

面向地震・水灾的

准备

指南手册



在1995年发生的阪神・淡路大地震和2011年发生的东日本大地震等近年来的大规模灾害中，“**公助（政府救助）**”显现出瓶颈界限。

发生灾害后的“**自助**”与“**共助**”是最为重要的。希望大家平时做好完全“准备”，掌握度过灾害的自助力・共助力。

在此思路下，我们制作了本指南手册，并献给各位居民。



自助

…首先保护自己的人身安全。

共助

…地区或社区的邻居们相互携手帮助。

公助

…市町村、消防、县、警察、自卫队等政府机构进行的救助・援助。

出处：总务省消防厅“防灾・危机管理e college”
<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>

日本存在众多危及生命的灾害。
为了保护您的生命，请阅读本书，做好准备。

可使用多种语言
阅读



— ゆるやかに、くらしつながる。 —



UR 賃貸住宅

通过本手册中的URL及二维码访问的网站可能不支持多国语言，部分内容或仅以日语显示，敬请知悉。



为何“准备”非常重要？

灾害大国——日本

由于地理位置、地形、地质、气象等自然条件，日本是容易发生灾害的国家。特别是对于不久的将来预测可能会发生的大地震，以及近年来受灾严重的水灾的“准备”尤为重要。



< 地震 >

未来，南海海沟和首都直下地区发生大地震（7级以上）的可能性非常高！



< 水灾 >

全球变暖和气候变化带来的影响，将导致局部大雨和线状降水带的大雨等水灾风险增加！

发生灾害后的自助和共助非常重要！

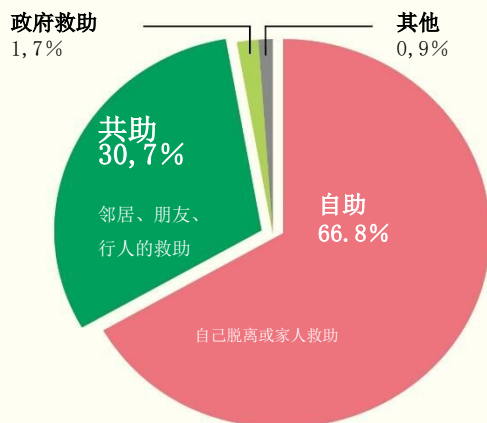
发生灾害时公共机构的支援可能无法迅速开展。
同时，UR 工作人员・UR社区人员等UR相关人员也可能无法立即赶到现场。

因此，发生灾害后“自助”和“共助”非常重要！

※ 阪神・淡路大地震中，救助主体90% 以上为“自助”“共助”。（参考：右图）

※ 关于“自助”“共助”的重要性，参考防灾白皮书和横滨市的思路进行了阐述。

（参考）阪神・淡路大地震中被掩埋和封闭时的救助主体等



出处：2014年版防灾白皮书图表2

基于“阪神・淡路大地震中被掩埋或封闭时的救助主体等”制作

本指南手册为了提高灾害时的自助力&共助力，

整理了“平时可以做到的‘准备’”内容。

请仔细阅读指南手册，提前做好万全的“准备”吧！

地震“准备”篇 → P3

水灾“准备”篇 → P10



地震“准备”【自助】

灾害时最重要的是“自助”。

请将确保自己和家人的安全放在首位。

请提前商量好与家人和重要的人在灾害时的联络方法，这点也非常重要。

此外，发生大地震时，自己家没有太大损害时，

建议“**在家避难（在自己家里度过避难生活）**”。针对在家避难，请做好万全的“准备”。

您的家中是否做好了在家避难的应对？

平时请考虑到紧急情况，

将“准备”作为“日常习惯”来完成！

针对在家避难的3个“准备”

1



检查室内的安全性

室内的安全性是否足够？
为了保护生命，持续在家进行避难，室内的安全性非常重要。
请检查室内的安全性。
(→ P4)

2



确认储备品

水・电・气停止时能否生活？
储备品的数量是否足够？
为了在家进行避难生活，请提前准备充足的储备品。
(→ P5)

3



学会使用便携式厕所

灾害时“厕所”会成为问题。
您是否有便携式厕所？
还有，是否使用过？
为了避免紧急情况下出现混乱，
平时请学会使用。
(→ P6)

※ UR租赁住宅保证了耐震标准所要求的耐震性，在阪神・淡路大地震、东日本大地震等时期，未受到大的损害。

(参考)UR 都市机构主页“关于UR 租赁住宅的耐震性”

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/chintai-taishin/chintai_001.html





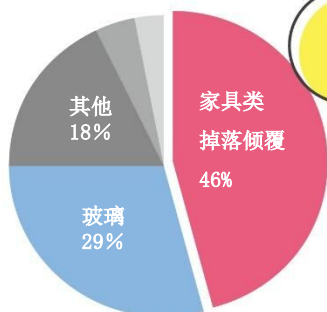
检查室内的安全性！

实际情况是地震导致受伤原因的第1位为
“家具类的倾覆掉落”。

请做好防止家具倾覆的对策，
保护生命！

此外，家中物品散乱会导致在自己家的
避难生活变得困难。

平时请做好身边物品的整理，确保家中的
安全。



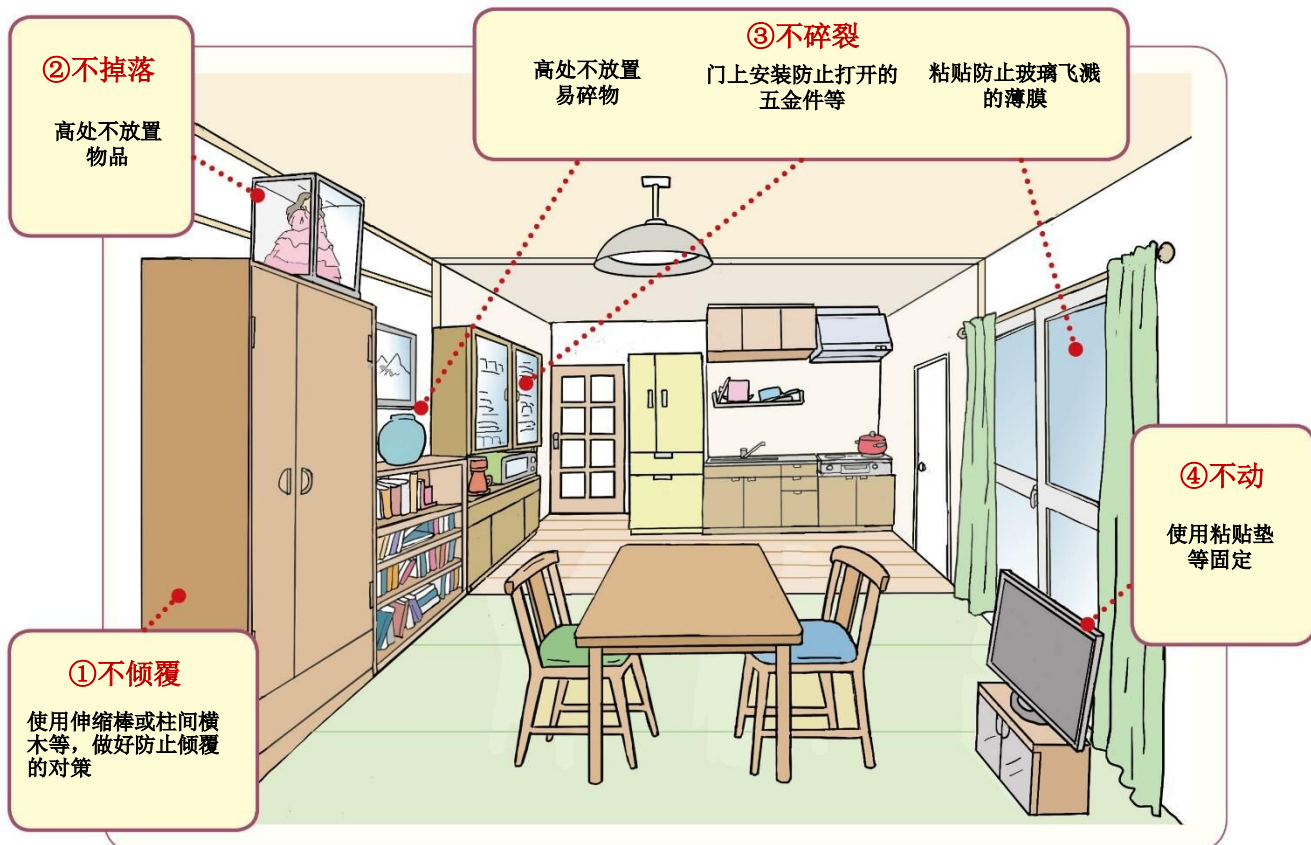
受伤的原因
第1位！

出处：日本建筑学会
“阪神・淡路大地震
住宅内部受害调查报告书”
内部受害导致受伤的原因



照片：2018年6月18日 大阪府北部地震受灾者提供

检查室内的危险地方！努力做到4“不”！



※ UR租赁住宅规定了防止家具倾覆对策中建造物等设置的样式替换标准。

详情请随时咨询管理服务事务所或居住中心。

(Reference) UR Urban (参考) UR 都市机构“居住指南(灾害时的注意)”
https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/sumainoshiori/index.html





确认储备品

灾害时可能会发生“物流停止导致物资供给停滞”、“生命线(水・电・气)的停止”

电梯也会停止，外出变得困难。

为了在此情况下也能在家避难生活，请提前做好储备品！

基本储备品 (最低3天量，最好7天量！)

食品

1人1天3餐



水

1人1天3ℓ

(饮水、做饭用水等)



便携式厕所

1人1天5次



考虑到各生命线停止时的情况，
请准备自己需要的物品！



停电后

★晚上漆黑不可见！

准备手电筒或
LED提灯！



★电视打不开！

准备手旋式
收音机！



停气后

★无法洗澡！

准备干式洗发水或
擦汗湿巾！



★无法做饭！

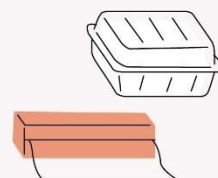
准备卡式炉、
卡式气瓶！



停水后

★无法洗餐具！

准备一次性容器或
保鲜膜！



★无法刷牙！

准备洁牙片或
液体牙膏！



最终页有【在家避管用储备品清单】。
请活用清单，准备适合自己的储备品。



使用便携式厕所

灾害时会出现停水导致厕所无水，或是排水管破损导致漏水或回流的问题，

自己的厕所可能无法再使用。

平时请准备便携式厕所，并实际学会使用。

便携式厕所的使用方法

1



将塑料袋套在便器上

便器内的水防止便携式厕所的袋子泄漏

2



坐便器上方设置便携式厕所

加入凝固剂(时间因产品而异)

3



如厕

4



仔细系紧，避免臭味泄漏

灾害时无法立即进行垃圾回收



POINT

禁止忍住不上厕所！

有的人因“便携式厕所的储备较少”、“厕所脏了不想上”等理由，忍住不上厕所，控制喝水，导致膀胱炎或脱水症状出现。

灾害时应“按照平常习惯”如厕，多准备便携式厕所，同时平时学会使用提前熟悉非常重要。

POINT

污物如何处理？

发生灾害后自治体政府的垃圾收集会延迟，请仔细系紧袋口整理到一起，等垃圾收集恢复后，根据自治体政府的指示丢弃。



地震的“准备” 【共助】

灾害时仅靠自己的力量可能无法安全度过，
这时“共助”变得非常重要。

平时与邻居和地区居民保持联系，
紧急时相互帮助！

1



问候

为了做到相互帮助，首先从问候开始。相互熟识在紧急的时刻能够救命。请积极做好邻居间的问候。

2



参加地区活动

参加地区举办的各类活动。一起度过快乐的时间，同时结识地区的人们非常重要！

3



参加地区的防灾活动

地区的防灾活动和训练对于建立与地区的联系非常有用。请参加防灾活动，保持与地区的联系性。

4



沟通防灾相关话题

对于自己做的“准备”或灾害时的不安，大家相互交换意见，在对话中发现问题，获得灵感，然后运用在平时的“准备”中。



地震的“准备” 【共助】

在各类灾害现场，“与地区的联系纽带”可以救命。
平时与邻居和地区建立良好的关系，
灾害时就可以互相帮助。

····· 案例介绍 ·····

在东日本大地震中遭受猛烈海啸袭击的地区，平时建立的共助体制发挥了效果，居民们几乎都成功避难。平时致力于与地区和学校合作开展防灾教育，通过合并训练以地区整体进行相互协助，如此贯彻执行的地区，在实际避难时，我们看到初中生牵着小学生的的手引导他们避难，安抚慌乱的孩子引导他们前往高台。

此外，还有关注高龄者，提供避难支援的例子。这些行动·结果正是平时地区所积累的防灾教育和相互帮助的精神进行实践的案例，彰显了共助的重要性。

····· 经验谈 ·····

“日常问候可以抚慰灾害时的心灵。”

（阪神·淡路大地震当时小学2年级的女性经验谈）

平时我会与邻居的阿姨相互问候。发生地震后，正是阿姨熟悉的脸和温柔的声音关心我说“你没事吧？”，让陷入不知所措的我心里变得平稳。邻居阿姨的一句话，给我带来深刻的安全感。



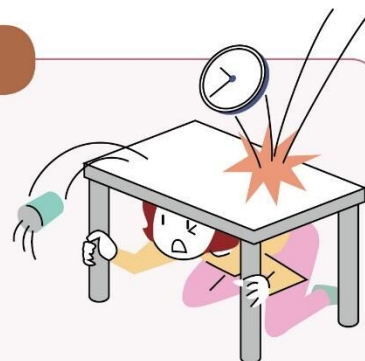


大地震发生后！

确认初期行动

1. 首先最重要的是确保自身安全！

• 保护头部不被掉落物砸到 • 确认火源 • 打开门窗确保出入口（钻入桌子下 / 戴上头盔等）



2. 确认家人和重要人员的安全

• 以事先定好的联系方法取得联络 • 告知自己平安

※灾害时通常的通讯手段难以有效使用。

应事先掌握多种联系手段。



① 灾害用留言热线

171

② 灾害用留言版

web171

或

各家手机运营商

※ 使用方式请参照以下内容。

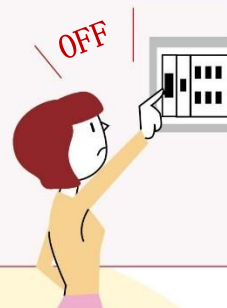
（参照）总务省主页“灾害用留言服务”

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/yusen.html



3. 防止通电火灾

• 因地震影响停电时，为了避免电力恢复时引发“通电火灾”，应做到①拉下断路器 ②拔掉厕所和家电的插座！



自己家遭受损害， 无法在自己家停留时……

虽然原则上建议在家避难，但万一自己家遭受损害，无法在自己家停留时，请到**附近的避难所避难**。

记录好受损情况

根据受损情况，国家和市区町村可能会提供各类支援或补偿。自己家受到损害时，请拍照记录受损情况。

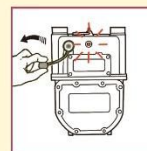
POINT

燃气的恢复方法

UR租赁住宅在发生相当于震度5以上的地震等紧急情况时，安全装置将启动，智能燃气表切断燃气。确认安全后请按下述步骤进行恢复。

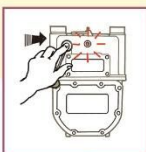


1. 关闭所有燃气器具。
※请勿关闭仪表燃气栓。

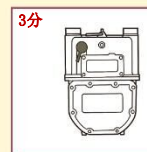


2. 取下恢复按钮的盖子。

※部分仪表类型可能没有盖子。



3. 将恢复按钮按到底放手。之后将盖子还原。



3分

4. 等待约3分钟。红色指示灯不再闪烁后即可使用燃气。



水灾“准备”

为了避免遭受水灾，“**提早避难**”是原则！

可在水灾发生前确认气象信息等，提前采取对策。

平时做好以下1～3的“**准备**”，并在有损害发生的危险性时提早避难。

“准备”1 水灾时特有的防灾物品



除了地震用的储备品外，水灾时还需要下述的防灾物品。住房可能浸水时，请将下述防灾物品或自身需要的储备品放入防灾背包，临时前往避难场所。

※为了以双手解放的姿态安全行动，请使用背包。

雨衣

水灾时的必需品。避难时建议穿戴雨衣而不要打伞，以保持手空。注意穿戴荧光色等**显眼的颜色**。



换洗衣服

衣服打湿后会削弱体力。请多准备换洗衣服。



鞋类

避难时不要穿雨靴，而应穿全方面保护足部的登山靴等**防滑安全的鞋子**。



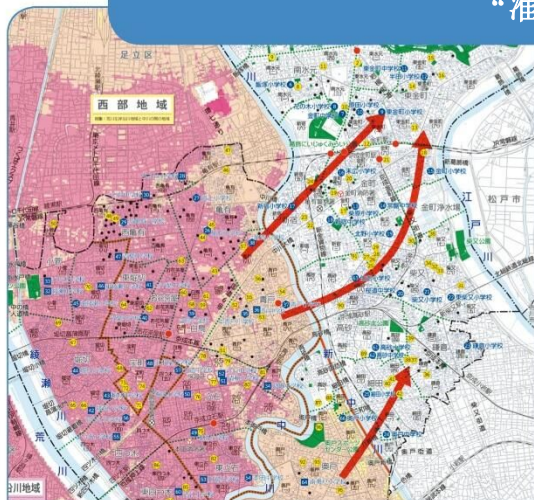
防寒具

避免身体失温。

（例）厚实的防水衣 / 保暖贴等。



“准备”2 确认防灾地图



出处：葛饰“荒川・中川・江戸川洪水防灾地图”

借此机会确认自己家附近的防灾地图！手中无地图时，可浏览各市区町村的主页，或在行政窗口领取。

POINT

查阅防灾地图的以下要点！

- 自己家位置
- 自己家和附近的预计损害
- 避难时的方位 / 地点 / 路线

★将这些信息和家人共享，并实际走一下避难线路！





水灾的“准备”

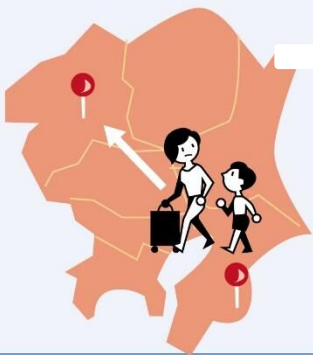
“准备”3 讨论避难场所

水灾时主要有以下3种避难。

请根据避难开始的时机和情况，选择最合适的避难方法。

亲友避难

提前到灾害危险性低的亲戚、朋友家避难



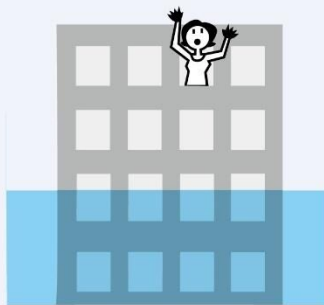
水平避难

尽可能远离灾害发生场所避难



垂直避难

在建筑的上层等高处避难



POINT

水灾时的避难标准

发生洪水・浸水后再避难就晚了。

参考市区町村和气象厅等发布的河川水位、雨水信息、警戒水平，自主性&提前进行避难！

警戒水平	应采取的行动	避难信息 市町村发布	警戒水平相当信息 气象厅发布
5	生命危险 立即确保安全	紧急确保安全	水平5 ○○特别警报
警戒水平4和之前务必避难！			
4	离开危险的场所 全员避难	避难指示	水平 4 ○危险警报
3	离开危险的场所 高龄者避难	高龄者等避难	水平 3 ○○ 警报
2	确认避难行动		水平 2 ○○ 注意报
1	提高警惕		早期注意报

※○○包括大雨、土砂灾害、泛滥、高潮。

参考引用：Weather news

身边的人可能漏看信息而来不及逃离。避难时请大声向周围呼喊提醒避难！

水灾时共助（地区或社区的邻居相互携手帮助）也非常重要。请参考P7、8的内容，相互帮助度过灾害难关。



大致量	食品	水	便携式厕所
	1人1天3餐	1人1天 3ℓ (饮水+做饭用水等)	1人1天5次
	3餐×家庭人数×天数 (3～7天量)	3ℓ×家庭人数×天数 (3～7天量)	5次×家庭人数×天数 (3～7天量)
储备量	 餐量	 ℓ	 次量

生活用品

- ☐ 垃圾袋/塑料袋
(较大的更方便)
- ☐ 干电池
- ☐ 手电筒
- ☐ 移动电源
- ☐ 手旋式收音机
- ☐ 卡式炉・卡式气瓶
- ☐ 一次性保暖贴
- ☐ 打火机
- ☐ 急救箱
- ☐ 供水罐

卫生用品

- ☐ 口罩
- ☐ 擦汗巾
- ☐ 生理用品
- ☐ 洁牙片或液体牙膏
- ☐ 干式洗发水

个人必需品

- ☐ 常备药
- ☐ 备用眼镜或隐形眼镜
- ☐ 过敏对应食品或细碎食品等

个人爱好品

- ☐ 喜欢的点心、书籍等

更多信息请参照下述。

- ・日本红十字会
“紧急时的携带物品・储备品检查清单”
https://www.jrc.or.jp/chapter/hokkaido/apcal/2020/0930_002645.html
- ・农林水产省
“灾害时储备食品存储指南”
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/gui_debook.html



针对地震・水灾的“准备”指南手册

发行者：独立行政法人都市再生机构（UR都市机构）
联合制作：株式会社UR社区 / 一般社团法人公寓防灾协会（MALCA） / 株式会社生命与文化
发行日： 2026年8月