

日野市防災指南

- ① 请注册防灾邮件和 LINE
- ② 请准备储备品和应急携带物品
- ③ 请确认自己家是否位于有灾害危险的地区
- ④ 请确认避难所和避难场所并事先决定避难目的地
- ⑤ 请与家人和自治会一起阅读本指南

■ 防灾的基础

写在发行之际 / 自助、共助及公助	P2
信息发布	P3
日常的准备	P4
避难场所与避难所 / 避难所中的生活方式 ..	P5
灾害时的避难行动判定流程	P6、7
当地防灾能力的加强 / 当地制作的防灾地图	P8
个别避难计划 / 防灾兼用农业用井	P9

■ 风灾和水灾

防灾气象信息与警戒等级 / 河川水位与警戒等级	P10
土砂灾害	P11
避难信息与避难行动 / 避难时的注意事项	P12
在室内确保安全 / 家里的准备	P13

■ 地震

地震时的行动	P14
家中的安全对策	P15

■ 灾害预测地图

多摩川 / 浅川淹水假想区域图 淹水深度 索引图 / 淹水持续时间图	P16
灾害预测地图 凡例 / 淹水深度与各区域的避难行动	P17
防灾地图	P18、19
灾害预测地图 ①～⑧	P20～35
东京都管理河川(谷地川 / 程久保川) 淹水预想区域图	P36、37
指定紧急避难场所与指定避难所一览	P38
日野市版简易 My Timeline	P39



安全考拉



日野市

写在发行之际



日野市市长
大坪 冬彦

日野市被多摩川和浅川这 2 条一级河川与多摩丘陵环绕,是一个自然资源丰富的地区。然而,它也位于立川断裂带,由于这种地形特色,除了地震外,还需要防备风灾和水灾及土砂灾害。

2019 年的 19 号台风时,日野市的避难所接收人数最多时高达 8,600 人左右,且日野桥桥墩损坏、泷合桥附近越堤的危险性增加等,受灾程度非常严重。而且,局部暴雨(骤雨)的应对及包括新冠病毒在内的传染病对策也在近年来变得越来越重要。

虽然市政府已根据这些情况修订了地域防灾计划,力求重新审视灾害时的政府组织体制、避难信息的发布及避难所的运营等,但行政部门进行的灾害应对【公助】仍是有限的。

因此,个人、家庭、工作单位等进行的日常准备【自助】和邻里街坊、自治会、自主防灾组织等进行的相互合作【共助】被认为很重要。

在此次新制作的《日野市防灾指南》中,将以前的洪水灾害预测地图和土砂灾害预测地图整理成一份,以便于确认灾害时的地域特性。此外,本指南还总结了①防灾邮件和市政府官方 LINE 等的防灾信息的注册与利用、②应急携带物品和储备品等的日常准备、③灾害时的避难行动等,以便让每位市民日常保持防灾意识。请将本指南放在身边,若能有助于提高个人、家庭、各团体等的防灾能力,则荣幸之至。

自助、共助及公助

在考虑灾害准备时,可以分为“自助”“共助”“公助”这 3 个部分。

在灾害刚发生不久的情况下,自己保护自己的“自助”和邻里互助的“共助”对于帮助、保护每个人来说不可或缺。若仅靠“公助”,则在受灾人数众多的情况下,作为救助 / 援助方的人手无论如何都是不够的。

例如,需要在自己家里防止家具等倾倒、储备水和食品等。此外,水灾时邻里街坊相互知会并立即前往淹水假想区域外避难很重要。

对于灾害应对来说,灾害发生时和平时对策、避难所运营、在恢复和重建时各自分工行动都非常重要。

自助



当灾害发生时,首先应保护自己的人身安全。其中也包括了家人。

- ① 准备储备品(例: 至少 1 周的食品和饮用水)
- ② 防止家具类倾倒、掉落
- ③ 创建 My Timeline

共助



指的是当地或社区等周边的人们相互合作、互帮互助。

- ① 组成自主防灾组织,配合灾害志愿者
- ② 制作当地防灾地图
- ③ 自主运营避难所

公助



市町村、东京都、警察和消防、自卫队等公共机关进行的救助和援助。

- ① 制定地域防灾计划
- ② 完善避难所和储备品等
- ③ 实施市民启蒙演讲和防灾训练

信息发布

灾害时,请从电视、广播及互联网上收集日本政府等发布的正确的灾害信息,用来做出避难判断。

此外,请充分注意市政府通过宣传车、防灾行政无线、警察署、消防署播报的避难信息,并采取适当的避难行动。



国土交通省

京滨河川事务所

河川防灾信息

<https://www.river.go.jp/>

河川防灾信息 ▶



气象厅

气象厅 防灾信息

<https://www.jma.go.jp/>

◀ 气象厅



东京都

东京都防灾网站

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

东京都防灾网站 ▶



Tokyo Amesh

<https://tokyo-ame.jwa.or.jp/>

◀ Tokyo Amesh



日野市

日野市官方网站

通过官方网站通报灾害信息等。

<https://www.city.hino.lg.jp/>

日野市 ▶



防灾信息邮件

可以接收市政府发出的防灾信息邮件。

bousai.hino-city@raidan2.ktaiwork.jp



◀ 防灾信息邮件



日野市 LINE 官方账号

加入好友后,通过进行“登录情报设定(注册信息设置)”,可以接收必要的信息。

日野市 LINE ▶



防灾行政无线

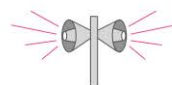
可以通过电话确认防灾行政无线电广播过的灾害信息等。

电话 042-581-1500

可以通过 J:COM 日野的专用终端接收防灾行政无线的广播内容。

利用专用终端时,需要加入 J:COM 日野的“防灾信息服务”(包月 500 日元、※J:COM 用户为 300 日元)。

详情请咨询 J:COM 日野(电话 0120-914-000)。



日野市官方推特

在 Twitter 上发布防灾相关信息。

@hino_bousai

日野市推特 ▶



ArcGIS 避难所的拥挤情况

灾害时将在网站上公开各指定避难所的拥挤情况。避难时,请尽可能配合前往人少的避难所避难。



避难所的拥挤情况 ▲



日常的准备

应急携带物品

避难时随身携带的最小范围的必需品。请各自考虑自己所需物品，以男性 15kg、女性 10kg 左右为大致标准，事先在玄关附近、卧室、车里、储物间等地方准备携带包。



信息收集方法等

- ☐ 便携式收音机
- ☐ 手机充电器
- ☐ 手电筒
- ☐ 干电池
- ☐ 打火机
- ☐ 雨具
- ☐ 口罩



应急食品等

- ☐ 饮用水
- ☐ 食品
- ☐ 纸盘、纸杯
- ☐ 一次性筷子
- ☐ 开罐器
- ☐ 小刀



药物等

- ☐ 急救包
- ☐ 常备药
- ☐ 换洗衣服
- ☐ 毛巾
- ☐ 刷牙套装
- ☐ 如厕袋
- ☐ 生理用品



贵重物品

- ☐ 现金
- ☐ 存折、印章
- ☐ 年金手册
- ☐ 健康保险证
- ☐ 身份证明
- ☐ 家人的照片
- ☐ 个人编号卡



储备品

如果发生了大型灾害，基础设施被毁坏殆尽，至少需要 1 周时间支援才会到达，为了能在不依赖任何人的情况下度过这段日子而做好准备就是“储备”。



东京储备指南(东京都)

显示符合各个家庭的储备品种和必要数量的清单。
<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



请将滚动储备付诸实践

“滚动(一面周转)储备(一面储备)”是有效的方法，即事先常备大量日常生活中使用的水和食品，消耗后就进行补充。

因为在非常时期也能吃到平时吃惯的东西，所以可以放心。



生活用品

- ☐ 生活用水
- ☐ 饮用水
- ☐ 食品
- ☐ 瓦斯炉、瓦斯罐
- ☐ 纸盘、纸杯
- ☐ LED 提灯
- ☐ 垃圾袋
- ☐ 卫生纸
- ☐ 纸巾
- ☐ 保鲜膜
- ☐ 简易厕所

还需要这些准备

有婴幼儿的家庭

奶粉、奶瓶、辅食、汤匙、纸尿裤、清洁棉、婴儿背带、浴巾、纱布等。



有孕妇的家庭

脱脂棉、纱布、漂白布、T 形绑带、清洁棉及新生儿用品、纸巾、母子健康手册等。



有需要护理者的家庭

换洗衣服、纸尿裤、纸巾、残疾人手册、常用药、用药手册等。



避难场所与避难所

日野市的指定紧急避难场所与指定避难所
一览请查看第 38 页

 	 指定紧急避难场所	【公园、广场等】 当灾害带来的危险迫在眉睫时,为确保生命安全而紧急避难的避难目的地。
	 指定避难所	【市立小学初中、体育馆等】 灾害发生时,让避难者在必要期间内逗留、或者让难以确保居住场所的受灾市民及其他受灾市民暂时逗留的设施。
	备用避难所	【学童俱乐部、儿童馆、交流中心等】 根据灾害规模,为了让避难者逗留而开设的预备性设施。 ※根据指定避难所的收容情况做出开设的判断。
—	指定福祉避难所	用来暂时接收并保护难以在自己家中或普通避难所生活的需要医疗或护理等服务的人的设施。 ※是仅限需要援助者的接收设施。

防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图

避难所中的生活方式

避难所里,有各种各样的人前来避难。避难所就是生活方式和生活节奏各不相同的受灾者们一起生活的地方。此外,丧失生活基础的被称作“需要照顾者”的人们将承受更重的负担。因此,请配合营造一个所有人都能安心度日的环境。

※需要照顾者:老年人、残疾人、孕妇/产妇、伤病者、婴幼儿、不会说日语的外国人等需要照顾的人。

帮助需要照顾的人

原则上,需要照顾者将在符合各自需求的教室等空间里生活。除了他们以外,避难所里还有许多因寻求不到帮助而心存压力的人。请在生活中互帮互助,不要忘记关爱周边,例如,如果看到了有困难的人就问一声等。

照顾女性和儿童

为了进行反映男女双方观点的避难所运营,事先掌握女性和儿童的援助需求很重要。在运营避难所时,为了利用女性和需要照顾者的意见实现周到细致的照顾,由多名女性参与避难所运营很重要。

实施传染病对策

避难所将为了传染病对策而在接待处进行健康状况确认,健康状况不佳者将与普通群众分开生活。

请尽可能避免“密闭、密集、密接”这 3 密,注意贯彻洗手、咳嗽礼仪等基本对策。



与宠物一起避难

灾害时,人命高于一切,宠物以主人的“自助”为主。

宠物原则上应“一起避难”。避难所中的宠物饲养场所是与主人分开的。

为了避免宠物难以在避难所中生活,平时的训练和健康管理、以及事先准备好装宠物的笼子和宠物食品等很重要。



灾害时的避难行动判定流程

风灾和水灾时的避难行动判定流程



请确认灾害预测地图(P20~P35)。
自己家所在位置是否涂有颜色?

否

原则上居家待命

是

确认自己家是否属于【①淹水假想区域】或【②土砂灾害警戒区域】

①

②

待在家里能否确保安全?
(是否满足下列3个条件?)

- ①不在房屋倒塌等泛滥假想区域
- ②居室比淹水深度高
- ③水和食品等的准备很充足
(详情请确认 P13 的“3 个条件”!)

是

由于悬崖塌陷令人担心,因此,
请根据情况前往附近的指定避难所避难

可以不去避难所,
在家里避难
(在室内确保安全)

否

您或与您一起避难的人避难比较费时间吗?
是老年人、残疾人等需要照顾者吗?

是

否

有没有可以避难的安全的
亲戚家或朋友家?

有没有可以避难的安全的
亲戚家或朋友家?

是

否

是

否

发布警戒等级 3、
老年人等避难后,请前往安全的
亲戚家或朋友家避难

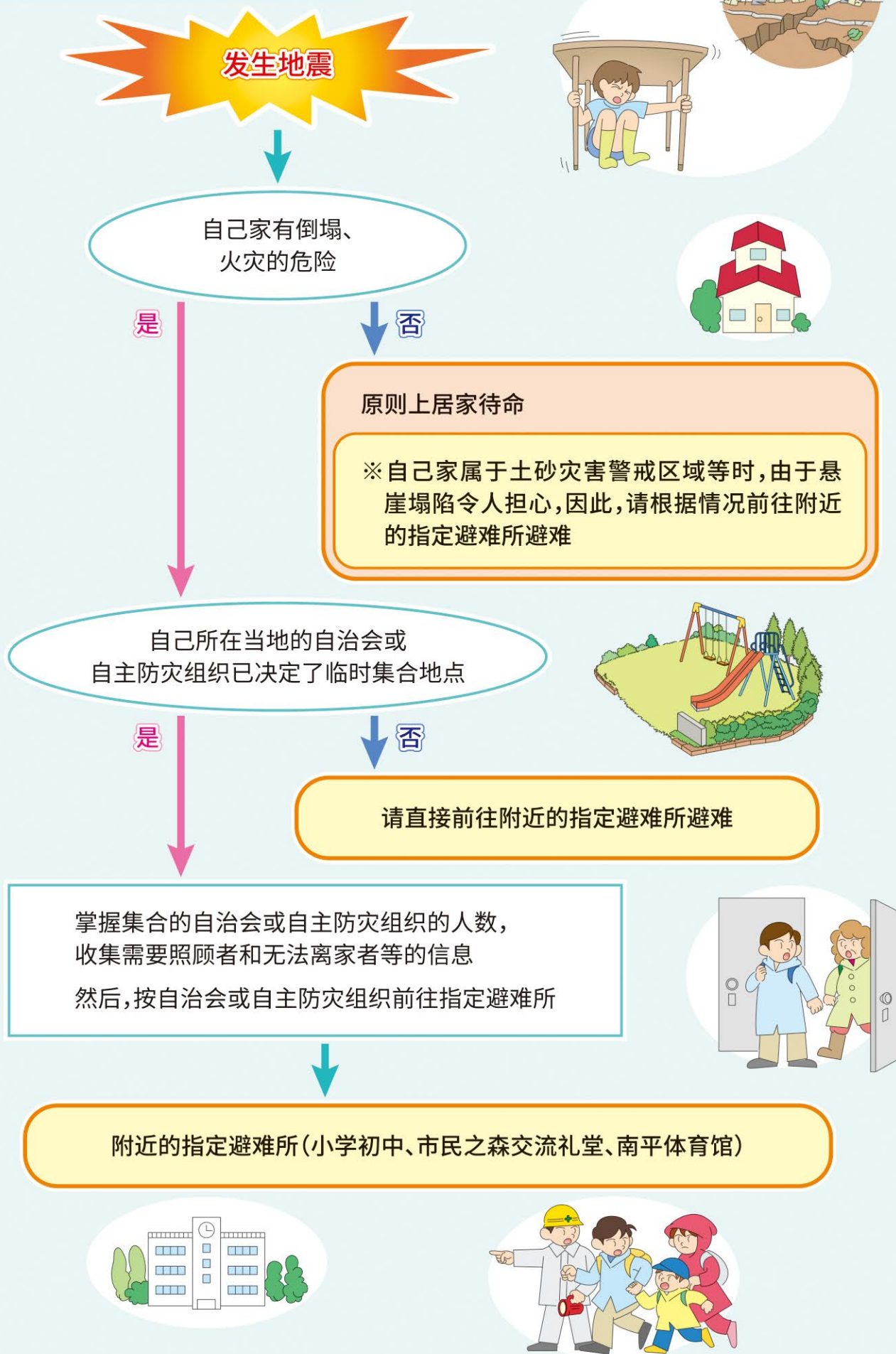
发布警戒等级 4、避难指示后,
请前往安全的
亲戚家或朋友家避难

发布警戒等级 3、
老年人等避难后,请前往附近的
指定避难所避难

发布警戒等级 4、
避难指示后,请前往附近的
指定避难所避难

请通过灾害预测地图(P18~P35)确认自己家的位置和附近的避难所等，
并事先设想好灾害时的避难行动

地震时的避难行动判定流程



当地防灾能力的加强

当地群众的配合对于当地防灾能力的加强来说不可或缺。

在当地开展活动的组织有①当地居民开展自主防灾活动的“自主防灾组织”和②旨在与日野市一起积极开设、运营避难所的“地区自主防灾会”。

自主防灾组织

当地自主防灾会

组织单位

按自治会、公寓、地区等自行组织。

以往往市内的各指定避难所进行避难的当地的自治会等为主体，与学校和市政府一起组织。

主要作用

● 平时的活动

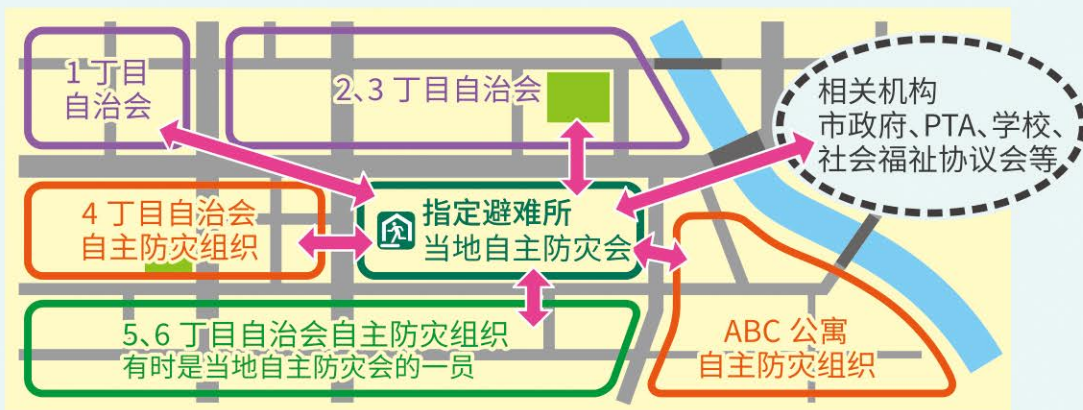
- 普及并提高防灾、防火意识
- 建立初期灭火的合作体制
- 体验、普及并启蒙应急治疗

● 灾害时的活动

- 掌握受灾信息
- 确认避难路线的安全
- 配合消防机关
- 引导避难

● 研究以避难者为主体的避难所运营

- 制作避难所的手册
- 实施避难训练
- 开设、运营避难所



当地制作的防灾地图

是否使用第 18～第 35 页的灾害预测地图制作当地 / 地区的防灾地图？

请以下列步骤为例，试着制作当地 / 地区的“防灾地图”。

- ①寻找自主防灾组织集合的地点
- ②确认危险场所
- ③确认从集合地点到指定避难所的路线
- ④确认其他灾害时需要的场所

例：防灾仓库、供水地点、AED 的放置场所等



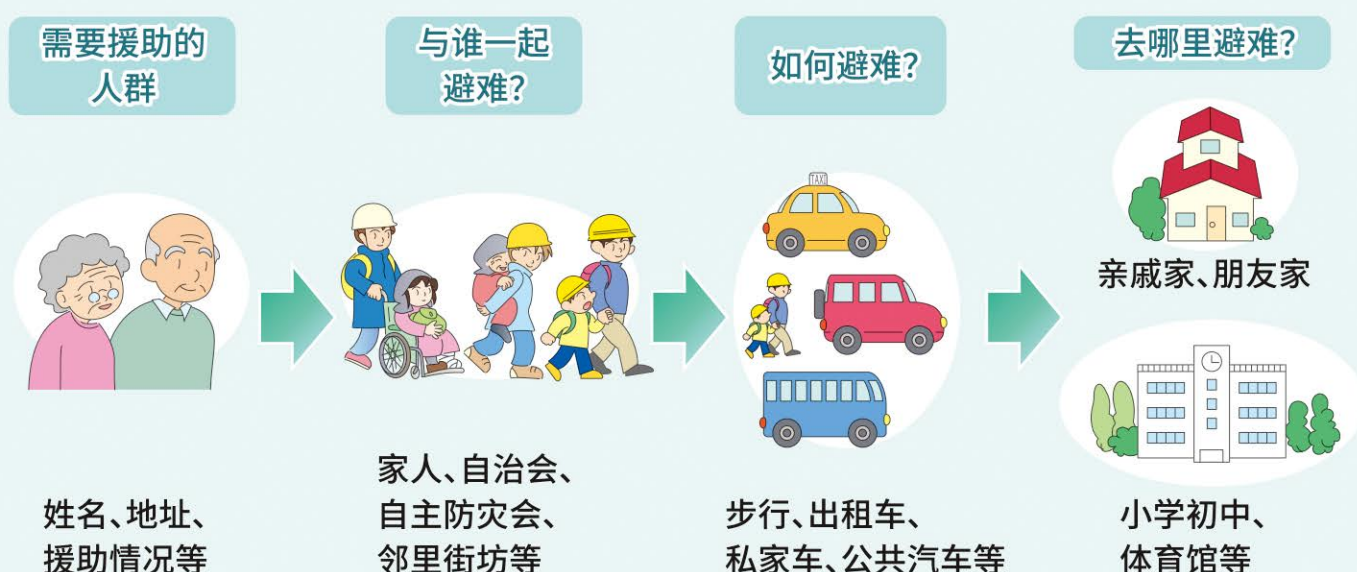
个别避难计划

自 2022 年起,市政府与当地人士和专业的福祉人士合作,制定了以需要援助者为对象的“个别避难计划”,以便让灾害时难以靠自身力量避难的人能迅速且安全地避难。

“个别避难计划”对每位灾害时需要援助避难的老年人和残疾人等(避难行动需要援助者)整理了“与谁一起”“如何”“去哪里”避难。

计划将从需要护理等级和残疾程度较严重的人士、居住在危险区域的人士等优先度较高的人士开始制定,并与进行援助的相关人员、市政府等进行共享,藉此在日常的照顾和灾害发生时的避难援助中发挥作用。随着该计划的制定,有时会请所有市民作为需要援助者的“援助者”给予配合。

您身边有老年人或残疾人吗?即使不能一起避难,也请配合旨在消除灾害导致的受害的行动,例如,在您自己避难时知会他们一声等。



【咨询处】

- 老年人计划制定相关事宜: 高龄福祉课 电话 042-514-8496
- 残疾人计划制定相关事宜: 残障福祉课 电话 042-514-8991
- 防灾相关事宜 : 防灾安全课 电话 042-514-8962

防灾兼用农业用井

— 请研究利用自治会或自主防灾组织等的防灾训练! —

日野市正在修建防灾兼用农业用井,力求确保灾害时的生活用水等水源。防灾兼用农业用井平时将作为农业用井来利用,灾害时可以为当地居民提供生活用水。

关于设置场所等详情请咨询下述部门。

【咨询处】

日野市产业运动部都市农业振兴课 电话 042-514-8447

防灾气象信息与警戒等级

当日野市发布需要离开危险场所避难的“警戒等级 4 避难指示”或老年人等需要避难的“警戒等级 3 老年人等避难”等命令时,请及时采取避难行动。由于“警戒等级 5 紧急安全确保”是灾害已经发生或逼近的状态,因此,请在警戒等级 4 之前进行避难。

此外,请同时将相当于警戒等级 4 和警戒等级 3 的气象厅等的防灾气象信息及河川水位信息等用于避难判断,做好能及时避难的准备。

警戒等级	气象厅等的信息			市政府的信息
5	大雨特别警报	灾害逼近	泛滥发生信息	【紧急安全确保】 生命危险 立即确保安全
4	土砂灾害警戒信息	危险	泛滥危险信息	【避难指示】 所有人员离开危险场所避难
3	大雨警报 洪水警报	警戒	泛滥警戒信息	【老年人等避难】 老年人等离开危险场所避难
2	大雨提醒信息 洪水提醒信息	提醒	泛滥提醒信息	
1	早期提醒信息 (警报级的可能性)			

河川水位与警戒等级

为了使市 / 町 / 村长进行的避难指示等能被顺利地发布,已按下述方法对各水位进行了定位。



土砂灾害

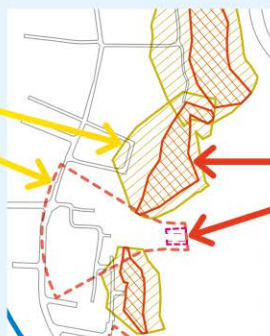
土砂灾害警戒区域 / 土砂灾害特别警戒区域

土砂灾害警戒区域 (俗称：黄色区域)

被认为发生了陡峭斜坡崩塌或泥石流等时可能会对大家的生命或身体造成危害的区域。

● 区域指定的经过

进行了实地调查,包括当地的地形、对策设施的情况、土地的利用情况等。



土砂灾害特别警戒区域 (俗称：红色区域)

被认为发生了陡峭斜坡崩塌或泥石流等时不仅建筑物会发生损坏且可能会对大家的生命或身体造成显著危害的区域。有时建筑物的结构会受到管制、或者特定的开发需要许可。

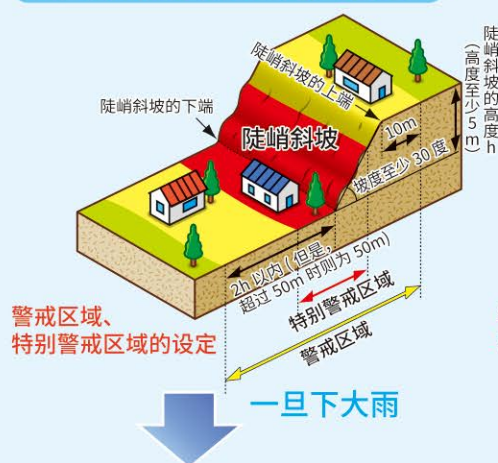
■ 基础调查的实施(2014~2015 财年)

■ 区域的指定(东京都)(2018 年 3 月)

2018 年 3 月,东京都根据《土砂灾害防止法》指定了日野市内的土砂灾害警戒区域等。截至 2022 年 9 月,日野市内已有 470 处被指定为土砂灾害警戒区域,其中有 391 处是特别警戒区域。

土砂灾害的种类与前兆现象

陡峭斜坡的崩塌(悬崖塌陷)



所谓悬崖塌陷

渗入地下的水分削弱土壤阻力后,斜坡在雨或地震等的影响下急剧崩塌的现象

(主要前兆现象)

- 悬崖上出现裂缝
- 碎石稀稀拉拉地掉下来
- 悬崖上涌出水来
- 涌出的水停了或浑浊不清
- 发出地鸣声



泥石流



所谓泥石流

山腰、河底的石头和砂土因连日下雨或集中暴雨等而一下子被冲到下游的现象

(主要前兆现象)

- 发出山鸣声
- 河水突然浑浊不清,开始掺杂流木
- 产生腐烂泥土的味道
- 明明持续降雨,河川水位却在下降
- 可以听到树木裂开的声音或石头相互碰撞的声音



滑坡

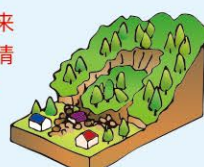


所谓滑坡

斜坡的一部分或全部因地下水的影响和重力而慢慢地向斜坡下方移动的现象

(主要前兆现象)

- 地面出现裂缝或下沉
- 悬崖或斜坡上涌出水来
- 井或沼泽的水浑浊不清
- 发出地鸣声和山鸣声
- 树木倾斜
- 产生裂缝或断坡



土砂灾害警戒信息

危险程度在大雨警报(土砂灾害)发布后进一步升高时,由气象厅和东京都特别指定对象市町村后共同发布的信息。

这是在任何时候发生危及生命的土砂灾害都不奇怪的情况下发布避难信息的一个大致标准。

※土砂灾害警戒信息相当于警戒等级 4。

避难信息与避难行动

请务必确认日野市发布的避难信息（防灾行政无线、日野市官方网站、防灾信息邮件、日野市 LINE 官方账号、日野市官方推特）。

所谓**避难**，就是**躲避灾难**，也就是**确保安全**
身处安全场所的人士无需前往避难场所

警戒等级5 【紧急安全确保】

警戒等级 5 是“紧急安全确保”。是**灾害已经发生或逼近**的状态。
请立即避难，不要等待紧急安全确保的发布。
如果已经发布了警戒等级 5，请立即前往比当前所在地更安全的地方避难。

警戒等级4 【避难指示】

警戒等级 4 是“避难指示”。
所有人员都请离开危险场所开始避难。

警戒等级3 【老年人等避难】

警戒等级 3 是“老年人等避难”。
不仅限于老年人，残疾人、孕妇等避难比较费时间的人士
都请离开危险场所开始避难。

警戒等级2

请确认避难场所与避难所并注意市政府发布的防灾信息，
做好避难的准备。

警戒等级1

请通过电视和广播等确认气象信息。

避难时的注意事项

● 行动方便的服装、集体避难

- 避难时，请穿着行动方便的装束，并注意至少 2 人一起行动。

● 避难时的走法

- 避难过程中，请尽可能不要走已经淹水的地方。如果避难途中感觉到危险，请前往自己家 2 楼或更高的地方、或者附近的大楼避难。
- 一旦淹水，可能会掉进下水道的窰井或阴沟等，很危险。

● 知会街坊四邻

- 老年人、儿童、病人等需要提前避难。请帮助附近的老年人、儿童、病人等避难。

● 开车避难有危险

- 汽车进水后就会开动不了或者因水压而打不开门，非常危险。除了特殊情况外，请不要开车避难。

● 桥梁和河川附近都很危险

- 一旦河川涨水，川流就会很快，桥梁会毁坏或被冲走，非常危险，因此，请尽可能不要靠近。



在室内确保安全

如果可以确认下列“3个条件”，
即使是有淹水危险的地区，
也可以留住家里确保安全

2楼的话是安全的！
今晚大家就在
2楼睡吧！



--- 假想最大淹水深度

① 不在房屋倒塌等 泛滥假想区域

(如果在的话...)



因为流速快，
所以木结构房屋
可能会倒塌



地面可能会被削
掉并连同建筑物
一起崩塌

② 居室比淹水深度高

3/4楼	5m~不到10m (3楼地板以上~4楼屋檐以下淹水)
2楼	3m~不到5m (2楼地板以上~屋檐以下淹水)
1楼	0.5m~不到3m (1楼地板以上~屋檐以下淹水)
1楼地板以下	不到0.5m (1楼地板以下淹水)

③ 可以坚持到水退去， 水和食品等的准备很充足

(如不充足的话...)

除了难以确保水、食品、药物等
之外，还可能会无法使用电力、
燃气、自来水、厕所等



家里的准备

确认电视机的天线等
是否松动。

确认导雨水管是否破损、
有没有被落叶或砂土堵塞。

确认外墙有没有裂缝等。

确认房屋周围的
阴沟有没有堵塞。

确认防雨窗有没有
晃动或松动。

确认瓦片和白铁皮有没有裂缝、
碎裂、错位、脱落。

确认庭园里的树木或栽种的树木
有没有折断、倒下、飞散的危险。

确认盆栽和晾衣杆等
有没有飞散的危险。
可能会被刮跑的物品
就拿进室内。

确认窗玻璃有没有裂缝、窗框有没有晃动。

家里就能完成的淹水对策

即使没有沙袋，也能用身边的物品减轻家里的淹水程度。

用垃圾袋制作简易水袋

如果不留缝隙地堵在玄关前等，就能减轻淹水程度。
如果放入纸板箱中，则强度更高。



利用水袋和薄板的简易防水板

如果用长板等堵
住玄关等出入口并用
水袋固定，就能减轻淹
水程度。



地震时的行动

如果感觉到地震的晃动、或者看到或听到紧急地震速报,请不要慌张,先确保人身安全。然后,请平心静气地利用电视、广播、手机等各种方法努力掌握正确的信息。在工作单位遇到灾害时,离家至少 20 公里的人会觉得很难回家。为了防止混乱,请企业“制止同时回家”,即让员工在公司里待命一段时间。

室内的行动

●在家时

- 为了保护身体不受家具移动和掉落物品的伤害,一面保护头部一面远离大件家具,躲到结实的桌子下面等。
- 请不要慌慌张张地跑出去。
- 如果因烹饪或暖气等而正在用火,能当场灭火时,则熄灭火源,但是,远离火源时,不要勉强去灭火。



●百货商店、超市、便利店

- 在百货商店或超市时,要注意商品的散乱和展柜的破损等,前往楼梯平台或柱子附近。
- 在便利店时,套上购物篮等保护身体。



●电梯

- 按下所有楼层的按钮,在停止的楼层出去。
- 如果被关在里面,就通过对讲机联系。



户外的行动

●在户外时

- 注意砌块围墙的倒塌和自动售货机的倾倒等,远离这些地方。
- 注意大楼墙壁、招牌及碎裂的窗玻璃等的掉落,远离建筑物。



●在电车内时

- 一旦感应到强烈的晃动,电车就会紧急停车,因此会有撞到人或摔倒的危险。如果坐着,就用皮包等保护头部;如果站着,就降低身姿保护身体。



●驾车途中

- 因为突然减速的话会有冲撞的危险,所以要打开危险报警闪光灯,慢慢减速。
- 将汽车停在道路左侧,关闭引擎,原地待命直到晃动停止。
- 避难时,将钥匙留在车上不锁车门,并留下联系方式的便签,带着贵重物品和车检证离开车子,以便应急车辆通行时能够挪车。



(注意)除非有生命危险,否则都会妨碍应急车辆通行,因此,不要开车避难。

家中的安全对策

如果因地震而发生家具类的倾倒、掉落、移动,则可能会发生①受伤、②火灾、③避难障碍。此外,调查了在近年来发生的地震中受伤的原因后发现,大约 30~50% 的人都是家具类的倾倒、掉落、移动造成的。

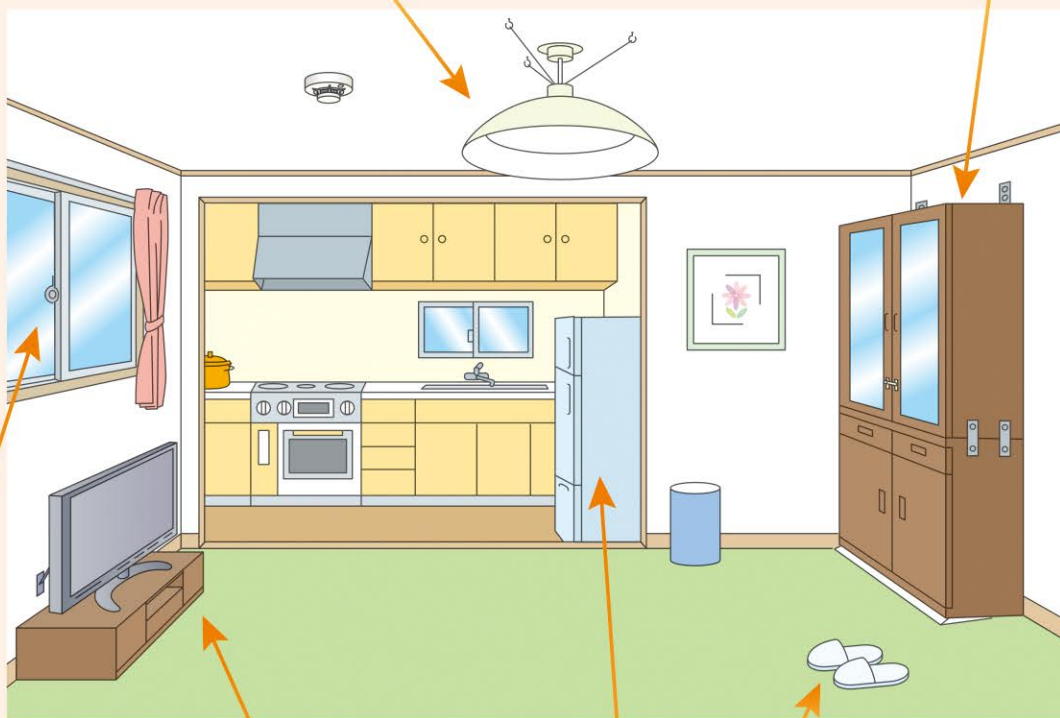
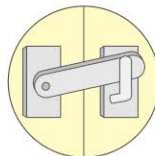
●照明器具

- 1 根电线悬吊的灯具用锁链和金属零件固定几处。



●餐具橱柜

- 用 L 字型金属零件和钢丝等将其固定在墙壁上。
- 插上插销,以免柜门打开。

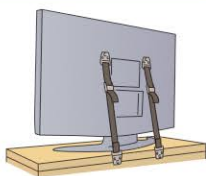


●玻璃

- 在玻璃上贴上玻璃防爆膜。

●电视机

- 铺上粘合垫。
- 用钢丝等将电视机的背面固定在墙壁上等。



●拖鞋

- 准备厚底拖鞋等室内鞋,以免因玻璃碎片等而受伤。

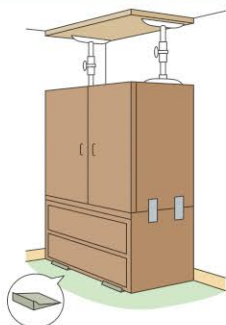
●冰箱

- 用钢丝等将背面固定在墙壁上。



●衣橱

- 天花板侧用撑杆式器具固定。
- 上下分体的家具要事先连接起来。



●书架

- 用 L 字型金属零件和钢丝等将其固定在墙壁上。
- 将重的书放在下层。



灾害预测地图

多摩川 / 浅川淹水假想区域图

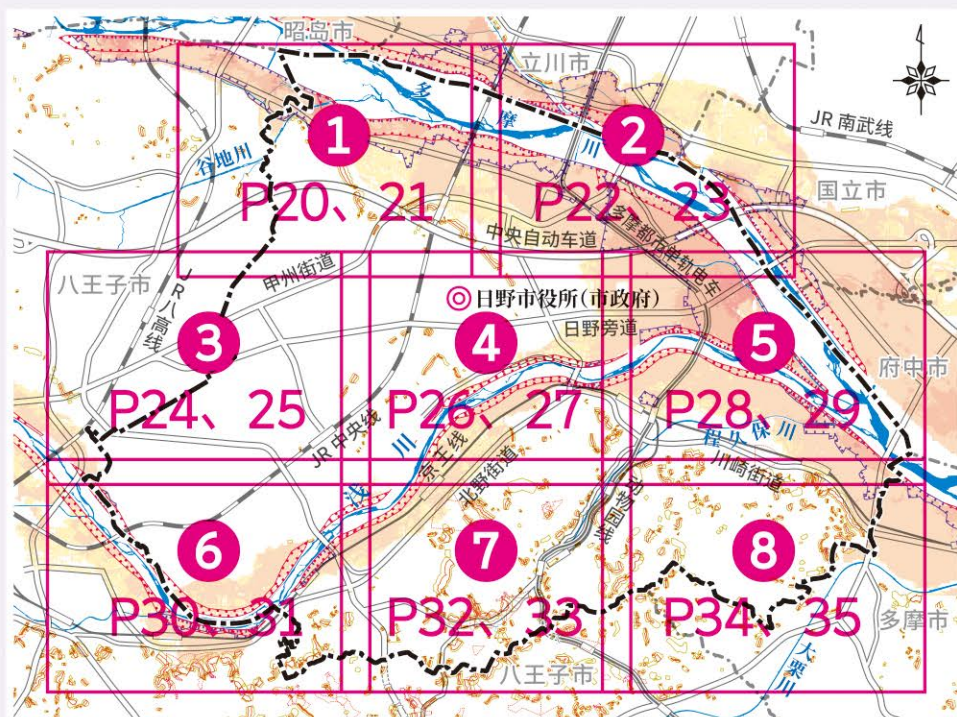
本图通过模拟预测了假想最大规模降雨引发的洪水导致多摩川、浅川、大栗川泛滥时的淹水情况。详情请通过第20页至第35页的灾害预测地图确认。

淹水深度 索引图

基本事项等

多摩川水系 多摩川、浅川、大栗川
洪水淹水假想区域图(假想最大规模)

- (1)制作主体
国土交通省关东地方整備局京滨河川事务所
- (2)指定日期
2016年5月30日
- (3)告示编号
国土交通省关东地方整備局告示第218号
- (4)指定的依据法令
水防法(1949年法律第193号)第14条第1款
- (5)作为对象的洪水预报河川
・多摩川水系多摩川(实施区间)
左岸/右岸:自东京都青梅市畑中万年桥至大海
・多摩川水系浅川(实施区间)
左岸:自东京都八王子市中野上町至多摩川汇合点
右岸:自东京都八王子市元本乡町至多摩川汇合点
作为对象的水位周知河川
・多摩川水系大栗川
左岸/右岸:自东京都多摩市关户至多摩川汇合点
- (6)作为指定前提的降雨
多摩川流域48小时总降雨量588mm



淹水持续时间图

本图是根据国土交通省于2016年5月30日公布的多摩川水系洪水淹水假想区域图(淹水持续时间)制作的。显示了假想最大规模降雨(2天总降雨量588mm)引发的洪水导致多摩川水系泛滥时淹水深度至少达到0.5米的时间。

基本事项等

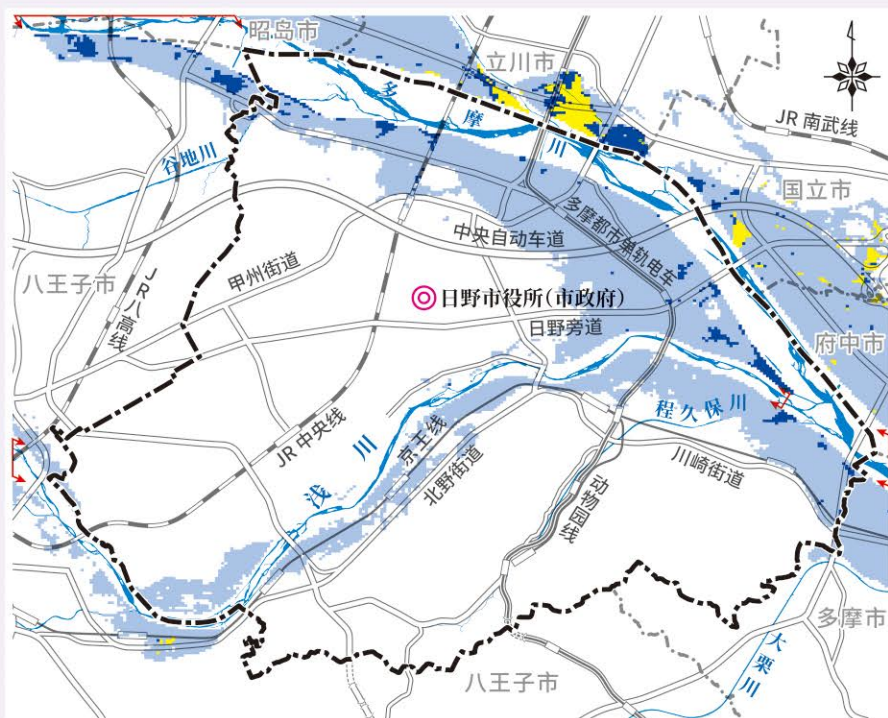
多摩川水系 多摩川、浅川、大栗川洪水淹水假想区域图
(淹水持续时间)

- (1)制作主体
国土交通省关东地方整備局京滨河川事务所
- (2)公布日期
2016年5月30日
- (3)告示编号
国土交通省关东地方整備局告示第218号
- (4)依据法令
水防法(1949年法律第193号)第14条第2款
- (5)作为对象的洪水预报河川
・多摩川水系多摩川(实施区间)
左岸/右岸:自东京都青梅市畑中万年桥至大海
・多摩川水系浅川(实施区间)
左岸:自东京都八王子市中野上町至多摩川汇合点
右岸:自东京都八王子市元本乡町至多摩川汇合点
作为对象的水位周知河川
・多摩川水系大栗川
左岸/右岸:自东京都多摩市关户至多摩川汇合点
- (6)作为计算前提的降雨
多摩川流域48小时总降雨量588mm

凡例 淹水持续时间 淹水深度至少50cm的区域

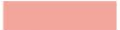
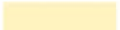
黄色	至少1天	不到3天
蓝色	至少12小时	不到1天
浅蓝色	不到12小时	

成为淹水假想区域指定对象的洪水预报河川及水位周知河川

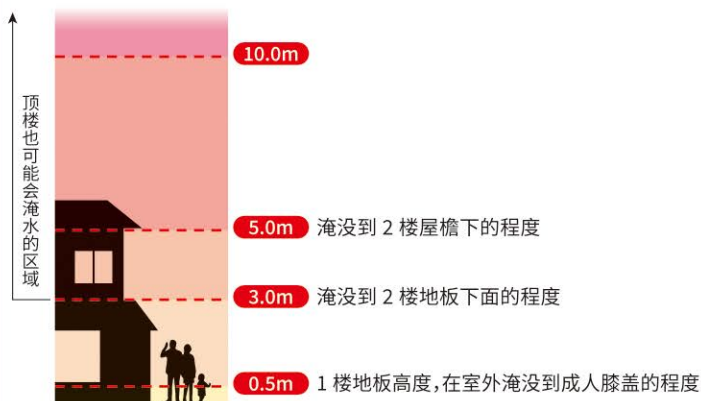


这些预计会淹水的区域及其程度可能会因降雨方式和土地形态的变化、以及河川、下水道的维护情况等而发生变化,有时未被指定为淹水假想区域的区域也会发生淹水、或者假想的水深与实际淹水深度不一样。

灾害预测地图 凡例

《多摩川 / 浅川淹水假想区域》	
淹水假想区域(假想淹水深度)	
	至少 10.0m 不到 20.0m 的区域
	至少 5.0m 不到 10.0m 的区域
	至少 3.0m 不到 5.0m 的区域
	至少 0.5m 不到 3.0m 的区域
	不到 0.5m 的区域
	房屋倒塌等泛滥假想区域(泛滥洪流)
	房屋倒塌等泛滥假想区域(河岸侵蚀)
《土砂灾害警戒区域等》	
陡峭斜坡的崩塌(悬崖塌陷)	
	土砂灾害警戒区域 黄色区域
	土砂灾害特别警戒区域 红色区域
泥石流	
	土砂灾害警戒区域 黄色区域
	土砂灾害特别警戒区域 红色区域
《避难场所与避难所》	
	指定紧急避难场所
	指定避难所
	指定紧急避难场所 / 指定避难所
	备用避难所
	地震时使用
	风灾和水灾时使用
	邻市避难场所
	邻市避难所
	邻市避难场所 / 避难所
	避难方向
《应注意的场所》	
	地下通道
	桥
	市役所(市政府)
	消防署 / 办事处
	消防团值班室器械存放处
	警察署
	岗亭 / 派出所
	灾害据点医院
	防灾储备仓库
	防灾行政无线
	水位观测站
	雨量观测站
	河川监控摄像头
	供水据点
	防灾兼用农业用井

假想淹水深度(等级划分)与大致标准



需要提前转移避难的区域

如果是假想淹水至少达到 3 米的区域、假想会发生导致房屋倒塌或冲走等的泛滥的区域、土砂灾害警戒区域等,则不能在室内确保安全,而是需要转移避难。

房屋倒塌等泛滥假想区域、房屋倒塌等危险区域 泛滥洪流

显示了可能会因洪水等而发生导致一般结构木结构 2 层房屋倒塌或冲走等的泛滥洪流的范围。用于判断是否适合在室内确保安全等。

河岸侵蚀

显示了洪水水流可能会导致河岸被侵蚀的范围。位于侵蚀范围内的房屋有倒塌或冲走的危险。

土砂灾害警戒区域等

平时请注意大雨和前兆现象,如果土砂灾害的危险升高,请及时进行避难。

淹水深度与各区域的避难行动

请注意,避难行动的时机可能会因每个人所处情况而各不相同。

老年人和残疾人等避难比较费时间的人士请注意提前采取避难行动。

需要提前转移避难的区域	土砂灾害警戒区域 / 土砂灾害特别警戒区域 可能会发生陡峭斜坡崩塌、泥石流等。	
	房屋倒塌等泛滥假想区域(泛滥洪流) 可能会因堤坝溃决等而发生导致一般结构木结构 2 层房屋倒塌的泛滥洪流。	
	房屋倒塌等泛滥假想区域 / 房屋倒塌等危险区域(河岸侵蚀) 可能会发生导致房屋倒塌的河岸侵蚀。	
	房屋可能会被淹没的区域 顶楼也可能被淹水。	
	其他淹水假想区域 因为估计会发生地板以上或地板以下淹水,所以最好转移避难,但鉴于淹水时估计的情况,也可以根据自己的判断在室内确保安全。	

●但是,泛滥已经开始时等前往指定紧急避难场所反而可能会危及生命时,需要前往附近更安全的场所避难。

●而且,连外出都有危险时,需要在室内确保安全。

防灾地图

- 凡例
- 指定紧急避难场所
 - 指定避难所
 - 指定紧急避难场所 / 指定避难所
 - 备用避难所
 - 地震时使用
 - 风灾和水灾时使用
 - 邻市避难场所
 - 邻市避难场所 / 避难所
 - 市役所(市政府)
 - 消防署 / 办事处
 - 消防团值班室器械存放处
 - 警察署
 - 岗亭 / 派出所
 - 灾害据点医院
 - 防灾储备仓库
 - 防灾行政无线
 - 供水据点
 - 防灾兼用农业用井
- ※指定避难所等参看第 38 页。

防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图

防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图

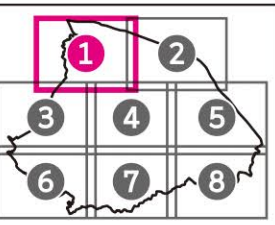
① 灾害预测地图(多摩川 / 浅川淹水假想、土砂灾害)

昭岛市

立川市

多摩川

八王子市



- 凡例
- 淹水假想区域
(假想淹水深度)
- 10.0m 以上
 - 5.0m 以上
 - 3.0m 以上
 - 0.5m 以上
 - 0.5m 以下
- 房屋倒塌等
泛滥假想区域(泛滥洪流)
- 土砂灾害
警戒区域(悬崖塌陷)
- 土砂灾害
特别警戒区域(〃)
- 土砂灾害
警戒区域(泥石流)
- 土砂灾害
特别警戒区域(〃)
- 指定紧急避难场所
- 指定避难所
- 指定紧急避难场所 / 指定避难所
- 备用避难所
- 地震时使用
- 风灾和水灾时使用
- 避难方向
- 应注意的场所(地下通道)
- 〃 (桥)

- 指定避难所等
- ① 日野第一小学
 - ③ 日野第三小学
 - ⑪ 日野第七小学
 - ⑭ 东光寺小学
 - ②④ 大坂上中学
 - ③③ 东光寺运动场
 - ④⑤ 日野汽车株式会社综合运动场

※凡例の详情请参看第 17 页,指定避难所等的详情请参看第 38 页。

1 : 7,500

20 0 100 200 300 400 500m

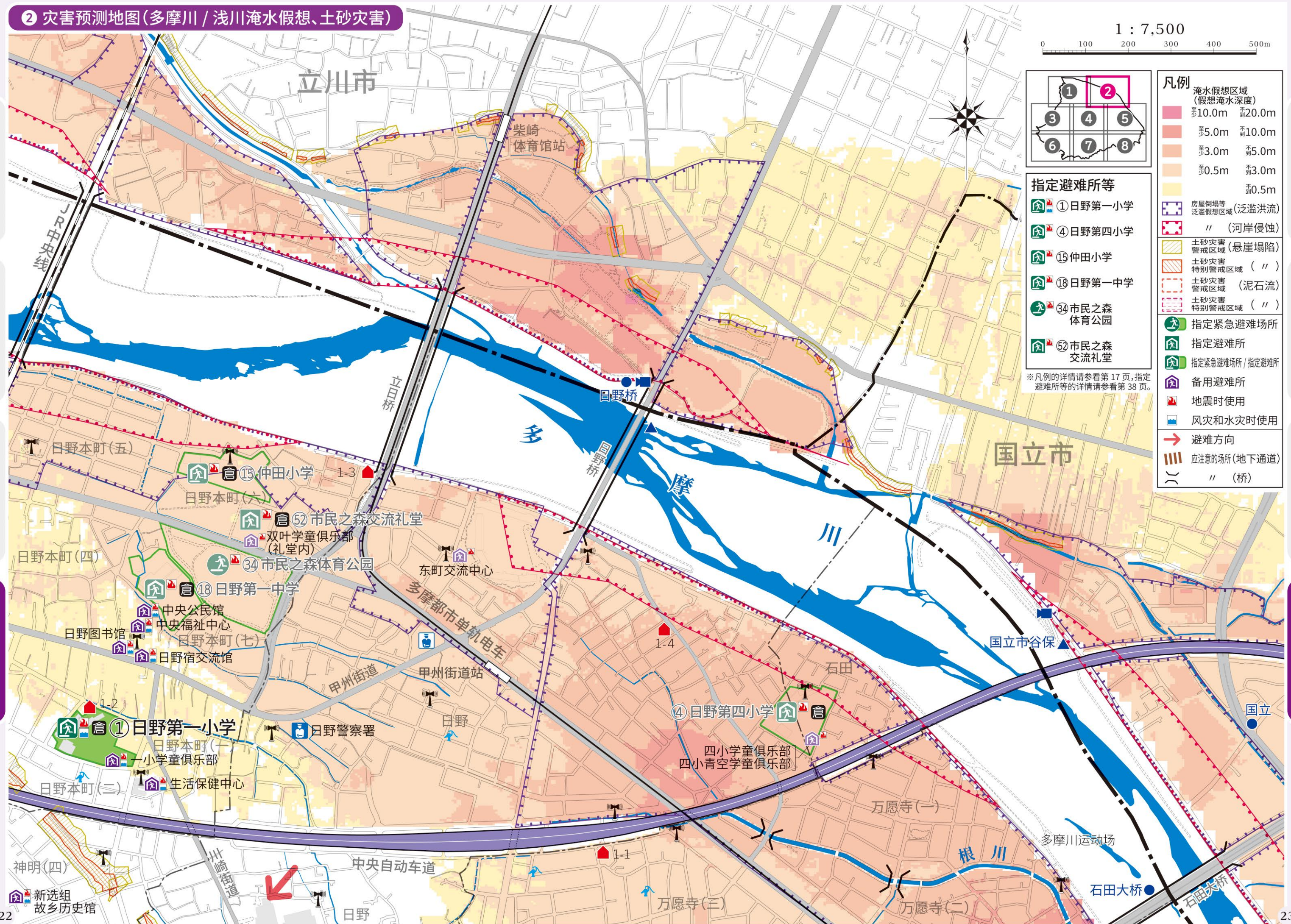
防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图

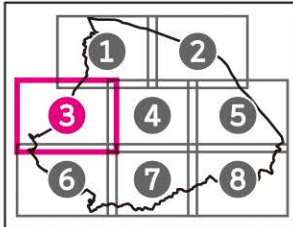
② 灾害预测地图(多摩川 / 浅川淹水假想、土砂灾害)



③ 灾害预测地图(多摩川 / 浅川淹水假想、土砂灾害)

1 : 7,500

0 100 200 300 400 500m

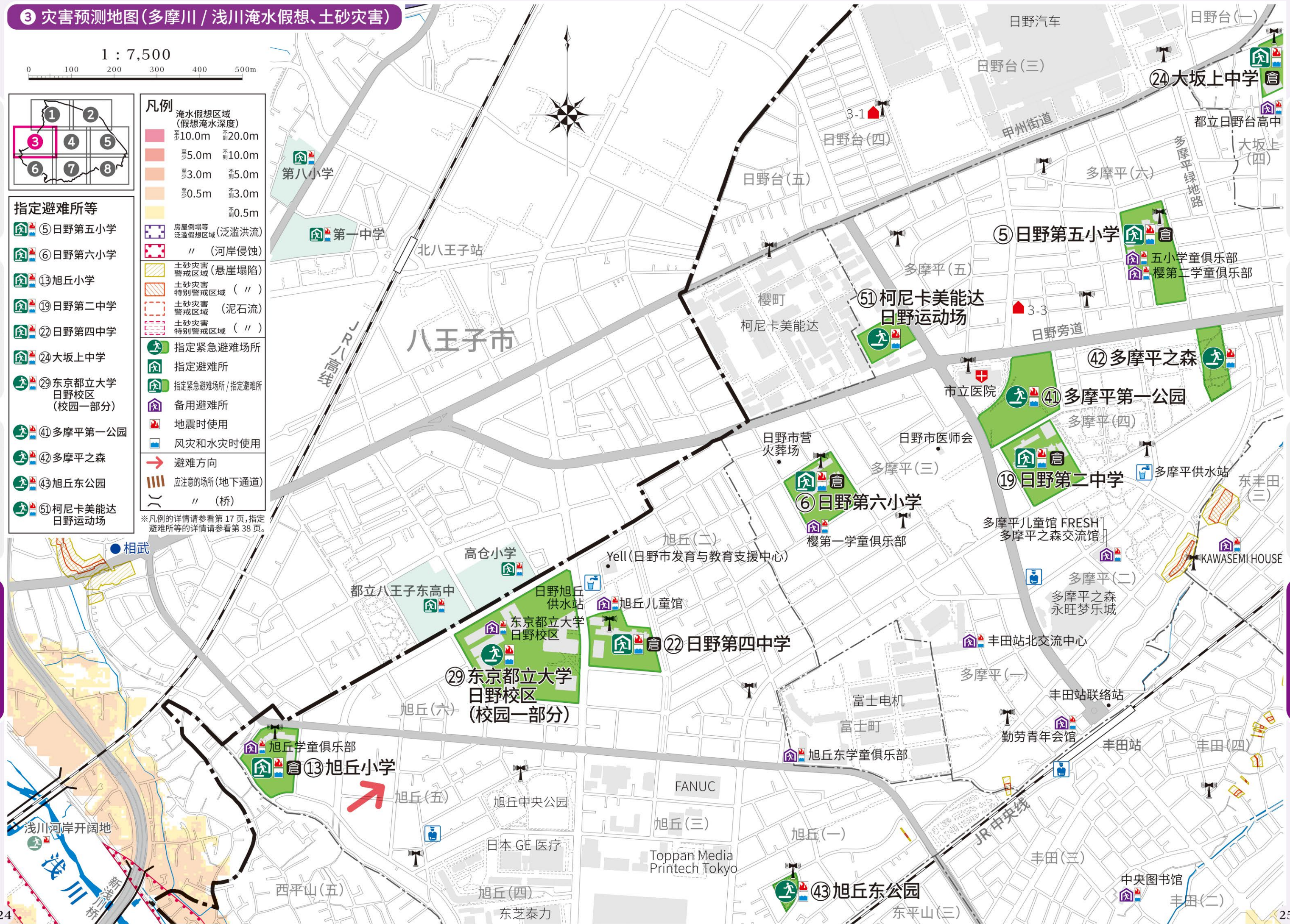


凡例	
淹水假想区域 (假想淹水深度)	■ 10.0m 以上 20.0m 以下
	■ 5.0m 以上 10.0m 以下
	■ 3.0m 以上 5.0m 以下
	■ 0.5m 以上 3.0m 以下
	■ 0.5m 以下
■	房屋倒塌等 泛滥假想区域(泛滥洪流)
■	〃 (河岸侵蚀)
■	土砂灾害 警戒区域(悬崖塌陷)
■	土砂灾害 特别警戒区域(〃)
■	土砂灾害 警戒区域(泥石流)
■	土砂灾害 特别警戒区域(〃)
■	指定紧急避难场所
■	指定避难所
■	指定紧急避难场所 / 指定避难所
■	备用避难所
■	地震时使用
■	风灾和水灾时使用
→	避难方向
■	应注意的场所(地下通道)
〃	〃 (桥)

指定避难所等

- ⑤ 日野第五小学
- ⑥ 日野第六小学
- ⑬ 旭丘小学
- ⑱ 日野第二中学
- ⑳ 日野第四中学
- ㉔ 大坂上中学
- ㉑ 东京都立大学
日野校区
(校园一部分)
- ㉒ 多摩平第一公园
- ㉓ 多摩平之森
- ㉒ 旭丘东公园
- ㉕ 柯尼卡美能达
日野运动场

※凡例の详情请参看第 17 页,指定
避难所等的详情请参看第 38 页。



防灾的基础

风灾和水灾

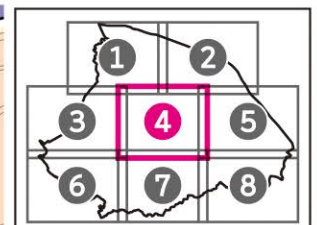
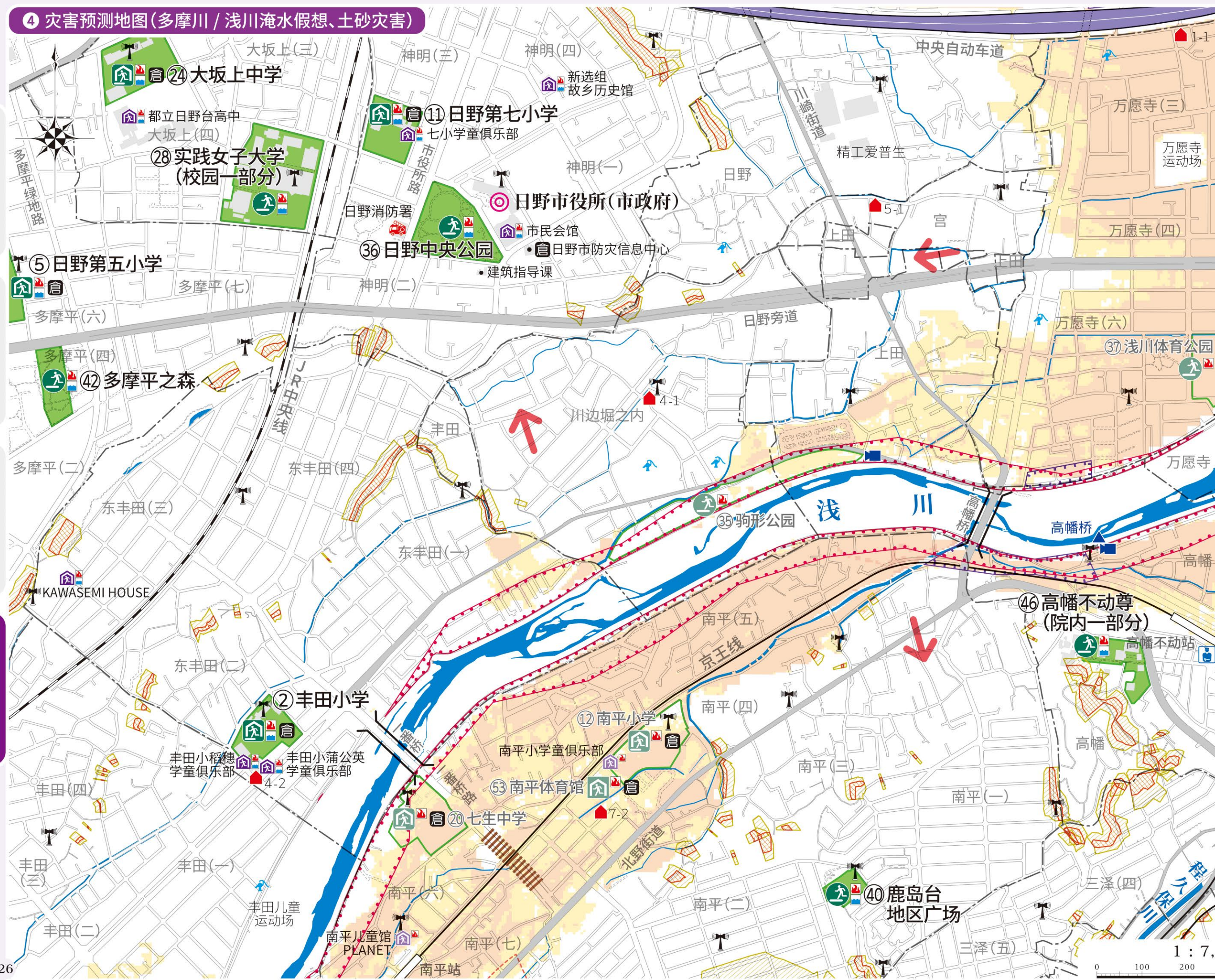
地震

灾害预测地图

25

24

4 灾害预测地图(多摩川 / 浅川淹水假想、土砂灾害)



- 凡例**
- 淹水假想区域
(假想淹水深度)
- 10.0m 以上
 - 5.0m 以上
 - 3.0m 以上
 - 0.5m 以上
 - 0.5m 以下
- 房屋倒塌等
泛滥假想区域(泛滥洪流)
- 土砂灾害
警戒区域(悬崖崩落)
- 土砂灾害
特别警戒区域(//)
- 土砂灾害
警戒区域(泥石流)
- 土砂灾害
特别警戒区域(//)
- 指定紧急避难场所
- 指定避难所
- 指定紧急避难场所 / 指定避难所
- 备用避难所
- 地震时使用
- 风灾和水灾时使用
- 避难方向
- 应注意的场所(地下通道)
- // (桥)

- 指定避难所等**
- 2 丰田小学
 - 5 日野第五小学
 - 11 日野第七小学
 - 12 南平小学
 - 20 七生中学
 - 24 大坂上中学
 - 28 实践女子大学(校园一部分)
 - 35 驹形公园
 - 36 日野中央公园
 - 37 浅川体育公园
 - 40 鹿岛台地区广场
 - 42 多摩平之森
 - 46 高幡不动尊(院内一部分)
 - 53 南平体育馆

※凡例の詳細请参看第17页,指定避难所等の详情请参看第38页。

1 : 7,500

0 100 200 300 400 500m

防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图

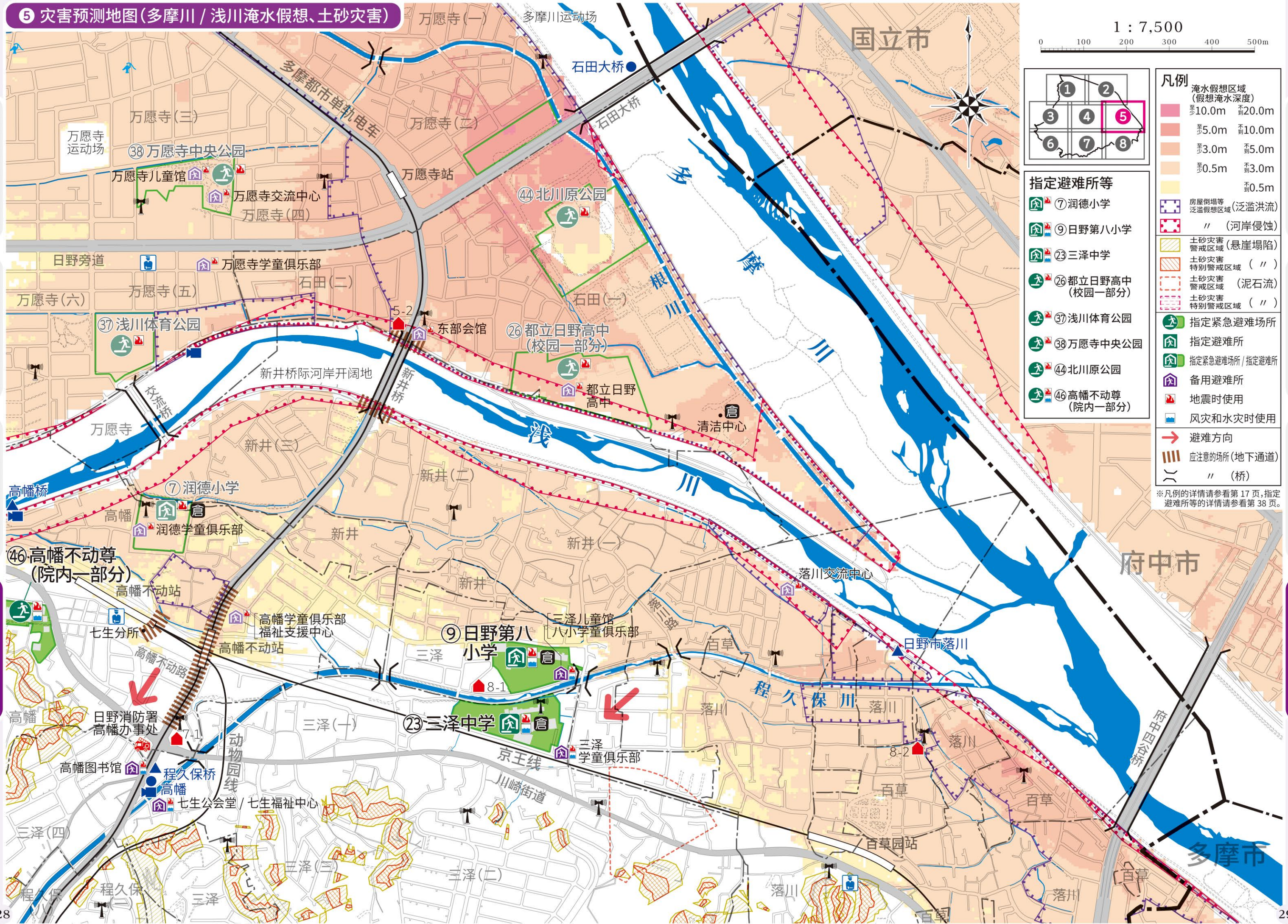
防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图

5 灾害预测地图(多摩川 / 浅川淹水假想、土砂灾害)



防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图

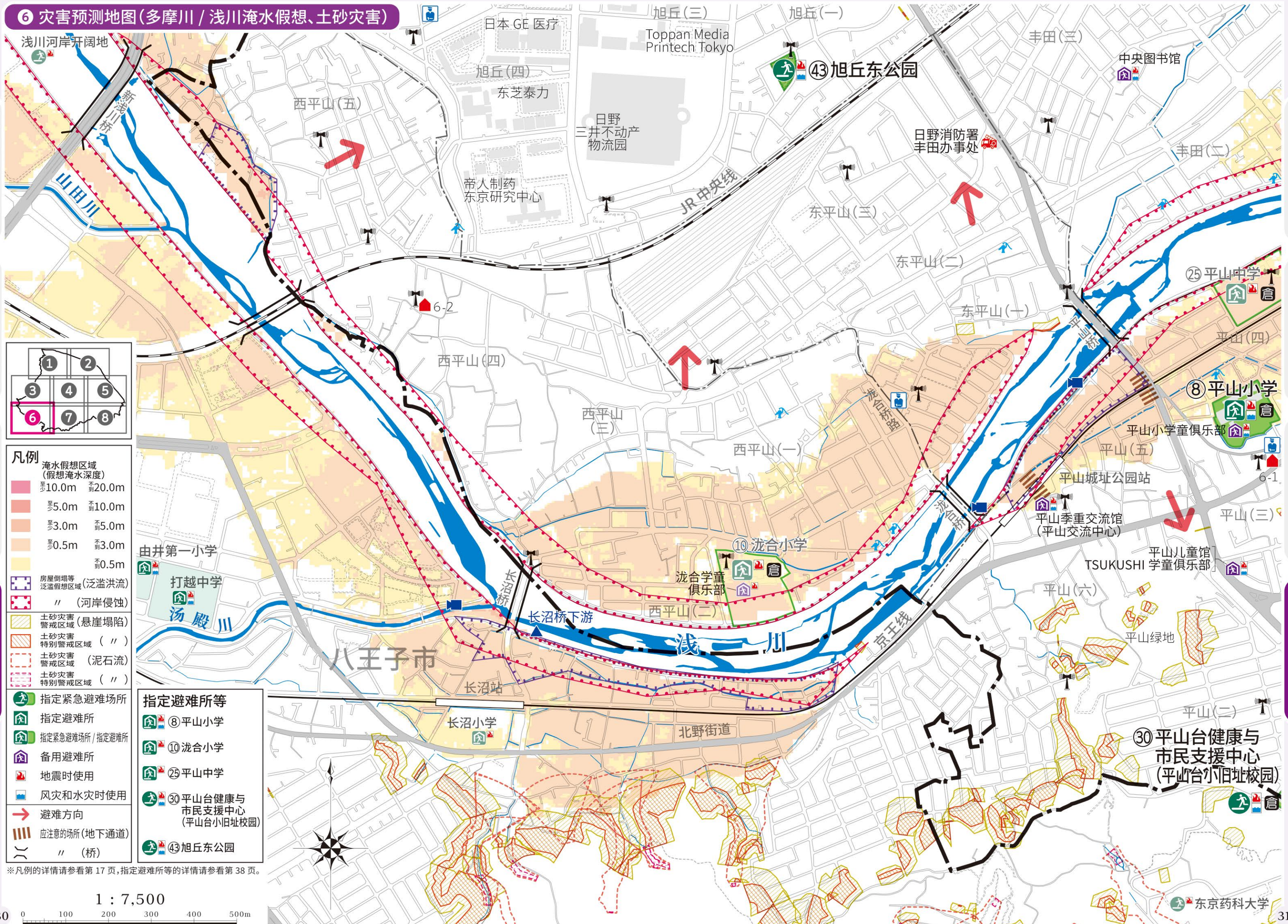
防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图

⑥ 灾害预测地图(多摩川 / 浅川淹水假想、土砂灾害)



※凡例の详情请参看第 17 页,指定避难所等的详情请参看第 38 页。

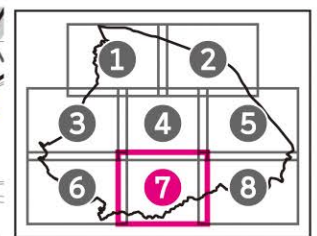
防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图

7 灾害预测地图(多摩川 / 浅川淹水假想、土砂灾害)



- 凡例
- 淹水假想区域
(假想淹水深度)
- 10.0m 以上 20.0m 以下
 - 5.0m 以上 10.0m 以下
 - 3.0m 以上 5.0m 以下
 - 0.5m 以上 3.0m 以下
 - 0.5m 以下
- 房屋倒塌等
泛滥假想区域(泛滥洪流)
- 〃 (河岸侵蚀)
- 土砂灾害
警戒区域(悬崖塌陷)
- 土砂灾害
特别警戒区域(〃)
- 土砂灾害
警戒区域(泥石流)
- 土砂灾害
特别警戒区域(〃)
- 指定紧急避难场所
- 指定避难所
- 指定紧急避难场所/指定避难所
- 备用避难所
- 地震时使用
- 风灾和水灾时使用
- 避难方向
- 应注意的场所(地下通道)
- 〃 (桥)

- 指定避难所等
- ⑧ 平山小学
 - ⑩ 梦丘小学
 - ⑪ 日野第三中学
 - ⑫ 平山中学
 - ⑬ 明星大学(校园一部分)
 - ⑭ 平山台健康与市民支援中心(平山台小旧址校园)
 - ⑮ 教育中心(高幡台小旧址校园)
 - ⑯ 鹿岛台地区广场
 - ⑰ 日本野鸟协会 WING 旧址

※凡例の詳細请参看第 17 页,指定避难所等的详细请参看第 38 页。

1 : 7,500

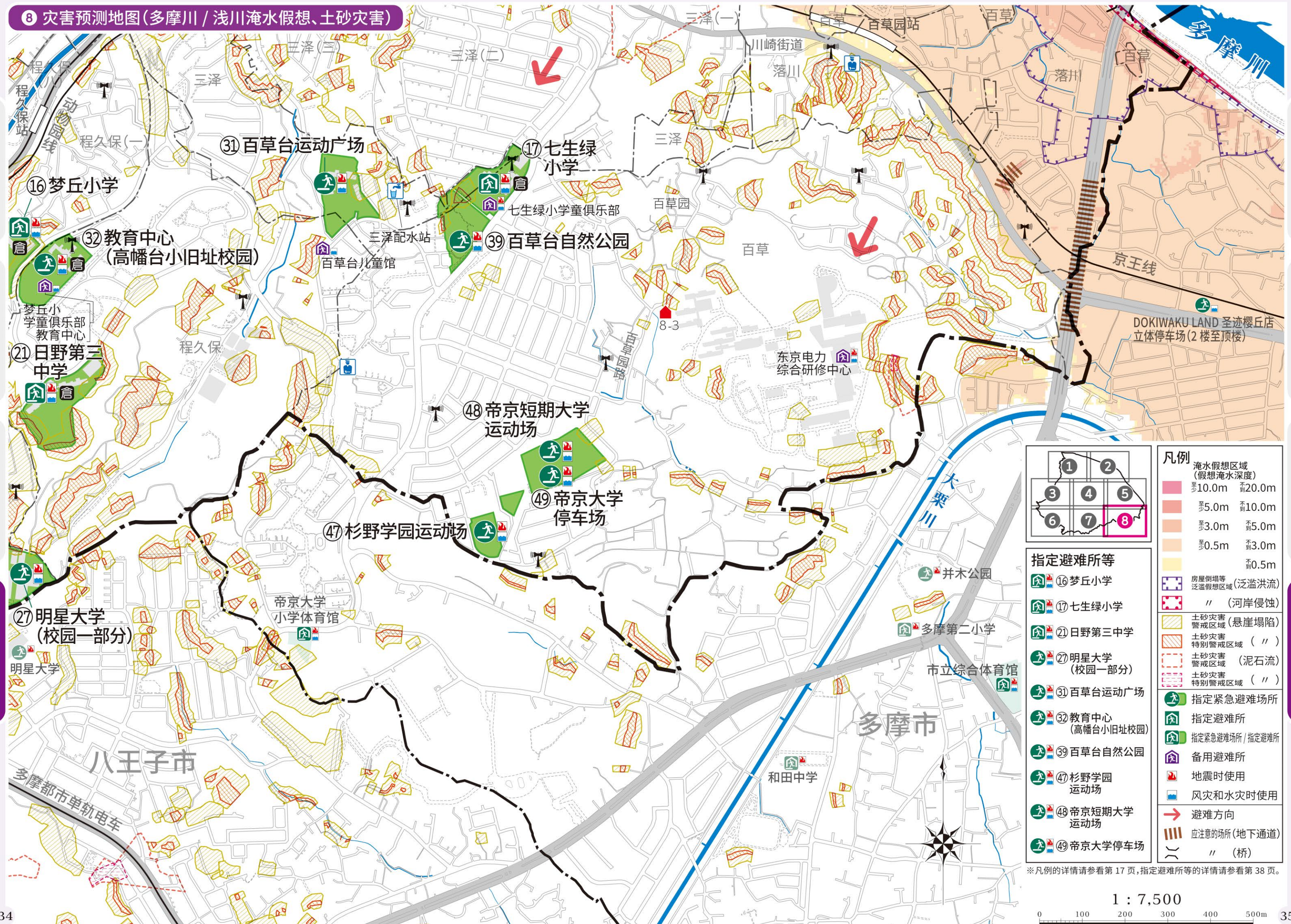
0 100 200 300 400 500m

防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图



東京都管理河川(谷地川 / 程久保川)淹水予想区域图

本图以浅川圈域、大栗川流域、三泽川流域为对象,显示了在发生设想得到的最大规模大雨时通过模拟预测的淹水情况。

这些预想的淹水包括来自河川的洪水泛滥和内水泛滥。

内水泛滥指当某个地区下大雨时因下水道排水设施能力不足或河川等水位上升而无法排出雨水时雨水积存并发生淹水的情况。

目前,日野市正在为了划定全市内水泛滥假想区域而进行调查。

本图中记载的淹水预想区域图是根据东京都建设局提供的数据制作的。区域等的最终确认请确认东京都建设局的公示等资料和网站。

https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/jigyo/river/chusho_seibi/index/menu02.html



基本事项等

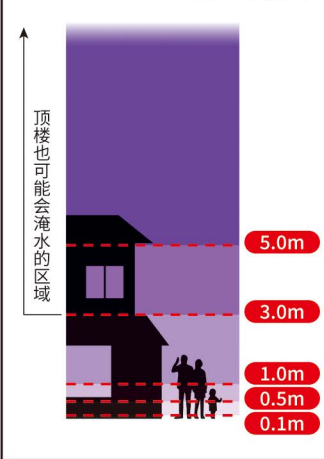
浅川圈域、大栗川及三泽川流域
淹水预想区域图(修订)

- (1)制作主体：都市型水害対策联络会
(浅川圏域、大栗川及三泽川流域)
- (2)制作日期：2020年1月30日
- (3)対象地区
浅川圏域(浅川、谷地川、程久保川等)
大栗川流域(大栗川、大田川、乞田川)
三泽川流域(三泽川)
- (4)対象降雨 假想最大规模降雨
(浅川圏域、大栗川流域
每小时最大降雨量 153mm
24 小时总降雨量 690mm)
(三泽川流域
每小时最大降雨量 152mm
24 小时总降雨量 690mm))

凡例

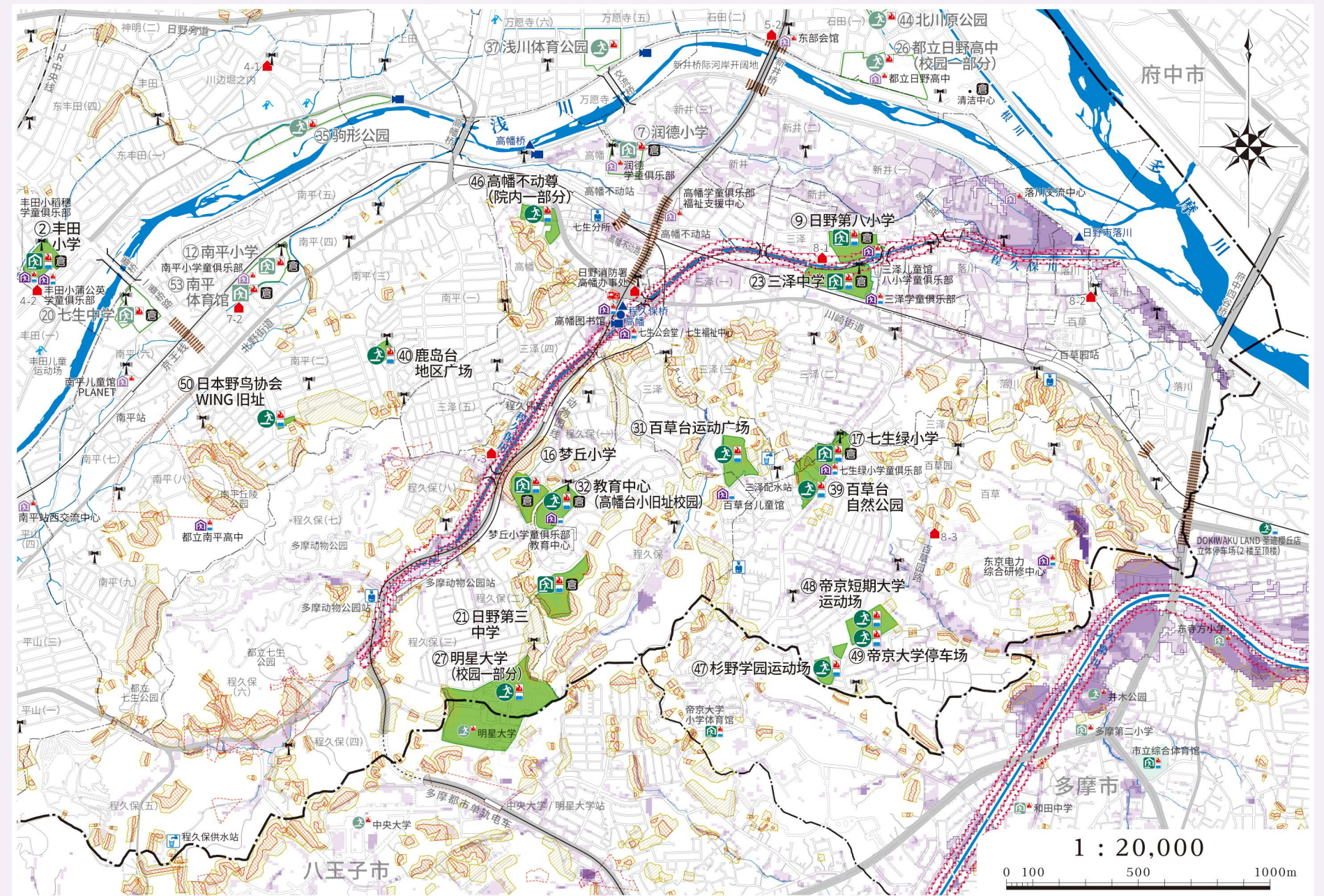
	《谷地川 / 程久保川淹水预想区域》 淹水预想区域(假想淹水深度)
	至少 5.0m 的区域
	至少 3.0m 不到 5.0m 的区域
	至少 1.0m 不到 3.0m 的区域
	至少 0.5m 不到 1.0m 的区域
	至少 0.1m 不到 0.5m 的区域
	河川泛滥时的淹水区域
	房屋倒塌等危险区域(河岸侵蚀)
	《土砂灾害警戒区域等》 陡峭斜坡的崩塌(悬崖塌陷)
	土砂灾害警戒区域 黄色区域
	土砂灾害特别警戒区域 红色区域
	泥石流
	土砂灾害警戒区域 黄色区域
	土砂灾害特别警戒区域 红色区域
	《避难场所与避难所》
	指定紧急避难场所
	指定避难所
	指定紧急避难场所 / 指定避难所
	备用避难所
	地震时使用
	风灾和水灾时使用
	邻市避难场所
	邻市避难所
	邻市避难场所 / 避难所
	《应注意的场所》
	地下通道
	桥
	市役所(市政府)
	消防署 / 办事处
	消防团值班室器械存放处
	警察署
	岗亭 / 派出所
	灾害据点医院
	防灾储备仓库
	防灾行政无线
	水位观测站
	雨量观测站
	河川监控摄像头
	供水据点
	防灾兼用农业用井

假想淹水深度(等级划分) 与大致标准



※指定避难所等参看第 38 页。

程久保川流域



注意事项等

因为河川沿岸一般是洼地,所以淹水时的水深会变大,需要注意。

此外请注意,即使远离河川,但在地基较低的地方等,淹水时的水深也会变大。另外请注意,因落叶导致雨水进口堵塞等而发生的淹水无法通过模拟得到全面反映。



谷地川流域



指定紧急避难场所与指定避难所一览

指定紧急避难场所一览

当灾害带来的危险迫在眉睫时,为确保生命安全而紧急避难的避难目的地。公园、广场等。

设施名称	地址	风灾和水灾	震灾	设施名称	地址	风灾和水灾	震灾
① 日野第一小学(校园)	日野本町 2-14-1	○	○	②⑥ 都立日野高中(校园一部分)	石田 1-190-1	×	○
② 丰田小学(校园)	东丰田 2-14-1	○	○	②⑦ 明星大学(校园一部分)	程久保 2-1-1	○	○
③ 日野第三小学(校园)	日野台 2-1-1	○	○	②⑧ 实践女子大学(校园一部分)	大坂上 4-1-1	○	○
④ 日野第四小学(校园)	石田 430	×	○	②⑨ 东京都立大学日野校区(校园一部分)	旭丘 6-6	○	○
⑤ 日野第五小学(校园)	多摩平 6-21-1	○	○	③⑩ 平山台健康与市民支援中心(平山台小旧址校园)	平山 2-1-1	○	○
⑥ 日野第六小学(校园)	多摩平 3-21	○	○	③⑪ 百草台运动广场	百草 999	○	○
⑦ 润德小学(校园)	高幡 402	×	○	③⑫ 教育中心(高幡台小旧址校园)	程久保 550	○	○
⑧ 平山小学(校园)	平山 4-8-6	○	○	③⑬ 东光寺运动场	荣町 3-15	×	○
⑨ 日野第八小学(校园)	三泽 200	○	○	③⑭ 市民之森体育公园	日野本町 7-12-1	×	○
⑩ 泷合小学(校园)	西平山 2-3-1	×	○	③⑮ 驹形公园	川边堀之内先	×	○
⑪ 日野第七小学(校园)	神明 3-2	○	○	③⑯ 日野中央公园	神明 2-13-2	○	○
⑫ 南平小学(校园)	南平 4-18-1	×	○	③⑰ 浅川体育公园	万愿寺 5-3-7	×	○
⑬ 旭丘小学(校园)	旭丘 5-21-1	○	○	③⑱ 万愿寺中央公园	万愿寺 4-20-12	×	○
⑭ 东光寺小学(校园)	新町 3-24-1	○	○	③⑲ 百草台自然公园	百草 914-85	○	○
⑮ 仲田小学(校园)	日野本町 6-1-74	×	○	④① 鹿岛台地区广场	南平 1-10-43	○	○
⑯ 梦丘小学(校园)	程久保 1-14-2	○	○	④② 多摩平第一公园	多摩平 4-2	○	○
⑰ 七生绿小学(校园)	百草 896-1	○	○	④③ 多摩平之森	多摩平 4-10	○	○
⑱ 日野第一中学(校园)	日野本町 7-7-7	×	○	④④ 旭丘东公园	旭丘 1-18-1	○	○
⑲ 日野第二中学(校园)	多摩平 4-5-2	○	○	④⑤ 北川原公园	石田 1-236	×	○
⑳ 七生中学(校园)	南平 6-7-1	×	○	④⑥ 日野汽车株式会社综合运动场	新町 5-18	○	○
㉑ 日野第三中学(校园)	程久保 650	○	○	④⑦ 高幡不动尊(院内一部分)	高幡 733	○	○
㉒ 日野第四中学(校园)	旭丘 2-42	○	○	④⑧ 杉野学园运动场	百草 1006	○	○
㉓ 三泽中学(校园)	三泽 1-17-4	○	○	④⑨ 帝京短期大学运动场	百草 804-17 外	○	○
㉔ 大坂上中学(校园)	大坂上 4-17-1	○	○	④⑩ 帝京大学停车场	百草 804-17 外	○	○
㉕ 平山中学(校园)	平山 4-21-3	×	○	⑤① 日本野鸟协会 WING 旧址	南平 2-35-2	○	○
				⑤② 柯尼卡美能达日野运动场	樱町 1	○	○

指定避难所一览

灾害发生时,让避难者在必要期间内逗留、或者让难以确保居住场所的受灾市民及其他受灾市民暂时逗留的设施。市立小学初中、体育馆等。

设施名称	地址	风灾和水灾	震灾	设施名称	地址	风灾和水灾	震灾
① 日野第一小学	日野本町 2-14-1	○	○	⑮ 仲田小学	日野本町 6-1-74	×	○
② 丰田小学	东丰田 2-14-1	○	○	⑯ 梦丘小学	程久保 1-14-2	○	○
③ 日野第三小学	日野台 2-1-1	○	○	⑰ 七生绿小学	百草 896-1	○	○
④ 日野第四小学	石田 430	×	○	⑱ 日野第一中学	日野本町 7-7-7	×	○
⑤ 日野第五小学	多摩平 6-21-1	○	○	⑲ 日野第二中学	多摩平 4-5-2	○	○
⑥ 日野第六小学	多摩平 3-21	○	○	⑳ 七生中学	南平 6-7-1	×	○
⑦ 润德小学	高幡 402	×	○	㉑ 日野第三中学	程久保 650	○	○
⑧ 平山小学	平山 4-8-6	○	○	㉒ 日野第四中学	旭丘 2-42	○	○
⑨ 日野第八小学	三泽 200	○	○	㉓ 三泽中学	三泽 1-17-4	○	○
⑩ 泷合小学	西平山 2-3-1	×	○	㉔ 大坂上中学	大坂上 4-17-1	○	○
⑪ 日野第七小学	神明 3-2	○	○	㉕ 平山中学	平山 4-21-3	×	○
⑫ 南平小学	南平 4-18-1	×	○	⑤② 市民之森交流礼堂	日野本町 6-1-3	×	○
⑬ 旭丘小学	旭丘 5-21-1	○	○	⑤③ 南平体育馆	南平 4-23-1	×	○
⑭ 东光寺小学	新町 3-24-1	○	○				

○: 使用 / ×: 不使用

各机构联系方式

日野消防署	042-581-0119
日野警察署	042-586-0110
东京都水道局多摩客户中心 停水、浊水相关事宜	0570-091-101
东京电力电网株式会社 停电、电线杆、电线等设备相关事宜	0120-995-007
东京燃气客户中心 管道煤气相关事宜	0570-002211
NTT 东日本 电话故障相关事宜	113

供水据点一览

多摩平供水站	多摩平 2-7-2
程久保供水站	程久保 5-10-1
三泽配水站	三泽 905-2
日野旭丘供水站	旭丘 2-42-2
大坂西公园(正在施工)	大坂上 1-14



日野市版简易 My Timeline

My Timeline(我的行动计划)就是每个人为了在紧急情况下不慌张而事先决定好的准备避难的行动。请考虑在哪个阶段采取何种行动。还有东京都版的“东京 My Timeline”。

东京都防灾网站 东京 My Timeline

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/>



水灾时我

躲避的行动

低

危险程度

高

防灾的基础

风灾和水灾

地震

灾害预测地图

警戒等级	行动内容
警戒等级1 3天~1天前 	☐ 确认防灾物品。 (食品、水、药物、用药手册、保险证、手电筒、换洗衣服、拖鞋、口罩、毛巾、消毒液、纸巾、求助标志、 等) ☐ 通过灾害预测地图确认避难所和避难方式(步行、开车、出租车)。 我去避难的场所是 。(有水灾时不开设的避难所) ☐ 通过电视、广播、市政府 HP、LINE 及邮件确认台风和雨的情况。
警戒等级2 洪水提醒信息 大雨提醒信息 	☐ 与身边的人和援助者商量。(亲戚、福祉相关人员等) 联系 先生 / 女士。电话号码 ※如果联系不上,请自己设想最坏的情况并做出判断。 ☐ 再次确认避难路线。 ☐ 将防灾物品放在身边,以便能立即带走。
警戒等级3 老年人等避难 	☐ 开始避难!(通过电视、广播、市政府 HP、邮件确认警戒等级) 我去避难的场所是 。 ☐ 不要忘记将防灾物品带走。 ☐ 告诉身边的人和援助者自己去避难了。 联系 先生 / 女士。电话号码 出租车公司 电话号码 FAX ※如果联系不上,请自己设想最坏的情况并做出判断。 ※避难时,请至少2人一起躲避。
警戒等级4 避难指示	☐ 立即与附近的人一起避难。(※1人独自避难很危险) ☐ 难以避难时,准备前往不会淹水的楼层或高地避难。 ※如果感觉到人身危险,请开始避难。 ※在避难目的地不要忍耐,任何事情都请咨询。
警戒等级5 紧急安全确保	☐ 立即前往不会淹水的楼层或高地避难。 ※灾害已经发生的状态。
警报解除	有时即使雨变小了,河水也会上涨。 请等待警报解除,不要自行判断。

● NTT 灾害用留言电话

请拨打“171”,按照语音提示进行留言的录音和播放。

※从区号开始拨打联系不上的人的电话号码

留言的录音

1 7 1 → 1 → 0 X X (X X X) X X X X → 录音

留言的播放

1 7 1 → 2 → 0 X X (X X X) X X X X → 播放



● 灾害用留言板(Web171 等)

灾害等发生时可以利用手机、智能手机、电脑等进行留言的登记和查看的留言板。

NTT 东日本 <https://www.web171.jp/>

此外,还有各手机公司的灾害用留言板服务。利用方法请通过各公司网站等确认。

防灾确认清单

日常的准备

- ☐ 防灾信息邮件注册了吗？ P3
- ☐ 将日野市官方 LINE 加入为好友了吗？ P3
- ☐ 储备品准备好了吗？ P4
- ☐ 应急携带物品准备好了吗？ P4
- ☐ 通过灾害预测地图确认过自己家的位置了吗？ P20~
- ☐ 避难目的地和避难路线确认过了吗？

当地的准备

- ☐ 与街坊四邻交流了吗？
- ☐ 参加自治会的活动了吗？
- ☐ 参加当地的防灾训练了吗？
- ☐ 自治会的临时集合地点确认过了吗？
- ☐ 身边的人的联系方式确认过了吗？

风灾和水灾的准备

- ☐ My Timeline 创建好了吗？ P39
- ☐ 避难信息确认过了吗？ P12
- ☐ 警戒等级的内容确认过了吗？ P10
- ☐ 土砂灾害的前兆现象确认过了吗？ P11
- ☐ 家里的淹水对策实施了吗？ P13

地震的准备

- ☐ 家具的防倾倒对策完成了吗？ P15
- ☐ 窗玻璃的防飞散对策完成了吗？ P15
- ☐ 建筑物的抗震措施完成了吗？
- ☐ 火源管理完成了吗？
- ☐ 知道发生地震后应该怎么办了吗？ P14



我家的防灾备忘录

指定避难所	水灾时：	指定紧急避难场所	水灾时：
	地震时：		地震时：
家人的集合地点：		当地的集合地点：	
家人与朋友的联系方式	姓 名	电 话 号 码	住 址

本防灾指南还制作了英文、中文(简体字)、中文(繁体字)、韩文、越南文的翻译版。可以通过市政府网站确认翻译版。

此外,需要音译版、盲文版的人士请联系防灾安全课。