

防灾相关机构一览

名称	所在地	电话
练马区政府	丰玉北6-12-1	☎ 03-3993-1111
练马区政府（夜间/休息日）	丰玉北6-12-1	☎ 03-3993-1101
练马警察署	丰玉北5-2-7	☎ 03-3994-0110
光丘警察署	光丘2-9-8	☎ 03-5998-0110
石神井警察署	石神井町6-17-26	☎ 03-3904-0110
练马消防署	丰玉北5-1-8	☎ 03-3994-0119
光丘消防署	光丘2-9-1	☎ 03-5997-0119
石神井消防署	下石神井5-16-8	☎ 03-3995-0119
东京电力电网株式会社联络中心		☎ 0120-995-007
东京燃气客服中心		☎ 0570-002211
东京都水道局练马营业所	中村北1-9-4	☎ 03-5987-5330
东京都下水道局练马办事处	丰玉北4-15-1	☎ 03-5999-5650

灾害用留言电话的使用方法

这是一项用于在灾害发生时、受灾地区电话难以接通的情况下确认安全的服务。

留言的录音方法 拨打 1 7 1 录音时 1 (×××)×××-×××××
将语音播放使用指南 固定电话拨打时，请从区号开始拨号

留言的播放方法 拨打 1 7 1 播放时 2 (×××)×××-×××××
将语音播放使用指南 使用固定电话拨打时，请从区号开始拨号

通过电脑/智能手机 确认安危 灾害用留言板 (web171)
这是一个利用互联网提供确认灾区民众安危服务的留言板。



2025年7月发行
发行 练马区 危机管理室 危机管理课
邮编 176-8501 练马区丰玉北6-12-1
TEL.03-3993-1111 (总机)



防灾指南

确认



防范



训练

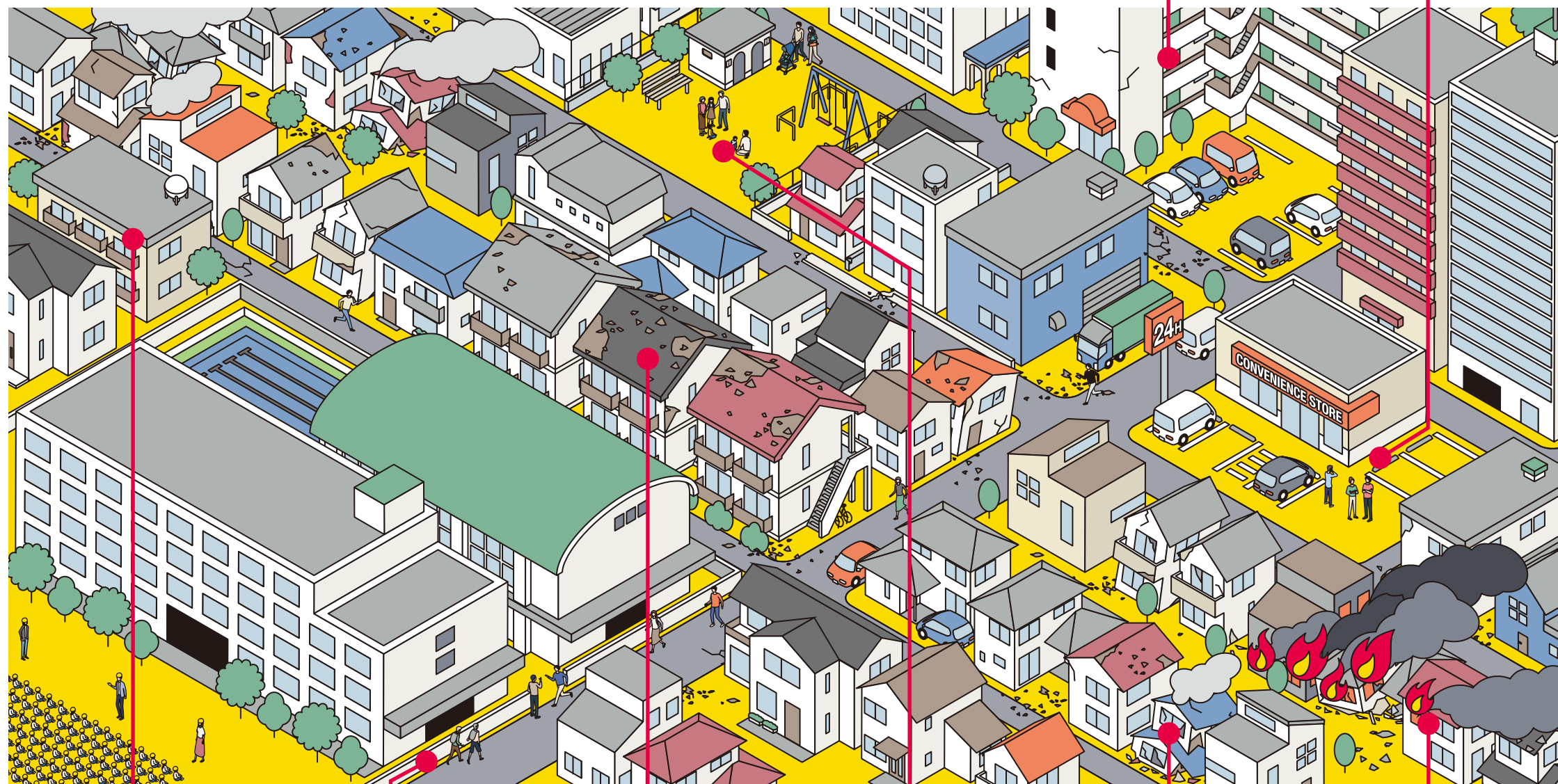


练马区

确认、防范、训练 大家一起参与的“进攻型防灾”

大地震发生了!! 那时,你该怎么办?

让我们一起来确认地震的防范准备以及在不同场景下的应对方法。



提高

进攻型
防灾!

防灾意识!

了解所居住的城镇，
掌握安心生活的应对之策。
提高每个人的防灾意识，
有助于将灾害的损失降到最低!

目录

01 区的灾害预测	2
02 大地震发生时的行动	4
保护生命的行动	4
03 避难流程	6
04 居家避难	7
在家避难的好处	7
为了进行在家避难	8
05 前往避难据点避难	12
关于前往避难据点避难	12
与宠物一起避难	13
对需要照顾者的支援	13
06 为应对回家困难	14
07 紧急情况的应对	15
初期灭火	15
应急救护	16
灾害时的医疗体制	17
08 灾后(面向生活重建的措施)	18
09 风灾水灾	19
了解风灾水灾	19
风灾水灾的避难要点	20
防范风灾水灾的日常准备	21
10 国民保护	22
11 地区防灾措施	23
12 发生灾害时信息发布	24



01 区的灾害预测

预计若发生多摩东部直下型地震（震级 M7.3），
练马区可能出现**震度 6 弱**或**震度 6 强**的摇晃。

出自东京都防灾会议发布的《首都直下地震等引发的东京损害预测》（2022 年公布）



如果这场地震发生在冬季傍晚（风速 8m/s）

预计将造成如下**重大损失**!

建筑物完全损毁

约 **2,500** 栋



火灾中的烧毁

约 **11,000** 栋



死者
约 **300** 人



伤者
约 **3,800** 人

电力停电率
约 **11%**



自来水断水率
约 **14%**



避难人数
国民的 **2 成**
约 **13 万人**



02 大地震发生时的行动



保护生命的行动

为了在大地震发生时能够冷静行动，请提前确认不同情况下的应对方法。



收到电视或智能手机等设备发出的“紧急地震速报”时，请立即停下行动，冷静采取保护自身的措施！

“紧急地震速报”是指在地震发生后，强烈震动到达的数秒~数十秒前，通知强烈震动即将到来的系统。



在家中遇到地震时



在房间中的行动

- 请躲到结实的桌子等家具下方，紧紧抓住桌腿。
- 请用坐垫等物品保护头部，等待震动停止。
- 不要慌张地冲出户外，应先打开门窗，确保出入口畅通。



做饭时

- 冰箱和碗柜可能倾倒，餐具和厨具极易飞散而出，极其危险。请尽量远离厨房。
- 请立即灭火。当摇晃剧烈时，应优先确保人身安全，待摇晃停止后再处理火源。



睡觉时

- 在摇晃停止之前，请用被子或枕头盖住头部以保护头部。
- 躺在床上时，钻到床底下也是个不错的选择。



洗澡时

- 注意镜子等碎片飞溅，可用脸盆或浴缸盖等保护头部和身体。
- 打开门确保逃生通道，抓住浴缸边缘，坐下等待摇晃停止。



在外遇到地震时



在路上时

- 由于窗户玻璃或招牌等有可能坠落，避难时请用皮包等物品护住头部。
- 请远离狭窄小巷、老旧建筑、砖墙、电线杆等危险区域，暂时疏散至空地或公园等开阔场所。



在地下街时

- 每隔60米设有紧急出口，请勿同时涌向同一个紧急出口，冷静有序地撤离至地面。
- 逃生时，请沿着墙壁行走避难。



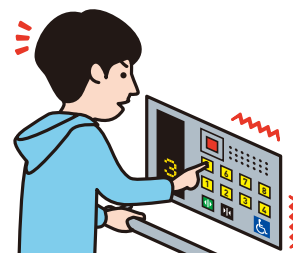
在商业设施、超市、便利店时

- 请注意展柜倾倒、商品掉落及玻璃碎片。请用购物篮或随身行李保护头部。
- 请保持冷静，听从工作人员的指示行动。



在乘坐电梯时

- 按下所有楼层的按钮，在停靠的楼层走出电梯。
- 请使用紧急按钮或手机与外界联系，等待救援。



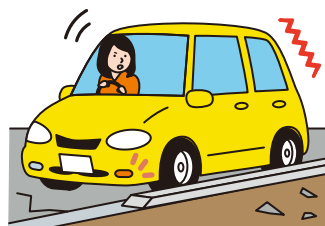
乘坐电车时

- 当电车检测到震动时，会自动停止运行。请注意避免像多米诺骨牌般跌倒，注意行李架上的物品坠落，务必抓紧吊环和扶手。
- 坐着时，双脚用力支撑，上身向前倾。请用杂志或皮包等物品保护头部。
- 请勿擅自下车，务必听从乘务人员等的指示。



开车时

- 紧急刹车是导致重大事故的原因。握紧方向盘，逐渐减速，将车辆停靠在道路左侧并关闭发动机。
- 在摇晃停止前请勿下车，并通过收音机等设备确认信息。
- 离开车辆时，请关闭车窗并保持钥匙插在车上。在紧急情况下可能需要移动，所以请不要锁门。

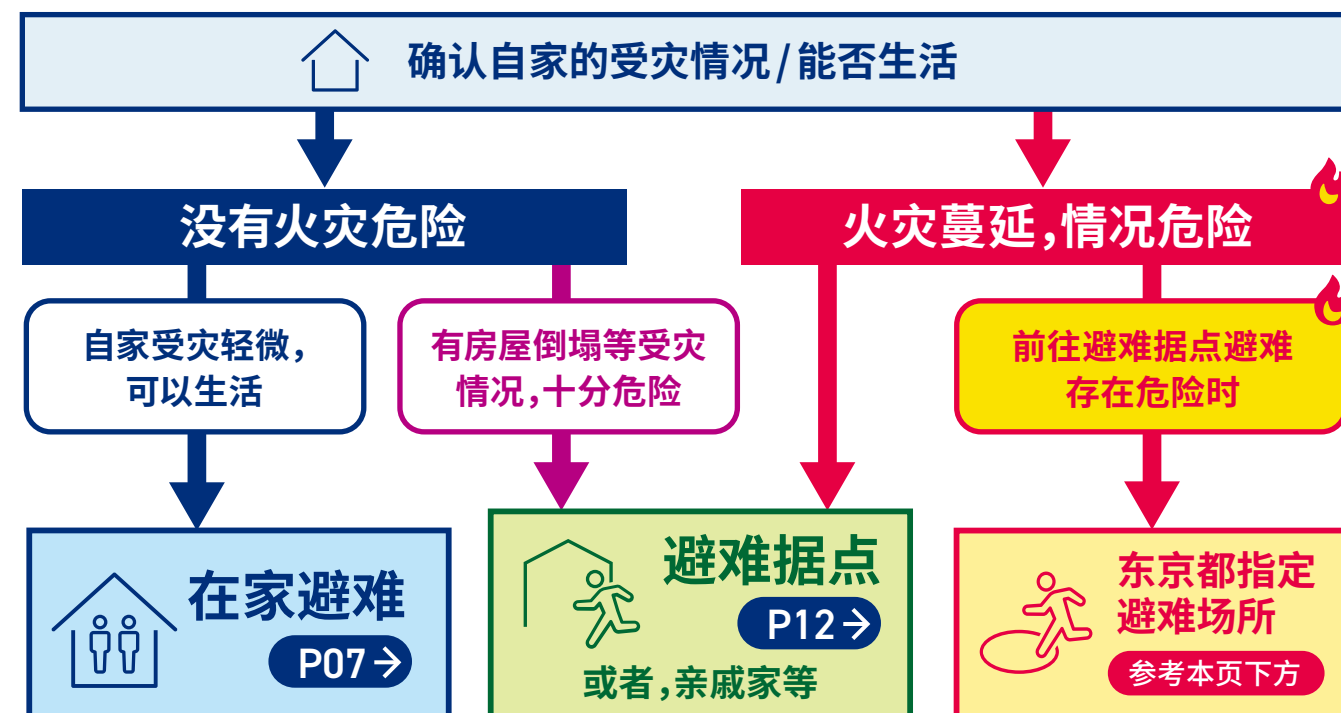


03 避难流程

请参考广播、电视及自治体发布的信息，并在亲眼确认实际情况后，自行判断是否需要避难。

请灵活利用附录中的“安危确认板”

通过不需要援助的家庭张贴“平安无事”的告示，可以迅速识别“未张贴告示的家庭”=“可能并非平安无事的家庭”。



※若火灾逼近避难据点，将由避难据点人员等引导至东京都指定避难场所。

东京都指定避难场所是什么

在发生震灾时躲避蔓延火灾而设置的公园、绿地等开放空间。
在练马区，以下地点被指定为避难场所。

截至2025年3月

• 江古田之森公园一带	• 上石神井公寓一带
• 武藏大学	• 上井草体育中心一带
• 公社向原住宅一带	• 东京学艺大学附属大泉小学一带
• 城北中央公园一带	• 大泉中央公园一带
• 丰岛园	• 绿色公园
• 光丘住宅区 / 光丘公园一带	• 都营南田中公寓
• 石神井公园一带	• 练马综合运动场公园一带

详情请通过官网确认。

震灾时火灾的避难场所及避难道路等的指定

通过电脑 / 智能手机搜索 ▶ 东京都 震灾时火灾避难场所



04 在家避难

如果自家安全无恙，可以考虑在家避难。

通过在硬件和软件方面为在家避难做好准备，可以在熟悉的家中度过避难生活，同时也有助于缓解避难据点的拥挤状况。



POINT

- ✓ 如果自家安全无恙，则考虑在家避难。
- ✓ 避难据点可能因隐私无法保障等原因，对身心健康造成影响。
- ✓ 即使在家避难，也可以在避难据点领取物资等。

在家避难的好处

灾后在家度过避难生活的在家避难。有什么好处呢？

1 可以在熟悉的环境中继续生活

在容纳众多人员共同生活的避难场所中，身心可能会遭受巨大压力。如果能在熟悉的家中度过避难生活，就能避免这些风险。



2 降低感染疾病的风险

与多人共同生活相比，感染疾病的风险较低。

3 能够继续度过保护隐私的生活

能够继续度过有隐私保护的生活，从这一点来看，在家避难也很有效。



为了进行在家避难

要在灾后居家避难，事先的准备与灾害发生时的适当行动至关重要。

1 防止房屋倒塌

如果练马区发生多摩东部直下型地震

建筑物完全损毁

约 2,500 栋



● 建筑物抗震加固

通过进行抗震改造工程，可以保护您和家人的生命财产安全。对抗震诊断及抗震改造工程等费用提供部分补助。



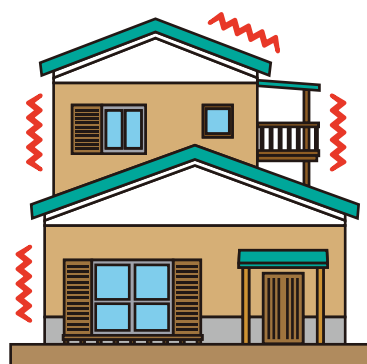
有区的费用补助

关于住宅抗震改造工程等的补助

【咨询】

防灾城市建筑课抗震化促进系

☎ 03-5984-1938 (直拨)



● 住宅周边的安全措施

请确保将天线、外机等安装物牢固固定。老旧的砖墙等，在大规模地震中有倒塌的危险。为实现因砖墙倒塌造成的人员受伤为零，提供部分拆除费用的补助。



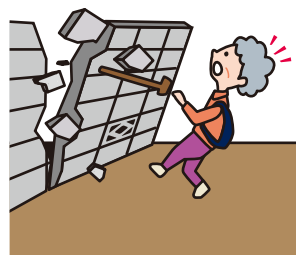
有区的费用补助

关于砖墙等拆除费用的补助

【咨询】

危机管理室 防灾推进课 防灾事业推进系

☎ 03-5984-1686 (直拨)



2 火灾应对措施

如果练马区发生多摩东部直下型地震

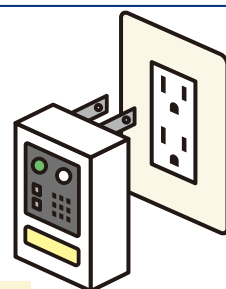
火灾中的烧毁

约 11,000 栋



● 安装感震断路器

电气火灾约占地震火灾起火原因的6成。感震断路器能够感知地震的强烈摇晃，自动切断电源，因此对于预防地震时因电气引发的火灾非常有效。



有区提供的无偿借用等服务 关于感震断路器的借用

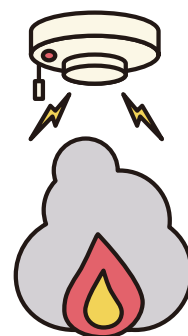
【咨询】

危机管理室 防灾推进课 防灾事业推进系 ☎ 03-5984-1686 (直拨)



● 安装火灾报警器

在住宅中安装火灾报警器已规定为义务，尚未安装的住户请尽快完成安装。



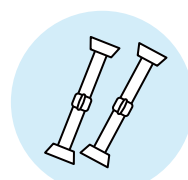
3 家中的安全措施

● 防止家具类的倾倒和移动

请将衣柜等家具固定在边缘坚硬部位，做好预防倾倒的措施。



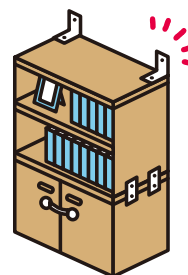
角码



撑杆



吊环螺栓和铁丝

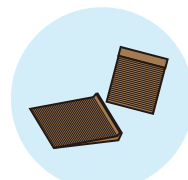


● 防止冰箱等家电倾倒或移动

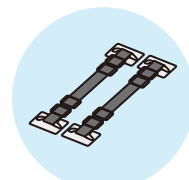
请使用皮带固定、铺设防滑垫等，采取防止倾倒的措施。



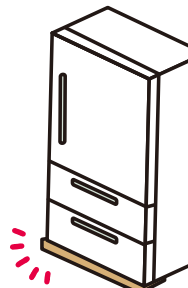
防滑垫



挡块

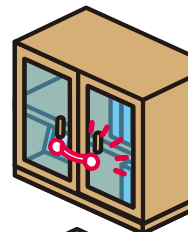


皮带



● 防止餐具和书本掉落

请在对开的门上安上锁门的道具。
请用防掉落胶带等固定书架，防止书本掉落。



● 防止玻璃飞溅

请在玻璃表面全面粘贴防飞溅膜，或养护胶带。
养护胶带应粘贴至窗框部分，以防止玻璃碎裂成大块。



由区协调提供防灾用品

小册子可以从这里下载。

针对仅由避难行动需支援者构成的家庭，提供家具防倾倒器具等安装支援服务。



【咨询窗口】

关于防灾用品的协调提供

危机管理室

区民防灾课

☎ 03-5984-1654 (直拨)

家具防倾倒器具的安装支援请联系这里

区民防灾

第二系

☎ 03-5984-2605 (直拨)

4 住宅防火防灾诊断

● 防火/防灾相关建议

与消防署合作，开展“防火防灾诊断”服务，上门检查您家中的安全隐患，评估火灾、地震及家庭事故可能造成的损失。



住宅防火防灾诊断

消防署与区合作实施

【咨询】

危机管理室 区民防灾课

☎ 03-5984-1654 (直拨)



5 尽可能储备1周的用量

水的准备

- 饮用水建议按每人每天3ℓ的量准备。
- 储备时确认保质期。
- 作为确保生活用水的措施，在浴缸中存好水也是有效的。

▼长期停水时，可以从应急水箱/供水站获取饮用水。

供水据点	名称	所在地	名称	所在地
应急水箱	区立大泉公园	练马区大泉学园町6-25	江古田森林公园	中野区江古田3-14
	区立学田公园	练马区丰玉南3-32	水塔公园	中野区江古田1-3
	区立HAYAICHI公园	练马区早宫1-47-11	井草森林公园	杉并区井草4-12-1
	区立大家的广场公园	练马区石神井町8-41	都立城北中央公园	板桥区樱川1-1
供水站	练马供水站	练马区光丘2-4-1	保谷町净水所	西东京市保谷町1-5-24
	上井草供水站	杉并区上井草3-22-12	西东京荣町配水所	西东京市荣町2-7-6
	杉井净水所※	杉并区善福寺3-28-5		

※目前暂停运营

食物的准备

- 除了能够长期保存、即开即食的罐头和速食食品等应急食品外，还应多购买一些日常食用的物品，如大米、高野豆腐等干货以及冰箱里的食品等，并在使用过程中不断补充储备（滚动储备）。
- 请为婴幼儿储备育儿奶粉（如液体奶或条状包装的奶粉等）和婴儿食品，同时准备纸杯和勺子。
- 对于因食物过敏或慢性疾病而需要特殊饮食的人，请根据病情做好准备，并考虑在紧急情况下随身携带。



厕所的储备

- 简易厕所建议按每人每天5次准备。推荐使用可安装在自家马桶上的袋式类型。



1 将马桶座圈抬起，套上底层的塑料袋。

2 将马桶座圈放下，从上方套上排泄物袋。

3 排便后，加入凝固剂。
※根据产品的不同，会先添加凝固剂。

4 取出排泄物袋，尽量排出空气，然后牢牢系紧。

5 在排泄物袋外再套一个袋子，做成双层。在丢弃时放入厕纸或报纸以便于燃烧。

发生灾害时可能会停止收集垃圾。

使用过的排泄物袋，请作为“可燃垃圾”丢弃。

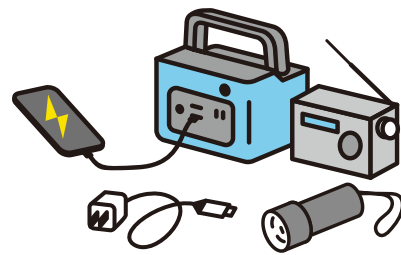
卫生用品

- 也请准备好厕纸、湿纸巾、干洗发水、口腔护理用品、肥皂、消毒用酒精等物品。此外，也请多准备一些生理用品和护垫。



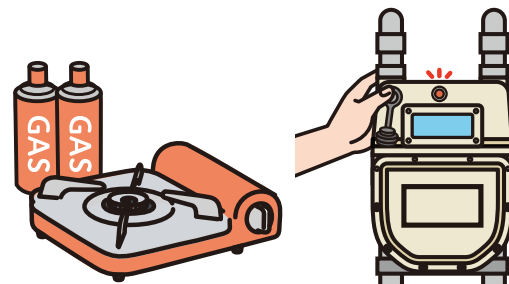
停电时的防范

- 请将手电筒放在每个家庭成员都能轻易拿到的地方。解放双手的头灯在进行作业时非常方便。
- 为获取准确信息，请准备好便携式收音机。
- 请准备好手机/智能手机的电池。
- 配备可用于家电的便携电源也很有效。



燃料的准备

- 为能够制作热食和热饮，请备好便携式卡式炉或固体燃料等物品。
- 请准备充足的备用燃气罐。
- 请确认恢复燃气表的操作步骤。



请思考以下自己所需的储备物品

请每个家庭的根据自身的情况列出相应的储备物品清单。

婴幼儿 ☑尿布 ☑断奶食品 ☑擦身纸巾 ☑奶粉 ☑奶瓶	宠物 ☑笼子 ☑食物 ☑厕所用品 ☑绳索	老年人 ☑尿布 ☑常备药 ☑拐杖 ☑助听器 ☑老花镜
视力不佳的人 ☑隐形眼镜 ☑清洗液 ☑镜盒 ☑眼镜	患有疾病的人 ☑常备药 ☑医疗仪器 ☑药物手册	女性 ☑生理用品 ☑卫生用品 ☑防盗用品

如果不知道该储备什么物资，请利用“东京储备导航”。

只需在网站上回答几个简单问题，即可以创建自己家中所需的储备品和所需数量的清单。

通过电脑/智能手机搜索 ▼

东京储备导航



6 扔垃圾的方法

即使在发生灾害时，也请遵守分类规定，配合进行妥当的垃圾处理。

● 停止收集垃圾

在发生震度6弱以上地震等情况下，可能会停止收集垃圾。请协助在自家存放垃圾。关于发生灾害时的垃圾收集的停止及重新开始，将在区的主页等处介绍。



● 重新开始收集垃圾后

根据受灾情况，收集的频率和时间等有可能变更。

● 请勿趁机乱扔垃圾

“趁机乱扔垃圾”是指并非由灾害引起、在受灾前就已损坏的家电等垃圾。趁机乱扔垃圾会妨碍道路通行和收集工作，成为一个大问题。

05 前往避难据点避难

避难据点是什么

在练马区，为应对可能发生的大地震，已将区立小学/中学（98所）指定为避难据点，作为避难所及防灾活动的据点使用。

在区内发生震度5弱以上地震时将开放。此外，并未根据居住地指定避难场所。

在各据点，由避难据点工作人员（区及学校职员）与避难据点运营联络会（由当地居民组成）共同开展针对避难人员及在家避难人员的支援活动。

※ 也请各位区民积极参与，作为本地志愿者大力支持各项支援活动。

主要作用

- ☒ 是水和食物的配给据点。
- ☒ 支持避难生活。
- ☒ 提供灾后恢复与重建相关信息。
- ☒ 提供简单的治疗和健康咨询服务。
- ☒ 为受灾者开设咨询所。
- ☒ 进行救助等请求。

多样化视角下的避难据点运营

各避难据点应制定手册，融入关注女性及外国人等需求的多样化视角，以此运营避难据点。

多样化视角下的措施实例

- ☒ 培养女性防灾领导者
- ☒ 设置更衣室和哺乳室等设施，确保隐私
- ☒ 实施巡回巡逻等犯罪防范措施
- ☒ 使用简易日语和多语种向导标示

紧急携带物品清单

为了能够迅速避难，请提前做好最低限度的必需品作为紧急携带物品。

☐ 饮用水



☐ 食品



☐ 贵重物品



其他个别需要的物品

☐ 奶粉

☐ 断奶食品

☐ 尿布

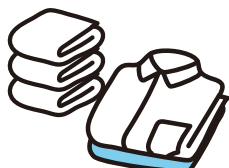
☐ 隐形眼镜

☐ 生理用品

☐ 笼子（宠物用）

等

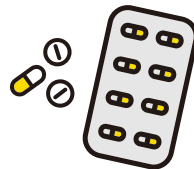
☐ 衣物/内衣



☐ 手机和充电器



☐ 常用药



与宠物一起避难

如果自家住宅无法居住，请携带宠物一同避难。



日常准备和心理准备

●主人自行准备的物品

食物和水（5～7天用量）、笼子/宠物箱、常备药物、厕所用品等（避难据点不提供宠物用品。）

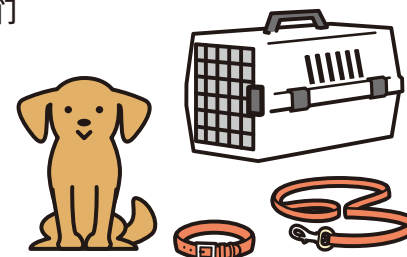
●管教

宠物基本生活在笼子/宠物箱中。平时要让宠物习惯笼子/宠物箱，并训练它们在固定地点上厕所等，加以管教。

●身份标明

为防走失，请使用防走失牌或微型芯片等方式标明身份。

在携带宠物避难时，许多人倾向于选择在车内过夜，此时请充分注意经济舱综合症。



对需要照顾者的支援

对于在避难据点生活有困难的人士，将开设“福利避难所”作为其避难场所。

1

福利避难所

“福利避难所”面向需要照顾且难以在常规避难据点度过避难生活的人士，将在接收准备就绪后陆续开放。日间服务中心、福利院等福利设施将作为“福利避难所”使用。

2

对避难行动需援助者的支援

“避难行动需援助者”是指难以自行避难、需要他人援助的人士。请在整个地区范围内提供守护、确认安危以及引导避难等支援。

避难行动需援助者名单 / 个别避难计划

●避难行动需援助者名单

这是预先登记需要援助者信息的名单。同意对外提供的信息，平时就会提供给负责您居住地区的相关机构（民生/儿童委员、防灾会等）。发生灾害时，将根据名单在地区内进行安危确认等。符合右侧记载的5项要求者将被登记入名单。

避难行动困难者名单登记条件

- ①接受介护保险认定的需要护理等级为3级以上的人
- ②持有身体残疾人证（1级～2级）的人
- ③持有爱心手册（1级～4级）的人
- ④持有精神残疾人保健福利手册1级的人
- ⑤希望进行名单登记且符合上述条件的人

●个别避难计划

在避难行动需援助者名单登记人员中，由同意者制作完成。这是预先确定需援助者“前往何处”“与谁同行”进行避难的计划。制定的计划将与相关方（区、目标人群、避难支援人员等）共享，以做好防灾准备。

【名单登记/计划制定咨询】福利部 管理课 福利防灾/系统系

☎ 03-5984-1337（直拨）



06 为应对回家困难

1 无法回家时

首先不要轻举妄动，
要待命等待

不要勉强回家

临时停留设施等

东京都与便利店、快餐店、家庭餐厅、加油站等机构签订协议，将其作为灾害时回家支援站/灾害时支持站，提供水、厕所及灾害相关信息等服务（以贴纸为标识）。



2 临时停留设施

为避免回家困难者集中回家，用于接收无法在职场等地等待至可回家的回家困难者的设施。大致可收容3天左右，并提供食物、水及灾害相关信息。

设施名称	地址
都立练马高中	春日町 4-28-25
都立第四商业高中	贯井 3-45-19
都立练马工科高中	早宫 2-9-18
都立光丘高中	旭町 2-1-35
都立井草高中	上石神井 2-2-43
都立石神井高中	关町北 4-32-48
都立大泉高中	东大泉 5-3-1
练马都税办事处	丰玉北 6-13-10
英明 FRONTIER 中学/高中	关町北 4-16-11
富士见中学高中	中村北 4-8-26

设施名称	地址
东京 Cadenza 酒店	高松 5-8-20
练马高野台店	高野台 4-22-20
练马北町店	早宫 2-18-26
谷原目白通店	谷原 1-2-3
贯井贯井店	贯井 5-18-3
练马关町店	关町南 1-9-6
丰玉环七通店	丰玉北 3-16-17
西武巴士株式会社练马营业所	南田中 1-13-5
东京华纳兄弟哈利波特影城	春日町 1-1-7
樱台自治会馆	樱台 4-39-12

截至 2025 年 4 月

3 练马区回家支援站

这是为徒步回家者提供安全回家支援的设施。提供临时休息场所、食物、水、厕所以及灾害相关信息等服务。

设施名称	地址
区民/产业广场	练马 1-17-1
练马文化中心	练马 1-17-37
光丘区民大厅	光丘 2-9-6
终身学习中心分馆	高野台 2-25-1

设施名称	地址
石神井公园区民交流中心	石神井町 2-14-1
关区民大厅	关町北 1-7-2
勤劳福利会馆	东大泉 5-40-36

截至 2025 年 3 月

07 紧急情况的应对



初期灭火

初期灭火是防止火灾蔓延、将损失控制在最低限度的至关重要的行动。

1 初期灭火的成功是防止火势蔓延的关键所在！

在大地震引发的灾害中，火灾造成的损失最为严重。努力开展自家和地区的初期灭火、防止火势蔓延，就是保护城市。

如果发生火灾

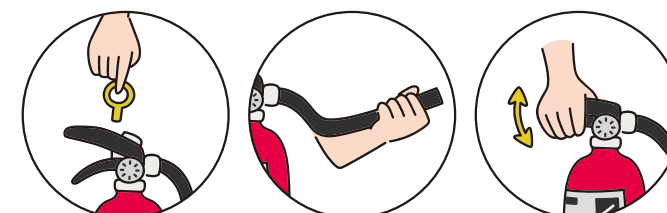
大声喊：“着火啦！”通知周围的人，寻求帮助，大家一起灭火。
请拨打 119 报警。

如果火势蔓延开来

当火势蔓延到天花板时，切勿勉强，应立即避难。

灭火器的操作方法

请将灭火器放在看得见的地方。



1 拔出安全销

2 将软管对准火

3 用力握紧控制杆

2 区正致力于加强社区的初期灭火能力。

作为初期灭火的有效手段，设置了街头灭火器和灭火用立管。

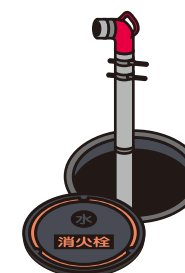
街头灭火器

区为在地震灾害及发生火灾时供居民使用，设置了街头灭火器。为防患于未然，平时请务必确认好街头灭火器的位置。



立管

这是可以直接将软管连接在消防栓上，用于初期灭火和防止火势蔓延的器材。正在推进举措，即设置在火灾高风险区域的区立设施及便利店等处，并分发给区内的防灾协会。



立管的操作方法请点击这里

东京消防厅 > 电子学习室 > 来试试吧！防灾训练～竖管的使用方法～

URL https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/learning/contents/standpipe/contents01_1.html



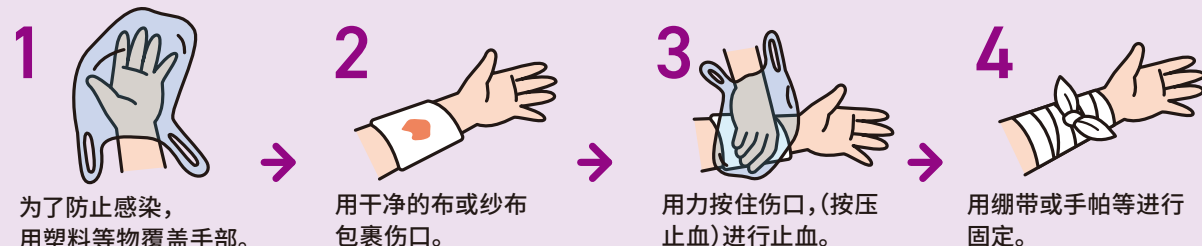


应急救护

急救知识和技能对于自救及救助他人至关重要。

急救方法

止血处理



- 为了防止感染，用塑料等物覆盖手部。
 - 用干净的布或纱布包裹伤口。
 - 用力按住伤口，(按压止血)进行止血。
 - 用绷带或手帕等进行固定。
- 不要在伤口上使用脱脂棉或纸巾。
 - 不要擅自涂抹药物。
 - 出血较少时，用干净的水清洗。
 - 通过按压无法止血时，按压靠近心脏一侧能触及脉搏的位置。
 - 不要徒手接触血液。

骨折的处理



- 不要触摸外露的骨头。也不要给伤口消毒。
- 不要擅自判断为扭伤、脱臼等。
- 骨折时会出现肿胀，因此需脱去鞋子，并将衬衫、裤子、袜子等衣物剪开。
- 不要勉强移动。

烫伤治疗



低温烫伤
冬季避难生活中使用暖宝宝、热水袋等物品时，低温烫伤的风险会增大。

不要进行冷敷等处理，务必接受医生的治疗。

- 烫伤的皮肤容易发生细菌感染，需注意避免弄破水泡。请勿触碰患处。
- 不要用流水直接接触伤口。
- 不要勉强脱下内衣、袜子等衣物，可从其上方缓缓浇水。

胸外按压



- (※1) 若无反应或无法判断时，应大声呼救，并拨打119报警并委托搬运AED。
- (※2) 若没有正常呼吸或无法确认是否有正常呼吸时，应立即进行30次胸外按压。

通过“地图信息练马地图”可以查询附近的 AED 设置地点。

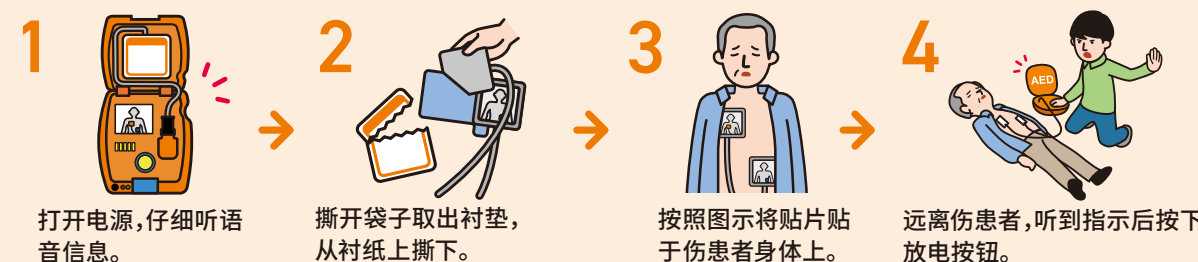
URL <https://www.sonicweb-asp.jp/nerimap/>



访问“地图信息练马地图”，通过[更改主题]选择[医院/AED]，即可在地图上显示 AED 设置位置。

AED 的使用方法

AED 的主要作用是通过电击心脏，使其恢复正常的节律活动。
如果发现患者无意识、心跳停止，且没有正常呼吸时，请立即准备好 AED。



- 有些类型一打开就会自动开机。
- 若体内植有心脏起搏器，请避开该部位。
- 若皮肤潮湿，请先擦干，并揭去贴剂等。
- 电击的必要性由 AED 自动判断。
- 实施后，需重新开始从胸外按压到心肺复苏的步骤。



灾害时的医疗体制

医疗救护所和地区医院等将根据病情严重程度分工协作进行应对。

1 医疗救护所 (轻伤患者(可自行行走的伤势)的处理)

在 10 处避难据点设置的医疗救护站中，由医师会、牙科医师会、药剂师会、柔道整复师会等医疗工作者实施应急救护。

名称	所在地	名称	所在地
旭丘初中	旭丘 2-40-1	石神井东初中	高野台 1-8-34
开进第三初中	樱台 3-28-1	谷原初中	谷原 4-10-5
贯井初中	贯井 2-14-13	大泉南小学	东大泉 6-28-1
练马东初中	春日町 2-14-22	大泉西初中	西大泉 3-19-27
光丘秋之阳小学	光丘 2-1-1	石神井西初中	关町南 3-10-3

截至 2025 年 3 月

2 区内医疗机构 (应对重症、中症及轻症患者)

对于重症者(如严重外伤、大面积烫伤、挤压综合征等)、中症患者及轻症患者的治疗，将根据病情严重程度，分别由灾害据点医院、灾害据点协作医疗机构以及灾害医疗支援医疗机构分工负责。

	设施名称	所在地	设施名称	所在地
灾害据点医院	顺天堂练马医院	高野台 3-1-10	练马光丘医院	光丘 2-5-1
灾害据点协作医疗机构	练马综合医院	旭丘 1-24-1	川满外科	东大泉 6-34-46
	浩正会铃木医院	荣町 7-1	田中脑神经外科医院	关町南 3-9-23
	大泉生协医院	东大泉 6-3-3	辻内科循环器科牙科诊所	大泉学园町 8-24-25
灾害医疗支援医疗机构	岛村纪念医院	关町北 2-4-1	练马健育会医院	大泉学园町 7-3-28
	东大泉医院	东大泉 7-36-10	樱台医院	丰玉南 1-20-15
	关町医院	关町北 1-6-19	练马高野台医院	高野台 3-8-8
	练马樱花医院	北町 3-7-19	练马志匠会医院	土支田 1-13-20
	慈云堂医院	关町南 4-14-53	忠医会医院	高松 3-6-11
	阳和医院	大泉町 2-17-1	久保田妇产科医院※	东大泉 3-29-10
	丰岛园大肠肛门科	春日町 4-6-14	大泉医院※	大泉学园町 6-9-1
	阿部诊所	樱台 2-1-7	东海医院※	中村北 2-10-11
	练马站康复医院	练马 1-17-1		

※为专业医疗据点医院

截至 2025 年 3 月

08 灾后（面向生活重建的措施）

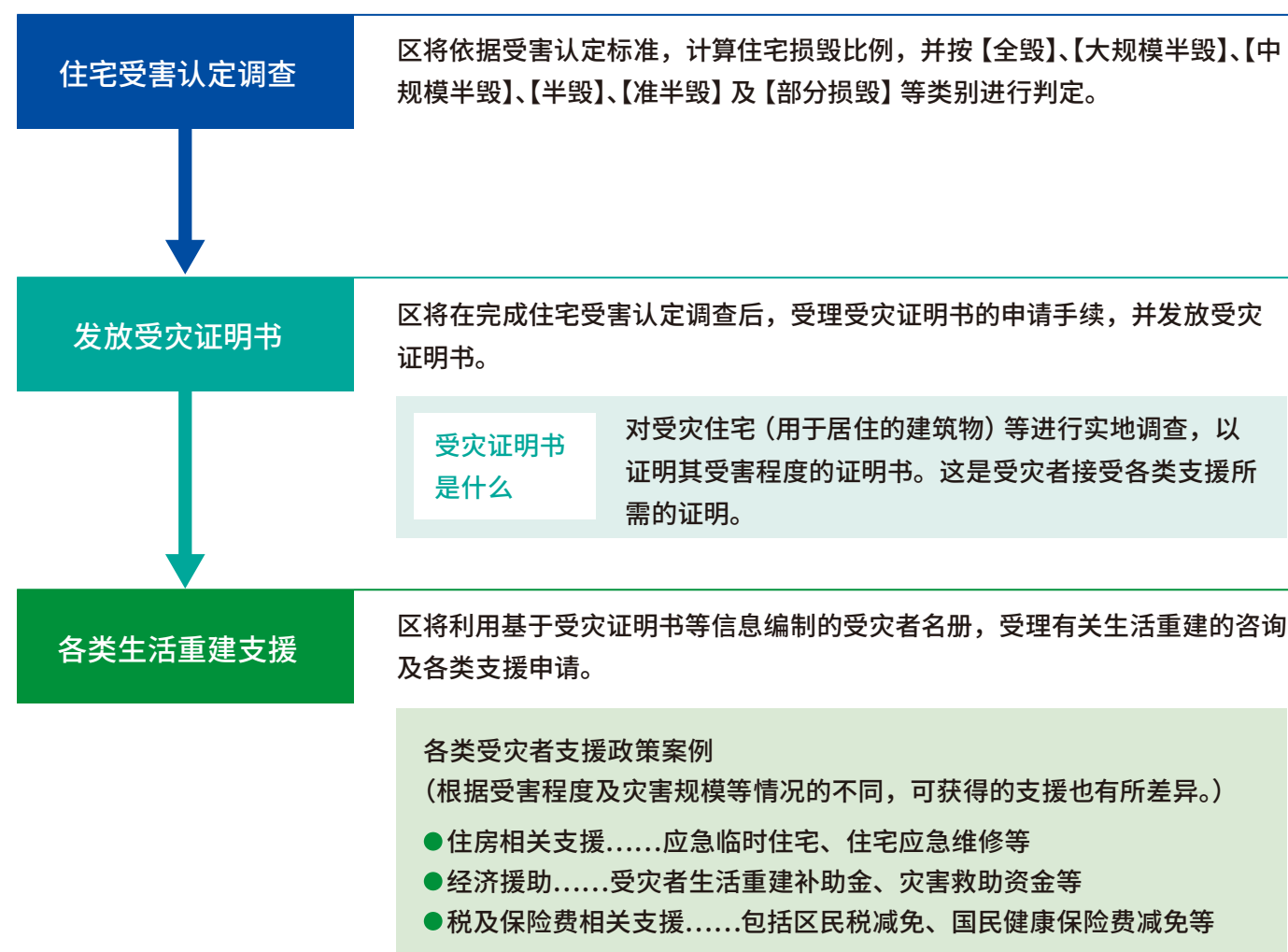
避难生活安定下来后，生活的重建便开始了。
受灾时，有多种制度可协助进行生活重建。



1 生活重建支援

根据区实施的住宅受害认定调查所划分的受害等级，领取灾害证明书后，可接受各类生活重建支援。

从受灾到支援的流程



“生活重建支援”的具体实例

住所全部烧毁！
需要重建。

受灾者生活重建补助金



住宅完全损毁！
连租房子的钱都没有。

应急临时住宅



厕所坏了，
无法使用。

住宅应急维修



09 风灾水灾



了解风灾水灾

近年来，被称为全球变暖现象的创纪录暴雨频繁发生。
全国范围内正发生大规模水灾，随时可能在区内发生。

1 请确认自家的水灾风险。

风险地图上标注了大雨时的积水预测、泥石流灾害警戒区域以及避难所。请确认您自家的水灾风险，做好防洪准备。在危机管理课（本厅舍7楼）、防灾学习中心、各区办事处、区民信息广场发放。



水灾风险地图



泥石流灾害风险地图

2 风灾水灾时的避难所与地震时的避难据点不同。

风灾水灾时的避难所，原则上为地区居民馆或地区集会所等区立设施。
在发生风灾水灾时，将根据危险程度，按照预先确定的优先顺序开放避难所。当河流泛滥或内浸水灾害风险进一步升高时，部分区立中小学可能作为避难所开放。
※关于避难所的位置及开放优先顺序，请通过水灾风险地图进行确认。
※在进行避难时，请务必在区官网上确认避难所的开放情况。



避难所（风灾水灾）开放情况主页

通过电脑/智能手机搜索 ▶

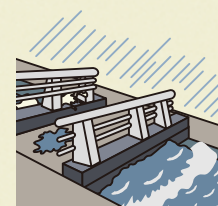
练马区 避难所开放情况



危机管理室 危机管理课 庶务系

☎ 03-5984-2762（直拨）

下暴雨时危险的地点



河流/桥梁



斜坡/悬崖



下穿通道



地下设施



浸水的道路



风灾水灾的避难要点

请通过风险地图再次确认存在灾害风险的区域、避难场所、避难路线以及避难时机等，为避难做好准备，确认自己的避难行动。

1 平时的要点

- 平时应确认好风险地图上是否标注了颜色，以及附近的避难所位于何处。 **P19→**
- 平时请准备好沙袋和挡水板等防洪物资。 **P21→**

2 灾害发生时的要点

请确认周边情况及气象信息等，并根据情况进行避难

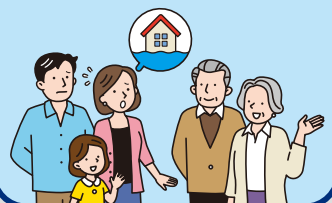
避难模式

垂直避难 确保室内安全



※垂直避难是指向自家更高楼层转移的避难方式

水灾风险较低的 亲戚家、 朋友家等



风灾水灾时的 避难所

(地区区民馆或地区集会
所等区立设施)



P19→

※在进行避难时，请务必
在区官网上确认避难场
所的开放情况。

制作“东京我的时间线”

台风可以提前预测，因此在风灾水灾发生前就能进行避难。
“东京我的时间线”是每个人为应对避难而预先制定的行动计划。



●“东京我的时间线”主页

提供了多种形式的“东京我的时间线”服务，包括可通过智能手机或电脑创建的“数字版”、可打印后手写填写的“PDF版”，以及通过东京防灾APP使用的“APP版”等。

通过电脑 / 智能手机搜索

东京我的时间线



关于“东京我的时间线”的
发放地点请联系这里

练马区政府本厅舍7楼 危机管理课 邮编176-8501 东京都练马区丰玉北六丁目12番1号 TEL03-3993-1111 (总机)
防灾学习中心 邮编179-0072 东京都练马区光丘六丁目4番1号 TEL03-5997-6471



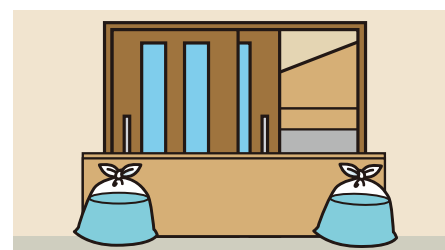
防范风灾水灾的日常准备

为了将风灾水灾的受害降到最低，事先的准备至关重要。

1 对水灾的防范

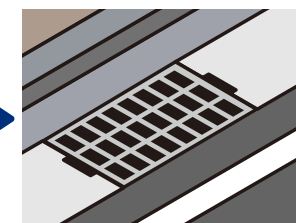
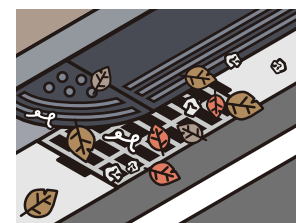
准备沙袋和挡水板

- 在地下室或半地下停车场等场所，可能会从周边涌入大量雨水。为了防止浸水，请准备好沙袋和挡水板。
- 在家庭中，可将垃圾袋装入水，替代沙袋使用。将长木板与沙袋组合使用，便可制成简易的挡水板。



雨水篦子的注意事项

- 为防止道路积水和住宅浸水，请协助清理附近雨水篦子的盖子。
- 在雨水篦子的盖子上放置路肩枕等物品，会导致雨水难以流入，进而引发道路积水和住宅浸水。



2 防范风暴

保护窗户玻璃免受飞来物撞击

- 请务必关紧雨窗和百叶窗。如果窗户没有安装雨户或百叶窗，请使用“防飞散薄膜”进行防护。
- 在窗户玻璃上粘贴养护胶带，能有效防止玻璃碎裂掉落或碎片飞溅。



请整理家周围的物品

- 请将阳台或庭院中容易被风吹走的晾衣杆、花盆等物品收进家中。无法收进家中的自行车或大型物品，请用绳索或钢丝等加以固定。
- 请修剪树木的枯枝。



为应对大雨可能引发的住宅浸水问题， 向有需要的居民发放沙袋	设施名称	所在地	电话
	东部土木办事处	丰玉中 3-28-8	☎ 03-3994-0083
	西部土木办事处	石神井町 3-30-26	☎ 03-3995-0083

※如遇大雨当天或闭所日，可能无法发放，请提前做好准备。

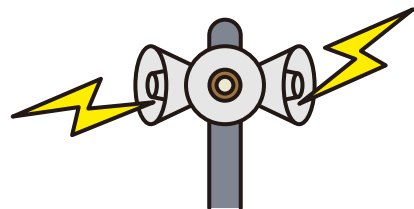
公共交通机构的计划停运

发生大型台风等情况下，交通机构可能会停止运行。
台风临近时，请避免不必要以及不紧急的外出。



10 国民保护

在我国万一发生外来武力攻击或恐怖袭击等事件时，国家、都道府县及市町村将协同应对。



1 关于导弹坠落时的行动

导弹可能在发射后不到10分钟即可到达。若导弹有可能落入日本境内，将通过“J警报”系统即时传达国家紧急信息，利用防灾行政无线播放特殊警报声及语音提示，同时借助紧急速报邮件等方式发布紧急通知。

①迅速的避难行动

请按照行政的指示，冷静行动。

②准确且迅速的信息收集

2 从J警报系统发出导弹避难信息时

J 警报

导弹发射。导弹发射。观测到有导弹发射。
请到建筑物内或地下避难。

消息播放时 保持冷静并立即采取行动。

在室外时

到附近的建筑物内或地下避难。

(注) 最好选择坚固的建筑物，但如果附近没有，其他建筑物亦可。

没有建筑物时

躲在物体后面或趴在地上保护头部。

在室内时

远离窗户，或转移到没有窗户的房间。

附近有
导弹
坠落！

在室外时

用毛巾捂住口鼻，立即离开现场，迅速到密闭性良好的室内或上风向处避难。

在室内时

关闭换气扇，关紧窗户，用胶带密封缝隙使室内完全密闭。

内阁官房 国民保护门户网站

为防范武力攻击和恐怖袭击等威胁，请事先进行确认。

●内阁官房“国民保护门户网站”

http://www.kokuminhogo.go.jp/gaiyou/shiryou/hogo_manual.html



11 地区防灾措施

下面介绍旨在培养从事地区防灾活动人才、提升居民防灾意识的“防灾学习中心”，以及展示在灾害发生时负责地区救援和避难据点运营等工作的“消防团”和“区民防灾组织”的活动。

1 防灾学习中心

在防灾学习中心，提供各类防灾相关的讲座、展示及咨询服务，旨在帮助大家学习防灾相关知识和技能，以便在家庭和地区中采取实际行动。



防灾体验讲座

通过体验灭火器使用、应急处理等，可以学习到关键时刻派上用场的知识和技能。

防灾展示室

除了展示有关防灾的展板和模型等，还可以阅览图书资料和影像资料等。

※起震车体验时间为每周二、周四及每月第二个周日下午2点~4点。

练马区立防灾学习中心

练马区光丘6丁目4番1号 TEL: 03-5997-6471

开馆时间：上午10点~下午6点 周一闭馆

(周一为节假日时，则下一个工作日闭馆)

有关正在招募学员的防灾讲座等详情，请参见官网
通过电脑/智能手机搜索 ▼

练马区 练马防灾学院



2 消防团/居民防灾组织的活动

消防团

区内有练马、光丘和石神井3个消防团。消防团员是由当地居民组成的团体，他们平时坚持训练，在发生火灾或大地震等灾害时，会与消防署共同开展灭火和救援活动。

市民灭火队

区民防灾组织

这是为了对避难据点周边、避难道路以及火灾高风险区域进行灭火而设立的组织。区内有12个组织。

防灾会

区民防灾组织

承担着初期灭火、避难引导、救护等保护整个地区的活动。主要由町会、自治会为基础组建而成，区内共有311个组织。

避难据点运营联络会

区民防灾组织

这是与区避难据点工作人员(区及学校职员)共同承担避难据点运营工作的组织。在所有的区立中小学(98所)开展活动。

其他组织

区民防灾组织

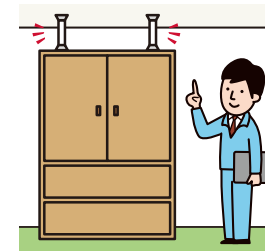
这是主要开展防灾相关的宣传普及活动的组织。

●点亮心灵之光协会

这是与区共同支援区民防灾活动的组织。通过参与幼儿园及中小学的防灾演练等活动，借助连环画剧、木偶戏等多种形式，向孩子们传递生命的珍贵以及对他人的关怀等。

●地区福利支援队

开展的活动包括老年人出行支援，以及安装家具防倾倒器具等志愿服务。



12 发生灾害时的信息发布

为了在灾害中保护自己，迅速获取灾害信息至关重要。
区在发生灾害时，将采用多种信息传达手段发布信息。

区官方网站

<https://www.city.nerima.tokyo.jp>

将在“练马灾害门户网站”页面上发布各类灾害信息，包括受灾情况、交通状况以及生命线相关信息等。

此外，在发生大规模灾害时，将切换至灾害用网页，确保即使在访问集中的情况下也能可靠地发布信息。



练马灾害门户网站

区官网无法使用时

在发生灾害，无法发布信息时，将在前桥市官网发布信息。

●群马县前桥市的代理发送..... <https://www.city.maebashi.gunma.jp/>



区官方X(原Twitter)/区官方LINE

作为发生灾害时的信息传递手段之一，
将充分利用X(原Twitter)的即时性和
传播性/LINE的推送式信息发布特性
来发布信息。



区域官方X(原Twitter)
https://x.com/nerima_tokyo



区官方LINE
<https://page.line.me/628pixsp?openQrModel:true>



紧急速报邮件

向区内居民的手机、智能手机发送避难指示等灾害/
避难信息(无需事先注册)。

临时灾害广播电台

在发生大规模灾害时，可临时开设的FM广播
(77.1MHz)。
将发布受灾者支援信息等必要信息。

与LINE雅虎株式会社签订了信息发布协议

- Yahoo! 防灾速报..... <https://emg.yahoo.co.jp/>
- 区官网的复制网站..... <https://www.city-nerima-tokyo-jp.cache.yimg.jp/>
- 避难场所地图..... <https://crisis.yahoo.co.jp/map/>



避难场所地图

请注册练马信息邮件

向已注册的用户通过电子邮件发送避难指示等灾害及避难信息。

平时会发布防灾气象信息和安全安心信息等。

请发送空白邮件至 nerima@entry.mail-dpt.jp 进行注册，并按照回复邮件中的指引完成注册。也可以用手机或智能手机扫描二维码进行注册。



防灾无线

在区立中小学及公园等207处地点，设置了防灾无线广播塔。

●地震信息

在区内发生震度5弱以上地震时，将用日语、英语、汉语、韩语4种语言通知地震发生，并告知应采取关闭火源等应对措施。

●避难信息

在发生地震、台风等需要避难的情况时，将播报避难指示等信息。

●全国瞬时警报系统(J-警报)

将播报紧急地震速报、气象特别警报(大雨和洪水等)以及国民保护信息(导弹飞越上空等)。



确认防灾无线广播内容

如果听不清或难以听清防灾无线广播的内容，可以通过电话进行确认。

免费电话 **0120-707-111** (播报后24小时内，可通过免费电话进行确认。)

风灾水灾的信息发布

练马区防灾气象信息

可以确认区的天气预报、降雨量观测信息以及河流水位等信息。

<https://nerima-city.bosai.info/>



气象厅主页

可以确认当前发布的防灾气象信息等。

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



东京都水防灾综合信息系统

实时提供在东京都观测的降雨量及河流水位信息等。

<https://www.kasen-suibo.metro.tokyo.lg.jp/im/uryosui/tsim0102g.html>



练马区水灾时专用呼叫中心

☎ 03-5984-2569

请注意发生灾害时的谣言信息!

灾害刚发生时，可能会出现煽动混乱的不实信息。请勿随意传播，应从区官网及SNS等公共机构渠道获取正确信息。