

安全・安心 手册

防灾

地震
风灾水害
等

治安

诈骗
家暴(DV)
消费者纠纷等

安危确认卡
附避难地点记录栏

请在紧急情况或遇到纠纷时善用本手册

不仅在灾害发生时能发挥作用,平时学习防灾知识也很有帮助!



台东区防灾App
“台东防灾”



支持 iPhone/Android

请扫描右侧二维码下载安装。

前言



衷心感谢各位区民平日里对建设安全、安心、宜居城区工作的理解与配合。如今，首都直下型地震等灾害随时可能发生。为保护区民的生命与财产安全，区政府正推进各项防灾对策，包括改善以往大规模灾害中暴露出的避难所及如厕环境问题，以及针对游客等回家困难人员的支援措施。

此外，在治安方面，提高地区的防范意识、建设不容犯罪滋生的城区至关重要。本区正通过与区内警察署合作，积极开展防止特殊诈骗的宣传教育活动，以及防范摄像头安装补助等工作，大力推进治安对策。

今后，让我们继续通过自助、共助、公助相结合，共同建设一个抗灾能力强、远离犯罪的安全安心城区。

为此，本区对汇总防灾与治安实用信息的本手册进行了修订，希望能对大家有所帮助。

2026年(令和8年)7月

台东区区长 服部 征夫

防灾 目录

为进行居家避难，请务必确认以下事项！ 2

地震篇

1. 自助・共助・公助	4
关于灾害应对的基本认识	
2. 首都直下型地震对台东区造成的灾害预测	4
3. 区政府的信息发布	5
4. 为最大限度减少灾害损失	6
① 我家的安全对策 ② 家具摆放应以安全为第一原则	
③ 固定家具的要点 ④ 住宅内部安全对策相关项目介绍	
⑤ 储备品 ⑥ 应急携带物品	
⑦ 避难行动需支援人员名册登记(地震・风灾水害共通)	
⑧ 防止火灾发生	
5. 地震发生时	11
震灾发生时的避难流程	
6. 灾害发生时的应对	12
① 在家时的应对 ② 外出时的应对 ③ 发生火灾时的初期应对	
7. 适当的避难行动	15
① 居家避难是基本原则 ② 灾害发生后的支援	
③ 避难所的基本知识 ④ 避难所生活注意事项	
8. 地震发生后的如厕对策	17
① 便携式厕所 ② 其他如厕对策	
9. 安危确认方式(地震、水灾共通)	18
① 灾害留言电话(171) ② 灾害留言板(web171)	
10. 地区防灾对策	19
参加自主防灾组织	
11. 地震发生后的福利・医疗	20
① 二次(福利)避难所 ② 紧急医疗救护所 ③ 避难所医疗救护所	
12. 其他应对措施	21
① 回家困难人员对策 ② 受灾证明书发放 ③ 灾害废弃物处理	
13. 台东区的补助与支援制度	21
① 建筑物抗震补助 ② 防灾补助与支援	

风灾水害篇

1. 区内可能发生的风灾水害类型	22
① 内涝 ② 外水泛滥 ③ 暴潮 ④ 土石流灾害	
2. 信息收集	24
① 区政府的信息发布	
② 避难信息(督促居民避难的信息)(台东区指定地区发布)	
③ 防灾气象信息(天气及河川信息)(日本气象厅等发布)	
④ 避难场所一览 ⑤ 确认避难行动方式	
3. 避难时的注意事项	30
4. 向周围人员求助・共助	31
① 请善用“平安无事卡”	
② 请善用“避难行动确认卡”	

大地震发生时开设的避难所，均为结构坚固的建筑物，倒塌风险较低，安全性得到保障。但另一方面，由请进行居家避难。

于是多人集体生活，因此难以确保个人隐私，且感染疾病的风险较高。若自家住宅无倒塌风险、安全无虞的情况下，

Point 1 为持续进行居家避难储备物资

请在居家避难时，至少储备3天份物资，最好储备1周份。

可作为日常储备的物品

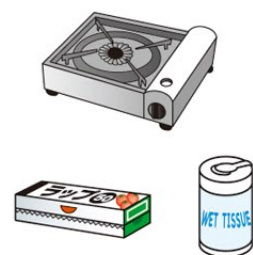
饮用水与食品储备

- ☐ 饮用水(每人每天3升)
- ☐ 大米(免淘洗米更佳，也可准备即食米饭)
- ☐ 方便食品(方便面、挂面等)
- ☐ 罐头食品(配菜、水果等)
- ☐ 零食
- ☐ 即食食品
- ☐ 营养补充食品



生活用品储备

- ☐ 卡式炉
- ☐ 卡式炉气罐
- ☐ 卫生纸
- ☐ 保鲜膜
- ☐ 塑料袋
- ☐ 湿纸巾
- ☐ 电池



☐ 储水袋(可折叠收纳，便于携带。由于开口较大，停水时也便于取水。)

根据家庭情况准备的物品

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 女性用品 | ☐ 生理用品 | ☐ 基础化妆品 |
| ☐ 老年人用品 | ☐ 假牙·清洁剂 | ☐ 助听器·电池 |
| ☐ 婴幼儿用品 | ☐ 尿布 | ☐ 婴儿湿巾 |
| ☐ 宠物用品 | ☐ 宠物食品及饮用水 | ☐ 宠物厕所等用品 |

Point 2 便携式厕所的储备

灾害发生后的厕所状况

灾害发生后，由于断水或排水管受损，可能会无法使用厕所。在过去的灾害中，曾出现尽管无法冲水但仍继续使用厕所的情况，导致排泄物溢出，造成卫生环境恶化。

便携式厕所的储备

为应对灾害发生后停水及排水设施受损，请按每人每天至少 **5次×3天=15次份** 的标准提前储备。

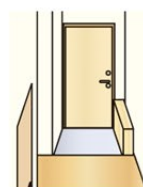


Point 3 家中的安全对策

卧室和儿童房，请尽量不要摆放家具。如果必须摆放，请务必进行固定。

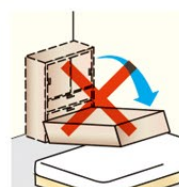
确保避难路线

通往玄关等出入口的通道上，请不要放置容易倾倒的家具或可能掉落物品。



调整家具朝向

请调整家具的摆放方向，确保其倾倒时不会砸到床铺或窗户。



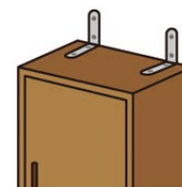
家具摆放

请将家具集中摆放在人员出入较少的房间。



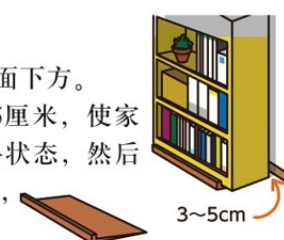
大型家具

请使用“支撑杆”或“L型固定件”等器具，将家具固定以防止倾倒。如果无法安装这些器具，可以采用放置在家具底部的“防倾倒垫板”等方式进行防范。



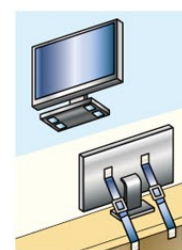
防倾倒板

将防倾倒垫板插入家具正面下方。※将家具与墙壁拉开3~5厘米，使家具上部靠在墙壁上呈倾斜状态，然后将止动器塞入下部缝隙中，即可完成固定。



电视·电脑

将“抗震垫”放置在电视机或电脑显示器的底部。此外，还需用链条或绳索将电视机背面与墙壁固定，如果电视柜或电脑桌带有脚轮，则应锁好脚轮止动器。



餐具柜·书柜

如果餐具柜或书柜带有玻璃门，请贴上专用防飞散膜。此外，对于平开门，安装门扣可以防止餐具等物品飞出。



Point 4 水灾时也可进行居家避难

在荒川及土石流灾害以外的水灾中，区内不会发生淹没至二楼及以上的情况，大部分地区的水位会在12小时内消退。由于道路可能积水，且避难所在确保个人隐私等方面存在问题，因此请进行居家避难。

请确认灾害地图

- 可以确认自家或日常使用的场所是否属于可能发生浸水或土石流灾害的区域，以及浸水持续的时长。
- 通过确认自家附近的浸水深度，可以研究相应的避难方法。
- 可以确认自家附近的避难场所。



地震篇

1. 自助・共助・公助

关于灾害应对的基本认识

地震、台风等自然灾害会带来远超想象的巨大灾害。这些灾害何时发生难以预知，台东区面临着首都直下型地震的威胁，因此从平时就做好防灾、减灾对策至关重要。

每位居民自主行动的“自助”、邻里之间相互帮助的“共助”、以及行政机构提供的“公助”，这三者之间的联动与合作不可或缺。

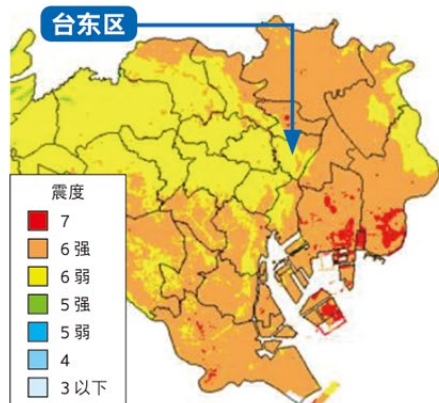
请各家庭做好物资储备，并积极参加町会等组织开展的防灾训练，共同提升社区防灾能力。



2. 首都直下型地震对台东区造成的灾害预测

在台东区，若发生以东京都心南部为震源的首都直下型地震，预计区内全域将出现震度6级以上的强烈震动。因此，平时做好必要的防灾准备十分重要。

项 目		受灾预测	
		冬季白天（风速8m/秒）	冬季傍晚（风速8m/秒）
建筑受灾	建筑物全部损毁	2,330栋	
人员伤亡	死亡人数	83人	106人
	受伤人数	1,898人	1,862人
	避难所避难人数	43,371人	43,646人
生命线设施受影响率	供水	断水率 46.6%	
	排水	管道受损率 4.6%	
	煤气	停供率 0.0%	
	电力	停电率21.2%	停电率21.5%
	通信	不通率1.0%	不通率1.4%
回家困难人员		108,428人	
受困电梯台数		1,415台	1,419台



《首都直下型地震造成的东京受灾预测》
(令和4年5月25日公布)

3. 区政府的信息发布

■ 防灾App“台东防灾”

“台东防灾”不仅可在灾害发生时使用，也是一款有助于日常学习防灾知识的台东区官方App。

其主要功能如下，建议下载安装。

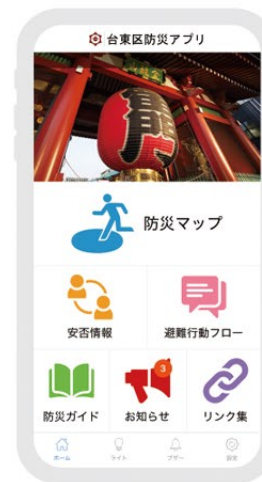
- 灾害发生时
 - 确认避难设施开放情况，并通过GPS引导避难路线
 - 在地图上确认避难信息发布区域
 - 通过Google、LINE、电子邮件等确认亲友安危
 - 确认区政府通过防灾行政无线发布的广播内容等通知
- 日常防灾学习
 - 查看防灾地图、灾害地图等防灾指南
 - 基于住址自动查询本人的避难所及所属町会
 - 通过聊天机器人形式确认避难行动流程



防灾App“台东防灾”
可免费下载。



请扫码下载



【台东防灾】首页画面



输入住址后，
即可确认对应的
避难场所。



详情请扫码

■ 紧急速报邮件

当区政府发布避难信息等紧急信息时，将自动向位于区内的NTT DOCOMO、au、SoftBank及乐天移动用户发送邮件。（无需注册）

■ 台东区官方网站

URL: <https://www.city.taito.lg.jp/>
(缓存网站: <https://www-city-taito-lg-jp-cache-yimg.jp/>)

灾害发生时，将发布区内受灾者支援信息等内容。

灾害发生时，由于访问集中可能导致服务器负载过高，因此请查看缓存网站(位于Yahoo! JAPAN服务器内)。



首 页



防灾气象信息

■ 台东防灾气象信息邮件

可通过电子邮件接收各类气象信息及区政府发布的紧急信息等。

※使用本服务需提前注册。



详情请扫码

■ 台东区官方 LINE·X

ID: @taito_city

灾害发生时，将迅速发布相关信息。平时也会发布区政及活动等方面的信息。

※本服务作为信息提供手段进行运用，不对评论等进行回复。



官方LINE



官方X

不熟悉操作智能手机的人士请参阅以下内容

电视数据广播 (d键)

关于台东区发布的避难信息等，在电视遥控器上按“d键”，选择“地区防灾信息”后，即可通过文字信息进行确认。



防灾行政无线

通过室外扬声器播放紧急信息。
(因大雨或建筑物遮挡等原因，可能会出现难以听清的情况)

电话自动语音服务

可通过电话确认防灾行政无线广播内容。
24小时365天 ☎ 03-5246-4057

4. 为最大限度减少灾害损失



1 我家的安全对策

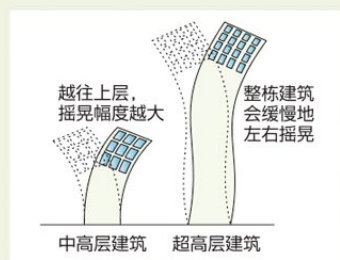
请确认独栋住宅及木结构建筑物的抗震性能

二层以下的独栋住宅及集合住宅中，有不少属于木结构建筑。
若建筑物是在旧抗震标准时期建造，其倒塌风险会更高。请确认建筑物的建造年份以及是否实施过抗震加固工程。



公寓高层楼层摇晃会被放大，尤其需要采取家具防倾倒对策

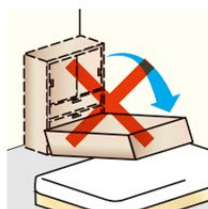
- 高层楼层与低层楼层及独户住宅相比，摇晃程度容易增大0.5至1个震度左右，因此由家具等散乱造成的受伤及损失更为多发。
- 所谓“长周期地震动”，是指大型地震时产生的周期较长的摇晃。由于建筑物会与这种地震动发生共振，从而导致摇晃被放大，因此超高层公寓尤其容易长时间持续摇晃。



2 家具摆放应以安全为第一原则

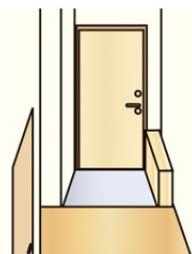
■调整家具朝向

请调整家具朝向，避免倾倒时砸向床铺或窗户。



■确保避难路线

通往玄关等出入口的通道上，请不要放置容易倾倒的家具或可能掉落物品。



■家具摆放

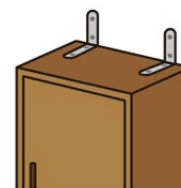
请将家具集中摆放在人员出入较少的房间。



3 固定家具的要点

■大型家具

请使用“支撑杆”或“L型固定件”等器具进行固定，以防家具倾倒。如果无法安装这些器具，请采用放置在家具底部的“防倾倒垫板”等方法。



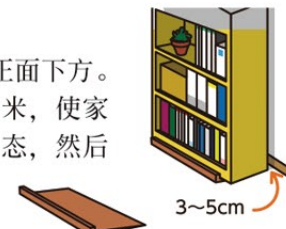
■电视·电脑

将“抗震垫”放置在电视机或电脑显示器的底部。此外，还需用链条或绳索将电视机背面与墙壁固定；如果电视柜或电脑桌带有脚轮，则必须锁好脚轮止动器。



■防倾倒板

将防倾倒垫板插入家具正面下方。※将家具与墙壁拉开3~5厘米，使家具上部靠在墙壁上呈倾斜状态，然后将止动器塞入下部缝隙中，即可完成固定。



■餐具柜·书柜

如果餐具柜或书架带有玻璃门，请贴上专用的防飞散膜。此外，对于平开门，安装门扣可以防止餐具等物品飞出。



4 住宅内部安全对策相关项目介绍

即使对建筑物进行了抗震加固，如果灾害发生时家具倾倒，仍有可能造成人员受伤或堵塞避难通道，非常危险。

■防灾用品优惠供应

本区与社会福祉法人东京Colony 东京都葛饰福祉工厂合作，提供防灾用品的介绍与联系服务。

此外，其他企业也通过互联网等渠道销售类似产品。

宣传资料领取地点：区政府10楼(危机·灾害对策课)、
1楼防灾用品展示专区、
各区民事务所、
地区中心、终身学习中心

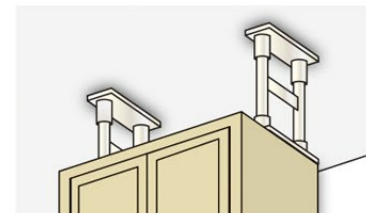


详情请扫码

■为老年人安装家具防倾倒器具

针对有老年人居住的家庭，可免费并提供并安装最多3件家具防倾倒器具(每户限一次)。

请确认适用条件等详情。



详情请扫码

■住宅火灾警报器安装补助

台东区社会福祉协议会为老年人及残障人士等家庭，提供住宅用火灾警报器安装补助。



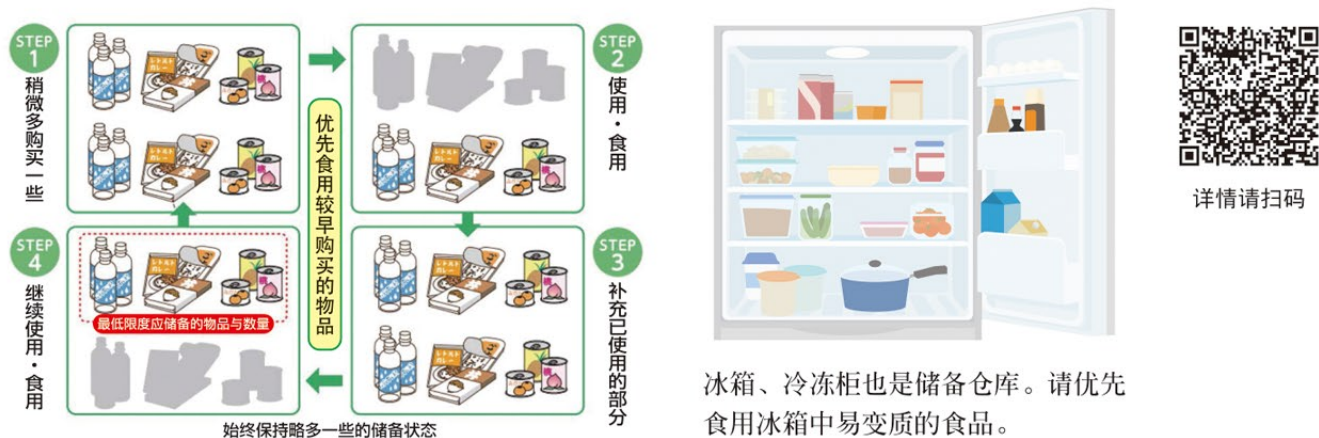
详情请扫码

5 储备品

通过“循环储备”进行日常储备

所谓“循环储备”，是指平时将食品等适当多购买一些，在注意保质期限的基础上，优先食用较早购买的物品，并及时补充已消耗部分，从而始终保持家中储备有一定数量食品的方法。

此外，不仅是食品，像保鲜膜、铝箔、塑料袋等日常生活不可缺少的物品，也建议进行循环储备，以便在紧急情况下能够从容应对。



以下列出的是一部分储备物资的示例，但食品及生活用品等均可通过“循环储备”进行日常储备。

可作为日常储备的物品

饮用水与食品储备

- ☐ 饮用水(每人每天3升)
- ☐ 大米(无须淘洗米更佳，也可准备即食米饭)
- ☐ 方便食品(方便面、挂面等)
- ☐ 罐头食品(配菜、水果等)
- ☐ 零食
- ☐ 即食食品
- ☐ 营养补充食品



生活用品储备

- ☐ 卡式炉
- ☐ 卡式炉气罐
- ☐ 卫生纸
- ☐ 保鲜膜
- ☐ 塑料袋
- ☐ 湿纸巾
- ☐ 电池



☐ 储水袋(可折叠收纳，便于携带。由于开口较大，停水时也便于取水。)

根据家庭情况准备的物品

- 女性用品** ☐ 生理用品 ☐ 基础化妆品
- 老年人用品** ☐ 假牙・清洁剂 ☐ 助听器、电池 ☐ 粥
- 婴幼儿用品** ☐ 尿布 ☐ 湿纸巾 ☐ 液体奶、奶粉 ☐ 婴儿辅食
- 宠物用品** ☐ 宠物食品、饮用水 ☐ 宠物厕所等

便携式厕所的储备

- ☐ 便携式厕所15次份
(按每人每天至少5次×3天准备)



6 应急携带物品

所谓“应急携带物品袋”，是指在避难时用于收纳维持基本生活所需最低限度物品的袋子。请根据自身情况，准备所需的应急携带物品。

主要应急携带物品

食品类

- ☐ 饮用水(以便于携带为宜)
- ☐ 食品(压缩饼干、罐头等)
- ☐ 果冻饮料等
- ☐ 过敏体质专用食品等

衣物类

- ☐ 内衣、外衣
- ☐ 毛巾、手套
- ☐ 雨衣

需要集中保管的重要物品

- ☐ 现金
- ☐ 印章
- ☐ 存折
- ☐ 身份证明文件
(驾驶证、个人编号卡等)
- ☐ 家人照片
- ☐ 用药记录手册、处方药(约1周用量)
- ☐ 健康保险证
- ☐ 年金手册
- ☐ 有价证券、代金券等

医疗品

- ☐ 常备药
- ☐ 急救包
- ☐ 口罩

其他

- ☐ 移动电源、充电器
- ☐ 干电池
- ☐ 牙刷套装
- ☐ 止汗湿巾
- ☐ 眼镜、隐形眼镜
- ☐ 纸巾
- ☐ 塑料袋
- ☐ 储水袋
- ☐ 多功能刀
- ☐ 防身报警器



详情请扫码

7 避难行动需支援人员名册登记(地震・风灾水害共通)

希望获得支援的人士

因高龄、残障等原因，在灾害发生时难以自行避难的人士，请考虑登记加入“避难行动需支援人员名册”。该名册将提供给民生委员、町会等相关组织。此外，对于特别需要支援的人员，将为其制定作为个人避难计划的“个别支援计划”，并在因地震等原因无法继续居家生活、需在避难所生活时，将其作为提供支援的信息来源。



详情请扫码

社区居民可为需要帮助人士提供的支援

灾害发生时，需要帮助的人士离不开大家的协助。请提前做好以下准备与支援。需要帮助人士的情况各不相同，请留意提供适合其个人情况的准备与支援。

确认安危情况	灾害发生时，请首先主动呼喊并确认对方是否平安。
协助避难	根据灾害状况，如确需避难，请予以避难支援。无论是地震还是风灾水害，只要能确认需要帮助人士的住处安全，就无需强行要求其避难。
支援避难生活	可考虑由社区居民共同提供日常问候、送餐等支援。

8 防止火灾发生

地震引发的次生灾害中，最可怕的就是火灾。

为防止地震引发大规模火灾，最重要的是各家庭首先做到不引发火灾。此外，即使发生火灾，也应在初期阶段及时扑灭，避免其蔓延成大规模火灾。

■ 日常防火・安全管理

- 暖气设备请远离被炉、纸门、窗帘等物品，并放置在周围没有易燃物的地方。
- 请勿让火种、线香、蜡烛等长时间处于无人看管的燃烧状态。



■ 住宅用火灾警报器的设置

- 住宅用火灾警报器是一种通过感知烟雾或热量并发出警报声，从而及早提醒火灾发生的设备。根据东京都《火灾预防条例》，安装住宅用火灾警报器属于法定义务。详情请咨询附近消防署。

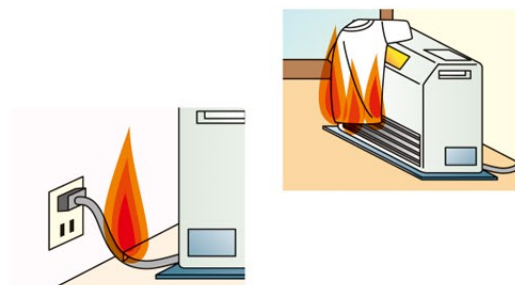


另请参阅第7页“住宅用火灾警报器安装补助”。

■ 地震发生时的电气火灾案例

若未采取相关措施，可能会发生如下火灾。

- 地震发生后立即发生的火灾
因地震摇晃导致可燃物掉落并接触电器，从而引发火灾。
- 停电恢复后的火灾
若电源线受损，停电后恢复供电时，可能会引发火灾。



■ 感震断路器的设置

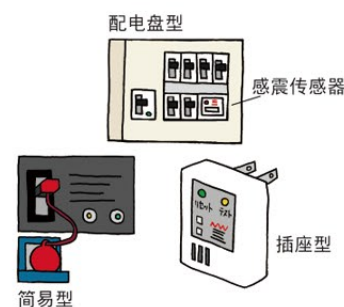
- 可防止恢复供电时发生的通电火灾，以及因摇晃导致电器倾倒而引发的火灾。
- 感震断路器有多种类型，例如内置感震传感器的配电盘型、安装于配电盘外部的简易型，以及插座型等。
- 台东区针对部分地区居民提供安装费用补助等支援。

补助对象地区

根岸3、4、5丁目 东浅草2丁目
谷中2、3、5丁目 日本堤1、2丁目
桥场2丁目



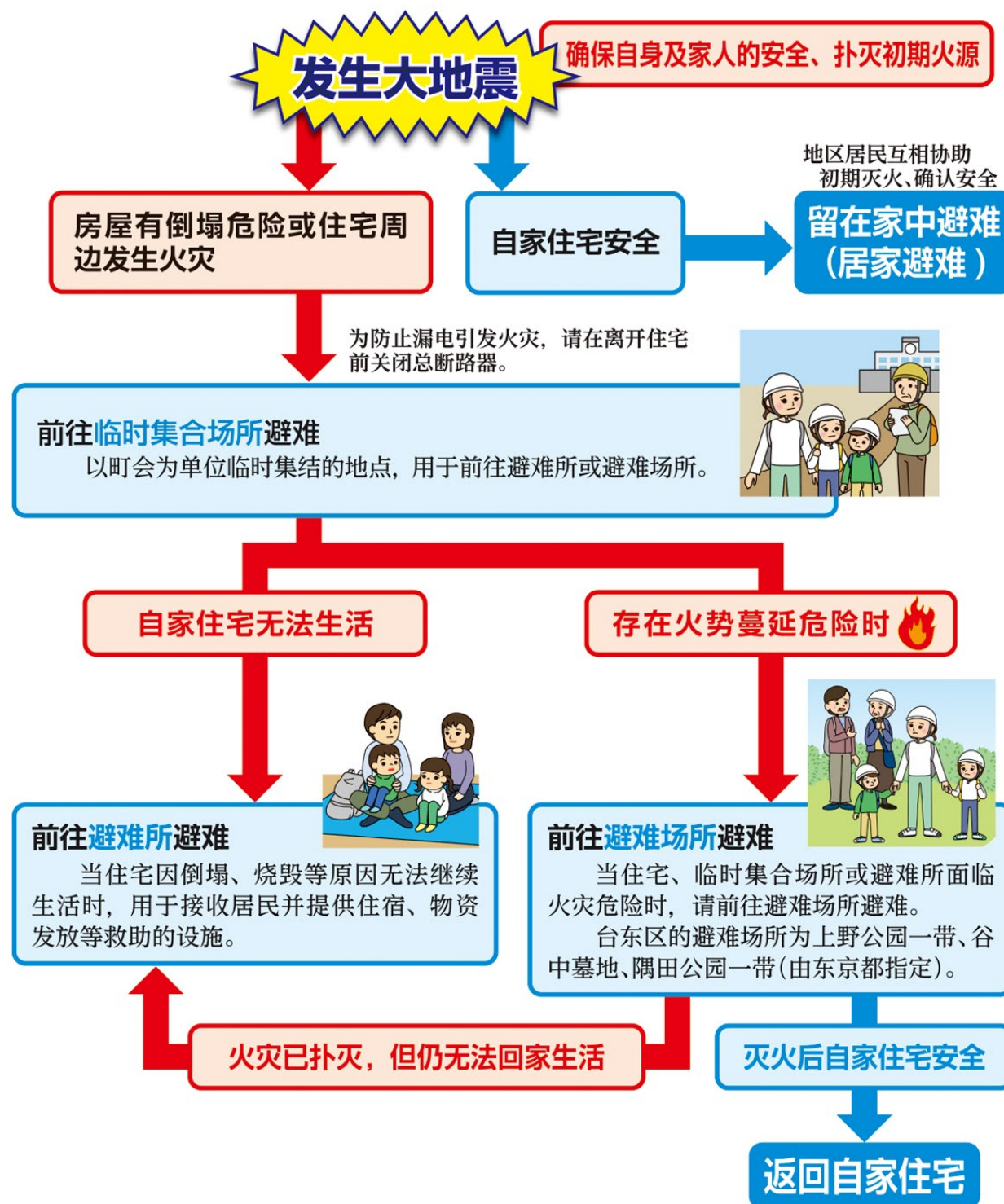
详情请扫码



5. 地震发生时

台东区的基本避难流程

为应对大规模地震灾害发生时的避难需求，各町会已事先指定临时集合场所、避难所及避难场所。



6. 灾害发生时的应对

1 在家中的应对

首先保护自身安全

- 为防止被倾倒的家具或坠落物砸伤，请远离容易倾倒的家具及可能掉落的物品，在保护头部的同时，躲到坚固的桌子下等安全地点。
- 请远离窗户及玻璃。
- 如身处厨房，餐具可能从餐具柜中掉落，请立即离开。



确保出口畅通

- 地震摇晃可能导致门无法打开，因此请打开玄关门、房门及窗户，确保避难出口畅通。



切断火源

- 待摇晃停止后，请关闭所有火源。
- ※发生震度5级相当以上的地震时，燃气表的安全装置会自动切断燃气。
- ※如使用电热器具，请拔下电源插头。



不要慌忙跑到室外

- 室外存在瓦片、招牌掉落以及围墙倒塌等危险。除非住宅存在倒塌危险，否则请不要慌忙跑到室外。
- 居住在公寓等集合住宅的居民，请事先确认阳台紧急出口及紧急疏散楼梯的位置和使用方法。



请勿赤脚活动

- 室内可能散落着破碎的玻璃碎片。若脚部受伤，将会妨碍避难、灭火等行动。
- 平时请在随手可取的地方准备拖鞋等用品。即使穿着袜子，也有可能受伤。



2 外出时的应对

在商业设施等场所

- 惊慌失措地跑向出口或楼梯，可能会导致受伤或引发事故。请遵从工作人员的指示，保持冷静并有序行动。



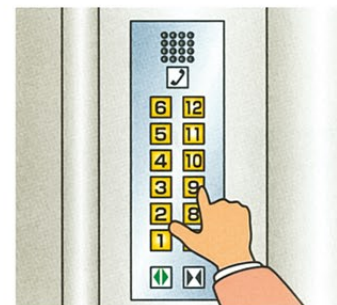
建筑物内发生火灾时

- 浓烟弥漫时，请用手帕等捂住口鼻，并压低身体姿势前进。
- 在医院等建筑物内，即使停电，应急照明也会自动点亮。此外，在地下街内，出口约每隔60米设置一个。即使陷入黑暗，只要沿着墙壁前进，也一定能到达出口楼梯。



在电梯内时

- 请立即按下所有楼层按钮，并在电梯停靠的楼层立即离开电梯。
- 强行打开电梯门十分危险。请使用电梯内的对讲设备与外界联系，并等待工作人员前来处理。
- 即使电梯门打开，也请确认电梯轿厢已停靠在正常位置后再离开。
- 如因停电等原因被困在电梯内，请持续按压紧急呼叫按钮，向外界求助。
- 余震也可能导致被困，因此请尽量不要使用电梯。



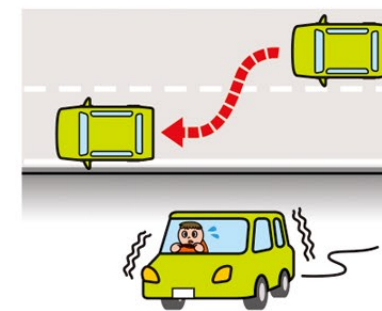
在街头时请注意坠落物

- 商店橱窗及建筑物的玻璃窗可能会破碎飞散。此外，招牌等也有掉落的风险。请用包或外套护住头部，远离建筑物，前往开阔地带避难，或进入坚固的建筑物内避险。
- 砖墙和自动售货机也有可能倾倒。步行时请特别注意。



掌握紧急地震速报 感受到地震时请停车

- 收到紧急地震速报或感受到强烈摇晃时，请勿急踩刹车，应先确认周围安全，再将车辆缓慢靠边停车。
- 如需弃车避难，为确保紧急车辆能够通行，原则上应将钥匙留在车内明显位置，且不要锁车门。



3 火灾发生时的初期应对

① 大声呼喊求助

- 大声呼喊“着火了！”，向周围居民求助。
- 无论火势大小，都必须拨打119报警。



② 进行初期灭火

- 请不要慌张，沉着冷静地灭火。
- 请使用灭火器进行灭火。



■ 灭火器的使用方法

- 不仅要准备家用灭火器，也应事先确认公寓、道路等场所灭火器的设置地点。

〈灭火器的使用方法〉



① 拔出安全插销



② 握住喷管并对准火源



③ 按下压把进行喷射

■ 注意事项

- 搬运灭火器时，请勿提前拔出安全插销。
- 如火焰已蔓延至天花板，仅靠灭火器难以扑灭。此时应立即避难。

■ 社区的初期灭火

- 在社区内，尽可能在火灾初期将火扑灭是十分重要的。
- 自主防灾组织是以居民为主体的防灾组织，会根据社区实际情况开展初期灭火、防火巡查等活动。
- 在台东区，由町会组织成立的防灾团体被定位为自主防灾组织，部分公寓管理组合也开展类似活动。各町会都会开展防灾演练，希望居民积极参加。



另请参阅第19页“参加自主防灾组织”

■ 灭火器的社区配置

- 区政府及各町会在街道和主要道路沿线设置了灭火器。社区居民可利用这些灭火器在火灾初期进行灭火，防止火势蔓延。平时请确认自家附近灭火器的设置地点。
- 区政府向各町会出借消防栓竖管（消防栓连接管）。该器材可安装在道路等场所的消防栓上使用。
- 区内避难场所配备有D级消防泵。可从防火水槽等设施取水进行灭火。



红色：町会管理的灭火器



绿色：区政府管理的灭火器

7. 适当的避难行动

1 居家避难是基本原则

避难所是坚固的建筑物，倒塌风险较低，安全性得到保障。但另一方面，由于是多人集体生活，因此难以确保个人隐私，且感染疾病的风险较高。若自家住宅无倒塌风险、安全无虞的情况下，请进行居家避难。

■ 居家避难的要点

居住在公寓的居民，在灾害发生后可能无法使用电梯。为能继续在家生活，请提前储备饮用水、食品、如厕所用品等物资，至少准备3天份，最好准备7天份。

另请参阅第6页“我家的安全对策”

另请参阅第8页“储备品”



详情请扫码



避难所空间
十分有限

每人可使用面积
含行李摆放空间
(约一张榻榻米大小)

隐私保障
并不充分



避难所
十分拥挤

2 灾害发生后的支援

■ 食品等物资支援

国家及相关机构将运送救援物资，选择居家避难的居民，也可以领取并获得物资支援。

■ 确保饮用水供应

台东区已建有30处应急供水栓、2处灾害时供水站、11处深井、4处抗震地下蓄水池，以确保灾害发生时的饮用水供应。



详情请扫码

■ 应急危险度判定

因地震受损的建筑物，可能因余震等发生倒塌或物体坠落，危及人身安全。因此，灾后将由受灾建筑物应急危险度判定员对建筑物进行调查，对是否可使用、可否进入等进行应急判断，并将“危险”（红色）、“需注意”（黄色）、“已调查”（绿色）三种判定标识张贴于建筑物显眼位置。

【危险（红色）】… 表示进入建筑物存在危险。

→ 不可进行居家避难。

【需注意（黄色）】… 表示进入建筑物时需要格外注意。

→ 不建议进行居家避难。

【已调查（绿色）】… 表示建筑物可以继续使用。

→ 请进行居家避难。



详情请扫码

3 避难所的基本知识

■ 前往避难所避难时

区政府开设的避难所，原则上是为因房屋倒塌、烧毁等原因失去住所的居民提供的设施。因担心余震导致房屋倒塌而无法安心在家生活的居民也可使用避难所；但居住在公寓等坚固建筑中的居民，由于房屋倒塌风险较低，原则上应采取“居家避难”。

此外，台东区以中小学为中心指定了43处避难所，并根据居民所在地址，以町会为单位划定了指定避难所。原则上不得前往指定避难所以外的避难所避难。



■ 避难所的开设与运营

各避难所均设有以町会为主体组成的“避难所运营委员会”，负责避难所的开设与运营。

由于避难所需要完成设施安全检查等开设准备工作后才能开放，因此有时需要在临时集合地点或避难所附近的公园等地点等候。

■ 避难所的开设标准

为在台东区发生震度6弱以上地震时能够自动开设避难所，区政府已委托避难所运营委员会负责避难所的开设工作。

此外，即使震度在5级以下，根据受灾情况及余震状况等，区政府也有可能委托开设避难所。

4 避难所生活注意事项

避难所是共同生活的场所。请遵守以下注意事项，互相帮助，共同维持良好的生活环境。

■ 避难所生活规则

在避难所生活期间，请勿进入或窥视他人的居住空间。

此外，在避难所请不要大声喧哗，或做出让他人不快的举动。

为维持避难所的运营，请避难者之间相互帮助。

■ 预防传染病的措施

避难所内有许多人共同生活，因此容易发生传染病传播。请采取以下预防措施：

- 做好手部消毒工作
- 保持室内通风
- 佩戴口罩
- 就餐时尽量避免交谈
- 原则上不要随意触摸学校设施设备



■ 避难所内的互助协作

进入避难所后，待情况稳定下来，请避难者本人积极参与接待、配餐、清扫等避难所运营工作。

此外，前往避难所时，请尽可能携带家中储备的食品等物资。



8 地震发生后的如厕对策

1 便携式厕所

■ 灾害发生后的厕所状况

灾害发生后，由于停水或排水管损坏，厕所可能无法正常使用。在以往的灾害中，曾发生明知无法冲水但仍使用厕所，导致排泄物溢出，卫生环境恶化的情况。

此外，如果为了减少如厕次数而控制进食或水分摄入，可能导致健康受损等问题。

■ 便携式厕所的使用

在冲水厕所恢复正常使用之前，请使用便携式厕所。

如果排泄物无法正常处理，不仅厕所会受到污染，住宅内部也会变得极不卫生。

※为应对自家厕所无法使用的情况，建议按每人每天至少 $5\text{次} \times 3\text{天} = 15\text{次份}$ 的标准提前储备便携式厕所。

便携式厕所的使用方法(示例)

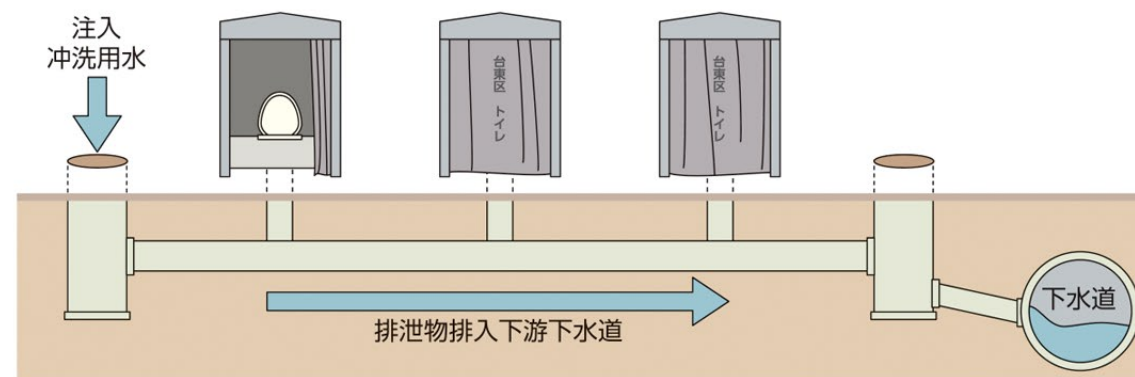


2 其他如厕对策

■ 设置下水道应急井盖厕所

台东区已与东京都下水道局签订协议，可在避难所周边由下水道局指定的井盖上设置厕所，将排泄物直接排入下水道管网。用于安装的厕所设备平时储备在避难所等场所。

此外，还在公园推进建设与下水道直接连接的应急井盖厕所及储备式厕所。



9. 安危确认方式(地震、水灾共通)

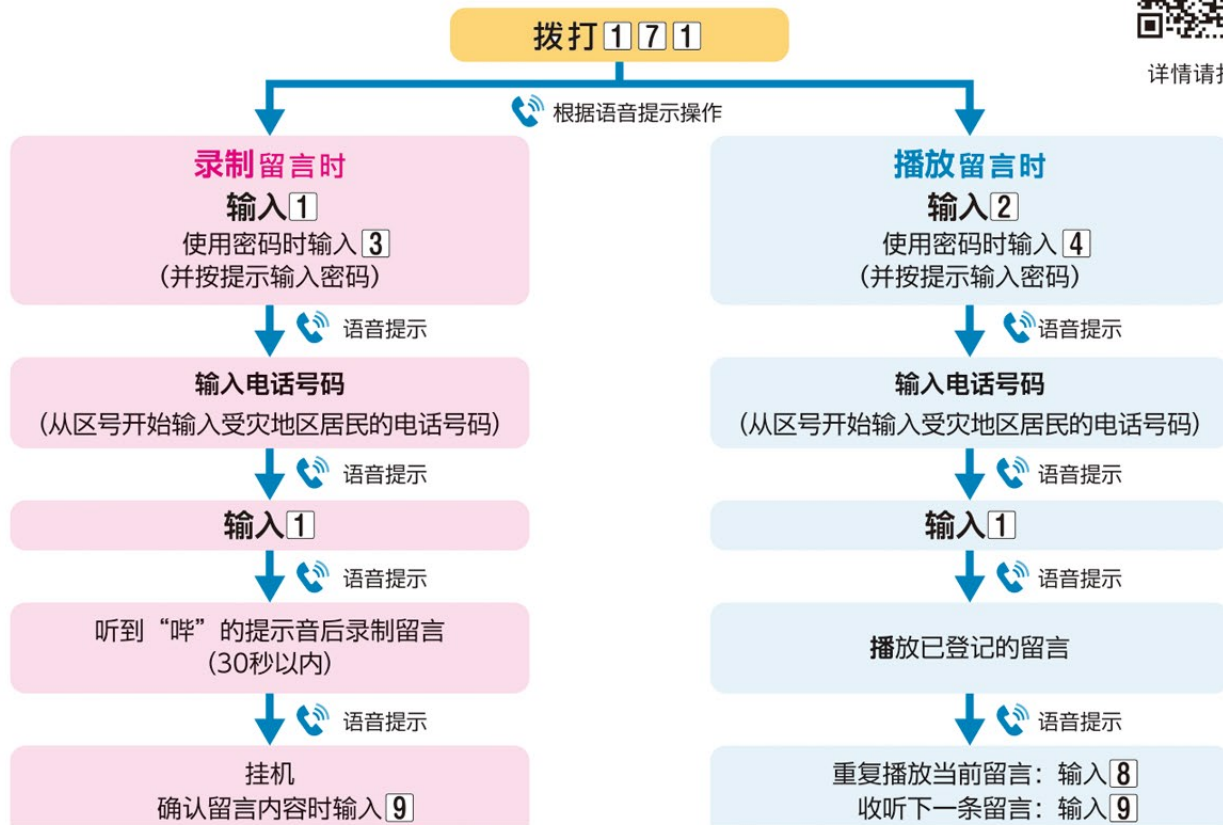
如果家人在平时就了解以下安危确认方式,即使灾害发生后通信线路拥堵,也能够确认彼此的安危状况。掌握多种联系方式,可以更可靠地取得联系。

1 灾害留言电话(171)

针对受灾地区居民的固定电话、ISDN、光纤电话、手机及IP电话等号码,可录制最长30秒的语音留言(最多20条)。手机等是否支持该服务,请向通信运营商确认。



详情请扫码



2 灾害留言板(web171)

灾害发生时,受灾地区居民可通过互联网访问“灾害留言板(web171)”,以电话号码为检索依据登记留言信息(文字信息)。

已登记的留言信息可在全国范围内(包括海外)查询确认。



详情请扫码



以下期间可免费试用该服务:

每月1日、15日,正月三天(1/1~1/3),防灾周(8/30~9/5),防灾与志愿者周(1/15~1/21)。

10. 社区防灾对策

灾害发生后,政府等公共机构往往难以及时开展救灾活动。因此,初期灭火、救助与救援等社区层面的防灾活动,需要社区居民相互协作、共同开展。通过与周围居民互相帮助、密切配合,可以减轻灾害造成的损失和影响。

参加自主防灾组织

灾害发生时的活动

自主防灾组织以预防灾害和防止地震发生后产生的次生灾害为目的,主要以町会(自治会)为中心开展活动。地震发生后,在区政府、警察、消防等机构尚未到达现场之前,距离现场最近的自主防灾组织所开展的活动,对于最大限度减少次生灾害具有十分重要的作用。

活动内容

- 防止火灾发生及初期灭火活动
- 信息收集、传达及宣传活动
- 救助伤员
- 协助救护及炊事供餐
- 协助分配救援物资等

平时的活动

开展防灾演练等活动

在防灾对策中,每位居民都对防灾保持关注、提高备灾意识至关重要。为了在社区普及防灾知识,区政府面向町会及公寓等(在台东区居住或工作人员)举办防灾相关讲座。

演练示例

- 初期灭火演练
- 避难引导演练
- 救援与救护演练
- 供餐与供水演练
- 信息收集与传达演练

防灾器材的准备

防灾物资器材在灾害发生时加以运用。请根据社区实际情况准备必要的物资器材,并在日常学习中掌握使用方法。

主要防灾器材

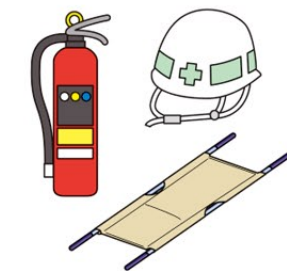
- 安全头盔
- 灭火器、D级消防泵
- 担架、绳索
- 急救药品
- 扩音器
- 手电筒、强光照明灯
- 帐篷
- 铁锤、撬棍、斧头、铁锹、电动切割工具等
- 梯子
- 自备发电设备

※台东区对自主防灾组织提供相关补助。

公寓防灾(请做好日常准备并加强与社区的协作)

在台东区,约有八成居民居住在公寓等集合住宅中。公寓等住宅如受灾程度较轻,则可采取居家避难。为实施居家避难,请各家庭加强日常储备,并在公寓内建立防灾组织等,推进必要的工作。此外,与公寓居住者以外的居民之间的相互协作——“共助”也不可少。公寓居住者也请作为社区的一员,参加防灾活动。

详情请参阅《集合住宅防灾手册》



详情请扫码



详情请扫码

11. 地震灾害发生后的福利与医疗

1 二次(福利)避难所

区政府将指定的福利设施作为二次(福利)避难所开设,接收在一次避难所难以进行避难生活的高龄者及残障人士。但是,设施工作人员不提供护理服务,原则上需要有陪伴者。以灾后3天以内为目标,待设施做好接收准备后,将通过避难所进行通知(不以先到先得为序)。是否入住二次(福利)避难所,将根据本人意愿及身体状况等决定。此外,是否属于入住对象,将由区政府工作人员通知,请不要直接前往设施。



2 紧急医疗救护所

大规模灾害发生时,预计会有大量伤员集中前往医院,导致医院医疗功能瘫痪。为避免出现这种情况,区政府将在灾害发生后约72小时内,在医院附近开设紧急医疗救护所。

紧急医疗救护所将首先进行伤情分类(即伤员优先救治分级),随后实施应急处置等医疗救护工作。



区内紧急医疗救护所一览

① 浅草医院前	今户2-26-15	② 永寿综合医院前	东上野2-23-16	③ 区立台东医院前	千束3-20-5
④ 浅草寺医院前	浅草2-30-17	⑤ 藏前小学	藏前4-19-11	⑥ 谷中防灾社区中心	谷中5-6-5

3 避难所医疗救护所

急性期过后(灾后72小时以后),从慢性疾病治疗、受灾人员健康管理及公共卫生等角度出发,区政府将根据需要开设“避难所医疗救护所”,并与医师会等机构协作开展应对工作。

区内避难所医疗救护所一览

名称	所在地
1 石滨小学避难所医疗救护所	清川1-14-21
2 藏前小学避难所医疗救护所	藏前4-19-11
3 忍冈小学避难所医疗救护所	池之端2-1-22
4 千束小学避难所医疗救护所	浅草4-24-11
5 台东育英小学避难所医疗救护所	浅草桥2-26-8
6 田原小学避难所医疗救护所	雷门1-5-14
7 东泉小学避难所医疗救护所	三之轮1-23-9
8 东上野区民馆避难所医疗救护所	东上野3-24-6
9 平成小学避难所医疗救护所	台东4-21-15
10 根岸小学避难所医疗救护所	根岸3-9-8
11 谷中小学避难所医疗救护所	谷中2-9-16

12. 其他应对措施

1 回家困难人员对策

■ 对来访人员的应对

以观光等为目的从远方到访的外来人员,如在区内遭遇灾害,将成为“回家困难人员”。如果大量回家困难人员在灾害发生后立即开始向远方的家中返程,可能会导致人群挤满道路,引发紧急车辆通行受阻、拥挤踩踏事故等问题。

为此,东京都及各区将开设回家困难人员临时滞留设施,对无处可去的回家困难人员最长接纳3天。



■ 工作单位的应对

通过控制员工等统一回家,使其留在工作单位内,可以防止紧急车辆通行受阻、拥挤踩踏事故等问题的发生。

2 受灾证明书发放

受灾证明书是用于证明住宅受灾情况的官方文件。申请受灾者支援制度、补助金等时,通常需要提交受灾证明书。根据住宅受损程度的不同,可获得的支援内容也有所不同。

3 灾害废弃物处理

灾害废弃物是指因灾害产生的废弃物,包括倒塌房屋的瓦砾、避难所垃圾、排泄物以及灾后清理产生的垃圾等。灾害发生时,台东区将制定处理计划并统一收集。

13. 台东区的补助与支援制度

1 建筑物抗震化补助

- 抗震诊断、补强设计及抗震改造工程补助
- 防止外墙等坠落的改造工程补助
- 围墙等改善工程补助
- 老旧建筑物拆除工程费用补助
- 一般紧急运输道路及特定紧急运输道路沿线建筑物抗震化补助



详情请扫码

2 防灾相关补助与支援

- 防灾士资格认证考试报名费补助
- 对自主防灾组织(防灾团体)的补助
- 集合住宅防灾器材购置补助
- 感震断路器安装费用补助
- 简易型感震断路器发放
- 受灾居民支援制度等



详情请扫码

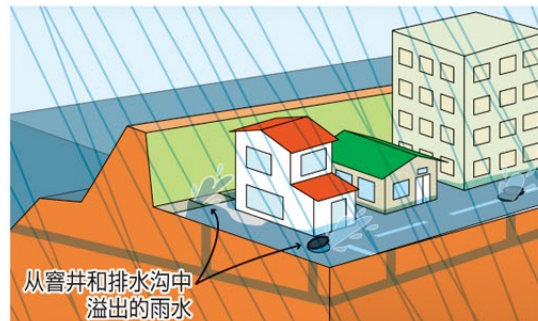
风灾水害篇

1. 区内可能发生的风灾水害类型

① 内涝(内水泛滥)

在大部分地面被沥青覆盖的城市地区，短时间内降下大量雨水时，由于下水道排水能力无法及时应对，会导致建筑物、道路等发生积水的现象。

- 从降雨开始到发生浸水的时间较短。
- 即使远离河流的地区也可能发生积水，且难以预测具体地点。不过，地下空间、下穿式立交桥(下沉式道路)等地势低于周边区域的场所，由于雨水容易汇集，因此更容易发生积水。
- 台东区建议，如住宅为二层及以上建筑，与其冒险外出避难，不如优先选择居家避难(垂直避难)。

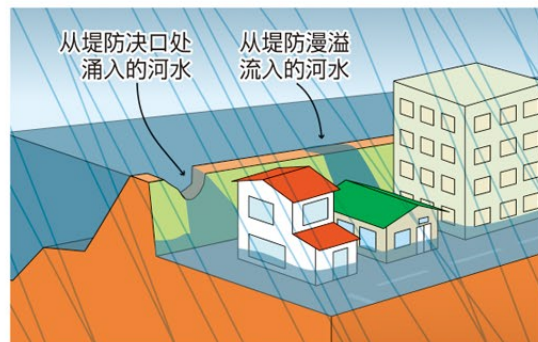


② 外水泛滥

是指因暴雨等导致河流水位上涨，河水从堤防决口或溢出而引发的现象。

台东区涉及荒川泛滥和神田川泛滥。

另外，由于隅田川会实施岩渊水门调节，因此预计不发生泛滥。



■ 荒川泛滥

- 即使台东区周边没有降雨，只要埼玉县西部的荒川上游流域出现强降雨，也可能发生洪水泛滥。
- 区内最大浸水深度可达5米，且积水可能持续两周以上。因此，应尽早避难，包括前往亲友家、酒店等场所，撤离至预计浸水区域以外。
- 即使居住在二层以上楼层，为避免被孤立，也应撤离至预计浸水区域以外。

■ 神田川泛滥

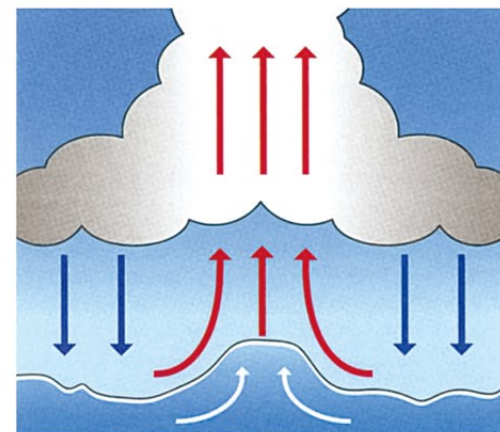
- 即使台东区周边没有降雨，如果杉并区、中野区等神田川上游流域遭遇集中暴雨，水位也可能迅速上涨，从而导致区南部(言问路以南)发生洪水泛滥。
- 区内最大浸水深度可达3米，大部分地区将在12小时内退水。
- 近年来，随着蓄留设施(如环状七号线地下调节池等)的建设，已在一定程度上降低了泛滥发生的风险。

3 暴潮

这是指台风或低气压等通过时，因气压下降导致海面吸起、潮位上升，从而使与海相连的河流水位也随之上涨的现象。

即使是不靠海的台东区，如果高潮与满潮时段重合，隅田川的水位及其支流神田川的水位都会上升。此时，若神田川上游发生集中性暴雨，则可能发生泛滥。

该现象虽然与神田川泛滥相同，但浸水区域将扩大至区北部地区。



4 土石流灾害

东京都根据基于《土石流灾害防止法》实施的基础调查结果(2018年12月26日公布)，在区内将谷中地区2处、池之端地区3处指定为土石流灾害警戒区域(其中谷中地区1处为土石流灾害特别警戒区域)。当降雨导致土壤含水量增高时，有可能发生山崖崩塌。发生土石流灾害时，原则上应采取撤离避难。

当避难信息发布时，谷中地区的居民请前往谷中小学，池之端地区的居民请前往忍冈小学，这两所学校为各自最近的避难场所。

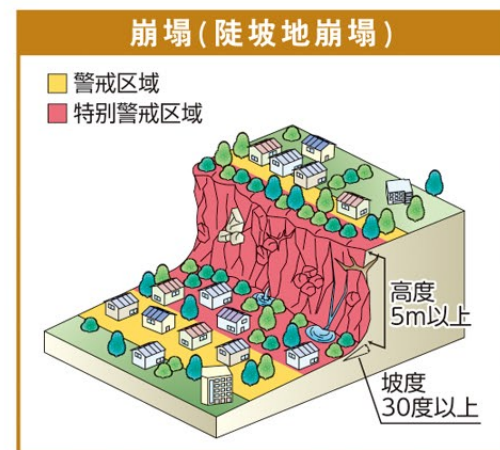
※如发现斜坡裂缝、涌水异常、崖壁裂纹等现象，即使尚未发布土石流灾害警戒信息或避难信息，也请立即避难。

■ 土石流灾害特别警戒区域

是指在发生土石流灾害时，可能导致建筑物受损，并对居民生命或身体造成严重危害的区域。(通称：红色警戒区域)

■ 土石流灾害警戒区域

是指在发生土石流灾害时，被认为可能危及居民生命或身体安全的区域(通称：黄色警戒区域)。



2. 信息收集

1 区政府的信息发布

■ 防灾App“台东防灾”

“台东防灾”是台东区官方App，不仅在灾害发生时能发挥作用，平时学习防灾知识也很有帮助。

其主要功能如下，请务必下载。

● 灾害发生时

- 确认避难设施开放情况，并通过GPS引导避难路线
- 在地图上确认避难信息发布区域
- 通过Google、LINE、电子邮件等确认亲友安全情况
- 确认区政府通过防灾行政无线发布的广播内容等通知

● 日常防灾学习

- 查看防灾地图、灾害地图等防灾指南
- 通过聊天机器人形式确认避难行动流程



【台东防灾】首页画面

可确认浸水深度



防灾App“台东防灾”可免费
下载



请扫码下载



详情请扫码

■ 紧急速报邮件

当区政府发布避难信息等紧急信息时，将自动向区内的NTT DOCOMO、au、SoftBank及乐天移动用户发送邮件(无需注册)。

■ 台东区官方网站

URL: <https://www.city.taito.lg.jp/>
缓存网站:

<https://www-city-taito-lg-jp-cache.yimg.jp/>

灾害发生时，将发布区内受灾者支援
信息等内容。

灾害发生时，由于访问集中可能导致
服务器负载过高，请查看缓存网站(Yahoo!
JAPAN服务器
内)。



首 页



防灾气象信息

■ 台东防灾气象信息邮件

可通过电子邮件接收各类
气象信息及区政府发布的紧急
信息。

※使用本服务需提前注册。



详情请扫码

■ 台东区官方LINE·X

ID: @taito_city

灾害发生时，将迅速发布相关
信息。平时也会发布区政及活动等
信息。

※仅作为信息发布渠道使用，不回复
评论等内容。



官方LINE



官方X

■ 请确认灾害地图

- 可确认自家及日常活动场所是否属于预计发生浸水或土石流灾害的区域，以及浸水持续时间等信息。(内涝并不一定会如地图所示发生浸水)
- 避难方式需根据自身情况、地区情况及家庭构成等进行考虑，安全的避难方式因人而异。
- 可确认避难场所及前往该处的安全避难路线。



详情请扫码

2 避难信息(督促居民避难的信息)〈台东区指定地区发布〉

当可能发生风灾水害时，区政府将根据警戒等级发布避难信息。

避难信息是在综合气象厅等发布的防灾气象信息基础上，必要时发布的。

警戒等级	避难信息等	必须采取的行动
等级 5	紧急确保安全	已进入灾害发生阶段 采取保护生命的最佳行动!
等级 4	避难指示	从危险区域 所有人员立即避难!
等级 3	老年人等避难	从危险区域 老年人等尽早避难!

**在预计荒川
发生泛滥时**
将在发布警戒等级3之前，
发布广域自主避难提示。

**请撤离至
预计浸水区域外**

3 防灾气象信息(天气及河川信息)〈日本气象厅等发布〉

防灾气象信息是与居民避难行动相对应的信息，但也包含与台东区无直接关系的信息。避难时，请不要仅依据防灾气象信息，还应以区政府发布的避难信息为基础，采取适当的避难行动。

	河川泛滥 1级河川等 大型河川的泛滥	大雨 低处淹水及 大型河川以外的泛滥	土石流 陡坡地 崩塌和泥石流	暴潮 因海平面上升及 海浪冲击造成的淹水	(按警戒水准) 应该采取的行动
相当于 警戒等级5	等级 5 泛滥特别警报	等级 5 大雨特别警报	等级 5 土石流特别警报	等级 5 暴潮特别警报	生命危险 立即确保安全!
〈请务必在相当于警戒等级4之前完成避难!〉					
相当于 警戒等级4	等级 4 泛滥危险警报	等级 4 大雨危险警报	等级 4 土石流危险警报	等级 4 暴潮危险警报	所有人远离危险场所，进行避难
相当于 警戒等级3	等级 3 泛滥警报	等级 3 大雨警报	等级 3 土石流警报	等级 3 暴潮警报	老年人等远离危险场所，进行 避难(行动不便者请尽早撤离)
警戒等级2	等级 2 泛滥注意报	等级 2 大雨注意报	等级 2 土石流注意报	等级 2 高潮注意报	确认自己的避难行动(避难场所、 避难路线、避难时机等)
警戒等级1	早期注意信息				提高防灾意识

■ 自2026年5月下旬起，已启用新的防灾气象信息制度。

- 防灾气象信息(河川泛滥、大雨、土石流、暴潮)已对应5级警戒等级进行发布。
- 新设了相当于警戒等级4的“危险警报”。
- 发布时，将在信息名称前标注相应警戒等级。(例如：警戒等级4大雨危险警报 等)



气象厅
KIKKURU官网

4 避难场所一览



※无危险性的宠物可放入笼内一同避难。※避难场所由区政府工作人员负责开放及运营。

自主避难场所		紧急避难场所	
避难场所名	地 址	避难场所名	地 址
谷中小学	谷中2-9-16	石滨小学	清川1-14-21
忍冈小学	池之端2-1-22	东泉小学	三之轮1-23-9
东浅草小学	东浅草2-27-19	千束小学	浅草4-24-11
柏叶初中	下谷3-1-29	上野初中	上野樱木1-14-55
松叶小学	松谷1-13-16	驹形初中	北上野2-15-1
柳北运动广场	浅草桥5-1-8	上野小学	东上野6-16-8
		浅草小学	花川户1-14-15
		田原小学	雷门1-5-14
		藏前小学	藏前4-19-11
		御徒町台东初中	台东4-13-16
		浅草初中	藏前1-3-4

■ 台东区内风灾水害(荒川泛滥除外)时的避难场所

发生内涝、神田川泛滥及暴潮时，如自家住宅为二层以上建筑，可通过居家避难(垂直避难)充分保障安全。此外，与地震不同，避难场所并非按町会分别指定，请前往距离最近的避难场所避难。

另外，避难场所并不一定会全部开放，请确认区政府发布的信息。

自主避难场所（提前开放的避难场所）

- 在尚未发布避难信息阶段，为希望主动避难的居民提前开放的避难场所。
- 一旦发布避难信息，将作为紧急避难场所进行运营。
- 避难场所人员密集，并存在感染风险，因此请尽量进行居家避难。

紧急避难场所（原则上在发布避难信息时开放的避难场所）

- 根据避难信息发布情况及风灾水害状况，为保障生命安全而临时开放的避难场所。
- 居住在预计浸水区域内一层的居民，以及居住在神田川泛滥时的房屋倒塌等预计浸水区域(河岸侵蚀)或土石流灾害警戒区域内的居民，在发布避难信息时，请前往紧急避难场所避难。

※上述设施是为暂时保障居民免受水灾危险而设置的场所，因此由区政府负责开放及运营。

防汛沙袋站

为防止因大雨造成的道路积水、浸水等灾害，区政府在区内设置了6处“防汛沙袋站”，区民可根据需要随时领取沙袋使用。需要沙袋的居民，请前往附近的沙袋站自行领取。

此外，如因搬运困难等情况，也可提供沙袋配送服务，详情请咨询以下联系方式。

■ 道路管理课占用担当：☎ 03-5246-1302



详情请扫码

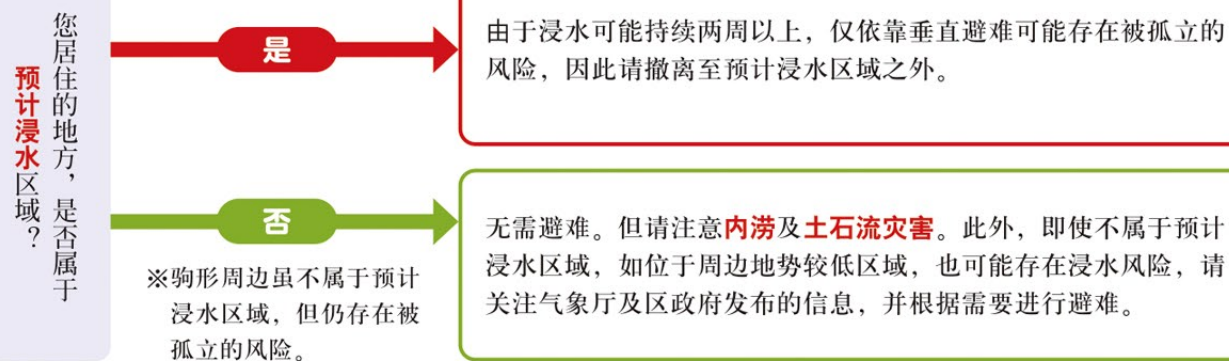
5 确认避难行动方式

■ 荒川泛滥时

由于台东区大范围区域将出现3米以上、持续两周以上的浸水，因此无法开设避难场所，请尽早避难。

当荒川泛滥危险性升高时，区政府将提前发布“自主广域避难信息”。
请前往亲友家中、酒店等预计浸水区域以外的地方避难。
老年人、残障人士等避难需要较长时间的人员，请尽早避难。

请确认《台东区荒川水灾灾害地图》



荒川泛滥时 留在家中的生活情境

当荒川发生泛滥时，浸水将持续两周以上，电力、燃气、供水及排水等生命线设施也将停止运行，生活环境将逐渐恶化(如右图所示)。

<事前可准备的事项>

- 确定预计浸水区域外的避难地点(如亲友家中、酒店等)
- 如确实难以撤离至预计浸水区域之外，请提前准备两周份的储备物资(尤其是饮用水、食品、便携式厕所)。



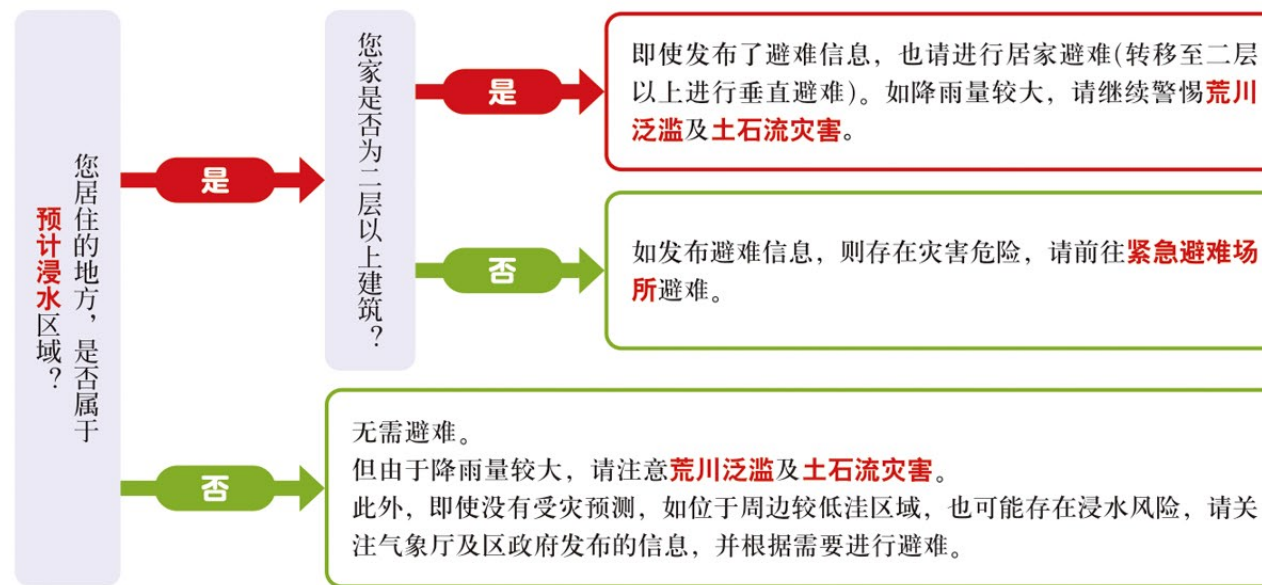
插图出处：中央防灾会议《关于大规模水灾对策的专门调查会》参考资料集

■ 内涝、神田川泛滥、暴潮时

可转移至二层以上的居民，通过居家避难(垂直避难)即可确保安全。

请确认《台东区内涝灾害地图》《台东区神田水灾灾害地图》《台东区暴潮灾害地图》。

※请根据各类灾害地图确认应采取的避难行动。



※如自家住宅属于房屋倒塌等预计浸水区域(河岸侵蚀)，则无论上述流程图结果如何，都请前往紧急避难场所避难。
※所谓房屋倒塌等预计浸水区域(河岸侵蚀)，是指因洪水导致河岸被侵蚀(冲刷)而存在危险的区域。

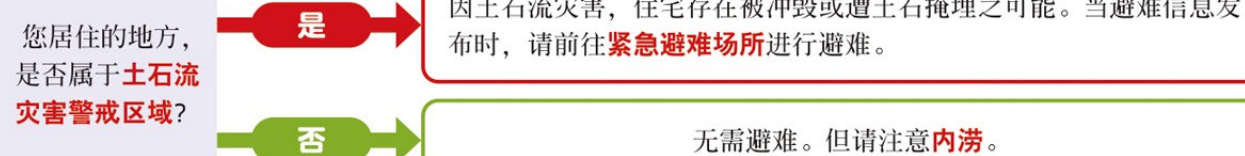
■ 确认避难方式

● 居家避难

在荒川以外的水灾中，区内不会发生超过二层楼高度的浸水，且大部分地区将在12小时以内退水。道路有可能积水，并且避难场所存在难以确保个人隐私等问题，因此建议进行居家避难。
※被指定为房屋倒塌等预计浸水区域(河岸侵蚀)的区域，在神田川泛滥时无法进行居家避难。
※土石流灾害警戒区域内，在发生土石流灾害时无法进行居家避难。

■ 土石流灾害发生时(仅限居住在谷中、池之端地区的居民)

请确认《台东区土石流灾害地图》



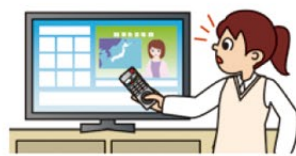
● 前往避难场所避难

避难场所是预计因台风等风灾水害可能发生时，由台东区开设的设施。与地震时开设的避难所有所不同，是用以临时确保生命安全的场所。

3. 避难时的注意事项

■ 请主动采取避难行动

- 请通过电视、智能手机等确认最新的气象信息及避难信息。
- 即使避难场所尚未开放，如感觉降雨情况或浸水状况存在危险，也请不要等待区政府发布“老年人等避难”或“避难指示”，应主动前往安全场所或建筑物二层以上进行避难。



■ 单独行动很危险 也请注意着装

- 请尽量与家人或附近居民等两人以上结伴避难。
- 风势较强时，请不要使用雨伞，应穿着雨衣等进行避难。
- 当已经开始发生浸水时，长靴可能影响行动。虽然运动鞋会被浸湿，但相比之下更为安全。严禁穿凉鞋避难。



■ 出门前请务必确认

- 请关闭燃气总阀，并切断电源断路器。尤其在发生浸水时，插座可能因受潮而发生短路。
- 原则上，水灾避难场所不提供饮用水、食品等物资。请不要忘记携带应急随身物品。
- 请将避难情况告知附近居民、朋友及亲属等。



■ 请关照需要帮助的人士

- 老年人、残障人士、儿童等需要帮助的人士，由于避难行动需要较长时间，请尽早避难。发布“老年人等避难”信息时，请立即开始避难行动。
- 如附近有需要帮助的人士，请主动呼喊并一同避难，或协助其前往避难场所。希望大家在社区内相互关照、互相支援。



■ 步行时的注意事项

- 人员能够安全步行的浸水深度约为50厘米。若水流较急，即使水位较浅，也可能导致站立不稳，存在危险。
- 请以长棍或雨伞代替探路杖，一边确认侧沟或窨井盖是否缺失，一边行走。同时也请注意路面水流情况。
- 如发现电线断落，请勿靠近。
- 在避难途中如感到危险，请立即前往附近建筑物等场所避难。



4. 向周围人员求助・共助

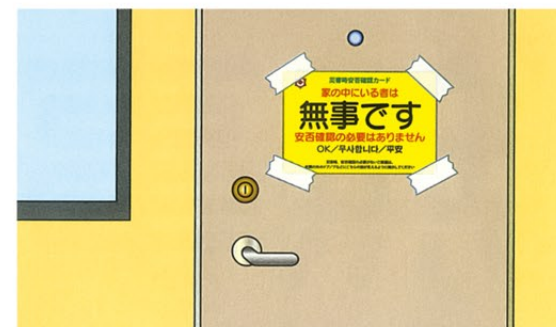
“平安无事卡”(灾害发生时确认是否安全的确认卡)的背面是“避难行动确认卡”。

平时请将“避难行动确认卡”正面朝外，张贴在冰箱等位置。此外，灾害发生时，如已确认自己及家人的平安，请将“平安无事卡”正面朝外，张贴在玄关等位置。

1 请善用“平安无事卡”

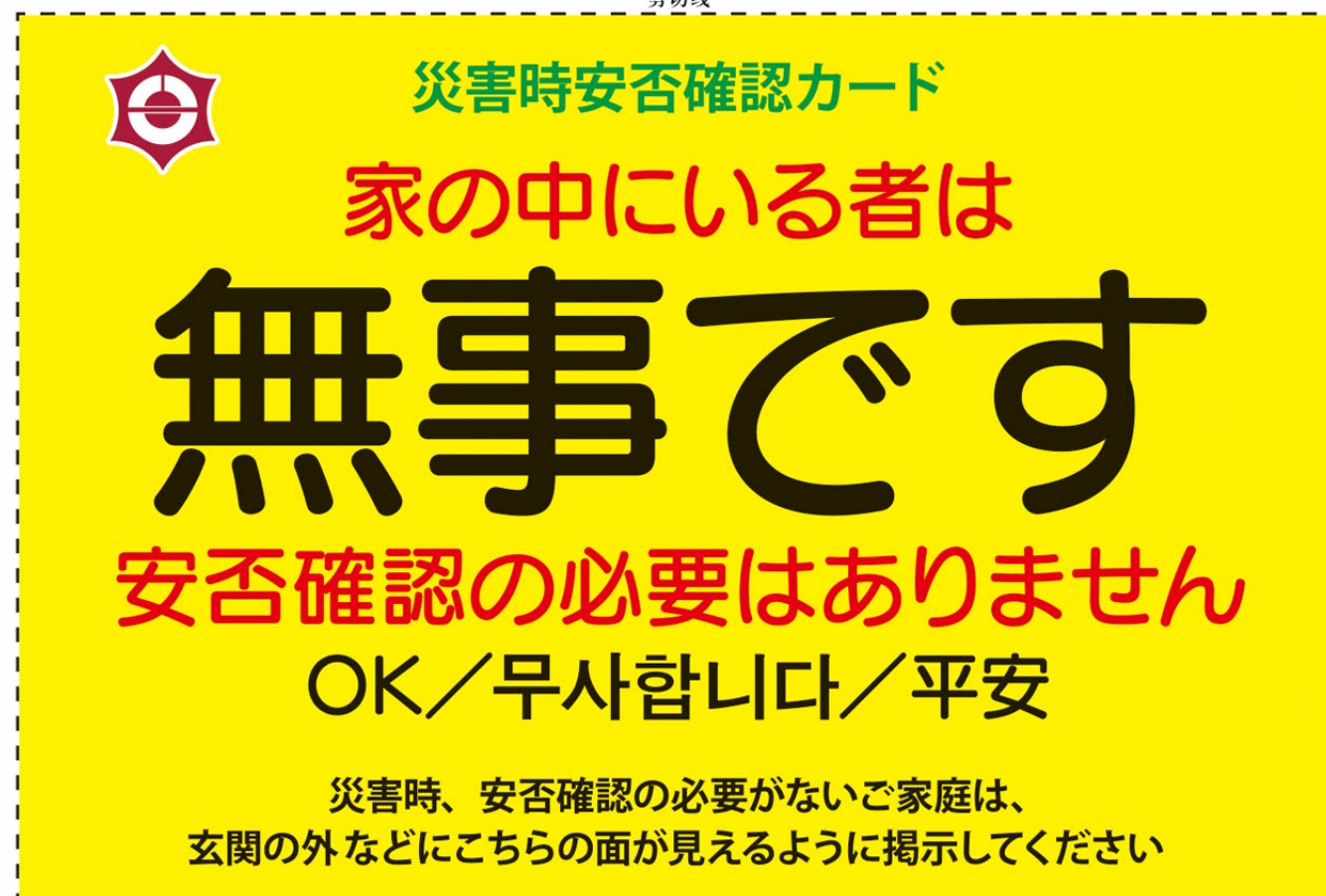
“平安无事卡”(灾害发生时确认是否安全的确认卡)是一项在灾害发生时，用于发现并支援需要帮助人员的机制。

在地震等灾害发生时，将此卡张贴于玄关等显眼位置，可明确表示该家庭无需提供支援，从而有助于邻居、警察、消防等迅速开展支援行动。



“平安无事卡”

剪切线

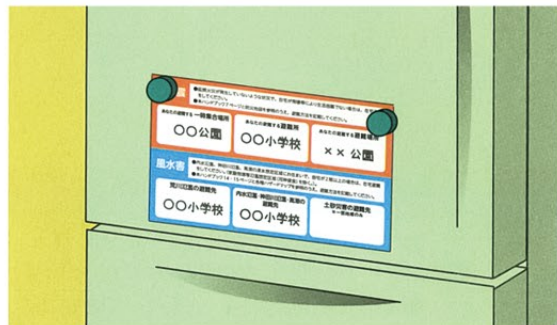


灾害发生时，请将此面朝外，张贴于玄关等显眼位置。

2 请善用“避难行动确认卡”

请确认防灾地图及灾害地图，事先填写需要避难时应采取的避难方式，以便在紧急情况下能够迅速确认避难行动。

填写完成后，请张贴于家中的冰箱、玄关等显眼位置。



“避难行动确认卡”

剪切线

地震

- 在没有发生延烧火灾的情况下，如自家住宅未因倒塌等原因导致生活困难时，请进行居家避难。
- 请参阅本手册第11页及防灾地图，并填写避难方式。

您避难的临时集合场所

您避难的避难所

您避难的避难场所

风灾水害

- 如居住在内涝、神田川泛滥、暴潮的预计浸水区域内，且自家住宅为二层以上时，请进行居家避难。（房屋倒塌等预计浸水区域（河岸侵蚀）除外。）
- 请参阅本手册第28・29页及各类灾害地图，确认避难方式。

荒川泛滥时的避难地点

内涝、神田川泛滥、暴潮时的
避难地点

土石流灾害时的避难地点
※仅限部分区域

平时请将此面朝外，张贴于冰箱等位置。

治安
目 录

预防犯罪对策

1 特殊诈骗对策 34~35

1 冒充亲友“是我”诈骗

2 退款诈骗

3 贷款保证金诈骗

4 虚假付款诈骗

2 入室盗窃、趁夜潜入盗窃及趁人不备入室盗窃对策 36

3 飞车抢夺对策 37

4 扒窃、顺手牵羊对策 37

5 盗窃交通工具及车内财物对策 37

1 盗窃交通工具

2 盗窃车内财物

保护儿童远离犯罪 38

● 让儿童安心生活的社区环境

牢记“好孩子的约定”！“いかにのすし”

用地区的力量防范犯罪！（擦亮人之眼、父母之眼、地区之眼） 38

儿童110之家 39

儿童虐待与老年人虐待 39

防范性犯罪侵害（痴汉也是犯罪！） 39~41

● 痴汉对策

● 跟踪骚扰对策

● 偷拍对策

● 女性独居安全对策

● 乘坐电梯注意事项

配偶者暴力（DV / 家庭暴力） 41

将暴力团排除在社区之外 42

预防消费纠纷

1 恶意推销对策 43

1 冒充检查推销

2 传销式销售

3 强行寄送推销

4 上门收购

5 紧急维修服务纠纷

2 冷静期制度 44

3 网络纠纷 44~45

1 网络购物纠纷

2 通过交友App诱导进入交友网站等

3 警惕“赚钱机会”陷阱——信息类商品纠纷

4 冒充系统警告的技术支持诈骗

区政府开展的防范工作 46

安全・安心速报项目 47

咨询窗口

● 区属设施 48

● 防灾、防范相关机构 48

● 守护您生活的咨询电话 49

紧急情况下的实用信息

急救措施（心肺复苏与AED）

预防犯罪对策

1 特殊诈骗对策

犯罪分子实施诈骗时，超过九成的诈骗电话会拨打到居民家中的固定电话。因此，应采取措施避免接听诈骗电话。

特殊诈骗 基本对策

- 将家中的电话设置为自动录音模式，确认来电者身份后再回拨。
- 在现有电话机上安装自动录音设备。
- 更换为具有防骚扰功能的电话机。



1 冒充亲友“是我是我”诈骗

诈骗分子通过电话以“是我、是我”冒充亲属、子女或孙辈等，以“急需用钱”为由要求汇款，从而骗取钱财。近年来，诈骗手法不断翻新，愈发隐蔽。

作案 手法

突然来电，随后实施以下诈骗：

- 汇款型……要求通过金融机构ATM或柜台进行转账汇款。
- 现金交付型……以需要从金融机构提取现金等为由，要求准备现金，并派人上门领取。
- 银行卡诈骗型……以上门领取银行卡等名义实施诈骗。

〈近期案例〉

有男子冒充警官来电，谎称：“你的银行卡被用于犯罪活动”、“请到〇〇警察署来一趟”等，进而要求转为视频通话。



对策

接到此类电话时，不要惊慌，也不要轻信对方。首先应做到：

- 凡是电话中提到汇款、现金、银行卡等内容时，都应怀疑可能是诈骗。
- 及时向家人或警方咨询，并亲自确认事情是否属实。
- 平时制作紧急联系方式一览表，事先掌握家人及亲友的联系方式，确保能够随时取得联系。

提醒 小贴士

以胁迫性言语索取金钱或财物，属于敲诈勒索行为。请以坚定态度应对，并立即向警方报案。此外，切勿将现金或银行卡交给他人，这一点非常重要。

2 退款诈骗

诈骗分子冒充区政府、税务机关等工作人员，谎称可退还医疗费、国民健康保险费、税款、养老金等费用，诱骗受害人误以为此前多缴纳的款项可以获得返还。

此外，还可能出现借发放“各类补贴金”之机实施的诈骗。

〈近期案例〉

冒充区政府工作人员的男子谎称“您的保险费退款手续尚未办理”或“有医疗费可以退还给您”，借此套取银行账户信息，并诱导受害人前往ATM进行操作。

作案 手法

犯人会通过拨打电话或寄送信函等与受害人取得联系…

- 犯人……谎称有款项可以退还或补发，诱导受害人携带银行卡前往设有自动柜员机(ATM)的便利店等场所，并按照其指示进行ATM操作。
- 受害人……如果按照诈骗分子的指示操作ATM，账户中的资金就会被转入诈骗分子的账户。请注意，ATM无法办理退款或领取返还款项。

对策

- 区政府、税务机关在办理退款或发放补贴时，绝不会要求您操作ATM。因此，如果有人让您携带手机前往ATM办理退款或领取补贴，那一定是诈骗。
- 不要轻信“有退款”“有补贴金”等说法，应主动向区政府、税务机关等核实确认。
- 不要拨打对方提供的电话号码进行联系。

如接到可疑电话，
请立即拨打
110报警

3 贷款保证金诈骗

作案 手法

- 以“低利率贷款”等为诱饵，向受害人推销贷款业务，并以保证金等名义骗取现金。
- 对于“保证放款”“低利率”“无担保”等宣传用语，务必提高警惕。

对策

- 如果对方要求在贷款前先支付保证金等费用，应怀疑其是否属于诈骗。
- 确认对方是否为合法注册的贷款机构(注册贷款业者)。(可通过东京都政府及日本金融厅官方网站查询。)

4 虚假付款诈骗

作案 手法

- 冒充“×××局服务中心”或大型网络运营商等机构，通过明信片或短信(SMS)发送“关于综合消费费用的诉讼最终通知”“您使用的网站费用尚未缴纳”等内容。
- 诱使受害人误以为存在未缴费用而主动联系对方，进而套取电话号码等个人信息，并骗取钱财。

对策

- 对于来历不明的费用缴纳要求，不要理会，更不要轻易付款。
- 不要通过电话、电子邮件等方式与对方联系(否则可能会导致对方获取您的电话号码等个人信息)。

提醒 小贴士

电脑突然弹出警告画面……

- 在电脑或平板设备上观看视频、浏览网站时，可能会突然出现“您的设备已感染病毒”等警告信息，并显示联系电话。诈骗分子借此冒充技术支持人员，以清除病毒为名，要求受害人转账汇款或购买电子货币卡，此类“技术支持诈骗”案件时有发生。
 - 即使出现警告画面，也不要拨打画面中显示的电话号码；即使被要求购买电子货币卡，也不要购买。
 - 仅出现警告画面或警告音，并不意味着设备已感染病毒。关闭浏览器后，警告画面往往会随之消失，因此不要惊慌，可先尝试关闭浏览器等操作。
- 如关闭浏览器后问题仍未解决，请联系附近的警察署或正规技术支持机构进行咨询。

防范特殊诈骗宣传标语

提高防骗意识，全家共同牢记！
利用亲情弱点，骗子最会设局！
退款要去ATM，十有八九是诈骗！
“是我是我，包丢了”，务必提高警惕！
陌生电话别急接，先听留言再回电！
熟知诈骗手法，掌握防骗方法！

2 入室盗窃、趁夜潜入盗窃及趁人不备入室盗窃对策

住宅盗窃主要有三种入室手法：趁住户外出时入室行窃的“入室盗窃”，趁住户夜间熟睡时潜入行窃的“趁夜潜入盗窃”，以及趁住户在家中活动疏于防范时入室行窃的“趁人不备入室盗窃”。

盗窃分子会采用各种手法侵入住宅，因此必须采取严密的防范措施。



作案手法

- 从未上锁(忘记上锁)的门窗等部位侵入
- 打碎窗户玻璃后侵入。
- 通过技术开锁(如撬锁等手法)侵入。

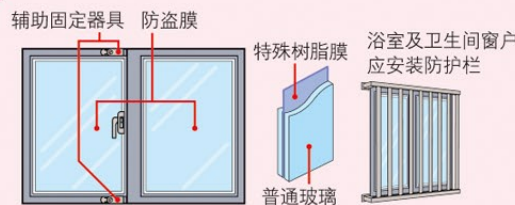
对策

使盗窃分子在5分钟内无法侵入并放弃作案的防范对策

入室盗窃分子往往会因侵入住宅耗时超过5分钟，或担心被邻居发现、被询问等理由而放弃作案。

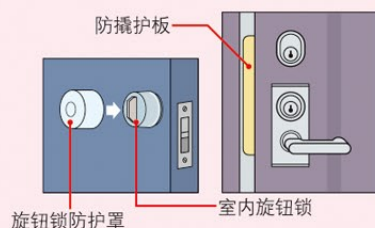
【窗户】

- 在玻璃内侧粘贴防盗膜。
- 安装辅助锁或玻璃破碎报警器。
- 更换为防盗玻璃(夹层玻璃)。
- 安装防护格栅(防盗护栏)。



【门】

- 安装防盗性能较高的门锁。
- 加装辅助锁(双重门锁)。
- 安装用于封闭门缝的防撬护板。
- 安装门内旋钮锁防护罩(旋钮锁是安装在门内侧，用于开关门锁的装置)。



其他防范对策

安装防盗摄像头或感应照明灯，也能有效发挥震慑作用，使入侵者放弃作案。



【平时应留意的事项】

★务必锁好门窗

即使只是倒垃圾、购物等短时间外出，也务必要锁好门窗。

★不要将备用钥匙放在住宅入口附近

切勿将备用钥匙放置在院内信箱、花盆等室外场所。

★不要放置可供攀爬的物品

梯子、塑料垃圾桶等物品可能成为盗窃分子攀爬入室时的垫脚物。

★不要让报纸堆积

报纸长期堆积容易让盗窃分子察觉家中无人。

长时间外出时，应提前联系报社暂停送报。

★用“社区的眼睛”守护家园

平时应主动与邻里互相问候，珍惜邻里关系，共同发挥“社区的眼睛”作用，守护社区安全。

3 飞车抢夺对策



作案手法

- 飞车抢夺分子通常驾驶汽车或摩托车等交通工具从受害人身后接近，强行抢夺手提包等财物。受害者中约七成成为女性。

对策

人烟稀少或光线昏暗的道路，容易成为犯罪分子作案的目标。

- 尽量选择光线明亮、行人较多的道路行走。
- 手提包等随身物品应拿在靠建筑物一侧(即远离车行道的一侧)。
- 背包或挎包应斜挎在身上。
- 将物品放在自行车车篮内时，应使用防抢夺车篮罩。
- 如发现身后有行人、自行车或摩托车靠近，应及时回头确认，提高警惕。

万一受害了

- ★大声呼救，向周围人员寻求帮助，并立即拨打110报警。
- ★尽量详细描述犯罪分子的特征及逃跑方向。

4 扒窃、顺手牵羊对策

作案手法

- “扒窃”和“顺手牵羊”多发生在车站、公园等人群密集的场所，以及旅游景点、节庆活动等容易让人放松警惕的地方。无论在何种情况下，都不要给犯罪分子留下可乘之机。

对策

- 现金及贵重物品不要放在背包等容易脱离视线的地方，应随身携带，不要离身。
- 在旅游景点等场所拍摄纪念照片时，不要将随身物品随意放置，更应提高警惕。
- 在咖啡馆等场所，不要将包挂在椅背上后置之不理，也不要将钱包等贵重物品随意放在桌面上。

5 盗窃交通工具及车内财物对策

1 盗窃交通工具

作案手法

“盗窃交通工具”是指盗窃汽车、摩托车、自行车等交通工具的犯罪行为。

- 许多案件中的被盗车辆，都是未锁车门、未拔车钥匙的汽车，以及未上锁或停放在路边无人看管的自行车。
- 用于通勤、上学、购物等日常出行的自行车和摩托车，尤其容易在车站周边被盗。

对策

- 即使只是短时间离开车辆，也应拔下钥匙并上锁。
- 为汽车安装报警装置，或配备防盗性能较高的电子防盗设备。
- 将车辆停放在管理完善、安全可靠的停车场或自行车停放处。
- 不要将自行车随意停放在路边。
- 离开自行车时，务必上锁。
- 自行车防盗登记属法定义务，购买自行车后，请务必在销售店办理防盗登记手续。详情请参阅东京都自行车商防范协力会网站(<http://www.bouhan-net.com/>)。

2 盗窃车内财物

作案手法

“盗窃车内财物”是指从汽车等车辆内部盗窃现金及贵重物品的犯罪行为。

- 在没有卷帘门等防护设施的停车场内，以及停放时未锁车门的车辆(包括短时间停车的车辆)中，钱包、银行卡等贵重物品经常成为盗窃目标。

对策

- 即使只是短时间离开车辆，也务必拔下钥匙并锁好车门。
- 离开车辆时，不要将贵重物品(如钱包、驾驶证、银行卡等)留在车内。
- 可拆卸式车载导航设备及ETC卡等物品，应随身带走或带回家妥善保管。
- 可加装方向盘锁、防启动装置(通过电子钥匙识别后方可启动发动机)等防盗设备，提高车辆安全性。
- 不要违法占道停车，应将车辆停放在管理完善、安全可靠的停车场内。

保护儿童远离犯罪

让儿童安心生活的社区环境

以儿童为目标的拐骗、猥亵等犯罪案件屡有发生。犯罪分子往往会趁孩子疏忽或防备不足时接近他们。因此，平时应让孩子随身携带防身报警器。

受害特点
小学生

- 犯罪案件多发的时段是下午2点至6点之间(放学后至晚饭前)，即儿童在户外活动的时间。此外，案件多发生在上下学路上及公园等场所。
- 儿童遭受侵害后，往往担心说出实情会受到父母责备，因此很难主动开口。
- ★ 请平时多关注孩子的情况，如发现与平时不同的异常表现，应温和地与孩子沟通。
- ★ 平时应了解孩子经常玩耍的场所，并适时前往查看情况。

保护儿童远离犯罪 防范标语

- 不跟**：不要跟陌生人走
不坐：不要乘坐陌生人的车辆
大叫：遇到危险要大声呼救
快跑：立即逃离危险场所
告诉：及时告诉家长、老师或警察

牢记“好孩子的约定”
大家
一定要注意哦！

※致各位家长
请反复叮嘱您的孩子

用地区的力量防范犯罪！（擦亮人之眼、父母之眼、地区之眼）

犯罪分子害怕被发现和抓获
——营造“随时都有人在关注”的氛围和环境——

对策

- 方法一：发现陌生成年人在儿童活动场所附近徘徊，或有可疑车辆停放时，应记录车辆颜色和车牌号码；如感觉情况异常，应立即拨打110报警。
- 方法二：以学校上下学路线、公园等场所为重点开展巡查活动，发挥“社区的眼睛”作用，共同守护儿童安全。
- 方法三：如社区已安装监控摄像头，可通过张贴标识等方式告知公众该区域已安装监控摄像头，展示社区较高的防范意识，从而起到预防犯罪的作用。
- 方法四：如发现可疑人员带领儿童同行时，应主动上前询问或拨打110报警。

警视厅防范应用程序[Digi Police]

本应用程序提供犯罪发生情况，以及为防止遭受特殊诈骗而准备的学习内容等，旨在支援安全生活。敬请善加利用。

※本应用免费提供，但使用时产生的通信流量费用需由用户自行承担。



〈Android〉



〈iOS〉

儿童110

当孩子遇到危险并前来求助时，能够提供临时保护并协助联系警方等相关机构的，就是“儿童110”。台东区在孩子们的上下学路线等地点设置了“儿童110”。如遇紧急情况，可向张贴有“儿童110”标识贴纸的家庭或商店等场所寻求帮助。



(警视厅)



(台东区)

请与孩子一起，提前确认学校上下学路线以及平时活动的公园等周边区域内“儿童110”的位置。

愿意通过张贴“儿童110”标识(贴纸)协助开展本项工作的居民，请联系以下负责人：

学务课学事系 “儿童110”负责人

- 电话：5246-1412
 - 电子邮箱：gakumu-kodomo110ban.wyj@city.taito.tokyo.jp
- 注册邮件表单专用二维码(使用手机扫码，即可轻松申请。)



儿童虐待与老年人虐待

怀疑虐待？觉得情况不对劲时，请不要犹豫，立即举报！

以“管教”为名实施虐待、夺走幼小生命的悲惨事件屡有发生。此外，随着老龄化率不断上升、认知症患者增加、护理负担加重等，老年人虐待已成为重大问题。

怀疑虐待？——请留意这些危险信号——

- 身上有多处不自然的伤痕。
- 经常在异常时间段徘徊。
- 衣物或身体异常脏污。
- 经常处于饥饿状态。

虐待问题的早期发现和及时应对非常重要。
当您感到“有些异常……”“有些担心……”“十分痛苦……”时，请先拨打电话咨询。无论是本人、周围人士，还是邻居，任何人都可以。(咨询窗口请参见第49页)

防范性犯罪侵害(痴汉也是犯罪！)

痴汉对策

痴汉(性骚扰者)行为绝不是轻微犯罪。遭遇痴汉侵害时，请鼓起勇气，向周围人员求助并说明情况。

在电车内

在电车内，尤其需要注意以下三个容易发生痴汉行为的地点：

- 1 靠近大型车站或换乘站检票口的车厢：由于上下车乘客众多，犯罪者容易混入人群中逃离现场。
- 2 车厢两端(靠近车厢连接处的位置)：这类较为隐蔽的区域不易被其他乘客注意，犯罪者也容易趁机实施侵害行为。
- 3 车门附近：这里通常是最拥挤的区域，容易发生身体接触，犯罪者也较容易趁机逃脱。

对策

- 尝试调整通勤、上学时间或更换乘坐车厢。有些痴汉会专门盯上总是在同一时间、同一地点乘车的人。
- 善用女性专用车厢。

不要放松对周围情况的警惕。

特征

- 明明有较空的电车到站，却不上车。
- 不停地东张西望，似乎在寻找作案目标。
- 刚刚乘车离开，却又搭乘反方向的车返回。

对策

- 留心观察，有时会发现有人在站台上徘徊，行为十分可疑。发现此类人员时，应尽量与其保持距离，避免靠近。

万一遭遇痴汉时——电车内的应对方法——

遭遇痴汉时，有时会因为恐惧或羞耻而无法动弹。但是，痴汉行为是一种犯罪。承受痛苦的绝不应该是你。请鼓起勇气，采取自己力所能及的应对措施。

● 明确表达“不要！”的拒绝态度

若保持沉默，痴汉行为将逐步升级。请鼓起勇气，大声说出“住手！”。

● 移动乘车位置或换乘列车，以远离对方

当无法确定对方是否确为痴汉时，可先下车，尝试更换车厢或乘车位置。

● 直接抓住对方(犯人)的手

请务必当场抓住那只正在触碰的手。

● 请求周围乘客(目击者)协助

请大声向周围求助，例如“这个人是痴汉！”、“请帮帮我！”等。

● 向警察或站务员报案

“忍一忍就过去了……”“又不是什么大事……”这样的忍气吞声，只会纵容痴汉，导致犯罪行为更加恶劣。

跟踪骚扰对策

警方已建立完善的咨询与支援机制，并将保护受害者作为最优先事项。如果遭遇跟踪、纠缠等行为，请不要独自烦恼，应在事态进一步恶化之前，尽早向住所附近的警察署或警视厅跟踪骚扰对策室(咨询窗口)寻求帮助。(咨询窗口请参见第49页)

偷拍对策

对策

- 利用数码相机、智能手机等设备进行偷拍的案件屡有发生。
- 很多受害者都是在抱着“不会发生在我身上吧”的侥幸心理时遭遇偷拍。穿着短裙时，应特别注意身后情况。尤其是在乘坐自动扶梯时，可稍微侧身并留意后方动静，提高警惕，有助于预防偷拍等侵害行为。



女性独居安全对策

1 防范他人闯入住宅

作案法

- 居住在公寓等集合住宅时，人们往往容易忽视窗户上锁的问题。
- 许多不法分子会从窗户侵入，因此绝不能掉以轻心。

对策

- 睡觉时，即使居住在二层以上楼层的房间，也务必要锁好窗户。
- 即使是配备自动门禁系统的公寓楼，也务必锁好自家入户门。

2 住宅防范非法入侵对策

作案法

- 犯罪分子可能会在公寓入口等处守候，趁机与您一同乘坐电梯，并在您打开房门的瞬间从背后实施侵害。

对策

- 平时应重视邻里关系，以便在遇到紧急情况时能够向邻居寻求帮助。
- 犯罪分子有时会躲藏在暗处，趁您打开房门的瞬间强行闯入。因此，开门前应仔细确认周围情况。
- 不要沉迷于音乐播放器、智能手机等设备，应时常回头查看，并留意周围情况。

3 住宅防范强行闯入对策

作案法

- 犯罪分子会确认目标女性独自在家后，以各种借口诱使其开门。
 - “请帮忙代收一下隔壁住户的包裹。”
 - “您的房间可能发生漏水，请让我查看一下厨房。”等
- 犯罪分子一旦进入室内，便可能使用凶器进行威胁，并实施抢劫、伤害等犯罪行为。

对策

- 不要突然打开房门，应先通过可视对讲机或门镜确认来访者身份。
- 请在挂好门链等防护装置的状态下，谨慎应对。

乘坐电梯注意事项

近年来，发生过居民乘坐公寓电梯回家时遭到可疑人员袭击的案件。也有婴幼儿受害的情况，无论年龄大小，也不分昼夜，都应认识到电梯属于相对封闭的空间，并提高防范意识。

对策

- 乘坐电梯前，应确认电梯厅等周围是否有可疑人员逗留。
- 进入电梯后，应站在方便立即按下紧急呼叫按钮或各楼层按钮的位置。
- 如与陌生人单独同乘电梯，应保持警惕，并做好随时在最近楼层下电梯的准备。
- 应留意电梯周围情况，尽量避免与可疑人员单独同乘电梯。
- 如果在电梯内与可疑人员单独相处并感到害怕，可按下所有楼层按钮，在电梯停靠的最近楼层立即下电梯。
- 犯罪分子有时会躲藏在暗处，发现您独自一人乘坐电梯后，趁电梯门即将关闭时突然进入电梯。遇到这种情况时，不要因惊慌而后退，应站在靠近紧急呼叫按钮和电梯门的位置，并背靠电梯轿厢内壁，提高自我保护能力。



配偶者暴力(DV / 家庭暴力)

受害者并不限于女性，男性也可能成为受害者。即使是夫妻之间，实施暴力行为同样属于违法行为。这里所说的“暴力”，不仅包括对身体实施的暴力，还包括精神暴力(如说出否定人格的言语、无论对方说什么故意无视等)，以及其他对身心造成不良影响的言行。

对策

- 如果遭受暴力，即使一个人独自烦恼，暴力也有可能进一步升级。请首先向区政府、警察署或相关专业机构咨询。

〈当您因与伴侣的关系而感到困扰时〉

台东区“紫色安心热线”(跟踪骚扰、家庭暴力等咨询) ☎ 0120-288-322 (无需预约) 严格保密

时间：周一至周六 上午9:00~下午5:00(第1、3、5个周一暂停受理，遇法定节假日顺延)

将暴力团排除在社区之外

暴力团(黑社会组织)不仅从事敲诈勒索、赌博、非法买卖枪支和毒品等犯罪活动,还会介入普通居民的日常生活,例如进行债务催收、私下和解交涉、非法索取财物等,给居民造成各种危害。

此外,也存在要求暴力团搬离其事务所却遭拒绝的情况。

排除暴力团“三不原则+1”

- ① 不利用暴力团
- ② 不惧怕暴力团
- ③ 不向暴力团提供资金
- ④ 不与暴力团交往

对策

● 核实来访人员信息并做好报告工作

接待人员或窗口工作人员应确认来访人员姓名、拜访对象等情况,了解来访事由及人数,并向负责人报告后,引导其至会客室等场所。



● 选择合适的应对场所

应选择便于迅速求助、能够从容应对,且属于本单位管理范围内的场所(如本单位会客室等)进行接待。不要前往暴力团指定的地点或其事务所。如因特殊情况不得不前往,应事先和事后向警方报告相关情况。



● 控制应对时间

应尽可能缩短应对时间。在接待开始时,应明确告知对方接待时间。如超过约定时间后对方仍拒绝离开,应告知其行为可能构成“拒不退去罪”,并说明将向警方报案,立即联系警方处理。



● 不要撰写文件、签名或盖章

暴力团成员常以“写一份保证书就原谅你”等理由,要求对方书写道歉书、保证书等文件,并在日后将其作为索要钱财等不当要求的依据。此外,暴力团成员有时会假借社会运动等名义征集签名,因此切勿随意签名或盖章。



● 不要当场答复或作出承诺

应对暴力团员时,最重要的是有组织地进行应对。不得对对方的要求当场答复或作出承诺。暴力团员认为在企业的方针尚未确定之时正是决出胜负的关键,因此会执拗地要求当场给出答复。



● 做好应对过程记录

电话或面谈的应对内容,对于刑事案件侦查、行政处罚以及民事诉讼等,都可能成为重要证据。应明确告知对方后,对沟通过程进行记录、录音或录像。



● 确认对方身份和来意

应保持冷静,确认对方的地址、姓名、所属团体名称及电话号码,并了解其来意。如对方以代理人身份出面,切勿忘记核实授权委托书。



● 应对时的人数安排

为在应对过程中掌握主动权,应尽可能安排多于对方的人数共同应对,并事先明确各自的职责分工。



● 注意言行举止

暴力团成员往往会巧妙地引导争论,诱使应对人员失言,或抓住只言片语进行严厉指责和纠缠。因此,应谨慎措辞,“很抱歉”“我们会研究一下”“我们再考虑考虑”等说法均应避免。



● 不要让高层领导直接出面应对

如一开始就由高层领导等拥有决策权的人直接出面应对,很容易被对方逼迫当场作出答复。今后交涉时,对方还可能以“上次是社长亲自见我的,凭你不行”“把社长叫出来”等理由纠缠不休,给后续应对带来困难。



● 不要提供茶水等接待

向对方提供茶水等接待,可能会被视为默认其继续滞留在现场。此外,茶杯等物品还可能被用作恐吓工具,例如被投掷用来威胁他人。对方并非一般来访客人,因此无需提供茶水等接待服务。



● 及时向警方报案

为避免不必要的纠纷,防止发生人身伤害等事件,平时与警方及反暴力团运动推进中心保持联系与协作,有助于问题及早解决。一旦发生情况,应立即报警。



引自东京都民反暴力团运动推进中心网站

若卷入与暴力团相关的纠纷,请不要试图独自解决,而应无所畏惧、毫不犹豫地前往附近的警察署咨询。

预防消费纠纷

1 恶意推销对策

以下是一些手法巧妙、具有欺骗性的消费陷阱。



1 冒充检查推销

作案手法

以“我们在附近施工时发现您家的屋顶瓦片有些移位了”为由上门拜访,在检查后又以“最好尽快维修”为由利用住户的不安情绪,诱使其签订屋顶维修等工程合同。

对策

- 不要轻易让经营者进入家中。
- 不要轻信经营者的一面之词,也不要当场签订合同。

2 传销式销售

作案手法

不法分子以“购买商品(化妆品、保健食品、保健器材等)并介绍会员,即可赚取提成”为诱饵,吸引民众加入销售组织。此外,以加密资产、海外事业等投资,以及网络联盟营销等话术,通过介绍获取佣金或报酬的“无商品多层分销”案件,相关咨询亦呈增加趋势。

〈谨防“轻松赚钱”的诱惑!〉

- “只要成为会员并介绍新客户购买商品,就能获得高额提成。”
- “有人每个月都能赚取△△万日元的收益。”
- “只要不断发展会员,这些会员创造的业绩也会成为你的收益来源,轻轻松松就能赚钱。”

由于难以了解经营者的实际情况及其获利模式,即使事后要求解约或退款,也往往难以协商解决。

对策

- 天下没有轻轻松松赚钱的好事。对于所谓的“好机会”,要警惕“好事背后往往隐藏着陷阱”。
- 会员组织的发展终究是有限的。如果有人宣称“保证赚钱”,一定要提高警惕。此外,为了发展会员而劝诱亲友加入,还可能导致人际关系破裂。

3 强行寄送推销

作案手法

将未订购的商品擅自寄送给消费者,并单方面要求支付货款。

对策

- 收到未订购的商品时
无论是否为货到付款,都应拒绝签收,并请快递公司退回。如果不确定是否为家人等代订,应暂缓签收,确认后再决定是否领取。
- 如果已经收下商品
对于自己并未订购却被单方面寄送的商品,原则上可以立即自行处理。但也可能是赠品或误投递的商品,因此请先仔细确认情况后再处理。

4 上门收购

作案手法

以“上门回收家中闲置物品”等名义通过电话招揽,原本约定收购和服、衣物等物品,但上门后却强行要求拿出贵金属,并以低价收购。

对策

- 禁止经营者要求消费者突然出售事先未同意出售的物品,或未经预约擅自上门进行推销。遇到此类情况,应明确拒绝。
- 邀请经营者到家中时,尽量不要独自应对,最好请家人或朋友陪同在场。

5 紧急维修服务纠纷

作案手法

在维修马桶堵塞等问题时,经营者通过网站或传单广告宣传“超低价格”,但实际上上门后却以“还需要进行各种大规模维修作业”为由,不断追加维修项目,收取高额维修费用,并要求消费者以现金支付。

对策

- 选择维修业者时,建议通过东京都下水道局官方网站或东京都管道工程协同组合综合设备维护中心网站,确认其是否为指定业者后再委托,以确保服务可靠。
- 尽可能向多家业者索取报价,事先确认费用金额后,再决定是否委托维修。

2 冷静期制度

■ 如果觉得“买错了”或“其实并不需要”时

冷静期制度，是指消费者在签订合同后，经冷静思考认为“不想继续履行合同”，可在法定期限内无需说明理由、无条件解除合同的制度。该制度主要适用于上门推销、电话营销等带有突然劝诱性质的交易。

冷静期的适用期限会因销售方式不同而有所差异。行使冷静期解除权后，合同将被视为自始无效。消费者无需承担违约金等费用，商品退货运费原则上也由经营者承担。对于已支付的款项，原则上可要求全额返还(但指定消耗品等特殊情况下除外)。

〈主要适用期限〉

- 上门推销、电话营销、特定持续性服务合同、上门收购等……8天
- 连锁销售交易(传销)、业务提供诱导销售交易等 ……20天

※即使在冷静期适用期限内，也可能因合同金额、商品或服务内容等条件不同，而无法适用冷静期制度。

办理冷静期解除(无条件解除合同)的方法

- 1 自收到载明可适用冷静期制度的书面文件之日起，确认是否仍在8天或20天的法定期限内。
- 2 在明信片上写明解除合同的意思表示，并将明信片正反两面复印后妥善保存。
- 3 以“特定记录邮件”或“简易挂号邮件”的方式，将解除合同的通知寄送给销售方。
- 4 也可通过电子邮件等电子记录方式发送解除通知。请务必保存好邮件及相关发送记录。

3 网络纠纷

随着互联网的普及，越来越多的人足不出户即可购物或办理各种合同业务。与此同时，由此引发的消费者权益受损问题也日益增多。

1 网络购物纠纷

事例 1

- 在网上购物(网络销售)时，已支付货款却迟迟收不到商品。
- 收到的商品是假冒伪劣商品。

对策

- 网上购物时，务必确认“基于特定商交易法的标识”及“公司概况”等内容。其中通常会载明经营者的名称、地址、电话号码等基本信息。
- 如发现地址或日文表述存在明显错误、支付方式仅限银行转账、收款账户为个人名义、未注明联系电话等情况，建议不要在该网站购物。
- 如网站网址(URL)使用“.xyz”等不常见的域名时，请特别提高警惕。

事例 2

- 浏览智能手机时，跳出了健康食品的广告。上面写着“现在下单，首次优惠500日元”，本打算只是试买一次而下单，结果却是以至少购买5次为条件的定期购买。

对策

- 下单前，请务必仔细确认购买条件及解约条件，在充分理解并接受后再进行下单！
- 网络购物、电视购物、邮购目录等通信销售，存在与一般实体店购物不同的注意事项。
注意点①…原则上必须遵守使用条款中载明的购买条件及退货条件。
注意点②…不适用冷静期制度。
- 如果在申请购买时的最终确认页面(即订单确定前的画面)中，未明确显示必要信息，或因具有误导性的内容而导致消费者作出购买决定，则有可能撤销该合同。

2 通过交友App诱导进入交友网站等

事例

- 在交友App上认识的人发来消息说：“不要在交友App上聊了，我们换个网站交流吧。”回复之后，对方又发来一封包含URL链接的邮件，称想详细谈谈，于是被引导至另一个网站。对方称进行交流需要购买点数，受害者便通过电子货币多次进行了支付。

对策

- 在匹配成功后，有时会被诱导至其他网站，并被告知“为了交换个人信息需要购买点数”，从而被迫不断支付点数费用。
- 一旦支付了金钱，想要追回将非常困难。请务必提高警惕。

3 警惕“赚钱机会”陷阱——信息类商品纠纷

事例

- 在网上寻找副业时，发现了一则广告，声称“保证赚钱”“轻松月入〇〇元。若不赚钱则提供退款保证”。想着即使不顺利也能退款，便借钱花30万日元购买了信息产品。结果完全没有赚到钱，也没有得到退款，只剩下债务。

对策

- 没有轻轻松松就能赚钱的副业。即使写着“退款保证”，往往也附带严格的条件，多数情况下无法获得退款，最终只剩下债务。
- 即便签订了合同，也可能赚不到钱反而蒙受损失。请注意，有时不法分子会利用人们想要挽回损失的心理，以“这个更赚钱”等话术进行诱导，使人签订新的合同。

4 冒充系统警告的技术支持诈骗

事例

- 使用电脑浏览网站时，伴随着刺耳的警告音，屏幕上显示“您的电脑已感染病毒”，并且画面被锁定。拨打画面上显示的紧急联系电话后，对方指示了远程操作步骤，并以“为了清除病毒”为由，让受害者在便利店多次购买预付费式电子货币。同时，在此期间，对方通过远程操作窃取了电脑内的信息。

对策

- 即使出现警告画面或警告音，也不要慌张，先确认自己电脑的实际状态。
- 绝对不要拨打警告画面上所显示的联络电话，请向身边的人或消费者生活中心咨询。

购物或签约相关的纠纷，任何人都有可能遇到。

遇到困难时，不要独自烦恼，请尽早咨询 **台东区消费者生活中心。(☎ 5246-1133※)**

※咨询时间：周一至周五 9:00~16:00(法定节假日及年末年初除外)

区政府开展的防范工作

支持社区居民开展自主防范犯罪活动

详情请咨询：生活安全推进课(☎ 5246-1044)

1 出借防范巡逻用品

为支持防范巡逻活动，通过区内的各防范协会进行出借。

出借用品

- 防范背心
- 防风外套
- 臂章等



2 对防范摄像头等防范设备整备经费的一部分予以补助

针对商店街、町会等地域团体，对其安装、更新、维护管理防范摄像头等防范设备所需经费的一部分予以补助。

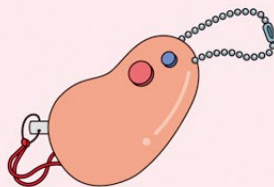
补助对象

- 安装、更新、维护管理防范摄像头等防范设备所需的经费
- ※关于补助金额、补助条件等详细信息，请向生活安全推进课咨询。

3 向区内就读及居住的中小學生出借防身报警器

详情

- 在区立中小学就读的学生，将通过其所就读的学校进行发放。(教育委员会庶务课庶务系)
- 在区内私立中学就读的学生，以及居住在本区但在区外中小学就读的学生，如有需要，可在区政府的窗口直接领取。(总务部总务课总务系)(区政府4楼7号 ☎ 5246-1082)



安全・安心速报项目

1 台东安全・安心电子飞脚便

本区推出了“台东安全・安心电子飞脚便”服务，通过电子邮件，将社区内发生的“针对儿童的搭讪”等身边的犯罪信息，迅速发送给大家。

希望接收该信息推送的人士，只需在“台东邮件杂志”上注册电子邮箱地址即可。

内容等

〈主要发布内容〉

- 涉及儿童的事件及可疑人员信息
- 抢夺、入室盗窃等身边发生的犯罪
- 与地区安全、安心相关的信息等

〈费用〉

- 注册免费。
- 但注册及接收信息邮件时产生的通信费用，均由注册者自行承担。

〈其他事项〉

- 如因更换手机等原因导致接收邮件的邮箱地址发生变更，请重新办理注册手续。
- ※注册的邮箱地址仅用于电子邮件资讯服务相关业务，不会用于其他用途。



注册方式

- 通过扫描二维码注册



- 直接输入邮箱地址注册

如无法扫描二维码，请向以下邮箱地址发送一封空白邮件进行注册。

注册邮箱地址：magazine.taito-city@raidensktaiwork.jp

2 台东安全安心简报

为及时发布犯罪发生情况、防范对策等信息，区政府制作《台东安全安心简报》(印刷品)，并在町会的协助下张贴于町会公告栏，向社区居民广泛宣传相关信息。



咨询窗口

区属设施

	设施名称	地 址	电话号码
区政府主楼	台东区政府	台东区东上野4-5-6	03-5246-1111
	危机・灾害对策课	台东区政府主楼10层	03-5246-1092
	生活安全推进课	台东区政府主楼4层	03-5246-1044
区民事务所	西部区民事务所	台东区下谷3-1-30	03-3876-2651
	南部区民事务所	台东区寿1-10-12	03-3842-2651
	北部区民事务所	台东区浅草4-48-1	03-3876-2284
	西部区民事务所谷中分室	台东区谷中5-6-5	03-3828-9291
	北部区民事务所清川分室	台东区清川1-23-8	03-3876-3566
地区中心	台东地区中心	台东区台东1-25-5	03-3834-4406
	东上野地区中心	台东区东上野3-24-6	03-5688-3633
	上野地区中心	台东区池之端1-1-12	03-5815-8623
	入谷地区中心	台东区入谷1-15-6	03-3876-1821
	浅草桥地区中心	台东区浅草桥2-8-7	03-3851-4500
	雷门地区中心	台东区浅草1-37-3	03-3841-7924
保健	台东保健所	台东区东上野4-22-8	03-3847-9401
	浅草保健咨询中心	台东区花川户2-11-10	03-3844-8171
清扫	台东清扫事务所	台东区今户1-6-26	03-3876-5771

防灾、防范相关机构

	设施名称	地 址	电话号码
警察署	上野警察署	台东区东上野4-2-4	03-3847-0110
	下谷警察署	台东区下谷3-15-9	03-3872-0110
	浅草警察署	台东区浅草4-47-11	03-3871-0110
	藏前警察署	台东区藏前1-3-24	03-3864-0110
消防署	上野消防署	台东区东上野5-2-9	03-3841-0119
	浅草消防署	台东区驹形1-5-8	03-3847-0119
	日本堤消防署	台东区千束4-1-1	03-3875-0119
供水与排水	水道局文京营业所	文京区西片2-16-23	0570-091-100
	下水道局北部下水道事务所台东办事处	台东区藏前2-1-8	03-5821-2401
电话	NTT东日本株式会社东京东支店	—	116(各类服务咨询)
电力	东京电力电网株式会社上野支社	—	0120-995-007
燃气	东京燃气客户服务中心	—	0570-002-211

守护您生活的咨询电话

紧急情况 报警请拨打110 火警、急救请拨打119

不当销售行为等咨询	
台东区消费者生活中心（周一至周五 9:00~16:00）	03-5246-1133
老年人受害110（周一至周六 9:00~17:00）	03-3235-3366
虚假付款诈骗110（周一至周六 9:00~17:00）	03-3235-2400
东京都消费生活综合中心（周一至周六 9:00~17:00）	03-3235-1155
跟踪骚扰及男女关系暴力等咨询	
东京都女性咨询支援中心 （周一至周五 9:00~21:00；周六、周日、节假日及年末年初 9:00~17:00）	03-5261-3110
东京女性广场（9:00~21:00）	03-5467-1711
台东区“紫色安心热线”（たいとうパープルほっとダイヤル）（跟踪骚扰、家庭暴力等咨询） （周一至周六 9:00~17:00 ※每月第1、3、5个周一休息（若遇节假日则顺延至下一个工作日））	0120-288-322
男性心理与生活咨询（东京女性广场） （周二至周四 16:00~20:00；周六 13:00~17:00）※节假日及年末年初休息	03-3400-5313
网络诈骗等咨询	
警视厅网络犯罪对策课（周一至周五 8:30~17:15）	03-5805-1731
儿童虐待举报与咨询	
24小时咨询电话（台东区）	03-3875-1889
东京都儿童咨询中心（周一至周五 9:00~17:00）	03-5937-2317
日本堤儿童家庭支援中心（周一至周六 9:00~17:00）	03-5824-2571
老年人虐待举报与咨询	
台东区老年福祉课 老年人综合咨询（周一至周五 8:30~17:00，周三延长至19:00）	03-5246-1224
青少年健康成长等咨询	
警视厅台东少年中心（周一至周五 8:30~17:15）	03-3828-1044
不良行为及校园欺凌咨询	
青少年电话咨询室（警视厅）（24小时受理）	03-3580-4970
犯罪受害者及其家属咨询	
犯罪受害者热线（警视厅）（周一至周五 8:30~17:15）	03-3597-7830
受害者支援中心（周一、周四、周五 9:30~17:30；周二、周三 9:30~19:00）	03-3222-9050
与暴力团相关纠纷咨询	
反暴力热线（警视厅）（24小时受理）	03-3580-2222
暴力团追放运动推进都民中心（9:00~17:00 ※周六、周日及节假日休息）	03-3291-8930 或拨打免费电话 0120-893-240
药物滥用相关咨询	
台东保健所 保健服务课	03-3847-9497
台东保健所 保健预防课	03-3847-9405
浅草保健咨询中心	03-3844-8171
其他咨询	
警视厅综合咨询中心（24小时受理） ※将根据咨询内容为您介绍相应的咨询窗口，也可直接向附近的警察署咨询。	#9110 或拨打 03-3501-0110

紧急情况下的实用信息

灾害留言电话(171)

灾害留言板(web171)



灾害留言
电话(171)



灾害留言板
(web171)

——告知亲友——
——您平安无事——

每月1日和15日可体验使用

※使用方法请参阅第18页。



可免费下载!
(Download Free)

台东区 危机・灾害对策课

☎03-5246-1092



支持iPhone / Android
※详情请参阅第5页

急救措施(心肺复苏与AED)

当身边有人突然倒下或因疾病失去意识时，请在救护车到达前实施急救。

如能迅速正确地实施急救，挽救生命的概率将会提高。

■发现有人倒下时

轻拍患者双肩并大声呼喊。

确认有无反应(意识)

如无反应(无意识)，或无法判断时

大声呼救，并拨打119，
同时请人取来AED

如未出现正常呼吸，或无法判断时

观察胸部与腹部的起伏，在10秒内确认是否有与平时一样的呼吸。

确认呼吸

如掌握人工呼吸技术且愿意实施，应注意预防感染，并在30次胸外按压后进行2次人工呼吸。

实施30次胸外按压
在AED到达前，以每分钟
100~120次的节奏持续按压。

AED到达后，请立即开启电源。

AED会自动分析心律，并判断是否需要电击。

按照AED电极片示意图，
将AED电极片粘贴于胸部。
(粘贴位置请参照AED图示)

AED进行心律分析时，请勿触碰患者。

向急救人员说明情况与急救措施

急救队到达

实施电击时，请勿触碰患者，以免触电。
请持续实施急救措施，直至急救人员到达。



小学生以上……请使用成人模式
学龄前儿童……请使用儿童/婴幼儿模式