# 封面

保存版  
从今天开始就能做的！公寓防灾  
——有备无患，居家避难——  
灾害时可用的  
安否确认卡附带  
世田谷区

# 第1页

## 前言

你知道在世田谷区，小学和初中等避难所的避难人数大约是多少吗？  
世田谷区居民约为92万人。区内的小学和初中等避难所共有96处。  
避难所避难人数约为16万8千人 ÷ 避难所数量96处 = 每处避难所约1,750人  
  
在避难所中，必须与许多陌生人一起在不熟悉且严酷的环境中共同生活。  
在这种情况下，世田谷区推荐在地震时，如果住宅没有倒塌、火灾等危险的情况下，继续在家中生活的“居家避难”方式。  
  
与避难所生活相比，“居家避难”可以更好地保障隐私，感染症和心理压力的风险也较低。特别是公寓具有较高的抗震性和耐火性，因此被认为可以通过自助与互助实现“居家避难”。  
  
本手册介绍了公寓特有的问题以及在公寓中进行居家避难的要点。希望能为构建公寓中的“互助”体制提供帮助。  
  
※本手册中将“公寓”定义为三层以上且拥有六户以上独立居住空间的集合住宅。

# 目录

前言……………1

1. 首都直下型地震发生！那时世田谷区会怎样？……………3

2. 防灾重在“自助”和“互助”！……………4

3. 地震发生！首先该如何行动？……………5

～是否留在公寓？居家避难判断检查表……………6

～推荐公寓居民居家避难的理由……………6

4. 注意！公寓中潜藏的危险！……………7

5. 平时就要准备，防止危机！……………None

危机1：生活线中断了！……………9

无法使用自来水！……………10

危机2：家具倒了！……………11

危机3：发生火灾了！……………12

危机4：厕所无法用水！……………13

危机5：电梯停止了！被困住了！……………14

6. 从今天开始！与公寓居民建立伙伴关系……………15

7. 来自政府的通知……………16

8. 灾害时的信息收集清单……………17

9. 什么是安否确认卡？……………18

# 第3页

## 1. 首都直下型地震发生！那时世田谷区会怎样？

你了解世田谷区的灾害预估吗？

### ● 世田谷区预想的地震及其条件

地震类型：东京都心南部直下型地震

规模：里氏7.3级

震度分布：震度7（0.1%）、震度6强（68.9%）、震度6弱（31.0%）

气象条件：冬季傍晚18点，风速8米/秒

※摘自《世田谷区地区防灾计划（令和7年修订版）》

### ● 世田谷区预估的损害情况

人员伤亡：死亡645人，受伤7,132人

基础设施受损：

停电率：18.9%

通讯中断率：11.5%

自来水中断率：23.2%

下水道管道受损率：5.6%

燃气供应中断率：14.4%

避难所避难人数（地震发生4天至1周后）：168,224人

电梯停止可能导致被困的数量：1,267台

※摘自《世田谷区地区防灾计划（令和7年修订版）》

### ● 东京都整体的基础设施恢复预估

电力：约4天后恢复

自来水：约17天后恢复

下水道：约21天后恢复

燃气：约6周后恢复

※摘自《首都直下地震对东京的损害预估（令和4年5月东京都公布）》

由于基础设施的恢复需要相当长的时间，水和便携式厕所等的准备是必不可少的。

# 第4页

## 2. 防灾重在“自助”和“互助”！

在多户家庭聚居的公寓中，平时就要互相打招呼，建立住户之间互相帮助的关系。

### 防灾的三个要素

自助：自己（家人）的生命由自己（家人）来保护

互助：社区或邻里之间相互协作、互相帮助

公助：由行政机关进行的救援和救助等

### 防灾小问答

右侧的图表显示的是在阪神·淡路大地震（发生于平成7年1月17日）中，各类救援主体所占的比例。你能分辨出 A 和 B 哪一个是“自助・互助（邻里之间的互相帮助）”，哪一个是“公助（消防、警察、自卫队等的救援）”吗？

答案请查看第18页！

# 第5页

## 3. 地震发生！首先该怎么做？

当地震发生时，我们应该如何判断并采取行动？让我们一起来思考。

### 避难行动的步骤

地震发生  
↓  
首先确保人身安全  
地震刚发生时的行动：确认火源、确保避难通道、不要靠近大门或砖墙、注意家具、玻璃碎片、招牌等掉落物。  
为了防止火灾和煤气泄漏，在避难前请关闭电源总闸和煤气阀门。  
↓  
① 临时集合点  
为了避免危险而临时集合观察情况，或为了避难而临时集合的场所。区内共指定了约470处。  
② 广域避难场所  
当因火灾蔓延等原因导致住宅或临时集合点变得危险时前往避难的地方。区内外共指定了25处。  
↓  
在确认余震平息、无火灾等危险后继续下一步。

# 第6页

### 确认住宅安全

住宅安全 → 居家避难  
能联系上未受灾的家人、亲戚、熟人 → 投靠亲友避难  
自行未受灾，能确保住宿设施 → 自主避难  
因火灾或倒塌无法在家生活 → 前往指定避难所  
  
前往避难所并不是唯一的避难方式。  
避难所的空间和物资有限，环境变化可能导致身体不适。人多时还会增加传染病的风险。  
如果可以在家生活，建议选择居家避难。  
避难方式有多种，事先进行讨论和信息收集非常重要。  
指定避难所是为了在无法继续居住或可能遭受二次灾害时，临时接纳和保护居民的设施。  
想了解更多信息，请查看区政府官网的避难相关页面。

### 是否留在公寓？居家避难判断清单

☐ 建筑物或居住空间是否有裂缝？  
☐ 家门或柱子是否倾斜？  
☐ 是否担心液化等二次灾害？  
☐ 包括邻近地区在内是否有火灾隐患？  
☐ 是否有安全的生活空间？  
☐ 是否有储备物资？

### 推荐公寓居民选择居家避难的理由

抗震性、防火性高，受灾较轻  
可以在熟悉的家中生活，减轻心理压力  
可利用共用空间（防灾仓库、大厅等）  
同一栋楼内有可以互相帮助的邻居  
可避免集体行动，降低感染风险  
有宠物时可以与宠物一起生活

# 第7页

## 4. 注意这里!! 公寓中潜藏的危险！

地震发生时，公寓可能会出现以下危机！

危机1：生活基础设施中断！………请见第9页

水无法使用！………请见第10页

危机2：家具倒塌！………请见第11页

# 第8页

危机3：发生火灾！………请见第12页

危机4：厕所无法用水！………请见第13页

危机5：电梯停止！被困在里面！………请见第14页

请访问东京消防厅官网（公寓地震对策页面）

可以观看关于公寓潜在危险和地震对策的视频等内容！

# 第9页

## 5. 平时就要做好准备，预防危机！

危机1：生活基础设施中断！➡︎ 有储备就安心

每人至少准备3天份，最好是1周份的物资！

请准备饮用水、食物、生活用品、蓄电池等。

推荐使用“滚动储备法”（Rolling Stock）：

储备

可常温长期保存的物品

不用水也能烹调的食品

日常可以正常食用的食品

比平时多准备一些

消费

消耗多准备的部分

补充

补充已消耗的部分

一个人生活、有家庭、有婴儿、有宠物、有高龄者或残障人士……

你的家庭需要准备什么？请查看“东京储备导航”！

【互助要点】也可以在公寓的公共空间储备物资哦！

# 第10页

水无法使用！➡︎储备水让人安心！  
每人每天大约需要3升水  
  
许多公寓使用供水泵将水送至高楼层，但在停电时，供水泵可能停止运作，导致无法使用自来水。考虑到地震后可能实施计划性停电，建议提前储备足够的水。

## 其他应对方法1

利用公寓的蓄水池【互助要点】  
许多公寓设有蓄水池，灾害发生时可以有效利用蓄水池中的水。可以在蓄水池上安装紧急供水阀。  
详情请查看东京都水道局官网！

## 其他应对方法2

利用灾害供水站  
为了在地震时确保饮用水等的供应，通常在居住地半径约2公里范围内设有一个灾害供水站（供水据点），并在小学、中学等避难所设置了应急供水设备等。

# 第11页

紧急情况2：家具倒了！➡︎防止家具倾倒、掉落、移动  
配备防倾倒装置来解决！

## 应对步骤

①减少生活空间中的家具。充分利用壁橱等  
②重新安排家具布局。避免在睡觉时家具倒向人或阻挡门口、通道  
③采取家具防倾倒等措施

## 防倾倒措施示例：

L型金属件：墙体强度不足时加装垫板，防止螺丝脱落  
支撑杆  
防止门打开的装置  
连接金属件：将上下分开的家具连接起来  
止动式：与支撑杆一起使用

高层公寓特别需要注意！长周期地震动  
长周期地震动是指大型地震引起的缓慢而剧烈的摇晃。楼层越高，摇晃越强烈，因此高层住户更需做好家具防倾倒等准备！

# 第12页

紧急情况3：发生火灾了！➡︎立即灭火来解决！【互助要点】

## 为此需要……

平时确认公寓内灭火器和消防栓的位置  
为了在紧急时正确使用灭火器等，应在公寓内进行训练  
如需进行灭火训练，请联系附近的综合支所地区振兴科或区内消防署！

你有自己的灭火器吗？  
即使发生火灾，使用灭火器的情况下，有超过七成的案例能减少损失。因此，不仅在公寓内，在家中也应备有“个人灭火器”。  
世田谷区提供灭火器等的推荐服务，请积极利用！

！但在以下情况下请立即避难！  
如果火焰高于视线或蔓延至天花板等火势强烈时，请立即避难。避难时请大声向周围人通报火灾发生！

# 第13页

紧急情况4：厕所无法使用！➡︎有携带式厕所就安心！  
建议每人每天准备5次使用量的储备  
  
即使公寓的水可以冲洗，如果排水设备损坏，可能会导致污水倒流。在确认公寓排水设备没有受损之前，请不要冲厕所，改用携带式厕所。  
  
●携带式厕所的使用方法  
①在马桶上套上塑料袋，并用养生胶带固定，然后放置携带式厕所  
②如厕后将排泄物凝固  
③取出携带式厕所，排出空气并牢牢封口。卫生纸也一起放入其中  
④用密封容器保存，直到收集处理  
  
【互助要点】厕所问题如果所有住户不遵守规则，会造成严重后果。请在公寓内事先充分讨论。

# 第14页

紧急情况5：电梯停止！被困住了！  
地震发生后……按下所有楼层按钮来解决！  
  
感到摇晃时，请立即按下所有楼层的按钮。如果电梯配有地震感应装置，它会自动停在最近的楼层。电梯停止并打开门后，请立即从电梯内撤离。  
  
被困时的应对方法：  
①长按电梯内的紧急按钮，与外界联系并呼救。重点是“长按”，不要连续按  
②不要轻举妄动，等待救援到来  
③等待救援期间，根据需要使用电梯椅中的应急物资  
  
如果被困……配电梯椅更安心！【互助要点】  
  
●什么是电梯椅？  
是安装在电梯内的椅子，内含携带式厕所、饮用水等储备物资。平时也可以作为椅子使用。是否安装，请在公寓内进行讨论。  
  
即使电梯在运行，也可能因余震而停止。灾害发生时请避免使用电梯。

# 第15页

第六项：从今天开始！与公寓住户建立伙伴关系【互助要点】  
  
1.首先，从打招呼开始！  
灾害发生时，仅靠各家庭的应对可能无法克服所有困难。公寓内有可以互相帮助的邻居。平时建立关系，在关键时刻就能萌生互助意识。首先，从“打招呼”开始吧。  
  
2.组建防灾居民组织！  
世田谷区支持居民在地震时自发组建的“防灾居民组织”，以保护生命并互相帮助。灾害发生时，管理员或保安不一定能迅速赶到。请组建防灾居民组织，建立公寓住户之间的协作与互助体制。  
  
3.与地区联动！  
灾害发生时，仅靠公寓内的管理组织或防灾组织无法完成所有活动。如接收指定避难所提供的支援物资、获取避难所的灾害信息等，都需要与地区联动。请平时与周边地区（町会、自治会等）建立合作体制，增强公寓的防灾能力。  
  
世田谷区为“防灾居民组织”提供防灾设备（发电机、携带式厕所、防家具倾倒装置等）的整备补助。  
详情请查看区政府官网！

# 第16页

7. 来自政府的通知   
  
政府正在提供多种支援措施，以便居民能够在家中避难。  
  
- 想要准备防灾用品：防灾用品推荐服务   
 提供家庭用防灾用品的特价推荐，包括便携式厕所和便携式蓄电池等。  
  
- 想要预防火灾：推荐感震断电器、灭火器和住宅用火灾警报器   
 “感震断电器”在感应到地震时会自动切断电源，有效防止因通电引发的火灾。   
 还提供灭火器和住宅用火灾警报器的购买推荐服务，并可回收旧灭火器。  
  
- 想要加强公寓的抗震性：公寓抗震化支援   
 为了防止居住的公寓在大地震中倒塌，提供抗震化支援，包括派遣建筑师等专业顾问，以及对抗震改修工程费用的补助。   
 ※申请支援和补助需满足一定条件。  
  
- 想要进行家具防倒措施：家具防倒器具安装支援   
 为了防止地震时家具倒塌，对高龄者、残障人士等居住的住宅中的客厅、卧室等家具，由区委托的业者进行防倒器具的安装作业（室内作业）。   
 支援金额上限为器具和安装费用合计2万日元。  
  
- 想要与公寓居民一起防灾：东京“留在家中”公寓计划   
 东京都正在推广注册并公开在灾害时也能较容易继续在熟悉的家中生活的公寓信息。   
 对已注册的公寓提供防灾储备器材的购买补助、紧急电源设备的安装补助等多种支援。  
  
- 想要学习公寓防灾知识：关于公寓防灾   
 提供关于世田谷区公寓防灾的信息。

# 第17页

8. 灾害时的信息收集清单   
  
在灾害发生时，可以通过多种方式收集信息。   
请平时就思考适合自己的信息收集方式。  
  
- 广播   
 FM世田谷（频率FM83.4MHz）   
 提供区内地震信息、避难所信息、受灾情况、生活信息等灾害信息。  
  
- 电视   
 可通过电视的数据广播（遥控器上的d按钮）确认气象信息、避难信息、避难所信息等。  
  
- 防灾行政无线   
 通过防灾行政无线塔的广播提供灾害信息。拨打专用电话号码可收听广播内容。  
  
- 防灾无线电话应答服务【专用电话：050-5536-6957（通话费自理）】  
  
- 世田谷区防灾门户网站   
 提供灾害发生时的紧急信息及日常防灾准备相关信息。  
  
- 世田谷区官方网站   
 在首页发布灾害信息等。  
  
- 【需注册】灾害・防犯信息邮件发送服务   
 通过电子邮件发送灾害、防犯信息（可通过电脑、手机、智能手机接收）。  
  
- 【需注册】X（原Twitter）   
 关注 @setagaya\_kiki 可接收灾害信息等。  
  
- 【需注册】LINE   
 可通过防灾菜单查看区内的警报、注意报、停电信息等灾害信息。  
  
- 【需注册】东京都防灾App   
 以“玩”、“学”、“用”为概念，寓教于乐地了解防灾知识。还具备防灾地图、灾害信息等实用功能。  
  
- 【需注册】Yahoo! 防灾快报App   
 可通过推送通知接收灾害信息。

# 第18页

## 8. 什么是安否确认卡？【互助要点】

请准备安否确认卡，在灾害发生时贴在玄关等处以便协助救援。

安否确认卡是在灾害发生时，用于向周围人传达“平安无事”的卡片（类似本册子的背面）。这是一个机制，旨在迅速发现真正需要帮助的人，使周围人能够提供支援，并使警察、消防等公共机构能够顺利开展救援活动。

如果在玄关贴上安否确认卡，就能一眼看出这户人家的状况。

### 使用安否确认卡的三个要点：

要点1  
当家庭平安无事且不需要周围帮助时，请将卡片张贴在玄关外。  
由于救援存在“72小时的壁垒”，请至少张贴三天。

要点2  
巡视邻近住户，确认是否张贴了安否确认卡。  
如果没有张贴安否确认卡，可能意味着情况不妙！？

要点3  
对于没有张贴安否确认卡的住户，请优先进行问候确认。  
如果一个人难以应对，请寻求周围人的协助，或向公共机构请求救援。

请在整栋公寓内制定统一规则，提升“公寓防灾能力”和“互助能力”！！

### 第4页防灾小问答答案：

“A是自助・互助，B是公助”  
在阪神・淡路大地震中，救援的主体约八成是自助・互助（周围人的互相帮助），约两成是公助（警察或救援队等的救援）。灾害规模越大，仅靠公助就越难以应对。请重新树立“互相帮助”的意识，提升防灾能力。

A：自助・互助　约8成  
B：公助　约2成  
来源：令和6年版 防灾白书（内阁府）

# 封底

灾害时安否确认卡  
在灾害发生时，如果您的家庭不需要安否确认，请将卡片张贴在玄关外的门等处。  
使用方法请参见第18页！

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  
协力：世田谷消防署（电话：03-3412-0119）  
世田谷区宣传印刷物登记编号 No.2383  
令和7年6月发行  
编辑协力：合同会社まちとこ  
插图：オオノマサフミ