

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。

还有这种制度！

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 | | |

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。



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



3 信息的确认和保障

杉並区官方电子地图服务“SUGI指南”



SUGI指南

可以获取震灾救援所的设立信息、避难路线等有用的信息，此外还可以发布和报告受灾状况。

了解淹水区域等有关水灾的信息



水灾受灾地图

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。



河流的防灾信息

可以实时了解气象厅发布的气象、河流、土石灾害的状况。

东京都防止水灾综合信息系统

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 火灾等的应对措施

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

3 信息的确认和保障

- 确认震灾救援所的位置
- 确保发生灾害时的获取信息途径(震灾救援所的设立信息、避难路线等)
- 确认供水点的位置
- 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

- 确认通道、应急楼梯和应急出口(确认位置，确保通行无阻)
- 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)
- 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)
- 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



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

您知道街道上的灭火器吗？

对于在地震时将会同同时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”)



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、社区区民中心等处取申请表格。您也可以扫描右侧的二维码浏览。



震感断路器

? 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。

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。

