

# 12. 避难措施

## 做好万全准备，将灾害限制在最小限度。

UR 都市机构的中高层住宅为具有良好的抗震耐火性能的钢筋混凝土结构。但是，由于地震、火灾、台风等原因，水、电、燃气、厕所、电梯、手机等都可能无法使用，所以有必要掌握有关的防灾知识，以做好防灾准备。

为了做好应对大规模灾难的准备，请务必时常查看住处所在自治体的防灾计划、避难地图等，了解所在地区可能发生的受灾情况，事先确认指定的避难所的位置，以及注意非常时期粮食的储备。

另外，自治体发布避难相关信息时，请尽快采取必要的避难行动。

※ 如需了解详细信息，请通过下方链接参阅《地震·水灾防范指南〈预发行版〉（2025年8月发行）》。

[https://www.ur-net.go.jp/chintai\\_portal/kyojyusha/index.html#guidebook](https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/index.html#guidebook)



### (1) 地震

灾害发生时，最重要的是“自助”。行动时请将确保自身及家人的安全放在首位。发生灾害时与家人及关心之人的联系方式也应事先商量好，这一点很重要。

另外，发生大地震时，若家中没有严重受损，建议采用“居家避难（在家中过避难生活）”。请提前做好居家避难的万全“准备”。

#### ◆居家避难所需的3项“准备”◆

##### ① 防止家具翻倒

##### a 将家具固定在墙面上

为防止家具倾倒，UR 都市机构制订了加固门楣等设置建筑物的装修基准。装修基准如下所示。详细情况请咨询管理服务事务所和住宅管理中心（参照右图）。

##### ◎关于加固门楣或安装横梁加固的工程

- (1) 从铁杉、扁柏、云杉、花柏、日本铁杉、冷杉、日本扁柏等木材中进行挑选。
- (2) 尺寸按宽 75mm、厚 25mm 或宽 40mm、厚 30mm。

##### b 利用天花板支撑家具的情况

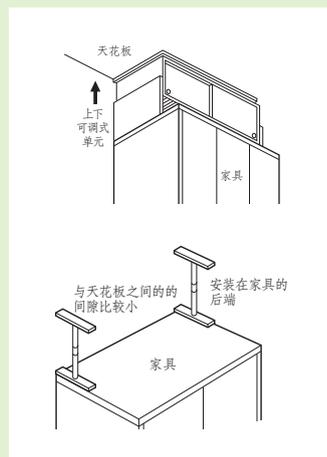
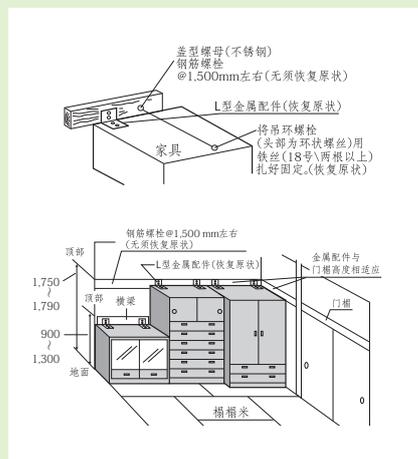
使用市售的器具等按如下所示进行固定。

##### ◎上置型填充间隙用收纳单元

以调节高度来填充天花板和家具之间的间隙，起到支撑作用的类型。

##### ◎支撑杆类型

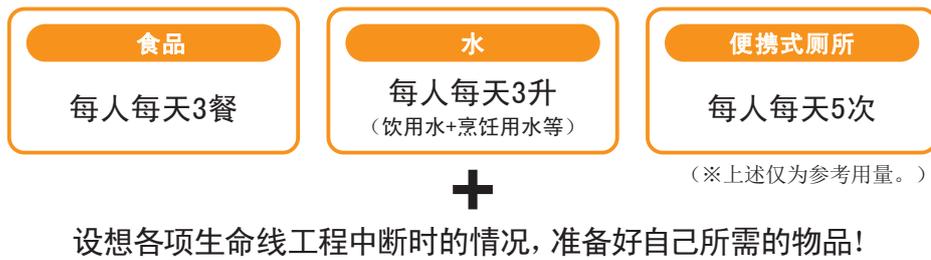
使用支撑杆类型时，如果天花板的强度不足以支撑家具的话，将很危险。另外，即便是天花板有较大的强度，也要在间隙比较小、家具进深比较大时才能有好的支撑效果。



## ② 检查储备物资

灾害时可能出现“因物流停滞导致物资供应受阻”、“生命线工程（电、燃气、自来水）中断”的情况。电梯也可能停运，出门可能变得困难。为了在此类下也能实现居家避难生活，请提前做好储备物资。

基本储备物资（至少准备3天量，最好能有7天量！）



## ③ 使用便携式厕所

灾害时可能因停水导致马桶无法冲水，或因排水管损坏出现漏水、倒灌等问题，导致家中厕所无法使用。

平时就要储备便携式厕所，并尝试实际使用。

## 便携式厕所的使用方法

① 将塑料袋套在马桶上



防止马桶内的水弄湿便携式厕所的袋子

② 从马桶座上方安装便携式厕所



加入凝固剂  
(时机因产品而异)

③ 如厕



④ 扎紧袋口以防异味外泄



灾害时无法及时回收垃圾

如需了解详细信息，请参阅下文。

- 日本红十字会《紧急情况时携带品与储备品检查清单》

<https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/about/topics/checklist.html>

- 农林水产省《灾害应对食品储备指南》

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/guidebook-3.pdf>



## (2) 台风·水灾等

台风或暴雨等除了要提前通过广播电视新闻和互联网收集信息之外，还请注意以下事项，以求做到准备万全。

特别是为了做好应对大规模水灾的准备，请务必时常查看住处所在自治体的防灾计划、避难地图等，了解所在地区可能发生的受灾情况，事先确认指定的避难所、紧急避难所和避难路线，自治体发布避难相关信息时，请尽快采取必要的避难行动。

- 在强风来临之前把阳台上的花盆和空盒子等收进来，并把晾衣杆固定在钩子或阳台栏杆上。
- 将门窗关严实，用胶条、毛巾或抹布等将缝隙堵住。

这时从外部将门窗下方贴上胶带（用于包装的宽幅胶带），并从内侧用毛巾将窗框下方堵住的话，非常有效。

- 在刮强风的时候开窗，可能会因门被煽动、或东西滑落、翻倒等造成意外受伤，所以，请充分当心。
- 台风时若要外出，要特别注意关好门窗，做好上述措施。狂风暴雨的时候，从缝隙漏进来的雨水不但会弄湿榻榻米还会向楼下渗漏，给他人造成麻烦，所以请格外注意。
- 为防阳台的排水口堵塞，请事先清扫干净。

◎为应对停水停电，请准备好饮用水和手电筒等。

## (3) 火灾

- 如果附近发生火灾，请将阳台的可燃物收进来并关好窗户、入口处的门窗，防止火和烟进入室内。

如果自家不幸失火，不要慌张，争取在火势尚小时将之扑灭。失火不仅会造成自己的财产损失也会对邻居造成很大的困扰。

- 如果是因油类引发的火灾，用被子或垫子将之封住阻断空气。如果是因电起火，首先拔掉插头，切断电闸再喷水。如果是因燃气失火，首先关掉燃气阀门再根据情况采取相应措施。在购买厨房电热器和暖气等器具时一定要熟读说明书。





● 保管灯油之类引燃物需控制到必要最小量，并严禁放在阳台保管，以免发生火灾时妨碍避难，引发火势蔓延楼上楼下。

● 阳台在火灾等紧急事态时作为避难通道使用。特别是与邻居家阳台之间的隔板，可在火灾等紧急情况下打破，到邻居家避难，因此请平常不要在阳台上存放物品。

- 据说有访问推销员，谎称其推销的家用灭火器是 UR 都市机构指定商品。
- 此外，不要在高层住宅的走廊或楼梯处设置的防火门周围摆放自行车等物品，否则防火门不能有效发挥作用和确保紧急疏散。还有，不要擅自开闭防火门。
- 最后，一旦发生火灾不管火势大小都必须向消防厅和 UR 都市机构的管理服务事务所或住宅管理中心报告。

#### （4）关于加入以租赁住宅居住者为对象的保险

团地是众多住户共同生活的场所，为保大家生活愉快，互相遵守生活礼节和规定极为重要。若发生火灾或漏水等，有可能引发住户之间的纠纷。比如由于不慎导致房子漏水，不仅会给楼下住户造成极大的困扰，还必须承担天花板、榻榻米等的整修费和家具、寝具、地毯等的损坏赔偿费用。根据损害情况，损害赔偿有时会超过数百万日元。

为此，防备因意外事故引起财产损失，或对第三方造成损失，强烈推荐购买面向租赁住宅住户的住宅保险（火灾、家庭财产、地震）。不指定保险公司及保险产品，可自行选择保险。