



为了能在三鹰市  
安心生活的简明  
防灾指南手册  
(2026年4月发行)

发 行

三鹰市企划部和平人权科

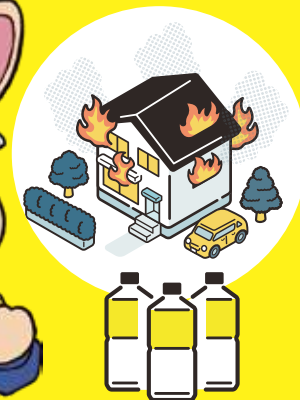
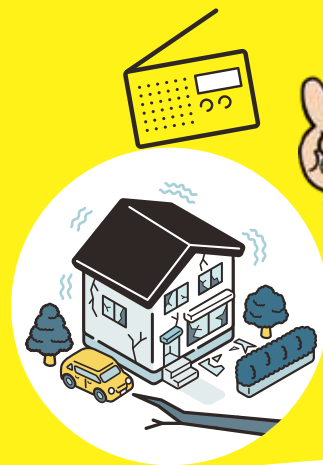
协 作

三鹰市防灾安全部防灾科  
公益财团法人三鹰国际交流协会 (MISHOP)  
三鹰国际化圆桌会议 (第13期、第14期)  
特定非营利活动法人Mitaka全民防灾

为了能在三鹰市  
安心生活的



简明  
ぼうさい  
防災ガイドブック  
防灾 指南手册



防灾是指在地震和台风等灾害中保护生命和身体。  
日本是一个自然灾害频发的国家。  
请在灾害发生之前就提前做好准备，以便保护您和您重要的人。

地震是突然发生的，无法“预测”。

因此，提前做好准备至关重要。请事先确认避难场所和联络方式，并准备防灾用品。发生地震时，请先保护好自己的身体，等摇晃停止后再冷静地采取行动。

轨道交通停止

发生火灾

电梯停止运行

房屋倒塌

地面裂开

电话无法打通

厕所无法使用

停电、停燃气、停水

物体倒下

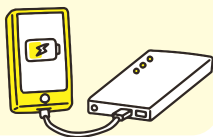


请在家中做好准备

## 需要准备3天的!

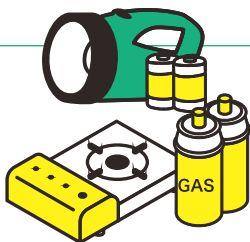
### 需准备的物品〈示例〉

- 水 (每人每天3升)
- 食物
- 提灯、手电筒、电池、充电宝
- 生活用品 (厕纸、便携式马桶、生理用品、塑料袋等)
- 保持健康及清洁而使用的物品  
(用于处理伤口的用品、平时服用的药物、湿巾、消毒用品等)
- 卡式炉和气罐
- 《带着婴儿的人》
- 尿布、婴儿湿巾、奶粉



### 为停电、停水、停燃气时的准备

请准备提灯、手电筒、充电宝等。  
若备有卡式炉和气罐，就能烧热水和做饭。



### 厕所也将无法使用!

请准备便携式马桶。  
可在家居中心或药店购买到。

每人每天5次的量 × 家庭人数 × 最少3天的量 (建议7天的量)



为了随时都能带走，  
请提前整理好并放入背包中。

### 逃生时需携带的物品〈示例〉

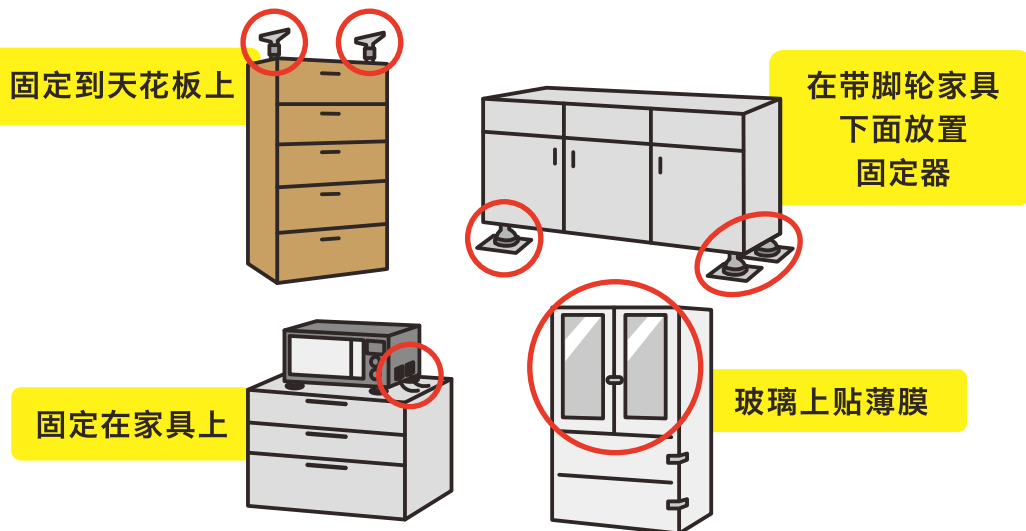
- 护照、在留卡
- 口罩
- 头盔 (折叠式会更方便)
- 毛巾
- 水
- 食物
- 用于处理伤口的用品  
(创可贴、消毒水、绷带等)
- 充电宝
- 钱 (还需准备硬币)
- 平时服用的药物

※因宗教等原因在饮食上有忌口的人，  
请特别注意并做好相应的准备。



### 请将家具固定好，确保家中的安全

固定用品可在家居中心等购买到。



## ● 请与家人和熟人商量好避难方法和联络方式 ●

**如何联络?**  
请确定不能使用电话时的联络方式。

**到哪里避难?**  
请确认附近的避难场所。

**哪条路线更安全?**  
请避开危险的地方，走安全的路线。

**如果一个人在家该怎么办?**  
请商量好一个人在家时该怎么办。

**哪里是危险的地方?**  
请确认家中及附近有危险的地方。

## ● 请参加防灾训练 ●

请参加防灾训练，以便在发生意外时能冷静地采取行动。  
每年的9月~11月，三鹰市都会在学校等地方进行“综合防灾训练”。  
要进行训练时，会在三鹰市官方网站或《宣传三鹰》上通知。



## 发生地震时，保护自己的头部和身体

请躲到桌子下面等。  
不能慌慌张张往外跑。



如果在室外，  
请远离倒下或掉下的物体。



## 如果在室外，请远离倒下或掉下的物体。

- 地震停止后，冷静地把火熄灭。
- 即使在室内也要穿好鞋子，以便受伤。
- 打开门或窗户，确保逃生通道。



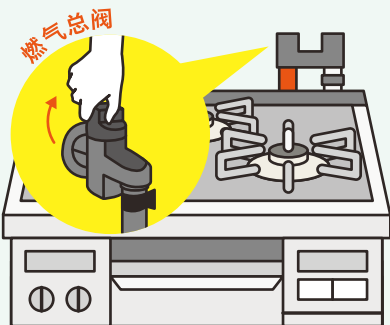
## 发生大地震后，容易发生火灾！

从家里逃生时，请关闭燃气总阀

打开时  
(竖向)



关闭时  
(横向)



从家里逃生时，  
请将电源断路器切换到OFF



## 发生地震的应对流程

地震了！  
首先保护自身安全

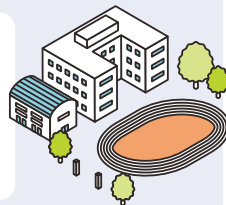


火灾的危险、房屋倒塌的危险

有

无

临时避难场所  
公园、中小学的操场等



居家避难



居家生活

请在确认自己家及其周边安全后再回家

若在家中无法生活，  
就到避难所生活

⊕ 为居家生活提供支援



灾害时居家生活  
支援设施

作为社区的互助场所，提供热食，  
还设有临时厕所。



避难所

中小学和社区中心等

※详情请见第15页。

## 3.11 (2011年3月11日的大地震) 时的感想

2011年发生东日本大地震时，在不熟悉的避难所生活很辛苦。  
觉得应事先采取对策和做好准备，以便能在熟悉的家中生活。





在日本，夏季和秋季容易下大雨和刮台风。与地震不同，大雨和台风是可以预测的。请通过电视或互联网等确认天气预报。如果预报有大雨或台风，尽早做好准备非常重要。

## 平时需要准备的事项

### 请观看天气预报

在日本，每天可以通过电视或互联网查看未来一周的天气预报。特别是在多大雨和台风的夏季和秋季，请观看天气预报。



### 请确认灾害风险地图

灾害风险地图是标有易被水淹没的危险地方和避难所的地图。

请确认自己家附近及经常前往的场所是否有危险。



### 市内的实际情况



因大雨而水量增加的野川 (大泽地区)



水从排水沟中溢出 (新川地区)

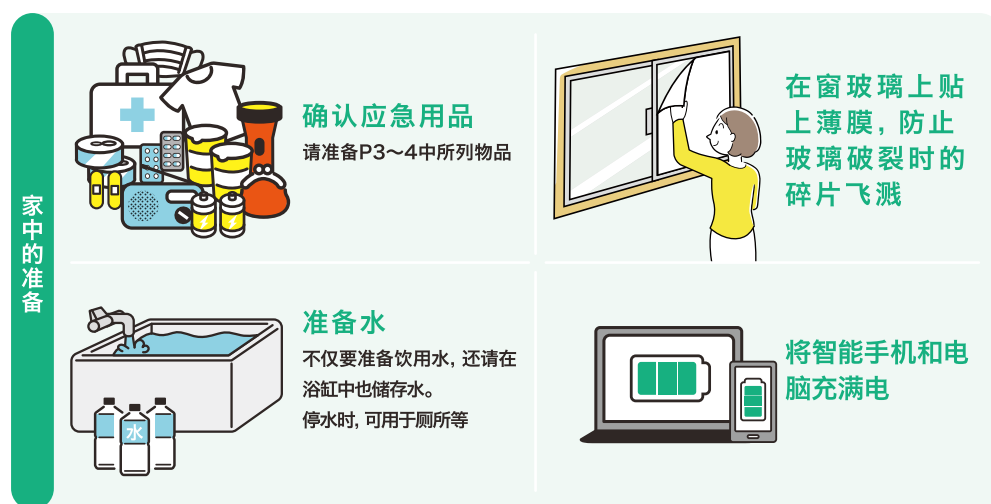
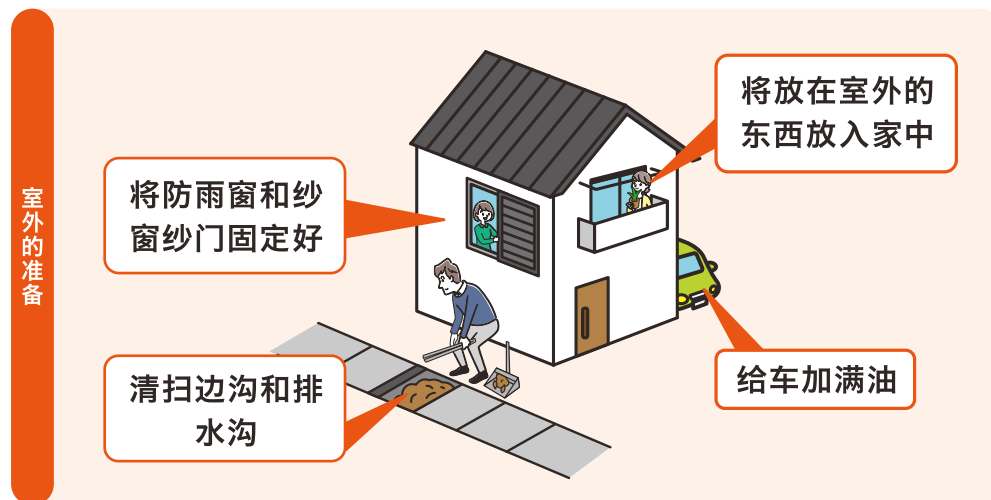


山体滑坡 (井之头地区)

## 知道要下大雨或刮台风时

### 请确保家中和室外的安全

日本的天气比较易变。可能在雨或风突然变大时无法及时做好准备。请尽早做好准备。



## 大雨或台风来临时！

大雨或台风时，因室外会比较危险，请呆在家中。  
 如果需要避难，三鹰市会发布通知。  
 即使三鹰市未发布避难信息，也要根据自己的判断及时避难。

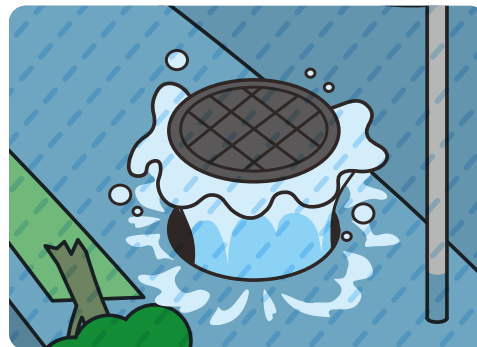
**在警戒等级4之前，  
 务必前往安全的地方进行避难**

警戒等级	周边的状况	需要做的事情	避难的信息
5	发生了灾害 或将要发生 	危及生命 立即确保安全！	紧急确保安全
<b>警戒等级4之前务必进行避难</b>			
4	可能马上会发生灾害 	所有人撤离危险区域	避难指示
3	可能会发生灾害 	老年人及逃生需要较长时间的人等要从危险区域撤离	老年人等避难
2	天气变得恶劣 	通过灾害风险地图确认逃生路线和场所	大雨、洪水、大浪警报 (气象厅)
1	天气可能会变得恶劣 		早期预警信息 (气象厅)

## 请收集信息！

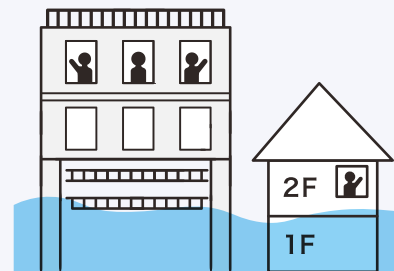
关于自己居住场所的警戒等级，可以通过三鹰市官方网站、三鹰市官方X、LINE进行确认。  
 可能会通过防灾行政无线广播及宣传车呼吁大家避难。

## 绝对不要接近危险区域！



- 河流和水渠附近很危险。
- 可能还会从窰井盖喷水。
- 汽车可能因浸水而无法开动。

当来不及避难或在夜间时，不要勉强外出，应前往2楼等稍高的地



应急背包最好选择防水的，并将背包内的物品装入带拉链的塑料袋中，这样会更安心。

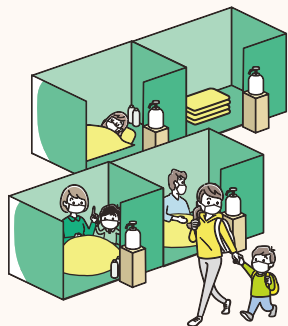


# 第3章 避难所

发生灾害后，如果家中及其周边安全，请继续在家生活。  
因地震房子着火或被毁而无法居住，请前往避难所。  
大雨或台风时，请在警戒等级3或警戒等级4之前进行避难。

※根据灾害情况，避难所可能不会立即开放。  
前往避难所之前，请通过三鹰市官方网站或三鹰市官方X、LINE等进行确认。

请大家都遵守规则生活。



发放食品和生活用品等。



※因宗教等原因在饮食上有忌口的人，请特别注意并做好相应的准备。

也可带上宠物。



※笼子及所需物品需自行准备。

请遵守礼仪和规则

请佩戴口罩等，做好防疫措施



脱鞋

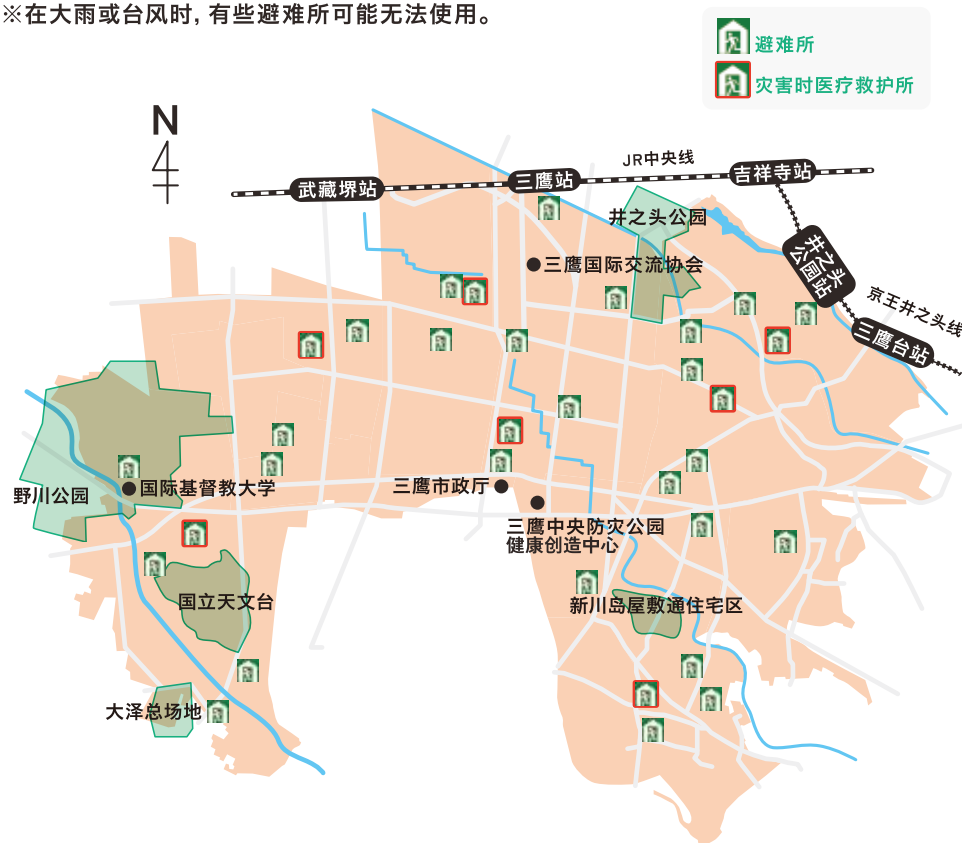
请注意防盗

重要物品随身携带



## 请确认附近的避难所

将开放中小学和社区中心等地方的避难所。  
根据需要，翻译的志愿者会前往避难所提供帮助。  
※在大雨或台风时，有些避难所可能无法使用。



可以确认避难所的地点。  
(三鹰市防灾地图)



外出时，请尽量不要移动，  
待在附近安全的地方。  
可在此处查看安全地点。



### 注意!

市内的医院将关闭。看不了病。  
受伤了但自己无法处理，或身体不适时，可以到市内7所小学设置的灾害时医疗救护所看病。

因下大雨而前往避难所感想

第一次在避难所生活，什么都不懂，幸好有懂的人帮忙。  
觉得平时要与邻居建立良好的关系很重要。

