

2024年版

十和田市 防灾地图

洪水、泥石流灾害、地震、火山



索引

	页面
1 避难行动指南	①
2 My Timeline（我的时间行动计划）	②
3 避难行动判定流程	②
4 风灾水害对策	③～
5 洪水（淹水）灾害	⑤～
6 泥石流灾害	⑦
7 地区所有成员一起做好防灾准备	⑧
8 洪水、泥石流灾害防灾地图	⑨～
9 地震对策	③①～
10 地震摇晃预测地图（烈度分布图）	③③～
11 火山对策	③⑨～
12 十和田火山防灾地图	④①～
13 八甲田山火山防灾地图	④③～
14 我家的防灾记录	④⑤
15 紧急携带物品与储备品	④⑤
16 避难场所、避难所一览	④⑥
17 防灾信息收集方法、防灾相关机构的联系方式	④⑦



十和田市

最新的防灾地图已在
市的主页中公布。



前言

“十和田市灾害不多”，有这样想法的人也许不少。但是，近年来随着日本各地不断发生的大规模自然灾害，十和田市的灾害也有不断加剧的趋势。

何时、何地发生灾害，无人知晓。为了保护生命免受灾害影响及减少受灾程度，每一个都需要提高防灾备灾意识。不能仅靠行政机构的“公助”，还需要自身的“自助”及地区居民相互帮助的“互助”，需平时就做好备灾工作并学习相关知识，以便发生灾害能及时采取正确行动。

除了既往的洪水、泥石流灾害之外，本防灾地图还添加了地震摇晃与火山灾害的内容。

请平时注意放在身边，用来查看避难所和避难路径，以及了解发生各种灾害时应采取的相应对策等。

更重要的是，为了保护生命，每个人都需要加强防灾意识，不忘准备紧急携带物品，做好防灾准备。

保护生命免受灾害影响

3个
要点

- 1 确认各种灾害发生的现象、对策和避难时机。
(P2~P8、P31~P32、P39~P40)
- 2 确认危险场所、避难场所和避难路径。
(P9~P30、P33~P38、P41~P44)
- 3 平时注意准备紧急携带物品和储备品。
(P45)

1 避难行动指南

并非去学校或社区中心等指定的“避难所”才叫避难。

“避难”是指要避开“灾难”，如果周围已经发生灾害或自行判断强行前往避难所反而增加危险的话，请在“附近的安全地带”或自己家中进行“屋内安全确保”。

4种基本的避难行动

根据实际情况随机应变非常重要。

① 到政府机构指定的避难场所避难

因时间还算充裕，请带上在避难所避难时所需的日常生活用品（拖鞋、换洗衣服、常用药品等）。

② 到安全的亲戚朋友家，或者酒店旅馆等避难

事先和亲戚朋友商量一下，是否可以到那里避难。
※到酒店等地避难，需要支付住宿费。

③ 到附近牢固结实的高层建筑物等避难

请事先通过防灾地图确认是否安全。
仅限于紧急避难的情况。

④ 在自己家中安全的地方避难

屋外已处于难以避难的危险情况下，请在自己家中最安全的地方进行避难。

屋外状况

危险度



2 My Timeline (我的时间行动计划)

制作My Timeline (我的时间行动计划)，采取安全避难行动！！

避难指令发布时，是否有过“我肯定没有关系”这样的想法？
为了在关键时刻能够冷静采取行动，请规划好自己在什么时间、采取什么行动。
这就是My Timeline (我的时间行动计划)。请在与家人充分商量后制作完成。

灾害发生信息

警戒等级 5

确保自身安全

大雨特别警报
泛滥发生信息
(仅限国家指定河川)

警戒等级 4
避难指示
避难实施
泥石流灾害警戒信息
泛滥危险信息

警戒等级 3
老年人等避难
避难准备

大雨警报、洪水警报
泛滥警戒信息

注意脚下安全

不要慌乱

青森县主页

青森My Timeline (我的时间行动计划)
风灾水害 (台风、大雨) 篇



巡视稻田和水路
很危险。

大雨没有问题吧？

避难指示

信息收集
泛滥注意信息

大雨预报
信息收集

避难准备

3 避难行动判定流程

您应该采取的避难行动是？

请务必采取行动

请在P9~P30的洪水、泥石流灾害防灾地图上，确认自己家的位置，画上记号。

※防灾地图是在发生淹水或泥石流灾害几率高的区域涂色的地图。没有涂色的地方也有发生灾害的可能性。

自己家所在地区 (住址) 是否涂有“泥石流灾害警戒区域”或者“洪水淹水预测区域”的颜色？

否

关于“洪水”、“泥石流灾害”原则无需避难。可查看地图，住在比周围低的地方 (曾是洪水淹水范围) 或悬崖附近等地的人，请根据需要采取避难行动。

是

有灾害的危险，原则上※必须出门避难。

例外

※即使有淹水危险，
①所处位置高于淹水的水位深度。
②即使发生淹水，但是可以坚持到水退。水、食粮储备充足的情况下，也可以留在自己家中，以确保安全。

※虽然有泥石流灾害的危险，但是无论如何到自己家外边的地方避难确实存在困难的话，请移至远离悬崖或者2楼等家中比较安全的地方。

是

您自己或者和您一起出去避难的人，出去避难是否需要花较长时间？

否

是

是否有生活在安全区域并且可以暂时借住的亲戚或朋友？

是

如果发布了警戒等级为3的有关洪水、泥石流灾害，请到安全的亲戚或朋友家中避难 (平时先说好)

否

如果发布了警戒等级为3的有关洪水、泥石流灾害，请到市政府开设的指定紧急避难场所或指定避难所避难。

是

是否有生活在安全区域并且可以暂时借住的亲戚或朋友？

否

如果发布了警戒等级为4的有关洪水、泥石流灾害警报，请到安全的亲戚或朋友家避难 (平时先说好)

如果发布了警戒等级为4的有关洪水、泥石流灾害，请到市政府开设的指定紧急避难场所或指定避难所避难。

4 风灾水害对策①

气象信息和警戒等级

请注意气象厅发布的气象信息（警报等），尽早避难。

警 报 、 信 息 等		发 布 基 准
大 雨	注意报	预计因大雨可能会引起灾害时发布
	警 报	预计因大雨可能会引起重大灾害时发布
	特别警报	预计因大雨可能会引起重大灾害的可能性极大时发布
洪 水	注意报	预计因洪水可能会引起灾害时发布
	警 报	预计因洪水可能会引起重大灾害时发布
暴 风	注意报（强风）	预计因强风可能会引起灾害时发布
	警 报	预计因暴风可能会引起重大灾害时发布
	特别警报	预计数十年一次的强大台风或同等程度的温带低气压会引起暴风时发布
大 雪	注意报	预计因降雪、积雪等可能会引起住房等受损或交通受阻等大雪灾害时发布
	警 报	预计因降雪、积雪等可能会引起住房等受损或交通受阻等严重大雪灾害时发布
	特别警报	预计发生降雪量为数十年一次的大雪时发布
风 雪	注意报	预计因下雪伴有的强风可能会引起灾害时，将发布风雪注意报
	警 报	预计因下雪时伴有的暴风可能会引起重大灾害时发布
	特别警报（暴风雪）	预计与数十年一次的强大台风同等程度的温带低气压会引起暴风雪时发布
泥石流灾害警戒信息		由都道府县与气象厅联合发布，用于因大雨引发泥石流灾害危险度增高时，作为市町村长发布避难指令时的判断材料或居民自主避难的参考
创纪录短时大雨信息		发布大雨警报时，也将公布对数年才发生一次的强烈的短时间大雨观测或分析

避难信息等 (警戒等级)				河川水位和雨水信息 (警戒等级相当信息)		
警戒等级	状况	居民应该采取的行动	避难信息等	防灾气象信息（警戒等级相当信息）		
				洪水信息（河川）		泥石流灾害信息（雨）
5	灾害已发生或迫近	有生命危险 请立即确保安全！ • 警戒等级5为已经无法确保安全避难，处于生命危险的状况。 • <u>请勿等待警戒等级5紧急安全确保的发令！</u> • 警戒等级5是市区町村在掌握了灾害已发生或迫近的情况下，在可能的范围内发令的信息，但并非一定会发令。	紧急安全确保	相当于5	泛滥发生信息	大雨特别警报 (泥石流灾害)
~~~~~ < 请务必在达到警戒等级4前进行避难! > ~~~~~						
4	发生灾害的可能性很大	<b>全员撤离危险场所</b>  • 警戒等级4避难指示是考虑到撤离避难的所需时间以及日落时间等情况后发令的信息，需要在此时撤离危险之地。	避难指示	相当于4	泛滥危险信息	泥石流灾害警戒信息
3	有可能发生灾害	<b>老年人等撤离危险场所进行避难</b>  • “老年人等”包括残疾人士及避难协助者。 • 此外，老年人之外的其他人员也应根据需要，开始暂停日常活动，做好避难准备，自行采取避难行动。	老年人等避难	相当于3	泛滥警戒信息 洪水警报	大雨警报
2	气象状况恶化	确认自己的避难行动	大雨、洪水、暴潮 注意报	相当于2	泛滥注意信息	—————
1	今后存在气象状况恶化的可能性	提高防灾备灾意识	早期注意报	相当于1	—————	—————

※除了河川和雨的信息（警戒等级相当信息）之外，市区町村长还根据当地的土地使用和灾害实例等进行综合判断后做出决定并发令避难信息等（警戒等级），因此发布警戒等级与警戒等级相当信息的时机及对象地区未必相同。

避难指示等命令发布后需要迅速采取避难行动。出现突发性灾害时，也有可能来不及发令。

即使没有发布避难指示等，如果意识到是相当于警戒等级的气象信息，感觉到危险的话，请尽快采取避难行动。

重要的是“自行判断”。

警戒等级5是灾害已发生或迫近的状况。  
且并非一定会发令。

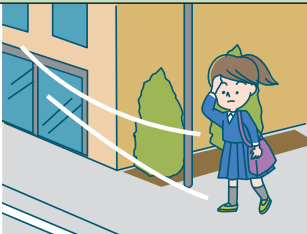
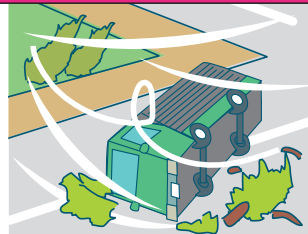
警戒等级3老年人等避难与警戒等级4避难指示时，请地区各位居民相互照应，安全有效地进行避难。

# 4

# 风灾水害对策②

## 风力和风势

(平均风速: m/秒)

弱强风	强风	超强风	飓风
10m/秒以上~15m/秒未満	15m/秒以上~20m/秒未満	20m/秒以上~30m/秒未満	30m/秒以上
     - 迎风行走感觉困难。    - 无法打伞。	     - 无法迎风行走。    - 还有人被吹倒。	     - 不努力稳住身体就会被吹倒。    - 窗户玻璃被风刮起的东西打破。	     - 无法站立。户外活动极其危险。    - 树木开始连根拔起并倒下。

## 风灾水害的防范及对策

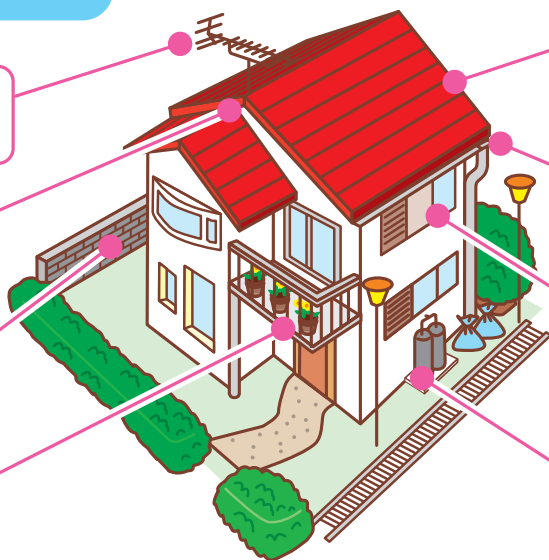
### ① 查看住宅设备等

请专门业者修理不稳定的屋顶天线及砖瓦等。

检查砖瓦是否有裂缝、偏移以及脱落。

修补砌块墙的裂缝及倒塌的石墙。

整理花盆等。不在有掉落有危险的地方放置任何物品。



查看铁皮有无翻卷、脱落。

查看滴水槽是否积满了落叶或沙土，接头是否脱节。

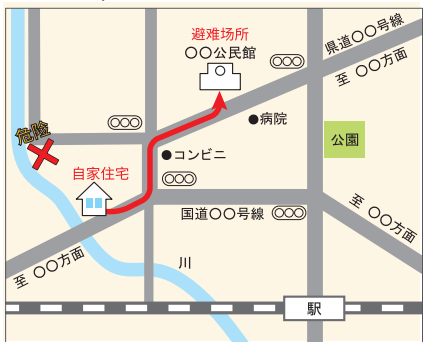
查看窗户是否有裂缝，松动。

用铁链将燃气瓶固定以防移位。

出处: 根据消防厅主页防灾、危机管理电子学院数据作成

### ② 确认避难路径

实际走一走避难路径，确认是否有危险的地方。



### ③ 转移家中财产

请事先将有可能会淹水的家中财产转移到建筑物的2楼以上等较高处。



### ④ 清扫雨水进水口

道路上的雨水进水口等处如果有落叶或垃圾的话，请帮忙清理。



## 请活用沙袋站

为了防患于未然，避免下大雨时居民住房等不被水淹，市政府设置了“沙袋站”，以便必要时市民可以随时搬用。

◎设置场所、使用方法等详细情况请看这里



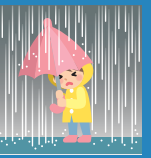
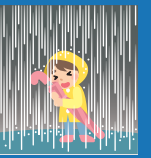


# 5 洪水（淹水）灾害①

每年发生的洪水灾害、泥石流灾害都主要是因下雨引起。

近年来，受异常气象的影响，至今未曾受灾的地区也因台风过境，大雨引发河川泛滥等而遭受严重损害。请注意收听气象信息及所居住地区的防灾信息等，尽早采取对策。

## 降雨方式与强弱印象

中雨	中到大雨	大雨	暴雨	猛烈暴雨
 1小时 10~20 mm未滿	 1小时 20~30 mm未滿	 1小时 30~50 mm未滿	 1小时 50~80 mm未滿	 1小时 80mm~
■雨滴哗啦啦落下 ■地面形成积水	■猛烈降雨 ■即使撑伞也会被淋湿	■倾盆大雨 ■道路变得好似河川	■如同瀑布从天上落下 ■雨伞完全不起效	■有压迫感，令人窒息

## 线状雨带引起的洪水、泥石流灾害

近年来，作为洪水与泥石流灾害的原因，“线状雨带”一词被广泛使用。经常引发大灾难，当出现时天气预报也会报道通知。

### 线状雨带是指

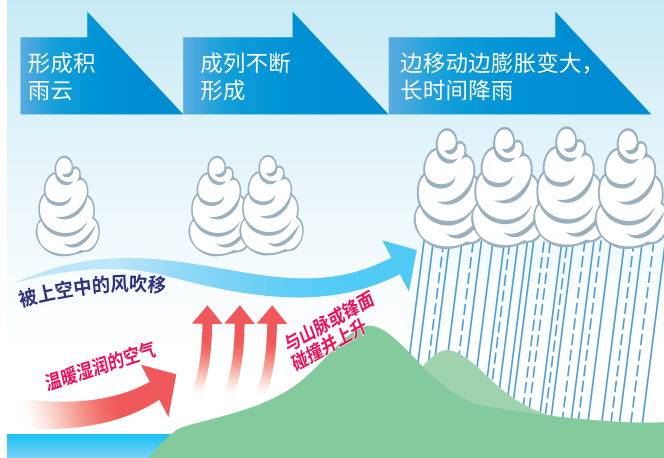
积雨云在一个地方不断出现并连接成一条线状的现象。由于连续几个小时几乎都经过或停留在同一个地方，导致形成一条长约50~300km，宽约20~50km的线状强降水雨域。

据说，日本发生的短时集中强降雨中约三分之二是因线状雨带引发的。

气象厅主页  
“与线状雨带有关的各种信息”



### 线状雨带典型形成机制示意图



## 水灾种类与发生机理

大雨引发的灾害并非只有河川泛滥。

在灾害发生之前，请查看一下自己生活的地区中存在哪些水灾危险。

### 外水泛滥（洪水）

所谓外水泛滥（洪水）是指，因大雨导致河川水位上升，堤坝决堤，河水越过堤坝引起的泛滥。



### 内水泛滥

所谓内水泛滥是指，降雨量超过了下水道等排水设施的能力，或者河川等的排水处水位上涨而造成的雨水无法排放所引起的淹水。



水位信息可以通过这里的WEB查看。

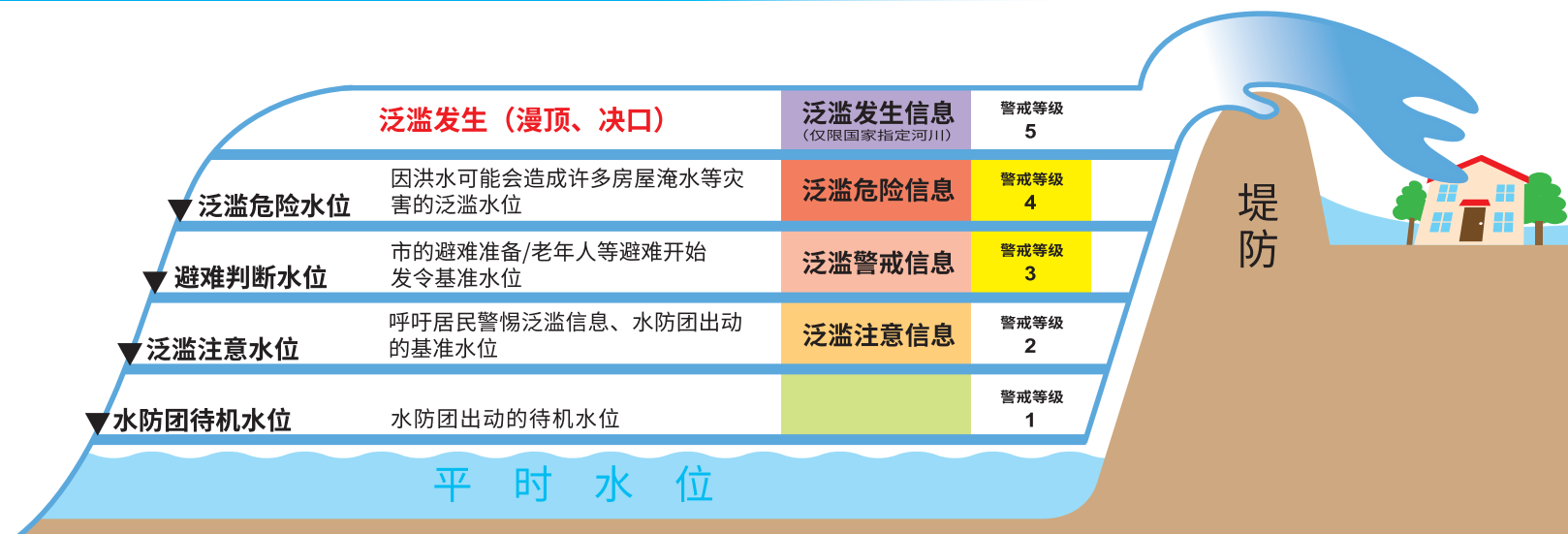
青森县河川砂防信息提供系统

搜索



## 河川的危险水位与洪水预报

根据不同河川所设定的如下危险水位，河川管理部门与气象厅联合发布洪水预报。



# 5 洪水（淹水）灾害②

## 关于洪水危险信息

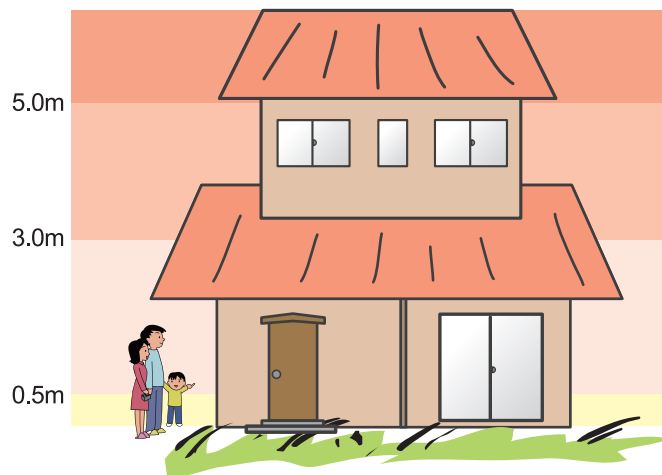
- “洪水、泥石流灾害防灾地图P9~P30”中所表示的淹水预测，是根据水防法规定所指定的预测最大规模降雨所引起的洪水淹水预测区域及表示淹水时的预测水深的灾害信息。
- 淹水预测区域等是在考虑指定时点的河道修整情况后模拟泛滥时的状况预测而成的。
- 该地图并未考虑支流泛滥、超过预测的降雨等情况，因此可能会出现地图中的非指定淹水预测区域发生淹水或实际发生的淹水深度与预测不符的情况，使用时请充分注意。

## 洪水淹水预测区域图（预测最大规模）的指定

对象水位周知区间	指定前提的降雨	指定者	指定年月日
（奥入濑川水系） 奥入濑川	流域12小时的总雨量 303mm	青森县县土整備部 河川砂防课	2019/1/23

### 淹水等级的基准

5.0m 以上的区域	水淹至2楼屋顶的程度
3.0~5.0m 未滿的区域	2楼淹水的程度
0.5m~3.0m未滿的区域	1楼淹水的程度
0.5m未滿的区域	水淹至成人膝盖处的程度



※淹水深度的表示与配色是根据“洪水淹水预测区域图作成指南（国土交通省、国土技术政策综合研究所）”所作

## 避难行动要点与危险地点

### 赶在淹水前尽早撤离

泛滥水的水流很快，到成人膝盖高就很难走动了。淹水后才开始撤离非常危险。根据气象信息和河川洪水预报等信息，如果感觉

到有人身安全问题时，请开始自主撤离。



### 不得已在水中行走时

严禁光脚或穿拖鞋、长靴。穿上在水中不容易脱落的绑带鞋等。另外，因泛滥水浑浊而看不清水中景象时，请用长棍、伞等作为

手杖，边试探井盖和障碍物边谨慎前行。



### 不要靠近河流和用水路

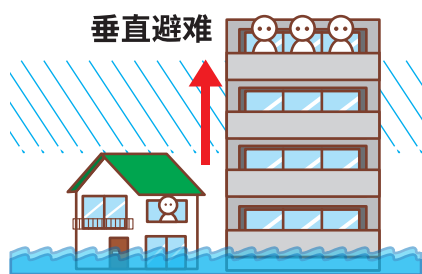
在注意报和警报发布期间，请不要靠近河流和用水路等水边。可以通过青森县的实时摄像头等查看河川状况等。另外，撤离避难

途中也请避免靠近涨水的河川。



### 根据具体情况进行撤离避难

如果周边状况险峻，无法撤离到避难场所，请在自己家中安全的高楼层避难。另外，即使是在撤离避难的途中，如果感觉到危险的话，请到附近牢固的建筑物并尽可能前往高层进行紧急避难。



### 地下室和地下楼层很危险

如果在地下的话，不仅很难掌握地上的情况，也限制了避难路径。另外，如果地上浸水的话，水流可能会一下子涌入地下。停电的可能性很大，将难以逃生。





因大雨或地震引起地基松动时，很有可能会发生泥石流灾害。确认危险地点和前兆现象，感觉到危险时尽速撤离。

## 泥石流灾害的种类与前兆现象

发生泥石流灾害时，会出现一些前兆现象。如果注意到了如下前兆现象的话，重要的是尽速撤离到安全之地进行避难，而非等候避难信息发布。

### 发生悬崖塌陷

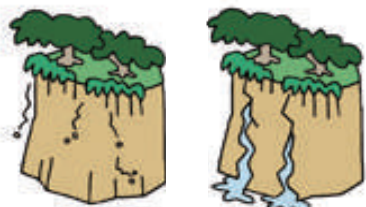


雨水渗入地面会导致陡坡或斜坡基盘变弱，从而出现突然塌陷的现象。



#### 前兆现象

这种时候  
请注意！



悬崖落下小石头

斜坡涌出水流

### 发生泥石流



塌陷的土、石和水一起从山上以极快的速度落下的现象。



#### 前兆现象

这种时候  
请注意！



河水出现异常的  
浑浊现象

河川水位急剧  
下降

### 发生山体滑坡



稍微倾斜的缓坡，在大范围内整体移动的现象。



#### 前兆现象

这种时候  
请注意！



听得到山鸣

悬崖出现裂缝

## 警戒区域的指定

※“推进泥石流灾害警戒区域等的泥石流灾害防止对策相关法律”

根据“泥石流灾害防止法※”指定警戒区域，目的是保护市民生命免受泥石流灾害的影响。

### 泥石流灾害警戒区域 (黄色区域)

发生泥石流灾害时，可能对生命或者身体有危险的区域

### 泥石流灾害特别警戒区域 (红色区域)

发生泥石流灾害时，会出现建筑物损坏、对生命或者身体有极大危险的区域

## 请留意泥石流灾害警戒信息！

泥石流灾害警戒信息是由气象厅与青森县联合发布的防灾信息，用于因大雨引发泥石流灾害危险度增高时，作为十和田市发布避难指令时的判断材料或居民自主避难的参考。除了可以在气象厅和青森县的主页进行查看外，还可以通过电视、收音机进行确认。

气象厅主页



青森县  
泥石流灾害警戒  
信息系统



## 发生泥石流灾害时的避难方法

### 原则上是到区域外进行避难

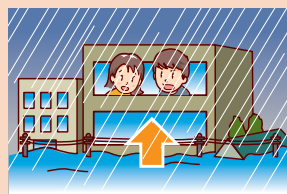
- 到避难信息表示的指定避难所等地，或者到泥石流灾害警戒区域等地之外的安全场所进行避难。
- 建在悬崖上等地的住宅会有倒塌的危险，请尽速到区域外避难。



### 到区域外避难困难的情况下

- 请到附近的牢固建筑外的2楼以上进行紧急避难。
- 到离悬崖较远的2楼的房间等，家中比较安全的地方进行避难。

垂直避难



# 7 地区所有成员一起做好防灾准备！

## 对需要照顾者提供援助

老年人、身心障碍者、外国人、婴幼儿、孕妇等在避难时需要尽早行动及援助。请招呼近邻需要需要援助的人，并在避难时给予援助。

### 引导需要照顾者进行安全避难时的要点

要点1

出声招呼，让其放心！

老年人、婴幼儿的情况下

事先定下发生灾害时的援助者。请尽可能多定几名。



要点2

传递正确信息

生病或者受伤人员的情况下

请根据具体情况出声招呼，适当施以搀扶等力所能及的援助。



轮椅人士的情况下

请务必有人在旁相助。有台阶的地方，请放慢脚步。



视障人士的情况下

请首先问一下“要不要帮忙？”引导撤离时，请让对方抓住自己胳膊慢慢行走。



要点3

引导到安全之处！

听障人士的情况下

可用手语或肢体动作、手势及空中写字等方式传递信息。可边观察本人的反应边尝试用不同方法来进行交流。



外国人的情况下

为了不让他们感觉孤立，即使是日语也好，请出声和他们打招呼。如果沟通不了的情况下，请用肢体动作、手势等。



### 位于危险地点内可供需要照顾者使用的设施 奥入濑川淹水预测区域

No.	设施名称（类别）	所在地	页面
①	法奥小学	奥濑字下川目102-2	P18
②	法奥小学友好会	奥濑字下川目102-2	P18
③	湖乐园（特别养护老年人之家）	奥濑字下川目2-9	P18
④	集体之家Hanaha（老年人之家）	藤岛字中道52-1	P21
⑤	Palette（障碍福利服务等事业所）	奥濑字下川目10-5	P18
⑥	K之家（障碍福利服务等事业所）	奥濑字下川目10-6	P18
⑦	杂木林（障碍福利服务等事业所）	赤沼字前川原269	P20

### 泥石流灾害警戒地区

No.	设施名称（类别）	所在地	页面
⑧	诚之家（救护设施）	大不动字山中12-1	P24

## 创建一个抗震性强的地区吧！

一旦发生大规模灾害，由于交通网络中断及会同时发生多起火灾等，政府机构进行的救援活动（公助）可能无法完全处理，在以个人一己之力防灾（自助）的同时，全地区相互帮助（互助）所构筑的防灾力也非常重要。

为了创建一个抗震性强的地区，何不开始通过以减少灾害发生时的损失为目的的“自主防灾组织”的活动来强化“互助”，建构地区防灾力呢？

十和田市  
创建自主防灾组织



**自助**  
每个人都守护自己及家人的生命安全

**互助**  
与地区及附近的人们相互帮助

**公助**  
政府机构进行救助和支援活动

※设立自主防灾组织的情况下，市政府在维修发电机等方面有补助制度。

Point 1

自主防灾组织是指？

不仅在发生火灾时，平时地区内的各位居民也会团结一致从事防灾活动的组织，称为【自主防灾组织】。

平时进行防灾演习和宣传活动，发生灾害时进行初期灭火、救出救护、集体撤离避难，往避难所送食物、饮水等。



Point 2

为什么需要自主防灾组织？

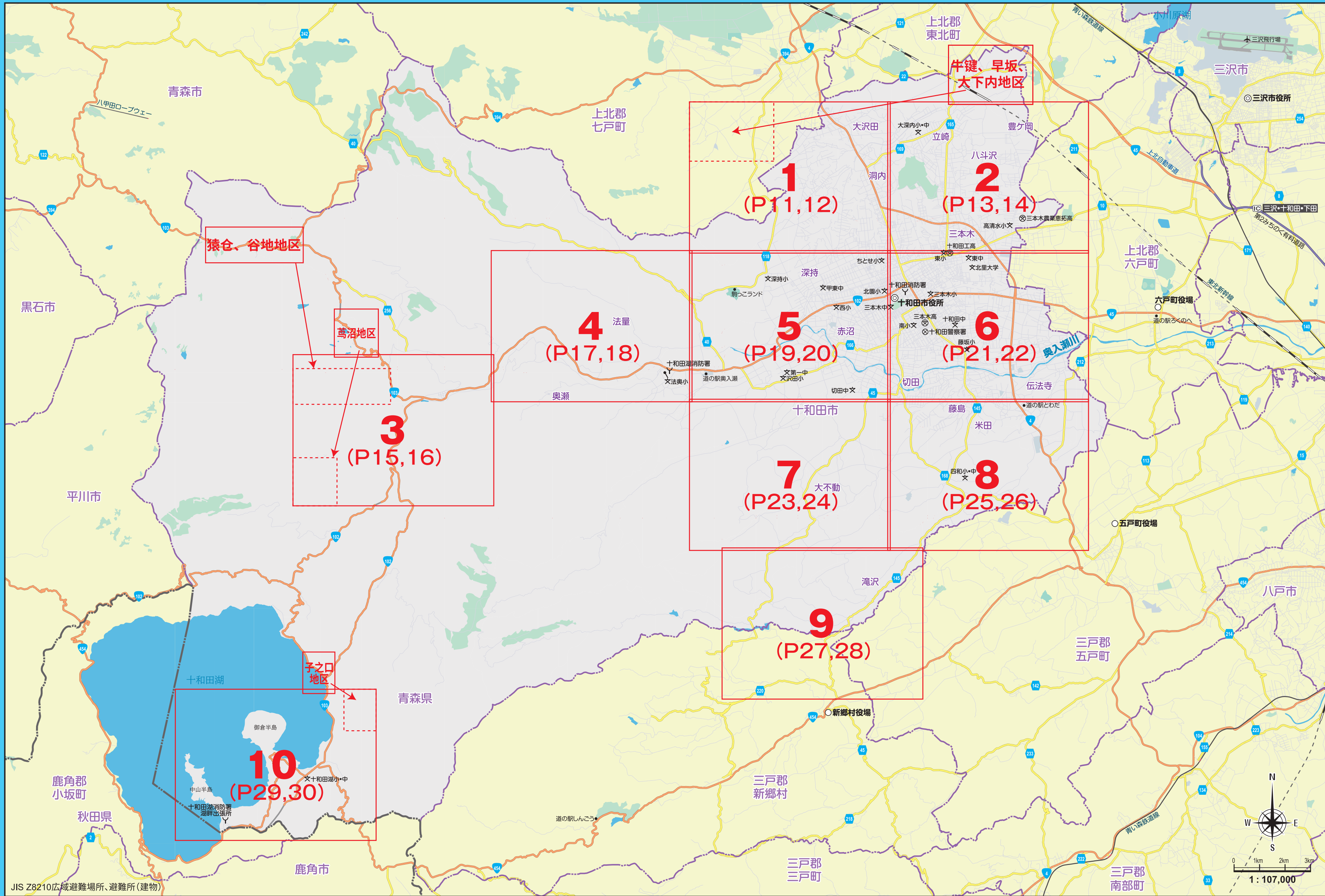
发生大规模火灾时，仅靠消防署等防灾机构可能无法充分妥善处理。

此时若地区内的各位居民团结一致，采取行动，进行灾害和避难相关的【传递信息】【引导避难】【确认安否】【救出救护活动】等活动，定能减轻受灾程度。另外，迅速推动活动还需要在“大家彼此认识”的基础上，提前决定地区活动中的分工，这样更有效。

为了更有效地进行多种活动，提前准备（建立体制）非常重要。

8







	1	2
4	5	6

泥石流灾害凡例

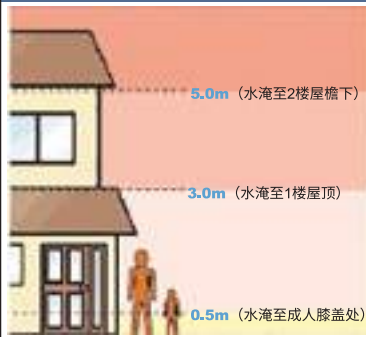
泥石流灾害  
特别警戒区域

泥石流灾害  
警戒区域

详细情况  
请查看市的主页。



河川淹水预测凡例



指定紧急避难场所



避难场所

指定避难所



避难所

位于危险地点内可供  
需要照顾者使用的设施



可供需要照顾者  
使用的设施

其他记号

土のう 沙袋站



防灾行政广播



河川摄像头



水位计



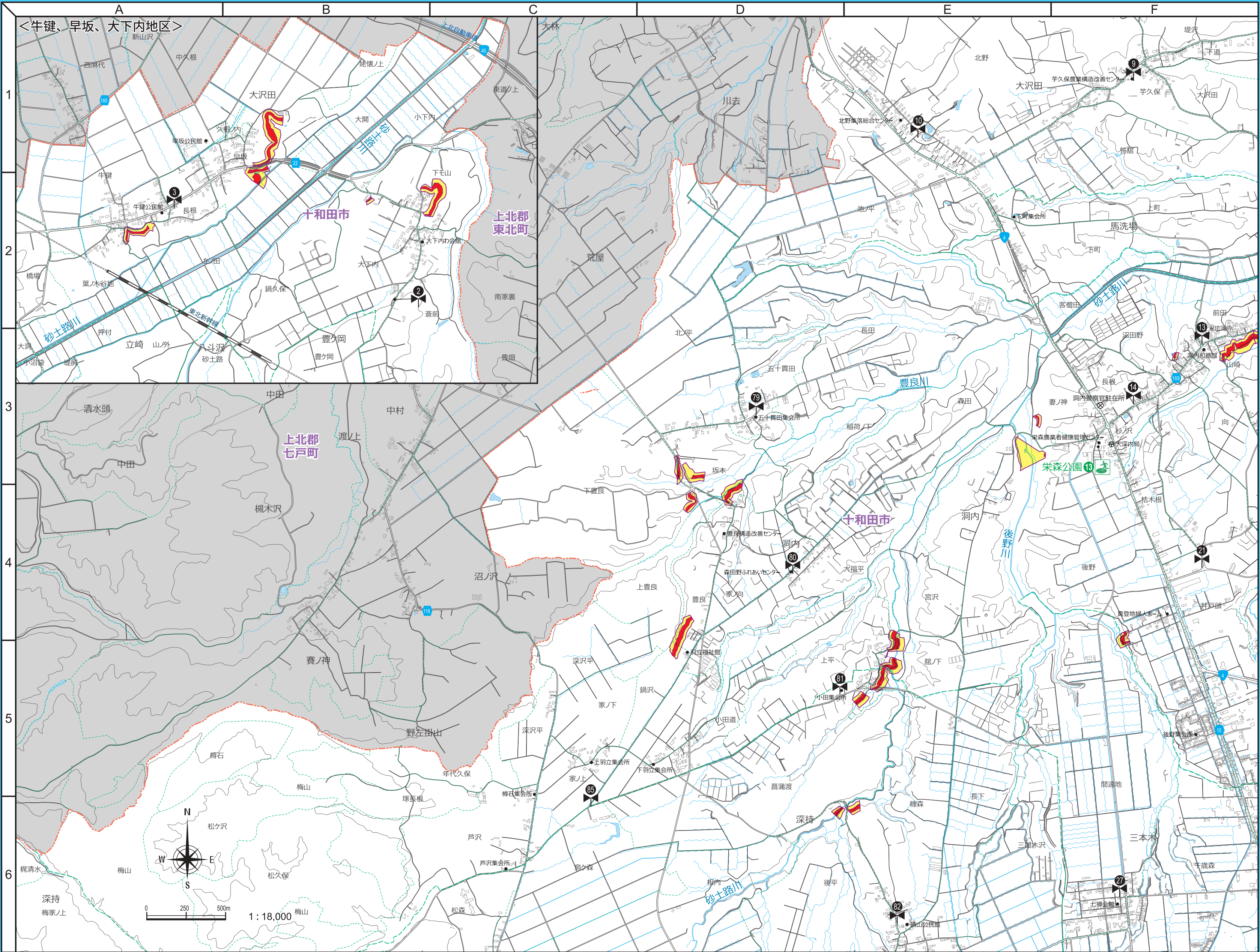
一般国道



主要地方道路、一般县道



河川





1	2
5	6

泥石流灾害凡例

泥石流灾害  
特别警戒区域

泥石流灾害  
警戒区域

详细情况  
请查看市的主页。

河川淹水预测凡例

指定紧急避难场所

避难场所

指定避难所

避难所

位于危险地点内可供  
需要照顾者使用的设施

可供需要照顾者  
使用的设施

其他记号

土のう 沙袋站

防灾行政广播

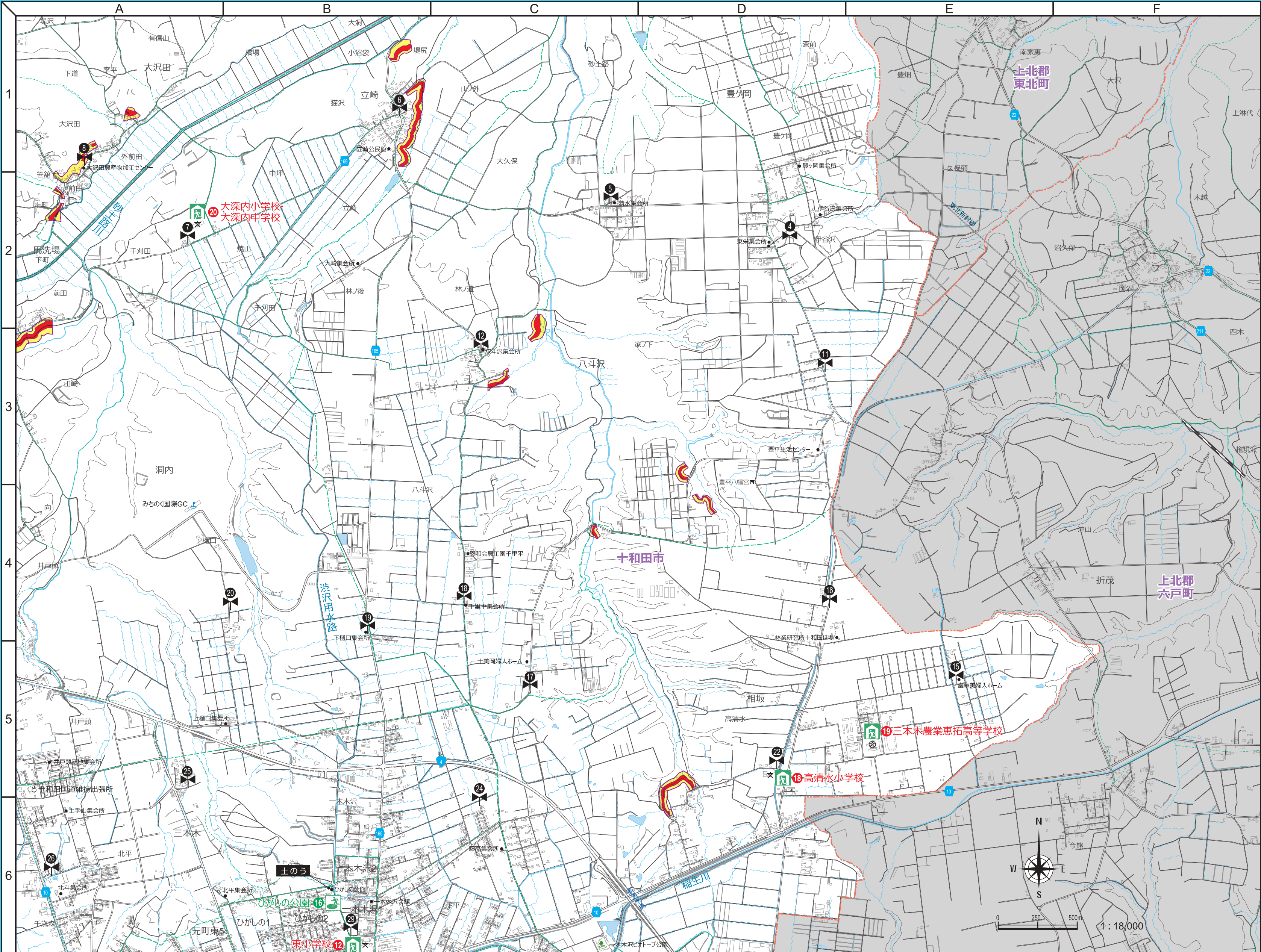
河川摄像头

水位计

一般国道

主要地方道路、一般县道

河川





泥石流灾害凡例

泥石流灾害  
特别警戒区域

泥石流灾害  
警戒区域

详细情况  
请查看市的主页。

河川淹水预测凡例

5.0m (水淹至2楼屋檐下)

3.0m (水淹至1楼屋顶)

0.5m (水淹至成人膝盖处)

指定紧急避难场所

避难场所

指定避难所

避难所

位于危险地点内可供  
需要照顾者使用的设施

可供需要照顾者  
使用的设施

其他记号

土のう 沙袋站

防灾行政广播

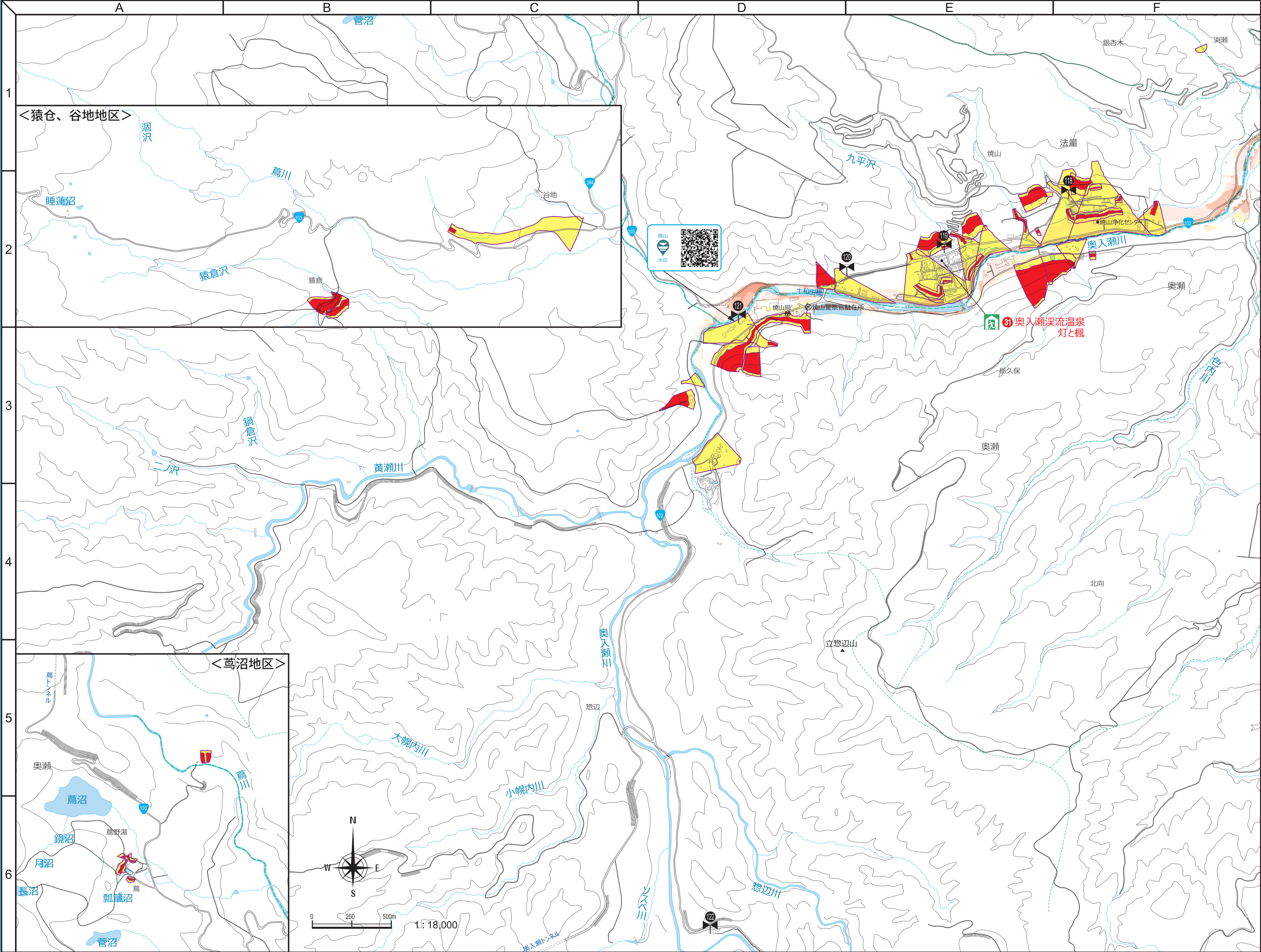
河川摄像头

水位计

一般国道

主要地方道路、一般县道

河川





		1
4		5
3		7

泥石流灾害凡例

泥石流灾害  
特别警戒区域

泥石流灾害  
警戒区域

详细情况  
请查看市的主页。

河川淹水预测凡例

5.0m (水淹至2楼屋檐下)

3.0m (水淹至1楼屋顶)

0.5m (水淹至成人膝盖处)

指定紧急避难场所

避难场所

指定避难所

避难所

位于危险地点内可供  
需要照顾者使用的设施

可供需要照顾者  
使用的设施

其他记号

土のう 沙袋站

防灾行政广播

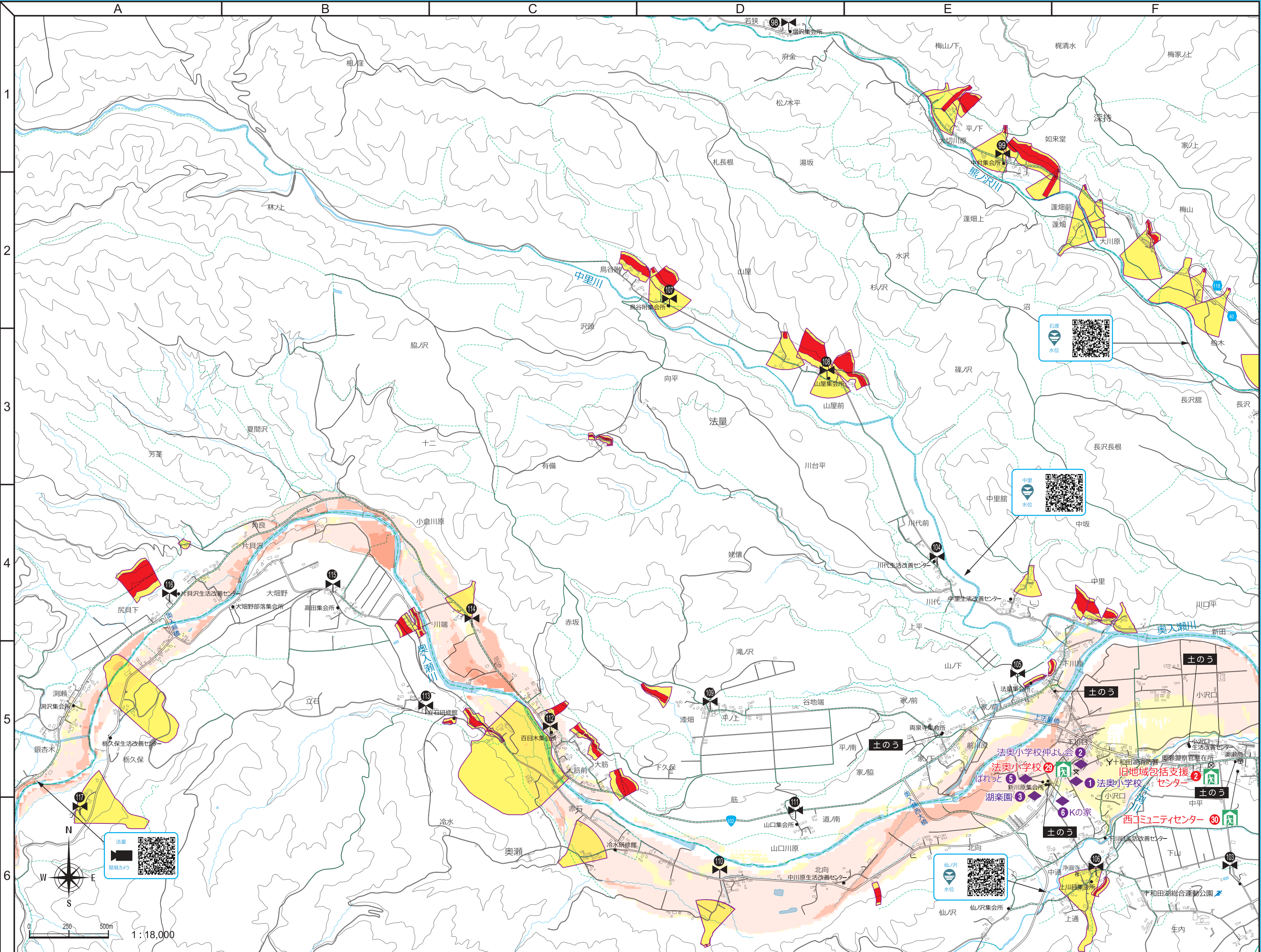
河川摄像头

水位计

一般国道

主要地方道路、一般县道

河川





	1	2
4	5	6
	7	8

泥石流灾害凡例

泥石流灾害  
特别警戒区域

泥石流灾害  
警戒区域

详细情况  
请查看市的主页。



河川淹水预测凡例



指定紧急避难场所

避难场所

指定避难所

避难所

位于危险地点内可供  
需要照顾者使用的设施

可供需要照顾者  
使用的设施

其他记号

土のう 沙袋站

防灾行政广播

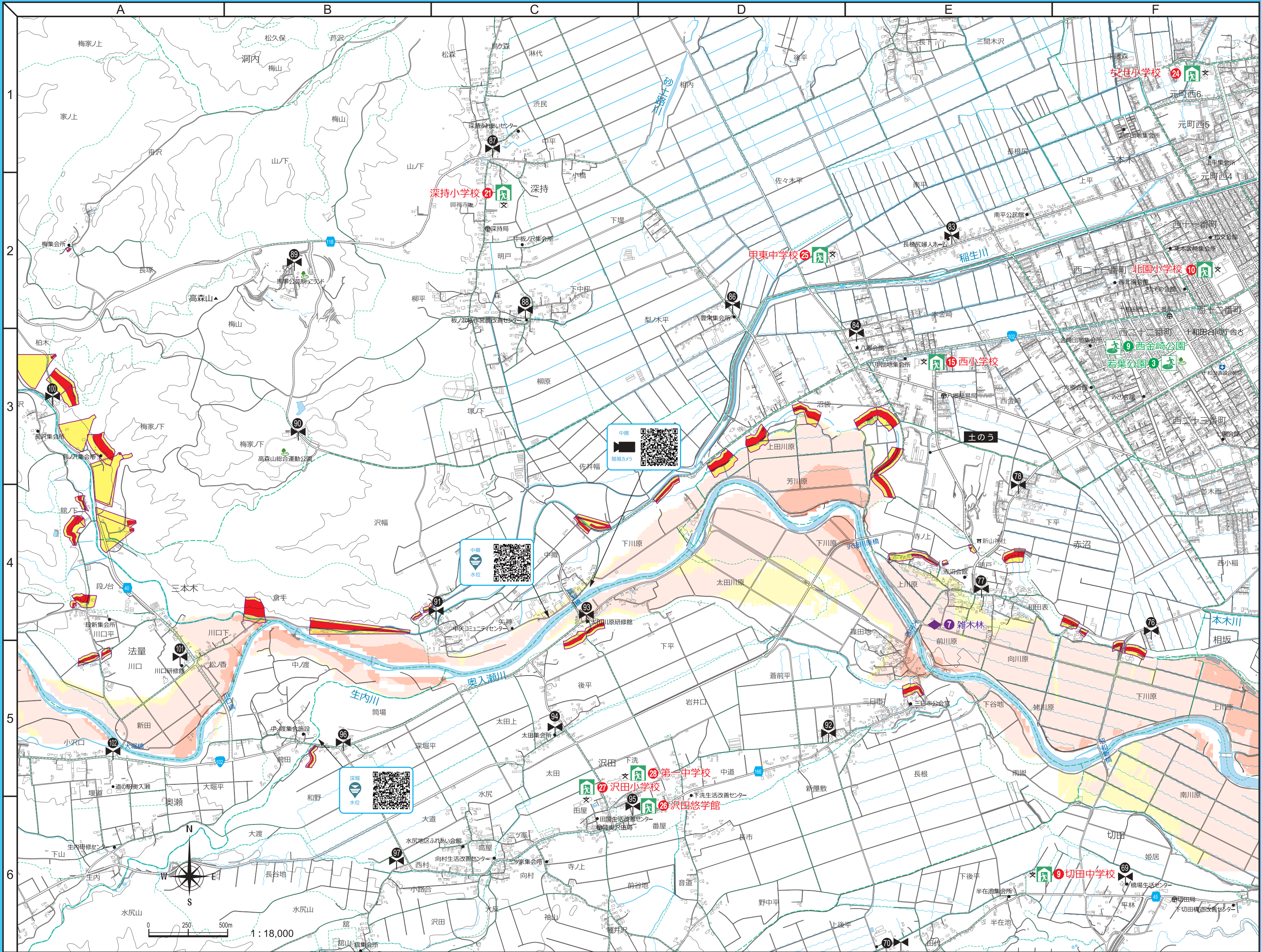
河川摄像头

水位计

一般国道

主要地方道路、一般县道

河川





1	2
5	6
7	8

泥石流災害凡例

泥石流災害  
特別警戒区域

泥石流災害  
警戒区域

詳細情况  
请查看市的主页。



河川淹水予測凡例



指定緊急避難場所

避難場所

指定避難所

避難所

位于危险地点内可供  
需要照顾者使用的设施

可供需要照顾者  
使用的设施

其他记号

土のう 沙袋站

防災行政广播

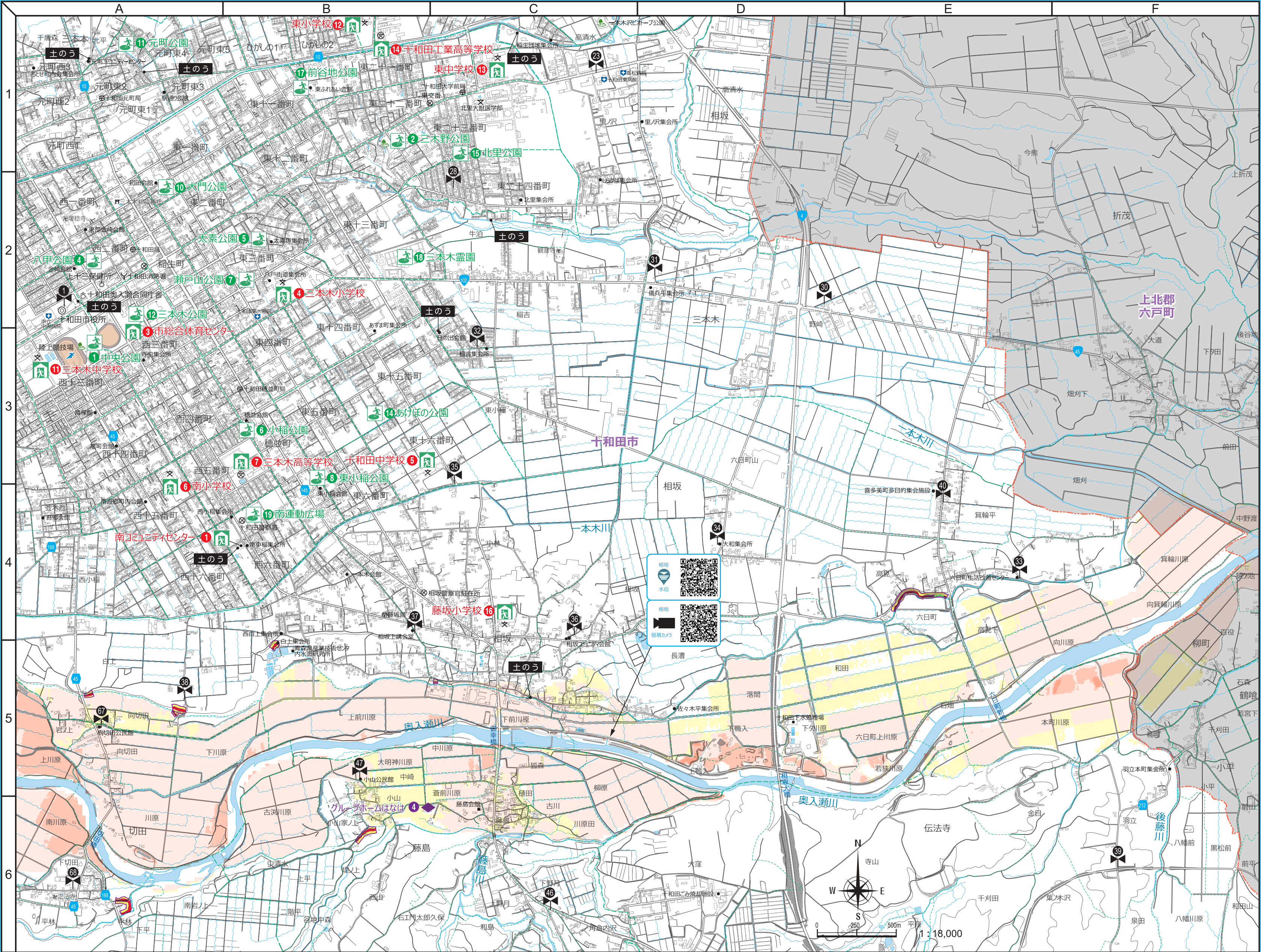
河川摄像头

水位计

一般国道

主要地方道路、一般县道

河川





4	5	6
	7	8
	9	

## 泥石流灾害凡例

**泥石流灾害  
特别警戒区域**



泥石流灾害  
警戒区域



详细情况  
请查看市的主页。



## 河川淹水预测凡例



## 指定緊急避難場所



## 避难场所

## 指定避難所



## 避难所

**位于危险地点内可供  
需要照顾者使用的设施**

可供需要照顾者使用的设施

### 其他记号

土のう 沙袋站



## 防灾行政广播



## 河川摄像头



## 水位计



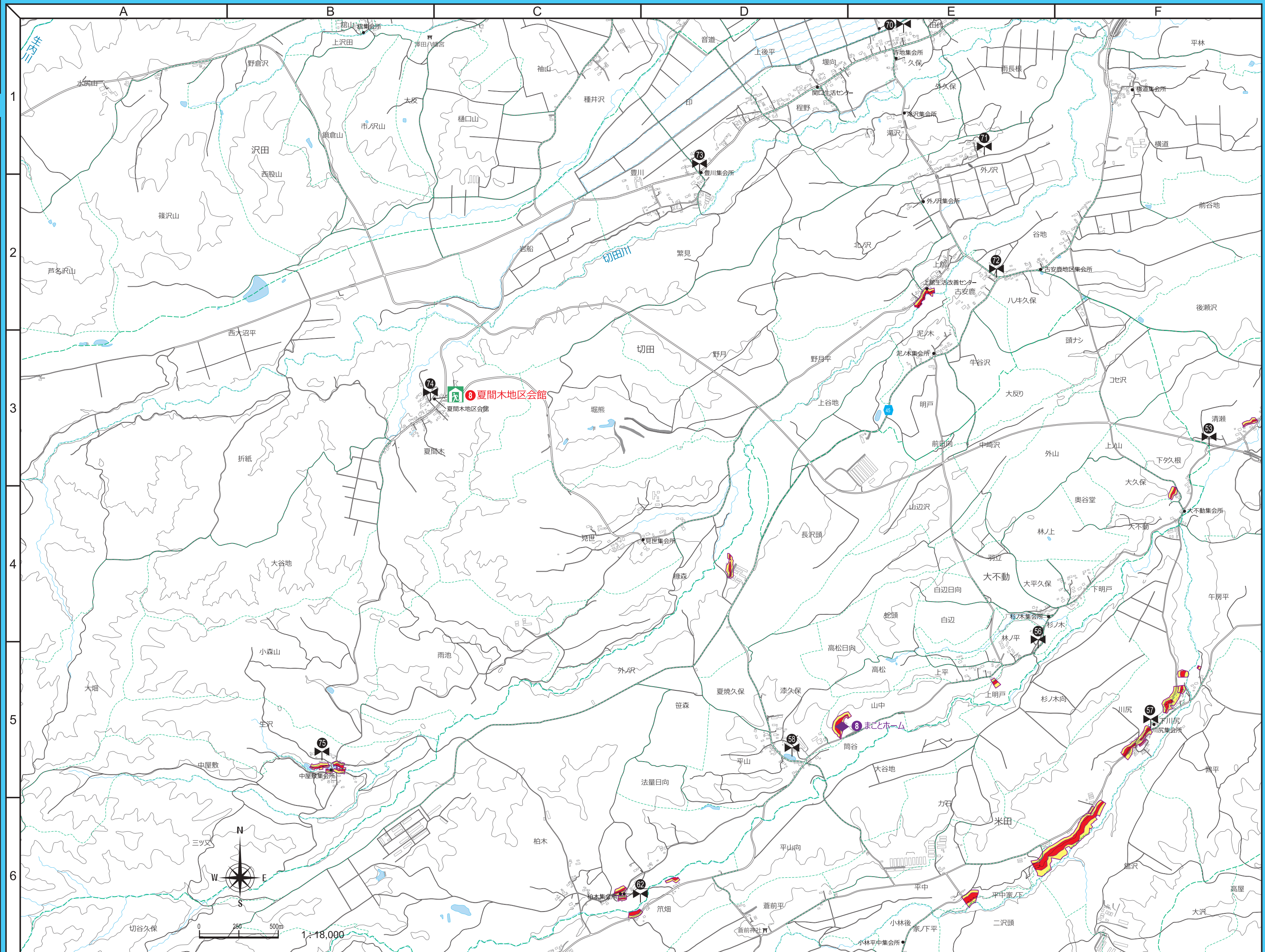
## 一般国道



### 主要地方道路、一般县道



河川





5	6
7	8
9	

泥石流災害凡例

泥石流災害  
特別警戒区域

泥石流災害  
警戒区域

詳細情况  
请查看市的主页。

河川淹水予測凡例

5.0m (水淹至2楼屋檐下)

3.0m (水淹至1楼屋顶)

0.5m (水淹至成人膝盖处)

指定緊急避難場所

避難場所

指定避難所

避難所

位于危险地点内可供  
需要照顾者使用的设施

可供需要照顾者  
使用的设施

其他记号

土のう 沙袋站

防災行政广播

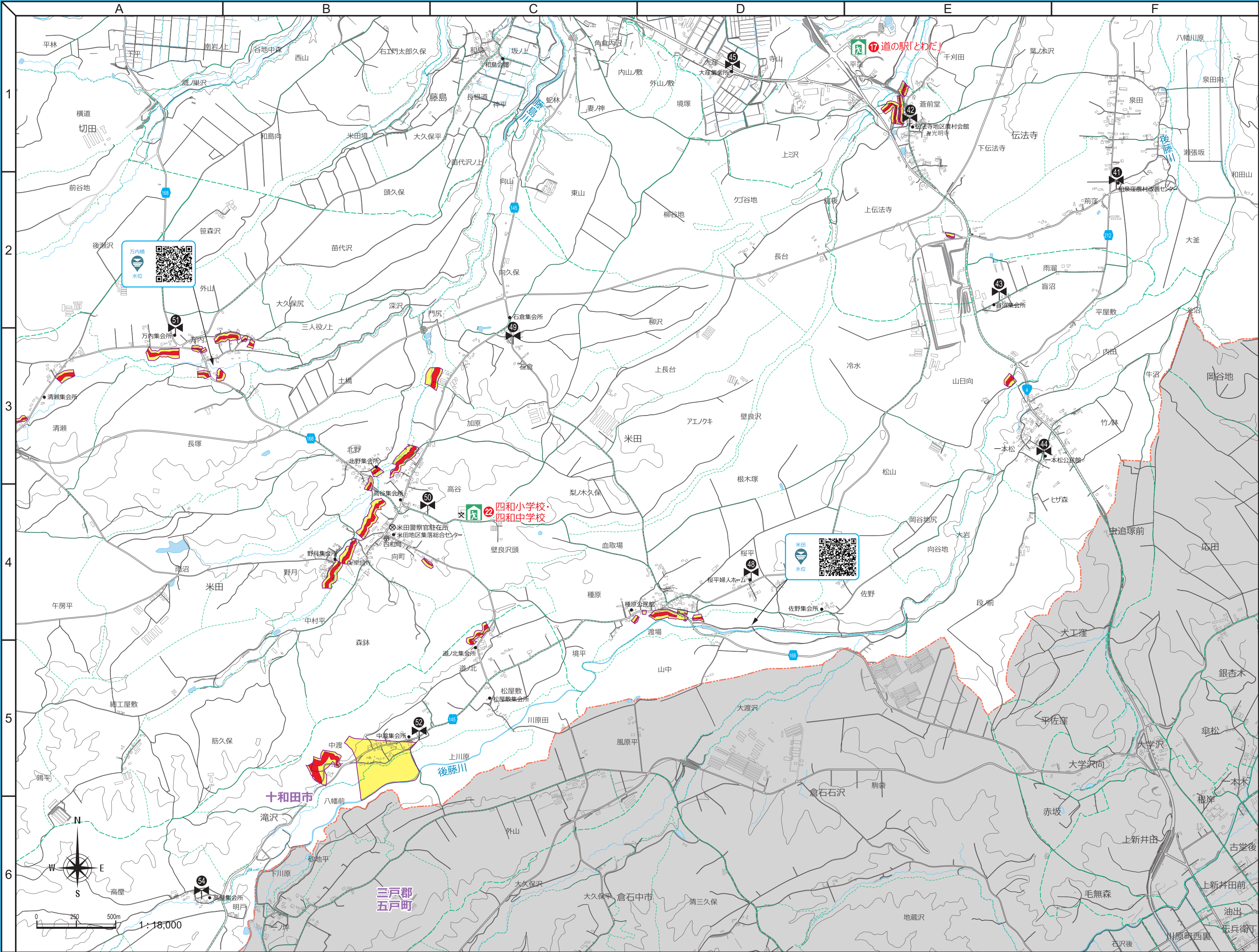
河川摄像头

水位计

一般国道

主要地方道路、一般县道

河川





789

泥石流灾害凡例

泥石流灾害  
特别警戒区域

泥石流灾害  
警戒区域

详细情况  
请查看市的主页。

河川淹水预测凡例

指定紧急避难场所

避难场所

指定避难所

避难所

位于危险地点内可供  
需要照顾者使用的设施

可供需要照顾者  
使用的设施

其他记号

土のう 沙袋站

防灾行政广播

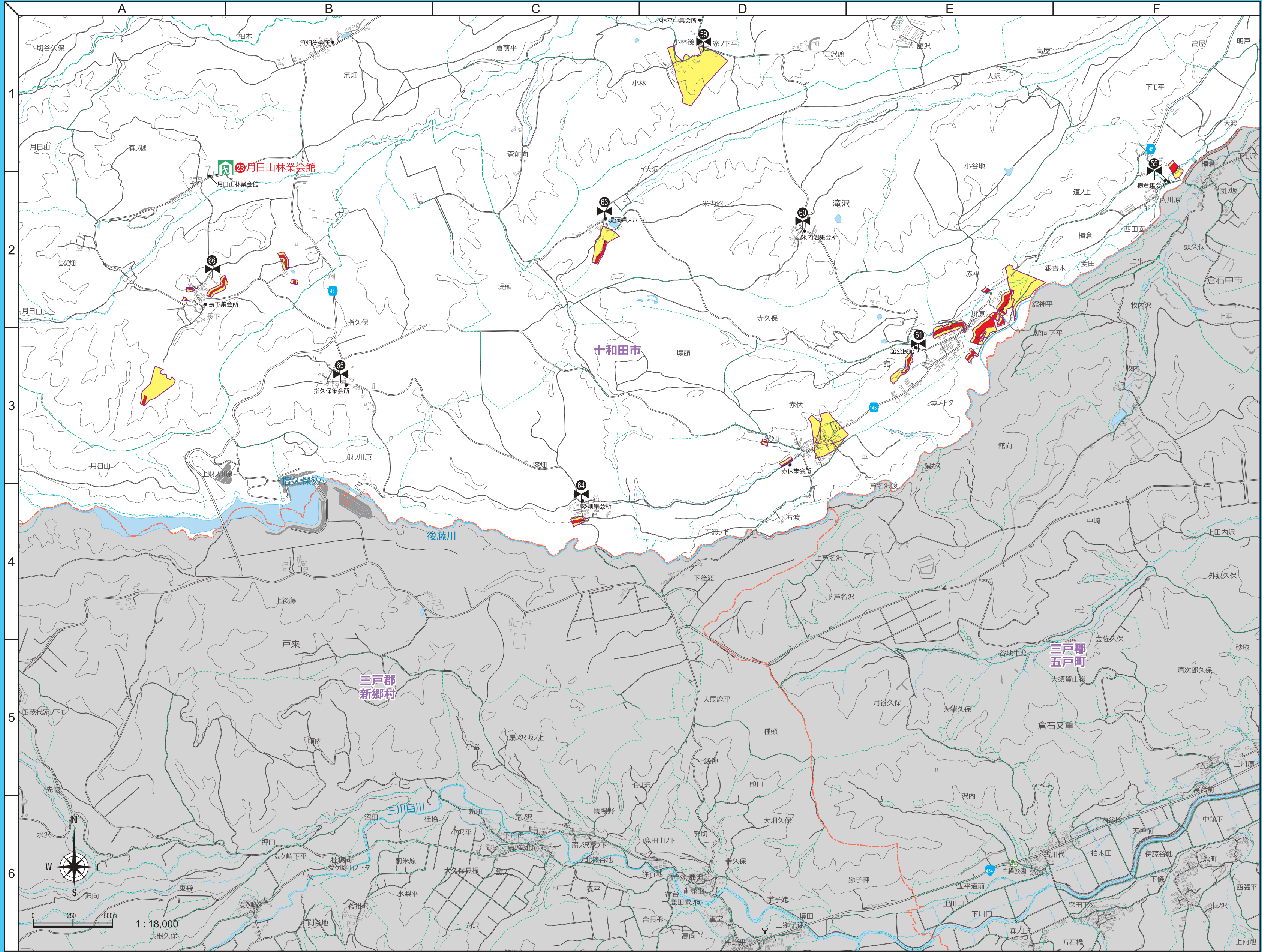
河川摄像头

水位计

一般国道

主要地方道路、一般县道

河川





泥石流灾害凡例

泥石流灾害  
特别警戒区域



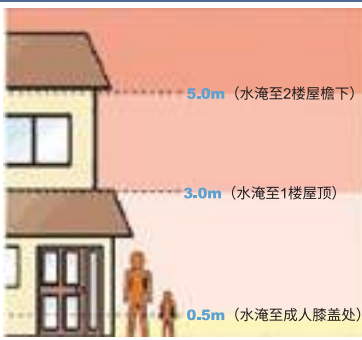
泥石流灾害  
警戒区域



详细情况  
请查看市的主页。



河川淹水预测凡例



指定紧急避难场所



避难场所

指定避难所



避难所

位于危险地点内可供  
需要照顾者使用的设施



可供需要照顾者  
使用的设施

其他记号

土のう 沙袋站



防灾行政广播



河川摄像头



水位计



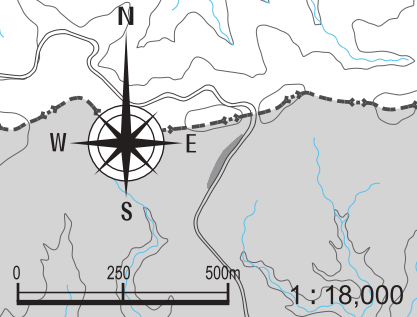
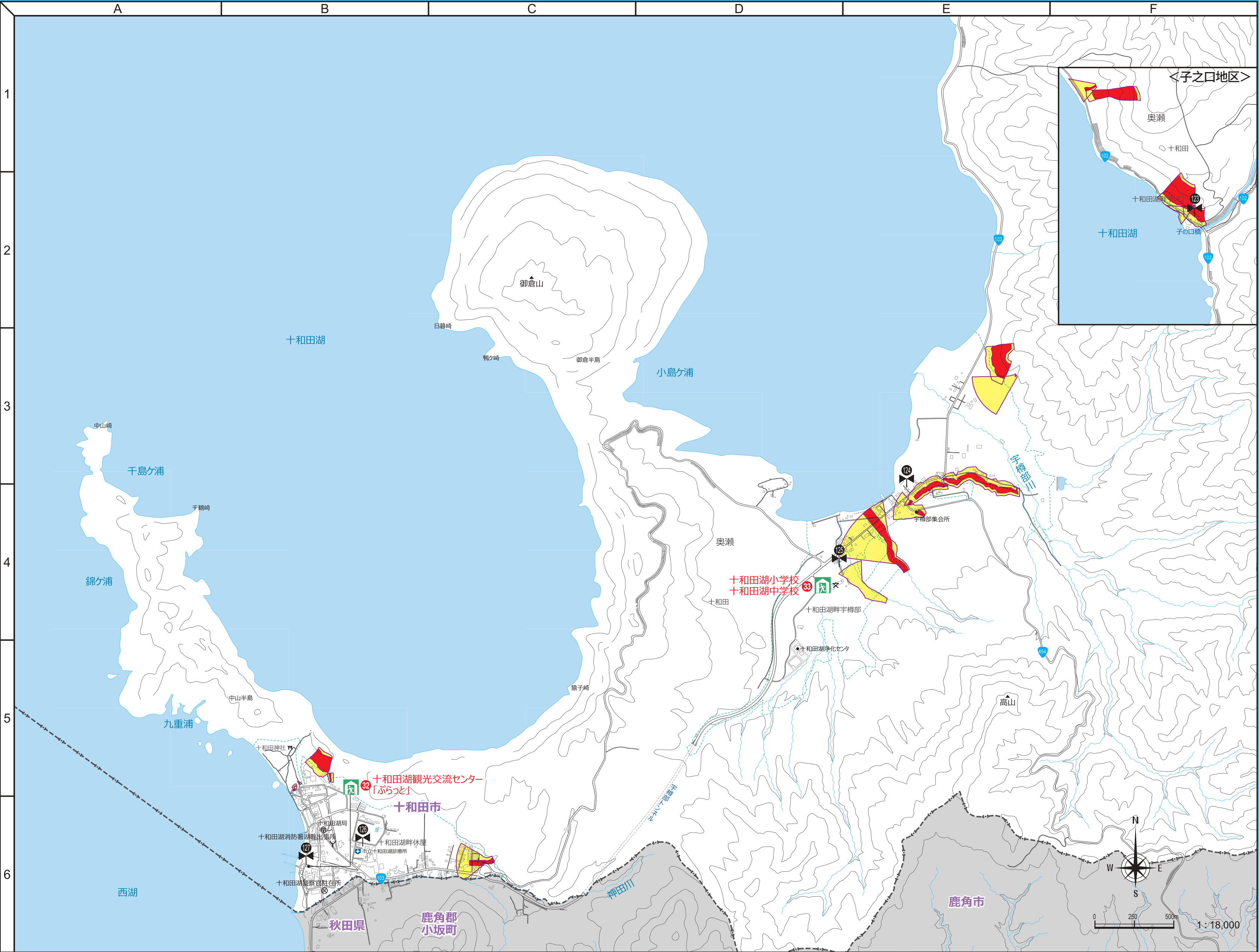
一般国道



主要地方道路、一般县道



河川





## 烈度基准

### 各烈度有何不同？

※依据该等级的烈度发布（气象厅烈度等级）从1996年10月开始实施  
※下面内容根据“气象厅烈度等级相关解说表”作成

#### 地震摇晃与损害预测



- 大部分的人都会被吓到
- 电灯等悬挂物大幅摇晃



- 大部分的人会感到害怕，会有想要抓住东西的感觉
- 碗柜中的食器、书架上的书可能会掉下来
- 未固定的家具可能会移动



- 不抓住东西难以行走
- 未加固的砌块墙可能会倒塌



- 连站立都有困难
- 墙壁贴砖和窗户玻璃可能会破损、掉落
- 抗震性低的木制建筑的砖瓦有可能掉落



- 不用爬行方式就无法移动
- 可能会发生大地裂、大规模山体滑坡及山体塌陷



- 即使是抗震性很高的木制建筑物，也可能发生罕见倾斜
- 抗震性低的钢筋水泥建筑则很容易倒塌

## 发生地震时

### 身处屋内的情况下

#### 家中

- 感觉到摇晃后，在确保身体安全的前提下，尽快撤离到屋外安全的地方避难。
- 尽快查看火源是否安全（别忘了拔掉插座和关闭煤气总阀）
- 确保婴幼儿、病人和老人等需要照顾者的安全。
- 不光脚来回走动（会因碎玻璃片等受伤）。

#### 百货公司、超市

- 用包保护头部，并远离橱窗和陈列柜等。靠近柱子或者墙壁，听从工作人员的指示，冷静行动。

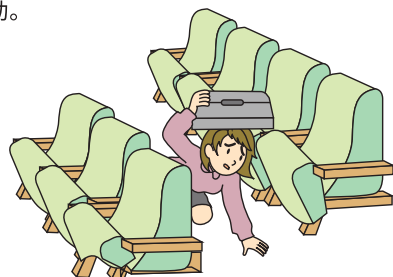


#### 集体住宅

- 打开门窗，确保避难口畅通。
- 撤离时千万不要乘坐电梯。撤离时走楼梯，尽量避开火焰或烟雾。

#### 剧院、礼堂

- 用包保护头部，将身体藏在座席间，按工作人员的指示行动。不要慌乱，冷静行动。



### 身处屋外的情况下

#### 路上

- 不要停留在原处，用包保护头部，以免被窗户玻璃、广告牌等掉落物砸到，到空地或公园等地避难。
- 如果附近没有空地等，根据周围情况冷静判断，离开建筑物撤离到较安全的地方。
- 不要靠近砌块墙和自动销售机等。
- 不要靠近看起来要倒下的电线杆以及垂下的电线。

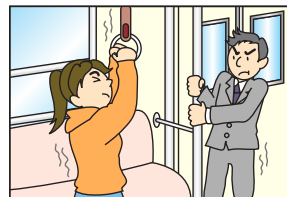


#### 正在开车

- 握紧方向盘并逐渐放慢速度，空出紧急车辆等可以通行的空间后，将车停在道路的左侧并关闭发动机。
- 在摇晃停止前，冷静观察周围情况，并通过收音机收集信息。
- 需要避难时，请不要拔钥匙，也不要锁门。

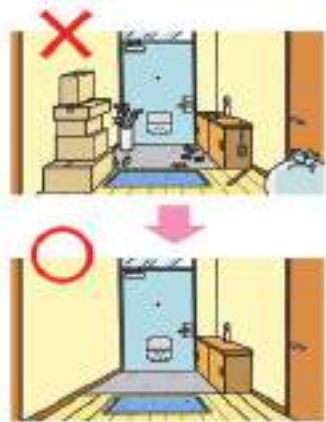
#### 巴士等车内

- 请双手抓牢吊环或扶手。
- 即使中途停车，也不要擅自打开紧急开关下车或跳窗。
- 听从乘务员指示，冷静行动。



## 家中的防灾对策

### 从平时做起。



#### 门口和过道不放置物品

如果门口和过道上放置物品的话，容易妨碍避难，阻塞逃生道路。门口和过道请保持通畅。

#### 在窗玻璃上贴上防玻璃碎片飞散贴膜

请贴上防玻璃碎片飞散贴膜等以防窗玻璃飞散。

※1981年之前的按照旧抗震标准而建的住宅，大地震时倒塌的可能性很大。

#### 寝室内不放置容易倾倒的家具

就寝中发生地震的话，会无法避开倾倒的家具。尽可能不放，或者放不容易倾倒的低矮家具。

#### 防灾物品放在身边

将手电、拖鞋等放在睡觉时伸手可及的地方，这样的话即使在就寝中出现紧急情况，也能马上对应。



#### 做好防止家具倾倒和玻璃碎片飞散的对策

请事先采取措施，预防地震时家具倾倒。市面上售有各种防止倾倒的物品。此外也请做好防止玻璃碎片飞散的对策。





## 什么是长周期地震动？

### 长周期地震动是指

长周期地震动是指大地震时发生的周期长、震动缓慢且幅度大的地震动。通过烈度无法判断高层建筑的因长周期地震动所引起的摇晃程度的大小，因此以“长周期地震动等级”为基准来表示。即使远离震源数百公里，高层大厦也可能会长时间大幅摇晃。



等级	摇晃状况
4	●无法站立，不用爬行方式就无法移动。身体会随之摇晃。     ●带轮子的家具等会大幅移动，甚至倾倒。未固定的家具大半会移动，甚至倾倒。
3	●连站立都有困难。     ●带轮子的家具等会大幅移动。未固定的家具可能会移动，不稳定的家具可能会倾倒。
2	●在室内可以感到很强烈的晃动，会有想要抓住东西的感觉。感到行动不便，不抓住东西就很难走路等。     ●带轮子的家具等会稍稍移动。碗柜中的食器、书架上的书可能会掉下来。
1	●室内的人几乎都会感到摇晃。也有人会被吓到。     ●百叶窗等悬挂物大幅摇晃。

气象厅主页：关于长周期地震动



## 关于北海道、三陆冲后发地震的注意信息

### 北海道、三陆冲后发地震的注意信息是指

在三陆冲和北海道的太平洋侧近海（日本海沟与千岛海沟沿岸）的领域中，有发生震级为7的地震后，还接着发生更大的地震（后发地震）的先例。

虽然实际上发生后发地震的几率比较低，但是如果是在预测震源区及其周边发生了震级为7以上的地震的话，发生大规模地震的可能性相对会比平常高，所以气象厅会发布“北海道、三陆冲后发地震的注意信息”，同时内阁府也会呼吁采取防灾对策，提醒大家警惕后发地震。

### 关于发布注意信息后的防灾对策

信息发布后，没有必要马上撤离避难。地震发生后一周左右请在照常维持社会经济活动的基础上，比平时更加留意巨大地震的发生并彻底做好防震准备工作。

查看家具是否固定好，确定安全避难场所和避难路径等，平时就应留意做好防震准备工作，以便于一旦感觉到摇晃，就能马上撤离避难。



### 信息注意事项

- 发生后发地震的可能性很小，从世界范围的例子来看也只是百分之一的几率，不一定一周内肯定会发生后发性大规模地震。
- 发生突发性巨大地震时会来不及发布注意信息，因此请平时就注意做好防震准备工作。
- 国家及地方政府不会进行事先避难呼吁，但请警惕地震发生后一周左右可能会再次发生地震。

气象厅主页：关于北海道、三陆冲后发地震的注意信息



## 在此时发布紧急地震速报（警报）！

发布条件	预测烈度为5弱以上时	或	预测长周期地震动等级为3以上时
对象地区	预测烈度为4以上的地区	或	预测长周期地震动等级为3以上的地区

仅根据长周期地震动等级基准就发布情形虽然很少见，但是因为可能发生事关人命的重大灾害，所以追加至警报基准中。无论是喀达喀达的激烈摇晃（高烈度），还是晃晃悠悠的缓慢大摇晃（长周期地震动）**您应该采取的行动都相同。**可犹豫思考的时间不多，所以**听到或看到紧急地震警报后，请马上采取行动并确保生命安全**，并且一直保持到摇晃结束为止。

气象厅主页：关于紧急地震速报



（页内图表选自内阁府、气象厅主页并进行编辑）

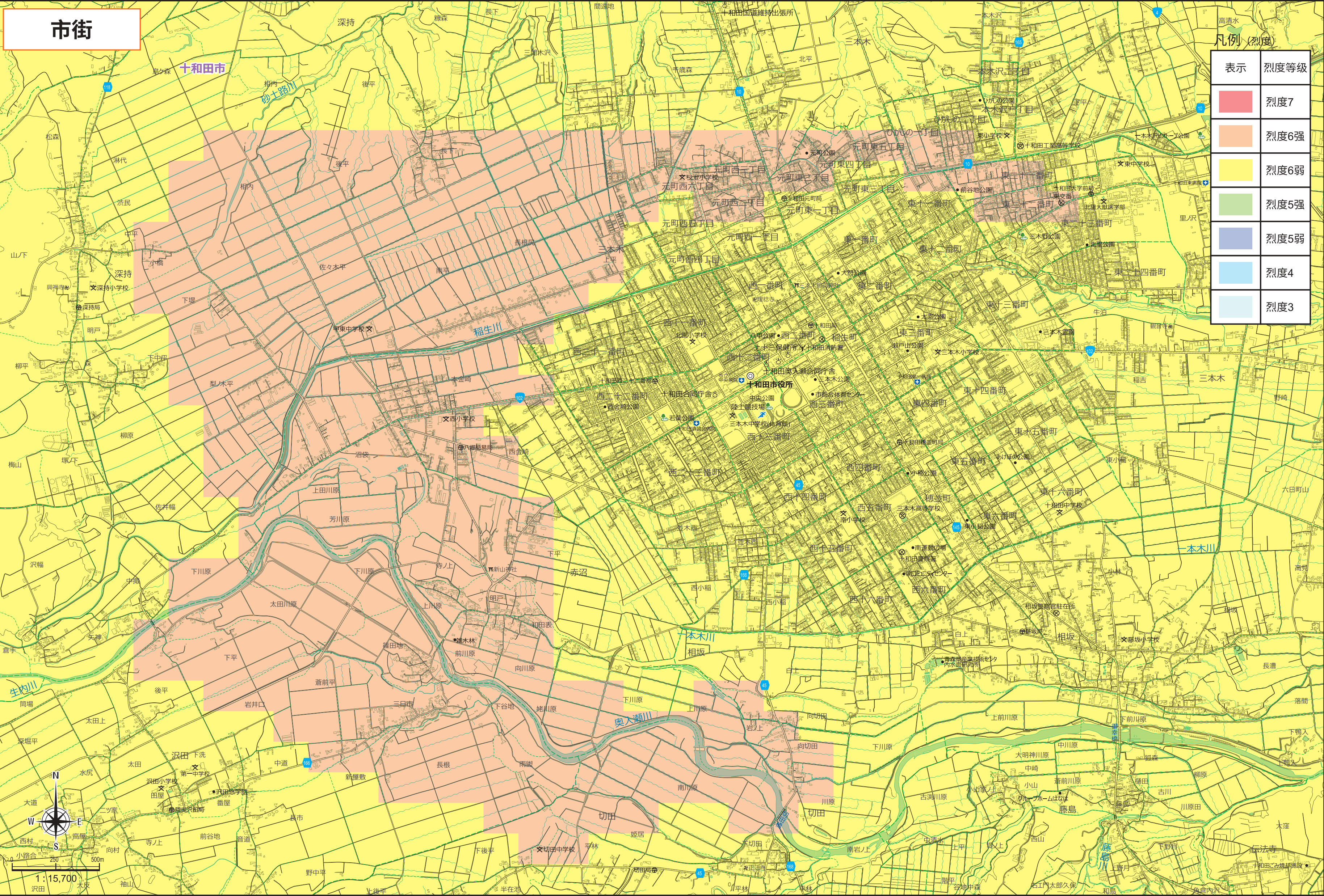


出处：2021年度 青森县地震海啸预测调查（太平洋侧海沟型地震）报告



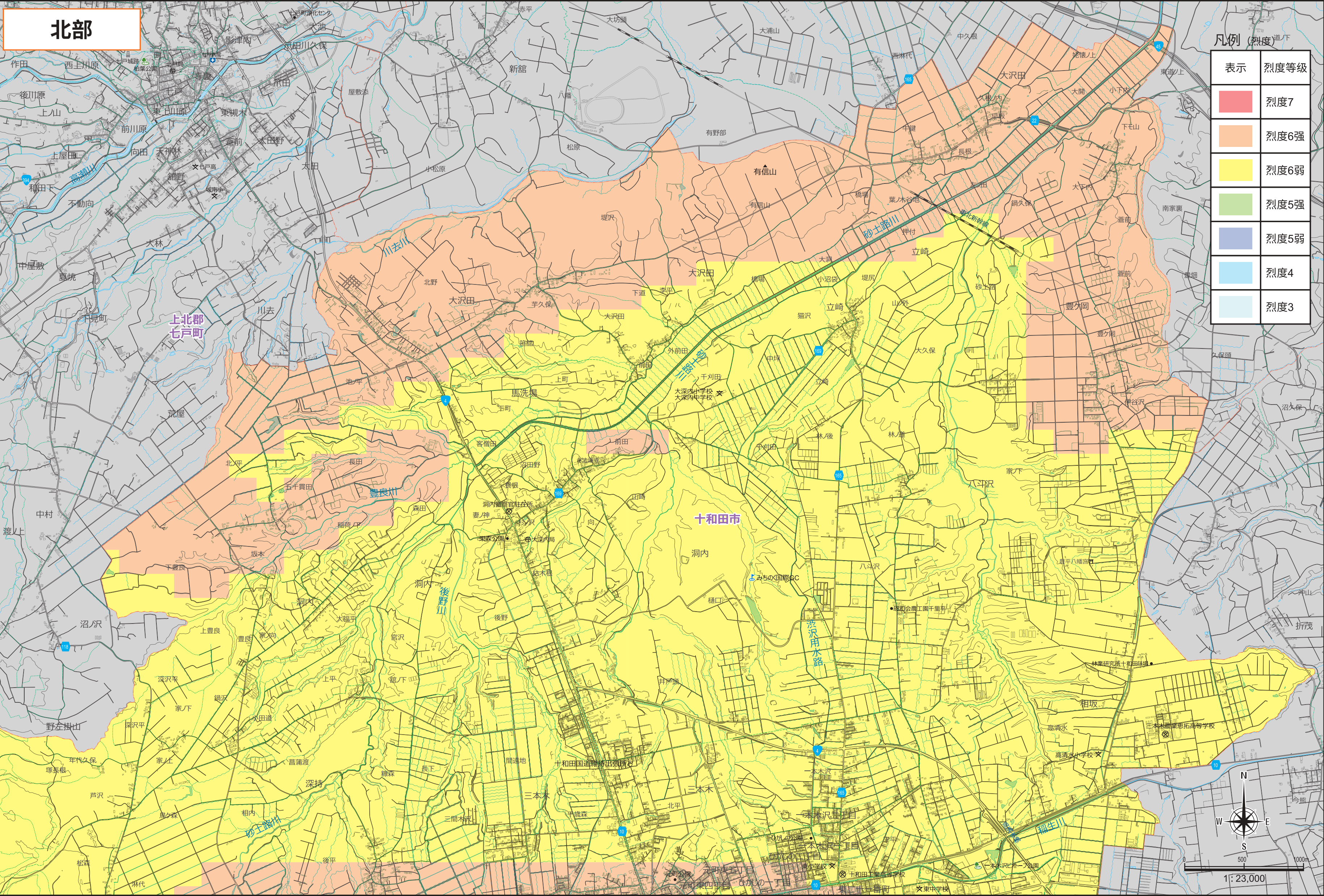


地震摇晃预测图（烈度分布图）





地震摇晃预测图（烈度分布图）





# 11 火山对策

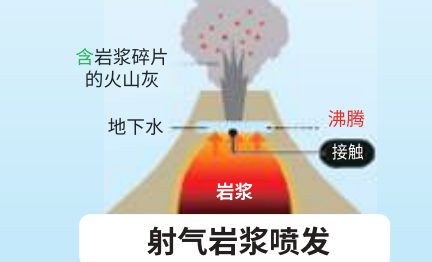
## 火山喷发与喷发时发生的现象

喷发有各种各样的类型。在此介绍可能发生的喷发现象。

### 都有哪些喷发呢？



是一种因岩浆的热量而使被加热的地下水一下子沸腾，将周围岩石炸飞的爆发现象。以公元2014年的御岳山喷发为其典例。



上升而来的岩浆一旦接触到地下水就会发生爆发。这就是射气岩浆喷发。



是一种从地下上升而来的岩浆直接喷射到地表的现象。根据岩浆的化学性质，会引起各种各样的喷发。

### 喷发时会发生什么？

炸飞出、沉降下来的现象	流出现象	
<b>巨大的火山喷石</b>	<b>火山碎屑流、火山碎屑涌浪</b>	<b>降灰后的泥石流</b>
御岳山（长野县、岐阜县）的示例 包括由小火山喷石造成的损害 照片提供：御岳山综合观测队（火山喷发预知联络会）	三宅岛（2000年） （C）千叶 达郎 温度高达数百度的火山灰、浮石和火山气体像雪崩一样沿着火山斜坡向下流动的现象被称为火山碎屑流。是一种比汽车速度更快、破坏力更强，且最危险的火山现象。	三宅岛（2000年） （C）原田 美铃 如果因喷发而堆积火山灰的地方下起大雨，可能发生泥石流或泥流。这些泥石流或泥流高速流下斜坡，将对下游造成巨大的损害。
<b>降落火山碎屑物</b>	<b>熔岩流、熔岩穹丘</b>	<b>融雪型火山泥流</b>
樱岛（2013年） （C）亚洲航测 是一种因喷发而使火山灰和浮石从高高升起的喷烟中落下的现象。这些物质会被风刮到很远的地方再落下，因此可能对社会生活造成严重的影响。	云仙普贤岳（1995年） （C）亚洲航测 从火山口流出的岩浆被称为熔岩流。黏度较大的岩浆直接堆积在火山口上方，形成熔岩穹丘。如果熔岩穹丘在高温状态下崩塌，可能引发火山碎屑流。	圣海伦斯火山（1982年） 美国地质调查所 美国地质调查所 如果在积雪较多的火山上发生火山碎屑流等现象，其热量会使斜坡上的积雪融化，从而产生大量的水。如果这些水携带着周边的泥沙和岩石流出，就会形成火山泥流。可能高速流动至远处，引发大规模灾害。

现象的解说参考气象厅HP进行编辑

## 关于火山的主要发布信息（气象厅）

### 在喷发时或火山活动活跃时发布（显示主要发布信息）

信息名称	概述
喷发速报	● 这是迅速向登山者和火山周边居民传达火山喷发情况的信息。
有关火山状况的解说信息	● 这是关于火山性地震及微动的次数、喷发等状况及警戒事项的解说信息，根据需要定期或临时提供。
降灰预报	● 喷发后，将发布关于火山灰的降落地点及降灰程度的预报，并将火山灰堆积的厚度分为3个等级。 ● 共有两种预报，即喷发后立即发布的“降灰预报（速报）”以及随后发布的“降灰预报（详细）”。此外，发布喷发警报时，会每三小时发布一次“降灰预报（准点）”。

### 平时就会发布

信息名称	概述
喷发警报、预报（喷发警戒等级）	● 喷发警报会在预计将发生对生命构成威胁的火山现象时，发布并指示需要警戒的范围。 ● 执行喷发警戒等级的火山，会发布喷发警戒等级（1~5，共5个等级）。
火山活动解说资料	● 这是关于火山活动状况及警戒事项的解说资料，定期或根据需要临时提供。
其他	● 除了上述之外，平时也定期发布关于火山的信息，如“每周火山概况”、“每月火山概况”、“地震、火山月报（防灾篇）”等。

气象厅发布的火山  
相关信息（包括上  
述以外的内容）

可以通过以下网页查看气象厅发布的火山相关信息和资料（包括上述以外的内容）。

气象厅主页＞知识、解说＞火山

[https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/vol_know.html](https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/vol_know.html)



## 在登山过程中发生喷发时的应对措施

### 如果在登山过程中遇到喷发

请在保护头部和背部的同时，迅速撤离火山口。

- 可能会因从空中高速坠落的火山喷石而造成伤亡。如果在登山过程中遇到喷发，请戴上安全帽以保护头部。没有安全帽时，请在使用背包等物品保护头部和背部的同时进行避难。
- 避难时请迅速朝远离火山口的方向撤离。在突发性的喷发后，请立即进入建筑物或大型岩石遮挡处等，以躲避坠落的火山喷石。
- 为避免吸入火山灰或火山气体，请在使用毛巾捂住口鼻的同时进行避难。（避开容易积聚火山气体的山谷和洼地）
- 为应对突发性的喷发，请在登山的同时寻找可以逃生或藏身的地方。

2014年9月发生的突发性喷发（御岳山）



面向火山口的墙壁被火山喷石击中的山间小屋（御岳山）



被小火山喷石直接击中并凹陷的炊具（御岳山）

### 面向火山登山者的信息

可以通过气象厅的以下网页查看为火山登山者提供的信息内容。

为火山登山者提供信息的页面（东北地区）

[https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_2.html](https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_2.html)



## 火山灰降落时的应对措施

### 火山灰对生活的影响及应对措施

- 火山灰堆积后将对生活产生各种影响，例如，对眼睛和支气管等身体部位产生不良影响；火山灰被卷起导致视线受阻；汽车的行驶性能下降；电线杆的绝缘子部件短路导致停电；水质恶化导致停水；火山灰流入排水沟可能导致下水道堵塞；对农作物产生影响等。
- 火山灰降落时，请准备好用来保护身体的防尘口罩和防护眼镜（护目镜），以及用来保护手机和随身物品的塑料袋等。此外，回家时请通过在玄关前掸去粘在衣服上的火山灰等措施，尽量避免火山灰进入室内。在清除房屋屋顶和滴水槽上的火山灰时，请谨防从高处跌落。在清扫庭院或道路上的火山灰时，请注意避免火山灰进入道路的沟渠中。



少量降灰受潮导致路面变得容易打滑（新燃岳）



粘上火山灰的柑橘类（新燃岳）



清除堆积在屋顶上的火山灰（新燃岳）

### 有助于应对火山灰的信息

在防灾科学技术研究所的以下网页中公布了有助于应对火山灰的指南等。

火山灰引起的健康损害 [https://ivhnn.org/images/pamphlets/preparedness_jap_low.pdf](https://ivhnn.org/images/pamphlets/preparedness_jap_low.pdf)

## 应对喷发的日常准备

### 请提前确认喷发时可能会有危险的区域

- 请通过火山防灾地图等，提前确认喷发时会发生的现象及可能会有危险的区域。

### 请提前确认获取喷发相关信息的渠道

- 请提前确认火山喷发时气象厅和地方政府（县、市）所发布信息的种类。
- 请提前确认获取信息的方法（互联网、收音机、电视等）。

### 请提前确认避难地点和避难方式

- 请提前确认自己家的避难地点（避难所等）以及家人的联系方式。考虑到可能难以前往避难地点，还请提前确认自家附近的坚固建筑物等。
- 如果喷发后出现降灰，可能视线将受阻，道路也会变得容易打滑，并导致交通拥堵。此外，还可能受到降灰的影响导致停电。考虑到可能难以借助汽车、巴士、铁路等交通工具进行移动，还请提前在家庭内部确认好避难方法。

### 以防万一，请提前准备好紧急情况下需要携带的物品等

- 请提前准备好必要的储备品和紧急情况下的携带物品。
- 位于火山下风区的地区，即使远离火山，预计也会因降灰而对生活造成影响。为了减轻降灰的影响，请提前做好保护眼睛和支气管免受火山灰伤害的准备。



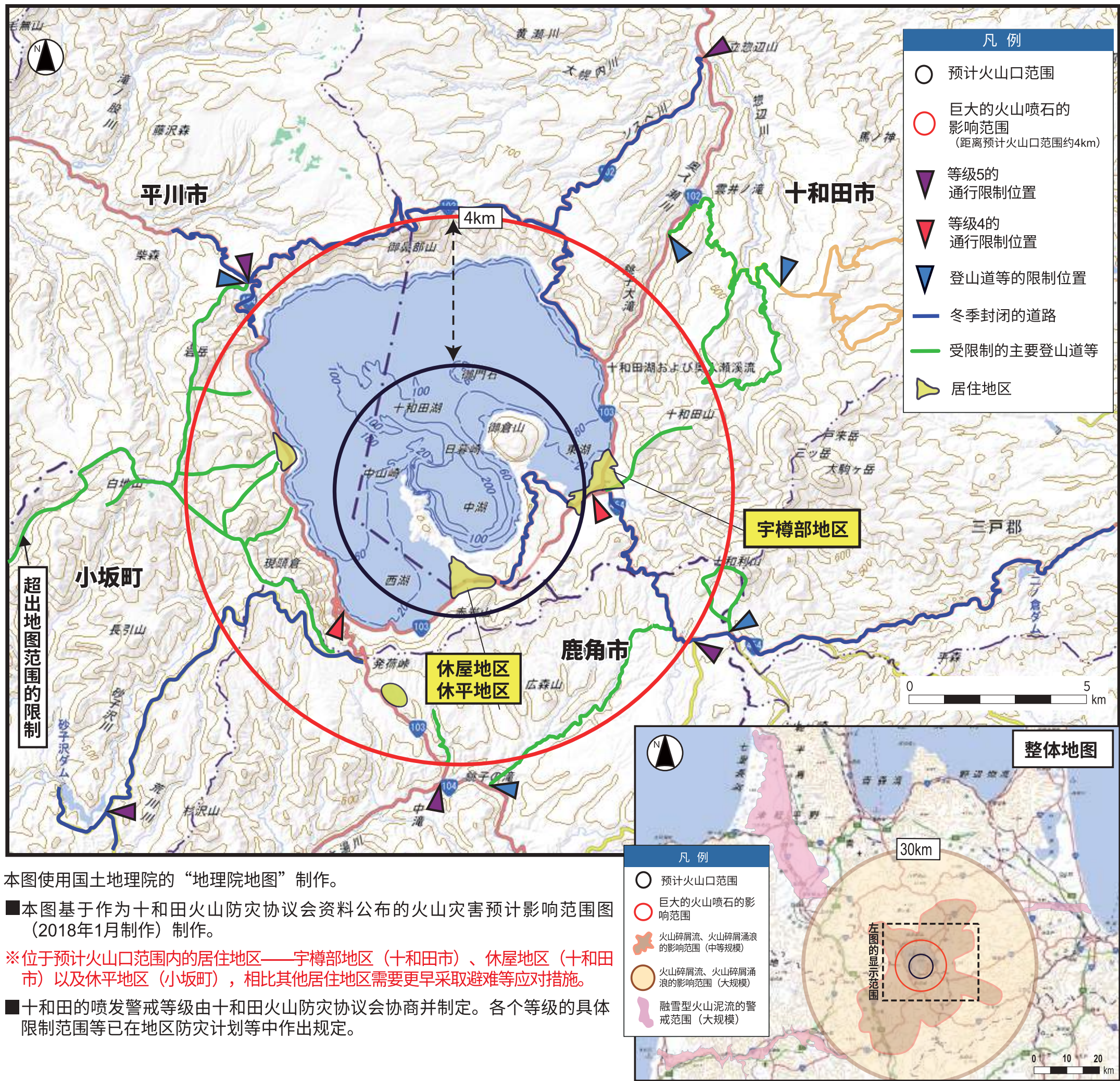
# 12 十和田火山防灾地图 (适用于小规模喷发)

- 十和田的喷发警戒等级将通过喷发警报等方式发布。
- 如果判断火山活动有所增强，将发布有关火山状况的解说信息（临时）。
- 如果喷发的可能性增大，将发布喷发警戒等级4或等级5的喷发警报。

※由于11月到4月期间存在冬季封闭的道路，预计避难将需要更多时间。因此，提前行动十分重要。



## ■十和田 喷发可能影响的范围及限制范围



本图使用国土地理院的“地理院地图”制作。

■本图基于作为十和田火山防灾协议会资料公布的火山灾害预计影响范围图（2018年1月制作）制作。

※位于预计火山口范围内的居住地区——宇樽部地区（十和田市）、休屋地区（十和田市）以及休平地区（小坂町），相比其他居住地区需要更早采取避难等应对措施。

■十和田的喷发警戒等级由十和田火山防灾协议会协商并制定。各个等级的具体限制范围等已在地区防灾计划中作出规定。

## 关于避难所与避难路径

	名称	地址
①	泽田悠学馆	大字泽田字下洗21-1
②	西社区中心	大字奥瀬字中平70-3
③	旧地区综合支援中心	大字奥瀬字中平61-6

※避难所将根据情况按顺序开放①~③的设施。

## ◎避难路径 (火山口位置位于中湖时的示例)

○冬季以外的情况

- (1)子之口地区 往十和田方向 (国道102号 奥入瀬溪流沿岸、青楓山附近)
- (2)宇樽部地区 往新乡、五户方向 (国道454号 迷平方向)
- (3)休屋地区 往秋田方向 (国道103号) (秋田县道2号大馆十和田湖线)

○冬季的情况

- (1)子之口地区 往十和田方向 (国道102号 奥入瀬溪流沿岸)
- (2)宇樽部地区 往十和田方向 (国道102号 奥入瀬溪流沿岸)
- (3)休屋地区 往秋田方向 (国道103号)

※详情请确认十和田市HP。



## 十和田的喷发警戒等级

2022年3月启用

种类	名称	适用范围	等级 (关键词)	火山活动的状况	居民等的行动及面向登山者、入山者等的应对措施	预计发生的现象等
特别警报	喷发警报 (居住地区) 或者喷发警报	居住地区及其火山口一侧	5 (避难)	发生或将要发生对居住地区造成重大损害的喷发。	必须离开危险的居住地区进行避难等。	[5-3] ●发生或将要发生喷发，且这种喷发可能导致火山碎屑流、火山碎屑涌浪对火山口周围约30km范围内的居住地区造成损害。在积雪期，融雪型火山泥流到达或者将要到达直至海岸地区为止的河川流域的居住地区。 以往案例 约6200年前的喷发（中振浮石喷发） 915年的最大规模喷发（毛马内火山碎屑流）
			4 (老年人等避难)	预计将发生对居住地区造成重大损害的喷发（可能性正在增大）。	需要警戒的居住地区内，必须开展老年人等需特别照顾者的避难，以及居民的避难准备等工作。 在预计火山口范围内的居住地区必须进行避难等。	[5-2] ●发生或将要发生喷发，且这种喷发可能导致火山碎屑流、火山碎屑涌浪对火山口周围约20km（最远可达23km）范围内的居住地区造成损害。 以往案例 915年的单次喷发（中等规模喷发）
			3 (入山限制)	发生或预计将发生对居住地区附近造成重大影响（如果进入此范围将危及生命）的喷发。	对危险地区采取进入限制等措施。 居民应注意今后火山活动的变化。	[5-1] ●发生或将要发生喷发，且这种喷发可能导致巨大的火山喷石飞散至距离火山口约4km的地区等，进而对居住地区造成损害。 以往案例 无
警报	喷发警报 (火山口周边) 或者火山口周边警戒	从火山口到居住地区附近	2 (火山口周边限制)	发生或预计将发生对火山口周边造成影响（如果进入此范围将危及生命）的喷发。	对火山口周边采取进入限制等措施。 居民应注意今后火山活动的变化。	[4-2] ●可能发生喷发，且这种喷发可能导致火山碎屑流、火山碎屑涌浪或融雪型火山泥流到达距离火山口约4公里范围以外的居住地区。 以往案例 无
			1 (请留意)	观测到火山活动增强。可能会根据今后活动的变化提高警戒等级。	根据情况，必须对在预计火山口范围内的居住地区中的老年人等需要特别照顾者开展避难等工作。	[4-1] ●可能发生喷发，且这种喷发可能导致巨大的火山喷石飞散至距离火山口约4km的地区等，进而对居住地区产生影响。 以往案例 无
			火山口内等	火山活动平静。	居民照常生活。	[关于等级2、等级3的发布] ●不在火山活动逐渐增强的阶段使用，而可能会在火山活动逐渐平息并从等级4、等级5降低的阶段中，根据火山活动的状况发布。 ●浅源火山性地震增加、发生火山性微动、导致浅部膨胀的地壳变动等。 以往案例 无
预报	喷发预报	火山口内等	火山口内等	火山活动平静。	居民照常生活。	●火山活动平静。

※观测到火山活动增强时，可能会根据今后活动的变化提高警戒等级，或者，难以判断时，将发布有关火山状况的解说信息（临时）。

※位于预计火山口范围内的居住地区，相比其他居住地区需要更早采取避难等应对措施。

※火山口是指火山防灾地图中预计的喷发地点。

※仅在积雪期预计会发生融雪型火山泥流。

■各个等级的具体限制范围等已在各市町的地区防灾计划中作出规定。

■也可以在气象厅HP查看最新的喷发警戒等级。

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



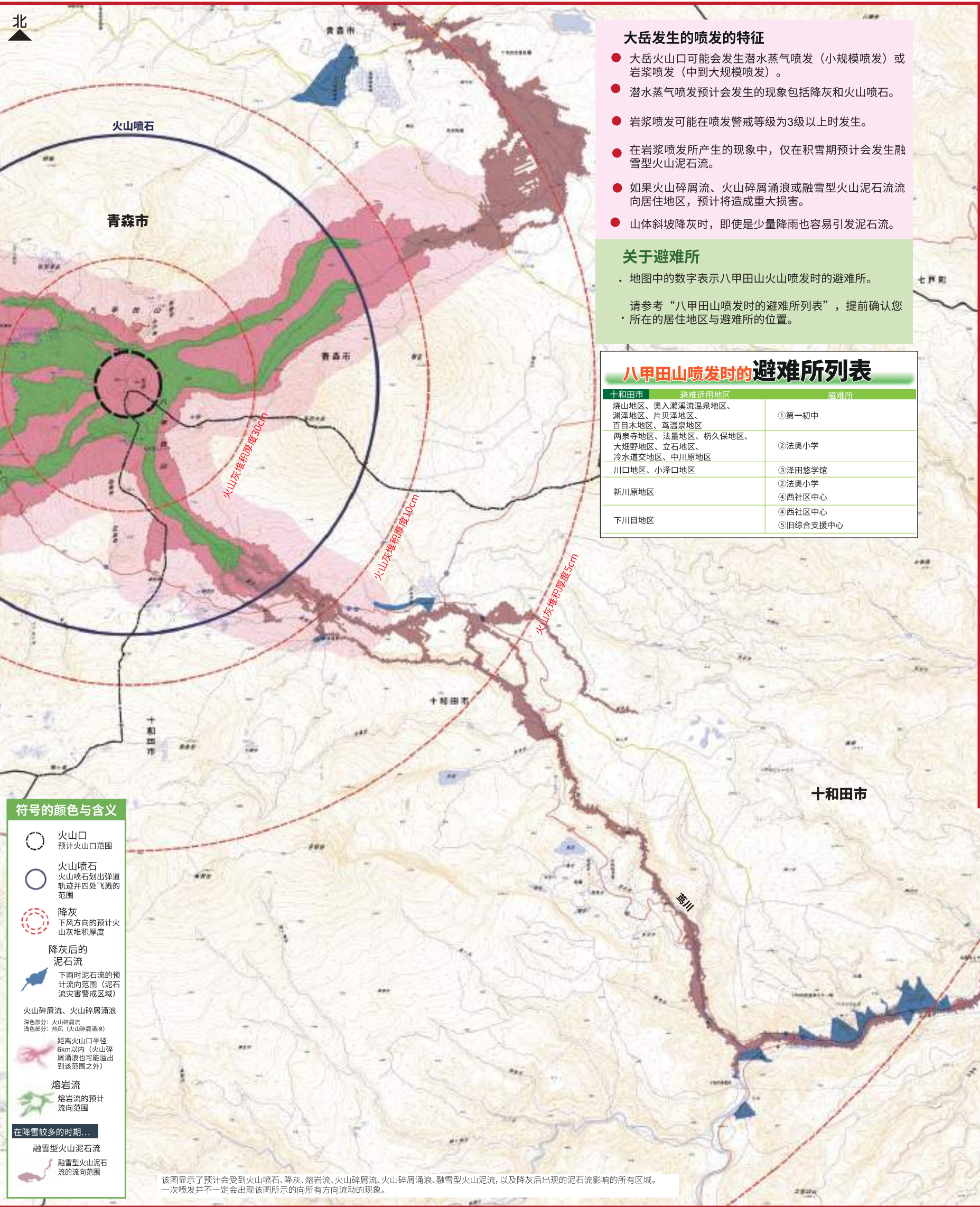


# 13 八甲田山火山防灾地图

## 岩浆喷发的情况（大岳大规模喷发）

大规模喷发：喷发警戒等级为3级以上时发生的现象及影响范围

火山碎屑流、火山碎屑涌浪在等级为3级以上时发生  
融雪型火山泥石流仅在积雪期且等级为4级以上时发生

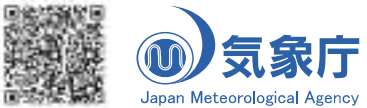


# 八甲田山的喷发警戒等级

令和元年7月運用開始

种类	名称	适用范围	等级 (关键词)	火山活动的状况	居民等的行动及面向登山者、入山者等的应对措施	预计发生的现象等
特别 警报	喷发警报(居住地区)	居住地区及其火山口一侧	5 (避难)	发生或将要发生对居住地区造成重大损害的喷发。	必须离开危险的居住地区进行避难等。	●融雪型火山泥石流到达或将要到达居住地区。  以往案例 大岳火山口 约4800年前的喷发、约4200年前的喷发、约3100年前的喷发
			4 (避难准备)	预计将对居住地区造成重大损害的喷发（可能性正在增大）。	必须在需要警戒的居住地区开展避难准备等工作。 必须对需要特别照顾者以及特定地区开展避难等工作。	●预计会发生导致融雪型火山泥石流到达居住地区的喷发。  以往案例 无
警报	喷发警报(火山口周边)	从火山口到居住地区附近	3 (入山限制)	发生或预计将对居住地区附近造成重大影响（如果进入此范围将危及生命）的喷发。	对危险地区采取禁止登山、入山限制等进入限制等措施。根据情况，必须开展特定地区的避难以及需要特别照顾者的避难准备等工作。  居民照常生活。	●发生或可能发生喷发，且其喷发出来的物质将对大岳火山口周围地区产生影响，其中巨大的火山喷石与熔岩流的影响范围约3km，火山碎屑流、火山碎屑涌浪的影响范围约6km。 ●发生或可能发生喷发，且其喷发出来的物质将对大岳火山口的周围地区产生影响，其中巨大的火山喷石的影响范围约3km，熔岩流的影响范围约2km，火山碎屑流、火山碎屑涌浪的影响范围约5km。 ●在积雪期内，融雪型火山泥石流到达或者可能到达距离大岳火山口约6km范围内的地区。 以往案例 1世纪时的喷发
		火山口周边	2 (火山口周边限制)	发生或预计将对火山口周边造成影响（如果进入此范围将危及生命）的喷发。	对火山口周边采取进入限制等措施。根据情况，特定地区必须开展避难等工作。  居民照常生活。	●发生或可能发生喷发，且巨大的火山喷石将对距离大岳火山口约2km范围内的地区产生影响。 以往案例 无 ●发生或可能发生喷发，且巨大的火山喷石将对距离地狱沼火山口约1km范围内的地区产生影响。 以往案例 地狱沼火山口 13~14世纪的喷发、15~17世纪的喷发（2次）
预报	喷发预报	火山口内等	1 (请留意活火山)	火山活动平静。 根据火山活动的状态，可能会在火山口内出现火山灰喷出等现象（如果进入此范围将危及生命）。	根据情况，必须对火山口采取进入限制措施，并开展特定地区的避难准备等工作。	●火山活动平静。 ●根据情况，可能会喷出仅影响火山口内部的火山灰和火山气体等。

※仅在积雪期预计会发生融雪型火山泥石流。  
※特定地区是指包括靠近八甲田山预计火山口的温泉等设施的地区。可能需要尽早采取避难等应对措施。  
※如果无法确定火山口，则将假设从大岳火山口和地狱沼火山口两个火山口喷发的情况发布喷发警报。  
■各个等级的具体限制范围等已在各市町的地区防灾计划等中作出规定。  
■也可以在气象厅HP查看最新的喷发警戒等级。  
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



基于测量法的国土地理院批准（复制）R2JH214  
在复制本产品时，必须获得国土地理院院长的批准。



# 14 我家的防灾记录



## 避难场所

请提前确定好所有家庭成员将前往何处避难  
请提前确认好前往避难场所的路线

我家的避难场所

家庭成员的集合场所

(无法在避难场所会合的情况)



## 家庭成员的联系方式

以防万一，请提前确定好家庭成员的联系方式、如何联系

姓名	公司、学校等	电话号码	出生年月日	血型	备注



## 紧急联系方式

远方的亲戚、朋友等

姓名	电话号码	姓名	电话号码

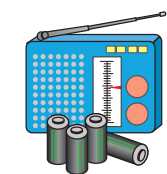
# 15 紧急携带物品与储备品

在灾害发生时，无论是否需要避难，水、电、煤气等都可能无法使用。  
以防万一，请和家庭成员讨论并准备好发生灾害时的紧急携带物品与储备品。

## 紧急携带物品 (示例)

请检查是否已做好准备，并打勾☑。

### 便携式收音机



- ☐ 收音机
- ☐ 电池 (多准备一些)

### 急救药品



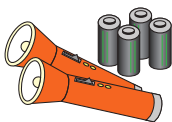
- ☐ 处方药
- ☐ 创可贴
- ☐ 创伤药
- ☐ 绷带
- ☐ 感冒药
- ☐ 肠胃药
- ☐ 止痛药
- ☐ 消毒药

### 贵重物品



- ☐ 现金
- ☐ 银行存折
- ☐ 手电筒
- ☐ 印章
- ☐ 驾照
- ☐ (尽量人手一个)
- ☐ 健康保险证
- ☐ 电池 (多准备一些)

### 手电筒



### 应急食品

无需加热即可食用的食品、餐具等



- ☐ 压缩干面包
- ☐ 罐头、速食食品
- ☐ 矿泉水
- ☐ 奶粉、婴儿辅食
- ☐ 开罐器、开瓶器
- ☐ 纸盘子、纸杯
- ☐ 水壶
- ☐ 筷子、勺子等

### 其他



- ☐ 手机充电器
- ☐ 安全帽、手套
- ☐ 布胶带
- ☐ 塑料袋
- ☐ 保鲜膜
- ☐ 防寒用品 (根据季节)
- ☐ 毛巾
- ☐ 纸尿裤
- ☐ 雨具
- ☐ 打火机
- ☐ 防灾地图 (本手册)
- ☐ 垫子
- ☐ 衣物 (内衣、外衣等)
- ☐ 生理用品
- ☐ 湿纸巾
- ☐ 口罩

## 紧急储备品 (示例)

请检查是否已做好能够在灾害恢复前的几天内  
(至少3天) 维持生活的准备，并打勾☑。

### 饮用水



- ☐ 饮用水准备瓶装或罐装矿泉水 (每人每天约3升)
- ☐ 储水用的塑料桶等

### 应急食品



- ☐ 大米 (即食米饭也很方便)
- ☐ 罐头、速食食品
- ☐ 梅干、调味料等
- ☐ 干燥食品、巧克力、糖 (点心类等)

### 燃料



- ☐ 便携式炉灶
- ☐ 气罐
- ☐ 固体燃料

### 其他



- ☐ 生活用水 (储存在浴缸、洗衣机等处)
- ☐ 毛毯、睡袋、洗漱用品、免洗洗发喷雾等
- ☐ 炊具 (锅、水壶等)
- ☐ 水桶、各类户外用品等

## 紧急时随身携带的物品

- ☐ 安全帽等保护头部的物品
- ☐ 穿惯了的厚底鞋
- ☐ 手套
- ☐ 口罩
- ☐ 手机、智能手机



## 在避难所实用的物品

可返回家中取用时

- 毛毯、睡袋、坐垫、打火机类、开罐器、多功能小刀
- 胶布、空纸箱、书写用具、记事本
- 口罩、帽子、换洗衣物、大号毛巾、拖鞋
- 洗漱用品、漱口水
- 应急药品 (创可贴、创伤药、肠胃药、感冒药、眼药水、营养补充品等)
- 眼罩、耳塞、助听器、假牙清洗剂



## 关于滚动库存

滚动库存是指将作为应急物资储备的食品、干电池等，通过日常生活中逐步消耗并补充购买，从而始终保持自己家中储备着一定量的物资。

相关食品的示例  
瓶装水、瓶装饮料  
即食食品、点心干货、干面、罐头、腌菜等

相关日用品的示例  
干电池、卡式气罐、湿纸巾等  
(可能因长时间存放而导致功能劣化的物品)





# 16 避难场所/避难所一览

截至2024年4月1日

**指定紧急避难场所** 即为了紧急避开火灾等灾害的危险从而保护生命的临时避难场所。

No.	设施名称（日语记载）	地址	各灾害种类对应的指定紧急避难场所					刊载 地图
			洪水	泥石流	地震	火灾	火山	
①	中央公园（中央公園）	西三番町2番2、160番、624番、625番	○	○	○	○	○	6
②	三木野公园（三木野公園）	东二十三番町17番1	○	○	○	○	○	6
③	若叶公园（若葉公園）	西二十二番町359番5、386番183、387番19、387番53	○	○	○	○	○	5
④	八甲公园（八甲公園）	西二番町75番、76番	○	○	○	○	○	6
⑤	太素公园（太素公園）	东三番町24番1、28番1	○	○	○	○	○	6
⑥	小稻公园（小稲公園）	穗井町108番14	○	○	○	○	○	6
⑦	瀬户山公园（瀬戸山公園）	东三番町40番1	○	○	○	○	○	6
⑧	东小稻公园（東小稲公園）	穗井町105番35	○	○	○	○	○	6
⑨	西金崎公园（西金崎公園）	西二十二番町385番87	○	○	○	○	○	5
⑩	大门公园（大門公園）	东一番町30番37	○	○	○	○	○	6
⑪	元町公园（元町公園）	元町东二丁目67番	○	○	○	○	○	6
⑫	三本木公园（三本木公園）	西三番町10番6	○	○	○	○	○	6
⑬	荣森公园（栄森公園）	大字洞内字后野2番5	○	○	○	○	○	1
⑭	曙公园（あけぼの公園）	东十五番町101番6	○	○	○	○	○	6
⑮	北里公园（北里公園）	东二十三番町17番391、17番561、17番655	○	○	○	○	○	6
⑯	东野公园（ひがしの公園）	东野二丁目232番4	○	○	○	○	○	2
⑰	前谷地公园（前谷地公園）	东二十一番町16番171、16番178、16番180、16番368、16番1166、16番1167	○	○	○	○	○	6
⑱	三本木灵园（三本木霊園）	东十三番町20番5	○	○	○	○	○	6
⑲	南运动广场（南運動広場）	西六番町330番1	○	○	○	○	○	6

**指定避难所** 即供因灾害危险而避难的受灾者等在一定时期内生活的设施。

地区名称	No.	设施名称（日语记载）	地址	各灾害种类对应的指定紧急避难场所					刊载 地图
				洪水	泥石流	地震	火灾	火山	
旧市街	①	南社区中心（南コミュニティセンター）★	西六番町5-10	○	○	○	○	○	6
旧町地区	②	旧地区综合支援中心（旧地域包括支援センター）★	大字奥瀬字中平61-6	○	○	○	○	○	4
三本木小学区	③	市综合体育中心（市総合体育センター）	西三番町6-6	○	○	○	○	○	6
	④	三本木小学（三本木小学校）	东三番町36-1	○	○	○	○	○	6
	⑤	十和田初中（十和田中学校）	东十六番町27-1	○	○	○	○	○	6
南小学区	⑥	南小学（南小学校）	西十五番町3-1	○	○	○	○	○	6
	⑦	三本木高中（三本木高等学校）	西五番町7-1	○	○	○	○	○	6
	⑧	夏间木地区会馆（夏間木地区会館）	大字切田字夏间木46-2	○	○	○	○	○	7
	⑨	切田初中（切田中学校）	大字切田字平林387	○	○	○	○	○	5
北园小学区	⑩	北园小学（北園小学校）	西十一番町50-18	○	○	○	○	○	5
	⑪	三本木初中（三本木中学校）	西十三番町5-24	○	○	○	○	○	6
东小学区	⑫	东小学（東小学校）	一本木泽一丁目1-1	○	○	○	○	○	2、6
	⑬	东初中（東中学校）	东二十二番町29-1	○	○	○	○	○	6
	⑭	十和田工业高中（十和田工業高等学校）	大字三本木字下平215-1	○	○	○	○	○	6
西小学区	⑮	西小学（西小学校）	大字三本木字西金崎6-2	○	○	○	○	○	5
藤坂小学区	⑯	藤坂小学（藤坂小学校）	大字相坂字小林355-1	○	○	○	○	○	6
	⑰	道之驿“十和田”（道の駅「とわだ」）	大字传法寺字平洼37-2	○	○	○	○	○	8
高清水小学区	⑱	高清水小学（高清水小学校）	大字相坂字高清水900	○	○	○	○	○	2
	⑲	三本木农业惠拓高中（三本木農業恵拓高等学校）	大字相坂字高清水78-92	○	○	○	○	○	2
大深内小学区	⑳	大深内小学、大深内初中（大深内小学校・大深内中学校）	大字洞内字千刈田24-6	○	○	○	○	○	2
深持小学区	㉑	深持小学（深持小学校）	大字深持字林12-3	○	○	○	○	○	5
四和小中学区	㉒	四和小小学、四和初中（四和小小学校・四和中中学校）	大字米田字高谷140	○	○	○	○	○	8
	㉓	月日山林业会馆（月日山林業会館）	大字米田字森之越19-1	○	○	○	○	○	9
千岁小学区	㉔	千岁小学（千歳小学校）	元町西六丁目2-1	○	○	○	○	○	5
	㉕	甲东初中（甲東中学校）	大字深持字南平330	○	○	○	○	○	5
泽田小学区	㉖	泽田悠学馆（沢田悠学館）	大字泽田字下洗21-1	○	○	○	○	○	5
	㉗	泽田小学（沢田小学校）	大字泽田字田屋29	○	○	○	○	○	5
	㉘	第一初中（第一中学校）	大字泽田字下洗53-3	○	○	○	○	○	5
法奥小学区	㉙	法奥小学（法奥小学校）☆	大字奥瀬字下川目102-2	×	○	○	○	○	4
	㉚	西社区中心（西コミュニティセンター）	大字奥瀬字中平70-3	○	○	○	○	○	4
	㉛	奥入瀬溪流温泉“灯与枫”（奥入瀬溪流温泉「灯と楓」）	大字法量字烧山64-108	○	○	○	○	○	3
十和田湖小中学区	㉜	十和田湖观光交流中心“PRATT”（十和田湖観光交流センター「ぷらっと」）	大字奥瀬字十和田湖畔休屋486	○	○	○	○	○	10
	㉝	十和田湖小学、十和田湖初中（十和田湖小学校・十和田湖中学校）	大字奥瀬字十和田湖畔字樽部420	○	○	○	○	○	10

标有★符号的指定避难所为主要避难所。  
由于☆法奥小学位于奥入瀬川洪水淹水预计区域（12小时内的总雨量为303mm），因此不将其列为水灾时的指定避难所。  
奥入瀬川洪水淹水预计区域（2019年1月23日公布）  
※避难所将根据地震、风灾水害等不同灾害的种类和状况进行开放。

最新的指定紧急避难场所和指定避难所已公布在本市主页上。

指定紧急避难场所



指定避难所





# 17 防灾信息收集方法、防灾相关机构的联系方式

在灾害发生时，将通过多种渠道发布有助于判断行动的信息。  
同时，树立“自己的生命自己守护”的意识，自主收集信息，从而帮助自己采取适当的避难行动也同样重要。

十和田市已启动了LINE官方账号的运营。

**紧急速报邮件**

※并非所有手机都支持紧急速报邮件功能。关于设置方法等，请咨询各手机运营商等。  
※在市境附近，即使在发送区域之外也可能会接收到邮件。

**十和田市的安全安心邮件 驹Ran信息邮件**

这是一项邮件订阅服务，可及时将十和田市的活动信息、灾害时的避难所信息、气象信息等发送至手机或电脑。  
注册**免费**！

**需要注册** 发送一封空邮件至anzenjoho@info-towada.jp，收到回复邮件后，访问其提供的注册表单地址，并填写必要信息。

<https://www.city.towada.lg.jp/oshirase/pickup/line-official-account.html>

**十和田市LINE官方账号**

通过LINE发布有关市政的各种信息。

**需要注册** 在智能手机等设备上安装社交APP“LINE”后，添加LINE官方账号“十和田市”为好友，并在接收设置中选择“希望接收的信息”。

**分户接收机（防灾收音机）**

防灾收音机在接收到防灾行政无线信号后，会自动播放广播，用户可以收听与灾害相关的紧急性较高的广播以及市政府的通知。

**YAHOO! 防灾速报**

通过协议发布十和田市的防灾速报和避难所信息。  
<http://emg.yahoo.co.jp>

**需要注册** 请在智能手机等设备上安装“Yahoo! 防灾速报”官方APP并进行注册。

[https://twitter.com/towada_city](https://twitter.com/towada_city)

**十和田市官方X（旧推特）**

将发布十和田市内的气象信息、避难信息等防灾和灾害信息。

**需要关注** 请在智能手机等设备上安装“X”官方APP，并关注“十和田市官方账号”。



**青森地方气象台**

发布青森县内的气象预报、防灾信息和观测信息。  
<http://www.jma-net.go.jp/aomori/>

**青森县泥石流灾害警戒信息系统**

可以确认青森县内泥石流灾害警戒信息的详细危险度信息。  
<https://www.dosya-keikai.pref.aomori.jp/>

**青森县河川砂防信息提供系统**

持续发布青森县内的雨量、水位观测所的观测数据等。  
<http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/>

**十和田市主页**

公布十和田市的最新信息。  
<http://www.city.towada.lg.jp/>

**青森防灾门户网站**

将日本国内和县的防灾信息发送至电脑或智能手机。  
<https://bousai.pref.aomori.lg.jp>

**国土交通省 河川防灾信息**

提供日本全国的实时雨量和水位信息。  
<https://www.river.go.jp/>

**电视上的资料广播**

■按下电视遥控器上的“d（资料广播）按钮”。  
■使用遥控器上的箭头选中所需信息，并按下“确定”按钮。

※此为电视遥控器的示例。

※显示的信息会因电视台而异。

**停电、紧急时请咨询 东北电网**

电网客户服务中心 **0120-175-366**  
【接待时间】不论工作日或休息日，全天24小时接待

- 请查看主页或停电信息APP上公布的“停电信息”。
- 断开并下垂的电线可能存在触电危险，请勿接近或触摸，并及时来电反映。

**请提前确认灾害时的安危确认方法**

**灾害留言电话（171）的使用方法**

- ① 拨打 **1 7 1**  
播放指导信息
- ② 录音时按 **1** 重听时按 **2**  
播放指导信息
- ③ 输入电话号码  
(○○○)○○○-○○○○  
请从区号开始拨打受灾地区的电话号码、手机号码、PHS号码以及IP电话号码。

**灾害用留言板（web171）的使用方法**

<b>NTT Docomo</b> <a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>	
<b>SoftBank</b> <a href="http://dengon.softbank.ne.jp">http://dengon.softbank.ne.jp</a>	
<b>KDDI (au)</b> <a href="http://dengon.ezweb.ne.jp">http://dengon.ezweb.ne.jp</a>	
<b>乐天</b> <a href="https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp">https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp</a>	

紧急联系方式			火灾、急救、救助请拨打...119 事件、事故请拨打...110		
十和田市役所	23-5111	奥濑驻在所	72-2110		
国土交通省青森河川国道事务所十和田国道维护办事处	23-7138	烧山驻在所	74-2001		
上北地区县民局地区整備部	22-8111	十和田湖驻在所	75-2151		
地区健康福祉部（七戸町）	62-2145	十和田地区广域事务组合			
十和田警察局	23-3195	消防本部	25-4111		
中央派出所	23-3566	十和田消防局	25-4115		
东派出所	22-4346	十和田湖消防局	72-2241		
相坂驻在所	23-5096	十和田湖消防局湖畔办事处	75-1011		
洞内驻在所	27-2616	东日本电信电话株式会社青森分店	017-774-9550		
米田驻在所	28-2200	十和田燃气株式会社	23-3591		

**十和田市防灾地图 2024年2月**

发 行 十和田市总务课防灾危机管理室 十和田市西十二番町6-1 TEL 0176-51-6703 FAX 0176-22-5100	制作、著作 株式会社善邻 八户服务中心 八户市大字廿三日町10石万大楼3F TEL 0178-43-3579 FAX 0178-43-9717
----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

请勿私自复制或转载。依据著作权法，未经著作权人许可，禁止私自复制或转载本刊全部或部分内容。

“该地图已获十和田市市长批准，使用该市制作的1/2,500地形图进行编制。2020年8月19日（批准编号）十市都265号”  
“该成果品使用了青森县制作的测量成果，并已获得青森县知事的批准。（批准编号 2020年1月15日的青森第941号）”  
“基于测量法的国土地理院院长批准（使用）R 5JHs 167-072号”

本文中的地图基于敝公司于2021年3月发行的十和田市①、②数据制作。此外，我们还结合了根据住宅地图进行的现场调查信息，以及编辑特有的详细信息进行制作。

尽管我们在制作和编辑作业中已尽力保持细心，但由于数据量十分庞大，且现实情况日新月异，可能会出现与地图信息不符的情况。此外，目标物优先考虑搜寻的容易程度，发布时省略了部分正式名称等内容。敬请谅解。

ミックス FSC C144252