东京都北区
City of Kita

北区 防灾地图

大地震的预防措施

这份“北区防灾地图”上，总结了避难场所、避难所的位置以及发生大地震时的应对方法。

希望大家能够熟读并配合工作，使尽可能多的人在发生灾害时能够保护生命的安全，减少地区的灾害损失。

保存版
令和5年（2023年）9月发行

灾害发生时的流程图

发生地震

最初强烈的晃动大约持续1分钟
- **首先要保护生命的安全**
  保护头部，躲到桌子等的下面

1分钟～2分钟

晃动停止时开始行动
- **确认火源**
  沉着冷静，将炉子、灶台等的火关掉
- **确认家人的安全**
  互相打招呼有没有被震倒的家具压在下面
- **穿上鞋子或拖鞋，打开门**
  保护脚不被玻璃碎片划伤，确保出口
- **必要时，立即避难**
  建筑物有倒塌危险时，要立即避难

3分钟

与附近人员一同确认安全
- **向附近的人打声招呼**
  确认是否有人受伤，是否有人需要帮助
- **如有起火，在火势变大之前灭火**
  协助防止火灾
- **不做勉强的救援活动**
  防止二次灾害

5分钟

获得正确的信息
- **确认防灾机构的信息**
  通过地区电子邮件及防灾行政无线电等获得信息
- **打开电视和收音机**
  确认紧急速报等
- **大声通知**
  不马上避难很危险时，也要通知附近的人
- **尽量不使用电话**
  防止电话线路繁忙，让电话用在救助方面

10分钟～大约3日

避难及之后的生活
- **步行去避难，不使用汽车**
  确保急救车辆能够顺利通行
- **小心余震及二次灾害**
  继续确认灾害信息
- **可以在家中生活时，尽量使用储备的饮用水、食物**
  事先储备至少3天的饮用水和食物

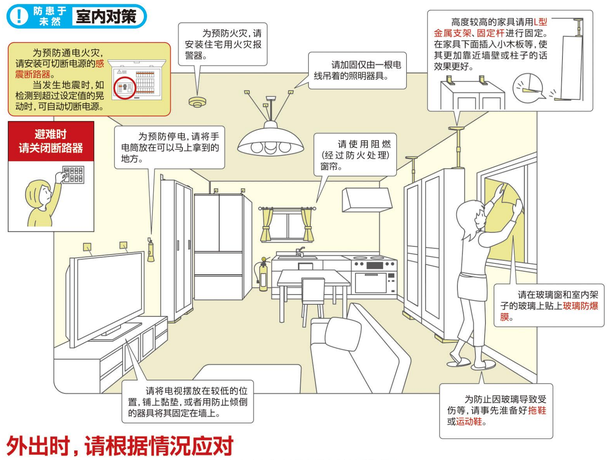
※上述所需时间是根据过去的地震经验所推测出的标准。
在余震不断等持续处于危险状态时，请根据当时的实际情况保护自身安全。

晃动时的行动

在家时，躲到桌子下面

或者用随手可拿到的靠枕、坐垫等保护头部。晃动停止时，立即打开门和窗户以确保出口。

防患于未然 室内对策



外出时，请根据情况应对

平时事先想象一下“如果这里发生了地震该怎么办？”，以便在紧急时刻采取行动。

- **百货店、超市**
  远离商品陈列橱及商品货架。用包等保护头部。不要慌张地涌向出口。如有工作人员引导，请听从指示。
- **电影院、剧场**
  请藏身于座位之间。用包等保护头部。不要慌张地涌向出口。如有工作人员引导，请听从指示。
- **电梯**
  按下所有楼层的按钮，停止时立即下电梯。
- **地下商店街**
  即便停电，稍后应急照明灯也会亮起。请不要慌张地涌向出口。要躲在墙壁或大的柱子边，根据情况进行避难。如有工作人员引导，请听从指示。

- **电车、地铁、公共汽车**
  抓住拉手环、扶手。坐在座位上时，上半身向前弯曲，用包等保护头部。不要随便去车外。
- **正在开车**
  紧握方向盘，慢慢地降低速度。将车停在道路的左侧。需要避难时，请不要拔钥匙，不要锁车门，步行去避难（因为急救车辆通行时，有时可能需要移动车辆）。请随身携带车检证（行驶证）等重要物品，不要忘记。
- **在路上**
  不要站在原处，请用包等保护头部，同时逃至空地、公园等不会有东西从上空落下的地方。远离砌体墙和自动售货机。特别要注意即将倾倒的电线杆及下垂的电线。
- **海岸附近**
  去高处避难，注意收听海啸信息。在预警和警报解除前，不要靠近海岸。

避难及防灾应急包

切断煤气总开关、电气断路器以后，携带防灾应急包进行避难

避难之前请切实处理好家中火源。关闭暖气电源，从插座上拔掉插头。请关闭电气断路器，否则可能发生漏电或在恢复供电时引起火灾。

防患于未然 准备防灾应急包

准备好避难时随身携带的物品，以自己能拿动的重量为标准。
放在玄关附近或卧室、汽车后备箱等处，做到可以随时带出。

应急携带物品
- □手电筒 □便携式收音机
- □手机备用电池 □存折、印章
- □身份证（驾照、保险证）
- □用药记录手册 □现金

生活用品
- □纸巾、报纸
- □牙刷牙膏套装 □塑料袋
- □雨具 □纸尿布 □生理用品
- □衣服 □毛巾

食品
- □脱水食品 □营养辅助食品
- □压缩饼干、罐头 □软罐头食品

应急食品
- □奶粉 □婴儿辅食 □饮用水

防灾应急包
- □方便带出门的包、双肩背包等

常备药、眼药等
- □常备药 □眼药
- □止痛药、解热药

卫生用品
- □消毒药
- □创可贴
- □绷带

其他
- □劳保手套 □打火机
- □保鲜膜

※上述为示例。如有其他在紧急时所需的个人物品，请准备。

确保生活用品

在家储备至少三天的生活用品

地震发生时，将会停止电、燃气、自来水等的供应，另外，也会有难以买到食物及生活必需品的情况。请准备至少三天、最好一周的储备品。下述是储备品的示例。此外，建议您采用“日常储备”（循环储备）的方法，就是平时多储备一点日常使用的食品和生活必需品，使用后马上补充相应的部分，总是保持一定量的新储备品。

防患于未然 储备清单

食品
- □主食（干面、速食米饭等）
- □主菜（软罐头食品、罐头等）
- □饮用水【每人每天3升】
- □糖果（巧克力等）

生活用品
- □垃圾袋、大塑料袋 □保鲜膜
- □卫生纸、纸巾
- □湿纸巾
- □生理用品 □一次性暖宝宝
- □打火机

仅限需要时
- □奶粉
- □婴儿辅食
- □纸尿布
- □婴儿湿纸巾
- □宠物用品

为预防灾害
- □简易厕所【每人每天7～8次】 □厚橡胶手套 □手电筒 □便携式收音机 □手机备用电池
- □便携式燃气炉 □便携式燃气罐

联系方式一览表

北区的主要设施

名　称	电　话	地　址
北区政府	3908-1111（总机）	王子本町1-15-22
防灾中心	3940-1811（总机）	西原2-1-6

警察・消防

名　称	电　话	地　址
王子警察署	3911-0110（总机）	王子3-22-22
赤羽警察署	3903-0110（总机）	神谷3-10-1
浇野川警察署	3940-0110（总机）	西原2-4-1
王子消防署	3927-0119（总机）	王子4-28-1
赤羽消防署	3902-0119（总机）	赤羽南1-10-4
浇野川消防署	3916-0119（总机）	西原2-1-1

城市生命线

※利用手机可以通话　IP电话不可使用

名　称・电　话
东京都水道局客服中心 5326-1101
东京都下水道局西部第二下水道事务所客服课 3969-2343 或者 3969-6490（北办事处）
ＮＴＴ东日本－南关东 0120-444-113（免费咨询电话）
东京电力Energy Partner 0120-995-006（免费咨询电话）
东京燃气客服中心 3344-9100

发生灾害时与家人联系不上该怎么办？

灾害留言电话 171

发生灾害时电话线路繁忙，有时会无法与家人取得联系，这种情况下请拨打“171”，按照使用说明进行留言的录音及播放。

※可通过普通电话、公用电话、手机进行使用。
※将由NTT决定开始使用的时间，并通过电视、收音机等进行通知。

录音方法	播放方法
1 7 1	1 7 1
↓	↓
播放使用说明。	播放使用说明。
1	2
↓	↓
受灾地的电话号码 ※1 或者手机号码	受灾地的电话号码 ※1 或者手机号码
↓	↓
用普通电话时需要拨打区号	用普通电话时需要拨打区号

※1　想要取得联系的受灾地的普通电话区域，如果没有被指定为受灾区，则无法登记。
手机与地区无关，均可使用。

体验使用日
每月1日、15日　0时～24时
正月1月1日到3日（1月1日0时～1月3日24时）
防灾周（8月30日9时～9月5日17时）
防灾及志愿者活动周（1月15日9时～1月21日17时）

灾害用留言板 Web171等

本留言板在发生大规模灾害时，可以使用手机、智能手机、电脑等进行留言的登记和确认。

NTT东日本	https://www.web171.jp/
NTTdocomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
au（KDDI）	http://dengon.ezweb.ne.jp/
SoftBank	http://dengon.softbank.ne.jp/

登记方法	确认方法
请按照各自所要访问的菜单进行输入。	请按照各自所要访问的菜单进行输入。
① 选择菜单中显示的“灾害留言板”	① 选择菜单中显示的“灾害留言板”
② 选择“登记”	② 选择“确认”
③ 选择“平安”等状态并输入100字以内的留言	③ 输入你想确认是否安全的人的手机号码
④ 按下“登记”，完成	④ 按下“搜索”，确认完成

北区发布的信息推送

北区电子信息邮件

北区发布的避难劝告、防灾信息和气象信息等均可通过电子邮件接收。
为防备灾害，请务必注册。

防患于未然 请务必进行电子邮件注册

注册程序

1. 请用手机等读取注册用二维码，或者从以下①、②网址上访问注册站点并发送空白电子邮件。
①使用电脑和智能手机时
https://plus.sugumail.com/usr/kita-city/home
②使用功能手机时
https://m.sugumail.com/m/kita-city/home

①使用电脑和智能手机时　②使用功能手机时

2. 发送空白邮件的电子邮箱将会收到注册用URL的回信。请点击该URL。
3. 选择推送信息类别，输入注册信息，点击“确认”。
4. 确认输入内容，然后单击注册按钮。如画面显示注册完成时，则表示注册成功。

主要推送信息	内　容
紧急信息	推送有关大规模事故和灾害的紧急信息以及避难信息
气象预警、警报	推送来自气象厅发布和解除大雨和洪水等预警以及警报的信息

※该推送信息服务为免费注册，但接收费（通信费）及通信工具自费承担。敬请知悉。
※北区电子信息邮件是将以前的防灾气象信息邮件和区民信息邮件综合于一体的服务。
※还可以注册区民信息邮件，通过该邮件推送的信息，了解安全安心地生活、区内举办各种活动和育儿支持等信息。

防灾行政无线电

北区的防灾行政无线电广播将会播放避难劝告、全国瞬时警报系统以及灾害相关的信息。
如果听不清楚，可以通过“自动电话应答服务”来确认内容。

0120-061-724

※如果很多人同时打电话，有时会很难接通。请稍后再重新拨打。

学习更多有关地震的知识

北区防灾中心（地震科学馆）

设立于1984年，是为了让更多的人通过展览与体验掌握防灾的正确知识。展览室展览了地震的发生原理等。此外，还有可以体验7级地震的起震室、模拟火灾的烟雾体验室等体验设施。

- ●开馆时间　从上午9时到下午5时
- ●入馆费　免费
- ●闭馆日　每周一（如逢周一为国民节假日及公休日则开馆，次日闭馆）
  国民节假日（但节假日为周六则开馆）
  年末年初
- ●电话号码　03-3940-1811（总机）

※团体来参观时，请事先打电话申请。对相关参观、体验、训练内容接受咨询。

北区基本避难程序

根据灾害的状况及规模，也许不得不改变避难的方式，但是，北区基本避难方针按照以下原则进行。
请和家庭成员及自治体、工作单位等讨论好避难场所及人身安全确认方法。

发生大地震

- 有房屋倒塌的风险
- 自家房屋处于火灾逼近的危险时

不是 → **待在家里**
※如您收到区政府、警察或消防部门的避难劝告时，请听从指示。

是 → 可以转移到临时集合场所

是 → 前往**临时集合场所**避难（附近公园等）

不是 → 前往**避难场所**避难（大型公园、广场等）

前往临时集合场所避难（附近公园等）
- 有可能发展成大规模火灾的风险
- 临时集合场所处于危险时

不是 → 前往避难场所避难（大型公园、广场等）
是 → 火灾危险平息

火灾危险平息
自家受灾无法生活

不是 → **回家**
是 → 前往**避难所**避难（中小学校等）

北区的地区危险度（地区危险度测定调查）

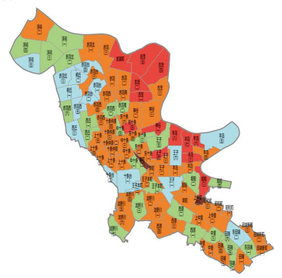
根据《东京都震灾对策条例》，东京都政府大约每隔五年进行一次“地震相关地区危险度测定调查”，在令和5年（2023年），公布了第九次调查结果。

在本次测定调查中，对于东京都内城市化地区的5，177个町丁目，将各个危险度分为5个等级进行相对评估。即在各地区发生有关地震风险基础上，同时考虑了建筑物倒塌风险和地震引发的火灾风险，并兼顾灾害时开展活动的难易度。

危险度等级
5 危险度高
4
3
2
1 危险度低

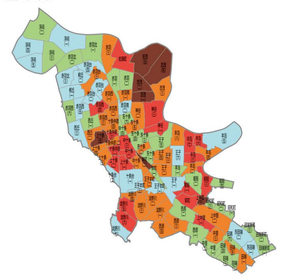
建筑物倒塌危险度

指测定由于地震晃动而引起建筑物损坏或倾斜的危险程度。



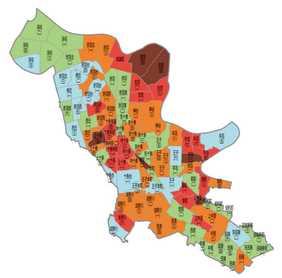
火灾危险度

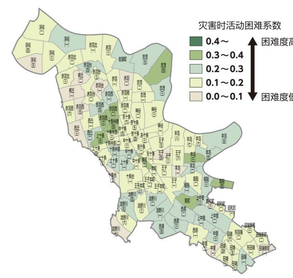
指测定因地震晃动引发火灾蔓延而造成大范围内受灾的危险程度。



综合危险度

为了便于理解，显示您所在地区发生地震的风险，特归纳为一个指数，该指数综合考虑了由于地震晃动造成建筑物倒塌和火灾的风险，并兼顾发生灾害时开展救援活动的难易度。



灾害时活动困难系数

根据道路网的密度和宽阔道路的数量等道路基础设施状况，由于地震造成建筑物倒塌或发生火灾时，测定从危险区域撤离以及开展灭火和救援活动的难易程度。