



发生 地震时 该这么做!



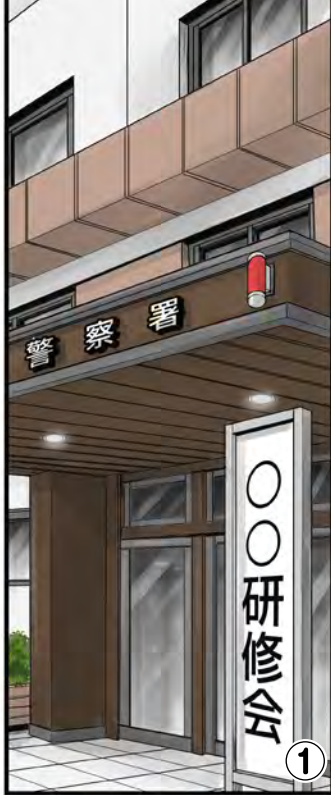
附录
防御大雨与
台风灾害的措施

读这本手册，
以防万一！

易懂有用的漫画版!

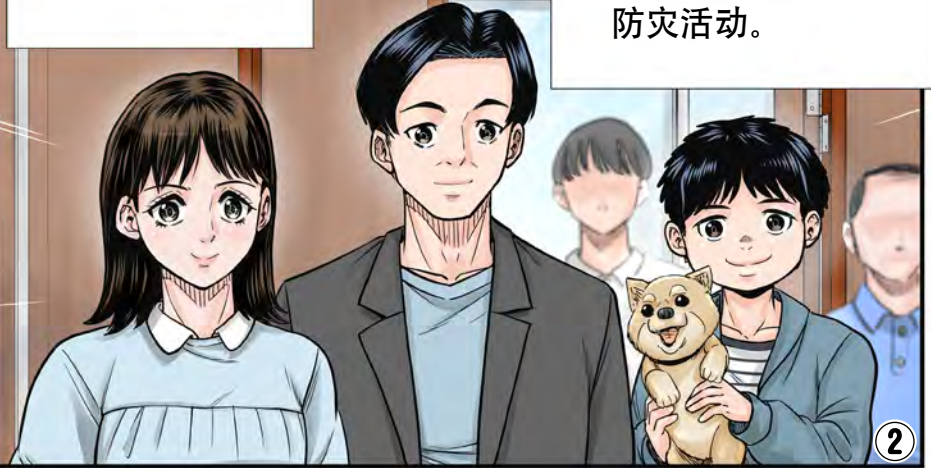
街とともに。人とともに。
FOR MORE COMMUNICATION

警視庁



我们一家平时就很有防灾意识

今天我们来参加在警察局举办的社区防灾活动。



樱田先生！我们今天又来了！

要认真学习防灾知识！



哦！多助也来了！看起来气色不错哦



它已经习惯我们家了，都成我们家人了！

多助是一只在地震中被救助的小狗。

通过樱田先生的介绍，我们家收养了它。



活动即将开始，请大家分组入座。

樱田巡查



赤城
巡查部长

今天我们将带大家学习防灾模拟演练，

帮助大家遇到大地震时也能安心应对。

DIGで学ぶ 防災シミュレーション

8

大家知道 DIG 是什么吗？

アハハハ

不知道！

DIG 是灾害图上训练的意思。

是英文
Disaster Image Game
的首字母缩写。

DIGで 防災シ

10

哦哦，
桌面演练吗？

这跟一般的避难演练不一样，
听起来好难啊。

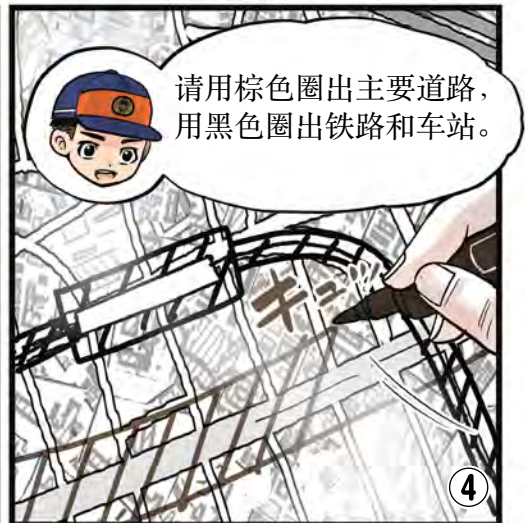
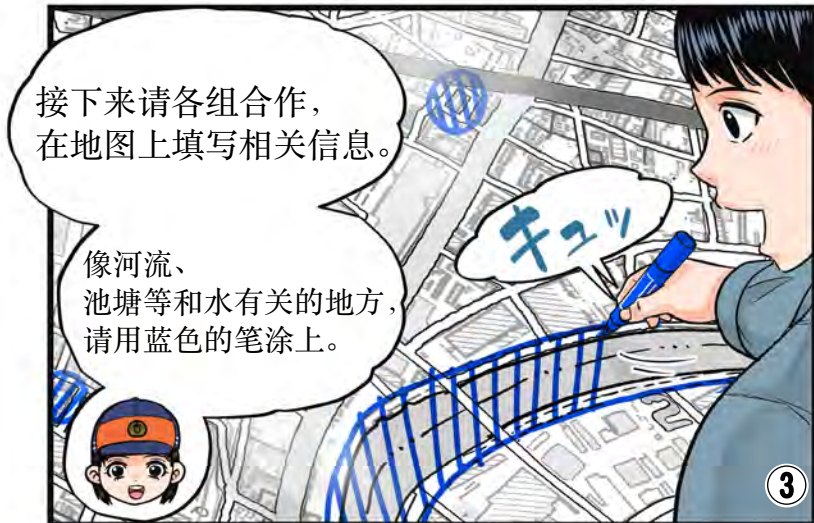
11

13

按桌子分组，
用游戏的方式来试试看吧！

12

那大家…





不简单啊

不过地图分了颜色之后，好像更容易看懂了！

9



那接下来…

10



②我们将设定灾害情境（震度7的首都型直下地震），

然后对照这张灾害地图，来确认危险区域。

11



泥石流灾害警戒区
液化危险区域
淹水风险区域

12

请大家用不同颜色的斜线涂满。



哇，浸水竟然会到这么靠近房子的地方！

13



我们这片区域全是液化现象啊！

这附近一旦发生火灾，道路狭窄，会很危险。

14



大家就当真的发生大地震，来进行演练。
请尽量把情况想得真实一点！



是否需要避难取决于地震的受灾情况。



到避难地点大概有700米，应该不算太远？

8



9

不行！再这样走下去就会经过泥石流危险区！



10

那条大马路上，开车避难的人应该已经堵满了吧…

虽然要绕远路，但我们走这边吧！

好的！



喂，救命啊！

11



电梯停了，愁死我了

13

三宅！

12

就算想避难，这条不方便的腿根本走不了…



那我来背你吧！一起去避难所！

正因为是这种时候，我们更应该互相帮助

14



谢谢

我来拿行李！

15



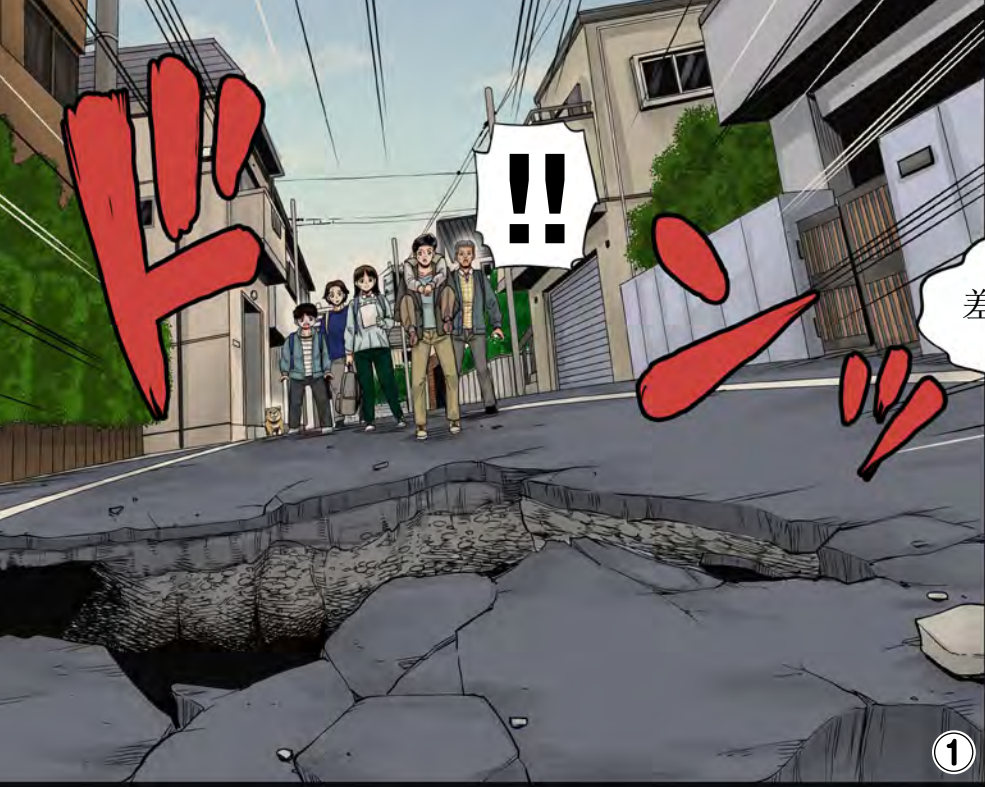
快到了，坚持住！

16



啊，不行！停下！

17



差点就掉下去了

1



2



避难所就在眼前，
可我们该怎么办…

3



多助怎么了？

4



5



6

看看！
从这里可以去
避难场所！

真的！
地图上写着呢！



7

得救了！



谢谢

多亏了大家

8



【发生地震之前，我们应该做什么】

警视厅为了预备以后“30年以内70%”的几率发生的首都直下型地震和其他大规模灾害，提高大家的防灾意识和防灾水平，推动基于地区特性的防灾训练和宣传活动。

发生灾害时，你有可能在公司、超市、学校、上课上班的路上等，不一定跟家人在家里。我们设想很多可能性要做好“日常防备”。

在大规模灾害发生的时候，单单靠警察等行政机关的“公救”，无法挽救许多生命，必须要发挥一个人保护自己的“自救”，和居民街道会、自治会、公司企业等近邻互相帮助的“互救”作用。

我们希望本手册在关键时刻起作用，能够帮助你保护自己、你家人以及你邻居们的安全。

自助



自己的生命自己保

共助



自己的社区自己保

防灾 三大柱子

公助

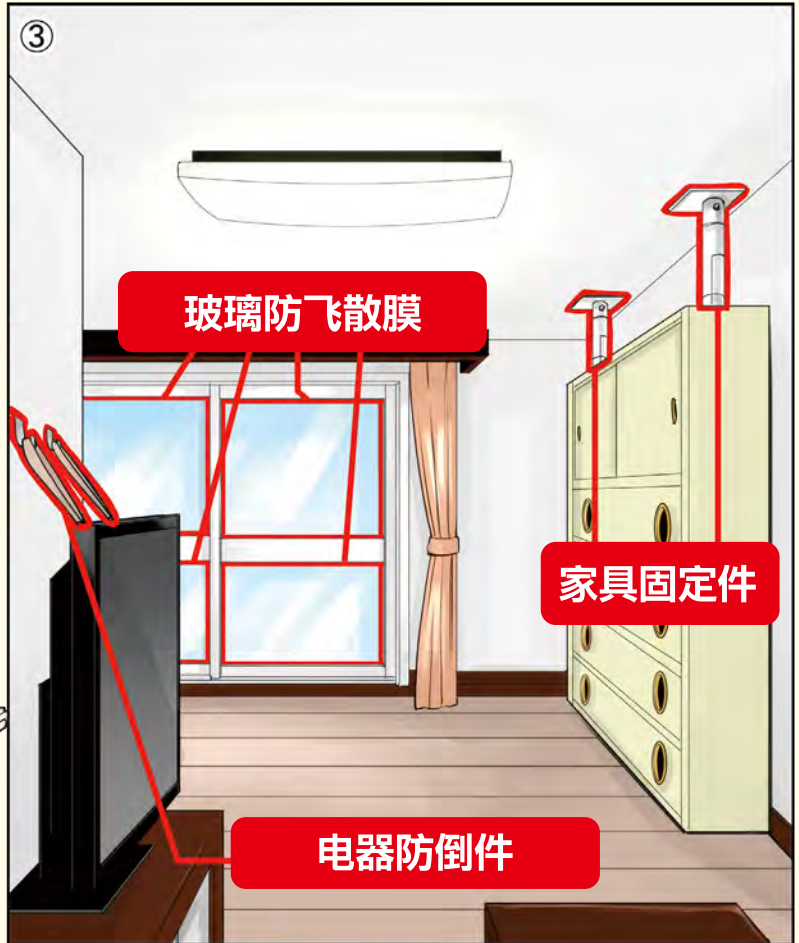


行政机关的防灾措施



针对地震，平时应有的准备

我家的防灾对策



★ 不只是屋里，请检查建筑物及围墙上有无裂缝或毁损，若有需要对其进行加固。

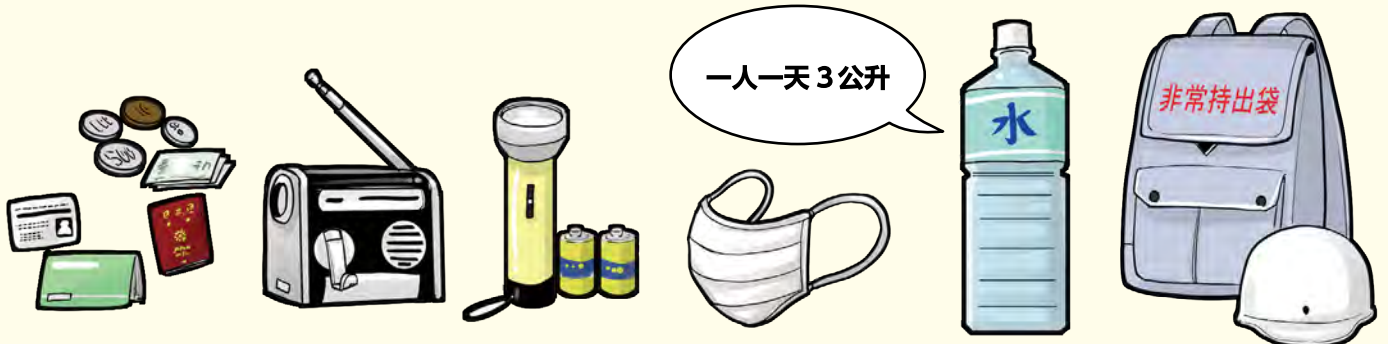
【准备避难用品】

要备好至少可以维持3天的饮用水和食物。

避难用品装在双手能自由使用的双肩背包里。

贵重物品与避难用品要分开保管，十分注意失窃！平时与家人一起决定保管场所，以便发生灾害时每个人都可以随时带出去。

★ 定期检查食品、饮用水的保质期及电池的使用期限。





针对地震，平时应有的准备

和家人、邻居一起准备

① 一个人无法做针对地震的准备！



② 首先和家人确认避难场所、避难方法。



③ 家人之间应讲好“灾害用留言电话”等联系办法。



④ 确认发生灾害时可以看诊的医疗设施。



⑤ 积极参加社区的集会、防灾训练。



*“灾害用留言电话”，请看封底。

【家庭内开防灾会议】

提前确认自家、工作单位周围的避难场所，并决定家人走散时的集合场所以及联系办法。

平时与家人谈好具体的避难方法和避难路线，亲自走一趟避难路线。

提前决定若有受伤人，应该通过什么办法带到什么地方。

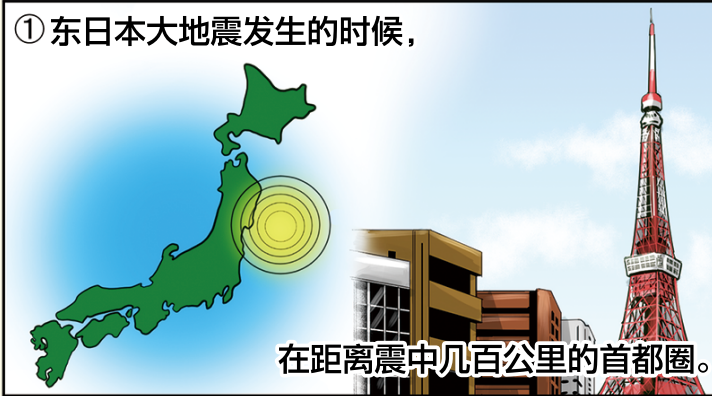




针对地震，平时应有的准备

公司、服务单位的防灾检点

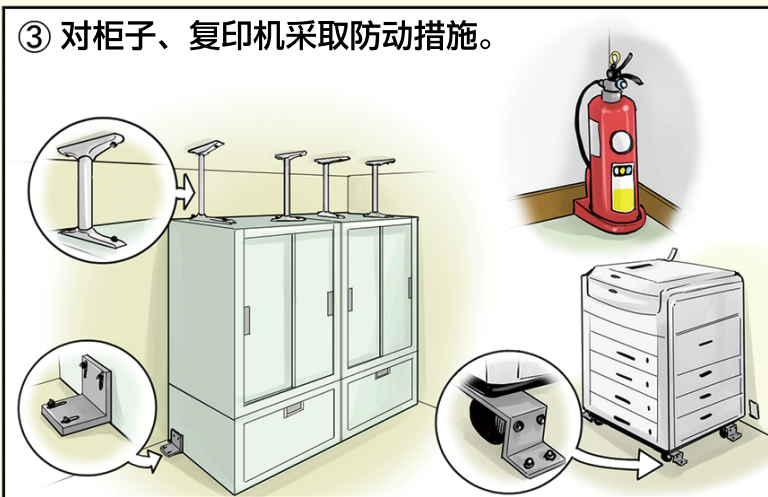
① 东日本大地震发生的时候，



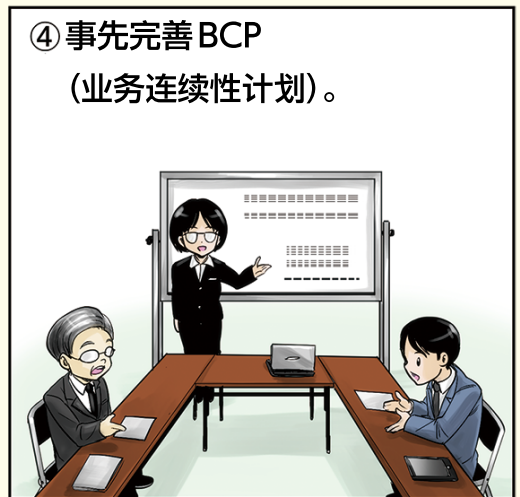
② 摩天楼等电梯停止，不少人被关在电梯内。



③ 对柜子、复印机采取防动措施。



④ 事先完善BCP
(业务连续性计划)。



● 检点公司内部设备

确认有无准备初步灭火、救护·运送受伤者所需要的工具，并确认在避难路线上
有无放置办公机器。

在电梯内备置灾害用品收纳箱，以备被关在电梯内。

● 实施职工防灾教育

制定地震发生时的避难办法、任务分担，制作一本指南册子。

● 决定职员、家人的安危确认办法

事先决定发生灾害时不在公司内的职员、家人的安危确认办法（灾害用留言电话）。

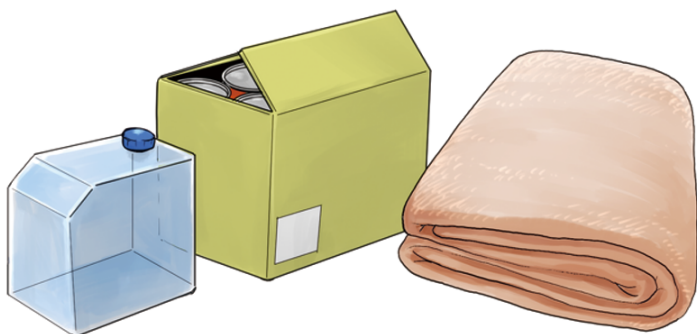


针对地震，平时应有的准备

东日本大地震发生的时候，因为震后很长时间东京都内交通工具几乎都瘫痪，出现了大量归家难民。2022年5月东京都政府发表的《首都直下地震等灾害时的东京受灾预测》表明，估计东京都内将会产生大约453万个归家难民。2013年4月东京都制定《东京都归宅困难者对策条例》，规定“发生大灾害时，不得盲目移动”等的，表示东京都民与企业应采取的行动方针。



③ 为了不能回家的职员和留在公司的职员，要备好可以维持3天的食物和饮用水等的储备物品。



归家难民须知10条

- ① 不慌不急，确认情况
- ② 随身携带手机、收音机
- ③ 画好回家地图
- ④ 柜内常放运动鞋（防灾用品）
- ⑤ 抽屉里常放糖果（准备简易食品）
- ⑥ 跟家人谈好联系方式、集合地点
- ⑦ 确认安危要通过“灾害用留言服务”、“灾害用留言电话”或远处亲戚
- ⑧ 练习步行回家
- ⑨ 应季节换用品（怀炉、毛巾等）
- ⑩ 互相鼓劲、互助互救



发生地震的时候

什么是紧急地震速报(气象厅)?

紧急地震速报是发生地震时预测强烈的震动抵达各个地区的时间、震度、长周期地震动级别后尽快会发布的信息。

听到或看到紧急地震速报,要根据周围的情况冷静行动,确保安全。靠近震源的地区有可能来不及收到“紧急地震速报”。

发生超过震级8的巨大地震后,气象厅对头一阵海啸以“巨大”或“非常高”等词形容,表示东日本大地震级的紧急状态。

如果看到了大海啸警报、海啸警报,千万不要以为自己没事,必须到更高的地方避难。

紧急地震速报的电视画面



提供NHK

海啸警报的电视画面



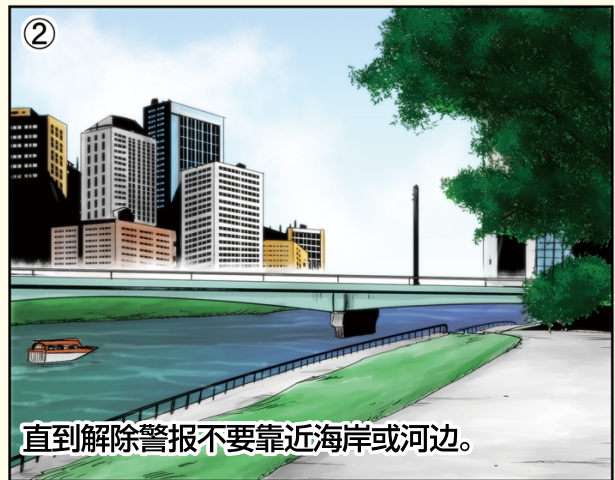
提供NHK

[在海岸或河口]

① 在靠海的地方感觉到强烈地震,即使还未发出海啸警报也要迅速到地势高的安全场所避难。



②

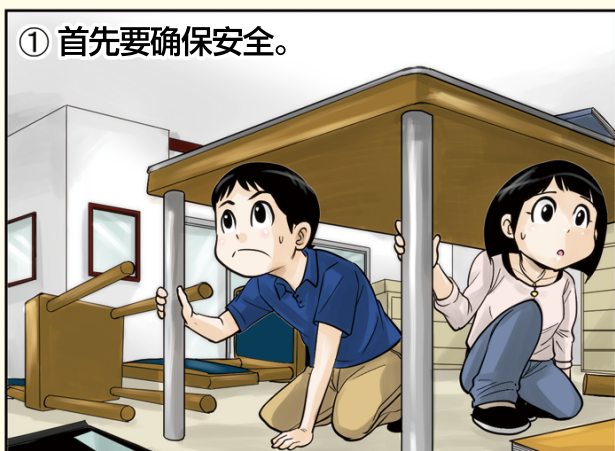


③





发生地震的时候 在家里、街上该怎么办



●确保安全

在家里躲在桌子下面。在电影院、音乐堂等地方使用书包等物品保护头部并屈身躲在座位中间。

●查看火源

地震平息后，去查看火源。

●不要吸进烟气

冒烟时，用手帕捂住嘴、鼻子屈身移动。

●确保出口疏通

因为建筑物倾斜，有时门都打不开。先打开门确保出口疏通。

●不要使用电梯

如果坐电梯时发生了地震，先按所有层的按钮让电梯停止在最近的楼层后，立刻出去。

●注意电线、煤气漏出

绝对不要靠近垂下来的电线、漏煤气的地方。



避难时

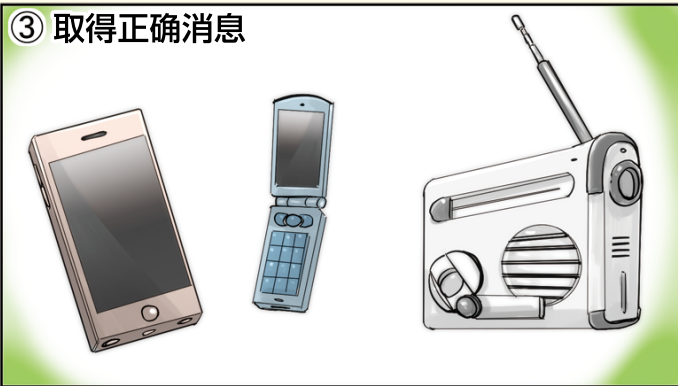
① 戴上安全帽或防灾头巾来保护头部。贵重物品必须带在身上。



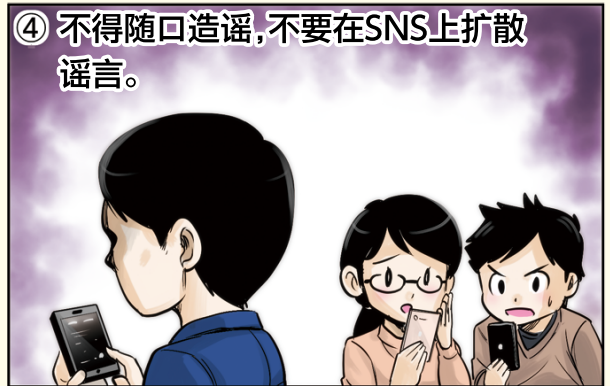
② 和周围的人一起避难。互相互助。



③ 取得正确消息



④ 不得随口造谣，不要在SNS上扩散谣言。



★ 发生火灾时，要注意看风向，尽早避难。事先决定几个避难路线。



●防止爆炸火灾

关上煤气总开关与电闸。(防止通电火灾)^{*}

※所谓“通电火灾”就是，地震发生后，停电几小时或第二天以后供电修复时，由破损的电器造成的火灾。

●宠物的避难

每个区市町村做法不同。若需要将宠物带到避难所时，应事先向区市町村确认。

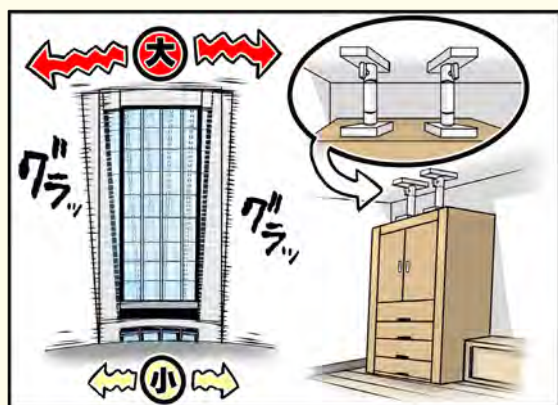


一起思考公寓的防灾措施

★如果家里安全的话，就选择在家避难

在公寓的情况下，如果具备良好的抗震性能且没有倒塌的危险，通常设想的避难方式是留在家中生活（即在家避难），而不是前往避难所。

即使发生停电或断水等情况，也要做好准备，确保每个家庭都能进行在家避难。



★为应对长周期地震做好准备

长周期地震是指大地震发生时产生的缓慢摇晃，在高层公寓的高楼层，可能会比低楼层晃动得更厉害、持续更久。

为了防止家具倒塌或移动，要注意摆放位置，并提前采取固定等措施。

★邻里交流

在地震持续发生的情况下，高层可能震动更大，低层则有淹没的风险，每个楼层都有不同的风险。因此，各楼层住户应建立互助合作的关系。

为此，参加防灾演练和公寓举办的活动也非常重要。



发生灾害的时候，请不要使用电梯。
如果在电梯里遇到地震，
应尽快在最近
能停靠的楼层下电梯。

如果被困在电梯里，
请按下紧急按钮

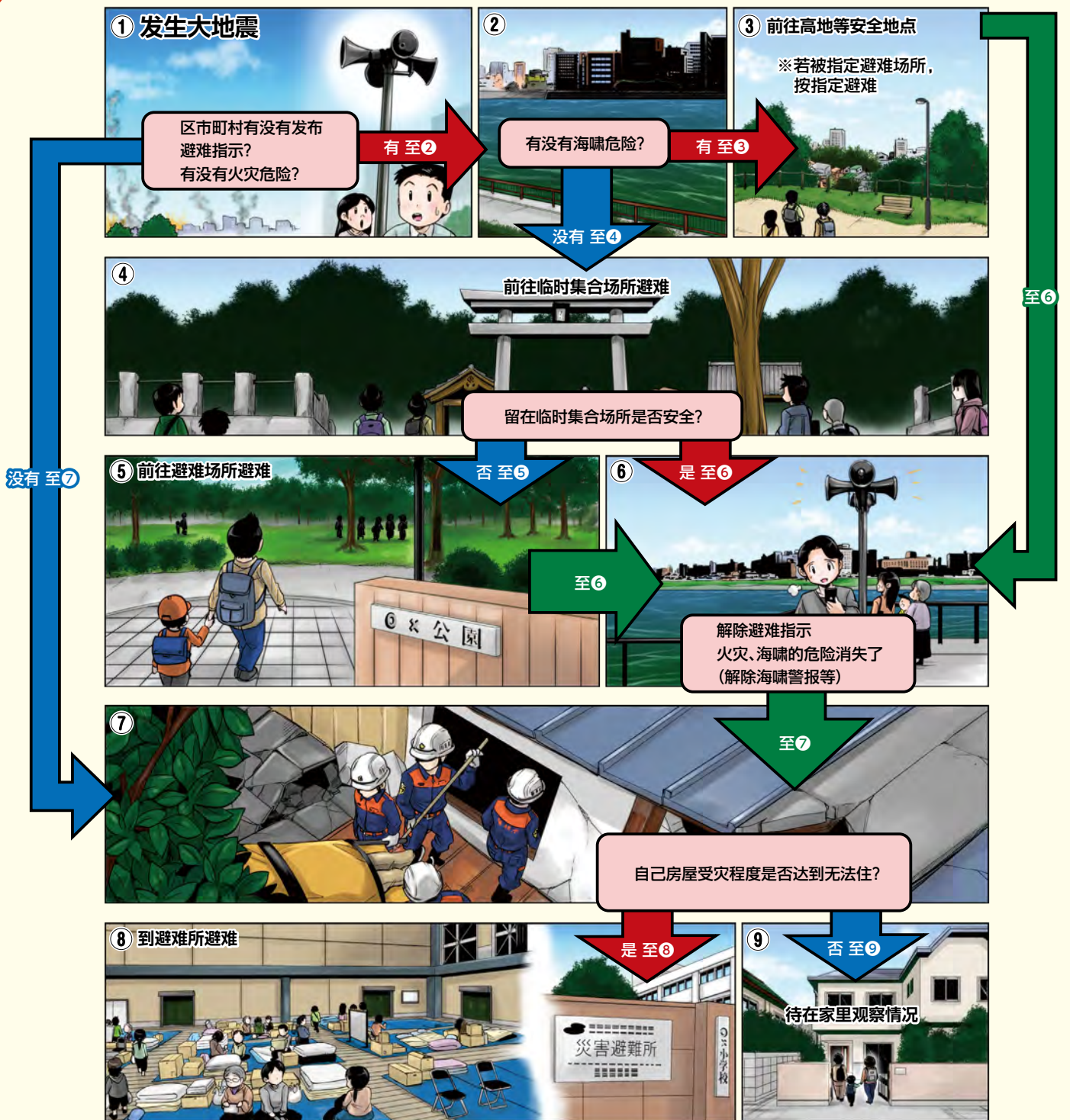


灾害发生时，
在确认排水管没有损坏之前，
不能冲马桶的水。
请准备好便携式厕所！





避难场所与流程



●临时集合同所

到避难场所之前,临时集合同观察情况的地方(中小学的操场、附近的公园、神社、寺庙的院子等)。

●避难场所

让避难者暂时避开火灾等危险的地方(大公园、广场等)。

●避难所

由于房屋倒塌、烧毁等原因,在家里不能生活的人们暂时生活的地方(学校、居民会馆等)。

※每个区市町村指定的避难办法不同。应事先向区市町村防灾课确认。

★在避难所生活时,注意静脉血栓栓塞症(所谓的经济舱综合症)。长时间维持同样的姿态会引起血流阻塞,在最坏的情况下甚至会导致死亡。随时喝水分并做脚的运动。



附录 防御大雨与台风灾害的措施

平时应有的准备

我们无法预测地震，但是我们可以预测天气。我们通过提前准备以及早点行动可以保护你和家人的安全。

① 确认灾害预测图



利用自治体的灾害预测图等确认自己家、学校和工作单位附近有哪些危险(浸水、塌方灾害等)，掌握避难场所位置。

② 准备应急包



除了对地震的准备以外，事先将避难用品装在双手能自由使用的双肩背包里。

③ 确认自治体发出的避难信息



自治体发出的避难信息如下。请勿错过避难时机。

警戒等级 3

【老年人等避难通知】

(有受灾风险)

- 撤离需要更多时间的老年人或残疾人，婴幼儿与其支援者要避难。
- 其他人要做好避难的准备。感到生命危险的时候，主动开始避难。

警戒等级 4

【避难通知】

(受灾风险高)

- 灾区的所有人都要迅速避难。
- 去避难所反而有危险的话，由自己的判断去附近或家里更安全的地方避难。

警戒等级 5

【紧急确保安全通知】

(已发生灾害或快要发生)

- 已经无法安全撤离，处在危险的状态。在家里或附近的安全的地方，确保生命安全最优先。
- ※ 不要等到警戒等级 5 的发布。紧急等级 4 的时候，所有人都要避难!

※未必如上述顺序发出避难信息，请注意确认信息内容。不管有无避难信息，万一感觉到生命危险都要开始避难。



附录 防御大雨与台风灾害的措施

下大雨·台风接近时

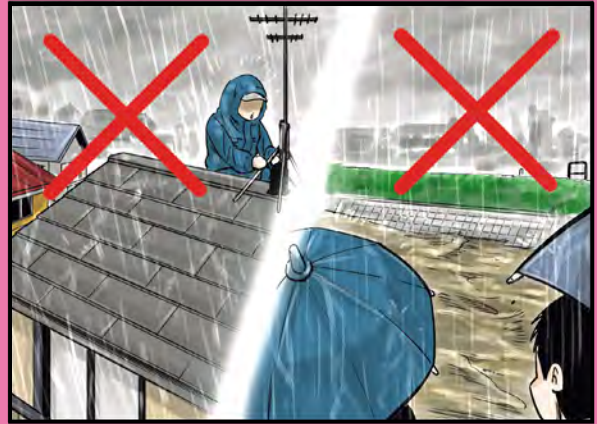
万一感觉到生命危险或自治体发出“老年人等避难通知”“避难通知”等信息，迅速开始避难。千万不要想“太夸张了！”“和我没关系！”。

① 收集信息！



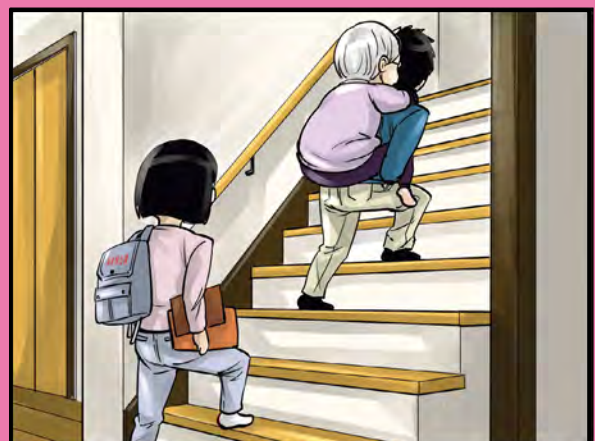
通过电视、收音机与气象厅网站等确认气象信息。同时还要确认自治体的避难信息。

② 避免外出行走。 不要靠近危险地点！



- 上屋顶维修加固屋顶
→ 会从屋顶掉下
- 去看田地的状况
→ 会掉下水量增加的渠道、河流
- 去看海边、河流的状况
→ 会被大浪、河流吞没

③ 早点避难,以防万一



- 因下大雨等理由,到避难场所避难有危险的时候,到附近更安全的建筑楼(最高楼不浸水、不在河边的建筑楼等)避难。
- 发布“紧急确保安全通知”时,到建筑楼内最安全的房间避难(1楼比2楼更安全,离开靠山坡的房间)。

发生大地震（“6度弱”级以上）时请注意 ～警视厅要求～

发生大地震后，请勿驾车。

若你在驾车，请按下列原则行动。

- 1 避免急转方向盘、急刹车等，尽量安全驾车，靠道路左边停车。
- 2 停车后，听车载收音机等地震消息、交通消息，根据消息及周围情况自行采取行动。
- 3 通行高速道的车辆，请按交通信息显示板或警员的疏导行动。
- 4 继续驾车时，请十分注意道路毁损、交通信号故障、路上障碍物等。若行驶环七圈内，请尽快驶进道路以外的地方。
- 5 尤其包括高速道的7路线（高速道、国道4号、国道17号、白山通、国道20号、国道246号、目白通、新目白通、外堀通），一旦发生震灾，立即优先变为消防、警察、自卫队等紧急车辆专用道路，请尽快移开车辆。
- 6 请勿驶入“环七”以内的中心地区。
- 7 抵达目的地后，请勿再驾车。

大震灾发生时，为救生灭火，实施下列交通限制。

第一次交通限制

- 1 禁止车辆自环7往东京中心地区行驶。环7本身为绕道，可通行。
- 2 以下路线为消防、警察、自卫队等的紧急车辆专用。

紧急车辆专用路（7路线）

高速道、国道4号、国道17号、白山通、国道20号、国道246号、目白通、新目白通、外堀通

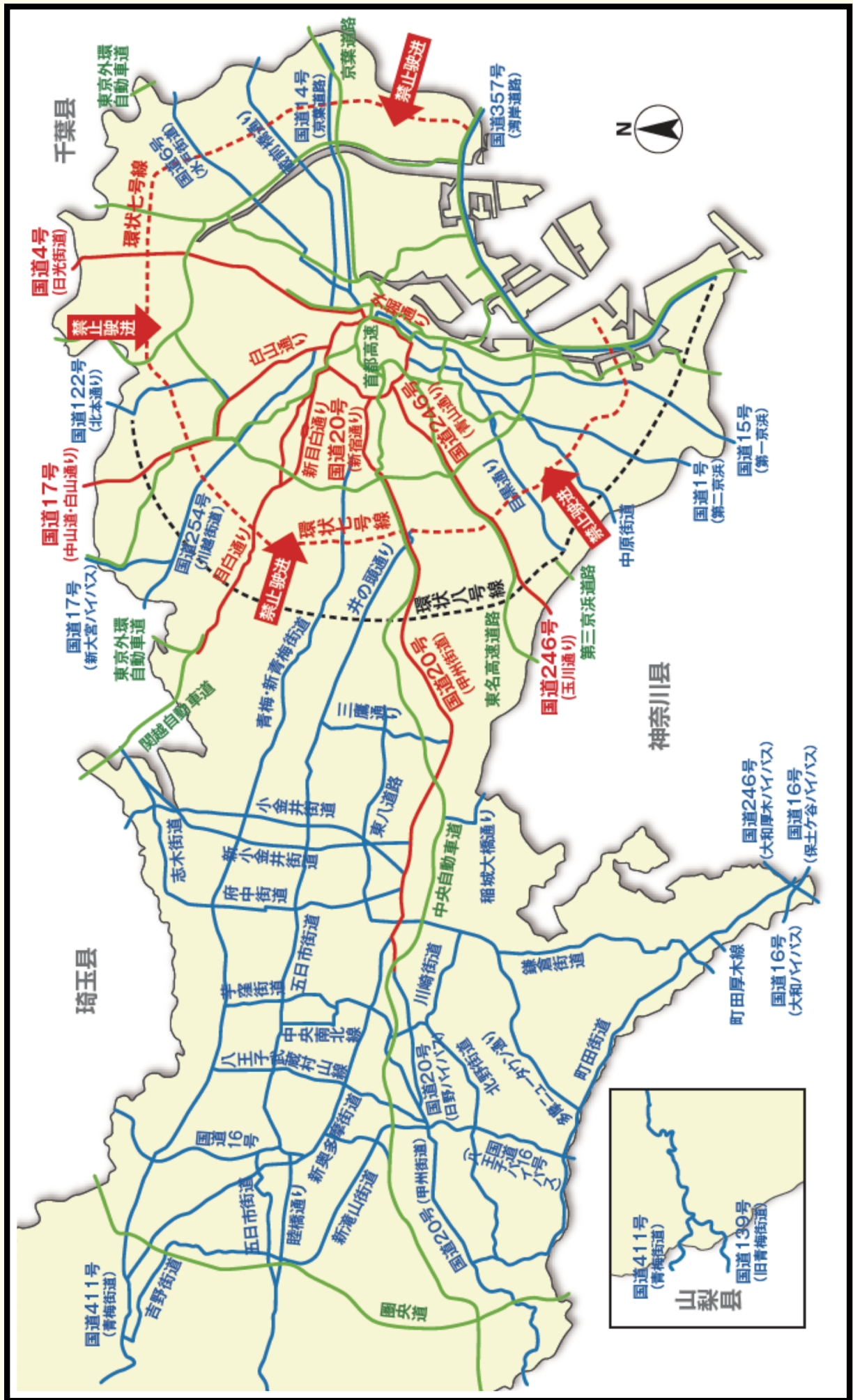
第二次交通限制

- 1 为确保抗灾车辆的通行，按灾情，指定“紧急交通道”。
- 2 紧急交通道，只许灾害抢救车辆（紧急车辆及附灾害对策基本法所规定的标志的车辆）通行。

指定为紧急交通道路的主要路线（35路线）

上述“紧急车辆专用道路”7路线、国道1号、国道6号、国道14号、国道15号、新大宮バイパス、北本通り、国道254号、国道357号、中原街道、青梅・新青梅街道、井の頭通り、五日市街道・睦橋通り、目黒通り、蔵前橋通り、国道16号、国道20号、国道139号、大和厚木バイパス、稻城大橋通り、東八道路、小金井街道、府中街道・志木街道、鎌倉街道、川崎街道、新奥多摩街道、芋窪街道、町田街道、町田厚木線、八王子武蔵村山線、三鷹通り、中央南北線、多摩ニュータウン通り、新滝山・滝山街道・吉野街道、北野街道、新小金井街道、都道256号（甲州街道）

【交通限制图】



灾害用留言电话使用方法

- 留言的录音时间为**30秒以内**
- 座机、公用电话、手机**都可以使用。

请按照语音提示，输入必要事项

1 7 1 先按 171

▼ 播出提示音

录音

1

听录音

2

加密录音

3

解密听录音

4

▼ 播出提示音

输入对方的电话号码
(**固定电话**要从**区号**输入)

× × × - × × × - × × × ×

▼

录音留言・听已录音的留言

●可以体验使用。

每月1日、15日,1月1日至3日,

防灾和志愿者周(1月15日至21日), 防灾周(8月30日至9月5日)

※除了上述服务以外,还可以使用灾害用宽带留言板(web171)、灾害用留言板(手机)、SNS(X(原推特)、脸书)等服务。
家人之间应确认好两个以上的安危确认方法。

警视厅警备部灾害对策课
X(原推特)▼



MFD

发生地震时该这么做!

发 行 令和8年(2026年)2月1日

发 行 者 警视厅警备部灾害对策课

东京都千代田区霞关2丁目1番1号

03-3581-4321(总机)



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。