



为什么需要居家避难？

发生首都直下型地震等灾害时，如果连能够在家中安全继续生活的人也前往避难所，避难所可能会非常拥挤。
避难是指“避开危险”，并不一定只是前往避难所。如果家中不存在倒塌、火灾等危险，继续生活也没有安全隐患，原则上应采取“居家避难”。

发生地震、风灾或水灾等灾害时……
请根据实际情况选择避难方式！

转移避难

收到避难指示或在家中感到不安时，请前往家以外的场所避难。



避难所避难

当住宅受灾、无法继续居住时，在区政府指定的避难所生活。



灾区外避难

前往已确认安全的亲友家中避难。入住安全地区的酒店也是一种选择。

居家避难

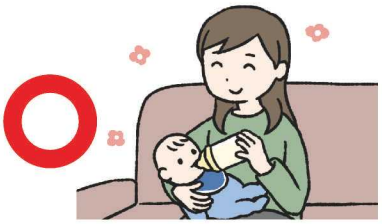
当住宅仍可继续居住时，留在家中避难生活。



居家避难

居家避难的优点

居家避难可以让您在熟悉的家中，以接近平时生活的方式度过避难期。

避难所避难			居家避难
 难以保护隐私	保障隐私	 可以保护隐私	
 因环境变化而身体不适	环境	 可以在熟悉的环境中生活	
 风险较高	传染病风险	 风险较低	
 集体生活中难以应对	满足个别需求	 在家中较易应对	

如何进行居家避难？

居家避难的前提是住宅安全得到保障且能够继续生活。为此，最重要的是平时做好“准备”。在此基础上，请分阶段备齐灾害发生时用于“保护”住宅和人身安全的用品，以及用于维持灾后数日生活、帮助您“渡过难关”的用品。

从这里开始

① **准备**

示例：采取室内安全措施、防止起火

» ② **保护**

示例：保护自身、灭火

» ③ **度过难关**

示例：准备饮用水、食物和应急厕所用品

您所在地区有哪些危险?

各地区灾害风险

首先，请确认您所在地区需要警惕哪些灾害！



灾害发生时，为优先保障紧急通行车辆，目黑通（东京都道312号线）、国道246号线等道路可能禁止普通车辆通行。

综合危险度地图

综合危险度根据建筑物倒塌危险度、火灾危险度及灾害时活动困难系数计算。



建筑物倒塌危险度
建筑物因地震摇晃而受损或倒塌的危险程度



火灾危险度
因地震摇晃引发火灾并蔓延而遭受损害的危险程度



灾害时活动困难系数
因道路狭窄、公园等空地较少等原因导致救援活动困难的程度

综合危险度等级

危险度低	等级1	等级2	等级3	等级4	等级5	危险度高

出处：目黑区地域危险度地图

各地区详情请见➡

北部地区 ➡第7页
东部地区 ➡第8页
中央地区 ➡第9页
南部地区 ➡第10页
西部地区 ➡第11页

北部地区

北部地区的特点

北部地区北侧以大学等大型建筑为主，目黑川沿岸分布着商业设施，南侧则有公寓等集合住宅，居住人群多样。住宅区要重视地震灾害对策，目黑川沿岸还要重视风灾和水灾对策。

●驹场 ●青叶台 ●东山 ●大桥
●上目黑一丁目1番、6～22番 ●上目黑二丁目46～49番
●上目黑三丁目1～3番、6～44番 ●上目黑五丁目

大路沿线发生火灾及火势蔓延的风险较低，因此应**以居家避难为前提做好准备**。



由于道路狭窄、空地较少，**救援活动可能需要较长时间**。

“居家避难期间渡过难关”

➡第38页

“保护住宅和自身安全”

➡第32页

综合危险度等级

危险度低	等级1	等级2	等级3	等级4	等级5	危险度高

出处：目黑区地域危险度地图

东部地区

东部地区的特点

目黑川纵贯东部地区，周边分布着大型车站、旅游景点和购物场所。除风灾和水灾风险外，还需注意高层公寓特有的摇晃方式以及震灾后的厕所使用问题。

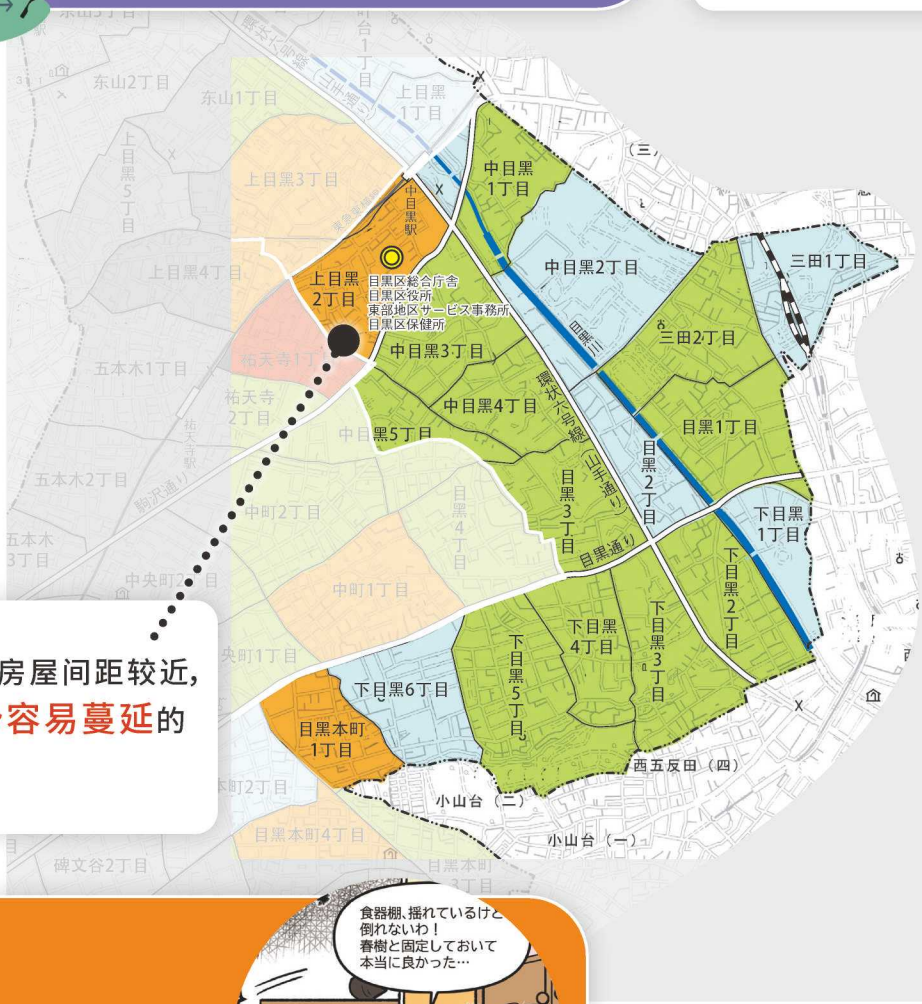
●上目黑一丁目2～5番、23～26番 ●上目黑二丁目1～45番
●上目黑三丁目4番、5番 ●中目黑一～四丁目
●中目黑五丁目1～7番、22～23番 ●三田 ●目黑一～三丁目
●下目黑 ●目黑本町一丁目



“居家避难期间渡过难关”

➡第38页

高层公寓可能发生**人员被困电梯、厕所排水管破损**等情况。**做好公寓特有的防灾准备**十分重要。



住宅区内房屋间距较近，存在**火势容易蔓延**的风险。



“保护住宅和自身安全”

➡第32页

综合危险度等级

危险度低	等级1	等级2	等级3	等级4	等级5	危险度高

出处：目黑区地域危险度地图

中央地区

中央地区的特点

中央地区以住宅区为主。由于建筑物之间距离较近，一旦发生火灾，火势容易蔓延至邻近住宅。中央地区内虽无大型河流，但暴雨可能流入地势低洼处，引发风灾或水灾。该地区需要警惕多种灾害。

●上目黑四丁目 ●中目黑五丁目8～21番、24～28番
●目黑四丁目 ●中町 ●五本木 ●祐天寺
●中央町 ●碑文谷五～六丁目 ●鹰番

住宅区内房屋间距较近，
存在**火势容易蔓延**的风险。

在狭窄道路较多的地方，发生火灾时消防车辆可能难以通行。
初期灭火非常重要。



中央地区住宅区广泛分布，
独栋住宅与公寓并存。
应根据住宅类型调整需要准备的物品。



综合危险度等级

危险度低	等级1	等级2	等级3	等级4	等级5	危险度高

出处：目黑区地域危险度地图

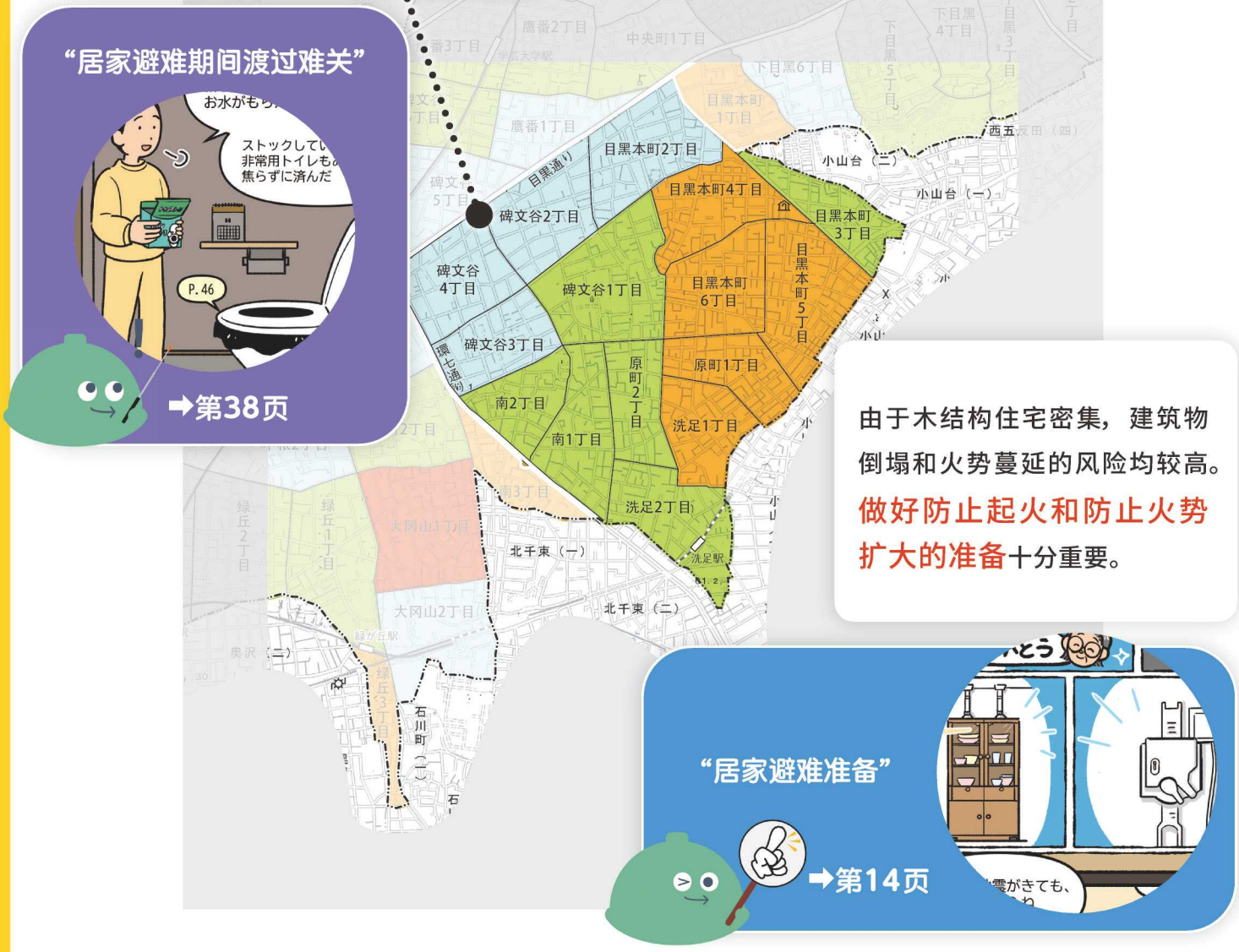
南部地区

南部地区的特点

南部地区住宅占比较高，部分区域木结构住宅集中，因此建筑物倒塌危险度较高。此外，该地区的建筑密集度在五个地区中最高，还需警惕火势容易蔓延。

●目黑本町二～六丁目 ●原町 ●洗足
●南一～二丁目 ●碑文谷一～四丁目

大路沿线发生火灾及火势蔓延的风险较低，因此应**以居家避难为前提做好准备**。



“居家避难期间渡过难关”

➡第38页

由于木结构住宅密集，建筑物倒塌和火势蔓延的风险均较高。**做好防止起火和防止火势扩大的准备**十分重要。

“居家避难准备”

➡第14页

综合危险度等级

危险度低	等级1	等级2	等级3	等级4	等级5	危险度高

出处：目黑区地域危险度地图

西部地区

西部地区的特点

西部地区北侧为住宅区，南侧有商业设施。虽然地震综合危险度相对较低，但暴雨流入地势低洼处时，可能造成大范围灾害。

●南三丁目 ●平町 ●大冈山 ●绿丘
●自由丘 ●中根 ●柿之木坂 ●八云 ●东丘

由于住宅区较多且自然环境丰富，该地区具有**火势容易蔓延、救援活动耗时较长**的特点。



目黑通附近公寓较多，可能发生人员被困电梯、厕所排水管破损等情况。**做好居家避难特有的准备**十分重要。



综合危险度等级

危险度低	等级1	等级2	等级3	等级4	等级5	危险度高

出处：目黑区地域危险度地图

水灾危险度地图

水灾

大雨时，目黑川周边存在因河流泛滥而发生水灾的风险。即使远离目黑川，地势低于周边的地区也可能发生内涝。
请务必查看水灾危险度地图。

着色区域水灾风险较高，需要特别注意。

即使是浅黄色区域，
积水也可能达到成人膝盖。
请事先确定自己的避难方式。





出处：目黑区水灾危险度地图

⚠即使是未着色区域，也可能因建筑物特性或集中降雨而发生浸水。

水灾危险度地图可在目黑区网站查看！

请查看《目黑防灾》第31页！

灾害时的信息收集

目黑区为应对紧急情况，提供了有助于收集信息的工具。
请事先准备适合自己使用的工具。

需要注册 带有此标志的服务需要事先注册。

需要注册

目黑区防灾地图应用程序

目黑区网站

https://www.city.meguro.tokyo.jp

也可通过区网站查看紧急信息。

需要注册

目黑区LINE官方账号

目黑区官方X（原Twitter）

需要注册

目黑区防灾气象信息邮件

防灾行政无线广播

灾害用留言电话（171）

需要注册

电话、传真灾害紧急信息推送服务

详情请咨询目黑区防灾课（03-5723-8488）。

信息收集推荐商品

为功能手机和智能手机充电

移动电源

详见第54～55页!!



供大家一起收听信息

收音机

详见第56～57页!!

