

保存版

您选好礼包后，
请妥善保管
本产品目录，
用作灾害应急指南。

中央区防灾 产品目录礼包



英语、汉语（简体）和
韩语版请扫码查看！



English



☑☑



한국어



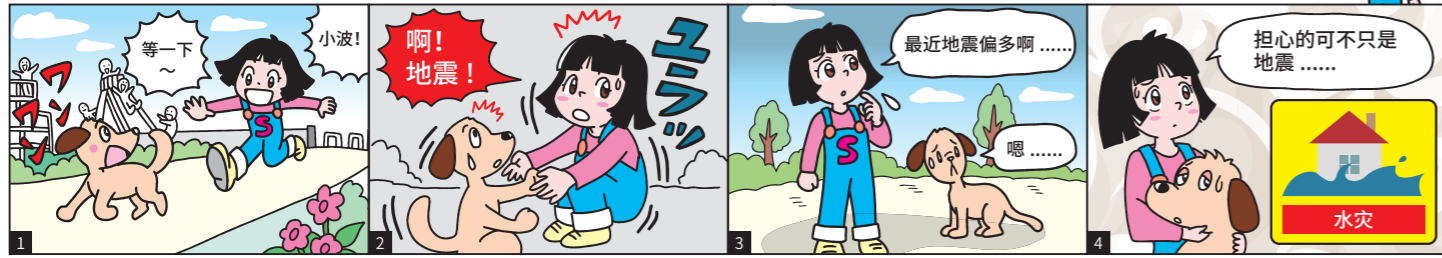
申请期限：2025年**5月31日**（周六）

为居家避难做准备！



防灾与准备的必要性

为什么需要提前准备?



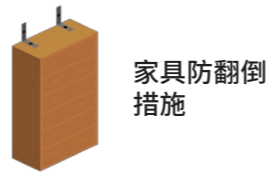
以史为鉴,了解防灾与准备的重要性

1995年1月17日阪神淡路大地震

直下型地震造成了巨大损失

凌晨5点46分,当人们大多还在被窝里的时候,日本兵库县淡路岛北部发生了震源深度16km、里氏7.3级的直下型大地震。由于建筑物倒塌、家具翻倒、玻璃破碎,地震造成了大量人员伤亡。虽然如今建筑物的抗震性有所提高,但是作为更完善的防震措施,固定家具、防止玻璃飞溅、做好入睡时的准备等居家生命保护措施仍然至关重要。

有效的措施



2011年3月11日东日本大地震

因生活环境恶化导致的“灾害相关死亡”受到关注

东日本大地震期间,因地震的晃动和海啸造成了巨大灾害。由于长期无法摆脱避难生活,出现了因生活环境恶化和压力增加导致的“灾害相关死亡”,这种现象受到舆论的关注。灾害相关死亡指的是,并非因灾害造成的直接物理伤害,而是由于灾害导致的伤势恶化、避难生活中的身心负担导致的疾病进而导致死亡。

至关重要的是即使生命线中断也要确保良好的卫生环境;为了能在负担较小的家中过上自由的生活,必需做好准备。

有效的措施



2024年1月1日能登半岛地震

即使房屋没有受损也无法像往常那样生活!?

大家元旦时都在期盼幸福的1年来到,能登半岛却在此时发生了地震,除了建筑物倒塌和大规模火灾,地震还导致了生命线大范围受损。尤其由于断水的影响导致灭火工作迟滞、卫生环境恶化(例如无法使用厕所和浴室),结果造成了巨大灾害。

【马桶用不了!?!】

- ①抽水马桶因断水而用不了,导致如厕环境恶劣。
- ②为了减少排泄次数,不得不控制饮食和水分摄入。
- ③结果引起脱水症状或经济舱综合症的风险增加。

有效的措施



说到防灾储备,人们往往会想到储备饮用水和食物,但实际上还需要做许多其他准备。灾害随时可能发生,必须提前做好准备。



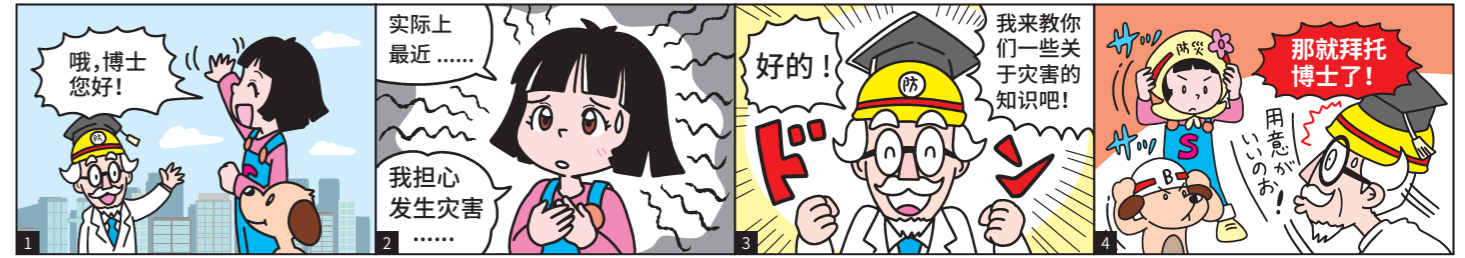
彩儿
小学女生。
最近,我担心发生灾害。



小波
一直是彩儿的好跟班。
每日必修课是散步3km。



博士
住在附近的防灾博士。
会教给我们许多关于灾害的知识。



中央区设想的主要灾害

地震

东京市中心南部
直下型地震
今后30年内发生的概率



70%左右

东京市中心南部直下型地震随时可能发生。除了防范地震的晃动本身,还需要防范火灾和生命线(例如电力、上下水道)受损。此外,地震可能发生在任何一天、任何时间。我们应该提前设想在不同时间段应当自行采取的行动。

中央区防灾地图

本资料记载了防灾基地、福祉避难所、广域避难场所、临时集合场所、供水基地、防灾储备仓库、海啸避难撤离区域等信息。请确认您家附近有哪些防灾设施。

中央区
防灾地图
请扫码



水灾



线状降水带导致的灾害增加

2019年东日本台风(19号台风)令各地遭受了巨大损失。此外,近年来由于远超预期的集中暴雨,城市型水灾频发。与地震不同,风灾水灾在一定程度上可以预测,因此可以减轻损失。我们应该提前确认水灾信息的获取方法。

中央区洪水灾害风险地图

灾害风险地图汇总了所预期的浸水范围和深度,以及洪水预报的传达方法、避难场所位置、发生灾害时的心理准备等信息。请确认您家和周边地区的浸水预期,并与家人共享信息。

中央区
洪水灾害风险地图
请扫码



中央区防灾问答

中央区内全部家庭的○成居住在公寓楼

提问!●中应该填哪个数字?

嗯,是多少呢?
这个数字和防灾有关系吗?

答案
见
下页!

答案

中央区内全部家庭中,居住在公寓的家庭

9 成以上

哎呀! 这么多啊!

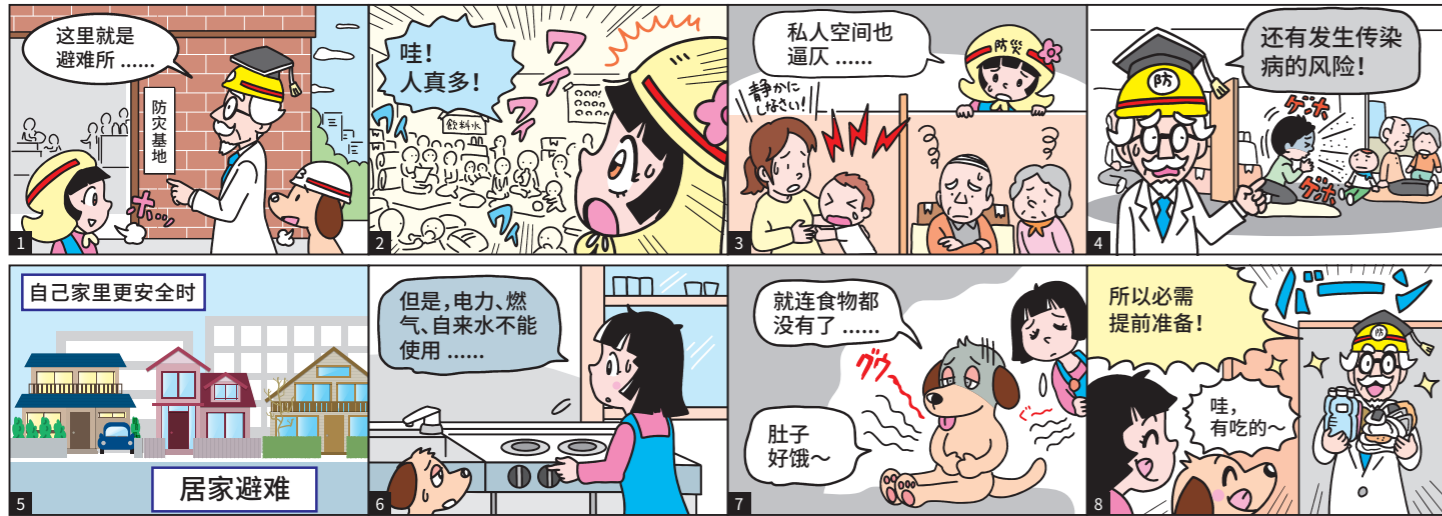


全部家庭中约有 94% 居住在“公寓等共同住宅”! 大部分住宅抗震性优异, 即使发生地震, 居家的安全性也很高!



因此

中央区推荐居家避难



如何居家避难

首先整理出 1 个房间

确保可以安全生活的房间

- 家具防翻倒措施
- 将可能因余震而翻倒的家具搬到其他房间
- 清除飞溅的玻璃
- 避免将可能因余震而坠落的物品放在高处

平时就做好防灾备灾

查看本产品目录以了解所需的准备, 平时就做好防灾备灾!

首先, 自助至关重要!

如果是居家避难



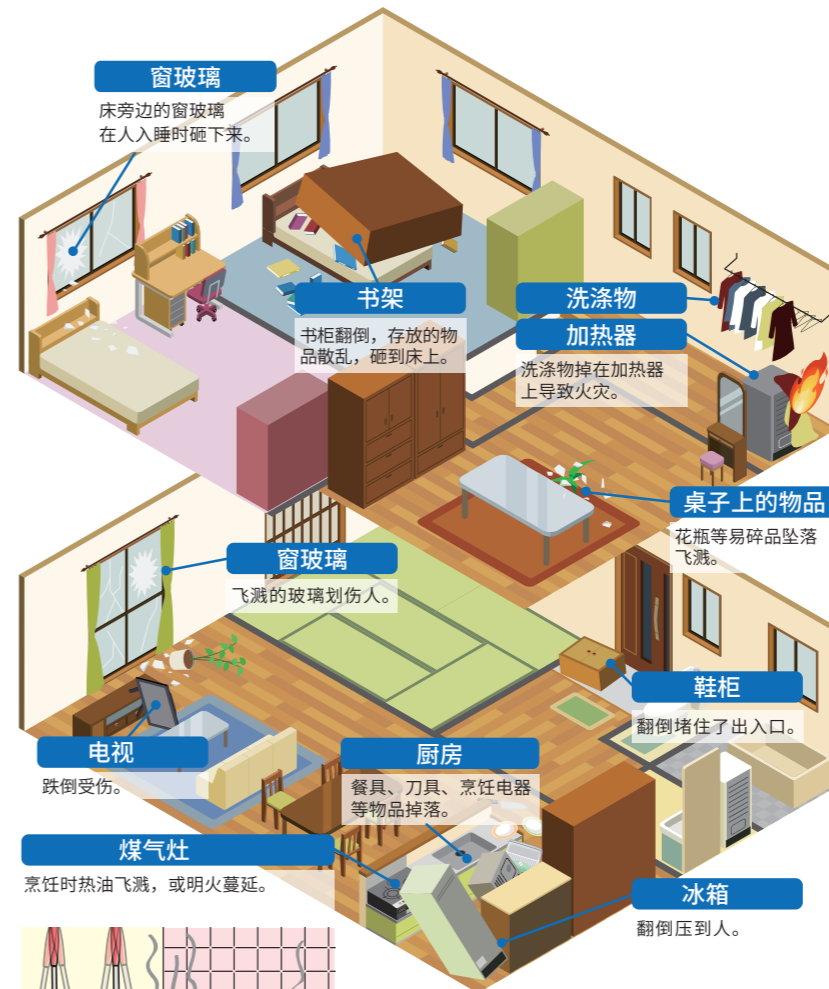
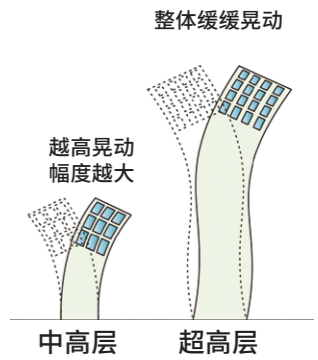
家里会发生什么

高层公寓的长周期地震动

长周期地震动

地震发生时, 会产生各种周期的晃动(地震动)。周期是指来回晃动 1 次所需的时间。

- 发生大规模地震时, 会产生缓慢而强烈的长周期晃动(地震动)。这就是长周期地震动。
- 越是高层往往晃动幅度越大, 也更容易受损(具体情况因建筑物和地区而异)。



东京都生命线恢复预期

电力、通信 约 4 天后

上水道 约 17 天后

下水道 约 21 天后

燃气 约 6 周后

也要考虑因物流停滞而导致无法获得食物等物资的可能



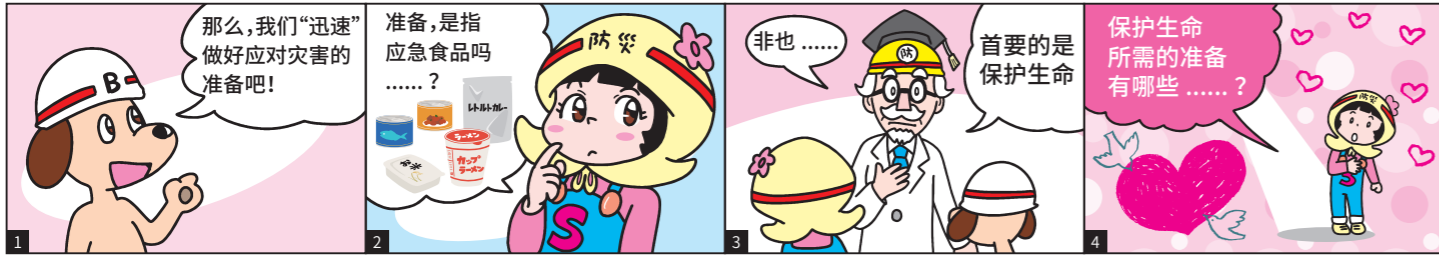
关于家具的适当摆放等问题, 请确认《家庭和社区防灾手册》!



应对灾害的基本功是“自助”。因此, 平时的准备至关重要。

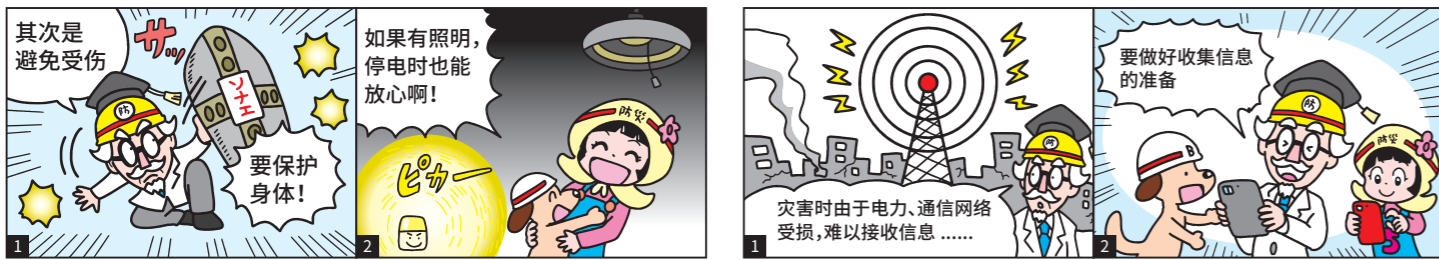
为了居家避难的需要, 请查看本产品目录以了解需要做的准备!

目录



1 保护生命

种类	产品名称	积分	刊载页
家具防翻倒	防翻倒固定器 Super Tact Fit TF-L	3000	P09
	防翻倒带式必用条 LH-902BGP	3000	P09
	粘接固定垫 Tuck Fit TF-40K	2000	P09
	粘接固定垫 Tuck Fit TF-10100CL-3	1000	P10
	电视固定器 (6 件套) P LV-400NP	3000	P10
	里氏 7 级 (2 瓶 1 组) ML-35 / 50 / 80	8000	P10
	里氏 7 级 (2 瓶 1 组) ML-110	9000	P10
	家具防翻倒板 奋霸鲁君 (2 条装)	2000	P10
	住宅火灾报警器、早期火灾的灭火器	住宅火灾报警器 SS-2LT	3000
粉末式灭火器 PEP-10N		5000	P12
粉末式灭火器 PEP-4		7000	P12
气溶胶式简易灭火器		2000	P12
感震断路器	YAMORI GV-SB1	4000	P13
	YAMORI DE SET GV-SET1	5000	P13
	感震断路器插座型 感震多功能报警开关	8000	P14
应急处理用品	中央区原创急救套装	3000	P15
	MOSHISONA 急救 15 件装	5000	P15



2 确保安全

种类	产品名称	积分	刊载页
安全措施用品	防灾室拖鞋	3000	P19
	Strongunte D (钨钢防割手套)	3000	P20
	窗玻璃防飞溅胶带 50m	1000	P20
手电筒、头灯	LED 强光灯 LK-314D	4000	P21
	LED 灯 FLP-2306	5000	P21
	多功能照明	2000	P22
	LED 头灯 GTR-S31D 【2 件套】	3000	P22
防灾 LED 灯泡、应急灯	随时应急灯 tsuita 日光白	3000	P23
	随时应急灯 tsuita 暖色	3000	P23
	LED 应急灯 EX-X777D	4000	P24
	800 流明应急灯	5000	P24
	储备应急灯 ECO-9C	5000	P24

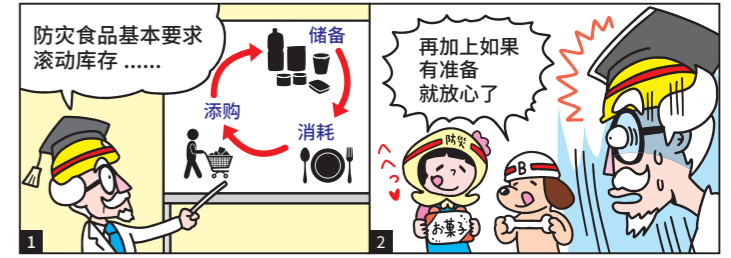
3 信息收集

种类	产品名称	积分	刊载页
充电宝	充电宝 Anker PowerCore 10000 PD Redux 25W	4000	P27
	充电宝 Anker PowerCore Essential 20000	5000	P27
	充电宝 Anker 537 Power Bank	10000	P27
	充电宝 MB-GD10000 WH	3000	P27
	便携式太阳能充电器 AJ-NSOLAR14W BK	6000	P28
	充电宝 MB-LG20000BK	5000	P28
	AQUA Charge 充电宝	5000	P28
	干电池式充电宝 BJ-EUSBNB WH	1000	P28
	收音机和信息	中央区紧急通知收音机	2000
	储备收音机 ECO-3C	5000	P29
	即插即用充电带应急灯收音机 3	4000	P29



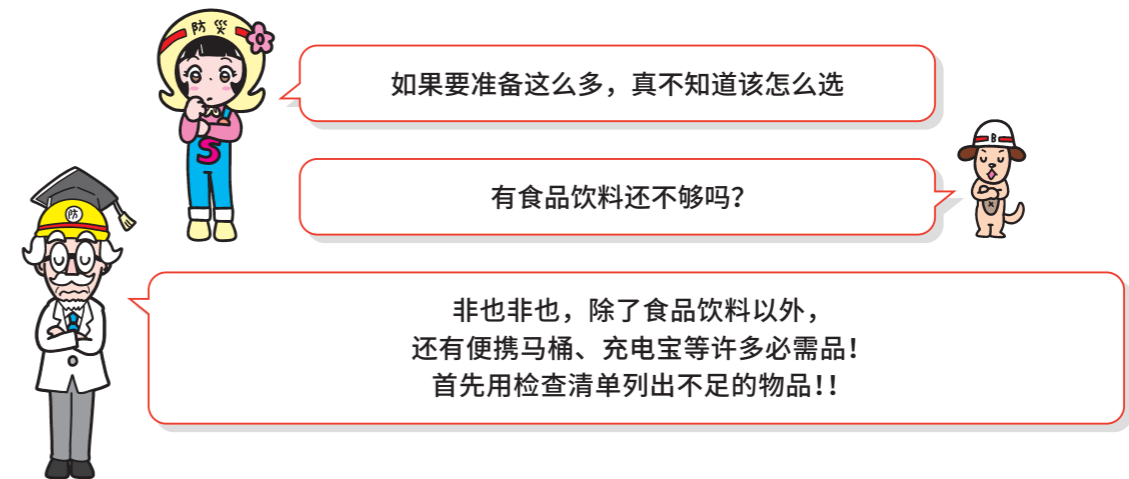
4 卫生环境

种类	产品名称	积分	刊载页
储备马桶	ECO 便携马桶 20 片装	4000	P33
	抗菌简易马桶 30 次装	4000	P33
	TOILENGER SS 20 次	3000	P33
	Emergen 凝固剂式马桶 可使用 40 次	5000	P33
	收纳盒 TC-50S	5000	P34
	存放 10 年的卫生纸 LogLog70m 【3 卷】	1000	P34
	卫生用品	无水全身清洁套装	3000
无泡洗发水湿手套 【3 袋】		1000	P35
棉质浴巾 【9 条】		1000	P35
防灾湿巾 20 片装 【6 包】		1000	P35
牙刷纸 30 包		2000	P36
Mondamin Medical Clear 漱口水型 口腔护理液 12ml 【30 件装】		1000	P36
一次性臀部清洗器 【10 包】		2000	P36
弱酸性洁净淋浴 +4 瓶装		1000	P36
防暑、防寒措施	MEGA Coolmax 150 片	3000	P37
	防中暑冷却包 6 件装	2000	P37
	经口补水液 OS-1 粉末 15g (10 袋装)	2000	P37
	LOGOS 摇摇洗涤袋	4000	P38
	常备暖宝宝 10 片装 【每套 2 袋】	1000	P38



5 食品储备

种类	产品名称	积分	刊载页	
烹饪、供水	卡式炉 KC-353A	5000	P41	
	冷藏包 10L	2000	P41	
	冰点包 L 【2 件套】	3000	P41	
	纯天然碱性储备水 2L (6 瓶装)	2000	P42	
	DSW PREMIUM 12YEARS 500ml (24 瓶装)	5000	P42	
	背包式储水袋 6L 【2 件装】	1000	P42	
	应急食品	放心 3 天份量食品套装	5000	P43
		丰富主食 3 天份量套装	5000	P43
		早中晚便套餐	4000	P44
可立即食用! 暖阳面包套装		3000	P44	
永谷园意式烩饭 9 份装		4000	P44	
可直接食用防过敏 1 日套装		3000	P45	
清真食品套装		3000	P45	
搅拌粥 【9 份装】		3000	P45	
一天所需的蔬菜只需本产品一瓶 190g 可存放 5 年【30 瓶装】		5000	P46	
健康蔬菜汤 【9 份装】		3000	P46	
摇匀慕斯 【5 份装】		3000	P46	
控盐配菜 2 种套装		1000	P46	
ICREO 婴儿奶粉 【10 件装】		2000	P47	
啾啾 纸盒奶嘴 【2 件装】		1000	P47	
LIFE STOCK 葡萄 【6 件装】		2000	P47	
LIFE STOCK 洋梨 【6 件装】	2000	P47		
儿童零食套装	2000	P48		
应急营养食品 【2 箱装】	1000	P48		
	放心安装支持	2000	P53	



保护生命

家具防翻倒



家具为什么必须固定?

发生大地震时, **家具会变成致命物品。**

房间里摆放的喜爱的家具, 在大地震时会变成致命物品。如果沉重的家具翻倒砸到人, 会给身体造成重压。这些家具可能导致死亡或重伤。请费心摆放家具或固定家具, 以确保房间安全。



来数算一下!

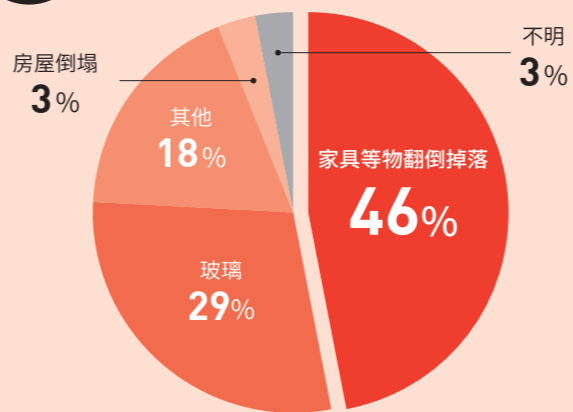
未固定的**家具和冰箱**的数量 台

地震时可能从架子上掉落的小物品数量 个

未固定的**液晶电视机**的数量 台

通过数据可知

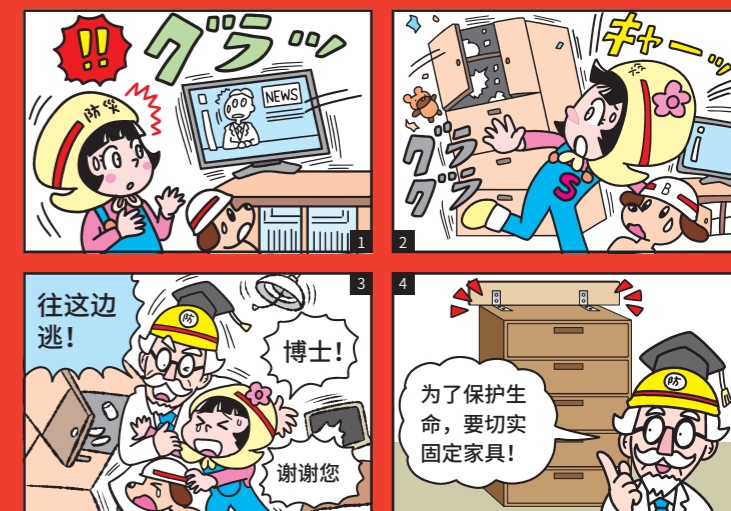
内部受损导致受伤的原因



家具等物翻倒掉落和玻璃导致的受伤在室内伤害中占比超过7成

摘自日本建筑学会《阪神淡路大地震 住宅内部受损调查报告》

家具若不固定会怎样?



现在马上采取家具防翻倒措施!



基准重量 60kg 以下

制造商	北川工业株式会社
抗震能力	相当于震度 7
使用年限	约 8 年
数量	2 个装 (用于 1 个家具)
尺寸	130×65×90 mm
材质	苯乙烯类聚合物 / 高刚性 ABS 树脂

防翻倒固定器 Super Tact Fit TF-L

申请编号 101 3000 积分

什么是粘接固定?

无需使用螺丝和钉子即可轻松安装的家具防翻倒器具。使用了特殊凝胶, 能发挥优异的抗震性能!

只要粘贴的表面强度足够, 就可以应对用不上螺丝的墙面 (例如石膏板)。

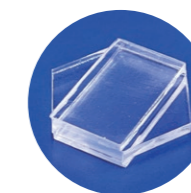


基准重量 1 片 7kg 以下

制造商	北川工业株式会社
抗震能力	相当于震度 7
负载能力	每 1 片 7 kg
使用年限	约 5 年
数量	6 片装
尺寸	10×100 mm × 厚 3 mm
材质	苯乙烯类聚合物

粘接固定垫 Tuck Fit TF-10100CL-3

申请编号 104 1000 积分



制造商	株式会社 LINTEC 21
抗震能力	相当于震度 7
使用年限	约 5 ~ 7 年 (因使用环境而异)
数量	6 个装 (用于 1 台电视机)
尺寸	对边 30 mm 六角形 厚 7 mm
材质	丙烯酸粘剂

电视固定器 (6 个装) P LV-400NP

申请编号 105 3000 积分



基准重量 160kg 以下

必需条的工作机制



制造商	株式会社 LINTEC 21
抗震能力	震度 6 强
使用年限	约 5 年
数量	2 条装 (用于 1 个家具)
尺寸	长 190 × 宽 42 × 高 20 mm
构成/材质	橡胶带 × 1 条 (NBR + PVC 橡胶)、楔子 × 2 个 (ABS 合金树脂)、胶垫挂钩 × 2 个 (ABS 合金树脂 + 丙烯酸粘材料)、附件: 酒精消毒片 2 片

防翻倒带式必需条 LH-902BGP

申请编号 102 3000 积分



基准重量 60kg 以下

制造商	北川工业株式会社
用途	小家具、家电产品
抗震能力	相当于震度 7
负载能力	每 4 片 60 kg
使用年限	约 8 年
数量	4 片装
尺寸	40 mm 见方 × 厚 5 mm
材质	苯乙烯类聚合物

粘接固定垫 Tuck Fit TF-40K

申请编号 103 2000 积分



制造商	东京都葛饰福祉工厂
从家具到天花板的高度	ML-35: 25~35cm ML-50: 35~50cm ML-80: 50~80cm ML-110: 80~110 cm
材质	钢铁 (黑色烤漆)

※如果家具和天花板之间的尺寸恰好为 35、50、80 cm, 请使用大一档的尺寸。

里氏 7 级 (2 条 1 组)

产品名称	申请编号	积分
里氏 7 级 ML-35	106	8000 积分
里氏 7 级 ML-50	107	
里氏 7 级 ML-80	108	
里氏 7 级 ML-110	109	9000 积分



制造商	东京都葛饰福祉工厂
尺寸	尺寸约为宽 4.3 × 长 90 cm
材质	合成树脂弹性体

※可以用剪刀或美工刀切割以匹配家具的宽度。

家具防翻倒板 奋霸君 (2 条装)

申请编号 110 2000 积分

家具防翻倒器具支持放心安装 (2000 积分) ↓ 详细内容参阅 53 页

保护生命

住宅火灾报警器 初期火灾的灭火器

住宅火灾造成的损失有那么吗?

火灾导致死亡的**9成以上***是住宅火灾造成死亡。

近年来火灾数量处于减少趋势，部分原因是由于配备安全装置的消防器具普及，即使如此，火灾导致死亡的9成以上乃是由住宅火灾造成。发生大地震时，住宅火灾的风险会更高。为了保护家人的生命，务必要采取措施。

*东京消防厅 火灾造成的死亡人数 (2022年)



来数算一下!

需要住宅火灾报警器的场所

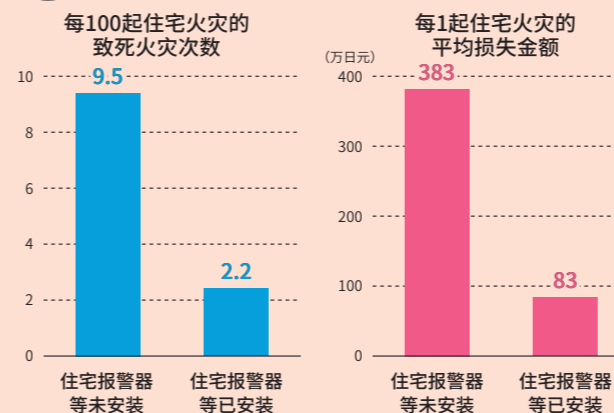
客厅、起居室、儿童房、卧室等平时经常使用的居室、楼梯、厨房的天花板或墙壁上必需安装。请和家人一起确认尚未安装的场所。

尚未安装的场所

处

通过数据可知

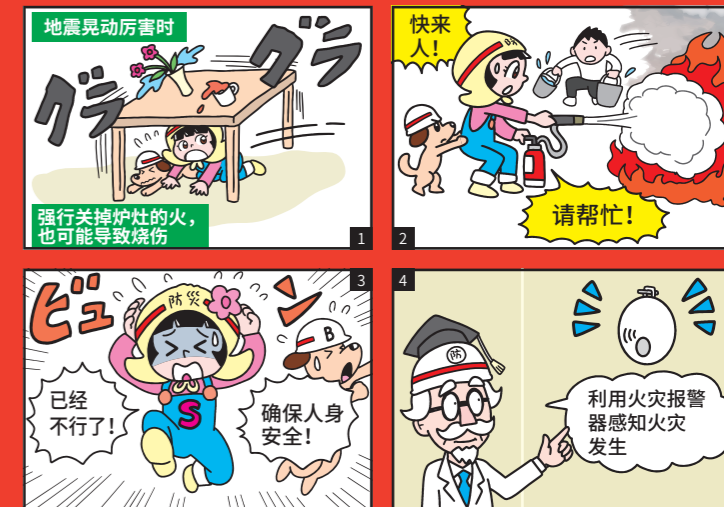
有无安装住宅火灾报警器带来的受损差异



住宅火灾报警器按其有无安装进行比较，没有安装的市民在发生火灾时死亡人数多，损失金额大。

摘自东京消防厅《为何需要住宅火灾报警器?》

首要保护人身安全



在可以确保人身安全的范围内应对初期火灾的灭火

住宅火灾报警器

请在火灾发生前提前安装



放心!日本制造的住宅火灾报警器

制造商	报知机株式会社
火灾感知方式	烟雾型(光电型:2种)
国家检定编号	住警第29~1号
用途	住宅用/室内规格
工作指示灯	红色LED(火灾时闪烁)
报警音	两级扫频音和语音“哔、哔、哔起火了,起火了”
声压/频率特性图	约90dB/m·2~3kHz
电源	3V锂电池(内置)
尺寸/重量	直径94.5×厚27.5mm/约100g
附件	安装螺丝2根、石膏钉3根、安装板

完美贴合天花板和墙壁的开关

利用学习功能减少误报

报警音更清澈



请观看产品介绍视频

住宅火灾报警器 SS-2LT

申请编号 **111** 3000 积分

初期火灾的灭火器

请准备用于初期火灾的灭火用品,以防万一发生火灾

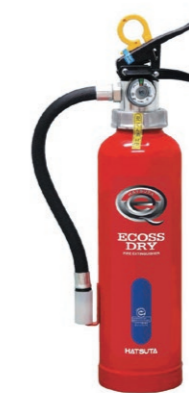


对初期火灾的灭火有效的粉末10型灭火器
出厂后可存放10年

制造商	株式会社初田制作所
灭火剂种类	ABC粉末(带回收标签)
标准/型式批准编号	国检(日本总务省认证产品)/消第29~1号
尺寸/重量	全高约467×全宽约200mm×主体直径φ120mm/约4.8kg
灭火剂填充量	3.0kg
适用火灾	普通/油/电
喷射时间/距离	约15秒/3~7m(20°C)
使用温度范围	-30°C~+40°C

粉末式灭火器 PEP-10N

申请编号 **112** 5000 积分



小型粉末灭火器(4型)
出厂后可存放10年

制造商	株式会社初田制作所
灭火剂种类	ABC粉末(带回收标签)
标准/型式批准编号	国检(日本总务省认证产品)/消第23~150号
尺寸/重量	全高约396×全宽约200mm×主体直径φ89mm/约2.5kg
灭火剂填充量	1.2kg
适用火灾	普通/油/电
喷射时间/距离	约13秒/3~5m(20°C)
使用温度范围	-30°C~+40°C

粉末式灭火器 PEP-4

申请编号 **113** 7000 积分

住宅火灾报警器要求强制安装!

自2010年4月1日起,全部住宅必须安装住宅火灾报警器。如果尚未安装,为了保护您自己和家人的生命,请尽快安装住宅火灾报警器。

全电化的住宅是否需要?

全电化住宅也存在火灾风险,例如在插座和电源插头之间灰尘积聚引起火灾!

主体安装后

约**10**年是更换的基准年限。

随着使用年数增加,由于电子元件老化、电池寿命缩短等原因,可能会导致火灾报警器无法感知火灾。

灭火器设有使用期限

- 如果您家里已安装灭火器,请确认使用期限。
- 灭火器可回收处理。无论使用期限如何,如果主体容器或盖子出现腐蚀、破损,请咨询销售商或回收窗口。



便于初期火灾的灭火!气溶胶式
出厂后可存放3年

制造商	MARUYAMA EXCELL Co.,Ltd.
种类	气溶胶式简易灭火器
型号	A021507101B
尺寸/总重量	直径约60×高度约227mm/约610g
灭火剂填充量	480g
适用火灾	油炸锅、废纸篓、窗帘、靠垫等的小火
喷射时间/距离	约28秒/3~6m

气溶胶式简易灭火器

申请编号 **114** 2000 积分

保护生命和家庭，
避免通电火灾的危害

感震断路器

为什么需要感震断路器？

在东日本大地震中已查明原因的火灾
有一半以上*是电气火灾

在东日本大地震中各地发生了大规模停电，停电恢复后重新通电引发了大量“通电火灾”。安装能够在大地震发生时自动断开断路器的感震断路器以保护生命和家庭，避免通电火灾。

*日本火灾学会杂志《2011年东日本大地震火灾等调查报告》

请观看视频！

感震断路器“YAMORI”
因地震的晃动而运行的情景



通电火灾的案例

- 1 因损坏的电线重新通电而起火
- 2 因洗涤物在接触暖炉的状态下重新通电而起火
- 3 因损坏的照明灯具在接触可燃物的状态重新通电而起火
- 4 因水槽加热器干烧而起火

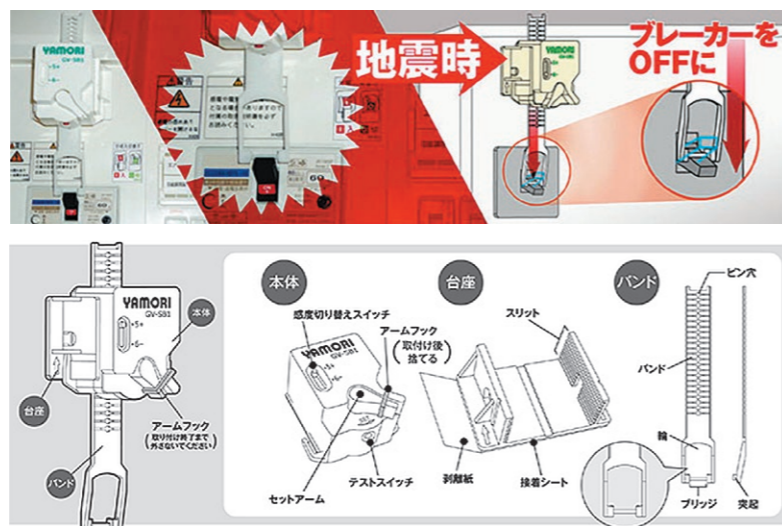
感震断路器是什么？



在恢复供电时保护家庭，避免通电火灾的危害

简易型感震断路器

支持无盖板断路器



YAMORI GV-SB1

申请编号

121

4000 积分

制造商	株式会社 LINTEC 21	
使用年限	约 10 年	使用环境温度 -20°C ~ 40°C
尺寸/重量	长 145 × 宽 66 × 厚 55 mm / 约 70g	
材料	ABS / PC 合金、PBT、POM、不锈钢材料、丙烯酸胶垫	
附件	酒精消毒片 × 1 片	

支持有盖板断路器

感震断路器主体和遥控单元的配套



制造商	株式会社 LINTEC 21
构成	【YAMORI】GV-SB1 × 1、 【YAMORI de Remote】GV-AR1 × 1、酒精消毒片 × 2
	YAMORI 侧...宽 90 × 长 150 × 厚 55mm / 固定带侧...宽 55 × 长 150 × 厚 16mm / 线长... 480mm
材料	ABS/PC 合金、PBT、POM、不锈钢材料、丙烯酸胶垫
附件	· 本产品是【YAMORI】GV-SB1 和【YAMORI de Remote】GV-AR1 的配套商品。 · 配电箱的盖板会留有约 4mm 的间隙，以容纳电线的厚度，敬请知悉。

YAMORI DE SET GV-SET1

申请编号

122

5000 积分

插座型感震断路器



轻松施工，只需插入插座

制造商	株式会社 TERADA	额定电流	15A
额定电压	AC100V	插座数量	2 插孔 (合计不超过 1500W)
额定频率	50/60Hz	工作灵敏度	相当于震度 5

感震断路器插座型 感震多功能报警开关

申请编号

123

8000 积分

安装感震断路器需满足特定条件

安装简易型感震断路器时

- 正在使用以家用电源驱动的“生命维持医疗器械”的用户。
→仅限当您拥有能够确保运行的辅助电源时才可以安装。
如果您没有辅助电源，则不可安装。
- 已购买家庭安全服务。
→进行安装作业前，需联系您购买服务的安保公司。
进行运行确认时的停电可能导致安保人员出动，从而产生相应的费用。
- 存在太阳能发电设备、能源农场设备、插电式混合动力连接设备。
→请事先向该服务商确认可否安装感震断路器。
- 使用感震传感器内置型配电箱。
→已经内置与感震断路器相同的功能，因此无需安装。
- 此外，根据配电箱的种类，也可能无法安装。
→请确认右侧二维码的目标内容，并确认可以安装在您家里的配电箱内。

安装插座型感震断路器时

- 无法安装在与电视天线端子或电话模块一体化的插座上，请准备其他插座。

请事先确认安装场所的
详细情况。
在线的 YAMORI 详情页面
内有实物大小的模板。
您可以打印并剪切下来，
用于确认安装位置。



请扫YAMORI详情二维码
或
使用“感震ブレーカー ヤモリ”
(感震断路器 YAMORI) 进行搜索

感震断路器支持放心安装
(2000 积分) ↓ 详细内容参阅 53 页

为了保护生命，让我们
勇于自助，乐于互助！

应急处理用品



那么说到自助和互助，我们能做些什么呢？

在阪神淡路大地震中获救的人们中，**约 97%***
的幸存者是通过自助和互助获救的

发生阪神淡路大地震时，自助和互助挽救了许多人的生命。
保护自身的安全固然是至关重要，而帮助周边人员的小善的积累，
能挽救许多人的生命。

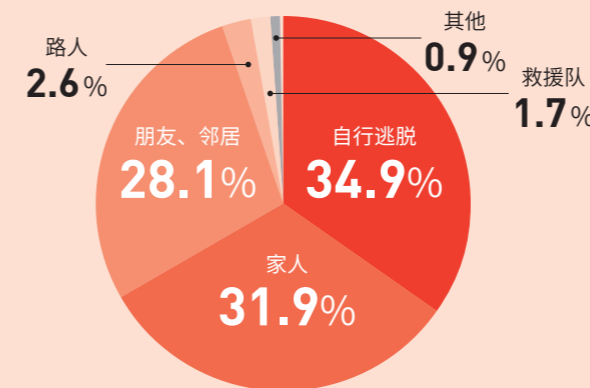
※摘自 2014 年版防灾白皮书



了解必要的信息！

- 擦伤
 - 消毒药
 - 伸缩绷带
 - 创可贴等
- 刺伤
 - 取刺器
 - 创可贴等
- 骨折
 - 弹性绷带
 - 夹板等

阪神淡路大地震中被活埋或被困时的救援主体等



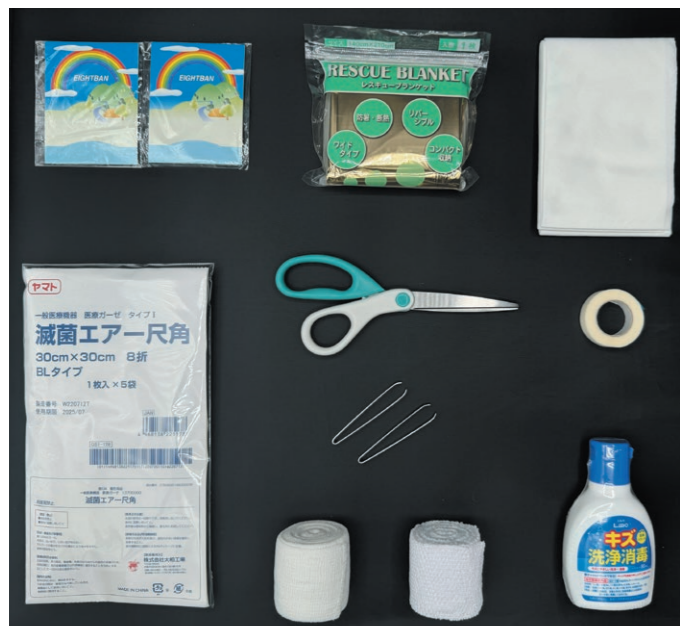
包括家人自助救出 66.8%
互助（朋友/邻居/路人）救出 30.7%

摘自 日本火灾学会（1996）《1995 年兵库县南部地震中的火灾调查报告》

为了“互助”



请准备应急处理用品！



附带储物袋

内容物	数量
① 无菌纱布 (30×30 cm) 5 套	1
② 三角巾 (105×150 cm)	1
③ 剪刀	1
④ 消毒液 (80ml)	1
⑤ 医用胶带 (12 mm × 9m)	1
⑥ 伸缩绷带 (5 cm × 4.5m)	1
⑦ 弹性绷带 (5 cm × 9m)	1
⑧ 急救创可贴 (M 尺寸 × 3 片 / S 尺寸 × 2 片)	2
⑨ 铝箔 (140×210 cm)	1
⑩ 取刺器 (每套 2 种)	1

10 件必备物品原创套装



中央区原创急救套装

申请编号
131

3000 积分

请定期确认内容物的使用期限



内容物	数量	内容物	数量
① EVA 包	1	⑨ 剪刀	1
② 铝箔	1	⑩ 镊子	1
③ 脱脂棉	3	⑪ 小镊子	1
④ 小块纱布	3	⑫ 掏耳勺	1
⑤ 绷带	1	⑬ 口罩	1
⑥ 急救创可贴 2 种尺寸	各 3 片	⑭ 急救手册	1
⑦ 医用胶带	1	⑮ 药盒	1
⑧ 洁净棉 2 片装	3		

MOSHISONA 急救 15 件装

申请编号
132

5000 积分

请定期确认内容物的使用期限



本急救套装是专注于防灾的原创产品

专注于防灾?具有怎样的特征呢?

设想的内容是，地震导致家具翻倒，
造成擦伤、刺伤、骨折等伤害。
请参考下表做好准备，以便能进行应急处理。



急救处理流程

步骤 1 清洗、消毒

■ 擦伤时

- ① 用自来水等“流水”仔细冲洗伤口（清除污垢和异物）。
 - ② 为伤口消毒。用消毒液擦拭伤口，用无菌纱布轻轻按压，擦除产生的气泡。
 - ③ 用无菌纱布覆盖伤口，再用医用胶布粘贴在纱布上方。必要时缠上绷带。
- ※请使用消毒液进行急救处理。

■ 刺伤时

- ① 使用小镊子夹住刺入物的尖端，将其拔出。
- ② 为伤口消毒。
- ③ 如果伤口大，粘上急救医用胶布。

【深度刺伤时】

- 如果扎到钉子，请将钉子拔出，用自来水彻底清洗患处，并用无菌纱布包扎保护。破伤风可能产生细菌感染，因此应及时到外科就诊。
- 如为深度刺伤，切勿自行拔出异物。应及时到外科就诊。



急救处理流程

步骤 1 情况的判断

确认是皮下骨折（没有露出骨头）或开放性骨折

■ 皮下骨折 ■ 开放性骨折

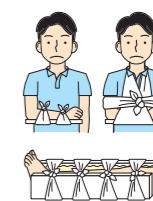


步骤 2 固定

注意固定时的包扎方法
注意不要勒得太紧，以免阻碍血液循环。

皮下骨折

- 前臂部
 - 将夹板垫在骨折部位，固定前臂。
 - 用三角巾吊起手臂。
 - 用绷带固定在身体上，可使其更稳定。
- 下肢部
 - 在皮肤和夹板之间垫上毛巾或纱布等物。
 - 使用三角巾或绷带包扎固定踝关节和膝关节，以避免移动。

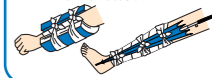


开放性骨折

- 用纱布覆盖伤口，并用绷带从上方进行包扎固定。
- 如果骨头突出，用纱布等物在骨头周围堆叠缠绕，注意避免压迫骨头。
- 不要强行将突出的骨头复位。

夹板的替代品

- 如果利用杂志、瓦楞纸板、雨伞等物直接接触皮肤，应先利用绷带或三角巾包扎后再利用。



步骤 3 情况观察

如果出现休克或因疼痛导致面色苍白、颤抖、冷汗等症状，应立即用保温毯或毛毯保暖。

因割伤等导致出血量大时

1 按压

- 用纱布或毛巾覆盖、按压出血部位。

2 压迫

- 手部用力按压覆盖在伤口上的纱布或毛巾，强力压迫以达到止血效果，然后从上方用绷带或三角巾包扎。
- 注意不要包扎得太紧。

3 备注

- 如果伤口位置高于心脏，则止血效果会提高。



步骤 2 覆盖

- 将纱布按压在出血部位，用绷带或三角巾覆盖保护。
- 如果伤口小，粘上创可贴加以保护。



伸缩绷带和弹性绷带区分使用

伸缩绷带具有优异的伸缩性和透气性，因此可有效固定纱布和保护伤口。



弹性绷带具有适度的伸缩性和压迫作用，因此对于固定骨折、脱臼和扭伤有很好的效果。



ぼうさい 防災あなうめクイズ ひらがなで答えてね!

【何が必要?】

- タテのカギ 1 家具が倒れるのを防ぐ器具、かぐるい○○○○ぼうしきぐ
- タテのカギ 2 火事が起きたら、何をつかう?○○○かき
- ヨコのカギ 13 地震が起きたら、ブレーカーをオフ!○○○○ぶれーかー
- ヨコのカギ 14 けがした時に役にたつ箱は?○○○○○○○○ばこ
- タテのカギ 3 ガラスが割れて飛びちるのを防ごう!○○○○○○ぼうしてーぶ
- ヨコのカギ 15 電気が消えた、まっくら、何をを使う?「トイレまで持ち歩く○○○」
- ヨコのカギ 16 電気が消えた、まっくら、何をを使う?「机の上に置くと便利な○○○○」
- ヨコのカギ 17 スマートフォンの充電が切れそう!○○○○○○○○りー
- ヨコのカギ 18 テレビが見つからない、どうやって情報を?きんきゅう○○○○○○
- タテのカギ 4 家のトイレが使えない!○○○○といれ

お
は
し
も
ち



【マンガがヒント】

- タテのカギ 5 家具を固定して○○○を守るう
- ヨコのカギ 19 地震発生!まずは身の○○○○を確保しよう
- タテのカギ 6 災害のときは、とくに正確な○○○ほうを。デマに気をつけよう
- タテのカギ 7 水を飲むのをがまんしない。○○○○しょうじょうに気をつけよう
- タテのカギ 8 食料はなくなる前に買ったす=○○○○○ストック

【防災標語!】

- ヨコのカギ 20 避難訓練標語『おはしもち』の「お」 お○ない
- タテのカギ 9 避難訓練標語『おはしもち』の「は」 は○○ない
- タテのカギ 10 避難訓練標語『おはしもち』の「し」 し○○○ない
- タテのカギ 11 避難訓練標語『おはしもち』の「も」 も○○ない
- ヨコのカギ 21 避難訓練標語『おはしもち』の「ち」 ち○○○ない
- タテのカギ 12 防災標語『よいこ』の「よ」 よ○○る
- ヨコのカギ 22 防災標語『よいこ』の「い」 い○○○○る
- ヨコのカギ 23 防災標語『よいこ』の「こ」 こ○○○○る



よ い こ

Crossword puzzle grid with letters A-L and numbers 1-23. Below the grid are the words to be placed:

A B C D E F G H I J K L

□ □ □ □ に つ □ □ まち □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

こた 答えは31ページ!

确保安全

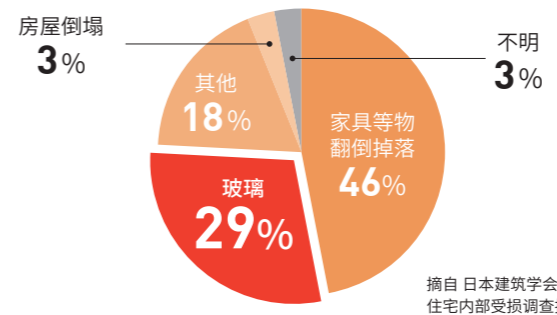


储备小提示 / 安全装备



如果能固定好家具，在家中应该不会受伤吧?

请再次查看在家具防翻倒部分用过的图表



阪神淡路大地震的内部受损导致受伤的原因约29%是**玻璃造成伤害**。就算在居家之时也要踏踏实实地准备好安全装备以保护生命和健康。因停电而看不见周边时也要做好准备以便能确保安全!!



应该相应地做什么准备?

确保安全

在家中也要采取安全措施!

安全措施用品

晃动时可能最容易受伤,是吗?

相信有许多人仍然记忆犹新,熊本地震在**震度7(前震)的晃动后,发生了震度7的地震(主震)。**

发生大地震时,晃动可不止1次。需要防范余震。此外,为了防止被散乱的家具、玻璃等伤害,在室内也要充分用好装备,做足防护措施。

请确认!

就寝时应准备在枕头旁边的物品

- 眼镜
- 拖鞋
- 照明
- 手套
- 备用衣服
- 备用药品

图解可知

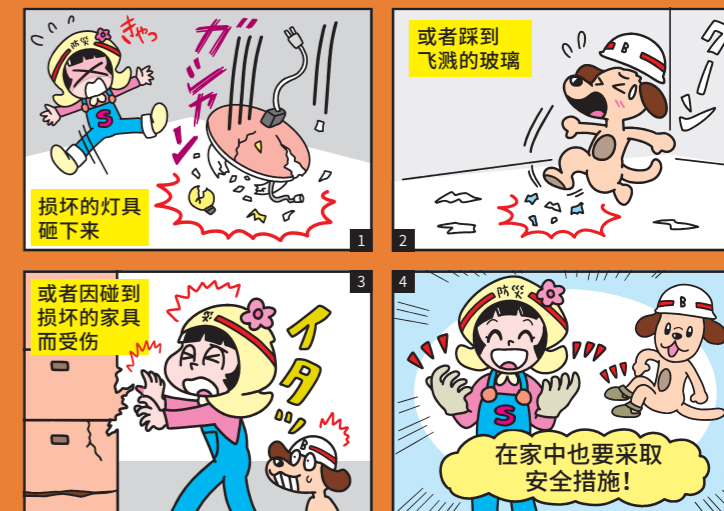
刚发生地震后的衣服

即使在夏季也要穿长袖、长裤

准备防割手套

即使在室内也要穿安全拖鞋或鞋子。在室外要穿上防刺穿的鞋子。

即使在家中也满是危险



晃动后要用好自我保护的装备!

安全拖鞋

- 内置可以保护脚底免受钉子和碎片伤害的防刺穿材料,同时也具有柔韧性,便于行走
- 鞋口宽大,可使用魔术贴调节



视频请扫码



什么是安全拖鞋?

内置(厚 3.3 mm)防刺穿材料,保护脚底不受钉子、碎片等伤害。兼具柔韧性,即使在凹凸不平处也便于行走。

踩在餐具碎片上也没问题!



可以完全打开到鞋头,方便穿脱,随时可以轻松微调。

防灾室拖鞋 M (22.0 ~ 23.0cm)	申请编号 201	3000 积分
防灾室拖鞋 L (23.5 ~ 24.5cm)	申请编号 202	
防灾室拖鞋 LL (25.0 ~ 26.0cm)	申请编号 203	
防灾室拖鞋 3L (26.5 ~ 27.5cm)	申请编号 204	

防割手套

- 应用白炽灯丝技术,将钨钢金属纤维编织进手套,实现了高防割性以及面料的薄而柔软。



确认尺寸请扫码



制造商	松下电材解决方案株式会社
标准	防割等级 D
材质	【主体纤维部分】聚乙烯纤维、聚酯纤维、聚氨酯纤维、金属纤维、其他 【橡胶部分】聚氨酯

Strongunte D (钨钢防割手套) 尺寸 S	申请编号 205	3000 积分
Strongunte D (钨钢防割手套) 尺寸 M	申请编号 206	
Strongunte D (钨钢防割手套) 尺寸 L	申请编号 207	
Strongunte D (钨钢防割手套) 尺寸 LL	申请编号 208	

防止玻璃飞溅

- 1卷50m,可满足多个窗户的用量。手工可轻松裁剪,自然色系不显眼
- 胶带残留少,可干净地撕下!
- 切实防止玻璃碎片飞溅。



制造商	株式会社贸易
标准	胶带宽度: 50 mm 1卷全长: 50m
可使用次数	1卷可满足 W90×H120 cm的窗户约5~6扇的用量



窗玻璃防飞溅胶带 50m

申请编号 209

1000 积分

确保安全

手电筒 / 头灯

就连中央区也会发生停电吗？

由于东京市中心南部直下型地震,中央区内的电力损失预计达到**约22%**。我们为应对停电做好准备！

除地震以外,也可能因水灾、喷火、龙卷风、雷击等灾害导致停电。准备好在停电时能照亮家中 and 避难路线的灯具,这样才放心。

试着进行计算！
灯具内所需的干电池数量？

所需的干电池种类 号

灯具内所需的干电池数量 个

想用具的总时长
例：5天 × 夜间6小时 = 30小时

灯具的电池寿命 小时

个

分步做法
小知识

地震引起停电时的注意事项和要恢复供电时的做法

停电之后

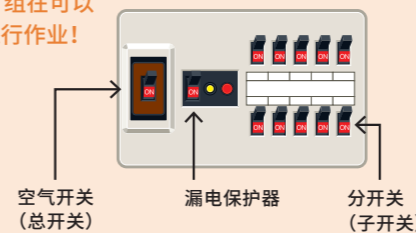
- 1 关闭总开关和分开关
- 2 从所有插座上拔下插头

要恢复供电时的做法

- 1 确认分开关的全部开关是否都处于“关”
- 2 接通空气开关（总开关）
- 3 接通漏电保护器
- 4 逐一接通分开关（子开关）
- 5 如果确认安全，就将插头插入插座

如有可能，由2人1组在可以确认安全的状态下进行作业！

关于通电火灾，
请参阅
第13页！



一旦停电，照明怎么办？

一旦停电

不仅家中会停电

路灯等

街上的灯光也会熄灭

要准备好可以照亮脚下的灯具！

如果能解放双手，那就更放心了！

准备灯具，确保安全！

照明

- 带有支架，也可以放着使用
- 照射距离 459m



制造商	Gentos 株式会社
亮度	最大时约 470 流明
光源	高亮度贴片式白色 LED×1 个
电池	D 型碱性干电池 ×4 个 (另售)
尺寸/重量	W125×H148×D190mm / 984g (包含电池)
保护等级	IP54
照射距离	最大时约 459m
亮灯时间	约 23 小时

LED 强光灯 LK-314D

申请编号
211

4000 积分

- 小型也有足够的亮度
- 防尘防滴规格
- 从点光束到宽光束可调



制造商	Gentos 株式会社
亮度	最大时约 350 流明
光源	高亮度贴片式白色 LED×1 个
电池	7 号碱性干电池 ×3 个 (附带测试用电池)
尺寸/重量	Φ29.8×107.5 mm / 110g (包含电池)
保护等级	IP64
照射距离	最大时约 132m
亮灯时间	约 6 小时

LED 灯 FLP-2306

申请编号
212

5000 积分

多功能灯 / 头灯

- 轻便易握
- 灯头带有磁铁
- 可悬挂着使用



详情请扫码

制造商	株式会社贸易
亮灯模式	灯光：强、弱；应急灯：强、弱、呈红色闪烁
电池	7 号锰电池 ×3 个 (附带测试用电池)
尺寸/重量	Φ67×223 mm / 约 205g



多功能照明

申请编号
213

2000 积分

标准头灯产品



2 件套

制造商	Gentos 株式会社
亮度	最大时约 120 流明
光源	高亮度贴片式白色 LED×1 个
电池	5 号碱性干电池 ×1 个 (附带测试用电池)
尺寸/重量	63×49.9 mm ×51.8 mm / 93g (包含电池)
保护等级	IPX4
照射距离	最大时约 110m
亮灯时间	约 13 小时

LED 头灯
GTR-S31D [2 件套]

申请编号
214

3000 积分

确保安全

防灾LED灯泡、应急灯

什么是防灾LED灯泡？

这种灯泡平时可以用，停电时依靠电池
最长可以亮灯6小时！

除了手电筒和头灯，还需要其他照明！
应急灯可以照亮周围更广的范围。
准备好应急灯，停电时也能放心。
照亮周围，确保人身安全！



来数算一下！

我家需要的灯具数量

出行时1人1个
手电筒/头灯 个

发生灾害时的
生活空间内各1个
应急灯 个

在可以安装的
位置装好
防灾灯泡 个

图解比较

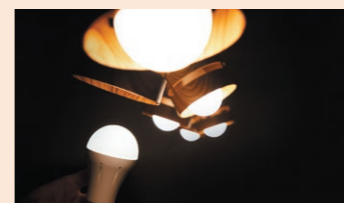
感震断路器和防灾灯泡的协同

如果装有感震断路器，地震的晃动会让家里的照明瞬间全部熄灭。



这种情况下……

如果和防灾灯泡一起使用，就可以确保房间有照明，让人放心！



有防灾灯泡如此便利



与感震断路器配套做好准备

防灾LED灯泡



- 只需装到照明器具上，就可以在充电时用作日常照明
- 停电时也可以使用照明的墙面开关切换ON/OFF。切换到ON，即可利用内置电池最长亮灯6小时



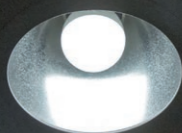
制造商	日本防灾计划株式会社
尺寸	直径60×117mm (E26)
额定电压	100V
平常时的亮度	AC660lm
停电时的亮度	DC200lm
停电时的亮灯时间	6小时
电池	2600mAh

日光白和暖色有何差异？

日光白是接近白天阳光的照明光，适合于整理作业。
暖色则属于橙色系，让人感觉放松，适合卧室或卫生间等空间。



日光白



灯座口径 E26

暖色



灯座口径 E26

随时应急灯 tsuita 日光白

申请编号 **221** 3000 积分

随时应急灯 tsuita 暖色

申请编号 **222** 3000 积分

※在遥控型、调光型、传感器型照明器具中不可使用。
※不可与其他种类的灯泡一起使用。
※使用前请先开灯并为电池充电。

应急灯

- 搭载如篝火般的超暖色LED
- 最长亮灯890小时



制造商	Gentos 株式会社
亮度	最大时约420流明
光源	高亮度贴片式暖色LED×1个
电池	D型碱性干电池×3个(另售)
尺寸/重量	102.4×87.3×高184.1mm/约802g(包括D型电池3个)
保护等级	IP64
亮灯时间	亮灯时间34小时(高光模式)/110小时(环保模式)/890小时(蜡烛模式)
附件	挂钩

LED 应急灯 EX-X777D

申请编号 **223** 4000 积分

- 800流明，光芒闪耀
- 暖色、白色的2色光源



制造商	株式会社贸易
亮度	最大时约800流明
亮灯模式	暖色、白色、全灯(无级调光)
电池	D型干电池×3个(另售)
尺寸/重量	Φ95×192mm/约960g(包括D型电池3个)
保护等级	IPX4
亮灯时间	暖色(约24小时)、白色(约15小时)、全灯(约12小时)

800流明应急灯

申请编号 **224** 5000 积分

- 可使用3种电源：手摇、干电池、太阳能



制造商	株式会社太知控股
光源	白色LED×9灯
电池	电容器2.7V150F干电池(5号干电池×3个或7号干电池×3个)※干电池另售、充电用USB输出5V
单晶太阳能膜	宽度52×进深50×厚度5(mm)、0.3W5V
尺寸/重量	Φ74×高187mm/约400g(包括5号电池3个)
保护等级	IP54
亮灯时间	约40小时(强模式)/约19小时(弱模式)
附件	USB A、micro USB 线缆、USB Type-C→A 转换适配器、micro USB→USB Type-C 转换插头

储备应急灯 ECO-9C

申请编号 **225** 5000 积分

可手摇充电
令人放心的长期存放款产品

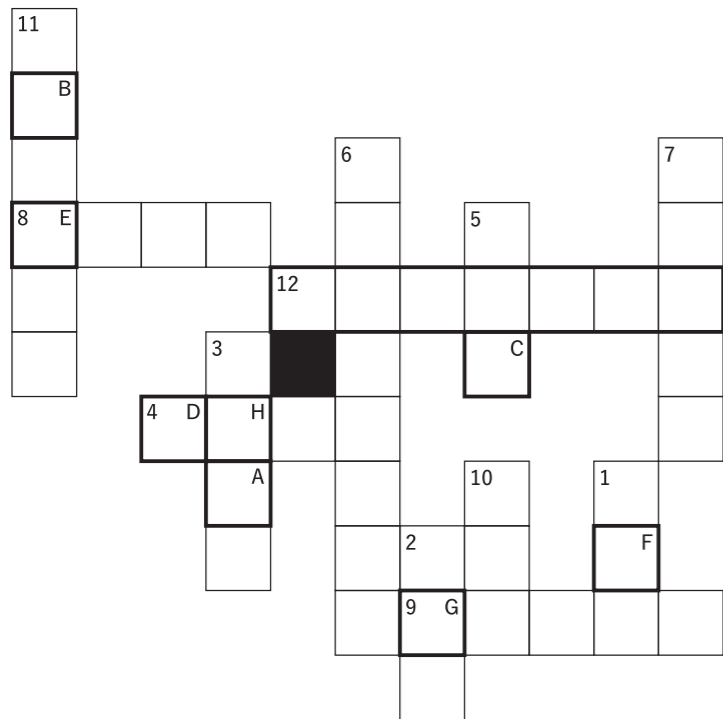
支持太阳能充电
在户外也可以使用的
优异防尘防水性能

用干电池或手摇
都能给智能手机充电



防災あなうめクイズ ひらがなで答えてね!

- タテのカギ 1 地震の揺れの強さの程度を表す言葉はなんでしょう。
- タテのカギ 2 大きな地震の後に、引き続いて何度も発生する地震をなんというでしょう。
- タテのカギ 3 地震などが原因でできた岩盤のずれのことをなんというでしょう。
- ヨコのカギ 4 地震や台風など、自然現象によってもたらされる災害をなんというでしょう。
- タテのカギ 5 もし地震がおきたら、何の下にかくれる?
- タテのカギ 6 火事に、はやく気付くために、キッチンなどに設置しておくべき機器はなんでしょう。
- タテのカギ 7 長い間、保管ができる水を何というでしょう。
- ヨコのカギ 8 水やお湯を入れることで食べられる長期保存可能なお米、○○○○かまい。
- ヨコのカギ 9 すり傷や切り傷などのケガをしたとき、まず何をしなければならいでしょう。
- タテのカギ 10 自分自身や家族で災害に備えることを何というでしょう。
- タテのカギ 11 「ふだんから準備をしておけば、いざという時に困らない」という意味の言葉
○○○○○○うれいなし
- ヨコのカギ 12 自宅が安全な場合にそのまま自宅避難生活を送ることをなんというでしょう。



A B C D E F G H ヨコのカギ 12

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

答えは31ページ!

03 信息收集



储备小提示 / 本地信息



灾害信息通过电视机和智能手机收集就好，对吧?

电视机停电后无法使用，智能手机也可能断电。还有，灾害时周边发生的事情才是关键，换言之，限定在某个地区的本地信息才是关键。



应该相应地做什么准备?

灾害时要充分利用智能手机

充电宝

充电宝，有 1 个啊！

因东京市中心南部直下型地震引发的电力、通信受损，预期约要 4 天后恢复。

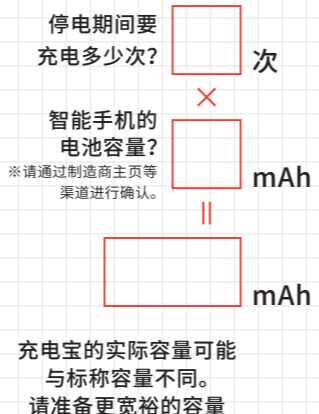
智能手机是灾害时收集信息的重要工具。请准备充电宝，避免手机断电。

※摘自《首都直下型地震导致的东京受损设想》(2022 年 5 月 25 日公布)



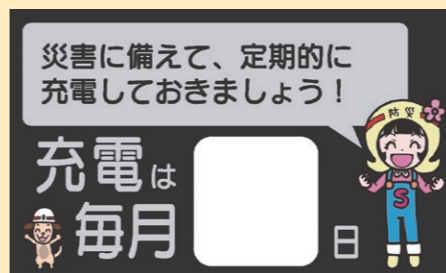
试着进行计算！

充电宝需要多大容量？



带充电管理标签

充电宝长时间放置会自然放电。选择我们的移动电源，我们将随产品附赠充电管理标签！



仅限带有本标志的充电宝

用智能手机可以做到



准备充电宝！

支持快充标准 10000mAh

- 智能手机快充
- 手掌大小
- 大容量



制造商	安克日本株式会社
容量	10000mAh
充电参考	智能手机可充电约 2 次
输入	USB-C 输入: 5V = 3A / 9V = 2A
输出	①USB-C 输出: 5V = 3A / 9V = 2.78A ②USB-CPPS 输出: 3.3-6V = 3A / 3.3-11V = 2.78A (最大 25W) ③USB-A 输出: 5V = 3A / 9V = 2A / 12V = 1.5A ④USB-A Protocol 输出: 4.5V = 5A / 5V = 4.5A
尺寸/重量	约 107×52×27mm / 约 194g
附件	USB-C & USB-C 线缆、挂绳

充电宝 Anker PowerCore 10000 PD Redux 25W 申请编号 301 4000 积分

薄款也有 20000mAh

- 大容量 20000mAh
- 配备 USB-A 端口 2 插孔、USB-C 端口 1 插孔



制造商	安克日本株式会社
容量	20000mAh
充电参考	智能手机可充电约 4 次
输入	5V=2A
输出	5V=3A (各端口最大 2.4A)
尺寸/重量	约 158×74×19mm / 约 343g
附件	Micro USB 线缆

充电宝 Anker PowerCore Essential 20000 申请编号 302 5000 积分

利用太阳能约 2 小时即可为智能手机充满电



制造商	株式会社 Air-J
太阳能面板最大输出	14W
USB 充电端口数量	2 插孔 面板数量 4 片
尺寸(存放时)	约 H230×W160×D30 mm
尺寸(展开时)	约 H230×W815×D5 mm
重量	约 710g

便携式太阳能充电器 AJ-NSOLAR14W BK 申请编号 305 6000 积分

配备照明的充电宝

- 附赠充电宝挂绳和多功能 LED 灯



制造商	株式会社 Air-J	容量	20000mAh
充电参考	智能手机可充电约 3~7 次		
输入	(USB-C): 5V/3A, 9V/2A (PD) (microUSB): 5V/2A, 9V/2A (PD)		
输出	输出1: (USB-A) 5V/3A, 9V/2A, 12V/1.5A (18W) 输出2: (USB-A) 5V/3A, 9V/2A, 12V/1.5A (18W) 输出3: (USB-C) 5V/3A, 9V/2.22A, 12V/1.67A (20W)		
尺寸/重量	约 W52×D32×H170mm / 约 386g		
附件	线缆: USB-A (公头)-USB-C (公头) 线缆长度: 约 25.5cm		
亮度	400 流明		

充电宝 MB-LG20000BK 申请编号 306 5000 积分

大容量 24000mAh

- 最大 65W 输出
- 支持 2 台同时充电
- 不仅可用于智能手机，也可以为电脑充电



制造商	安克日本株式会社
容量	24000mAh
充电参考	智能手机可充电约 4~5 次
输入	USB-C1 输入: 5V=3A / 9V=3A / 12V=1.5A / 15V=2A / 20V=1.5A (Max 30W)
输出	USB-C1 / 2 输出: 5V=3A / 9V=3A / 12V=1.5A / 15V=3A / 20V=3.25A (Max 65W) USB-A 输出: 5V=3A / 9V=2A / 10V=2.25A / 12V=1.5A (Max 22.5W)
尺寸/重量	约 160×85×27mm / 约 500g
附件	USB-C & USB-C 线缆

充电宝 Anker 537 Power Bank 申请编号 303 10000 积分

薄款也有 10000mAh

- 支持 3 台同时充电
- 配备直通功能



制造商	株式会社 Air-J
容量	10000mAh
充电参考	智能手机可充电约 2 次
输入	· USB-C: 5V/3A(15W) Max · microUSB: 5V/2A(10W) Max
输出	· 合计: 5V/3A(15W) Max (使用多个端口时) · USB-C: 5V/3A(15W) Max (使用单个端口时) · USB-A 1/2: 5V/3A(15W) Max (使用单个端口时)
尺寸/重量	68×140.5×17 mm / 约 224g
附件	USB-C to C 线缆 (约 25cm)

充电宝 MB-GD10000 WH 申请编号 304 3000 积分

使用一杯水即可充电！

- 使用约 1 杯 (285ml) 水即可发电



制造商	藤仓复合材料株式会社
电池容量	11000mAh
充电参考	智能手机可充电约 2 次
尺寸/重量	约 W105×D95×H104 mm / 约 525g
输出电压/电流	DC5.0V(USB TypeA)/1.0A (最大)

AQUA Charge 充电宝 申请编号 307 5000 积分

干电池式充电宝

- 配有开关和电源灯，可随时确认充电状态
- 干电池另售。请准备必要数量的、保质期 10 年的干电池。



制造商	株式会社 Air-J
使用电池	碱性 5 号干电池 4 个 (另售)
输出电压	(USB-A) 5V/1A
线缆	另售

干电池式充电宝 BJ-EUSBNB WH 申请编号 308 1000 积分

灾害时收集信息非常重要

收音机和信息



只要有智能手机，
就可以放心收集灾害信息！

让我们使用各种信息收集工具，
获取中央区的**本地信息**！

收集灾害信息时，建议结合使用多种信息收集工具。



小知识！

中央区与之签订了
灾害时信息发布
协议的企业

东京湾网络株式会社
灾害时可以掌握由
中央区发布的准确信息

中央 FM 株式会社
灾害时紧急发布
中央区的灾害信息

灾害时的谣言要小心

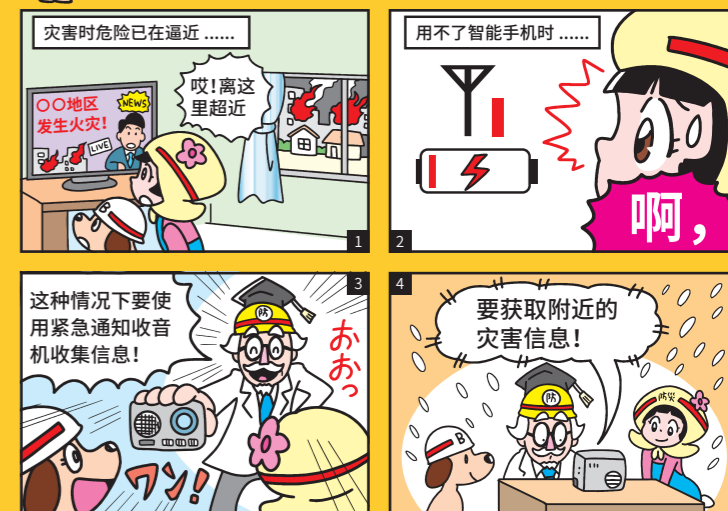
地震发生时，人们往往会担心“是不是要发生更大的地震”，各种毫无根据的谣言就可能流传开来，扰乱人心。

在大灾害面前，谣言的力量会被放大，许多人会被卷入这种恶性的谣言中。大多数谣言可以追溯到街头传闻，源自一些不经意的闲谈。

请核实中央区政府、消防、
警察和媒体发布的信息，
避免被谣言误导。



灾害时收集信息非常重要



有多种信息收集工具就更放心！

电源关闭时也能自动启动！中央区原创收音机

中央区政府防灾危机管理课以及日本桥、月岛、晴海特设办事处以 2,000 日元（含税）的价格发放紧急通知收音机。如果您有旧款紧急通知收音机，可携带至发放窗口，以 1,000 日元（含税）的价格以旧换新。

※中央区紧急通知收音机每 1 户限购 1 台。

■ 电源关闭时也能自动启动！

- 即使在关闭收音机电源或收听广播时，当接收到大地震或水灾等紧急广播时，将会自动播放紧急广播。
- 紧急广播会以大音量播放，同时紧急 LED 灯也会亮灯。（测试广播可以像常规收音机那样调节音量。）

■ 避难时可作为便携收音机带出！

- 即使在停电时或在户外或避难所内，只需五号干电池即可使用。

中央区紧急通知收音机

申请编号
311 2000 积分



小巧便携，便于存放的收音机

■ 本款收音机可长期存放，
手摇也能充电，灾害时
将是您的得力助手



制造商	株式会社太知控股		
电源（二次电池）	双电层电容器（2.7V 10F）		
电源（干电池）	7 号电池 × 2 个（另售）		
收音机广播频率	AM: 530 ~ 1600kHz FM: 76 ~ 108MHz（支持宽频 FM）		
警报器	75dB	主体材质	ABS 树脂
照明	白色 LED 灯	尺寸/重量	104×46×高 66 mm / 约 180g
附件	USB Type-C→A 转换适配器、micro USB→USB Type-C 转换插头、USB A/micro USB 线缆		

储备收音机 ECO-3C

申请编号
312 5000 积分

内置电容器充电电池的收音机

■ 可存放 10 年的
手摇充电型带
应急灯收音机



制造商	株式会社 DRETEC
电源（二次电池）	内置电容器充电电池（DC 5.5V / 5F）
电源（干电池）	5 号碱性干电池 × 4 个（另售）
接收频率	AM: 525~1630kHz FM: 75.5~108.5MHz
输出端子	耳机端子: 3.5Φ迷你插孔 1 个 USB 端子: 1 个
输入端子	USB Type C 1 个
照明	白色 LED
尺寸/重量	约 W160×D77×H70mm / 约 281g（不含电池）
附件	充电线缆（USB Type A / USB Type C）、悬挂吊绳

即插即用充电带应急灯收音机 3

申请编号
313 4000 积分

其他信息收集工具

中央区主页

首页自动切换为防灾门户网站，提供避难信息、灾害信息、公共信息、气象信息等各种信息。



中央区防灾地图应用程序

中央区官方应用程序：灾害时通知避难所等的信息。支持语言包括：日语、英语、汉语（简/繁）和韩语。



中央区防灾地图应用程序 Q 搜索

中央区安全放心邮件

除地震、气象预警等灾害信息外，还提供其他各种信息，例如防盜信息、消费信息。

请向本邮件地址发送空白邮件，我们将为您发送引导邮件。



官方 X/Facebook/LINE 帐号

【X】
@chuo_city
【Facebook】
@tokyochuo.city
【LINE】
@tokyochuo.city



防灾行政无线电

我们将向您通知关于灾害的紧急信息、避难劝告等信息。
在中央区内 87 处设有户外扬声器。

紧急速报邮件地区邮件

通过手机以文字信息方式通知您发布了避难信息或特别警报。无需办理订阅等手续。请向各手机运营商确认您的手机型号是否支持此项服务。

Yahoo! 防灾速报应用程序

请在应用程序中选择您想接收的信息并进行注册，以便接收中央区发布的灾害等信息。

※截止到 2024 年 10 月 1 日

排泄是无法抑制的生理现象。
马桶绝对必需！

储备马桶

要准备多少马桶较好呢？

马桶用品每1人要储备**1天5次**的量。

※每1天的平均排便次数为5次。

排泄是无法忍耐的生理现象。
在能登半岛地震期间也有很多人由于不愿意上卫生状况不佳的厕所，
而减少了水分和食物的摄入。
这会导致生病，例如脱水症状、经济舱症候群。



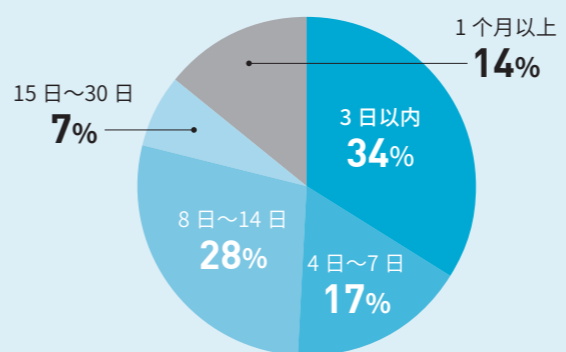
试着进行计算！

需要的马桶数量

人共同生活
 ×
 1人1天 次
 ×
 储备的天数 天的量
 =
 合计 次

※所需的数量存在个人差异。

在东日本大地震中，
临时马桶广泛到达避难所耗费的天数



足够供全部人员使用的临时马桶
广泛到达避难所耗费了相当长的时间。
避难所的**储备马桶的数量有限。**

特定非营利活动法人日本马桶研究所 3.11 东日本大地震 29 个地方政府回答

如果马桶冲不了水会怎样？



要准备必要数量的储备马桶！

便携马桶



- 集成排便袋和供水片的简单易用型马桶
- 抗菌除臭作用
- 该款袋子的原材料含有 30% 的植物源生物物质塑料，非常环保
- 用法简明易懂，使用了插图解说

可用 20 次



存放 10 年

ECO 便携马桶 20 片装 申请编号 401 4000 积分

制造商	株式会社综合服务
处理能力	小便/大便 20 次
配套内容	排便袋 × 20 片
尺寸/重量	宽约 230 × 进深 100 × 高 315mm / 约 1.2kg



- 附带凝固剂
- 使用的袋子全部具有抗菌除臭效果

存放 10 年 可用 30 次



制造商	株式会社贸易
处理能力	小便/大便 30 次
配套内容	抗菌性凝固剂 (7g) × 30 袋、排便袋 × 30 片、收纳袋 × 3 片、马桶套袋 × 2 片、说明书 × 1 片
尺寸/重量	约 170 × 280 × 70mm / 约 1.0kg

抗菌简易马桶 30 次装 申请编号 402 4000 积分

20 枚入



- 便于取用的马桶袋，就像使用抽纸
- 凝固剂每 1 个可处理 800 cc

存放 10 年

可用 20 次

制造商	株式会社 TOILENGER 防灾馆
处理能力	小便/大便 20 次
配套内容	应急排泄袋 × 20 袋、污物保管袋 × 1 枚、绳子 × 1 条、凝固剂 (7g) × 20 个
尺寸/重量	约 230 × 130 × 85mm / 约 700g

TOILENGER SS 20 次装 申请编号 403 3000 积分

推荐产品



- 利用化学反应去除强烈的恶臭
- 除臭以外，凝固剂还集成了抑菌和固化成分
- 使用后立即发挥效果，效果可持续约 1 个月
- 使用前可长期存放 15 年

可用 40 次

存放 15 年

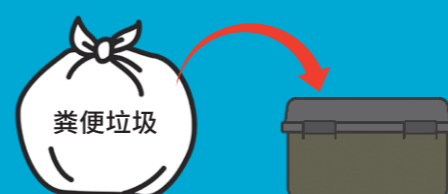
制造商	Nisso Fine 株式会社
处理能力	小便/大便 40 次
内容物	排泄物处理剂 × 40 袋、排便收纳袋 × 40 片、废弃物收纳袋 × 4 片、马桶套袋 × 1 片、使用说明 × 1 张
尺寸	约 150 × 204 × 160mm / 约 2kg

凝固剂式马桶 Emergen 40 次装 申请编号 404 5000 积分

便携马桶垃圾清理方法

- 使用后的排便袋请放入垃圾袋中，并加入报纸等可燃物以提高燃烧效果。
- 将装有排便袋的垃圾袋标注为“粪便垃圾”，以便与普通的可燃垃圾分开收集。
- 开始回收前，请将其放入带有盖板的盒子中，并保管在阳台等处。

保管方法



废弃方法

- 根据中央区发布的信息运至收集点
- 放置场所需与常规的“可燃垃圾”放置场所分开。



与可燃垃圾分开

发生地震时，马桶怎么办？
关于答案和马桶的使用方法，请查看第 39 页！



- 平时可用作储备物资的保管箱
- 灾害时存放用过的便携马桶，可以抑制臭味，直至垃圾得到处理

制造商	RISU 株式会社
尺寸	约 W600 × D390 × H357mm
内尺寸	约 W504 × D306 × H293mm
容量	50L
重量	约 2.6kg
材质	聚丙烯

收纳盒 TC-50S 申请编号 405 5000 积分



3 卷

- 只需 1 卷 (70m)，相当于 1 个人约 1 星期的储备
- 采用铝真空包装，因此可长期保护卫生纸免受浸水、湿气、霉菌、虫害等的影响。
- 通过强力压缩加工实现的超紧凑设计，存放不占用空间
- 箱子可用作卫生纸架

制造商	有限会社丸英制纸
尺寸	约 75 × 75 × 122mm
纸质	再生纸 100%

存放 10 年的卫生纸 LogLog70m [3 卷] 申请编号 406 1000 积分

请储备本品以应对无法洗澡或刷牙的情况。

卫生用品

什么时候不能洗澡？

当上下水道、电力、燃气不能使用时，或热水器发生故障时
洗澡就会变成奢望！

灾害发生时，虽然地方政府和军队会提供沐浴设备，但是数量有限，无法提供到全部避难所。为应对无法洗澡的情况，请准备好应急用品。



来数算一下！

擦身体
假设 1 人 1 天 1 次
1 次 × 人 × 天的量 = 次

无水洗发香波
假设 1 人 1 天 1 次
1 次 × 人 × 天的量 = 次

刷牙纸
假设 1 人 1 天 3 次
3 次 × 人 × 天的量 = 次

不能洗澡！怎么办？



洗发水手套

易用的手套型，可彻底擦拭头皮。减轻无法洗澡的压力，对心理护理也有帮助。

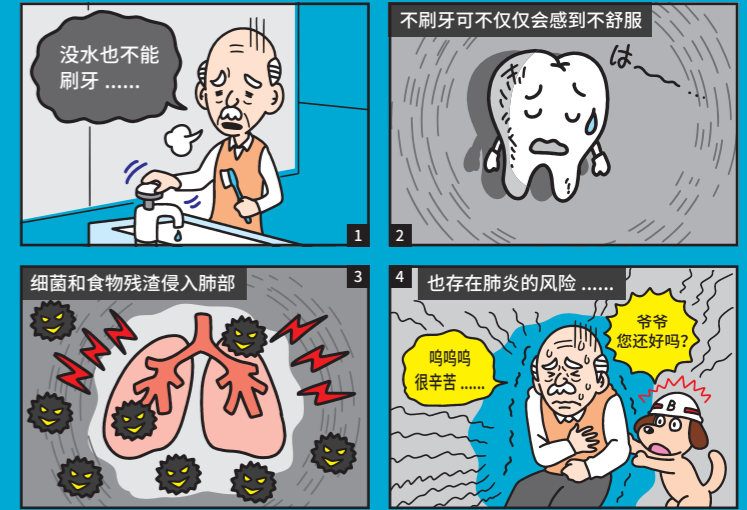


全身清洁湿巾

可清洁全身的湿巾，是无法洗澡时的必需品。建议也储备可用于擦背的大尺寸产品。



如果不能刷牙.....



要预防灾害相关死亡

身体护理

- 只需 1 个，即使没有自来水，也能完美解决卫生问题！
- 不能洗澡时！身体护理用品 + 洗发水
- 附带可用 10 次的刷牙纸！
- 内含 1 人 3 天用量的套装



制造商	四国纸销售株式会社
尺寸	155×61×高 220mm

无水全身清洁套装
申请编号 **411** **3000** 积分



制造商	四国纸销售株式会社
内容量	1 袋 2 双装

无泡洗发水湿手套【3 袋】
申请编号 **412** **1000** 积分



制造商	日清纺控股株式会社
成分	水、苯扎氯铵、碘丙炔醇丁基氨基甲酸酯、氯化十六烷基吡啶、丙二醇

棉质浴巾【9 条】
申请编号 **413** **1000** 积分



制造商	株式会社 NEEDS
成分	水、乙醇、丙二醇、苯扎氯铵、碘丙炔醇丁基氨基甲酸酯、稳定二氧化氯

防灾湿巾 20 片装【6 包】
申请编号 **414** **1000** 积分

口腔护理



制造商	株式会社 Hanic White Lab
包装	1 包 1 片的独立包装
材质	天然棉 100%
尺寸/重量	约 82×71×96mm / 约 127g

牙刷纸 30 包
申请编号 **415** **2000** 积分



制造商	Earth Corporation
-----	-------------------

Mondamin Medical Clear 漱口水型口腔护理液 12ml【30 个装】
申请编号 **416** **1000** 积分

清洗淋浴



制造商	株式会社德重
成分	纯水
内容量	16ml × 10 条

一次性臀部清洗器【10 包】
申请编号 **417** **2000** 积分



制造商	冈本株式会社
成分	纯水、乳酸钠、乳酸、对羟基苯甲酸酯
内容量	120ml × 4 条

弱酸性洁净淋浴 +4 条装
申请编号 **418** **1000** 积分

为停电时的
防暑、防寒做好准备

防暑、防寒措施

呆在室外才会中暑，对吧？

2023 年度夏季东京都内因中暑死亡的 192 人中，**91.7% (176 人) 是在室内死亡。**
其大半**没有使用空调。***

停电时，不仅室内气温和湿度会上升，如果关上窗户连风都吹不进来，那么中暑的风险会更高。需要应对停电并准备夏季的防暑措施。

*摘自 东京都保健医疗局 东京都监察医务院 2023 年度夏季中暑死亡人员情况



请思考一下！

因停电而不能
使用空调时，
我家的预计室内温度

酷热的夏日

_____ 度左右

寒冷的冬日

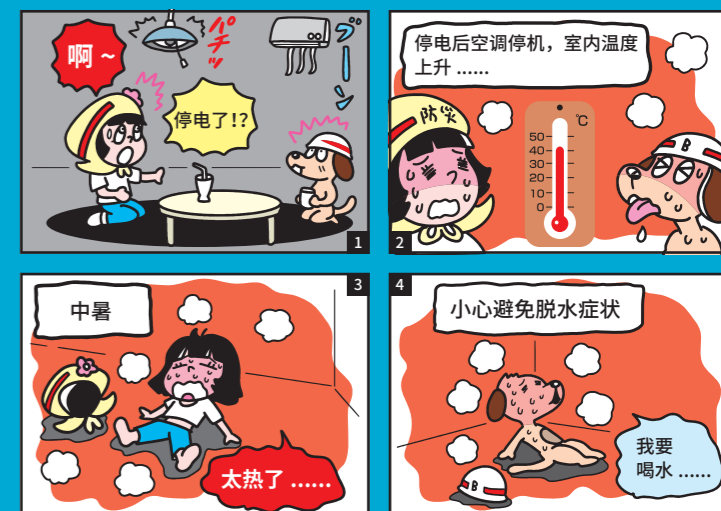
_____ 度左右

重要的是事先设想
并采取相应措施！

使房间变凉爽的方法

- 开窗排出热气
打开呈对角线的 2 处，这样空气流通更好，更易排出热气。
安装遮光窗帘或竹帘，可以遮挡直射阳光。
- 洒水
如果能准备好水，且南面有阳台或庭院，可以尝试洒水降温。

如果夏天不能使用空调



停电时的防暑、防寒措施！

防中暑措施

清爽凉感身体贴片



制造商	大成药品工业株式会社
贴片尺寸	180×400mm
成分	水、乙醇、柿单宁、茶叶提取物、丁二醇、透明质酸钠、薄荷醇、滑石粉、羟基磷灰石、羟苯甲酯、羟苯乙酯、香料

MEGA Coolmax 150 片 申请编号 421 3000 积分

存放 3 年



6 个

使用方法



- 1 放在水平位置
- 2 对准里面的水袋，以拳头用力敲击中心部位
- 3 水袋破裂后与原料混合，立即开始冷却

制造商	株式会社三敬商事
单品尺寸/重量	约 140×230×30mm / 340g
包装尺寸/重量	约 220×290×90 / 2,200g
保冷时间	室温 30°C 下约 90 分钟

防中暑冷却包 6 件装 申请编号 422 2000 积分

经口补水液

存放 5 年



OS-1 粉末是用于脱水症饮食疗法（经口补水液法）的口服补水粉。请用水溶解后服用。

经口补水液 OS-1 粉末 15g (10 袋装)

申请编号 423 2000 积分

制造商	株式会社大塚制药工厂
致敏物质 (28 种特定原材料中)	不适用
尺寸/重量	148×120×50mm / 206g

灾害应急马桶和经口补水液



灾害时为何需要经口补水液？

发生灾害时，去厕所就变得麻烦，也可能产生**脱水症状**。

断水时不能像平时那样使用马桶。此时可能会避免像平常一样上厕所，且可能因不喝水而脱水。



洗涤袋

- 夏季防汗措施！没有洗衣机洗衣服
- 可以轻松洗涤内衣裤和袜子
- 加入洗涤剂和水，封口摇晃
- 松开底部的阀门即可将水排出
- 也可以用作压缩袋



制造商	LOGOS CORPORATION
主材料	聚酯 (TPU)
容量	最大 7L
尺寸/重量	约 440×720mm / 约 130g

LOGOS 摇摇洗涤袋 申请编号 424 4000 积分

暖宝宝



- 使用熟悉的暖宝宝抵御寒冷
- 使用方法多样，也有非粘贴型

每套 2 袋 (合计 20 片)

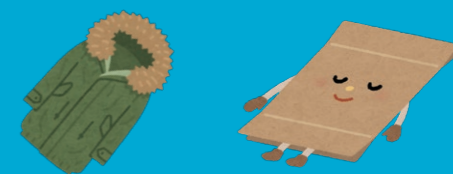
存放 7 年

制造商	ST 株式会社
持续时间	16 小时 (一直保持 40°C 以上的时间)
主体尺寸	约 125×95mm
小包装尺寸	约 200×135×68mm

常备暖宝宝 10 片装 (每套 2 袋) 申请编号 425 1000 积分

防寒措施可以使用什么？

- 防寒服 (羽绒服、夹克)
- 保温毯 (应急毯)
- 纸板 (铺在地面上具有隔热效果)
- 睡袋和毯子
- 便携式炉具或卡式炉



发生地震！此时马桶怎么办？

答案：使用便携马桶。不要冲马桶。



为什么不可以冲掉？即使断水了，不是可以用浴缸里的水冲走吗？

可能确实可以用浴缸里的水冲走。但是，如果下水道或建筑物内的管道损坏，污物可能会倒流溢出！而且在公寓楼里，即使自己家没事，污物也可能从楼下的住宅溢出。因此，在确保下水道和建筑物内管道安全之前，使用便携式马桶和不冲水很重要！



小知识！灾害应急马桶的使用方法

1



在马桶内套上用于承接排便袋的塑料袋

将马桶盖抬起，套上塑料袋。
(为防止马桶内的余水与每次更换的排便袋接触)



2



套上排便袋，使用

放下马桶盖，套上排便袋，
然后坐在马桶上使用。



3



放入药剂（凝固剂等）

放入凝固剂等药剂。
有些类型的产品粘贴有吸水垫，
请事先确认说明书。



4

系好袋子

使用后将排便袋内的空气排出，
并扎紧袋口。



5

存放

- 再将排便袋放入垃圾袋，
标注“粪便垃圾”
- 放入带有盖板的盒子，
存放在阳台等处



6

废弃

- 根据中央区发布的信息运至收集点
- 放置场所应和常规垃圾区分开来



存放方法和废弃方法的详细信息，请查看第 34 页！

食品储备



储备小提示 / 滚动库存



只要在本产品目录中选择应急食品，
食物就足够了吧？



从本产品目录中选购的是最低限度的必需品，
可供 1 人使用 3 天。食品储备基本上
**要求平时多储备一些食物，
采用滚动库存。**
当然，如果再加上应急食品，那就更放心了。

应该相应地做什么准备？

要准备应对燃气和供水停止

烹饪、供水

要多久才能恢复燃气供应?

据说燃气恢复的预期 **约为6周后** 噢

为应对长时间的燃气中断, 请准备卡式炉、加热剂等能加热食物的器具。



试着进行计算!

所需的卡式气瓶数量

【参考】

1天使用30分钟: 0.5瓶

1天使用60分钟: 1瓶

1天 瓶

×

储备的天数 天的量

=

合计 瓶

通过数据可知

东京市中心南部直下型地震
所设想的燃气设施受损

中央区的
燃气受损率

约 **30%**

东京都
恢复预期

约 **6周后**

要多久才能恢复上下水道?

上下水道要多久才能恢复?



据说上水道需要约17天后恢复, 下水道约21天后恢复.....



储备水或.....



请准备用于储水车的储水袋!

准备储水袋和储备水!

卡式炉



【热板】
通过将燃烧器的热量传递到卡式气瓶上, 从而促进气瓶内的气化以保持火力 (带压力感知安全装置)

制造商	株式会社日燃
连续燃烧时间	约60分钟 (※使用“My Bonbe L”时)
尺寸/重量	约344×270×86mm / 约1500g

卡式炉 KC-353A 申请编号 **501** 5000 积分



500ml 的塑料瓶可容纳 12 瓶

制造商	株式会社贸易
材质	聚酯、EVA、PE
尺寸/重量	约宽300×厚190×高210mm / 400g

冷藏包 10L 申请编号 **502** 2000 积分

冰点包



易用的半透明容器!
冻结状态一目了然

制造商	LOGOS CORPORATION
尺寸/重量	约255×164×25mm / 0.9 kg

冻结条件是冰箱内必须低于-20°C。
请将冰箱温度设置为最强 (-20°C)。

冰点包 L【一套2个】 申请编号 **503** 3000 积分

停电时的冰箱应对措施



什么是冰点包?
什么时候方便?

在冰箱内常备
发生停电时,
可以保持库内的低温。

虽然不能实现长期保存, 但由于有冰点包, 可以使储存在冰箱中的食物比平时保存更长时间。



确保供水

存放 7 年



2L 6 瓶

- 7年以上成分不变 (经日本食品分析中心检查)
- 全日本大企业、地方政府、学校、医院等客户已积累1,000万升以上的实绩

制造商	株式会社 KFC
水质	硬度约86mg/L pH值8.0的软水
保存期	出厂后7年
尺寸/重量	约325×187×317mm / 约12.9kg

纯天然碱性储备水 2L (6瓶装) 申请编号 **504** 2000 积分

存放 12 年



500ml 24 瓶

- 使用高知县室户岬海域取出的海洋深层水, 采用先进制造技术, 实现了12年储备水的产品化。

制造商	株式会社尤尼克综合防灾
水质	硬度约15mg/L pH值5.8的软水
保存期	出厂后12年
尺寸/重量	约367×247×218mm / 约13.5kg

DSW PREMIUM 12YEARS 500ml (24瓶装) 申请编号 **505** 5000 积分

2 个

- 避免过重的6L式
- 背包和手提的2种方式
- 加盖式, 不易漏出
- 加水后能自立



背包式



手提式

制造商	株式会社贸易
容量	6L
材质	聚乙烯、聚酰胺、聚对苯二甲酸乙二醇酯
1个的尺寸/重量	约330×350mm / 约95g

背包式储水袋 6L [2件装] 申请编号 **506** 1000 积分

尽可能储备1周的量!

应急食品



需要多少天的应急食品?
如果吃完了,到避难所可以拿到对吧?

必需储备**最低3天的量**,
推荐储备1周的量。

东京都或日本中央政府的援助物资
未必能马上到达,这也受路况的影响。
切实做好储备非常重要!!



请确认!

您是否备好了
最低3天的量?
推荐储备1周。

储备水

以1人1天3L为目标

食品

1人1天3份,主食、
主菜、小菜搭配
【成人女性的参考标准】※
1400~2000 kcal
【成人男性的参考标准】※
2200±200 kcal

※摘自农林水产省《实践食育导航》

为何需要推荐1周的储备?

一旦市政生命线或市中心道路网受到严重破坏,
物资运输将受到很大影响,即使道路修复,
也可能因交通拥堵导致物流停滞。
因此,储备一周的量会比较放心。



并非都必需是应急食品!

以“滚动库存”的方式做储备,即多买一些,
从旧库存开始消耗,然后再购买补充!

什么是滚动库存?



储备食品基本按照
滚动库存管理



有计划地储存食品!

3天份量的食品和储备水套装

存放5年



1.5L x 6 瓶

1人3天 x 3L
等于1箱!

制造商	株式会社 SATAKE、株式会社匠美
内容物	魔术米(咖喱炒饭 x 3份、什锦饭 x 3份、海带饭 x 3份)、立山天然水 1.5L x 6 瓶

致敏物质 (28种特定原材料中)	不适用
---------------------	-----

放心3天份量食品套装	申请编号 511	5000 积分
------------	--------------------	----------------

3天份量食品套装

存放5年



制造商	尾西食品株式会社、株式会社 SATAKE、株式会社白子
内容物	【各1份】 暖阳面包(原味、枫糖味、巧克力味)、便携团(鲑鱼、什锦、昆布)、七色饭(什锦饭、海带饭、梅干昆布饭)、烤海苔

致敏物质 (28种特定原材料中)	小麦、鸡蛋、奶制品、大豆、鲑鱼
---------------------	-----------------

早中晚便餐套装	申请编号 513	4000 积分
---------	--------------------	----------------

- 色彩丰富的搭配,令人食欲大开
- 早餐吃面包,中午吃糊化米,晚餐吃面,可以自己决定怎么选择三餐

存放5年



1.5L x 6 瓶

制造商	尾西食品株式会社、株式会社 SATAKE、株式会社匠美、House Gaban Corporation
内容物	【应急食品各1份】暖阳面包(原味、枫糖味、巧克力味)、魔术米(白饭、咖喱炒饭、炒饭)、魔术肉酱意面、米粉咖喱乌冬面、米粉山菜乌冬面、无需加热的蔬菜咖喱 【储备水】立山天然水 1.5L x 6 瓶

致敏物质 (28种特定原材料中)	小麦、鸡蛋、奶制品、大豆、鸡肉、苹果、明胶
---------------------	-----------------------

丰富主食3天份量套装	申请编号 512	5000 积分
------------	--------------------	----------------



存放5年

■ 开封后可以立即食用,因此灾害刚发生后无法烹饪时或没有时间时极为便利

制造商	尾西食品株式会社
内容物	暖阳面包(原味 x 4份、枫糖味 x 3份、巧克力味 x 3份)

致敏物质 (28种特定原材料中)	小麦、鸡蛋、奶制品、大豆
---------------------	--------------

可立即食用!暖阳面包套装	申请编号 514	3000 积分
--------------	--------------------	----------------



- 不加水、不加热也可以直接食用的烩饭
- 不使用28种致敏的特定原材料
- 长期存放7年

存放7年

制造商	株式会社永谷园
内容物	咖喱烩饭 x 9份

致敏物质 (28种特定原材料中)	不适用
---------------------	-----

永谷园意式烩饭一套9份	申请编号 515	4000 积分
-------------	--------------------	----------------

贴心食物

防过敏食品支持套装

存放
5年



- 不使用 28 种致敏的特定原材料的食品套装
- 也无需烹饪，可以直接食用

过敏信息
门户网站



制造商	株式会社永谷园、尾西食品株式会社、井村屋株式会社、株式会社匠美	
内容物	· 咖喱烩饭 × 1 份 · 米饼 × 2 份 · 立山连峰的天然水 500ml × 3 瓶	· 什锦饭 × 1 份 · 应急营养食品 × 1 箱 (5 瓶装)

致敏物质 (28 种特定原材料中)	不适用
----------------------	-----

可直接食用防过敏 1 日套装	申请编号 521	3000 积分
----------------	--------------------	----------------

清真食品套装

存放
5年



- 符合伊斯兰教饮食戒律的“清真食品”套装
- 获得“清真认证”的产品

制造商	尾西食品株式会社
内容物	【各 1 份】 糊化米 (笋饭、海带饭、什锦饭、咖喱炒饭、 红豆饭、盐昆布粥)、饭团 (鲑鱼、昆布)、 草莓米饼

致敏物质 (28 种特定原材料中)	小麦、大豆、鲑鱼
----------------------	----------

清真食品套装	申请编号 522	3000 积分
--------	--------------------	----------------

搅拌粥 9 份装

存放
5年

- 只需加温水搅拌，即可享受到鲜煮的口感。获日本全国的养老机构和医院广泛采用
- 为进食困难和吞咽困难人群研发的产品。为满足全日本各地的口味需求，推广 3 种口味
- 通过调整温水添加量，可轻松将软硬度调节至果酱到浓汤的范围 (袋的内侧设有注水线)



3 份

3 份

3 份

制造商	松屋株式会社
内容物	【各 3 份】 应急储备搅拌粥 (松茸味、河豚味、白粥)、 附汤匙

致敏物质 (28 种特定原材料中)	小麦、大豆
----------------------	-------

搅拌粥【9 份装】	申请编号 523	3000 积分
-----------	--------------------	----------------

+ 营养平衡

存放
5年



- 补充灾害时容易缺乏的蔬菜
- 建议与储备水搭配使用

30 瓶

制造商	可果美株式会社
内容物	一天一瓶补充蔬菜 长期存放用 190g × 30 瓶

致敏物质 (28 种特定原材料中)	不适用
----------------------	-----

一天一瓶补充蔬菜 190g 存放 5 年【30 瓶装】	申请编号 524	5000 积分
--------------------------------	--------------------	----------------

考虑了灾害时营养需求的汤品套装

存放
5年



3 份

3 份

3 份



- “鹰嘴豆咖喱”、“意式蔬菜汤”提供给素食用户
- “鹰嘴豆咖喱”是蛋白，“意式蔬菜汤”是食物纤维，“和风什锦”分别加入植物性乳酸菌进行制作

制造商	阿尔法食品株式会社
内容物	【各 3 份】 注重健康的蔬菜汤“鹰嘴豆咖喱汤”、“蔬菜通心粉汤”和 “和风什锦汤”

致敏物质 (28 种特定原材料中)	不适用
----------------------	-----

健康蔬菜汤 【9 份装】	申请编号 525	3000 积分
-----------------	--------------------	----------------

摇摇晃晃即可制作的慕斯

存放
5年



5 份

- 烘焙茶牛奶风味，易于食用，适合广泛的用户群，也包括吞咽困难的人们



制造商	尾西食品株式会社
内容物	摇匀慕斯 × 5 份

致敏物质 (28 种特定原材料中)	奶制品、大豆、明胶
----------------------	-----------

摇匀慕斯【5 份装】	申请编号 526	3000 积分
------------	--------------------	----------------

注重减盐

存放
5年



- 为需要考虑控盐和热量摄入的人群准备的 2 种配菜套装
- 无需加热，开封后可直接食用。

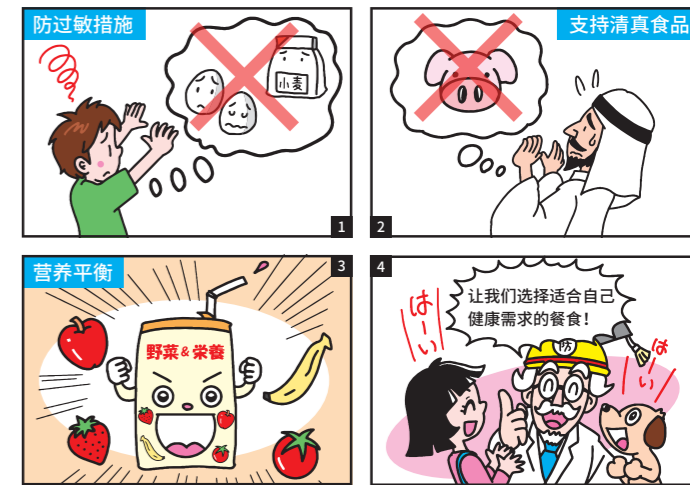
制造商	阿尔法食品株式会社
内容物	煮南瓜 × 1、鸡肉蔬菜煮番茄 × 1

致敏物质 (28 种特定原材料中)	小麦、牛奶、牛肉、鸡肉、大豆
----------------------	----------------

控盐配菜 2 种套装	申请编号 527	1000 积分
------------	--------------------	----------------



贴心食物是什么？



符合自己健康需求的餐食！

适用于婴幼儿



- 实现了接近母乳的清甜
- 最终产品的氨基酸平衡和脂肪酸组成都接近母乳，从而更容易被婴儿消化吸收

10 瓶

制造商	江崎格力高株式会社
内容物	ICREO 婴儿奶粉 125ml×10 瓶
使用期限	制造后 9 个月

致敏物质 (28 种特定原材料中) 奶制品、大豆

ICREO 婴儿奶粉 [10 瓶装] 申请编号 531 2000 积分



- 婴儿纸盒饮料专用奶嘴
- 根据婴儿的吮吸力调节出奶量，因此任何月龄均可使用



2 个

制造商	JEX 株式会社
应对	适用于 ICREO 婴儿奶粉 125ml

啾啾 纸盒奶嘴 [2 个装] 申请编号 532 1000 积分

婴儿所需的物品清单

品名	数量
奶粉、奶瓶	3 天~1 周份量
纸杯、一次性汤匙	适量
饮用水	3 天~1 周份量
调理包等离乳食品	3 天~1 周份量
纸尿裤	3 天~1 周份量
婴儿湿巾	3 天~1 周份量
浴巾	为应对灾害，多储备一些

要意识到“让平时使用的物品在灾害时也能使用”或“平时就要习惯使用灾害时所需的物品”。

甜食

果冻饮料

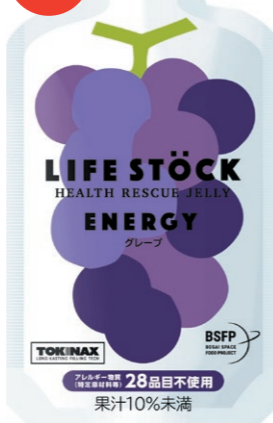


这是果冻饮料的厉害之处!



要准备大家都能吃的食品!

存放 5 年



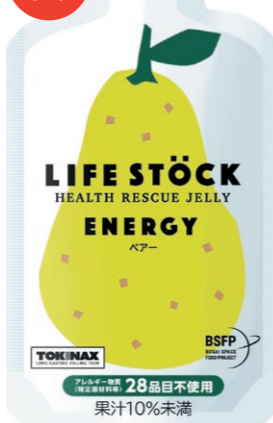
6 个

幼儿、灾后身体不适者或老年人也易于食用的果冻类型。

制造商	株式会社 One Table
内容物	LIFE STOCK 葡萄 ×6 个
致敏物质 (28 种特定原材料中)	不适用

LIFE STOCK 葡萄 [6 个装] 申请编号 533 2000 积分

存放 5 年



6 个

洋梨口味果冻包装紧凑，在狭小空间内也可以大量储备。

制造商	株式会社 One Table
内容物	LIFE STOCK 洋梨 ×6 个
致敏物质 (28 种特定原材料中)	不适用

LIFE STOCK 洋梨 [6 个装] 申请编号 534 2000 积分

葡萄糖

葡萄糖是人的能量来源。尤其是大脑，其唯一的能量来源是葡萄糖。大脑重量占人体的约 2%，消耗的能量却高达人体总能耗的约 20%。

神经递质 多巴胺

在约 1 万亿个脑神经细胞中，存在着只对多巴胺产生反应的神经元。据说这种神经元是传递愉悦的神经元，承担“获得快感和幸福感”、“产生和感受欲望”等功能。

神经递质 血清素

神经递质，能够抑制去甲肾上腺素和多巴胺的过度兴奋，从而调节情绪平衡。一般认为增加血清素有助于稳定情绪。

越是在充满紧张和不安的灾难时刻，越是需要能让人心安的甜食!



儿童零食套装

存放 5 年



- 可长期存放的零食套装
- 选择熟悉的小零食



蟹形饼干!

致敏物质 (28 种特定原材料中) 奶制品、小麦、芝麻

儿童零食套装 申请编号 535 2000 积分

长期存放羊羹

存放 5 年

- 1 箱 5 瓶装 ×2 箱套装



井村屋株式会社制造的应急营养食品“营羊羹”的开发故事(漫画)可扫码查看



致敏物质 (28 种特定原材料中) 不适用

应急营养食品 [2 箱装] 申请编号 536 1000 积分

想要更多地了解防灾

了解防灾

关于防灾，该怎么调查呢？

每年9月，中央区会主办综合防灾训练！
参加、观看、接触，实际行动胜于一切！

在日常生活中很容易忘记“防灾”。
始终要留心了解防灾！

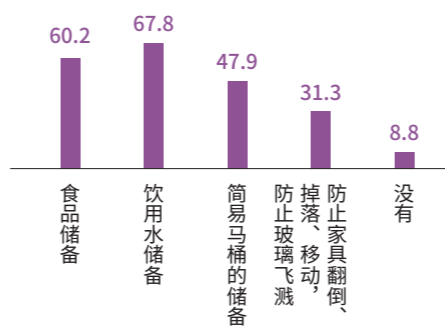
请调查一下！

主要于每年10月至11月的周六和周日，由防灾基地运营委员会主办的防灾训练会在灾害时用作避难所的防灾基地内进行。每个基地的举办日期不同，请通过中央区的主页进行确认。



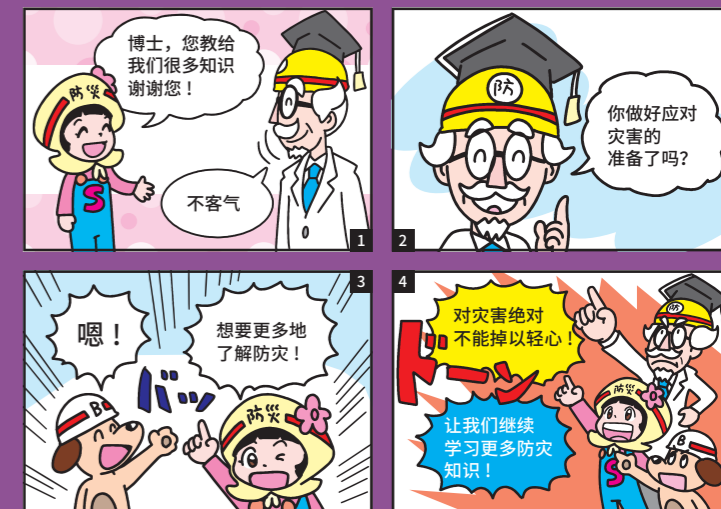
中央区防灾基地运营委员会训练

【中央区政府舆论调查】 家庭对灾害的准备 (主要的自助措施情况)



防止家具翻倒、掉落、移动和防止玻璃飞溅的比例仅为3成左右。此外，能登半岛地震暴露出马桶储备比例仅为不到5成，明显看到自助不到位。

对灾害的准备堪称完美？



在生活中别忘了“防灾”！

向申请者
全体人员
无偿 (0积分)
发送!

彩儿的 防灾卡



申请方法：请务必和防灾用品一起提出申请

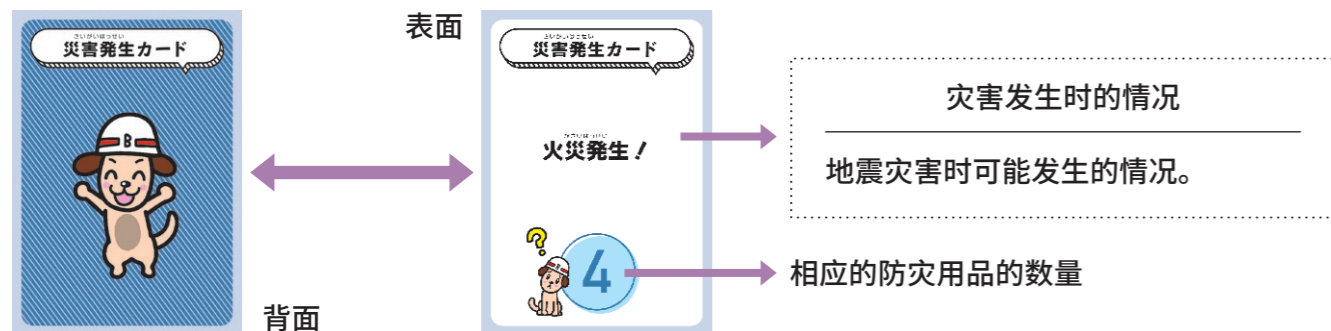
WEB：请在申请页面勾选“彩儿的防灾卡”，即可申请防灾用品。

邮递：请在申请表第1页中勾选“彩儿的防灾卡”，即可申请防灾用品。

(注) 申请防灾用品后不可再单独申请防灾卡。

【彩儿的防灾卡】内容物

灾害发生卡 × 16 张



防灾用品卡 × 32 张



【玩法】防灾卡

对象人数：2名以上(含)



① 将“灾害发生卡”的背面朝上，充分洗牌后堆放在场上。



② 将“防灾用品卡”表面朝上当场铺开，使全部卡的表面可以看见。



③ 把“灾害发生卡”1张拿出来放在场上，拿走与所写的“情况”对应的“防灾用品卡”。重复此操作，最后拥有最多防灾用品卡的人获胜！



详细玩法请确认和彩儿的防灾卡一同送去的使用说明书！

※《彩儿的防灾卡》有日语和汉语版本。

按积分列表

申请编号	分类	刊载品名	积分	刊载页
104	家具防翻倒	粘接固定垫 Tuck Fit TF-10100CL-3	1000	P10
209	安全措施用品	窗玻璃防飞溅胶带 50m	1000	P20
308	充电宝	干电池式充电宝 BJ-EUSBWB WH	1000	P28
406	储备马桶	存放 10 年的卫生纸 LogLog70m【3 卷】	1000	P34
412	卫生用品	无泡洗发水湿手套【3 袋】	1000	P35
413	卫生用品	棉质浴巾【9 条】	1000	P35
414	卫生用品	防灾湿巾 20 片装【6 包】	1000	P35
416	卫生用品	Mondamin Medical Clear 漱口字型口腔护理液 12ml【30 件装】	1000	P36
418	卫生用品	弱酸性洁净淋浴 +4 瓶装	1000	P36
425	防暑、防寒措施	常备暖宝宝 10 片装【2 袋装】	1000	P38
506	烹饪、供水	背包式储水袋 6L【2 件装】	1000	P42
527	应急食品	控盐配菜 2 种套装	1000	P46
532	应急食品	啾啾 纸盒奶嘴【2 件装】	1000	P47
536	应急食品	应急营养食品【2 箱装】	1000	P48
103	家具防翻倒	粘接固定垫 Tuck Fit TF-40K	2000	P09
110	家具防翻倒	家具防翻倒板 奋霸鲁君 (2 条装)	2000	P10
114	住宅火灾报警器、早期火灾的灭火器	气溶胶式简易灭火器	2000	P12
213	手电筒、头灯	多功能照明	2000	P22
311	收音机、信息	中央区紧急通知收音机	2000	P29
415	卫生用品	牙刷纸 30 包	2000	P36
417	卫生用品	一次性臀部清洗器【10 包】	2000	P36
422	防暑、防寒措施	防中暑冷却包 6 件装	2000	P37
423	防暑、防寒措施	经口补水液 OS-1 粉末 15g (10 袋装)	2000	P37
502	烹饪、供水	冷藏包 10L	2000	P41
504	烹饪、供水	纯天然碱性储备水 2L (6 瓶装)	2000	P42
531	应急食品	ICREO 婴儿奶粉【10 件装】	2000	P47
533	应急食品	LIFE STOCK 葡萄【6 件装】	2000	P47
534	应急食品	LIFE STOCK 洋梨【6 件装】	2000	P47
535	应急食品	儿童零食套装	2000	P48
777	放心安装支持	放心安装支持	2000	P53
101	家具防翻倒	防翻倒固定器 Super Tact Fit TF-L	3000	P09
102	家具防翻倒	防翻倒带式必用条 LH-902BGP	3000	P09
105	家具防翻倒	电视固定器 (6 件套) P LV-400NP	3000	P10
111	住宅火灾报警器、早期火灾的灭火器	住宅火灾报警器 SS-2LT	3000	P11
131	应急处理用品	中央区原创急救套装	3000	P15
201 ~ 204	安全措施用品	防灾室拖鞋	3000	P19
205 ~ 208	安全措施用品	Strongunte D (钨钢防割手套)	3000	P20
214	手电筒、头灯	LED 头灯 GTR-S31D【2 件套】	3000	P22
221	防灾 LED 灯泡、应急灯	随时应急灯 tsuita 日光白	3000	P23
222	防灾 LED 灯泡、应急灯	随时应急灯 tsuita 暖色	3000	P23
304	充电宝	充电宝 MB-GD10000 WH	3000	P27
403	储备马桶	TOILENGER SS 20 次	3000	P33

申请编号	分类	刊载品名	积分	刊载页
411	卫生用品	无水全身清洁套装	3000	P35
421	防暑、防寒措施	MEGA Coolmax 150 片	3000	P37
503	烹饪、供水	冰点包 L【2 件套】	3000	P41
514	应急食品	可立即食用!暖阳面包套装	3000	P44
521	应急食品	可直接食用防过敏 1 日套装	3000	P45
522	应急食品	清真食品套装	3000	P45
523	应急食品	搅拌粥【9 份装】	3000	P45
525	应急食品	健康蔬菜汤【9 份装】	3000	P46
526	应急食品	摇匀慕斯【5 份装】	3000	P46
121	感震断路器	YAMORI GV-SB1	4000	P13
211	手电筒、头灯	LED 强光灯 LK-314D	4000	P21
223	防灾 LED 灯泡、应急灯	LED 应急灯 EX-X777D	4000	P24
301	充电宝	充电宝 Anker PowerCore 10000 PD Redux 25W	4000	P27
313	收音机、信息	即插即用充电带应急灯收音机 3	4000	P29
401	储备马桶	ECO 便携马桶 20 片装	4000	P33
402	储备马桶	抗菌简易马桶 30 次装	4000	P33
424	防暑、防寒措施	LOGOS 摇摇洗涤袋	4000	P38
513	应急食品	早中晚便餐套装	4000	P44
515	应急食品	永谷园意式烩饭 9 份装	4000	P44
112	住宅火灾报警器、早期火灾的灭火器	粉末式灭火器 PEP-10N	5000	P12
122	感震断路器	YAMORI DE SET GV-SET1	5000	P13
132	应急处理用品	MOSHISONA 急救 15 件装	5000	P15
212	手电筒、头灯	LED 灯 FLP-2306	5000	P21
224	防灾 LED 灯泡、应急灯	800 流明应急灯	5000	P24
225	防灾 LED 灯泡、应急灯	储备应急灯 ECO-9C	5000	P24
302	充电宝	充电宝 Anker PowerCore Essential 20000	5000	P27
306	充电宝	充电宝 MB-LG20000BK	5000	P28
307	充电宝	AQUA Charge 充电宝	5000	P28
312	收音机、信息	储备收音机 ECO-3C	5000	P29
404	储备马桶	Emergen 凝固剂式马桶 40 次装	5000	P33
405	储备马桶	收纳盒 TC-50S	5000	P34
501	烹饪、供水	卡式炉 KC-353A	5000	P41
505	烹饪、供水	DSW PREMIUM 12YEARS 500ml (24 瓶装)	5000	P42
511	应急食品	放心 3 天份量食品套装	5000	P43
512	应急食品	丰富主食 3 天份量套装	5000	P43
524	应急食品	一天所需的蔬菜只需本产品一瓶 190g 可存放 5 年【30 瓶装】	5000	P46
305	充电宝	便携式太阳能充电器 AJ-NSOLAR14W BK	6000	P28
113	住宅火灾报警器、早期火灾的灭火器	粉末式灭火器 PEP-4	7000	P12
106 ~ 108	家具防翻倒	里氏 7 级 (2 瓶 1 组) ML-35 / 50 / 80	8000	P10
123	感震断路器	感震断路器插座型 感震多功能报警开关	8000	P14
109	家具防翻倒	里氏 7 级 (2 瓶 1 组) ML-110	9000	P10
303	充电宝	充电宝 Anker 537 Power Bank	10000	P27



放心安装支持



申请编号“777” 2000积分



我想申请家具防翻倒器具，但是必须安装到家具的高处，我不知道自己能否完成……

请放心！如果您同时申请“放心安装支持”，我们将为您送货上门、安装并说明！



对象 家具防翻倒器具（第9、10页）和感震断路器（第13、14页）

“放心安装支持”从申请到安装的流程

1
申请

请和您想要安装的防灾用品一起申请，并就编号为“777”的放心安装支持提出申请。如果您有多个想要安装的防灾用品，放心安装支持也只需申请1次即可。

2
日程调整

防灾用品准备就绪后，我们将邮寄《日程调整请求》，请填写您希望的日程。
※防灾用品的准备和邮寄可能需要一些时间。

3
联系

如已确定安装日程，我们将通过邮寄方式通知您。
如果在您希望的日期已排满安装工作因而需更改日程，我们会电话联系您。

4
安装

我们将于确定的日期上门。
我们会在上门的前一天或当天通知您大致的上门时间段（约2小时）。

注意：如果需要使用脚手架3层以上才能到达安装位置，请恕无法提供安装服务，敬请谅解。
如有疑问，请咨询呼叫中心。
放心安装支持仅限在中央区范围内提供。

放心安装支持

申请编号
777

2000积分

申请防灾用品的方法

申请方法有2种！

请通过任一方法提交申请
不可重复申请

WEB



登录网站
简单申请
<https://chuobosai.tokyo>

此时需要“向导信息”中所述的ID及密码。

邮寄

填写申请书，使用随附的信封邮寄

关于详细的填写方法，
请确认申请表。

常见提问

Q 如何确定哪些人可享受本项目的权利？

A 截至2024年9月1日已在中央区登记户籍的人，以及自2024年9月2日起至2025年3月31日期间迁入或出生并在2025年4月13日前完成户籍登记的人。
此外，即使迁出中央区外，也可以享受本项目的权利。

Q 会产生什么费用吗？

A 中央区的市民不需要承担本项目的费用。
如果怀疑存在欺诈等行为，请联系以下呼叫中心。

Q 为何申请书的接收地址不在中央区？

A 本项目从产品目录发送到防灾用品配送均已委托给承包商。



〈通知〉

- 防灾用品的发送限定在日本国内。
- 本产品目录显示的保存期从制造之日算起。
- 实物与印刷品之间可能会有色差。敬请理解。
- 万一您选择的防灾用品由于制造商的因素而断货或停产时，我们可能会送去新款或同等以上的替代品。
- 请务必妥善保管本产品目录，直至防灾用品送达。
- 申请期限一旦过期，积分将因失效而无法兑换，因此请尽快申请。
- 未使用的积分不能兑换现金。
- 如果通过转售等不正当手段获取申请表，或将申请的权利转让给第三方，将无法兑换防灾用品。

中央区防灾产品目录礼包 呼叫中心

0120-396-206

受理期间

2024年11月15日~2025年9月8日

※年末年初（12月28日~1月5日）除外，周六周日及节假日也受理

9:00~17:00 ※2024年12月27日之前开设到22:00

✉ chuobosai@y-cs.co.jp

