地鐵（運行情報）   | <a href="http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/">http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/</a> |
| 日本道路交通情報中心   | <a href="http://www.jartic.or.jp/">http://www.jartic.or.jp/</a>                                                 |
| 羽田機場（航班情報）   | <a href="http://jatns.tokyo-airport-bldg.co.jp/flight/">http://jatns.tokyo-airport-bldg.co.jp/flight/</a>       |
| 成田機場（航班情報）   | <a href="http://www.narita-airport.jp/jp/flight/">http://www.narita-airport.jp/jp/flight/</a>                   |

## 交通情報Twitter

|                                           |                  |              |                  |
|-------------------------------------------|------------------|--------------|------------------|
| 東京交通局<br>（都營地鐵、<br>都電荒川線、<br>日暮里・舎人<br>線） | @toeikotsu       | 京急線<br>運行情報  | @keikyu_official |
|                                           |                  | 西武鐵路<br>運行情報 | @seiburailway    |
| JR 東日本                                    | @JREast_official | 東急線<br>運行情報  | @tokyu_official  |
| 小田急線<br>列車運行情形                            | @odakyuline_info | 臨海線<br>正式公佈  | @twr_official    |
| 京王電鐵<br>運行情報                              | @keiudentetsu    | 紅嘴鷗<br>正式公佈  | @yurikamome_info |
| 京成電鐵<br>運行情報                              | @keiseirailway   | 多摩單軌情報       | @tamamono_info   |

## 東京消防廳 都民防災教育中心

|       |                                        |                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 池袋防災館 | 地址<br>休館日<br>開館時間<br>開館時間<br>休館日<br>門票 | 東京豐島區西池袋二丁目37番8號<br>03-3590-6565<br>JR等的池袋站（南口、西口、大都會口）<br>步行5分鐘<br>9:00 ~17:00<br>星期二、第3個星期日（節日則第二天休館）、年末年初<br>免費                           |
| 本所防災館 | 地址<br>休館日<br>開館時間<br>開館時間<br>休館日<br>門票 | 東京都墨田區橫川四丁目6番6號<br>03-3621-0119<br>JR 總武線錦糸町站北口、半藏門線錦糸町站4號出口步行<br>10分鐘。京成押上線押上站B1出口步行10分鐘。<br>9:00 ~17:00<br>星期三、第3個星期四（節日則第二天休館）、年末年初<br>免費 |
| 立川防災館 | 地址<br>休館日<br>開館時間<br>開館時間<br>休館日<br>門票 | 東京立川市泉町1156番地1<br>042-521-1119<br>JR立川站北口（1號站台）乘公共汽車，“立川消防署”<br>下車即到，或多摩都市單軌高松站下車步行15分鐘<br>9:00 ~17:00<br>每週星期四、第3個星期五（節日則第二天休館）、年末年初<br>免費  |



## i 象形符號 示例



引用 "JIS Z8210"

### 避難所 Evacuation Center

臨時接納由於地震等住宅倒塌，無家可歸的受災人員。且提供與災害相關的情報，並向受災人員提供物資。



引用 "JIS Z8210"

### 避難場所 Evacuation Area

為保護避難者生命免遭大地震時發生的火災蔓延及其他危險，具有一定面積的大規模公園和廣場等開放空間。

### 臨時集合場所 Temporary Evacuation Area

在去避難場所避難之前，避難者臨時集合觀察災害情形的場所。指具有能保證集合人群安全的空地的學校運動場和附近公園等。

### 臨時滯留設施 Temporary Shelter

在外地受災不能回家，又無處可去的回家困難者暫時停留的設施。指定都立設施200多所。



### 災害時回家援助站

Support Stations for those attempting to return home during a disaster

援助回家困難者徒步回家的設施（便利店、快餐、家庭餐廳、加油站等）。提供道路情報、自來水、廁所、休息場所等。



引用 "JIS Z8 210"

### 海嘯避難場所 Tsunami Evacuation Area

指海嘯避難的安全場所和高臺。



引用 "JIS Z8210"

### 海嘯避難大樓

Tsunami Evacuation Building

海嘯避難時，若附近無高臺，則選擇可避難的鋼筋混凝土造的3層以上的大樓。



# i 災害時需照料者相關符號標誌



## 幫助標誌

這個標誌是提醒大家注意從外觀看不出來需要援助或照顧的人，例如那些安有假肢或人工關節、內部殘疾或不治之症、懷孕初期的人，他們需要周圍人的照顧。



## 幫助卡

此卡記錄有緊急聯絡電話和必要的援助內容，是為讓殘疾人在遇到災害時能夠讓周圍人知道其殘疾並加以援助。



## 殘疾人的國際符號標誌

此係表示殘疾人方便使用的建築和公共交通工具，係世界通用的標誌。此標誌不僅針對使用輪椅的人還包括所有殘疾人。



## 盲人的國際符號標誌

此係由世界盲人聯合會在1984年制定的世界通用標誌，表示那裡配有視障人士適用的安全、無障礙式的建築、設備、機器等。可使用信號和聲音引路裝置、國際盲文郵件、書籍、出版物等。



## 耳形標誌

此標誌表示有聽覺障礙，請求在交流時照顧其交流方法。此外，亦可用於表示在自治團體、醫院、銀行等地要援助聽力障礙者的標誌。



## 孕婦標誌

懷孕母親所持有的標誌，表示母子兩人均處於非常敏感的狀態。



## 援助犬標誌

店入口處貼有的允許《身體殘疾者援助犬法》所認定的輔助犬（導盲犬、協助犬、導聾犬）進入的標誌。在不特定多數人都可使用的設施（百貨商場或餐飲店等），都有義務允許輔助犬進入。



## 人工排泄器官使用者標誌

表示人工排泄器官使用者（造設有人工肛門、人工膀胱的人）的符號標誌。可用於表示這裡有對應人工排泄器官使用者的廁所等設施。



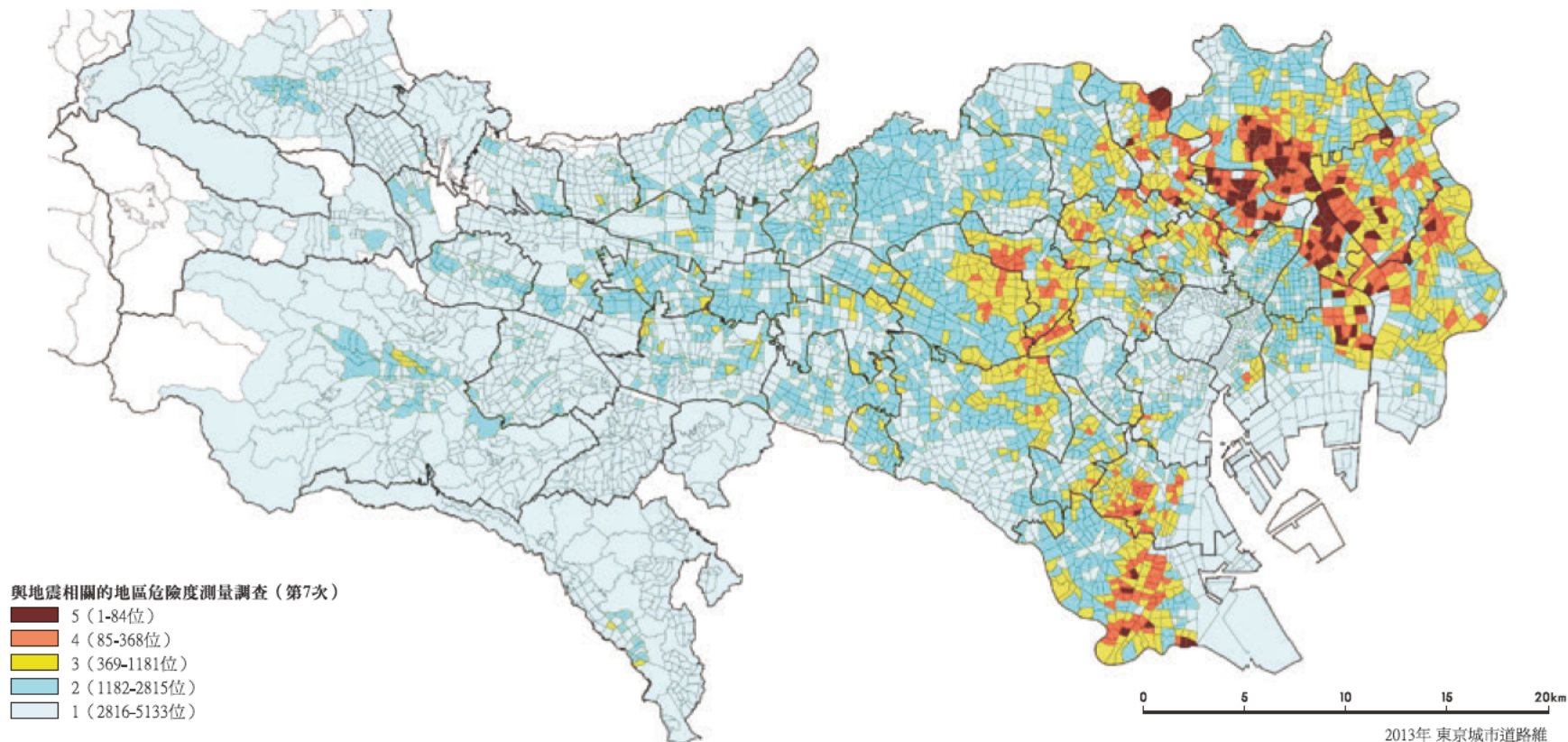
## 心臟加號標誌

表示心臟、呼吸功能、腎臟、膀胱、直腸、小腸、肝臟、免疫功能等外觀上不易看出的“身體內部有障礙的人”的標誌。



## i 考慮災害時活動困難程度的綜合危險度

※下圖為依據東京城市道路維護局的數據，考慮到色彩通用設計（CUD）而重新組成的圖片。



### 維護局

“綜合危險度”係計算每個町丁目建築物倒塌危險度和火災危險度的和，按順序排列並評價。在綜合危險度高的地區需要採取各種應對地區特徵的對策。“考慮災害時考慮活動困難度的綜合危險度”除綜合危險度，還要考慮

避難和消防、救助等災害應對活動的困難。評價在援助抗災活動時生活道路和城市規劃道路等的維護狀況。可藉由以下主頁確認東京發佈的“考慮災害時活動困難度的綜合危險度”。

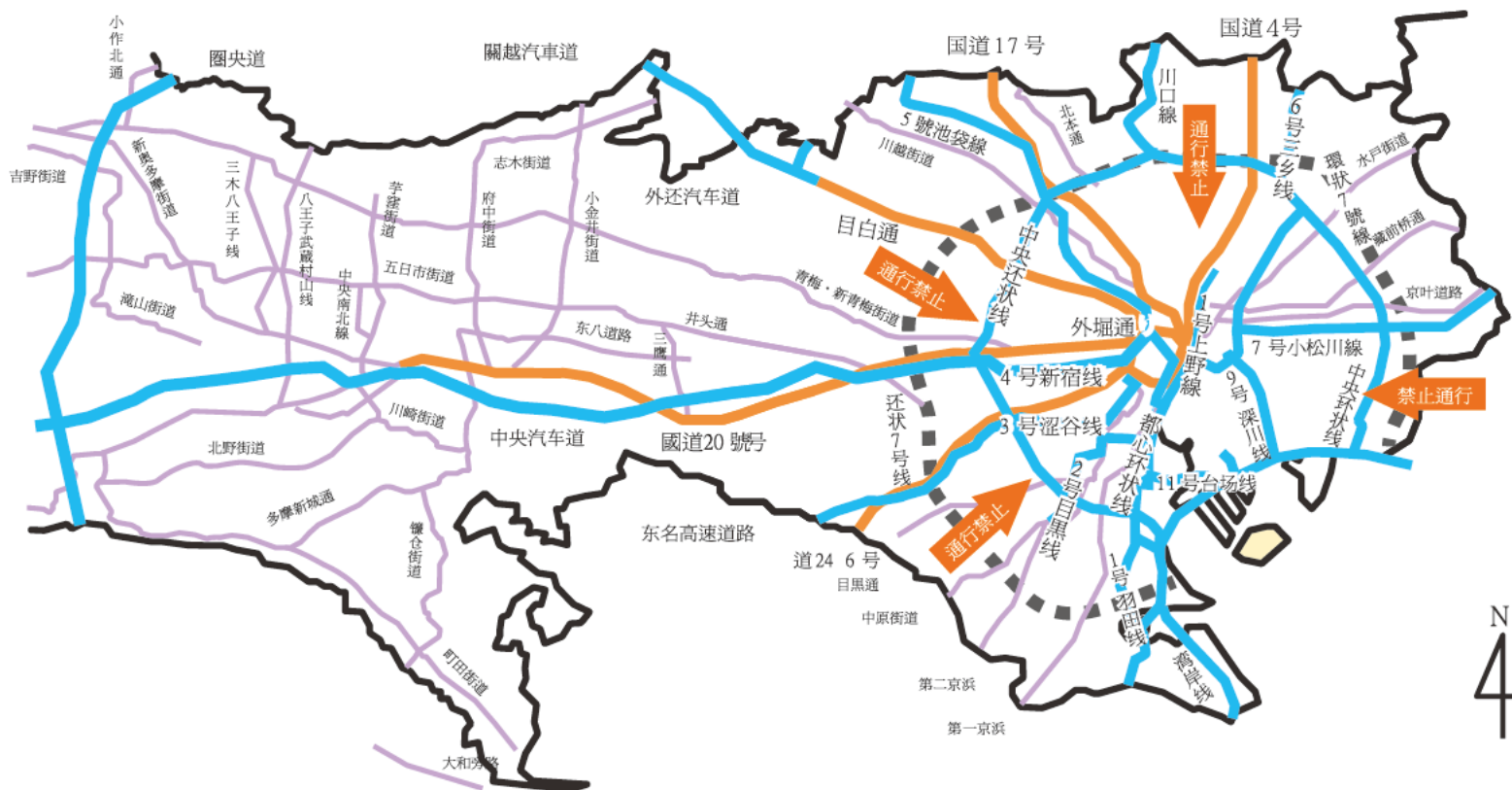
東京城市道路維護局 [http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/chousa\\_6/home.htm](http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/chousa_6/home.htm)



## **i** 發生大地震災害時的交通規則

※下圖為依據警視廳數據，考慮到色彩通用設計（CUD），重新組成的圖片。

- 指定緊急汽車專用路線（一般公路）
- 指定緊急汽車專用路線（高速公路）
- 根據需要指定緊急交通代表性路線



大地震災害發生後防止道路危險的同時，要基於「道路交通安全法」（昭和1960年法律第105號）實施交通管制（第1次交通管制）以確保參與挽救生命、消防活動等的緊急車輛可順利通行，之後，要基於「災害對策基本法」（昭和1961年法律第223號）確保（第二次交通管制）緊急交通道路能準確、順利

做好災害應急工作。此外，即使發生的地震未達到大地震災害震度5強，為交通安全和順利亦要基於道路交通法實施交通管制。

警視廳 [http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai\\_kisei/top.htm](http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai_kisei/top.htm)

# i 東京的一天

|                                                                                   |      |          |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|----------|---------|
|  | 出生數  | 301人     | (2013年) |
|                                                                                   | 死亡數  | 303人     | (2013年) |
|                                                                                   | 平均壽命 | 男79.82 歲 | (2010年) |
|                                                                                   |      | 女86.39 歲 | (2010年) |

|                                                                                   |     |      |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------|----------|
|  | 就業數 | 411件 | (2013年度) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------|----------|

|                                                                                   |           |        |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|---------|
|  | 遷出人數      | 975 人  | (2014年) |
|                                                                                   | 遷入人數      | 1,176人 | (2014年) |
|                                                                                   | 每個家庭的飲食費用 | 2639日元 | (2013年) |
|                                                                                   | (兩人以上的家庭) |        |         |

|                                                                                   |       |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------|
|  | 都內總生產 | 2518億日元 | (2014年) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------|

|                                                                                   |     |      |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------|---------|
|  | 結婚數 | 241組 | (2013年) |
|                                                                                   | 離婚數 | 68組  | (2013年) |

|                                                                                     |              |       |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------|
|  | 圖書館的借閱冊數(公立) | 313千冊 | (2013年度) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------|

|                                                                                     |          |        |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|---------|
|  | 交通事故發生件數 | 115件   | (2013年) |
|                                                                                     | 交通事故死亡人數 | 0.5人   | (2013年) |
|                                                                                     | 緊急出動數    | 2,052件 | (2013年) |

|                                                                                     |        |        |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|
|  | 火災件數   | 14.2 件 | (2013年) |
|                                                                                     | 消防車調度數 | 96 台   | (2013年) |

|                                                                                     |          |        |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|---------|
|  | 110號碼有效數 | 3,913件 | (2013年) |
|                                                                                     | 犯罪認定件數   | 445 件  | (2013年) |
|                                                                                     | 拘捕件數     | 123 件  | (2013年) |

|                                                                                     |                        |       |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------|----------|
|  | 每個市民的垃圾排放量<br>(含可回收資源) | 950 g | (2012年度) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------|----------|

|                                                                                     |        |         |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|----------|
|  | JR乘車人數 | 9,089千人 | (2013年度) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|----------|

|                                                                                      |             |          |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|
|  | 每個市民的電燈使用電量 | 6.1 k Wh | (2013年度) |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|

- ・數值是年、年度數值除以每年天數所得的平均值。
- ・電燈使用電量是指住宅及商店的電燈和小型機器所使用的電量。
- ・就業數是已確認的藉由就業安置辦公室介紹而就業的數量。
- ・每個市民的數值是除以該年月的人口數所得的平均值。  
(根據東京總務局“生活與統計2015”)



# i 全國看東京

| 項目    |                                  | 東京                    | 全國                      | 排名   | 年度         |
|-------|----------------------------------|-----------------------|-------------------------|------|------------|
| 土地、氣象 | 面積                               | 2,189 km <sup>2</sup> | 377,962 km <sup>2</sup> | 第45位 | 2013.10.01 |
| 住宅    | 自有住房持有率                          | 45.8%                 | 61.7%                   | 第47位 | 2013.10.01 |
|       | 每個專用住房的總面積                       | 63.54m <sup>2</sup>   | 92.97m <sup>2</sup>     | 第47位 | 2013.10.01 |
| 人口、家庭 | 人口總數（估計）                         | 13,300千人              | 127,298千人               | 第1位  | 2013.10.01 |
|       | 外國人口                             | 407千人                 | 2,066千人                 | 第1位  | 2013.12.31 |
|       | 遷入人數（居民基本登記冊上由其他府縣遷入的人口）         | 432千人                 | 2,405千人                 | 第1位  | 2014年      |
|       | 遷出人數（居民基本登記冊上遷出到其他府縣的人口）         | 356千人                 | 2,405千人                 | 第1位  | 2014年      |
|       | 特殊出生率總計                          | 1.13                  | 1.43                    | 第47位 | 2013年      |
|       | 一般家庭數                            | 638萬家庭                | 5,184萬家庭                | 第1位  | 2010.10.01 |
|       | 一般家庭成員的平均數                       | 2.03人                 | 2.42人                   | 第47位 | 2010.10.01 |
| 勞動    | 有效招聘倍率                           | 1.57                  | 1.09                    | —    | 2014年平均    |
|       | 每人每月現金工資（事業所規模30人以上）             | 463,833日元             | 357,972日元               | —    | 2013年平均    |
|       | 每人每月實際勞動時間總計（事業所規模30人以上）         | 150.1小時               | 149.3小時                 | —    | 2014年平均    |
|       | 完全失業率                            | 3.8%                  | 3.6%                    | —    | 2013年平均    |
| 家計    | 每個家庭每月家庭成員收入[2人以上勞動的家庭（農林漁家庭除外）] | 549.8千日元              | 486.6千日元                | —    | 2013年平均    |

| 項目       |                                                  | 東京        | 全國          | 排名   | 年度         |
|----------|--------------------------------------------------|-----------|-------------|------|------------|
| 家庭支出     | 每個家庭每月家庭消費支出[2人以上勤勞的家庭（農林漁家庭除外）]                 | 363.7千日元  | 318.7千日元    | —    | 2013年平均    |
| 醫院、衛生、環境 | 醫院數                                              | 646設施     | 8540設施      | 第1位  | 2013.10.01 |
|          | 自然公園面積                                           | 79,889ha  | 5,431,321ha | 第27位 | 2014.03.31 |
| 物價       | 居民物價地區差異指數（綜合）東京=都區部，※51市平均水平（都道府縣所在市及政令指定城市的平均） | 105.9     | ※100        | —    | 2013年平均    |
| 都民經濟計算   | 都內生產總額（GDP名義）                                    | 91兆9千億日元  | 472兆6千億日元   | —    | 2012年度     |
| 事業所      | 事業所數（僅民營事業所）                                     | 627千事業所   | 5,454千事業所   | 第1位  | 2012.02.01 |
|          | 從業人數（僅民營事業所）                                     | 8,655千人   | 55,837千人    | 第1位  | 2012.02.01 |
| 農林水產業    | 農業產出額                                            | 271億日元    | 8兆6千億日元     | 第47位 | 2012年      |
| 工業       | 產品出廠額等（4人以上從業者）                                  | 7兆9千億日元   | 292兆1千億日元   | 第13位 | 2013年      |
| 商業、服務業   | 年度商品銷售額（批發、零售）                                   | 182兆2千億日元 | 548兆2千億日元   | 第1位  | 2007年      |
| 財政       | 一般會計年度收支預算額（東京及國家一般會計最初預算）                       | 6兆7千億日元   | 95兆9千億日元    | —    | 2014年度     |
| 警察、消防    | 交通事故發生件數                                         | 42千件      | 629千件       | 第4位  | 2013年      |
|          | 刑法犯罪認定案件數                                        | 163千件     | 1,314千件     | 第1位  | 2013年      |
|          | 火災件數                                             | 5,213件    | 48,095件     | 第1位  | 2013年      |
|          | 火災率（每1萬人的火災件數）                                   | 3.97      | 3.75        | 第20位 | 2013年      |

（根據東京都總局“生活與統計2015”）





## LET'S GET PREPARED!

針對外國人 讓我們從現在做起吧。



LET'S GET PREPARED MARK

This booklet is a manual describing many disaster preventive actions you can do to protect you from disaster. Here are the 10 most important things that you should do right now, particularly to be prepared for disaster.



Let's have a family meeting.

Decide the role of each family member, for example, to prevent or extinguish a fire in a time of disaster.



Let's decide the place to go for evacuation.

Assure yourself of the location of temporary shelters and evacuation centers near your home.



Let's register on information resources.

Register yourself on information tools such as earthquake emergency alert and/or twitter alert.



Let's start a stockpile of daily commodities.

Increase stocks of drinking water, foods and other commodities that you need in your daily life.



Let's have a survival kit ready in a bag for emergency.

Prepare a bag with minimum necessary things in your daily life to take out for emergency evacuation.



Let's have important things to be ready.

Put necessary things such as a copy of your passport in a transparent container with fastener.



Let's check the layout of your rooms.

Allocate your furniture not to fall over you and your family, and not to block your evacuation route.



Let's check furniture to prevent from falling down.

Check household furniture and appliances not to fall down in living room, kitchen, bedroom, working room, etc.



Let's check earthquake resistance.

Check the earthquake resistance by yourself according to the checkpoint list.



Let's participate in disaster prevention trainings.

Participate in disaster prevention exercises held in your local area to be conscious of disaster prevention.





## ENGLISH FOR EMERGENCY

緊急時使用的英語對話

### ACTION IN A TIME OF DISASTER

災害發生時的行動

Q

Where is the emergency shelter?

避難所在哪裡？

There is an emergency shelter in OO Park (OO primary school / OO area) nearby.

那附近有個○○公園（○○小學、○○地區）是避難場所。

A

Q

I am looking for my family.

我要找我的家人。

Please visit an emergency shelter near your home and ask staff there for information.

請詢問家庭所在地附近的避難所工作人員。（告知附近的避難所）

A

Q

Please tell me the way to evacuation site.

避難場所在哪裡？

Let's go together.

一起去吧。

A

Q

Where is a safe place ?

要逃到哪裡去呢？

Do you have a map? You should go there.

帶地圖了嗎？你應該去那裡避難。（看著地圖講解）

A

Q

What is the name of this place?

此係哪裡？

You are in OO (near OO) .

此係○○（○○附近）。

A



## LIVING IN EVACUATION SHELTERS

### 避難生活

Q

I need information in English.

我想要得到英語的消息。

You can get radio programs in 16 other language through the following NHK Web site “NHK WORLD”.

NHK的Web網站“NHK WORLD”中可看到對應16國語言的新聞。

A

Q

When will the transportation (train/bus/airport) be back in service?

(電車、公交車、機場)何時能恢復?

You can get information about the transportation (bus, train, boat, airline, etc.) through TV and radio.

電視和廣播會播放電車(公交車、船、飛機)的情報。

A

Q

When can I use the road?

Which route is open?

道路何時可通行? 哪裡的道路能通行?

Route □□ going from ○○ to △△ is closed between ●● and ▲▲.

由○○到△△的□□號線在●●~▲▲之間尚未通行。

A

Q

Where can I find (food/water/a blanket)?

在哪裡可得到(食物、水、毛毯)?

I asked the person in charge, so please wait here.

已向工作人員申請, 請等待。

A

Q

Where can I make an international call?

哪裡可打國際電話?

Just a moment, I will check.

現在為你查詢請稍後。

A





## 和家庭成員一起行動吧



### 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 \_\_\_\_\_ 〒 \_\_\_\_\_

家庭電話號碼 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ -

行動電話號碼 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ -

學校、工作地址、電話 \_\_\_\_\_ 〒 \_\_\_\_\_

緊急聯絡地址、電話 \_\_\_\_\_ 〒 \_\_\_\_\_

## 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 \_\_\_\_\_ 〒 \_\_\_\_\_

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

血型

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

血型

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

血型

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

血型

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 | +, - |
|---|---|---|----|----|------|
| 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | +    |
| 1 | 1 | 1 | 1  | 2  | +    |
| 1 | 1 | 1 | 2  | 1  | +    |
| 1 | 1 | 1 | 2  | 2  | +    |
| 1 | 1 | 2 | 1  | 1  | -    |
| 1 | 1 | 2 | 1  | 2  | -    |
| 1 | 1 | 2 | 2  | 1  | -    |
| 1 | 1 | 2 | 2  | 2  | -    |
| 1 | 2 | 1 | 1  | 1  | +    |
| 1 | 2 | 1 | 1  | 2  | +    |
| 1 | 2 | 1 | 2  | 1  | +    |
| 1 | 2 | 1 | 2  | 2  | +    |
| 1 | 2 | 2 | 1  | 1  | -    |
| 1 | 2 | 2 | 1  | 2  | -    |
| 1 | 2 | 2 | 2  | 1  | -    |
| 1 | 2 | 2 | 2  | 2  | -    |
| 2 | 1 | 1 | 1  | 1  | +    |
| 2 | 1 | 1 | 1  | 2  | +    |
| 2 | 1 | 1 | 2  | 1  | +    |
| 2 | 1 | 1 | 2  | 2  | +    |
| 2 | 1 | 2 | 1  | 1  | -    |
| 2 | 1 | 2 | 1  | 2  | -    |
| 2 | 1 | 2 | 2  | 1  | -    |
| 2 | 1 | 2 | 2  | 2  | -    |
| 2 | 2 | 1 | 1  | 1  | +    |
| 2 | 2 | 1 | 1  | 2  | +    |
| 2 | 2 | 1 | 2  | 1  | +    |
| 2 | 2 | 1 | 2  | 2  | +    |
| 2 | 2 | 2 | 1  | 1  | -    |
| 2 | 2 | 2 | 1  | 2  | -    |
| 2 | 2 | 2 | 2  | 1  | -    |
| 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | -    |

過敏、慢性病

服用药物

行動電話號碼

—

学校、工作地址、電話 ㊦

— 200 —

姓名(拼音)

出生年月日、性別

月 日 ( 歲)

血型

| A | B | O | AB | Rh | +, - |
|---|---|---|----|----|------|
| 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | +    |
| 1 | 1 | 1 | 1  | 2  | +    |
| 1 | 1 | 1 | 2  | 1  | +    |
| 1 | 1 | 1 | 2  | 2  | +    |
| 1 | 1 | 2 | 1  | 1  | -    |
| 1 | 1 | 2 | 1  | 2  | -    |
| 1 | 1 | 2 | 2  | 1  | -    |
| 1 | 1 | 2 | 2  | 2  | -    |
| 1 | 2 | 1 | 1  | 1  | +    |
| 1 | 2 | 1 | 1  | 2  | +    |
| 1 | 2 | 1 | 2  | 1  | +    |
| 1 | 2 | 1 | 2  | 2  | +    |
| 1 | 2 | 2 | 1  | 1  | -    |
| 1 | 2 | 2 | 1  | 2  | -    |
| 1 | 2 | 2 | 2  | 1  | -    |
| 1 | 2 | 2 | 2  | 2  | -    |
| 2 | 1 | 1 | 1  | 1  | +    |
| 2 | 1 | 1 | 1  | 2  | +    |
| 2 | 1 | 1 | 2  | 1  | +    |
| 2 | 1 | 1 | 2  | 2  | +    |
| 2 | 1 | 2 | 1  | 1  | -    |
| 2 | 1 | 2 | 1  | 2  | -    |
| 2 | 1 | 2 | 2  | 1  | -    |
| 2 | 1 | 2 | 2  | 2  | -    |
| 2 | 2 | 1 | 1  | 1  | +    |
| 2 | 2 | 1 | 1  | 2  | +    |
| 2 | 2 | 1 | 2  | 1  | +    |
| 2 | 2 | 1 | 2  | 2  | +    |
| 2 | 2 | 2 | 1  | 1  | -    |
| 2 | 2 | 2 | 1  | 2  | -    |
| 2 | 2 | 2 | 2  | 1  | -    |
| 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | -    |

過敏、慢性病

服用药物

行動電話號碼

—

学校、工作地址、電話 ㄒ

---



 備忘錄

Blank lined area for writing on page 300.

Blank lined area for writing on page 301.

Blank lined area for writing on page 302.

Blank lined area for writing on page 303.

Blank lined area for writing on page 304.

Blank lined area for writing on page 305.



# 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孀的錢。

## 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的煙（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，可插入道路上的消火栓或排水栓，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、啟動發動機的裝置。

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為。

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為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，長度限制為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

為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，只要設置為警報開啓模式，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

控制供水和排水的閥門。

## 【十九】二次災害 045, 095

發生災害時，由原生災害導致的災害。

## 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“緊急閃光標誌燈”，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，由交叉設置的桿狀型鋼製作而成。

## 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西南風。

## 【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 |
| 確認平安與否及收集情報    | 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

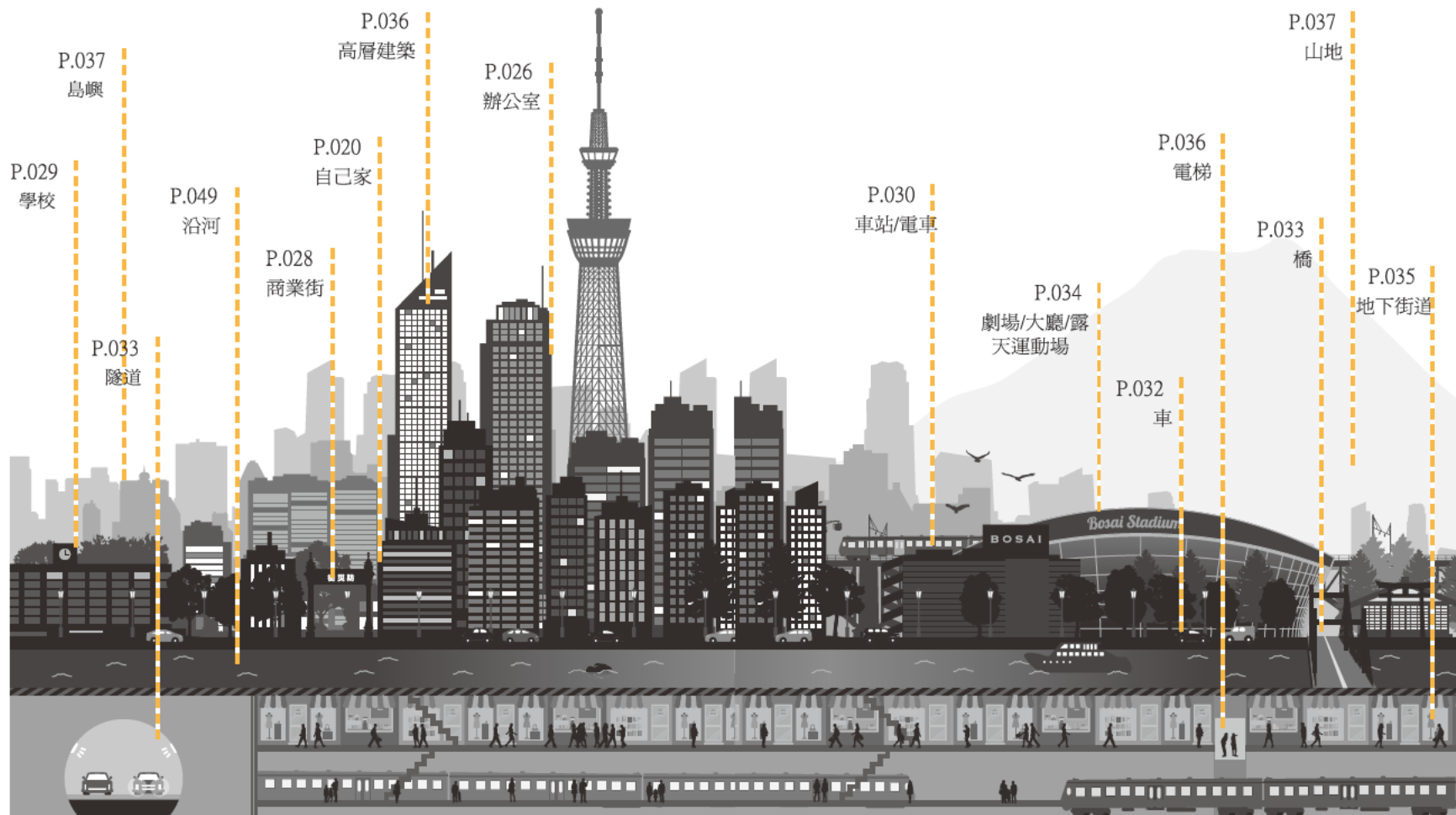
|              |     |
|--------------|-----|
| 日常儲備的意識      | 085 |
| 防止翻倒等應對措施的檢查 | 100 |
| 防火措施         | 109 |
| 電、燃氣和水的檢查    | 112 |
| 在日常生活中打好招呼   | 124 |



### 外國居住者的情形

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 確認平安與否及收集情報           | 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。