

## 防灾相关机构一览表

名称 (地址)	电话
练马区政府	丰玉北6-12-1 ☎ 03-3993-1111
练马区政府 (夜间、节假日)	☎ 03-3993-1101
练马警察局	丰玉北5-2-7 ☎ 03-3994-0110
光丘警察局	光丘2-9-8 ☎ 03-5998-0110
石神井警察局	石神井町6-17-26 ☎ 03-3904-0110
练马消防局	丰玉北5-1-8 ☎ 03-3994-0119
光丘消防局	光丘2-9-1 ☎ 03-5997-0119
石神井消防局	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

是发生灾害后、向受灾地区拨打电话却很难接通时确认受灾地区人员是否安全的一项服务。

**录音留言的方法** 拨打 **171** 录音时 **1** (×××)×××-××××  
会播放引导语音 如果是固定电话,请先拨区号后再拨电话号码

**播放留言的方法** 拨打 **171** 进行播放时 **2** (×××)×××-××××  
会播放引导语音 如果是固定电话,请先拨区号后再拨电话号码

**使用电脑或智能手机确认是否安全** **灾害用留言板 (web171)**  
 是通过网络确认受灾地区人员是否安全的留言板。



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



# 公寓防灾指南手册



防止家具等倾倒



储备水和食物



准备应急马桶



# 公寓住户为

## 不前往避难场所而应做防灾准备

发生严重灾害时、  
如果符合耐震标准的公寓受损轻微、  
基本上居家避难。为了能持续居家避难、  
各家和整栋公寓都需要做好准备。

Check!



让居家避难成为可能!

### 是否已为灾害做好了准备?

详情请  
参阅内页

- 室内已做好准备 (家具摆放稳固、采取防倾倒措施及确保逃生通道) → P04
- 已安装感震断路器等 → P04
- 已储备1周的水量和食物等生活必需品 → P05
- 备有便携式或简易马桶 → P05
- 已确认灭火器、消火栓等的位置和初期火灾时的灭火方法 → P09

### 目 录

01 公寓特有的受灾情况	1	03 发生地震后 (每位住户应做之事)	9
供排水设备的损坏	1	04 发生地震后 (所有住户应做之事)	10
停电带来的影响	1	05 也要为台风、暴雨做好准备	12
摇晃造成的损害	2	06 灾害时的信息发布	13
浸水造成的损害	2		
02 公寓的居家避难	3		
居家避难的有利面	3		
家中的准备	4		
管理委员会的准备	6		

# 01 公寓特有的受灾情况



一般来说、公寓倒塌的可能性较小、但存在独栋住宅所没有的特有受灾风险。

## 供排水设备的损坏

发生大地震时、请不要冲水

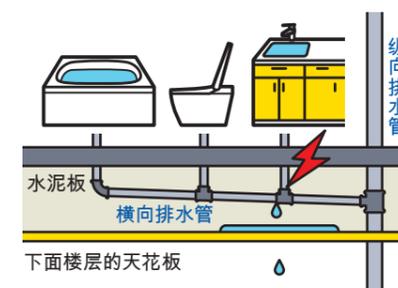
### 1 无法使用厕所

发生大地震时、如果排水设施受损、将无法使用厕所。  
在确认可以安全使用之前请不要使用。



### 2 漏水

发生大地震时、可能造成公寓排水设施中的横向排水管受损。  
从而导致水漏到下面楼层。



## 停电带来的影响

### 1 电梯停止运行

如果发生激烈摇晃、多数电梯会因停电等而停止运行。  
对日常生活和逃生带来很大影响。



### 2 供水泵停止

停电造成供水泵停止、从而可能断水。  
需搬运必要的生活用水。



### 3 无法使用共用设施设备

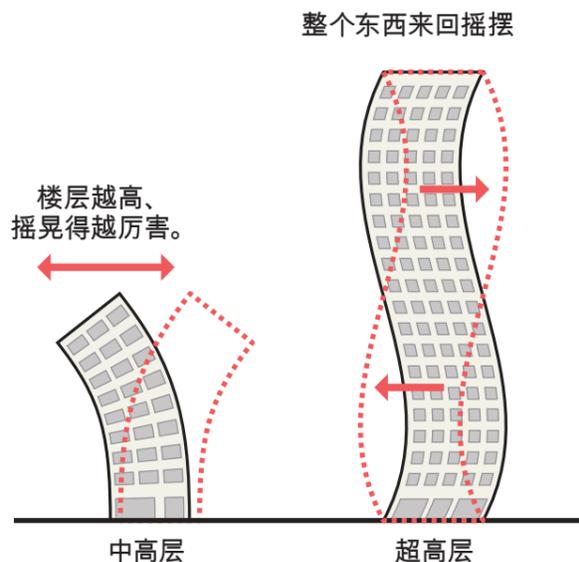
如果停电、照明、机械式停车场、入口的自动门锁等共用设施都将无法使用、生活受到影响。



## ⚠️ 摇晃造成的损害

### 1 发生长周期地震动

长周期地震动是指在大地震发生时产生的周期(完成一次往复晃动所需的时间)长而缓慢的摇晃。即使在距离震源几百公里的地方,高层建筑也会长时间剧烈摇晃。可能会造成家具倾倒、电梯停止运行等情况。



### 2 家具等的倾倒、掉落、移动

家具和家电等可能会倾倒、掉落、移动,碗柜中的物品可能会被甩出。另外,餐具等也可能会因此破裂,而碎片落到脚边导致受伤。



## ⚠️ 浸水造成的损害

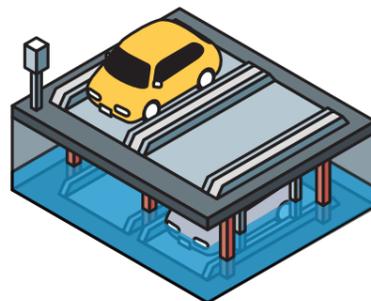
### 1 整个建筑物将失去功能

电气室、蓄水池等一般多数都设在低楼层。一旦公寓楼发生浸水,这些设备可能会被水淹。



### 2 机械式停车场等的浸水

如果雨水灌入地下停车场、地坑式车库,停放着的车辆可能会被水淹。



## 02 公寓的居家避难



了解公寓特有的受灾情况,并考虑居家避难。

在硬件和软件方面都做好准备,便可在住惯了的家中进行避难生活,这也有利于缓解避难场所的拥挤状况。



### 公寓特有的受灾情况

- ☑️ 如果电梯停止运行,便只能爬楼梯上下,对住在高楼层的住户造成很大负担。
- ☑️ 如果在排水管损坏的状态下使用厕所,也可能对下面楼层的住户带来影响。
- ☑️ 停电可能导致停水。



## 居家避难的有利面

居家避难是指发生灾害后在自己家中进行避难生活。那么有什么有利的地方呢?

### 1 能继续在住惯的环境中生活

与很多人一起在避难场所生活,可能对身心造成较大负担。而在住惯的自己家中进行避难生活,就可以避免这样的风险。



### 2 减少染上传染病的风险

与和很多人生活在一起相比,染上传染病的风险降低。

### 3 可以保护隐私

可以保护隐私也是居家避难的有利一面。



## 家中的准备

为了保护自身与家人,请从平时就做好充分的准备。

### 1 家中的安全措施

#### 防止家具等的倾倒和移动

在衣柜等家具边缘较硬的部位进行固定,防止倾倒。



L形五金配件



撑杆



羊眼螺栓和金属线



#### 防止冰箱等家电的倾倒和移动

使用固定带固定或铺设防滑垫等,防止倾倒。



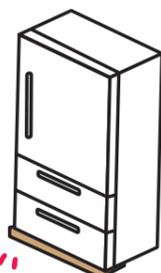
防滑垫



挡块



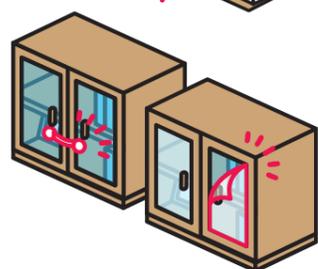
固定带



#### 防止餐具等和书籍掉落

在对开的门上装上门锁。

书架上粘贴防掉落胶带等,防止书本掉落。



#### 防止玻璃飞溅

在玻璃上粘贴防飞溅贴膜或养生胶带。

为了防止玻璃碎成大块,请将养生胶带一直粘贴到窗框。

#### 提供防灾用品

使用电脑、智能手机检索

可以从此处下载手册。

练马区 防灾用品



### 2 防止火灾

为了防止因地震引起火灾,请安装感震断路器和检查火灾报警器。所有住宅都规定必须安装火灾报警器,但如果不能正常运作,就毫无意义。请务必协助公寓管理委员会进行消防检查。

另外,为了对初期火灾进行灭火,请确认消防器材的放置位置和使用方法。

详情请参阅P9



#### 防止地震时发生电气火灾的“感震断路器”

地震引起的火灾6成以上是电气火灾。感震断路器能感知地震引起的剧烈晃动并自动切断电源,因此能在地震时有效防止电气火灾。



### 3 尽可能储备1周的水量

#### 储备水

- 1个人1天大致使用3升水。
- 在储备时请确认消费期限。
- 保留浴缸中的洗澡水也是确保生活用水的有效方法。



#### 储备食物

- 不仅是能长期保存并立即能食用的罐头、无菌包装食物等的应急食物,也要多购买米和高野豆腐等的干货以及冷藏冷冻食物等平时食用的东西,并且要边使用边储存。(滚动库存)
- 如果有婴幼儿,还要储备其饮用的牛奶(平时吃惯的液体牛奶或便携条装奶粉等)、婴儿食品以及纸杯、调羹。
- 因食物过敏或慢性疾病而需要特殊饮食的人,根据病情做好准备,也要考虑在紧急时能携带。



#### 准备应急马桶

- 备有大致1人1天使用5次的简易马桶。建议储备能装在自家马桶上的袋式。



翻起马桶圈,装上打底用的塑料袋。

放下马桶圈,在上面套上排泄物袋。

如厕后放入凝固剂。  
※根据产品不同,也有先放入凝固剂的

取出排泄物袋,尽量抽空气并扎紧。

在排泄物袋外再套一个袋子,形成双层。为了在处理时使其容易燃烧,放入卫生纸或报纸。

发生灾害时,可能停止收集垃圾。请将已使用的排泄物袋作为“可燃垃圾”。

#### 卫生用品

- 请准备卫生纸、湿纸巾、干性洗发水、口腔护理用品、肥皂和消毒酒精等。另外,也请多准备一些卫生巾和护垫。

#### 储备物资用完了就到避难场所获取!

在发生重大灾害时,恢复正常物流需要时间,食物和饮用水有赖于救援物资。练马区的98个避难场所的防灾储备仓库和区内的集中储备仓库中,储备着食物和饮用水等。





## 管理委员会的准备

为了让每位住户“拥有防灾意识”、“平时就做好准备”十分重要。

### 1 准备避难、救援、救护用的装备器材

发生灾害时，为了让需要救护和受伤人员能安全避难或获得救援，要储备软担架等避难时楼梯用的装备器材。



### 2 防灾仓库的设置和物资储备

请在建筑物内或建筑物用地内设置防灾仓库，并储备住户用的水和食物等。

特别是高层公寓楼，每隔几层设置一个储备场所、分散进行储备（分块储备）也很重要。



#### 储备物资和装备器材示例 /

- 水
- 便携式马桶
- 毛毯
- 手电筒
- 担架
- 绷带
- 千斤顶
- 食物
- 收音机
- 发电机
- 头盔
- 消毒剂
- 撬棍
- 工具套装等

### 3 电梯停止运行的对策

为应对被困电梯的情况，设置收纳储备物资的应急箱也很有效。

应急箱也可以作为简易马桶使用。



### 4 制作灾害时的行动指南

请制作灾害时的行动指南，以便发生灾害时住户能迅速正确地行动。除了每位住户各自的行动外，还需探讨并归纳住户之间的安全确认等协助机制、以及设施的使用规则等。

制作的行动指南应与所有住户共享并定期进行审查和更新。

另外，根据手册进行实际训练也很重要。



## 制定设施使用规则的示例

### 制定垃圾投放规则

发生灾害时，本区可能不会马上进行垃圾收集。如果像平常一样扔垃圾的话，公寓的垃圾投放场所就会被堆满。

- 在本区下达收集指示之前，请不要将因灾害而损坏的家具、餐具、玻璃制品、家电等灾害垃圾扔出。
- 在垃圾收集重新开始之前，垃圾需放在家中保管，这一点需让整栋公寓的住户达成共识。

### 制定厕所和自来水使用规则

在排水管破损的情况下进行排水，污水就会流入住宅内。

- 在管理公司检查完排水管之前切勿排水。
- 使用储水池的建筑物在断水时如果像平常一样使用自来水的话，储水池中的水会马上被用完而造成停水。
- 为了能让整栋公寓的住户公平用水，请彻底宣传节约用水。

## 致租赁公寓的业主和住户

- 为了在发生灾害时以管理公司和业主为中心进行安全确认及互助，首先要建立联络机制。
- 在发生灾害时，日常的交流和联系必不可少。让我们努力做到住户之间相互打招呼和相互关心。另外，也请尝试参加一下周边的町会或自治会的活动。
- 在东京都，正在实施包括租赁公寓在内的“东京居家避难公寓普及促进事业”。请注册并使用补助。[详情请参阅P8](#)
- 另外，还设有“面向租赁公寓的防灾顾问派遣”制度。不妨先听听专家的建议。[详情请参阅P8](#)

### 5 对住户的防灾教育和宣传

为了提高住户的防灾意识和知识水平，应以住户为对象举办防灾讲座和座谈会等，创造学习防灾知识的机会。

此外，设置出示安全确认板等亲身体验的环节也非常有效。



## 介绍练马区立防灾学习中心 /

在防灾学习中心，能够通过参观防灾展示室、举办讲座及进行体验等，学习防灾知识和技术，是“练马防灾学院事业”的中心据点。

### 面向中高层公寓楼的防灾讲习会

练马防灾学院正在开展面向中高层公寓楼的防灾讲习会。

中高层公寓楼的住户和管理人等能学习中高层公寓楼特有的防灾对策。

关于招募信息，将登载于区报等上。



### 防灾学习课程菜单

防灾讲座和防灾体验相结合进行学习。

还可通过VR体验地震。欢迎公寓的住户一起前来。

### 上门防灾讲座

前往各区域开展防灾讲座和防灾体验活动。



### 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

开放时间: 10:00~18:00

周一休息 ※若周一恰逢节假日，则下一个工作日休息

关于讲习详情，请查阅官网

使用电脑、智能手机检索 ▼

练马区 练马防灾学院



## 6 组建公寓防灾会

### 何谓防灾会(区民防灾组织)?

防灾会是力求通过灭火、救援、救护等活动来守护地区的组织。对于公寓,有在管理委员会或自治会基础上组建防灾会的方法。组建时,要考虑居住环境等住宅的特性(户数、耐震性、层数、周边环境、有无防灾中心等)。



### 练马区将为防灾会提供支援

练马区向防灾会出借防灾装备器材、提供培训支援、以及训练等补助金以充实装备器材。

## 7 介绍支援制度

### 练马区

为了使中高层公寓楼的住户在灾害时实现居家避难,对设置和完善应急用供水设备和井盖式厕所的费用等提供补助。

#### 对象

本区内3层以上的分售公寓的管理委员会或租赁公寓的业主

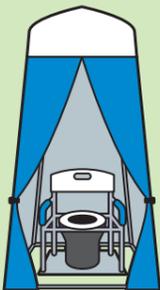
#### 条件

- (1) 已组建区民防灾组织,或已在“东京居家避难公寓”注册。
- (2) (如为分售公寓) 须在公寓业主大会上取得决议。
- (3) 已制作了灾害应对手册。
- (4) 定期实施防灾训练。
- (5) 具有耐震性。

#### 补助率、补助金额

	补助率	上限金额
施工费补助	补助率 3/4	上限金额150万日元
出借装备器材	补助率 10/10	上限金额50万日元

具体要求请参阅此处进行确认 ▶



### 东京都

请在东京都的“东京居家避难公寓”注册并使用补助。

以分售公寓的管理委员会和租赁公寓的业主等对象,对简易马桶、安装于电梯内防灾储备柜等防灾储备装备器材的购买提供补助。

使用电脑、智能手机检索 ▼

东京居家避难公寓



东京都“面向租赁公寓的防灾顾问派遣”

位于都内的每栋租赁公寓都可以免费使用这项服务一次。

使用电脑、智能手机检索 ▼

面向租赁公寓的防灾顾问



# 03 发生地震后(每位住户应做之事)



### ! 如果电梯停了

感到剧烈摇晃后,请按下目的地楼层的所有按钮,并在电梯停止后立即走出。如果被困在电梯中,请持续按“紧急电话”按钮。



### ! 如果无法从玄关处逃生、无法使用消防楼梯

#### •使用逃生梯进行避难

从公寓逃生时所使用的逃生梯,作为从阳台地面上的逃生口紧急逃生的通道而设置。

请事先确认逃生梯位于同一楼层的位置。



#### •从隔板处逃生

破坏标有“紧急时可破坏此处至邻居家避难”的隔板进行逃生。请不要在隔板前放置物品。



### ! 如果发生火灾

即使只有一户发生火灾或煤气泄漏,也可能会导致整栋楼的所有住户都无法居住。要为火灾做好准备,平时就请确认灭火器和消火栓的位置。

#### 公寓消防设备示例



灭火器



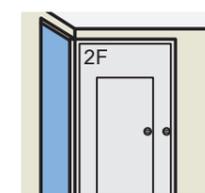
室内消火栓



消防洒水器



火灾自动报警装置



防火门

! 发生大地震时,室内消火栓、消防洒水器、火灾自动报警装置及防火门等设备有无法运作的情况。



### 灭火器用于初期火灾的灭火十分有效

请将灭火器放置在显而易见的地方。

#### 灭火器的操作方法 以防万一,请进行确认



1 拔出保险销

2 喷管对准火焰

3 用力握紧压柄

# 04 发生地震后(所有住户应做之事)



如果发生大地震、在受损严重的城市地区、政府机构可能无法马上展开救援工作。  
公寓的住户组建灾害对策总部、进行安全确认及对被困人员进行救助。

## 1 把握受灾程度

### 确认住户安全、实施救援与救护

获取和汇总住户是否安全的信息及是否有受伤人员等的信息。

- 对于受伤人员、根据需要进行救助及采取应急措施。  
如果有重伤人员、立即联系消防局或警察等公共机构请求支援。
- 对于被困于室内的人员、进行协助救援。
- 对于已掌握的有需要特别照顾人员的住户、  
应以敲门等方式进行呼叫、并引导其前往安全场所。



### 确认建筑物是否安全

确认火灾及建筑物受损状况。

- 发生火灾时、使用公寓的灭火设备对初期火灾进行灭火。  
如果火势已蔓延至天花板、由于存在危险、请进行避难。
- 如果发现会危及人身安全的受损情况、设置禁止入内的标识物。
- 关于生命线系统可向管理和检查建筑物各种设备的公司等确认、  
并确认是否能安全使用。



## 2 收集信息并告知大家

灾害对策总部除了获取和汇总住户是否安全的信息、建筑物的受损信息、还要收集来自自治体的信息、电视机和收音机等播放的灾害信息。下达厕所和自来水的的使用等指示。

生命线系统恢复状况等与生活息息相关的信息、应张贴在告示板上向住户传达。特别重要的通知分发到一楼的各家信箱中。



## 3 住在受灾的公寓中

在建立互助机制的同时还需制定住户应遵守的日常生活规则。

### 巡逻防范

可能会因公寓的隔音性能好而导致住户察觉不到周围的异常变化、  
因此应进行定期巡逻以防可疑人员侵入。



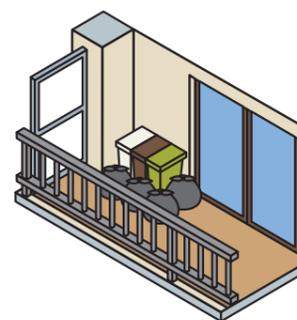
### 安全确认

住在自己家中的受灾者、与周围人的交流往往会变少并趋于孤立  
状态。应设立定期进行安全确认的机制。



### 垃圾的处理

灾害发生后过了几天、各家的垃圾处理就成了问题。虽然原则上在  
恢复垃圾收集之前放在各自家中、但从卫生的角度不能放在家中的、  
可以集中堆放到建筑物的固定场所等进行应对。



### 到避难场所获取所需物资

发生重大灾害时、恢复正常物流需要时间。  
如果储备物资不够、需要前往避难场所获取。



### 防灾地图、避难场所一览表

发生大地震时、成为地区活动据点和人们避难之处的避难场所。  
详情请查阅官网进行确认。

使用电脑、智能手机检索▼

练马区 防灾地图



# 05 也要为台风、暴雨做好准备



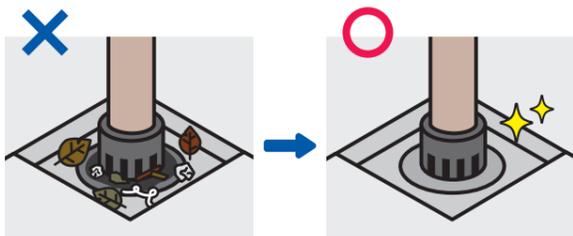
近年来、频繁发生的集中暴雨引发的城市型水灾、正在对公寓住户造成严重影响。  
为了应对短时间内出现的浸水和积水情况、急需重新审视公寓的防灾对策。



## 住户的准备

### 清扫阳台的排水口

如果排水孔处因有落叶或土而被堵住、雨水将会溢出。  
请确认阳台上的排水孔周围是否积有脏污或垃圾、如果有、请进行清扫。

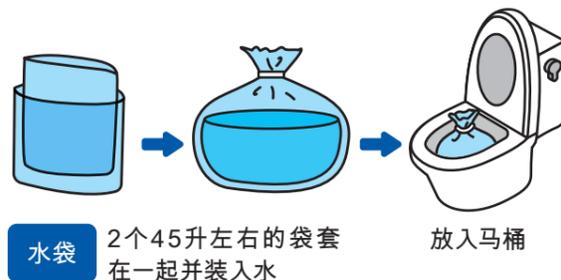


### 为防止排水管和厕所发生倒灌做准备

因下暴雨而使下水道处于溢出状态时、污水可能会倒灌、从厕所或浴缸排出污水。

当听到破破的声音或闻到恶臭时、污水可能倒灌。  
感到不安时、请用垃圾袋做成“水袋”来防止倒灌。

“水袋”和土袋、止水板一样、也可作为浸水对策使用。

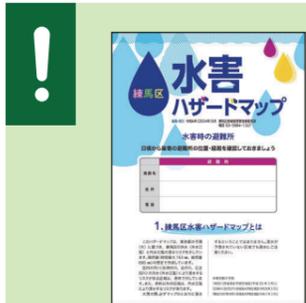
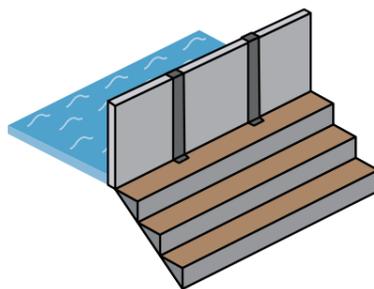


## 管理委员会的准备

### 准备止水板等

水进入建筑物可能会造成停电、从而导致电梯和自来水等公寓生命线系统停止。

另外、会出现发霉、钢筋生锈的现象、从而导致结构强度降低。  
请在地下停车场和入口等水有可能进入的地方安装止水板。



### 通过“危险地图”确认必要信息、以备不时之需

危险地图上标示了暴雨时的淹水预测、泥石流灾害的警戒区域以及避难场所的位置。请确认自己家的水灾风险、为水灾做好准备。详情也可通过WEB进行确认。



# 06 灾害时的信息发布



为了在灾害中保护自身安全、尽早获取灾害信息至关重要。  
灾害发生时、本区将通过多种信息传播方式发布信息。

### 区官方网站

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



受灾状况、交通状况、生命线系统相关信息等各种灾害信息都将在“练马灾害信息门户”页面发布。  
另外、发生重大灾害时、会切换到灾害用主页、确保即使在访问量集中的情况下也能正确发布信息。



练马灾害信息门户

如果本区官网无法使用

如果因发生灾害而无法发布信息、将由前桥市代为发布受灾情况等信息。

•与群馬县前桥市合作代为发布信息…………… <https://www.city.maebashi.gunma.jp/>



### 区官方 X (原Twitter)、区官方LINE

作为灾害时发布信息的方式之一、有效利用X (原Twitter) 的即时性和传播力及LINE的推送式发送信息的特性进行信息发布。

区官方X (原Twitter)

[https://x.com/nerima\\_tokyo](https://x.com/nerima_tokyo)

区官方LINE

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



### 紧急速报邮件

向在区内人们的手机和智能手机发送避难指示等的灾害与避难信息。(无需事先注册)

### 临时灾害广播电台

发生重大灾害时、可以临时开设FM广播电台(77.1MHz)。  
发布受灾者支援信息等的必要信息。

### 注册练马信息邮件吧

通过电子邮件向已注册的人发送避难指示等的灾害与避难信息。  
平时会发送防灾气象信息和安全、安心信息等。  
请向nerima@entry.mail-dpt.jp发送空白电子邮件、并根据回复邮件中的步骤进行注册。  
也可使用手机或智能手机读取二维码进行注册。

