

居家避难时会遇到的问题

发生地震时，所有事情都不再像“平常那样方便”。让我们设想与日常生活不同的状况，将其作为家庭内的参考预案。

饮食

每天都在吃同样的东西...



无法使用煤气，
大约在1个月都无法做饭

因为有年幼的孩子，所以对营养以及食用方便性感到担心

解决办法

为了保持尽可能正常的饮食，建议滚动储备食材，以及准备便携式炉灶等烹饪器具。

厕所



家里的厕所无法使用，即使去避难所也要排队，非常苦恼

无法冲洗厕所，
因气味等感到困扰



尽管可以克服一些饮食方面的困难，但是无法忍受不能使用厕所，导致健康受到影响

解决办法

如果发生断水或者下水管道破损则无法冲洗厕所。请准备临时厕所或者粪便收集袋、凝固剂等。

通信



停电导致无法给手机充电，增加了焦虑



无法与外界联系，
需要花费更多时间打听家人是否平安

不了解获取受灾状况等信息的方法

解决办法

准备移动电源（充电宝），利用灾害用留言电话（171）及 SUGI 指南，在平时做好准备。

洗澡、用水



距离供水点较远，
运水非常困难

由于断水，洗衣和洗碗都很困难

尽管是夏季，但是由于无法经常洗澡，感到非常不便

解决办法

杉並区设有9个供水点，在区立学校的场地内设有应急供水栓。请准备水袋等来运水。

您的家庭储备是否已经完成？

现在开始，立即从能够做的事情着手

避难流程图

发生大地震



暴雨灾害

根据淹水的深度以及房屋的结构判断能否“确保安全”^{*1}

^{*1}... 关于杉並区内的预计淹水深度，大多数地区在2米以下。（不超过一般房屋2层的高度）



宣传资料的查询联系方式

杉並区政府
防灾课（西栋6层）

电话
03-3312-2111

避难人员登记制度

发生震度5以上的地震时将设立震灾救援所，进行避难人员登记后，即使居家避难的人员也可以在震灾救援所获得物资援助。

在家中避难



发生水灾等灾害时，如果能确保家中的安全，可继续居住，杉並区建议大家在家避难，即“居家避难”或“垂直避难”。为了在家度过避难生活，让我们现在开始，立即从能够做的事情着手。

居家避难检查表



东京储备指南



1 储备品的准备

这是大约3天至1周左右的大致数量。请在日常生活中保持储备，并且滚动储备食材。

【以下是一个由夫妻、1名婴幼儿和1名高龄女性构成的4口之家的例子】※其中有人使用隐形眼镜，婴幼儿有过敏史，高龄女性听力不佳

- | | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 食品等 | 生活用品 |
| <input type="checkbox"/> 水 1人3公升/天 | <input type="checkbox"/> 大号塑料袋、垃圾袋 各1包 (30个) |
| <input type="checkbox"/> 免洗米 5kg | <input type="checkbox"/> 急救箱 1个 |
| <input type="checkbox"/> 软包装米饭 6个 | <input type="checkbox"/> 保鲜膜 1卷 |
| <input type="checkbox"/> 速食米 36包 | <input type="checkbox"/> 面巾纸 1包(5盒) |
| <input type="checkbox"/> 干面 1包 | <input type="checkbox"/> 卫生纸 1包(12卷) |
| <input type="checkbox"/> 方便面 3包 | <input type="checkbox"/> 湿巾(消毒用) 1包(100张) |
| <input type="checkbox"/> 罐头(主菜) 味噌煮鲑鱼、蔬菜等 各6罐 | <input type="checkbox"/> 一次性隐形眼镜 1盒(1个月用量) |
| <input type="checkbox"/> 罐头(水果等) 1罐 | <input type="checkbox"/> 一次性暖手贴 1包(10个) |
| <input type="checkbox"/> 软包装食品 9包 | <input type="checkbox"/> 点火器 1个 |
| <input type="checkbox"/> 蔬菜汁 9瓶 | <input type="checkbox"/> 常备药品(市售药品)2~3种 各1盒 |
| <input type="checkbox"/> 饮料(500ml) 6瓶 | |
| <input type="checkbox"/> 奶酪、鱼板等 各1包 | |
| <input type="checkbox"/> 点心类 3包 | |
| <input type="checkbox"/> 营养补充食品 3盒 | |
| <input type="checkbox"/> 健康饮料粉末冲剂 1袋 | |
| <input type="checkbox"/> 调味品 各1种 | |

为了应对灾害，应准备、并且定期检查的物品包括

- | | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 便携式炉灶 1个 | <input type="checkbox"/> 临时厕所 每人每天约5次用量 | <input type="checkbox"/> 手电筒 2个 |
| <input type="checkbox"/> 燃气罐 2组(共6个) | <input type="checkbox"/> 充电式收音机 1个 | <input type="checkbox"/> 干电池 根据需要准备 |
| <input type="checkbox"/> 手机备用电池 3个(每个手机) | <input type="checkbox"/> 一次性手套 1盒(100个) | <input type="checkbox"/> 灭火器 根据需要准备 |
| <input type="checkbox"/> 水袋 根据需要准备 | | |

- | | |
|------------|--------------------------------------------------------|
| 女性 | <input type="checkbox"/> 生理用品 2包(30个×2) |
| 婴幼儿 | <input type="checkbox"/> 奶粉 2盒
(条形包装10根×2,适用于过敏婴儿) |
| | <input type="checkbox"/> 辅食食品 至少1周用量(适用于过敏婴儿) |
| | <input type="checkbox"/> 湿巾 1包 |
| | <input type="checkbox"/> 纸尿裤 1包(70片) |
| 高龄者 | <input type="checkbox"/> 稀饭等 至少一周用量
(软质食品、适用于高龄者食品) |
| | <input type="checkbox"/> 常备药品(处方药) 1张处方 |
| | <input type="checkbox"/> 助听器电池 6个 |
| | <input type="checkbox"/> 假牙清洗剂 1盒(30个) |

2 火灾等的应对措施

- | | | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 检查住宅用火灾报警器是否正常工作 | <input type="checkbox"/> 建筑物的抗震及防火 | <input type="checkbox"/> 安装防止家具翻倒装置 |
| <input type="checkbox"/> 安装震感断路器 | <input type="checkbox"/> 检查街道上的灭火器位置 | |

3 信息的确认和保障

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 确认震灾救援所的位置 | <input type="checkbox"/> 确保发生灾害时的获取信息途径(震灾救援所的设置信息、避难路线等) |
| <input type="checkbox"/> 确认供水点的位置 | <input type="checkbox"/> 确保气象信息、防灾行政广播等的信息收集手段 |

4 针对公寓楼的特殊对策

- | |
|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 确认通道、应急楼梯和应急出口(确认位置,确保通行无阻) |
| <input type="checkbox"/> 确认防灾及防火设备(公共区域的灭火器、火灾报警器、贮水槽) |
| <input type="checkbox"/> 检查阳台和露台(逃生舱盖、逃生梯的使用方法,确保周围没有阻碍) |
| <input type="checkbox"/> 来自管理协会的联系(防灾设备的检查以及防灾训练的通知等) |

从能够做的事情开始



1 储备品的准备

按照家庭成员做好准备

关于食品，至少准备3天的数量，如果可能应准备7天的数量；关于饮用水，每人每天需要3公升，此外还要备足生活用品和常备药品等。



防灾用品的介绍



防灾用品的介绍

杉並区介绍灭火器、火灾报警器、储备食品、临时厕所、防止家具翻倒装置、卫生用品等。请浏览杉並区官方网站(上侧二维码)获取详情。此外还在杉並区政府防灾课和社区区民中心等处分发。

滚动储备

这种方法在平时购买略多于日常所需的食品和日用品，并且在日常生活中定期使用同时重新补充，从而始终保持一定数量。

※正是在遇到承受巨大压力的灾害时，食用与平时一样的食品，会感到放心和获得心理上的安慰。

杉並区防灾地图

标出了震灾救援所及供水点等，请提前了解其位置。在防灾课、社区区民中心等处分发。也可以扫描上侧二维码浏览。



防灾地图



防灾、防犯信息邮件发送服务

杉並区向各位发送有关杉並区的气象信息、防灾行政广播的内容以及防犯相关信息的邮件。



邮件发送服务

— 登録方法 —

■ Mail : t.sss@sgnm.lisaplus.jp

请将空邮件发送至上述地址。您将收到一封回复邮件，请点击其中的链接，选择您希望接收的信息，然后点击登记按钮即可。

2 火灾等的对策

防止发生火灾及防止火灾蔓延的对策准备好了吗？

建筑物的抗震及防火

杉並区提供抗震改造和防火重建的补助。请向市街地整備课洽询。



抗震



防火

安装震感断路器支援项目

《安装例》



有盖板



无盖板

可在防灾课、图书馆、社区区民中心等处索取申请表格。您也可以扫描右侧的二维码浏览。



震感断路器

防止家具翻倒装置的安装

为了防止因家具翻倒发生伤亡事故，请大家采取防止家具翻倒措施！防灾课介绍防止家具翻倒装置。

此外，在以下部门设有对购买及安装等的补助制度：

- 高龄者居家支援课(65岁及以上)
- 残障人士措施课(存在身心障碍的人士)

请向相关部门洽询。



高龄者居家支援课



残障人士措施课

4 针对公寓楼的特殊对策

在杉並区政府防灾课的窗口分发相关资料。(仅限日文版)▶

与独立住宅相比，虽然公寓楼等公共住宅在抗震性和耐火性方面具备优点，但是这仅限于建筑物的结构强度，在灾后的生活中，停电、停气、停水等生命线中断、以及电梯停止运行会对日常生活带来意想不到的负担。为了应对紧急情况，需要采取针对公寓楼的特殊对策。

您知道街道上的灭火器吗？

对于在地震时将会同发生多起的火灾以及日常时的火灾，为了使居民能够自行进行第一时间灭火，在杉並区内设置了大约5,600个街道灭火器。您可以在“SUGI指南”了解街道灭火器的位置。(参见“3 信息的确认和保障”)



? 什么是震感断路器？

震感断路器是一种断路器装置，当检测到震度5以上的地震时，断路器会自动切断电路，从而防止因电源短路引发火灾。杉並区对安装震感断路器提供支援。

【适用对象】

- ① 在杉並区居住并且符合以下条件者(免费安装)
 - 家庭成员均为65岁或以上，或者家庭成员包括“社区帮手”(以残障人士、高龄者等需要在发生灾害时予以照顾的人员为对象的灾害支援网络)登记者。
 - 家庭成员包括持有身体残障证者等
 - 居住地属于火灾危险等级为5和4区域的家庭等(请扫描左侧的二维码了解详情)
- ② 居住在杉並区、或在杉並区拥有房屋者(安装费用统一为2,000日元)

【申请受理期限】 2024年2月28日(星期三)

※但是，达到年度预算额时将停止受理申请。

了解淹水区域等有关水灾的信息

可以实时了解东京都观测的降雨量、河流水位信息和预报等。



东京都防止水灾综合信息系统



河流的防灾信息



水灾受灾地图

