封面  
世田谷区 保存版  
災害时 家庭生活提示  
该怎么办呢？在家避难  
漫画开始  
摇晃  
地、地震！？  
必须要避难！不知道该去哪里  
冷静一点自己  
对了，在家避难，好像有这个东西  
好的...  
漫画结束  
第一页  
漫画开始  
便携式厕所  
食物  
这家没问题  
周围没有异常  
收音机  
一听到避难就想到要出去，但其实这就是在家避难！  
漫画结束  
第二页  
防灾是希望之灯 最好的灾害防御  
对于首都直下地震的准备，你们在积极进行吗？  
防灾的确...  
很麻烦  
不知道该做什么  
虽然知道很重要，但就是无法付诸行动  
对于这样的人来说，可能有很多吧  
但是，如果为了未来的自己做好准备，就能帮助我们自己  
一想到灾害就会感到沮丧，  
为了让未来变得光明，我们要怀抱希望，思考最好的行动  
这样一想，防灾的形象不会改变吗？  
通过这本小册子，希望大家心中能有一点防灾的光芒。  
这本小册子是由世田谷区和一直致力于防灾的萨莱诺国际学院世田谷初中高中合作制作的。  
第三页  
灾害发生时，该如何行动？  
在灾害发生时，事先确认应该如何行动。  
你知道吗？  
有两种避难场所  
1. 避难场所，为了紧急保护生命而躲避的地方  
2. 避难所，无法居住在自己家中的人生活的地方  
发生地震  
周围发生火灾，家里可能燃烧  
自己判断需要避难  
行政部门发布避难指示等  
避难  
避难场所  
临时集合地点  
为了逃避危险而一时集合或为了避难而一时聚集的地方  
大范围避难场所  
由于火灾等原因，自己的家或临时集合地变得危险时前往的地方  
如果家中安全可以在家避难  
如果家中不安全  
寄宿避难 前往未受灾害的家人、亲戚、朋友的家  
自主避难 前往酒店等住宿设施  
避难所 前往区立小中学等区内的指定避难所  
只要感觉在家中稍微有点危险，就毫不犹豫地前往其他地方避难！  
考虑各种选择是很重要的哦！  
可以在区的网站上查到自己的避难所和避难场所，事先确认一下吧。  
QR码  
第四页  
在家安全时，就呆在家里吧  
世田谷区有约920,000名居民。区内有95个避难所。  
灾害时的避难所会人满为患。  
如果家里安全，就呆在家里吧。  
避难所生活  
没有足够的空间。  
不习惯的集体生活。  
感染症的风险增加。  
在家避难  
可以保护隐私。  
感染症的风险较低。  
可以在熟悉的环境中与家人和宠物在一起。  
漫画开始  
避难生活不只是避难所  
广播：发生地震了  
诶，快避难啊  
稍等！我们没事啦  
我们有食物和电池  
匆忙行动反而会更危险哦  
是吗  
漫画结束  
平时要确认一下自己家的位置。  
在有可能发生海啸的地方，重要的是前往高处避难。  
第五页  
灾害时要注意厕所！  
灾害时，确保排水管道没有破裂之前不要冲马桶，使用便携式厕所。  
即使能冲马桶，如果排水管道破裂，下水道可能会逆流，存在危险。  
漫画开始  
独栋住宅的情况  
咕噜噜噜噜  
地震！  
大家都没事真是太好了！  
好像停水了，但我们有备用水！  
实际上，在这个时候，水管已经在地下破裂了  
滴滴...噗噗  
马桶的水可能没有排掉...  
该怎么办...可能无法上厕所了  
第六页  
漫画继续  
在确认排水管道是否破裂之前，推荐使用便携式厕所！  
啊，我们买了那个！  
集合住宅的情况也是一样  
流了！哇！流了！  
一楼的住户  
水流出来了！  
即使上面的楼层可以冲厕所，但如果地下的排水管道破裂了，一楼可能会淹水。  
即使是集合住宅，也推荐使用便携式厕所哦！  
准备真的很重要呢！  
漫画结束  
引用 来自国土交通省 漫画《灾害时的厕所怎么办？》  
漫画 大野正文  
第七页  
灾害时的厕所使用方法和准备  
断水或上下水管道破裂时，无法使用厕所。  
一定要准备好便携式厕所。  
便携式厕所的使用方法  
1. 确保马桶安全。  
2. 抬起马桶盖，套上塑料袋，放下马桶盖固定。  
3. 在马桶盖上再套上一个塑料袋。  
4. 使用后，在内部塑料袋中放入凝固剂。  
5. 取出内部的塑料袋，排出空气，然后牢牢封口放入密封容器中。  
一人一天五次是参考值。  
确认建筑物内下水管道的情况。  
1. 在原有的厕所中冲水（停水时使用储存的水等），确认马桶水是否流动。  
2. （如果有下面的楼层）在上面的楼层冲水时，确认上面的楼层是否从排水管漏水，下面的楼层的马桶是否溢出等，尽可能范围内确认是否有异常。  
3. 检查污水桶，确认水是否流动。  
（污水桶的照片）  
使用螺丝刀打开污水桶  
里面的情况  
如果桶里的污水不是积满的，而是流动的话，就可以直接使用。

第８页  
你的房间安全吗？  
地震发生时，家具倾倒、掉落和移动都会带来危险。  
引用：东京消防厅令和5年度版家具倾倒、掉落和移动防止手册  
家具倾倒等引发的危险  
1. 受伤：近年地震造成的伤害约30%至50%是由家具倾倒等引起的。  
2. 火灾：电暖炉倾倒等可能引发火灾。  
3. 疏散障碍：堵塞疏散通道、绊倒受伤等都会导致疏散困难。  
虽然最好能在所有房间进行防护措施，但实际上很难做到。  
因此推荐在家中设置“我的安全区域”。  
特别是在睡觉时发生地震的情况下，请务必重新检查卧室。  
漫画开始  
尽量使房间安全起来  
如果在灾害发生时正在睡觉，这个房间哪里可能是危险的呢？  
时钟摔到自己的头上  
书架倒塌导致无法逃到室外  
睡觉时可能掉落的物品应该移动到安全的地方  
可能倒下来的物品应该使用防倒装置进行固定。  
事先检查家中的危险区域非常重要。  
还要检查其他房间！  
※倾倒可能的物品不仅仅要固定，还要考虑将其移动到其他地方。  
  
第９页  
想一想家里哪里有危险  
为了做好准备，在灾害发生时，想一想家里哪里有危险是很重要的。  
确保有安全的空间，不必担心家具倾倒或物品掉落也很重要。  
我们家如果发生地震会怎么样呢？  
砖墙倒塌  
鞋柜倒塌导致门被堵住  
电视倒塌  
橱柜里的餐具散落  
冰箱倒塌导致食物散落  
微波炉掉落  
衣柜倒塌在睡觉的地方  
书架倒塌导致书本散落  
  
第１０页  
让我们来找找！简单易行的房间防震措施  
比较插图，找出已经采取防护措施的９个地方  
采取防护前  
采取防护后  
实施提示  
在餐具柜上安装阻挡器。要小心玻璃门！  
睡觉时，头部不要有窗户或会倒塌的物品。  
用支撑杆或金属夹具固定书架和衣柜。  
在窗户玻璃上贴防碎膜。  
答案请看背面！  
区政府为防灾用品提供协助。详情请参阅区政府网站。  
QR码  
  
第１１页  
灾害时有哪些有用的东西呢？  
过期了就得更换成新的……但是好麻烦啊……  
虽然备有干面包和急需米，但是保存期限是什么时候来着……？  
平时备货和循环补货是最好的选择。  
日常备货和循环补货是什么？  
指的是平时多买一点经常食用或使用的东西，然后在吃掉或使用掉的同时补充进去。  
如果备货平时就吃得东西，那就更容易储存！这也有助于减少食物浪费。  
漫画开始  
简单！？日常备货和循环补货法  
备有平时吃的食品（如罐头或真空包装食品）  
在日常生活中消耗，并及时补充。  
要点是尽量消耗快过期的物品  
这就是日常备货和循环补货法！  
为了未来的自己做好准备！  
备货物品的选择  
一个人最少备３天份，最好备１周份。  
对于有婴儿或宠物的家庭等，需要备的物品因家庭情况而异，请考虑自己需要什么。  
备货物品的例子  
水（每人每天３升），食品，手机充电器，小型煤气罐，常用药，便携式马桶（每人每天５次份），照明设备，婴儿用品，宠物用品，等等  
备货用品用完后……通常在灾害发生后第４天开始在避难所分发食物等，所以请使用。  
  
第１２页  
防灾专栏  
居家避难和露营有相似之处！？  
听到露营这个词，是不是会有一种非日常感和兴奋感？  
如果要去露营，你会不会想着“如果有这个，就算在现场也能过得很愉快，能好好睡觉”等等，充满乐趣地想象并做准备呢？  
停电、断水，物资也短缺不易获得的灾害时的居家避难实际上与露营有很多相似之处，各种物品都可能派上用场。  
比如  
比手电筒更亮的灯笼  
即使煤气停了也能做饭的炉子  
可以做临时冰箱的保温箱  
带有太阳能面板的便携式电源 等等  
在灾害时会感到不安。  
为了在熟悉的家中尽可能舒适地度过时间，不妨考虑一下方法吧？  
漫画开始  
怎么办才好的厕所呢  
灾害时也要喝水  
灾害时，厕所会很拥挤，所以要避免喝水……  
嗯嗯……好痛苦啊  
等一下  
那声音是厕所君！  
灾害时才更要喝水！  
会引发疾病风险，对身体造成负担！  
嗯嗯……  
灾害时可以使用便携式马桶，还有其他各种方法哦！  
大家一起来研究一下  
国土交通省网站  
QR码  
  
第１３页  
圣母国际学园世田谷的学生们  
去参加了防灾宝藏猎人活动！  
防灾任务  
发现可以备货的物品  
为了推广备货，在超市实地考察了一下！  
如果用宝藏猎人的眼光（寻宝的感觉）来看超市，就会发现与平时不同的景象。  
在选购备货品时，就像玩联想游戏一样，“如果有那个就好了”不断产生想象。在日常生活中轻松参与，感受到了防灾的亲近感。  
宝藏１  
奶酪　保存时间相对较长，甜点奶酪看起来很好吃！  
宝藏２  
果冻　带有水果的果冻也能保存一段时间。可以摄取维生素和膳食纤维，非常适合备货！  
宝藏３  
保鲜膜　在灾害时有着无限的可能性！一定要备一点。  
宝藏４  
喉糖　为了奶奶也买一点吧。为别人而备货也很有趣！

第14页  
宝物5  
串码：我要把它放在平常用的包包里，和饮料一起带着吧？  
宝物6  
麦片和豆奶：我发现了一种我经常吃的麦片！虽然原味也可以，但牛奶保存不了多久呢。啊！豆奶可以保存在室温下，所以我要一起准备好。  
宝物7  
户外炉具用燃气  
如果能吃到热的东西，就会感到安心呢。今天就买下来吧！  
蜂蜜、罐头、运动凝胶、红豆沙、即食米饭、杯面等等...  
平常吃的东西也许适合备灾哦！吃到自己喜欢的东西，即使在困难的灾害中也会感到开心起来！一定要去超市找些备灾的食物哦！  
试着写下来  
你会准备些什么备灾物品呢？  
  
第15页  
防灾建议  
利用防灾地理信息来做好准备！  
东京大学副教授（灾害地理学）小田隆史教授  
平常就要了解自己家所处的位置、周围的自然环境，以及灾害时哪些东西会对你有用，这样在紧急情况下就能派上用场。  
Q：要了解自己家周围的情况，首先应该做些什么呢？  
A：可以利用防灾地图或危险地图，确认自己家和常去的地方发生灾害时可能存在的危险。  
Q：世田谷区有防灾地图或危险地图吗？  
A：有防灾地图、洪水和内水涝危险地图、滑坡危险地图等。比如，滑坡灾害不仅仅会因为大雨而发生，地震也可能引发滑坡。了解自己家周围是否被指定为危险区域，这也是考虑在家中避难的依据。不过，请注意，危险地图只是预测图，实际灾害可能超出预测，所以只能作为参考。  
世田谷区防灾门户网站  
备灾信息也很重要！  
除了紧急信息和避难所信息外，还可以查询到有用的地图信息的防灾网站。也有在家中避难时有用的信息，平常就要经常确认哦。  
QR码  
  
第16页  
政府的支援  
政府提供各种支援，以便在家中避难。  
想准备防灾用品  
QR码  
提供防灾用品  
提供家庭用防灾用品以特价销售。  
还有便携式厕所和应急用携带袋套装。  
想防火  
QR码  
提供防火开关器  
感应到地震时，自动断电的"感震开关器"对防火等防灾措施非常有效。  
QR码  
提供灭火器和家用火灾警报器  
提供购买灭火器和家用火灾警报器，还有回收旧灭火器的服务。  
担心住宅的耐震性  
QR码  
提供住宅耐震化支援  
为了确保你的住宅在大地震中不会倒塌，提供住宅耐震化的支援，以及对耐震改修工程费用的补助。  
※要获得支援和补助，需要满足各种条件。  
担心家具倒塌  
QR码  
提供家具防倒装置的安装支援  
为老年人和残疾人居住的客厅、卧室等地派遣受委托的公司进行防止地震时家具倒塌的工作（在室内进行）。支援金额的上限为2万日元，包括器具和安装费用。  
想和公寓里的人一起防灾  
东京留守公寓  
要注册为"东京留守公寓"，前提是要有耐震性。  
※注册要求只是一个例子。  
必要项目  
制定了防灾手册  
可选项目  
1. 每年至少进行一次防灾训练  
2. 准备三天的饮用水和食物  
3. 确保应急用资材  
4. 建立灾害时的联络机制  
注册后可以获得补助  
补助对象  
购买防灾备灾资材的费用（不包括饮用水和食物）  
（例如：发电机、便携式厕所、贮水箱等）  
补助比例：2/3  
上限金额：66万日元  
主要要求  
购买的防灾备灾资材使用后进行防灾训练，并上报结果  
补助对象  
分销公寓管理协会、租赁公寓所有者  
请查看注册申请手续  
QR码  
  
第17页  
学会收集信息的方法！  
在灾害时，可以通过各种方式收集信息。  
平常就要考虑适合自己的信息收集方法。  
收音机  
FM世田谷，频率FM83.4MHz  
提供区内的地震信息、避难所信息、灾害状况、生活信息等灾害信息。  
电视  
利用电视数据广播（遥控器上的d按钮），可以确认天气信息、避难信息、避难所信息等。  
防灾行政无线电  
也可以通过电话收听  
通过防灾行政无线电塔播放的广播，可以听到灾害信息等。  
打电话到专用电话号码，可以听到防灾行政无线电塔播放的内容。  
防灾无线电话应答服务  
专用电话号码：050-5536-6957（通话费用自理）  
世田谷区防灾门户网站  
提供灾害发生时的紧急信息，以及平常就要备灾的信息。  
QR码  
世田谷区官方网站  
在首页上发布灾害信息等。  
QR码  
（需注册）灾害和防犯信息邮件分发服务  
通过电子邮件发送灾害和防犯信息（可以在电脑、手机和智能手机上接收）。  
QR码  
（需注册）X（旧Twitter）  
关注@setagaya\_kiki，可以收到灾害信息等。  
QR码  
（需注册）  
LINE防灾菜单可以查看区内的警报、注意报、停电等灾害信息。  
QR码  
（需注册）东京都防灾应用  
以“玩乐”，“学习”，“使用”为理念，可以在玩乐的同时了解防灾知识。还有防灾地图和灾害信息等在灾害时有用的功能。  
QR码  
（需注册）Yahoo！防灾快讯应用  
可以通过推送通知接收灾害信息。  
QR码  
（需注册）标有此标志的项目需要事先注册。  
  
第18页  
在这样的时候，你会怎么做？  
在灾害时，地区之间的互助合作非常重要。  
回顾这本手册，想想你会对那些困难的人说些什么吧。  
问题1：地震！要逃跑！  
提示：第3-4页  
问题2：厕所不能冲水！对了，可以用浴室的水冲掉！  
提示：第5-7页  
问题3：家没事，但没准备应急食物。商店也没有东西，怎么办...  
提示：第11-14页  
告诉周围的人  
解答1：慌乱行动可能导致受伤。先冷静下来，考虑下一步行动。此外，需要注意的是，强烈的震荡有可能反复发生，所以要小心。  
解答2：可能是排水管坏了导致水不能流动。在确认排水管没有问题后再进行放水。  
解答3：冰箱里的东西和杯面也是很好的备灾食物。如果家里安全，就待在家里吧。  
平常就要快乐地备灾  
  
背面封底  
区内指定的避难所有95个，可容纳的人数有限。如果人们蜂拥而至，就会在恶劣环境中生活。  
通过参考这本手册，每个人都要从平常开始做好准备，如果建筑物安全，就在熟悉的环境中进行在家中避难。  
这也有助于确保无法居住的人能够安心使用避难所。  
※如果对留在家中感到有丝丝危险，请毫不犹豫地逃离家园。  
P10 防灾措施的答案  
合作：塞拉利昂国际学院世田谷中学高等学校  
监修：东京大学副教授 小田隆史  
插图：大野正文（P2 / P3 / P5-6 / P7 / P10 / P14 / P18）  
编辑发行  
世田谷区危机管理部灾害对策课  
电话：03-5432-2262  
传真：03-5432-3014  
世田谷区宣传印刷物登记号码2210  
令和6年3月发行