

# 居家避難時會遇到的問題

發生地震時，所有事情都不再像「平常那樣方便」。讓我們設想與日常生活不同的狀況，將其作為家庭內的參考預案。

## 飲食

每天都在吃同樣的東西...



無法使用煤氣，大約在1個月都無法做飯

因為有年幼的孩子，所以對營養以及食用方便性感到擔心



### 解決辦法

為了保持尽可能正常的飲食，建議滾動儲備食材，以及準備便攜式爐灶等烹飪器具。

## 廁所



家裡的廁所無法使用，即使去避難所也要排隊，非常苦惱

無法沖洗廁所，因氣味等感到困擾



盡管可以克服一些飲食方面的困難，但是無法忍受不能使用廁所，導致健康受到影響

### 解決辦法

如果發生斷水或者下水管道破損則無法沖洗廁所。請準備臨時廁所或者糞便收集袋、凝固劑等。

## 通訊

停電導致無法給手機充電，增加了焦慮



無法與外界聯繫，需要花費更多時間打聽家人是否平安



不瞭解獲取受災狀況等資訊的方法



### 解決辦法

準備移動電源（充電寶），利用災害用留言電話（171）及 SUGI 指南，在平時做好準備。

## 洗澡、用水

距離供水點較遠，運水非常困難



由於斷水，洗衣和洗碗都很困難

盡管是夏季，但是由於無法經常洗澡，感到非常不便



### 解決辦法

杉並區設有 9 個供水點，在區立學校的場地內設有應急供水栓。請準備水袋等來運水。

# 您的家庭儲備是否已經完成？

現在開始，立即從能夠做的事情著手

## 避難流程圖

### 發生大地震



### 暴雨災害

根據淹水的深度以及房屋的結構判斷能否「確保安全」\*1

\*1... 於杉並區內的預計淹水深度，大多數地區在 2 米以下。（不超過一般房屋 2 層的高度）



## 宣傳資料的查詢聯繫方式

杉並區政府  
防災課（西棟 6 層）

電話  
**03-3312-2111**

## 避難人員登記制度

發生震度 5 以上的地震時將設立震災救援所，進行避難人員登記後，即使居家避難的人員也可以在震災救援所獲得物資援助。

## 在家中避難



發生水災等災害時，如果能確保家中的安全，可繼續居住，杉並區建議大家在家避難，即「居家避難」或「垂直避難」。為了在家庭度過避難生活，讓我們現在開始，立即從能夠做的事情著手。

# 居家避難檢查表



東京儲備指南



## 1 儲備品的準備

這是大約3天至1週左右的大致數量。請在日常生活中保持儲備，並且滾動儲備食材。

【以下是一個由夫妻、1名嬰幼兒和1名高齡女性構成的4口之家的例子】 \*其中有人使用隱形眼鏡，嬰幼兒有過敏史，高齡女性聽力不佳

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>食品等</b>                                     | <b>生活用品</b>                                   | <b>女性</b>   |
| <input type="checkbox"/> 水 1人3公升/天             | <input type="checkbox"/> 大號塑料袋、垃圾袋 各1包 (30個)  | <input type="checkbox"/> 生理用品 2包 (30個×2)            |
| <input type="checkbox"/> 免洗米 5kg               | <input type="checkbox"/> 急救箱 1個               | <b>嬰幼兒</b>  |
| <input type="checkbox"/> 軟包裝米飯 6個              | <input type="checkbox"/> 保鮮膜 1卷               | <input type="checkbox"/> 奶粉 2盒 (條形包裝10根×2、適用於過敏嬰兒)  |
| <input type="checkbox"/> 速食米 36包               | <input type="checkbox"/> 面巾紙 1包 (5盒)          | <input type="checkbox"/> 輔助食品 至少1週用量 (適用於過敏嬰兒)      |
| <input type="checkbox"/> 乾麵 1包                 | <input type="checkbox"/> 衛生紙 1包 (12卷)         | <input type="checkbox"/> 濕巾 1包                      |
| <input type="checkbox"/> 方便麵 3包                | <input type="checkbox"/> 濕巾 (消毒用) 1包 (100張)   | <input type="checkbox"/> 紙尿布 1包 (70片)               |
| <input type="checkbox"/> 罐頭 (主菜) 味噌煮鮭魚、蔬菜等 各6罐 | <input type="checkbox"/> 一次性隱形眼鏡 1盒 (1個月用量)   | <b>高齡者</b>  |
| <input type="checkbox"/> 罐頭 (水果等) 1罐           | <input type="checkbox"/> 一次性暖手貼 1包 (10個)      | <input type="checkbox"/> 稀飯等 至少一週用量 (軟質食品、適用於高齡者食品) |
| <input type="checkbox"/> 軟包裝食品 9包              | <input type="checkbox"/> 點火器 1個               | <input type="checkbox"/> 常備藥品 (處方藥) 1張處方            |
| <input type="checkbox"/> 蔬菜汁 9瓶                | <input type="checkbox"/> 常備藥品 (市售藥品) 2~3種 各1盒 | <input type="checkbox"/> 助聽器電池 6個                   |
| <input type="checkbox"/> 飲料 (500ml) 6瓶         |   | <input type="checkbox"/> 假牙清洗劑 1盒 (30個)             |
| <input type="checkbox"/> 奶酪、魚板等 各1包            |   |   |
| <input type="checkbox"/> 點心類 3包                |   |   |
| <input type="checkbox"/> 營養補充食品 3盒             |   |   |
| <input type="checkbox"/> 健康飲料粉末沖劑 1袋           |   |   |
| <input type="checkbox"/> 調味品 各1種               |   |   |

### 為了應對災害，應準備、並且定期檢查的物品包括

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 臨時廁所 每人每天約5次用量   | <input type="checkbox"/> 手電筒 2個     |
| <input type="checkbox"/> 便攜式爐灶 1個         | <input type="checkbox"/> 乾電池 根據需要準備 |
| <input type="checkbox"/> 充電式收音機 1個        | <input type="checkbox"/> 滅火器 根據需要準備 |
| <input type="checkbox"/> 燃氣罐 2組 (共6個)     |                                     |
| <input type="checkbox"/> 一次性手套 1盒 (100個)  |                                     |
| <input type="checkbox"/> 水袋 根據需要準備        |                                     |
| <input type="checkbox"/> 手機備用電池 3個 (每個手機) |                                     |

## 2 火災等的應對措施

- 檢查住宅用火災報警器是否正常工作
- 建築物的抗震及防火
- 安裝防止家具翻倒裝置
- 安裝震感斷路器
- 檢查街道上的滅火器位置

## 3 資訊的確認和保障

- 確認震災救援所的位置
- 確保發生災害時的獲取資訊途徑 (震災救援所的設立資訊、避難路線等)
- 確認供水點的位置
- 確保氣象資訊、防災行政廣播等的資訊收集手段

## 4 針對公寓樓的特殊對策

- 確認通道、應急樓梯和應急出口 (確認位置，確保通行無阻)
- 確認防災及防火設備 (公共區域的滅火器、火災報警器、貯水槽)
- 檢查陽台和露台 (逃生艙蓋、逃生梯的使用方法，確保周圍沒有阻礙)
- 來自管理協會的聯繫 (防災設備的檢查以及防災訓練的通知等)

從能夠做的事情開始



## 1 儲備品的準備

### 按照家庭成員做好準備

關於食品，至少準備3天的數量，如果可能應準備7天的數量；關於飲用水，每人每天需要3公升，此外還要備足生活用品和常備藥品等。



### 滾動儲備

這種方法在平時購買略多於日常所需的食品和日用品，並且在日常生活中定期使用同時重新補充，從而始終保持一定數量。

\* 正是在遇到承受巨大壓力的災害時，食用與平時一樣的食品，會感到放心和獲得心理上的安慰。



### 防災用品的介紹



#### 防災用品的介紹

杉並區介紹滅火器、火災報警器、儲備食品、臨時廁所、防止家具翻倒裝置、衛生用品等。請瀏覽杉並區官方網站 (上側二維碼) 獲取詳情。此外還在杉並區政府防災課和社區區民中心等處分發。



## 2 火災等的對策

### 防止發生火災及防止火災蔓延的對策準備好了嗎？

#### 建築物的抗震及防火

杉並區提供抗震改造和防火重建的補助。請向市街地整備課洽詢。



抗震 防火

#### 安裝震感斷路器支援項目

##### 《安裝例》



有蓋板 無蓋板

可在防災課、圖書館、社區區民中心等處索取申請表格。您也可以掃描右側的二維碼瀏覽。



震感斷路器

### 您知道街道上的滅火器嗎？

對於在地震時將會同時發生多起的火災以及日常時的火災，為了使區民能夠自行進行第一時間滅火，在杉並區內設置了大約5,600個街道滅火器。您可以在「SUGI指南」瞭解街道滅火器的位置。(參見「3 資訊的確認和保障」)



## ? 什麼是震感斷路器？

震感斷路器是一種斷路器裝置，當檢測到震度5以上的地震時，斷路器會自動切斷電路，從而防止因電源短路引發火災。杉並區對安裝震感斷路器提供支援。

### 【適用對象】

- 在杉並區居住並且符合以下條件者 (免費安裝)
  - 家庭成員均為65歲或以上，或者家庭成員包括「社區幫手」(以殘障人士、高齡者等需要在發生災害時予以照顧的人員為對象的災害支援網絡) 登記者。
  - 家庭成員包括持有身體殘障證者等
  - 居住地屬於火災危險等級為5和4區域的家庭等 (請掃描左側的二維碼瞭解詳情)
- 居住在杉並區、或在杉並區擁有房屋者 (安裝費用統一為2,000日元)

### 【申請受理期限】 2024年2月28日 (星期三)

\*但是，達到年度預算額時將停止受理申請。

## 3 資訊的確認和保障

### 杉並區官方電子地圖服務「SUGI指南」



SUGI指南

可以獲取震災救援所的設立資訊、避難路線等有用的資訊，此外還可以發佈和報告受災狀況。

### 杉並區防災地圖



防災地圖

標出了震災救援所及供水點等，請提前瞭解其位置。在防災課、社區區民中心等處分發。也可以掃描上側二維碼瀏覽。



### 瞭解淹水區域等有關水災的資訊



水災受災地圖

可以實時瞭解東京都觀測的降雨量、河流水位資訊和預報等。



河流的防災資訊



可以實時瞭解氣象廳發佈的氣象、河流、土石災害的狀況。

東京都防止水災綜合資訊系統



### 防災、防犯資訊郵件發送服務

杉並區向各位發送有關杉並區的氣象資訊、防災行政廣播的內容以及防犯相關資訊的郵件。

#### 登記方法

■ Mail : t.sss@sgnm.lisaplus.jp

請將空郵件發送至上述地址。您將收到一封回覆郵件，請點擊其中的鏈接，選擇您希望接收的資訊，然後點擊登記按鈕即可。



郵件發送服務

### 防止家具翻倒裝置的安裝

為了防止因家具翻倒發生傷亡事故，請大家採取防止家具翻倒措施！防災課介紹防止家具翻倒裝置。

此外，在以下部門設有對購買及安裝等的補助制度：

- 高齡者居家支援課 (65歲及以上)
- 殘障人士措施課 (存在身心障礙的人士)

請向相關部門洽詢。



高齡者居家支援課



殘障人士措施課

## 4 針對公寓樓的特殊對策

在杉並區政府防災課的窗口分發相關資料。(僅限日文版)

與獨立住宅相比，雖然公寓樓等公共住宅在抗震性和耐火性方面具備優點，但是這僅限於建築物的結構強度，在災後的生活中，停電、停氣、停水等生命線中斷、以及電梯停止運行會對日常生活帶來意想不到的負擔。為了應對緊急情況，需要採取針對公寓樓的特殊對策。

