

2024年版

十和田市 防災地圖

洪水、土石流災害、地震、火山



索引

	頁面
1 避難行動指南	①
2 My Timeline (我的時間行動計劃)	②
3 避難行動判定流程	②
4 風災水災對策	③~
5 洪水(淹水)災害	⑤~
6 土石流災害	⑦
7 整個地區一起做好備災工作	⑧
8 洪水、土石流災害防災地圖	⑨~
9 地震對策	③①~
10 地震搖晃預測地圖(震度分布圖)	③③~
11 火山對策	③⑨~
12 十和田火山防災地圖	④①~
13 八甲田山火山防災地圖	④③~
14 我家的防災備忘錄	④⑤
15 緊急避難物品及儲備物品	④⑤
16 避難場所、避難所一覽	④⑥
17 防災資訊的收集方法、防災相關機關的連絡方式	④⑦



十和田市

最新的防災地圖刊載
於本市首頁。



前言

「十和田市的災害不多」也許不少人對十和田市有這種印象，但近年來日本各地大規模的自然災害頻傳且有加劇的趨勢。

災害隨時都有可能發生。發生災害時為確保生命安全及減輕受災程度，人人都應提高警覺。不能只靠行政機關的「公助」，還需要抱持著能確保自身安全的「自助」及與地區居民間互相幫助的「互助」的意識，請平時就做好備災工作及學習相關的知識，在災害時採取適切的行動。

除了既有的洪水、土石流災害外，本防災地圖還新增了地震搖晃及火山災害的內容。

請平時就將本地圖放在身邊，用來查看避難所及避難路徑，將其作為了解各種災害對策等的指南。

為確保生命安全，人人皆應提高防災意識，請切記準備好緊急避難物品，做好備災工作。

發生災害時如何確保生命安全

3大
要點

- 1 請確認好各種災害會出現的現象、對策及避難時機。
(P2~P8、P31~P32、P39~P40)
- 2 請確認好危險的地方、避難場所、避難路徑。
(P9~P30、P33~P38、P41~P44)
- 3 請平時就準備好緊急避難物品及儲備物品。
(P45)

1 避難行動指南

並非去學校或社區中心等指定的「避難所」才叫避難。

「避難」意指避開「災難」，周邊已發生災害或自行判斷到避難所避難可能反而比較危險時，請在「附近安全的地方」或家中進行「室內安全確保」。

4種基本的避難行動

應視情況應變行動。

① 前往行政機關指定的避難場所避難

因為時間還算充裕，請帶上在避難所避難時所需的隨身物品（拖鞋、換洗衣物、常備藥等）。

② 前往安全的親戚朋友家或飯店旅館等避難

請與親戚朋友先商量好可否前去避難。
※到飯店等避難，需支付住宿費。

③ 前往附近堅固的高層建築物等避難

請查看危險地圖確認是否安全。
僅限於緊急避難時。

④ 在家中安全的地方避難

屋外狀況危險難以進行避難時，請在家中最安全的地方避難。

屋外狀況

危險度



2 My Timeline (我的時間行動計劃)

請將My Timeline (我的時間行動計劃) 安全避難製作完成!!

避難指示等發令時，您是不是抱持著事不關己的心態呢？
請規劃好在什麼時候該採取什麼行動，有助於在緊急時冷靜行動。
此為My Timeline (我的時間行動計劃)。請與家人商量好後開始製作並完成。

災害發生資訊

警戒等級 5

確保生命安全

大雨特別警報
氾濫發生資訊
(僅限國家指定河川)

警戒等級 4
避難指示
避難實施
土石流災害警戒資訊
氾濫危險資訊

警戒等級 3
高齡者等避難
準備避難

大雨警報、洪水警報
氾濫警戒資訊



雨下得好大，沒事嗎？

避難指示

資訊收集
氾濫注意資訊

大雨預報
資訊收集

準備避難



走路要小心喔

保持冷靜

青森縣首頁
青森My Timeline (我的時間行動計劃)
風災水災 (颱風、大雨) 篇



3 避難行動判定流程

應採取的避難行動為？

請務必實行

請在P9~P30洪水、土石流災害防災地圖上
標出您家的所在位置。

※防災地圖是將存在有因淹水、土石流災害引發災害風險較高區域塗色的地圖。未塗色的區域也有可能發生災害。

居住地區 (地址) 是否塗有「土石流災害警戒區域」或「洪水淹水預測區域」的顏色？

「洪水」、「土石流災害」原則上無需進行避難，查看地圖，居住於比四周低下的地方 (曾是洪水淹水範圍) 或懸崖旁的居民，於必要時請採取避難行動。

是

否

有發生災害的危險，因此原則上※必須到自家以外的地方避難。

※即使有發生淹水的危險，
①待在高於淹水的地方。
②即使發生淹水，若能待到水退且飲用水及食糧等皆儲備充足的話，也可在家中進行安全確保。

※有發生土石流災害的危險，無法到自家以外的地方避難時，請到離懸崖較遠的房間或2樓等家中較安全的地方避難。

是

例外

您本身或與您一起避難的人員是否需要花費較長時間進行避難？

否

有住在安全的地方且可借住的親戚朋友嗎？

是

否

若發佈了洪水、土石流災害相關警戒等級3，請到安全的親戚朋友家避難 (平時先商量好)

若發佈了洪水、土石流災害相關警戒等級3，請到本市開設的指定緊急避難場所或指定避難所避難

有住在安全的地方且可借住的親戚朋友嗎？

是

否

若發佈了洪水、土石流災害相關警戒等級4，請到安全的親戚朋友家避難 (平時先商量好)

若發佈了洪水、土石流災害相關警戒等級4，請到本市開設的指定緊急避難場所或指定避難所避難

氣象資訊及警戒等級

請多加注意氣象廳的氣象資訊（警報等），及早進行避難。

警 報 、 資 訊 等		發 佈 基 準
大 雨	預 警	當預測到存在有因大雨引發災害風險時發佈
	警 報	當預測到存在有因大雨引發重大災害風險時發佈
	特別警報	當預測到存在有因大雨引發重大災害的巨大風險時發佈
洪 水	預 警	當預測到存在有因洪水引發災害風險時發佈
	警 報	當預測到存在有因洪水引發重大災害風險時發佈
暴 風	預警（強風）	當預測到存在有因強風引發災害風險時發佈
	警 報	當預測到存在有因暴風引發重大災害風險時發佈
	特別警報	當預測到數十年一次的強颱風或因相同程度的溫帶低氣壓引發暴風時發佈
大 雪	預 警	因降雪積雪造成住家等損害、交通受阻等，或當預測到存在有因大雪引發災害風險時發佈
	警 報	因降雪積雪造成住家等損害、交通受阻等，或當預測到存在有因大雪引發重大災害風險時發佈
	特別警報	當預測到因數十年一次的降雪量引發大雪時發佈
風 雪	預 警	風雪預警會在當預測到存在有因下雪帶來的強風引發災害風險時發佈
	警 報	當預測到存在有因下雪帶來的暴風引發重大災害風險時發佈
	特別警報（暴風雪）	當預測到與數十年一次的強颱風相同程度的溫帶低氣壓引發暴風雪時發佈
土石流災害警戒資訊		當因大雨導致發生土石流災害的危險度提高時，作為市町村長發令避難指示時的判斷及居民自主避難的參考，由都道府縣及氣象廳共同發佈
創紀錄的短時間大雨資訊		發佈大雨警報時，在觀測或解析到可能數年只會發生一次的猛烈短時間大雨時發佈

避難資訊等 (警戒等級)				河川水位及下雨資訊 (警戒等級相當資訊)		
警戒等級	情形	居民應採取的行動	避難資訊等	防災氣象資訊 (警戒等級相當資訊)		
				淹水資訊 (河川)	土石流災害資訊 (雨)	
5	發生災害 或處於急迫狀態	有生命危險 立即確保安全！ • 警戒等級5為已無法到安全的地方避難並有生命危險的狀況。 • <u>請勿等待警戒等級5緊急安全確保的發令！</u> • 但警戒等級5會在市區町村行政單位已掌握到發生災害或處於急迫狀態時針對可能的範圍發令的資訊，並非一定會發令的資訊。	緊急安全確保	相當於 5	氾濫發生資訊	大雨特別警報 (土石流)
~~~~~ < 警戒等級4時請務必進行避難! > ~~~~~						
4	發生災害的 風險高	<b>所有人請撤離危險的地方</b>  • 警戒等級4避難指示是考慮到撤離避難的所需時間及日落時間等情況後所發令的資訊， <u>需在此時撤離危險的地方。</u>	避難指示	相當於 4	氾濫危險資訊	土石流災害 警戒資訊
3	有發生災害的 風險	<b>高齡者等請撤離危險的地方</b>  • 「高齡者等」也包括身心障礙者及支援避難的人員。 • 也是高齡者之外的其他人員於必要時要開始暫停日常活動、準備避難、自行採取避難行動的時機。	高齡者等避難	相當於 3	氾濫警戒資訊 洪水警報	大雨警報
2	天氣轉壞	確認自己的避難行動	大雨、洪水、暴潮 預警	相當於 2	氾濫注意資訊	—————
1	今後有天氣 轉壞的風險	提高防災警覺	早期預警	相當於 1	—————	—————

※除了河川及大雨資訊（警戒等級相當資訊）外，市區町村長還會依據地區土地利用及災害實例等綜合的避難資訊等（警戒等級）判斷發令，因此發佈警戒等級及等同於警戒等級的資訊之時機及對象地區也未必相同。

避難指示等發令後，需盡速採取避難行動，但突發性災害有可能來不及發令。

即使避難指示等未發令，在察覺到該氣象資訊等同於警戒等級時，若感覺到危險的話，請及早採取避難行動。

「自行判斷」非常重要。

警戒等級5為災害已發生或處於急迫狀況。

且並非一定會發令的資訊。

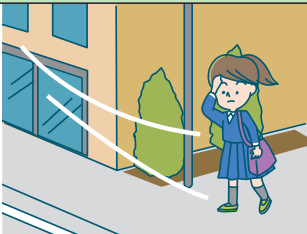
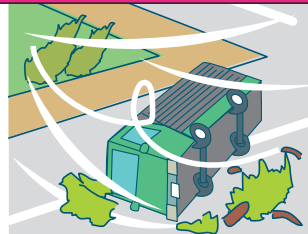
警戒等級3高齡者等避難及警戒等級4避難指示時，請每位地區居民互相出聲幫忙，安全確實地進行避難。

# 4

# 風災水災對策②

## 風勢及吹法

(平均風速：m/秒)

弱強風	強風	超強風	颶風
10m/秒以上~15m/秒未滿	15m/秒以上~20m/秒未滿	20m/秒以上~30m/秒未滿	30m/秒以上
      • 迎風行走感覺困難。     • 無法打傘。	      • 無法迎風行走。     • 還有人因此跌倒。	      • 若沒站穩的話會跌倒。     • 被風吹來的物品會砸碎窗玻璃。	      • 無法站立。在屋外活動很危險。     • 樹根開始被連根拔起。

## 風災水災的防範及對策

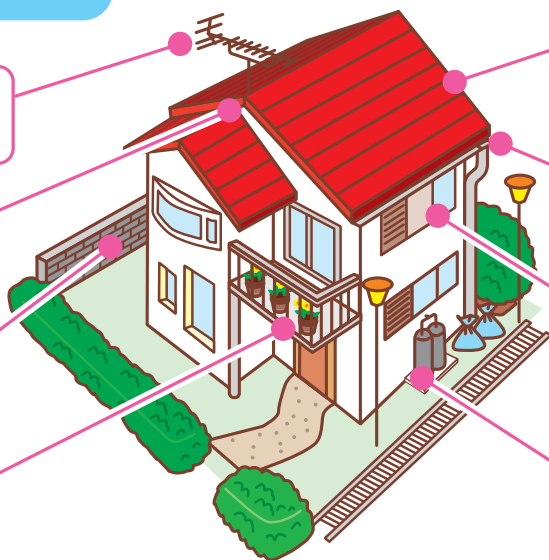
### ① 確認住宅設備等

不牢固的屋頂天線、屋瓦等也請找專門的業者前來修理。

請檢查屋瓦有無破損、移位及脫落。

請補強空心磚牆的裂縫處、倒塌的石牆。

整理好盆栽等。請不要把物品放在可能會掉落的地方。



請檢查鐵皮屋頂是否完好。

請檢查屋頂排水管是否有落葉沙土堆積、連接處是否有接好。

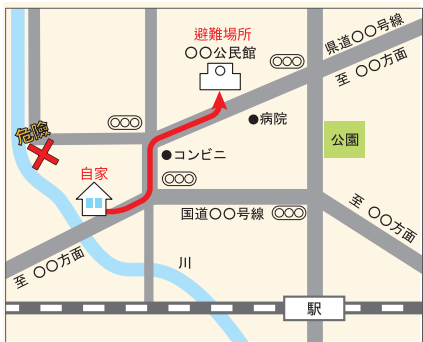
請檢查窗戶是否有裂縫或是否開關不順暢。

請用鎖鍊將瓦斯桶固定住以防移位。

出處：消防廳首頁防災、危機管理e學苑加工製成

### ② 確認避難路徑

請實際走看看避難路徑，確認是否有危險的地方。



### ③ 移動家財

請將有可能會淹水的家財移到建築物2樓等較高的地方。



### ④ 清掃雨水口

請一起幫忙清掃路上雨水口中堆積的落葉及垃圾等。



## 請多加利用沙包站

本市為防範因大雨導致房屋等淹水受害於未然，於必要時設置「沙包站」隨時提供市民沙包。

◎設置地點、使用方法等詳細資訊請見此處



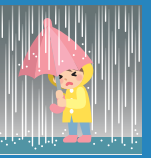
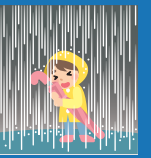


# 5 洪水（淹水）災害①

每年造成洪水災害或土石流災害的主要原因皆來自於下雨。

近年來受異常氣象的影響，至今沒受災過的地區也因颱風襲擊、大雨導致河水氾濫等而造成莫大的損害。請多加注意氣象資訊及居住地區的防災資訊等，並及早採取應對措施。

## 雨勢及強度

中雨	中到大雨	大雨	暴雨	猛烈暴雨
 1小時 10~20mm 未滿	 1小時 20~30mm 未滿	 1小時 30~50mm 未滿	 1小時 50~80mm 未滿	 1小時 80mm~
■雨嘩喇喇地下 ■地面積水	■猛烈降雨 ■即使撐傘也會被淋濕	■傾盆大雨 ■道路變成河川	■如同瀑布從天上落下 ■雨傘完全沒用	■呼吸困難，令人感覺有壓迫感

## 因線狀雨帶而造成洪水、土石流災害

「線狀雨帶」是近年來作為洪水、土石流災害的起因而常被用到的術語。也常引起大災害，因此當它形成後，也會透過天氣預報通知民眾。

### 線狀雨帶是指

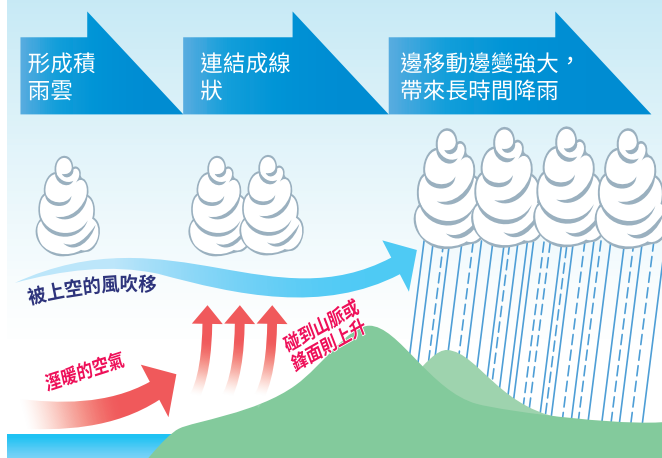
在同一個地方由積雨雲並連結成一條線狀的降雨帶，會花上好幾個小時經過或停滯，形成一條長約50~300km、寬約20~50km的線狀雨區帶來猛烈降雨。

日本所發生的集中豪雨事例約3分之2皆起因於線狀雨帶。

氣象廳首頁  
「線狀雨帶的各種相關資訊」



### 線狀雨帶代表性的成因示意圖



## 水災的種類及發生的原理

大雨所造成的災害，並非只有河水氾濫而已。

防災於未然，請先確認好自己生活的地區有無發生水災的危險。

### 外水氾濫（洪水）

大雨等導致河川水位上升、堤防崩壞、河水越過堤防而引起的氾濫，稱為外水氾濫（洪水）。



### 內水氾濫

雨量超出下水道等排水設施的能力、河川等排水處的水位過高導致雨水無法排放而淹水，稱為內水氾濫。



可至此網站查看水位資訊。

青森縣河川砂防資訊提供系統

搜尋



## 河川的危險水位及洪水預報

依河川設定以下的危險水位，由河川管理者及氣象廳發佈的洪水預報。



# 5 洪水（淹水）災害②

## 關於洪水危險資訊

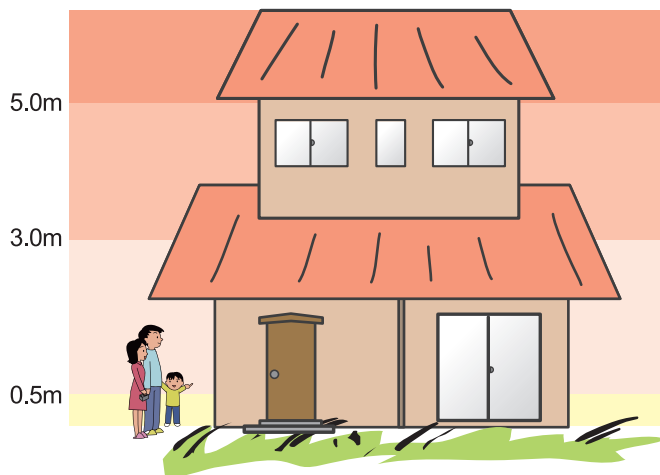
- 「洪水、土石流災害防災地圖P9~P30」所示的淹水預測是依據水防法規定指定預測最大規模降雨的洪水淹水預測區域及表示淹水時預測水深的危險地圖的資訊。
- 該淹水預測區域等為勘察過指定時點的河道整備狀況後模擬氾濫時的狀況預測而成的。
- 本地圖並未考慮到支流氾濫、超出預測的降雨等情況，因此使用時請多加注意地圖中的非指定淹水預測區域也可能會發生淹水，或是實際的淹水深度與預測不符的情況。

### 指定洪水淹水預測區域圖（預測最大規模）

對象水位周知區間	指定前提的降雨	指定者	指定年月日
（奧入瀨川水系） 奧入瀨川	流域12小時總雨量 303mm	青森縣縣土整備部 河川砂防課	2019/1/23

#### 淹水等級基準

5.0m 以上的區域	淹水至2樓屋頂的程度
3.0~5.0m未滿的區域	淹水至2樓的程度
0.5m~3.0m未滿的區域	淹水至1樓的程度
未滿0.5m的區域	成人及膝的程度



※淹水深度的表示及配色是根據「洪水淹水預測區域圖製作指南（國土交通省、國土技術政策綜合研究所）」製成

## 避難行動的要點及危險地點

### 趕在淹水前及早進行避難

氾濫水的水流很快，淹過成人膝蓋就很難走動了。淹水後才開始避難非常危險。依據氣象資訊及河川洪水預報等資訊，有發生危險之虞時請進行自主避難。



### 不得不在水裡走時

嚴禁光腳或穿拖鞋、雨靴。請穿在水裡不易脫落的綁帶鞋等。此外，因氾濫水渾濁而無法看清水中情況時，請用長棍、傘具等取代手杖，邊試探水溝蓋、障礙物邊小心前行。



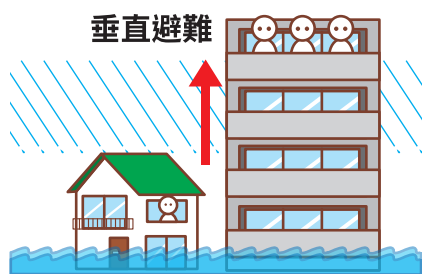
### 不要靠近河川或用水路

預警、警報發佈期間，不要靠近河川或用水路等水邊。可查看青森縣的即時影像確認河川狀況等。此外，避難途中也請避免靠近增水的河川。



### 視情況進行避難

周遭狀況危險無法前往避難場所時，請在家中安全的高樓層避難。此外，在避難途中若感覺到危險的話，請盡可能躲到附近堅固的高層建築物中進行緊急避難。



### 地下室和地下樓層很危險

在地下的話，不僅很難掌握地上的情況，也限制了避難路徑。地上灌水的話還可能會一下子就湧進水來。停電的可能性很大，難以逃生。



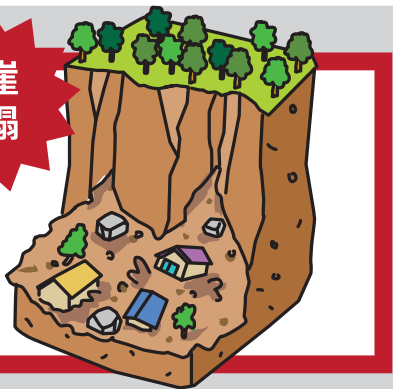


因大雨或地震而使得地盤鬆動，進而發生土石流災害的可能性很大。確認好危險地方及前兆現象，感覺到危險時請盡速進行避難。

## 土石流災害的種類及前兆現象

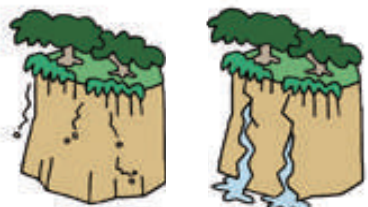
發生土石流災害時，會出現某些前兆現象。注意到下述的前兆現象時，應盡速到安全的地方進行避難，而非等待避難資訊的發令。

### 懸崖崩塌



雨水滲入地面會導致陡坡或斜坡地盤變弱而出現突然崩塌的現象。

#### ！前兆現象 遇到這些情形時請小心！



懸崖落下小石頭

斜坡湧出水流

### 發生土石流



崩塌的土、石及水一起從山上以強勁的速度流下來的現象。

#### ！前兆現象 遇到這些情形時請小心！



川水變得異常混濁

河川水位驟減

### 發生山體滑坡



微傾的緩坡，在大範圍內整塊移動的現象。

#### ！前兆現象 遇到這些情形時請小心！



聽得到山鳴

懸崖出現裂縫

## 指定警戒區域

※「土石流災害警戒區域等的土石流災害預防對策推進相關法律」

為了發生土石流災害時能確保市民生命安全，根據「土石流災害防止法※」指定警戒區域。

### 土石流災害警戒區域（黃區）

發生土石流災害時，恐會危害生命或身體的區域

### 土石流災害特別警戒區域（紅區）

發生土石流災害時，恐會損壞建築物、嚴重危害生命或身體的區域

## 注意土石流災害警戒資訊！

土石流災害警戒資訊是指，在大雨引起的發生泥石流災害的危險指數增高時，作為十和田市發令避難資訊時及居民自主避難時的判斷參考，由氣象廳和青森縣聯合發佈的防災資訊。除了氣象廳首頁或青森縣首頁外，也可透過電視或廣播的氣象資訊確認。

氣象廳首頁



青森縣  
土石流災害警戒  
資訊系統



## 發生土石流災害時的避難方法

### 原則上請到區域外避難

■請到避難資訊所示的指定避難所等地，或土石流災害警戒區域等地之外安全的地方避難。

■建在懸崖上等地的住家會有倒塌的風險，請盡速到區域外避難。

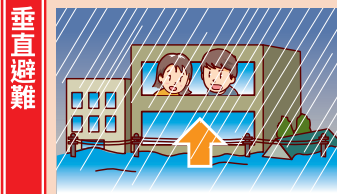


水平避難

### 難以到區域外的地方避難時

■請緊急到附近堅固建築物的2樓以上樓層避難。

■請到離懸崖較遠的2樓房間等家中較安全的地方避難。



垂直避難

# 7 整個地區一起做好備災工作！

## 對需特別照顧者的支援

有高齢者、身心障礙者、外籍人士、嬰幼兒、孕婦等避難時需及早行動及需要幫忙的人。請出聲幫忙需要幫助的鄰居並在避難時給予他們協助。

### 引導需特別照顧者安全避難的要點

#### 要點1 跟他們說說話讓他們安心！

##### 對方是高齢者、嬰幼兒時

事先決定好災害時需要幫助的人。盡可能多人一起幫忙他們。



##### 對方是傷病人士時

請視當時情況適時出聲幫忙、伸出援手。



#### 要點2 傳遞正確的資訊給他們！

##### 對方是輪椅人士時

請務必有人陪在他們身邊。遇到地面有高低差時請放慢腳步。



##### 對方是視障人士時

請出聲問看看他們「需不需要幫忙」。引導時，請讓視障人士抓著您的手肘慢慢走。



#### 要點3 引導他們到安全的地方！

##### 對方是聽障人士時

用手語或透過肢體動作、手勢、空中手寫等方式傳遞資訊。請觀察他們的反應並試著用不同的方式溝通看看。



##### 對方是外籍人士時

即使是用日語也好，請跟他們說話不要讓他們覺得孤單。溝通不了時，請試著用肢體動作、手勢等溝通看看。



### 位於危險地點內可供需特別照顧者使用的設施 奧入瀨川淹水預測區域

No.	設施名稱（區分）	所在地	頁面
①	法奧小學	奧瀨字下川目102-2	P18
②	法奧小學好友會	奧瀨字下川目102-2	P18
③	湖樂園（特別養護老人之家）	奧瀨字下川目2-9	P18
④	團體家屋Hanaha（老人之家）	藤島字中道52-1	P21
⑤	Palette（身心障礙人士福利服務等事業所）	奧瀨字下川目10-5	P18
⑥	K之家（身心障礙人士福利服務等事業所）	奧瀨字下川目10-6	P18
⑦	雜木林（身心障礙人士福利服務等事業所）	赤沼字前川原269	P20

### 土石流災害警戒地區

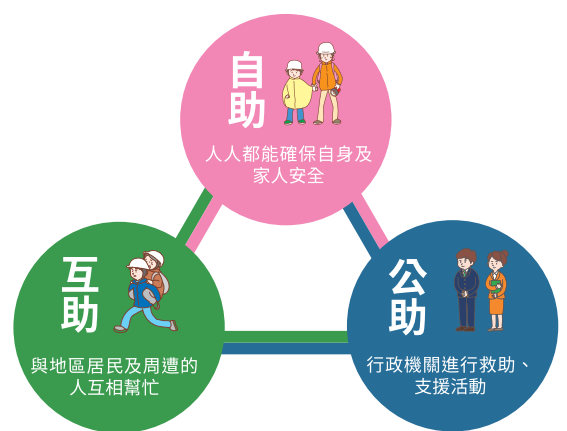
No.	設施名稱（區分）	所在地	頁面
⑧	誠之家（救護設施）	大不動字山中12-1	P24

## 建構一個耐災的地區吧！

一旦發生大規模災害，由於交通癱瘓及同時發生多起火災等，政府機構進行的救援活動【公助】可能無法妥善處理到好，在以個人一己之力備災【自助】的同時，全地區互相幫助【互助】而建構出的防災力非常重要。

何不以建構耐災的地區為目標，開始透過以減輕受災程度為目的的「自主防災組織」活動來強化互助，建構地區的防災力呢？

十和田市  
設立自主防災組織吧



※設立自主防災組織的話，本市在整備發電機等方面有補助制度。

#### Point 1 自主防災組織是指？

不只在發生火災時，平時各位地區居民也會團結起來從事防災活動的組織，稱為【自主防災組織】。

平時進行防災演練及宣傳活動，發生災害時進行初期滅火、救出救護、集體避難、送食物及飲用水到避難所等。



#### Point 2 為何需要有自主防災組織？

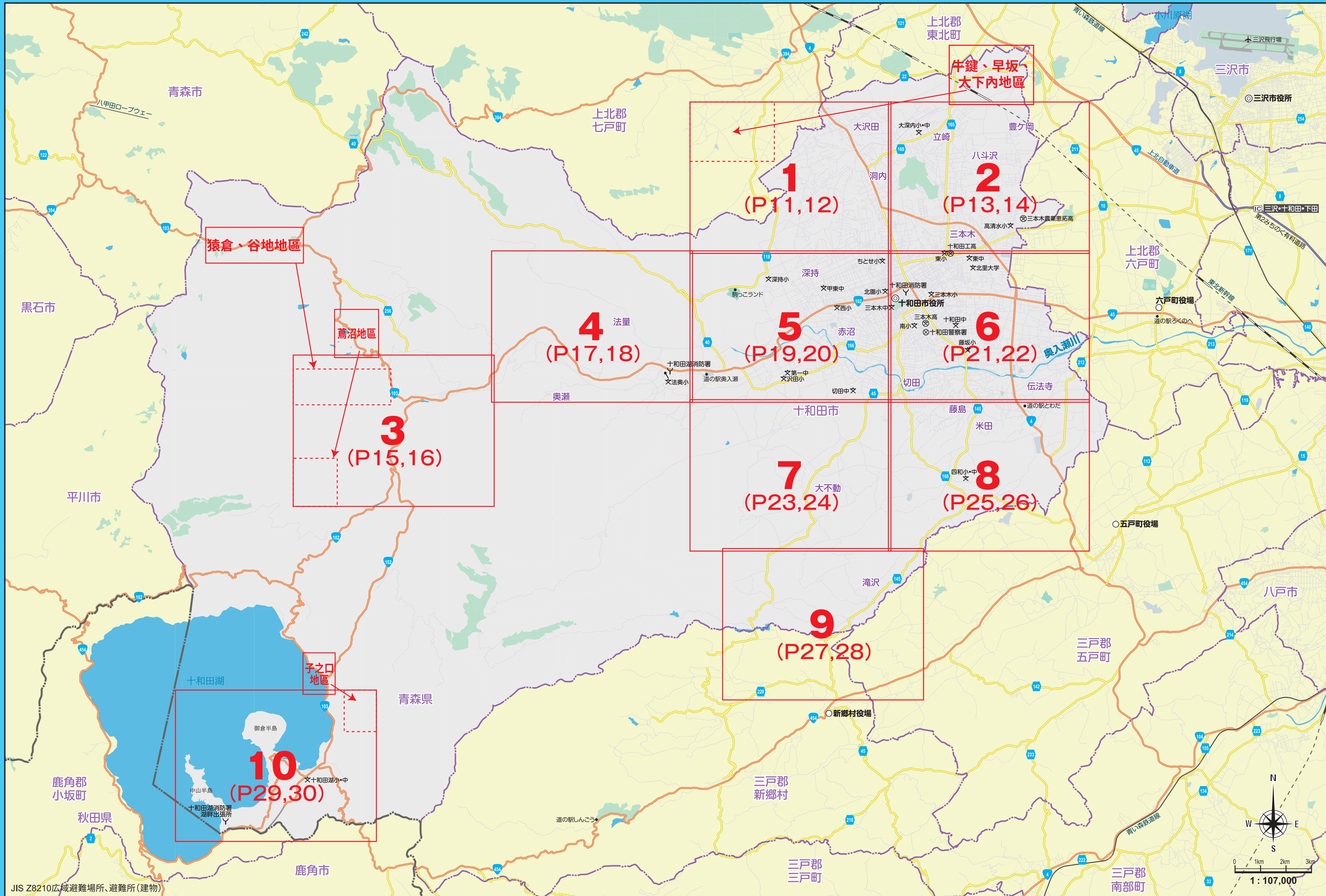
發生大規模火災時，僅靠消防署等防災機構可能無法妥善處理到好。

這時候若各位地區居民團結起來進行災害及避難相關的【傳遞資訊】【引導避難】【確認安全】【救出救護活動】

等行動，定能減輕受災程度。此外，迅速推動活動還需要在「彼此照過面」的基礎上，事先決定好地區內的分工會更有效率。

也為了更有效率地進行各種活動，應做好事前準備（建立體制）。







	1	2
4	5	6

土石流災害凡例

土石流災害  
特別警戒區域



土石流災害  
警戒區域



詳細資訊  
請查看本市首頁。



河川淹水預測凡例



指定緊急避難場所



避難場所

指定避難所



避難所

位於危險地點內可供需  
特別照顧者使用的設施



可供需特別照顧者  
使用的設施

其他符號

土のう 沙包站



防災行政廣播



河川即時影像



水位計



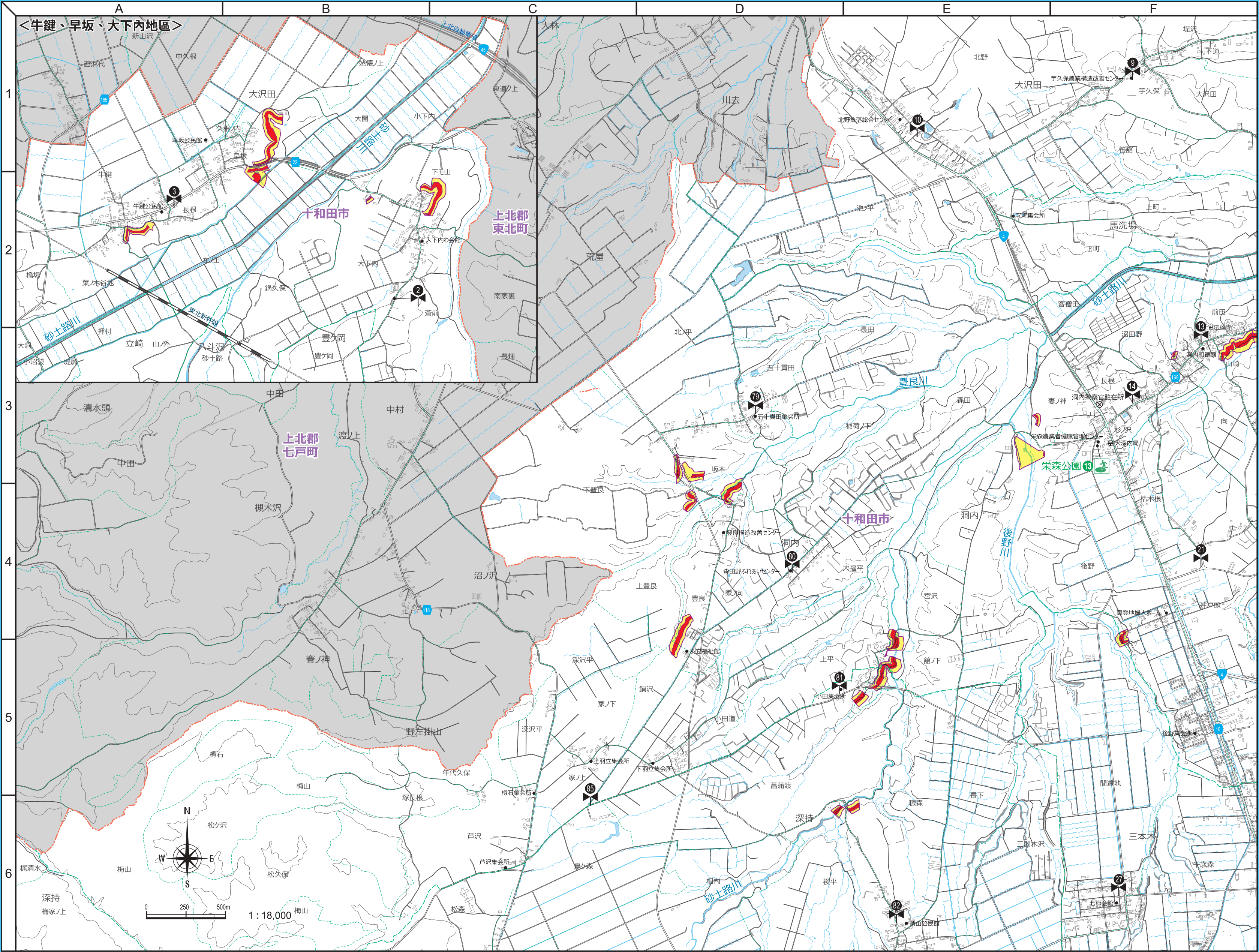
一般國道



主要地方道路、一般縣道



河川





1	2
5	6

## 土石流災害凡例

**土石流災害  
特別警戒區域**



土石流災害  
警戒區域



詳細資訊  
請查看本市首頁。



## 河川淹水預測凡例



## 指定緊急避難場所



## 避難場所

## 指定避難所



**避難所**

**位於危險地點內可供需特別照顧者使用的設施**

可供需特別照顧者  
使用的設施

## 其他符號

**土のう** 沙包站



防災行政廣播



河川即時影像



水位計



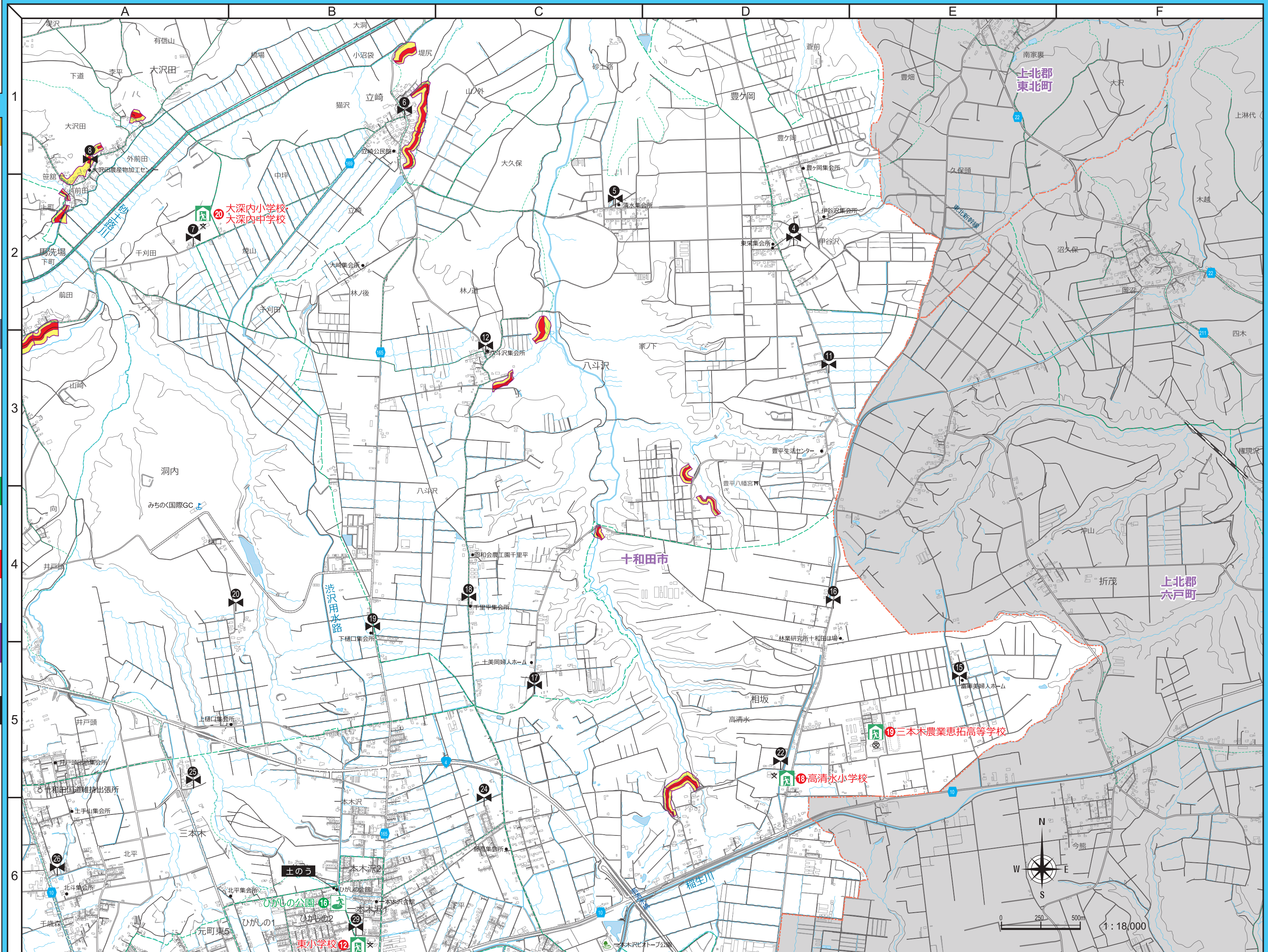
一般國道



### 主要地方道路、一般縣道



河川





4

## 土石流災害凡例

**土石流災害  
特別警戒區域**



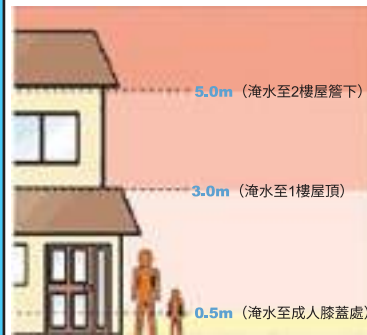
土石流災害  
警戒區域



詳細資訊  
請查看本市首頁。



## 河川淹水預測凡例



## 指定緊急避難場所



## 避難場所

## 指定避難所



## 避難所

**位於危險地點內可供需特別照顧者使用的設施**



可供需特別照顧者  
使用的設施

## 其他符號



## 沙包站



防災行政廣播



河川即時影像



水位計



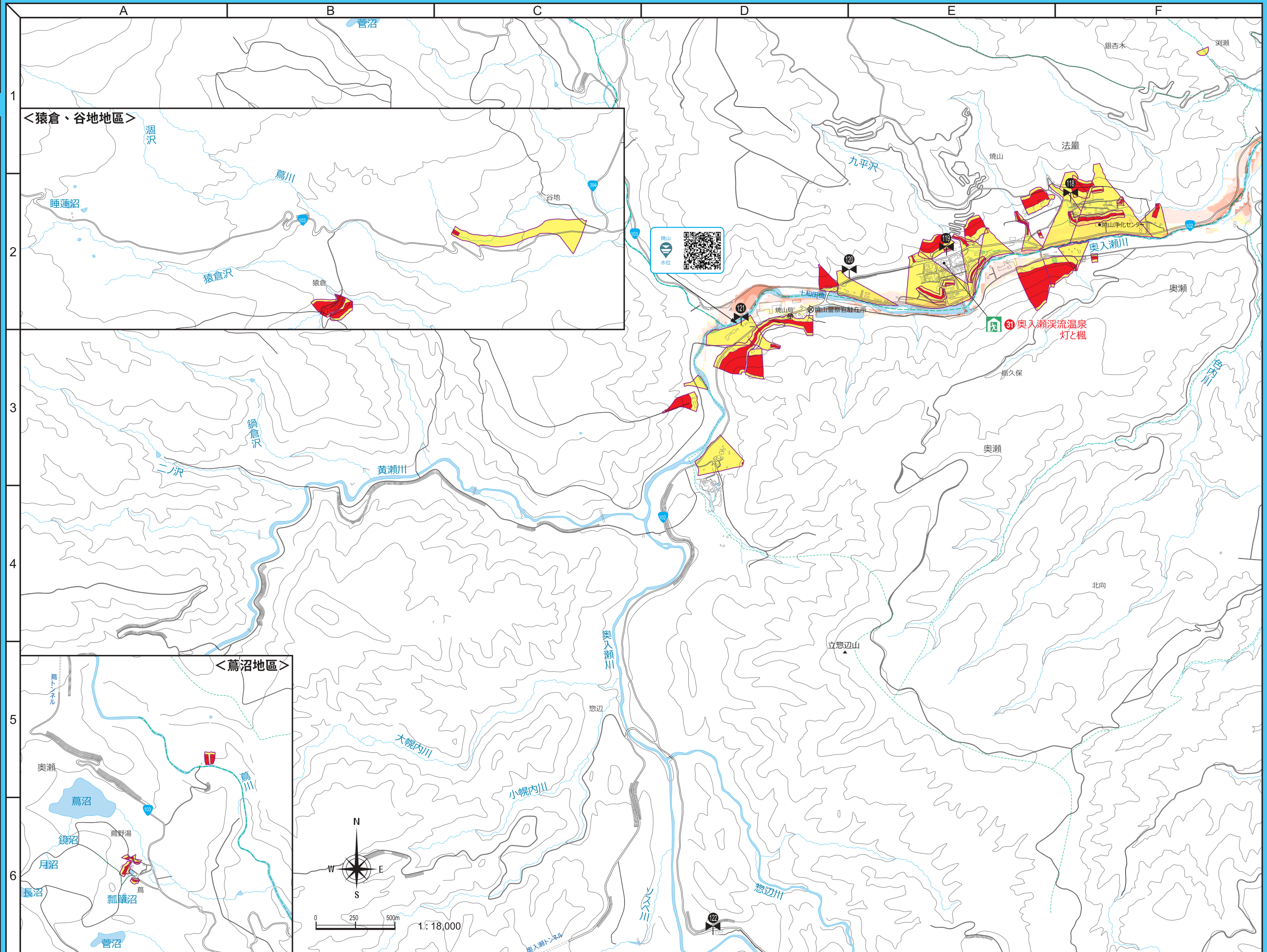
一般國道



### 主要地方道路、一般縣道



河川





		1
4		5
3		7

土石流災害凡例

土石流災害  
特別警戒區域

土石流災害  
警戒區域

詳細資訊  
請查看本市首頁。

河川淹水預測凡例

5.0m (淹水至2樓屋簷下)

3.0m (淹水至1樓屋頂)

0.5m (淹水至成人膝蓋處)

指定緊急避難場所

避難場所

指定避難所

避難所

位於危險地點內可供需  
特別照顧者使用的設施

可供需特別照顧者  
使用的設施

其他符號

土のう 沙包站

防災行政廣播

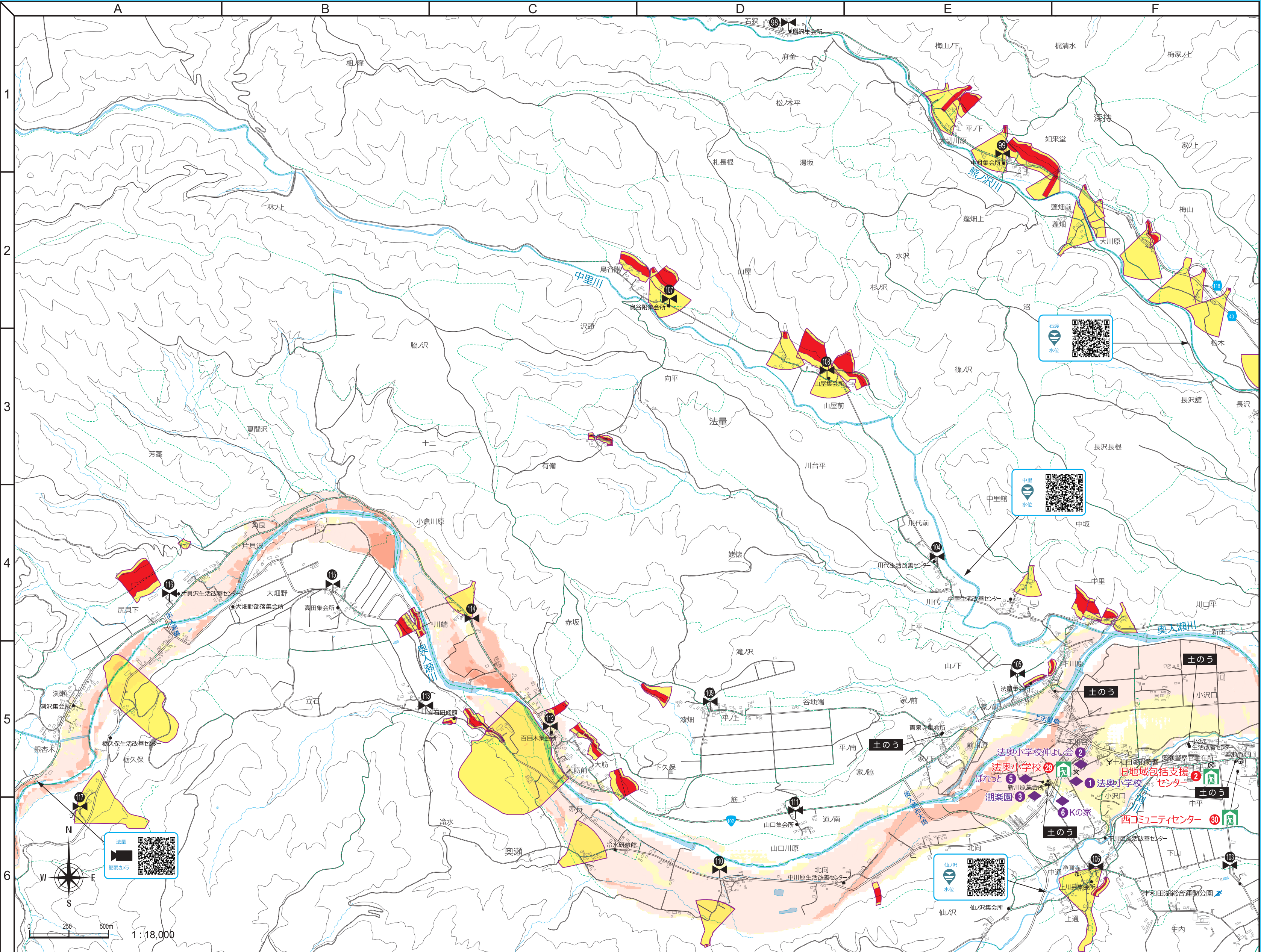
河川即時影像

水位計

一般國道

主要地方道路、一般縣道

河川





	1	2
4	5	6
	7	8

土石流災害凡例

土石流災害  
特別警戒區域

土石流災害  
警戒區域

詳細資訊  
請查看本市首頁。



河川淹水預測凡例



指定緊急避難場所

避難場所

指定避難所

避難所

位於危險地點內可供需  
特別照顧者使用的設施

可供需特別照顧者  
使用的設施

其他符號

土のう 沙包站

防災行政廣播

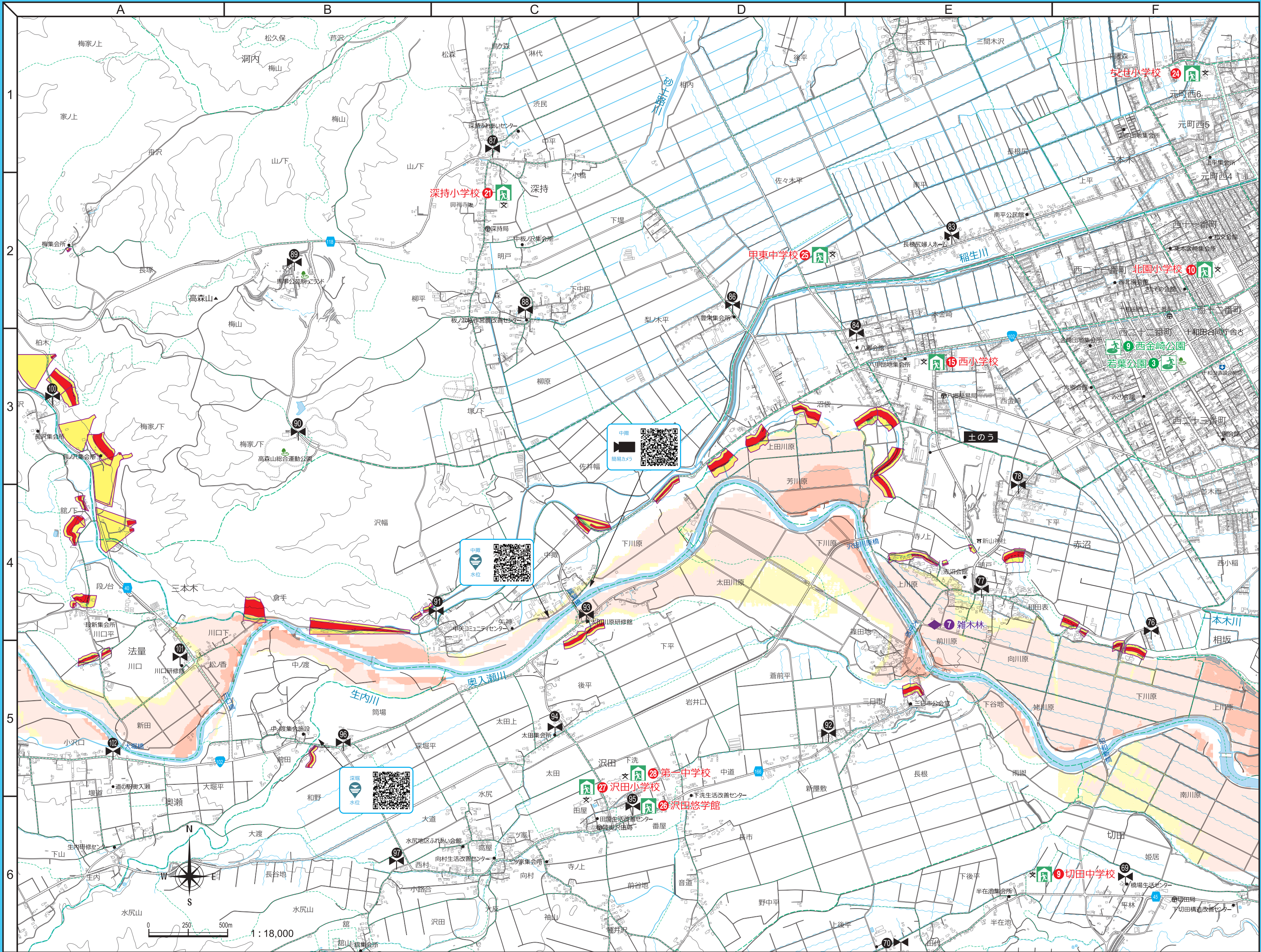
河川即時影像

水位計

一般國道

主要地方道路、一般縣道

河川





1	2
5	6
7	8

土石流災害凡例

土石流災害  
特別警戒區域

土石流災害  
警戒區域

詳細資訊  
請查看本市首頁。



河川淹水預測凡例



指定緊急避難場所



避難場所

指定避難所



避難所

位於危險地點內可供  
特別照顧者使用的設施



可供需特別照顧者  
使用的設施

其他符號

土のう 沙包站

防災行政廣播

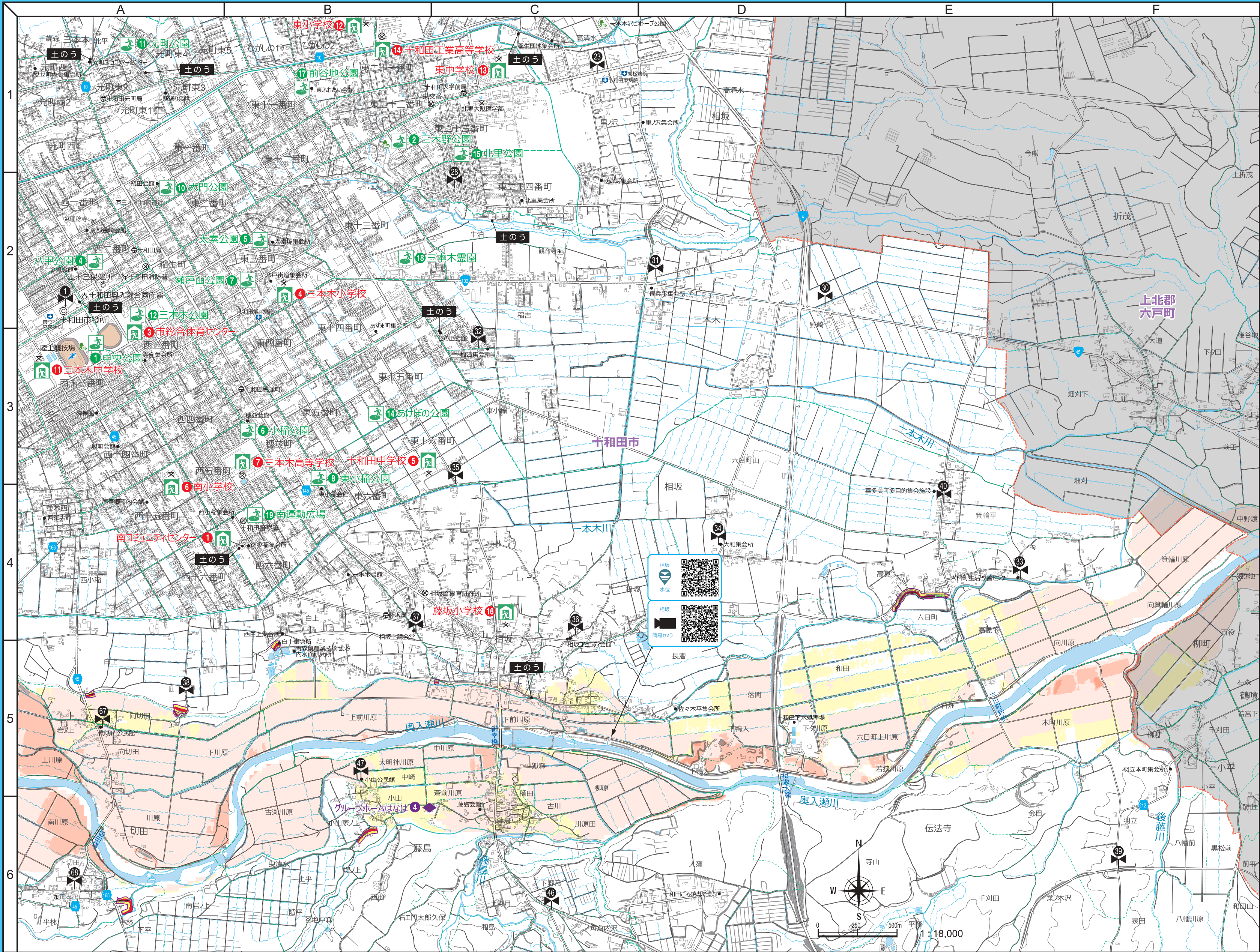
河川即時影像

水位計

一般國道

主要地方道路、一般縣道

河川





4	5	6
	7	8
	9	

土石流災害凡例

土石流災害  
特別警戒區域



土石流災害  
警戒區域



詳細資訊  
請查看本市首頁。



河川淹水預測凡例



指定緊急避難場所



避難場所

指定避難所



避難所

位於危險地點內可供需  
特別照顧者使用的設施



可供需特別照顧者  
使用的設施

其他符號

土のう 沙包站



防災行政廣播



河川即時影像



水位計



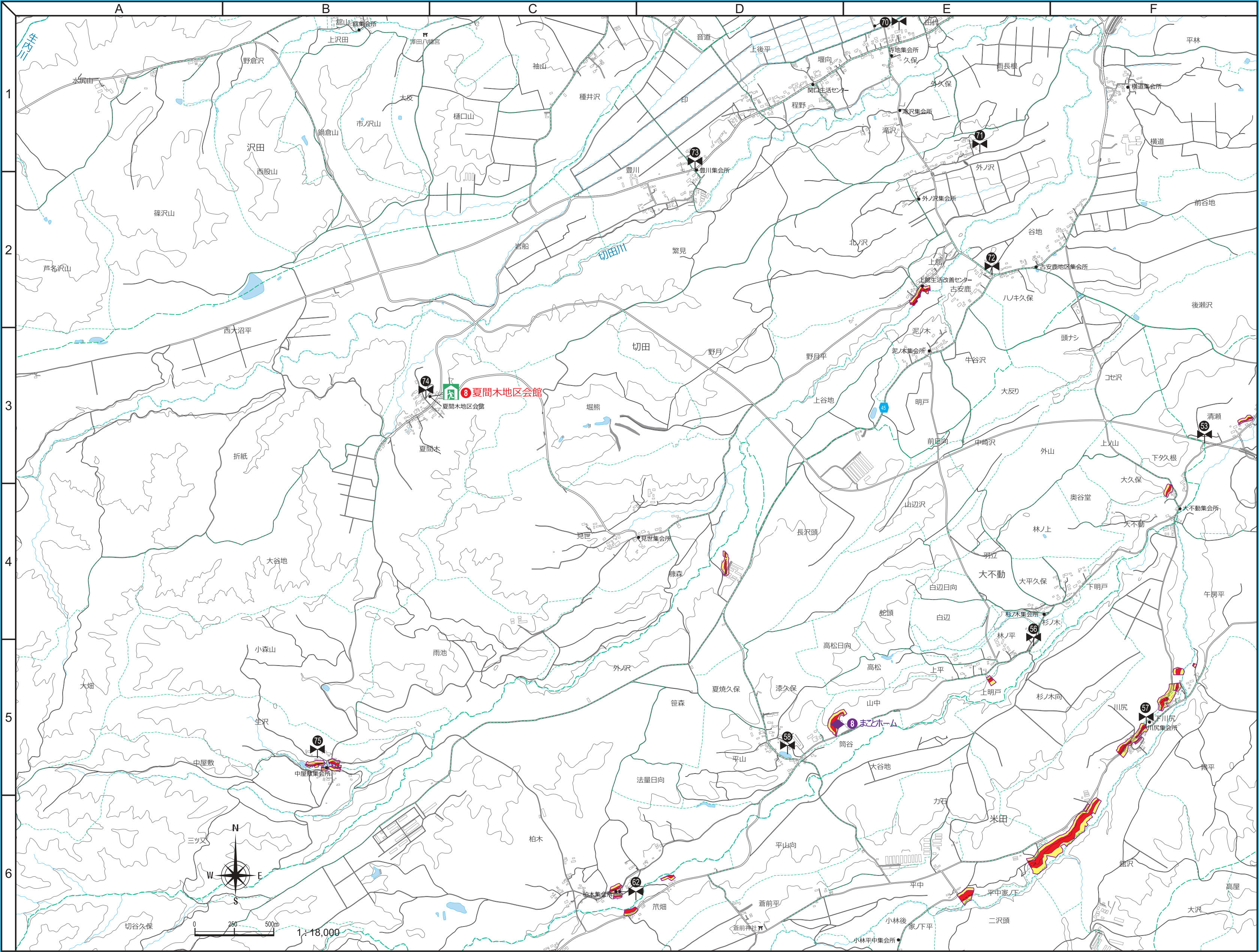
一般國道



主要地方道路、一般縣道



河川





5	6
7	8
9	

土石流災害凡例

土石流災害  
特別警戒區域

土石流災害  
警戒區域

詳細資訊  
請查看本市首頁。



河川淹水預測凡例



指定緊急避難場所

避難場所

指定避難所

避難所

位於危險地點內可供需  
特別照顧者使用的設施

可供需特別照顧者  
使用的設施

其他符號

土のう 沙包站

防災行政廣播

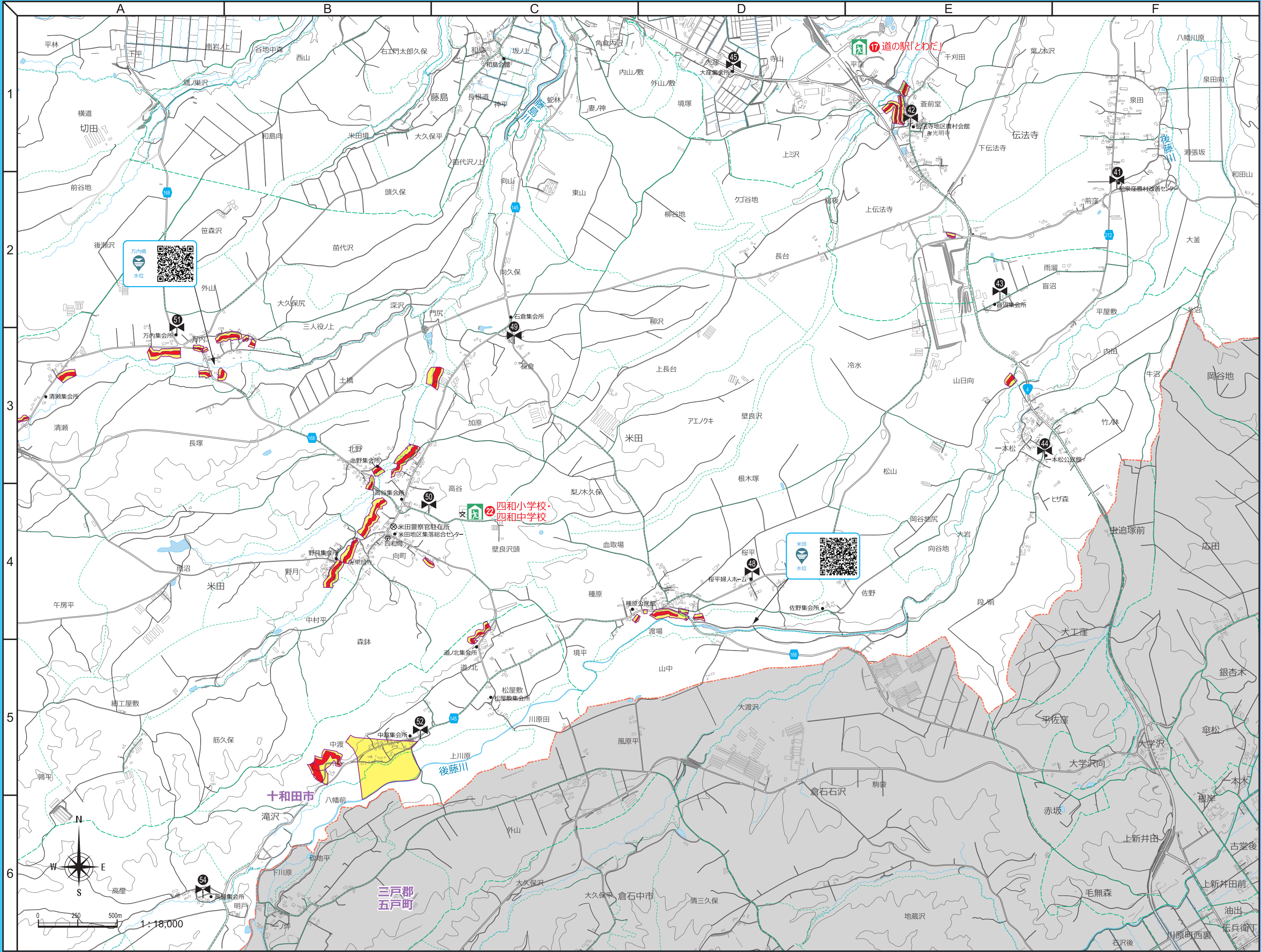
河川即時影像

水位計

一般國道

主要地方道路、一般縣道

河川





789

土石流災害凡例

土石流災害  
特別警戒區域

土石流災害  
警戒區域

詳細資訊  
請查看本市首頁。

河川淹水預測凡例

5.0m (淹水至2樓屋簷下)

3.0m (淹水至1樓屋頂)

0.5m (淹水至成人膝蓋處)

指定緊急避難場所

避難場所

指定避難所

避難所

位於危險地點內可供需  
特別照顧者使用的設施

可供需特別照顧者  
使用的設施

其他符號

土のう 沙包站

防災行政廣播

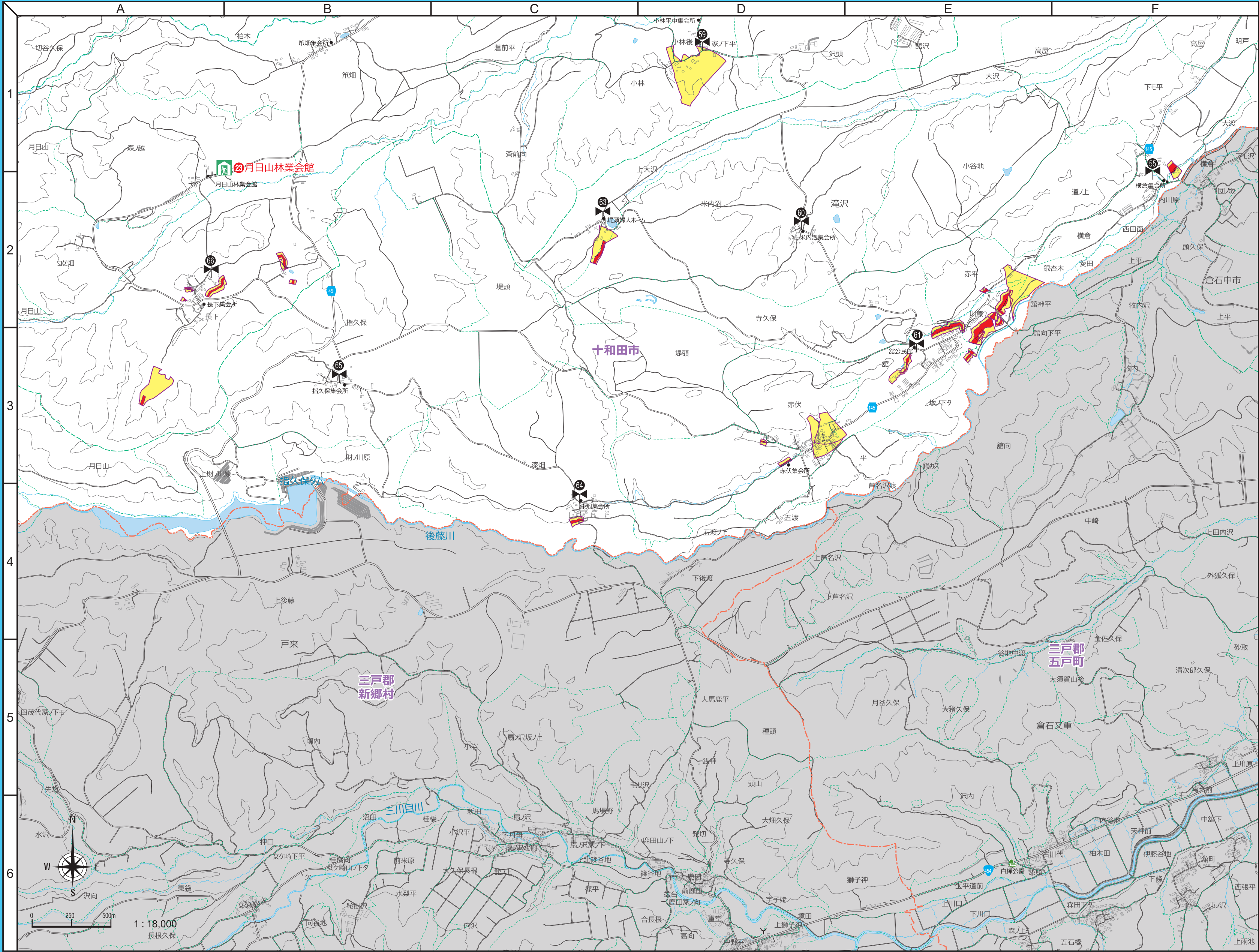
河川即時影像

水位計

一般國道

主要地方道路、一般縣道

河川





土石流災害凡例

土石流災害  
特別警戒區域



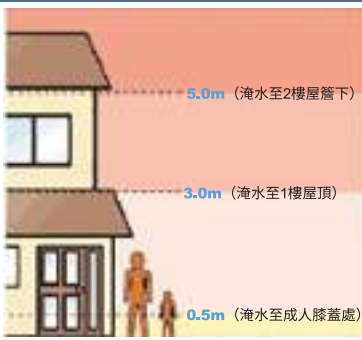
土石流災害  
警戒區域



詳細資訊  
請查看本市首頁。



河川淹水預測凡例



指定緊急避難場所



避難場所

指定避難所



避難所

位於危險地點內可供需  
特別照顧者使用的設施



可供需特別照顧者  
使用的設施

其他符號



沙包站



防災行政廣播



河川即時影像



水位計



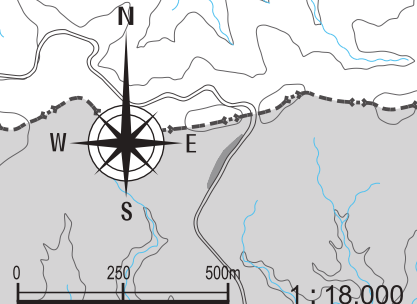
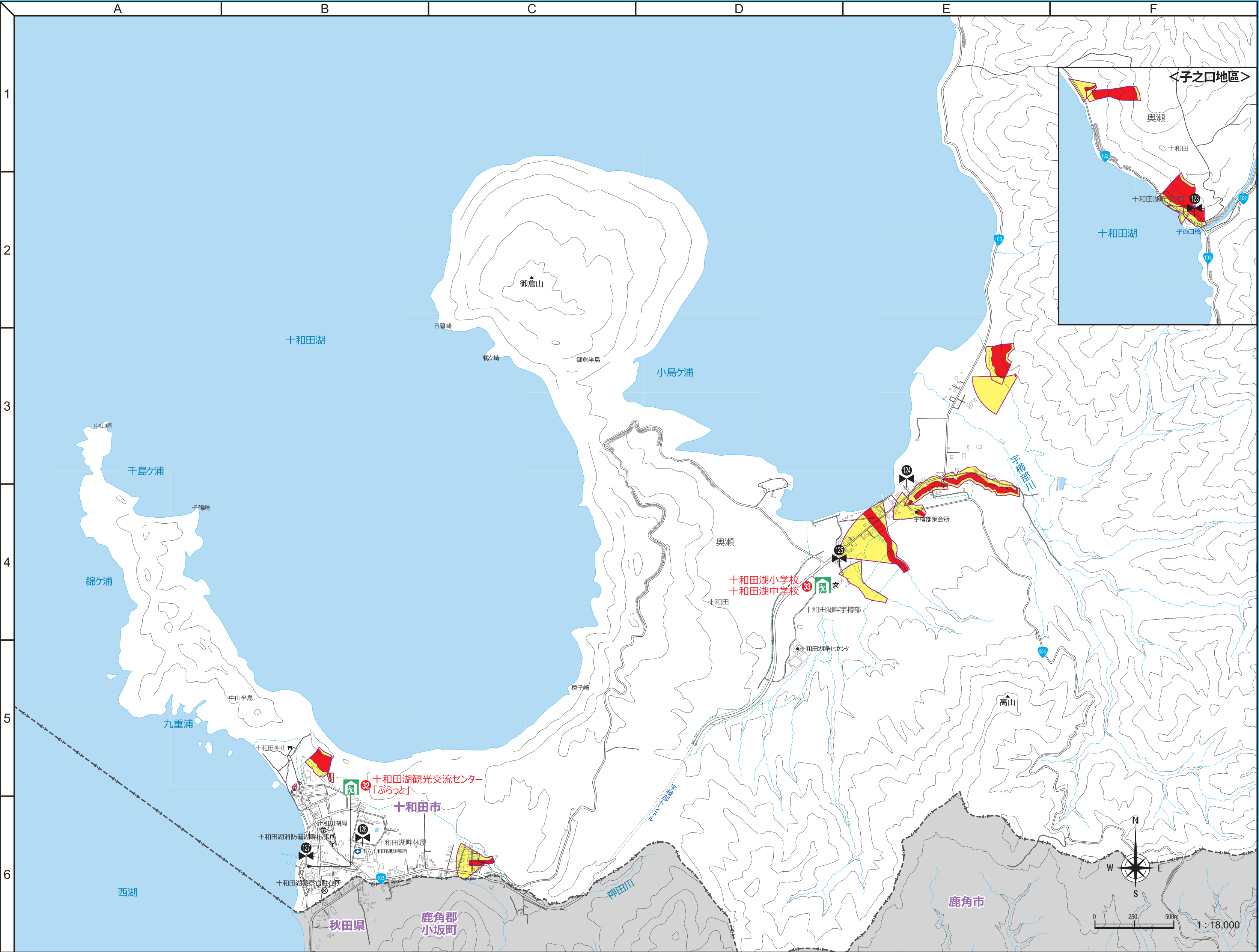
一般國道



主要地方道路、一般縣道



河川





## 震度基準

## 各震度有何不同？

※依據該級數的震度發佈（氣象廳震度級數）從1996年10月開始實施  
※以下根據「氣象廳震度級數相關解說表」製成

## 地震搖晃及損害預測



- 絕大部分的人都會嚇到
- 燈具等垂吊物會大幅搖晃



- 絕大部分的人都會感到恐懼，會想找東西攙扶
- 餐具或書可能會從櫃中掉下來
- 沒固定住的家具可能會移位



- 沒攙扶東西的話很難走動
- 未補強的空心磚牆可能會倒塌



- 難以站穩
- 壁磚或窗玻璃可能會破損或掉落
- 耐震性低的木造建築屋瓦可能會掉落



- 不蹲下無法走動
- 可能會發生大地裂、大規模的山體滑坡、山體崩壞



- 即使耐震性高的木造建築也可能會倒塌
- 會有很多耐震性低的鋼筋混凝土建築倒塌

## 發生地震時

## 在室內時

## 家中

- 感覺到搖晃時，應確保自身安全並盡速到屋外安全的地方避難。
- 盡速關閉火源（也別忘了拔掉電器插頭及關掉瓦斯開關閥）。
- 確保嬰幼兒、病人、高齡者等需特別照顧者的安全。
- 不要光腳走動（踩到玻璃碎片之類的會受傷）。

## 百貨公司、超市

- 用包包護住頭部，遠離櫥窗及展示櫃等。緊貼柱子或牆壁，聽從相關人員指示，冷靜行動。

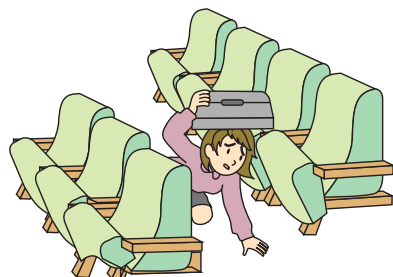


## 集合住宅

- 打開門窗，確保逃生出口。
- 絕對不要搭乘電梯避難。走樓梯避難以免身陷火場。

## 劇場、禮堂

- 用包包護住頭部，躲在前後排座位之間，聽從相關人員指示。冷靜行動。



## 在屋外時

## 路上

- 不要待在原地，用包包等護住頭部，以免被窗玻璃、廣告招牌等掉落物砸傷，到空地或公園等地避難。
- 附近沒空地等的話，視周遭情況冷靜判斷，遠離建築物並到較安全的地方避難。
- 不要靠近空心磚牆或自動販賣機等。
- 不要靠近快倒掉的電線桿、垂掉下來的電線。

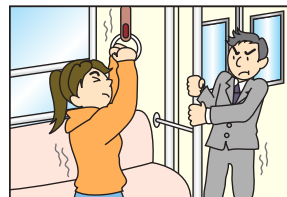


## 在開車

- 應緊握方向盤並放慢車速，騰出可供緊急車輛通行的空間後，將車停在道路的左側並熄火。
- 在搖晃停止前，冷靜觀察周遭情況，並透過車用收音機取得資訊。
- 進行避難時，請不要拔掉車鑰匙，也不要鎖上車門。

## 巴士等車內

- 兩手抓緊吊環或扶手。
- 即使中途停車，也不要擅自打開緊急開門裝置走出車外，也不要從車窗跳出去。
- 聽從乘務人員指示冷靜行動。



## 家中的防災對策

## 從平時做起。



## 不要在玄關及走道上堆放物品

在玄關及走道上堆放物品的話，可能會阻礙避難、阻塞逃生路線。玄關及走道請保持整潔。



## 窗玻璃貼預防玻璃散落的貼膜

請貼上預防玻璃散落的貼膜等以防窗玻璃散落。

※1981年以前以舊的耐震基準所建的住宅，在發生大地震時倒塌的危險性較高。

## 不要在寢室放置容易傾倒的家具

睡覺時發生地震的話，會被倒下來家具壓個正著。請盡可能不放或放不易傾倒的低矮家具。

## 防災用品放在身邊

請將手電筒及拖鞋等放在身邊，睡覺遇到緊急情況時便可立即拿取。



## 做好預防家具傾倒及玻璃散落的對策

請做好地震時預防家具傾倒的對策。市面上有各種預防傾倒的商品。也請做好預防玻璃散落的對策。





## 什麼是長週期地振動？

### ※長週期地振動是指

大地震時發生的週期長、緩慢且幅度大的搖晃，稱為長週期地振動。透過震度無法判斷高樓層大樓因長週期地振動引起的搖晃大小，因而以「長週期地振動級數」為基準來表示。即使距離震源數百公里，高樓層大樓也可能會長時間大幅搖晃。



級數	搖晃狀況
4	●無法站穩，不匍匐無法移動。身體會隨之搖晃。     ●有輪子的家具等會大幅移位，甚至傾倒。未固定的家具大多會移位、甚至傾倒。
3	●難以站穩。     ●有輪子的家具等會大幅移位。未固定的家具可能會移位、不穩定的家具可能會傾倒。
2	●在室內感覺到強烈搖晃，會想找東西攙扶。沒攙扶東西的話很難走動等會感覺行動不便。     ●有輪子的家具等會小幅移動。餐櫃中的餐具、書架上的書可能會掉下來。
1	●在室內的話幾乎都會感覺到搖晃。也有人會嚇到。     ●百葉窗等垂吊物會大幅搖晃。

氣象廳首頁：關於長週期地振動



## 關於北海道、三陸沖後發地震注意資訊

### 北海道、三陸沖後發地震注意資訊是指

在三陸沖及北海道的太平洋側近海（日本海溝與千島海溝海岸）的領域，曾發生過震級7的地震後，接著發生更大地震（後發地震）的事例。

雖然實際上發生後發地震的機率很低，但若在預測震源區及其周邊發生震級7以上的地震的話，發生大規模地震的可能性相對會比平常高，因此氣象廳會發佈「北海道、三陸沖後發地震的注意資訊」，同時內閣府也會呼籲採取防災應對措施，提醒民眾注意後發地震。

### 關於發佈注意資訊後的防災應對措施

發佈資訊後，無須立即避難，發生地震後的一週左右請照常維持社會經濟活動，比平時更注意巨大地震的發生並徹底做好防備地震的工作。

查看家具是否有固定好、確認安全避難場所及避難路徑等，請平時就做好防備地震的確認工作，一旦感覺到地震搖晃時，便能立即進行避難。



### 資訊注意事項

- 發生後發地震的可能性很小，全球事例中也只佔了百分之一的機率，並非一週左右一定會發生後發性的大規模地震。
- 發生突發性巨大地震時預測會來不及發佈注意資訊，因此請平時就做好防備地震的工作。
- 政府及地方政府不會呼籲民眾進行事先避難，但請注意地震發生的一週左右可能會再次發生地震。

氣象廳首頁：關於北海道、三陸沖後發地震注意資訊



## 緊急地震速報（警報）會在此時發佈！

發佈基準	預測震度為5弱以上的時候 或 預測長週期地振動級數為3以上的時候
對象地區	預測震度為4以上的地區 或 預測為長週期地振動級數為3以上的地區

僅根據長週期地振動級數基準就發佈情形雖然很少見，但恐會發生事關人命的重大災害，因而新增至警報基準中。無論是喀達喀達的劇烈搖晃（震度大），還是晃晃悠悠的緩慢大搖晃（長週期地振動），**該採取的行動都相同**。沒有太多時間能猶豫，當看到或聽到緊急地震速報後，**請立即採取能確保自身安全行動**，並一直保持到停止搖晃。

氣象廳首頁：關於緊急地震速報

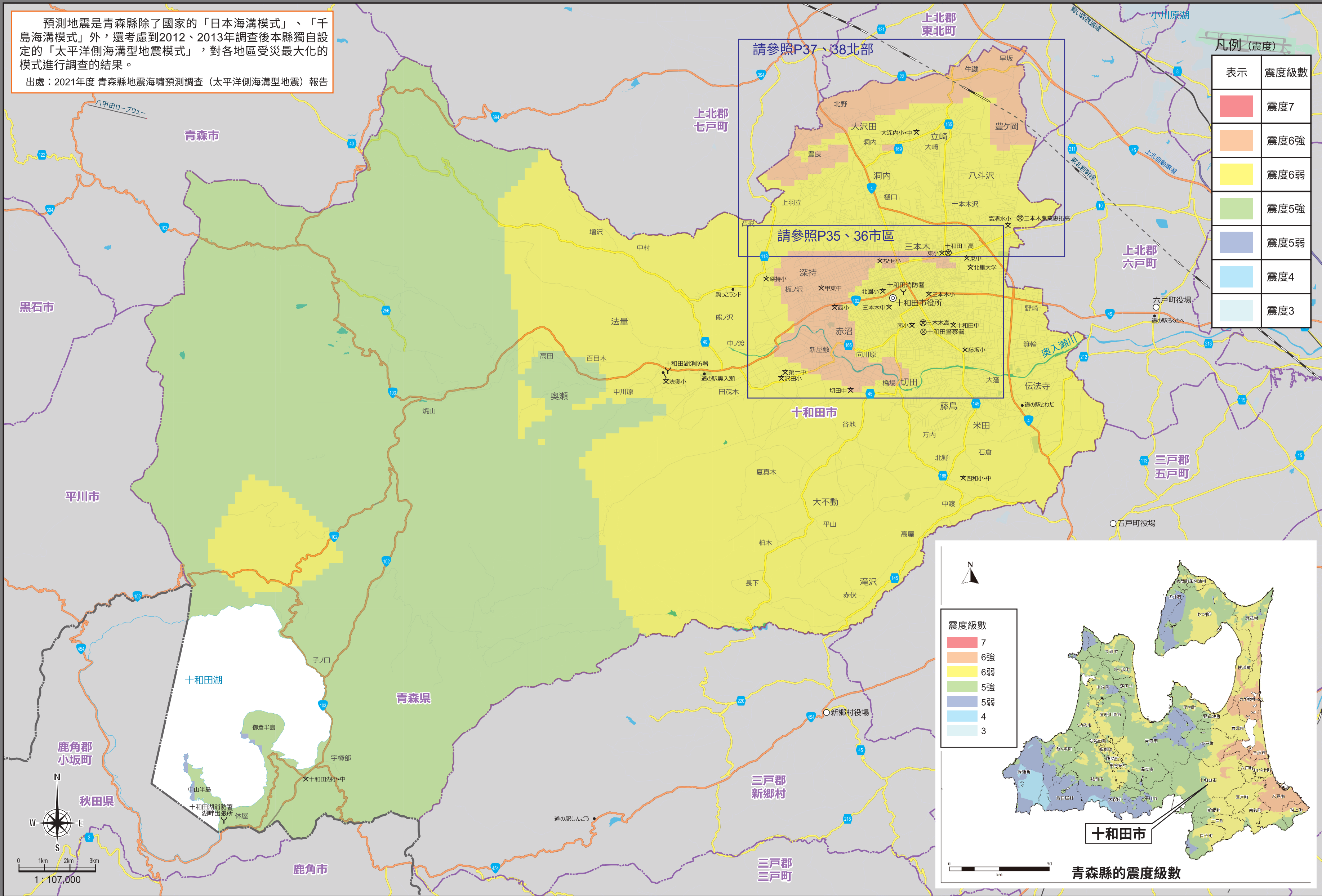


（網頁內的圖表截自內閣府、氣象廳首頁並進行編製）



予測地震は青森縣除了國家的「日本海溝模式」、「千島海溝模式」外，還考慮到2012、2013年調查後本縣獨自設定的「太平洋側海溝型地震模式」，對各地區受災最大化的模式進行調查的結果。

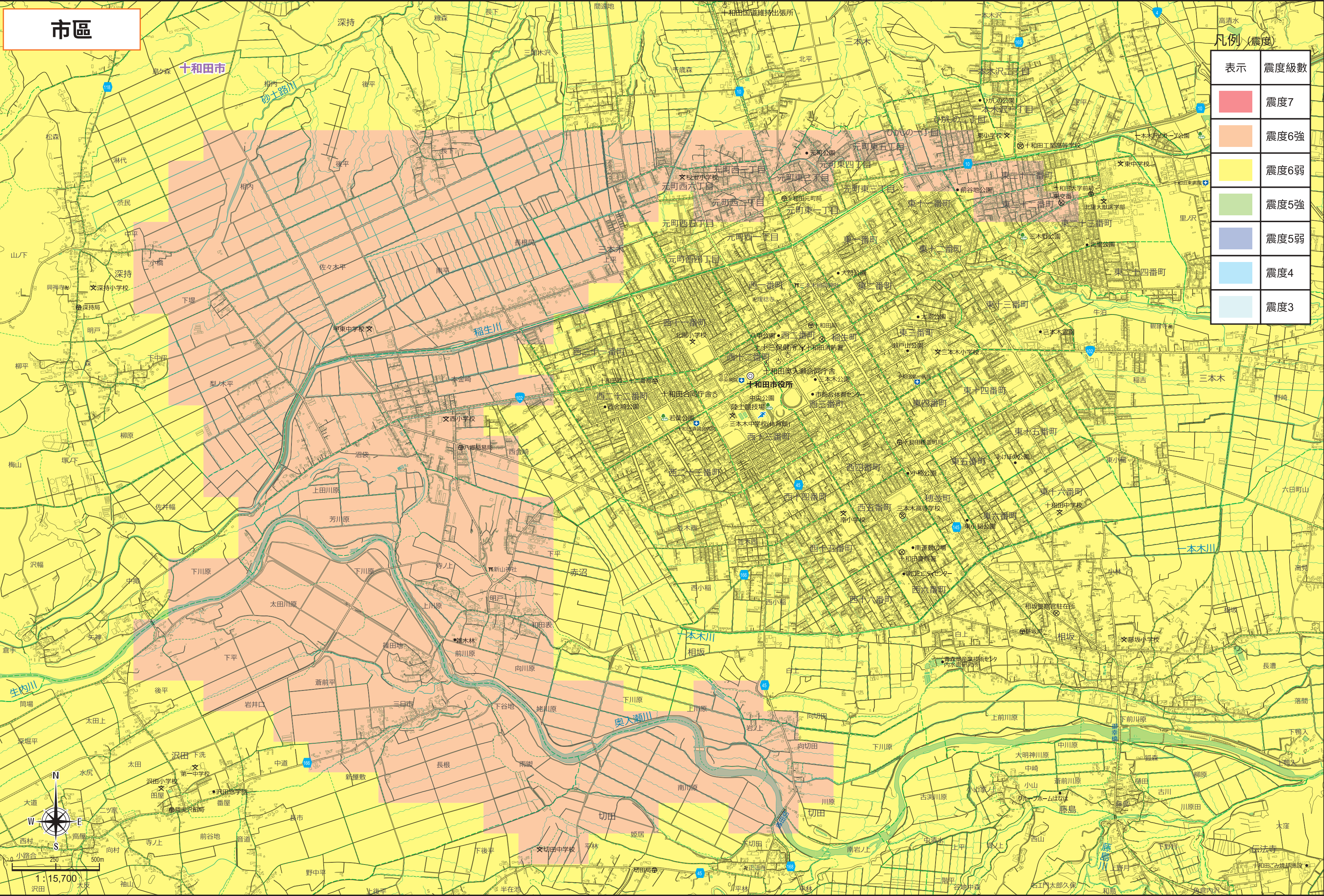
出處：2021年度 青森縣地震海嘯預測調查（太平洋側海溝型地震）報告



青森縣的震度級數

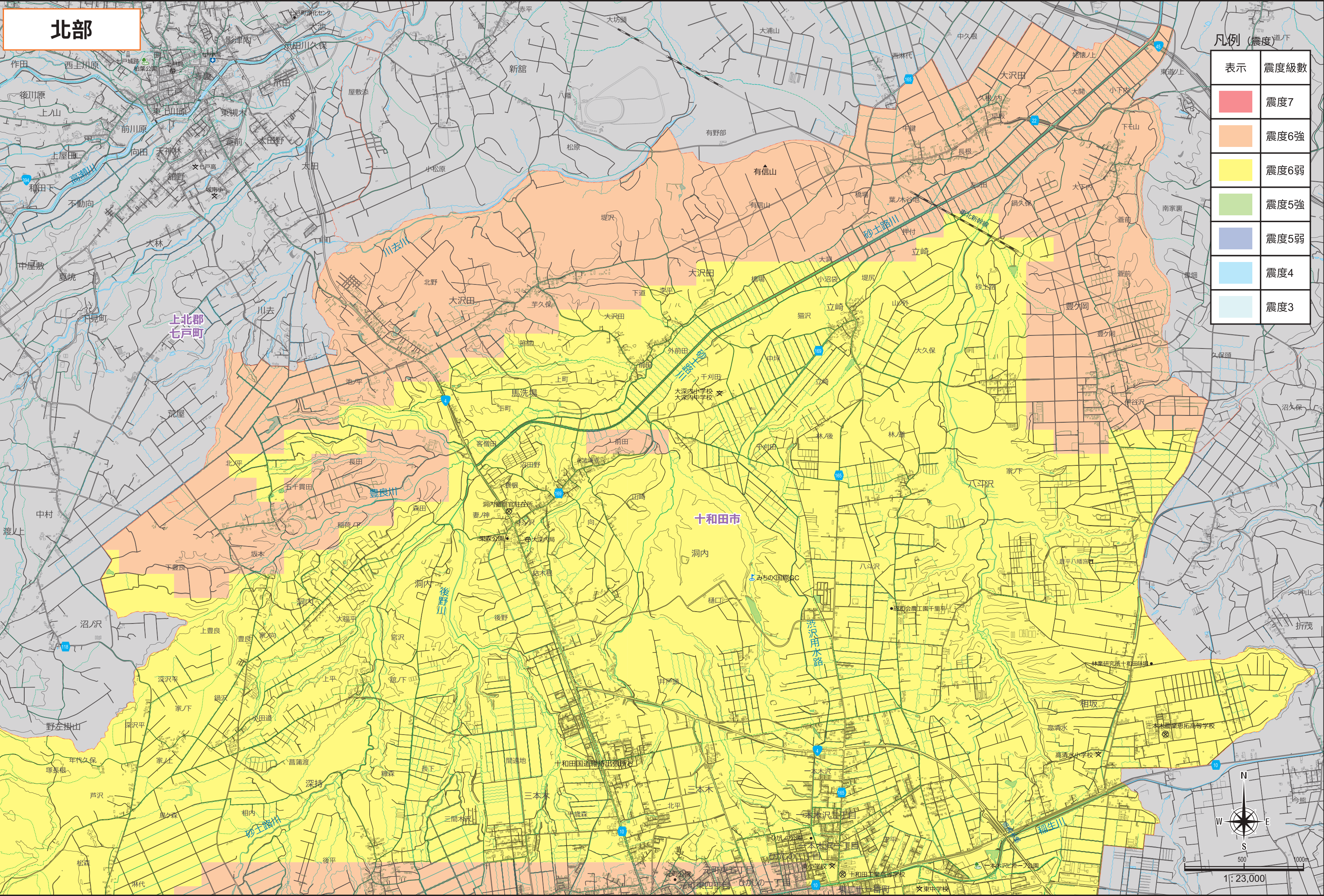


地震摇晃予測地図（震度分布圖）





地震摇晃予測地図（震度分布図）





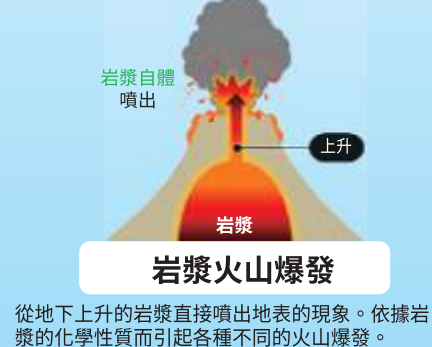
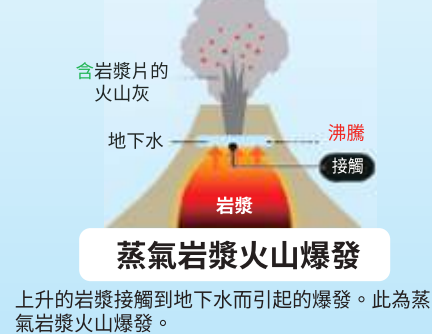
# 11 火山對策

## 火山爆發及爆發時會出現的現象

有許多類型的火山爆發。介紹可能會出現的火山爆發現象。

有哪些火山爆發的類型呢？

火山爆發時會有什麼狀況呢？



飛出、落下的現象	流出的現象	
大火山石	火山塵暴、火山碎屑湧浪	降灰後的土石流
御嶽山（長野縣、岐阜縣）之例 包括小火山石所造成的損害   照片提供：御嶽山綜合觀測隊（火山爆發預知聯絡會）	三宅島（2000年）   數百度高溫的火山灰、輕石、火山氣體如同雪崩般順著斜坡向下流的現象，稱為火山塵暴。速度比車子快，破壞力很大，是最為危險的火山現象。	三宅島（2000年）   因火山爆發而噴出的火山灰累積下來，下大雨時可能會發生土石流或泥流。這些土石流或泥流會高速順著斜坡向下流，造成下流莫大的損害。
火山碎屑流	熔岩流、火山穹丘	融雪型火山泥流
櫻島（2013年）   因火山爆發而使得噴煙從高空降下火山灰及輕石的現象。會隨風飄落至遠方，造成生活上嚴重的影響。	雲仙普賢岳（1995年）   岩漿從火山口流出之物，稱為熔岩流。濃稠的岩漿直接堆高於火山口上，形成火山穹丘。火山穹丘處於高溫狀態下而崩塌時，可能會發生火山塵暴。	聖海倫火山（1982年）   在積雪很多的火山發生火山塵暴時，因其熱度而使得斜坡的積雪融化成大量的水。若這些水帶著周邊的泥沙和岩石流出，便會形成火山泥流。可能會高速流至遠方，引起大規模的災害。

現象解說參考氣象廳HP後編製而成

## 主要的火山相關發佈資訊（氣象廳）

會在火山爆發或火山活動活躍時發佈（表示主要發佈資訊）

資訊名稱	概要
噴火速報	● 發生火山爆發後即時通知登山者及火山周邊居民的資訊。
火山狀況的相關解說資訊	● 於必要時定期或臨時解說關於火山性地震、微動次數、火山爆發等的狀況、警戒事項的資訊。
降灰預報	● 火山爆發後發佈關於火山灰的位置及降灰程度的預報，降灰厚度分3級數區分。 ● 火山爆發後，會有即時發佈的「降灰預報（速報）」及隨後發佈的「降灰預報（詳細資訊）」。

平時發佈

資訊名稱	概要
噴火警報、預報（噴火警戒等級）	● 噴火警報會在預測到將出現有生命危險的火山現象時，發佈表示需警戒的範圍。 ● 運用噴火警戒等級的火山會發佈噴火警戒等級（1~5的5個級數）。
火山活動解說資料	● 定期或於必要時臨時解說關於火山活動狀況、警戒事項的資料。
其他	● 除上述以外，平時也會定期發佈「每週火山概況」、「每月火山概況」、「地震、火山月報（防災篇）」等火山相關資訊。

氣象廳發佈的火山相關資訊（包括上述以外）

氣象廳發佈的火山相關資訊及資料（包括上述以外）可至以下網頁查看。

氣象廳網站＞知識、解說＞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)



## 登山遇到火山爆發時的應對措施

### 登山遇到火山爆發時

請護住頭部及背部並盡速撤離火山口。

- 被上空高速落下的火山石擊中可能會造成傷亡。登山遇到火山爆發時，請戴上安全帽保護頭部。未攜帶安全帽時請以背包等護住頭部及背部並進行避難。
- 請朝遠離火山口的方向盡速避難。遇到突發性火山爆發時，請躲進建築物或大岩洞內等以防火山石飛來，以確保自身安全。
- 進行避難時請用毛巾摀住口鼻以防吸進火山灰及火山氣體。（請避免至容易聚集火山氣體的山谷及窪地）
- 請邊登山邊尋找逃生及藏身的地方以備突然發生突發性火山爆發。

2014年9月發生的突發性火山爆發（御嶽山）



面向火山口的外牆因火山石而受損的山中小屋（御嶽山）



被小火山石直擊而凹陷的金屬餐具（御嶽山）

提供給火山登山者的資訊

氣象廳以下的網頁可查看到提供給火山登山者的資訊內容。

提供給火山登山者的資訊網頁（東北地方）

[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)



## 火山灰降灰時的應對措施

### 火山灰對生活的影響及應對措施

- 堆積的火山灰不僅會對眼部及支氣管等身體上造成不良影響，還會因火山灰揚起而使得視線不佳、車子行駛性能下降、電線桿因碍子部故障而停電、因水質惡化而停水、因火山灰流入排水溝而堵塞下水道、影響農作物等生活上造成各種影響。
- 請準備好火山灰降灰時用來保護身體的防塵口罩及防護眼鏡（護目鏡）、用來保護手機及隨身物品的塑膠袋等。請先在門外將附著在衣物上的火山灰清除乾淨後再進屋等避免將火山灰帶進家中。在清掃屋頂或屋頂排水管時請注意預防墜落。在清掃庭院或道路時，請注意不要將火山灰掃到路旁的排水溝裡。



少量降灰導致路面濕滑（新燃岳）



附著著火山灰的柑橘類（新燃岳）



為堆積著火山灰的屋頂除灰（新燃岳）

防備火山灰的資訊

防災科學技術研究所於以下網頁刊載防備火山灰的資訊等。

火山灰對健康的危害 [https://ivhnh.org/images/pamphlets/preparedness_jap_low.pdf](https://ivhnh.org/images/pamphlets/preparedness_jap_low.pdf)

## 平時便做好應對火山爆發的準備

### 請確認好火山爆發時的預測危險區域

- 請查看火山防災地圖等確認好火山爆發時會出現的現象及預測危險區域。

### 請確認好在哪可以獲取火山爆發相關資訊

- 若發生火山爆發，請確認好氣象廳或縣市政府發佈資訊的種類。
- 請確認好獲取資訊的方法（網路、廣播、電視等）。

### 請確認好避難處及避難方式

- 請確認好我家的避難處（避難所等）及家人聯絡方式。也請想好難以前往避難處的情況，因此也請確認好自家附近堅固的建築物等相關事宜。
- 因火山爆發而降灰的話，預測會發生視線不佳、路面容易打滑、塞車的情形。也可能因降灰而停電。也請想好難以駕車或搭乘巴士、鐵路等交通機關進行移動的情況，與家人事先確認好避難方式。

### 以防萬一，請準備好緊急避難物品

- 請準備好必要的儲備物品及緊急避難物品。
- 位於火山風下側的地區，即使離火山較遠，預測也會因降灰而造成生活上的影響。請準備好護住眼部及支氣管的物品以減少火山灰降灰時造成的影響。

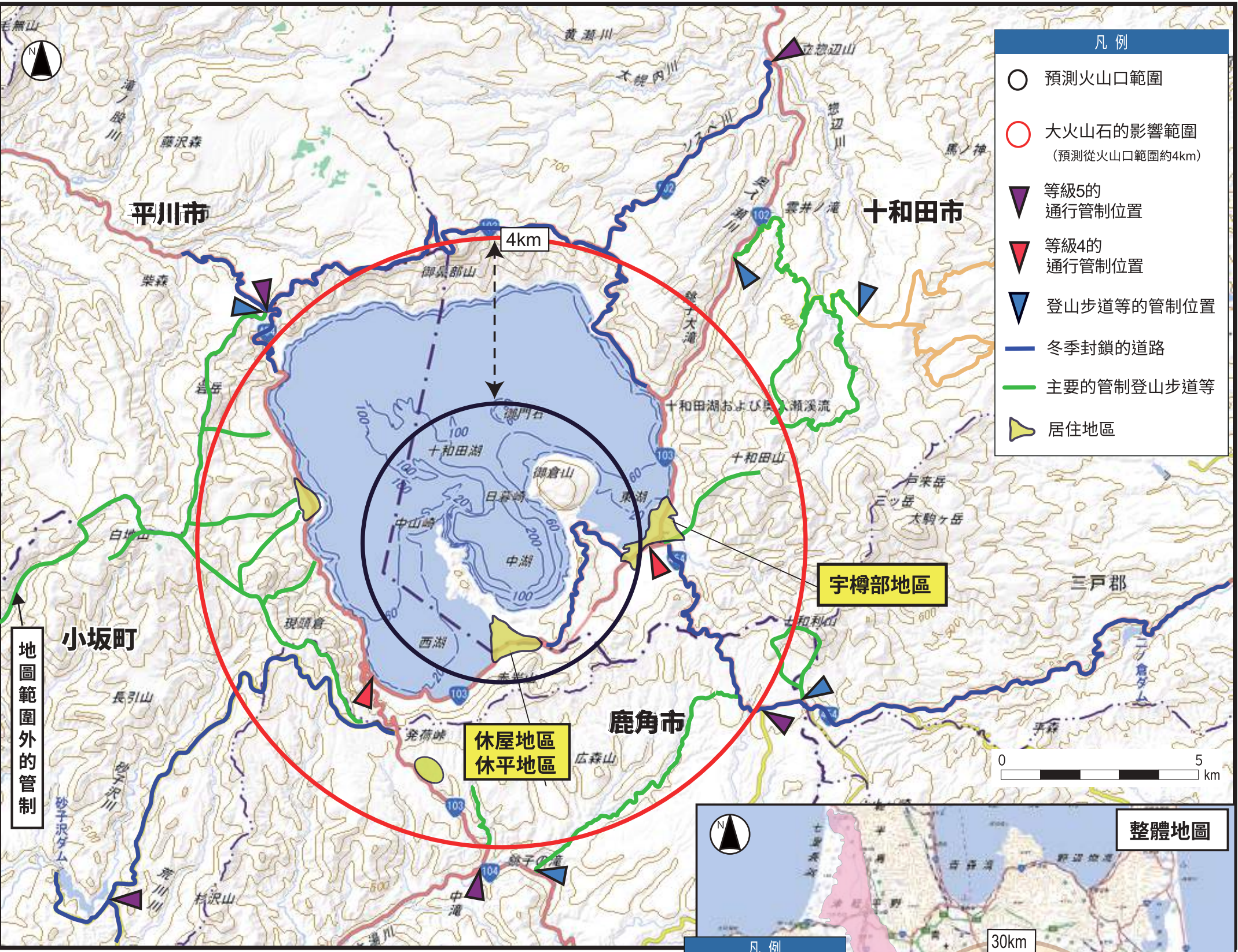


# 12 十和田火山防災地圖 (小規模火山爆發場合)

- 十和田的噴火警戒等級將藉由噴火警報等發佈。
  - 觀測到火山活動趨於活躍時，將發佈火山狀況的相關解說資訊（臨時）。
  - 發生火山爆發的可能性變大時，將發佈噴火警戒等級4或5的噴火警報。
- ※11月至4月部分道路因冬季封鎖，預測避難需花費較長時間。因此，應及早行動。



## ■十和田 火山爆發的影響、可能會波及的範圍及管制範圍

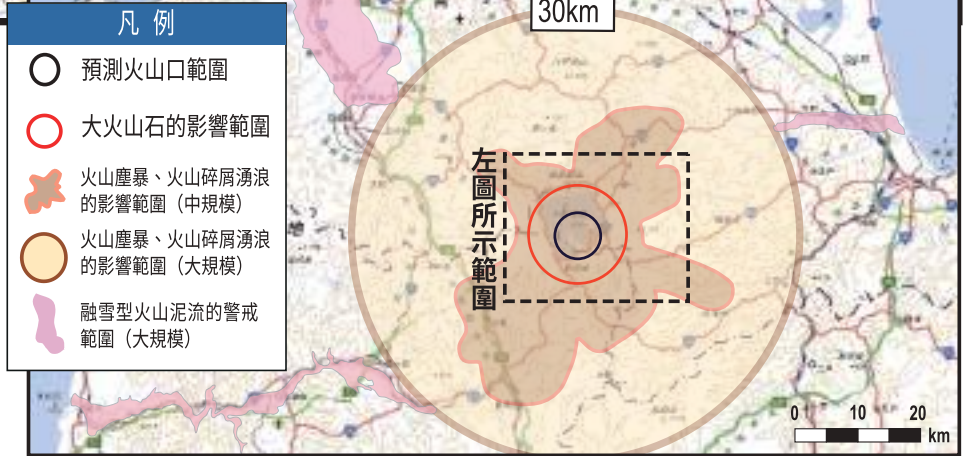


本圖是使用國土地理院「地理院地圖」製成。

■本圖是根據作為十和田火山防災協議會資料而公布的火山災害預測影響範圍圖（2018年1月製成）製成。

※預測火山口範圍內居住地區的宇樽部地區（十和田市）及休屋地區（十和田市）、休平地區（小坂町）需比其他居住地區盡早採取避難等應對措施。

■十和田噴火警戒等級是以十和田火山防災協議會的協議製成。各等級具體的管制範圍等由地區防災計畫等制定。



## 關於避難所及避難路徑

	名稱	地址	
①	澤田悠學館	大字澤田字下洗21-1	※避難所將視情況按①~③設施依序開設。
②	西社區中心	大字奧瀨字中平70-3	
③	舊地區包括支援中心	大字奧瀨字中平61-6	

### ◎避難路徑 (火山口位置位於中湖之例)

○非冬季時

- (1)子之口地區 往十和田方面 (國道102號 奧入瀨溪流沿岸、青楓山附近)
- (2)宇樽部地區 往新郷、五戸方面 (國道454號 迷平方面)
- (3)休屋地區 往秋田方面 (國道103號 (秋田縣道2號大館十和田湖線))

○冬季時

- (1)子之口地區 往十和田方面 (國道102號 奧入瀨溪流沿岸)
- (2)宇樽部地區 往十和田方面 (國道102號 奧入瀨溪流沿岸)
- (3)休屋地區 往秋田方面 (國道103號)

※詳細資訊請查看十和田市HP。

## 十和田噴火警戒等級

2022年3月開始使用

種類	名稱	對象範圍	等級 (關鍵字)	火山活動狀況	對居民等的行動及登山者、入山者等的應對措施	預測會出現的現象等
特別警報	噴火警報 (居住地區) 或噴火警報	居住地區及其靠近火山口一側	5 (避難)	居住地區發生嚴重受害的火山爆發或處於急迫狀態。	危險居住地區需進行避難等。	[5-3] ●發生火山塵暴、火山碎屑湧浪導致距離火山口約30km範圍內居住地區受害的火山爆發或處於急迫狀態。積雪期融雪型火山泥流到達海岸部河川流域居住地區或處於急迫狀態。 過去事例 約6200年前的火山爆發 (中樞石火山爆發) 915年的火山爆發高潮期間 (毛馬內火山爆發)
			4 (高齡者等避難)	預測會發生使居住地區嚴重受害的火山爆發 (可能性變大)。	需警戒居住地區的高齡者等需特別照顧者需進行避難、居民需準備避難等。 預測火山口範圍內居住地區需進行避難等。	[5-2] ●發生火山塵暴、火山碎屑湧浪導致距離火山口約20km (最遠23km) 範圍內居住地區受害的火山爆發或處於急迫狀態。 過去事例 915年火山單次爆發 (中規模火山爆發)
警報	噴火警報 (火山口周邊) 或火山口周邊警報	從火山口至居住地區附近	3 (入山管制)	發生或預測會發生對居住地區附近造成嚴重影響的 (進到此範圍會有生命危險) 火山爆發。	對危險地區進行入內管制等。 居民請注意今後的火山活動推移。	[5-1] ●發生大火山石散落等導致距離火山口約4km的居住地區受害的火山爆發或處於急迫狀態。 過去事例 無
			2 (火山口周邊管制)	發生或預測會發生對火山口周邊造成影響的 (進到此範圍會有生命危險) 火山爆發。	對火山口周邊進行入內管制等。 居民請注意今後的火山活動推移。	[4-2] ●可能會發生火山塵暴、火山碎屑湧浪、融雪型火山泥流到達超出火山口約4km範圍居住地區的火山爆發。 過去事例 無
預報	噴火預報	火山口內等	1 (請留意其為活火山)	觀測到火山活動趨於活躍。可能依據今後活動推移而提高等級。	視情況預測火山口範圍內居住地區的高齡者等需特別照顧者需進行避難等。	[4-1] ●可能會發生大火山石散落等至火山口4km範圍居住地區並造成影響的火山爆發。 過去事例 無
				火山活動平靜。	居民如常生活。	【關於發佈等級2、3】 ●不會用於火山活動趨於活躍的階段，視火山活動的狀況可能會在火山活動沈靜化且從等級4、5下降的階段發佈。 ●為淺層震源的火山性地震增加、火山性微動發生、表示淺層膨脹的地殼變動。 過去事例 無 ●火山活動平靜。

※觀測到火山活動趨於活躍時，可能會依據今後活動的變化提高警戒等級，難以判斷時，則將發佈火山狀況的相關解說資訊（臨時）。

※預測火山口範圍內居住地區需比其他居住地區盡早採取避難等應對措施。

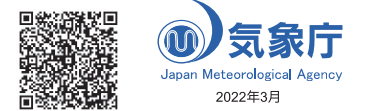
※火山口是火山危險地圖所預測的火山爆發位置。

※融雪型火山泥流預測僅會發生在積雪期。

■各等級具體的管制範圍等由各市町的地區防災計畫等制定。

■也可至氣象廳HP查看最新的噴火警戒等級。

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

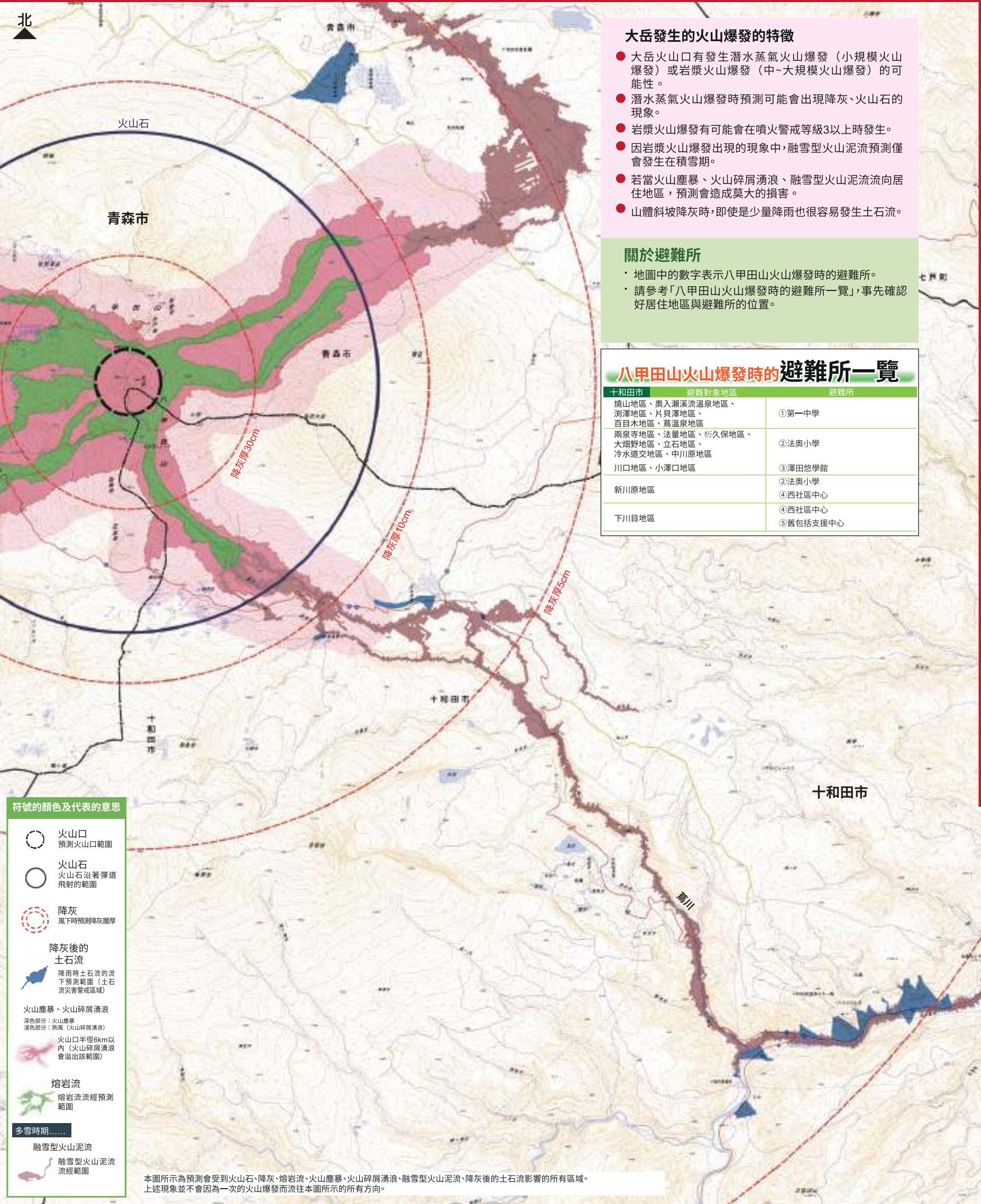




# 13 八甲田山火山防災地圖

## 岩漿火山爆發時（大岳 大規模火山爆發）

大規模火山爆發：噴火警戒等級3以上時會出現的現象及影響範圍  
火山塵暴、火山碎屑湧浪發生在等級3以上  
融雪型火山泥流發生在等級4以上，且僅在積雪期發生

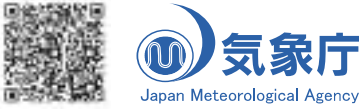


# 八甲田山的噴火警戒等級

2019年7月開始使用

種類	名稱	對象範圍	等級 (關鍵字)	火山活動狀況	對居民等的行動及登山者、入山者等的應對措施	預測會出現的現象等
特別 警 報	噴火警報 (居住地區)	居住地區及其更靠近火山口一側	5 (避難)	居住地區發生嚴重受害的火山爆發或處於急迫狀態。	危險居住地區需進行避難等。	●融雪型火山泥流到達居住地區或處於急迫狀態。  過去事例 大岳火山口 約4800年前的火山爆發、約4200年前的火山爆發、約3100年前的火山爆發
			4 (避難準備)	預測會發生使居住地區嚴重受害的火山爆發（可能性變大）。	需警戒的居住地區需進行避難準備等。 需特別照顧者及特定地區需進行避難等。	●預測會發生融雪型火山泥流到達居住地區的火山爆發。  過去事例 無
警 報	噴火警報 (火山口周邊)	從火山口至居住地區附近  火山口周邊	3 (入山管制)	發生或預測會發生對居住地區附近造成嚴重影響的（進到此範圍會有生命危險）火山爆發。	對危險地區進行禁止登山、入山管制等入內管制等。 視情況特定地區需進行避難、需特別照顧者需進行避難準備等。  居民如常生活。	●自大岳火山口發生大火山石及熔岩流影響範圍約3km、火山塵暴及火山碎屑湧浪影響範圍約6km內的火山爆發或有此可能性。  ●自大岳火山口發生大火山石影響範圍約3km、熔岩流影響範圍約2km、火山塵暴及火山碎屑湧浪影響範圍約5km內的火山爆發或有此可能性。 ●積雪期時距離大岳火山口約6km範圍內到達融雪型火山泥流或有此可能性。  過去事例 1世紀左右火山爆發
			2 (火山口周邊管制)	發生或預測會發生對火山口周邊造成影響的（進到此範圍會有生命危險）火山爆發。	對火山口周邊進行入內管制等。視情況特定地區需進行避難等。  居民如常生活。	●自大岳火山口發生大火山石影響範圍約2km內的火山爆發或有此可能性。 過去事例 無 ●自地獄沼火山口發生大火山石影響範圍約1km內的火山爆發或有此可能性。 過去事例 地獄沼火山口 13~14世紀的火山爆發、15~17世紀的火山爆發（2次）
預 報	噴火預報	火山口內等	1 (請留意其為活火山)	火山活動平靜。 依據火山活動的狀態，可看到火山口內有火山灰噴出（身處該範圍內的話會有生命危險）。	視情況需對火山口內進行入內管制、特定地區需進行避難準備等。	●火山活動平靜。 ●視情況可能會噴出影響火山口內的火山灰及火山氣體等。

※融雪型火山泥流預測僅會發生在積雪期。  
※特定地區是指包括位於接近八甲田山預測火山口附近的溫泉等設施的地區。有可能需盡早採取避難等應對措施。  
※無法確定火山口時，將發佈預測為大岳火山口及地獄沼火山口皆發生火山爆發的噴火警報。  
■各等級具體的管制範圍等由各市町的地區防災計畫等制定。  
■也可至氣象廳HP查看最新的噴火警戒等級。  
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



根據測量法的國土地理院批准（複製）R2JH214  
複製本製品時，須先獲得國土地理院院長的批准。



# 14 我家的防災備忘錄



## 避難場所

事先決定好家人避難的地點  
請確認好到避難場所的路徑

我家的避難場所

家人會合地點

(無法在避難場所會合時)



## 家人的聯絡方式

事先決定好緊急時與家人的聯絡方式等

姓名	公司、學校等	電話號碼	出生年月日	血型	備註



## 緊急聯絡人

遠方的親戚朋友等

姓名	電話號碼	姓名	電話號碼

# 15 緊急避難物品及儲備物品

發生災害時，不論是否需要避難，水電瓦斯等都可能無法使用。

以防萬一，請與家人商量並準備好緊急避難物品及儲備物品。

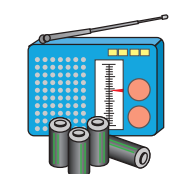
## 緊急避難物品 (例舉)

請在已準備好的物品上打勾 ☒。

## 緊急儲備物品 (例舉)

請在已準備好能維持生活 (至少3天) 至災後復原的物品上打勾 ☒。

### 可攜式收音機



- ☐ 收音機
- ☐ 電池 (多準備一些)

### 急救用藥



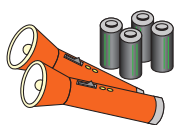
- ☐ 處方藥
- ☐ OK繃
- ☐ 外傷藥
- ☐ 紗布捲
- ☐ 感冒藥
- ☐ 胃腸藥
- ☐ 止痛藥
- ☐ 消毒藥

### 貴重物品



- ☐ 現金
- ☐ 存摺
- ☐ 印鑑
- ☐ 駕照
- ☐ 健保卡

### 手電筒



- ☐ 手電筒 (最好每人一支)
- ☐ 電池 (多準備一些)

### 防災食品

不用加熱也能吃的食物、餐具等



- ☐ 壓縮餅乾
- ☐ 罐頭、即食調理包
- ☐ 礦泉水
- ☐ 奶粉、離乳食
- ☐ 開罐器、開瓶器
- ☐ 紙盤、紙杯
- ☐ 水壺
- ☐ 筷子、湯匙等

### 其他



- ☐ 手機充電器
- ☐ 安全帽、工作手套
- ☐ 布膠帶
- ☐ 塑膠袋
- ☐ 包鮮膜
- ☐ 防寒用具 (視季節而定)
- ☐ 毛巾
- ☐ 紙尿褲
- ☐ 雨具
- ☐ 打火機
- ☐ 防災地圖 (本手冊)

### 飲用水



- ☐ 作為飲用水的寶特瓶裝或罐裝礦泉水 (每人每天約3公升)
- ☐ 已儲水的儲水桶等

### 防災食品



- ☐ 米 (脫水米也很方便)
- ☐ 罐頭、即食調理包
- ☐ 梅乾、調味料等
- ☐ 乾糧、巧克力、糖果 (零食類等)

### 燃料



- ☐ 卡式瓦斯爐
- ☐ 卡式瓦斯罐
- ☐ 固體燃料

### 其他



- ☐ 生活用水 (在浴缸、洗衣機等儲水)
- ☐ 毯子、睡袋、盥洗用品、乾洗髮產品等
- ☐ 調理器具 (鍋子、茶壺等)
- ☐ 水桶、各種戶外活動用品等

## 緊急時隨身攜帶的物品

- ☐ 護住頭部的安全帽等
- ☐ 穿慣了的厚底鞋
- ☐ 工作手套
- ☐ 口罩
- ☐ 手機、智慧手機



## 在避難所的實用物品

能返回家中取物時

- 毯子、睡袋、坐墊、打火機類、開罐器、多功能小刀
- 封箱膠帶、空紙箱、書寫用具、筆記本
- 口罩、帽子、換洗衣物、大毛巾、拖鞋
- 盥洗用品、漱口水
- 應急醫藥 (OK繃、外傷藥、胃腸藥、感冒藥、眼藥水、營養補充品等)
- 眼罩、耳塞、助聽器、假牙洗潔劑



## 關於循環儲糧法

將作為緊急儲備物品的食品、乾電池等，透過日常逐步消耗並補充購買的方式，從而常保家中儲備一定量的物資，稱為循環儲糧法。

### 相關食品飲料之例舉

寶特瓶飲用水、飲料  
乾糧、零食、  
乾麵、罐頭、  
漬物 等

### 補充

將作為緊急儲備物品的食品、乾電池等，透過日常逐步消耗並補充購買的方式，從而常保家中儲備一定量的物資，稱為循環儲糧法。

### 相關日用品之例舉

乾電池、卡式瓦斯  
罐、濕紙巾 等  
(長期放著沒用，功能會劣化的物品)





# 16 避難場所、避難所一覽

截至2024年4月1日

**指定緊急避難場所** 為了緊急躲避火災等災害危險而提供能確保生命安全的臨時避難場所。

No.	設施名（日語記載）	所在地	依災害種類區分的指定緊急避難場所					刊載地圖
			洪水	土石流	地震	火災	火山	
①	中央公園（中央公園）	西三番町2番2、160番、624番、625番	○	○	○	○	○	6
②	三木野公園（三木野公園）	東二十三番町17番1	○	○	○	○	○	6
③	若葉公園（若葉公園）	西二十二番町359番5、386番183、387番19、387番53	○	○	○	○	○	5
④	八甲公園（八甲公園）	西二番町75番、76番	○	○	○	○	○	6
⑤	太素公園（太素公園）	東三番町24番1、28番1	○	○	○	○	○	6
⑥	小稻公園（小稻公園）	穗並町108番14	○	○	○	○	○	6
⑦	瀨戶山公園（瀨戶山公園）	東三番町40番1	○	○	○	○	○	6
⑧	東小稻公園（東小稻公園）	穗並町105番35	○	○	○	○	○	6
⑨	西金崎公園（西金崎公園）	西二十二番町385番87	○	○	○	○	○	5
⑩	大門公園（大門公園）	東一番町30番37	○	○	○	○	○	6
⑪	元町公園（元町公園）	元町東二丁目67番	○	○	○	○	○	6
⑫	三本木公園（三本木公園）	西三番町10番6	○	○	○	○	○	6
⑬	榮森公園（榮森公園）	大字洞内字後野2番5	○	○	○	○	○	1
⑭	曙公園（あけぼの公園）	東十五番町101番6	○	○	○	○	○	6
⑮	北里公園（北里公園）	東二十三番町17番391、17番561、17番655	○	○	○	○	○	6
⑯	東野公園（ひがしの公園）	東野二丁目232番4	○	○	○	○	○	2
⑰	前谷地公園（前谷地公園）	東二十一番町16番171、16番178、16番180、16番368、16番1166、16番1167	○	○	○	○	○	6
⑱	三本木靈園（三本木靈園）	東十三番町20番5	○	○	○	○	○	6
⑲	南運動廣場（南運動広場）	西六番町330番1	○	○	○	○	○	6

**指定避難所** 提供因災害危險而前來避難的受災者等在一段期間內生活的設施。

地區名	No.	設施名（日語記載）	所在地	依災害種類區分的指定緊急避難場所					刊載地圖
				洪水	土石流	地震	火災	火山	
舊市區	①	南社區中心（南コミュニティセンター）★	西六番町5-10	○	○	○	○	○	6
舊町地區	②	舊地區包括支援中心（旧地域包括支援センター）★	大字奥瀬字中平61-6	○	○	○	○	○	4
三本木小學區	③	市綜合體育中心（市総合体育センター）	西三番町6-6	○	○	○	○	○	6
	④	三本木小學（三本木小学校）	東三番町36-1	○	○	○	○	○	6
	⑤	十和田中學（十和田中学校）	東十六番町27-1	○	○	○	○	○	6
南小學區	⑥	南小學（南小学校）	西十五番町3-1	○	○	○	○	○	6
	⑦	三本木高等學校（三本木高等学校）	西五番町7-1	○	○	○	○	○	6
	⑧	夏間木地區會館（夏間木地区会館）	大字切田字夏間木46-2	○	○	○	○	○	7
	⑨	切田中學（切田中学校）	大字切田字平林387	○	○	○	○	○	5
北園小學區	⑩	北園小學（北園小学校）	西十一番町50-18	○	○	○	○	○	5
	⑪	三本木中學（三本木中学校）	西十三番町5-24	○	○	○	○	○	6
東小學區	⑫	東小學（東小学校）	一本木澤一丁目1-1	○	○	○	○	○	2、6
	⑬	東中學（東中学校）	東二十二番町29-1	○	○	○	○	○	6
	⑭	十和田工業高等學校（十和田工業高等学校）	大字三本木字下平215-1	○	○	○	○	○	6
西小學區	⑮	西小學（西小学校）	大字三本木字西金崎6-2	○	○	○	○	○	5
藤坂小學區	⑯	藤坂小學（藤坂小学校）	大字相坂字小林355-1	○	○	○	○	○	6
	⑰	道之驛「十和田」（道の駅「とわだ」）	大字傳法寺字平窪37-2	○	○	○	○	○	8
高清水小學區	⑱	高清水小學（高清水小学校）	大字相坂字高清水900	○	○	○	○	○	2
	⑲	三本木農業惠拓高等學校（三本木農業恵拓高等学校）	大字相坂字高清水78-92	○	○	○	○	○	2
大深內小學區	⑳	大深內小學、大深內中學（大深内小学校・大深内中学校）	大字洞内字千刈田24-6	○	○	○	○	○	2
深持小學區	㉑	深持小學（深持小学校）	大字深持字林12-3	○	○	○	○	○	5
四和小中學區	㉒	四和小學、四和中學（四和小学校・四和中学校）	大字米田字高谷140	○	○	○	○	○	8
	㉓	月日山林業會館（月日山林業会館）	大字米田字森之越19-1	○	○	○	○	○	9
千歲小學區	㉔	千歲小學（ちとせ小学校）	元町西六丁目2-1	○	○	○	○	○	5
	㉕	甲東中學（甲東中学校）	大字深持字南平330	○	○	○	○	○	5
澤田小學區	㉖	澤田悠學館（沢田悠学館）	大字澤田字下洗21-1	○	○	○	○	○	5
	㉗	澤田小學（沢田小学校）	大字澤田字田屋29	○	○	○	○	○	5
	㉘	第一中學（第一中学校）	大字澤田字下洗53-3	○	○	○	○	○	5
法奧小學區	㉙	法奧小學（法奥小学校）☆	大字奥瀬字下川目102-2	×	○	○	○	○	4
	㉚	西社區中心（西コミュニティセンター）	大字奥瀬字中平70-3	○	○	○	○	○	4
	㉛	奥入瀨溪流溫泉「燈與楓」（奥入瀬溪流温泉「灯と楓」）	大字法量字焼山64-108	○	○	○	○	○	3
十和田湖小中學區	㉜	十和田湖觀光交流中心「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	十和田湖小學、十和田湖中學（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

標★符號的指定避難所為主要的避難所。

☆法奧小學因位於奧入瀨川洪水淹水預測區域（12小時總雨量303mm），因此水災時不列為指定避難所。

奧入瀨川洪水淹水預測區域（2019年1月23日公布）

※避難所將視地震、風災水災等災害種類及狀況開設。

最新的指定緊急避難場所、指定避難所刊載於本市首頁。

指定緊急避難場所



指定避難所





# 17 防災資訊的收集方法、防災相關機關的連絡方式

發生災害時，將透過各種管道發佈有助於判斷行動的實用資訊。

抱持著「確保自身安全」的意識，自行收集資訊，從而幫助自己採取適切的避難行動也同樣重要。

十和田市已開始使用LINE的官方帳號。



## 緊急速報郵件

※並非所有手機都支援緊急速報郵件功能。設定方法等請洽詢各電信公司等。  
※市境附近的非傳送區域也可能會接收到郵件。

## 十和田市的安全安心郵件

## Komaran資訊郵件



即時將十和田市的活動資訊、災害時的避難所資訊、氣象資訊等傳送至手機或電腦的郵件服務。登錄**免費**！

需登錄

請傳送一封空郵件至anzenjoho@info-towada.jp，收到回覆郵件後連結至其所提供的登錄表格網址並輸入必填事項。

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



## 十和田市LINE 官方帳號

透過LINE發佈各種市政相關資訊。

需登錄

請於安裝社交APP「LINE」後，將LINE官方帳號「十和田市」加入好友，並在接收設定選擇「希望接收通知型資訊」。



## 戶別收音機（防災收音機）

防災收音機接收到防災行政無線後將自動撥放，可藉此聽到較緊急的災害相關資訊、本市通知。



## YAHOO!防災速報

依協定傳送十和田市的防災速報及避難所資訊。

<http://emg.yahoo.co.jp>

需登錄

請在智慧手機等安裝「Yahoo!防災速報」官方APP並登錄。



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

## 十和田市官網 X（前稱Twitter）

發佈十和田市內的氣象及避難等防災、災害資訊。

需關注

請在智慧手機等安裝「X」官方APP並關注「十和田市官方帳號」。



## 防災行政廣播

可自動接收的資訊

各位市民

手動操作獲取的資訊



## 青森地方氣象台

傳送青森縣內的氣象預報、防災資訊、觀測資訊。

<http://www.jma-net.go.jp/aomori/>



## 青森縣土石流災害警戒資訊系統

可查看縣內的土石流災害警戒資訊的詳細危險度資訊。

<https://www.dosya-keikai.pref.aomori.jp/>



## 青森縣河川砂防資訊提供系統

傳送縣內雨量、水位觀測所的觀測資料。

<http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/>



## 十和田市首頁

刊載十和田市的最新資訊。

<http://www.city.towada.lg.jp/>



## 青森防災門戶網站

透過電腦、智慧手機提供國內及縣內的防災資訊。

<https://bousai.pref.aomori.lg.jp>



## 國土交通省 河川防災資訊

提供全國即時雨量水位資訊。

<https://www.river.go.jp/>



## 電視的資料廣播

- 按下電視遙控器的「d（資料廣播）按鈕」。
- 用遙控器的方向按鈕選擇所需資訊後按下「決定」按鈕。



※此為電視遙控器的示例。



※所示資訊依廣播電視台而異。

## 停電、緊急時請洽詢 東北電力Network

Network客服中心 0120-175-366

【受理時間】 不分平假日，24時間受理

- 請查看刊載於首頁或停電資訊APP上的「停電資訊」。
- 斷掉而垂下來的電線恐會觸電，請不要靠近、觸碰，並來電通知我們。



## 請確認好災害時報平安的方法

### 災害留言專線（171）的使用方法

- 撥打 1 7 1  
播放語音指南
- 留言請按 1 聽取留言請按 2  
播放語音指南
- 輸入電話號碼  
(○○○)○○○-○○○○  
請從外縣市區撥打災區的電話號碼、手機/PHS/IP電話的電話號碼。

### 災害用留言板（web171）的使用方法

#### NTT Docomo

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>



#### Softbank

<http://dengon.softbank.ne.jp>



#### KDDI (au)

<http://dengon.ezweb.ne.jp>



#### 樂天

<https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp>



## 緊急聯絡處

十和田市公所	23-5111
國土交通省青森河川國道事務所十和田國道維持出張所	23-7138
上北地區縣民局地區整備部	22-8111
地區健康福利部（七戸町）	62-2145
十和田警察署	23-3195
中央派出所	23-3566
東派出所	22-4346
相坂駐在所	23-5096
洞內駐在所	27-2616
米田駐在所	28-2200

## 火災、急救、救助・・・119 事件、事故・・・110

奧瀨駐在所	72-2110
燒山駐在所	74-2001
十和田湖駐在所	75-2151
十和田地區廣域事務組合	
消防本部	25-4111
十和田消防署	25-4115
十和田湖消防署	72-2241
十和田湖消防署湖畔出張所	75-1011
東日本電信電話株式會社青森支店	017-774-9550
十和田瓦斯株式會社	23-3591

## 十和田市防災地圖

2024年2月

發行 十和田市總務課防災危機管理室  
十和田市西十二番町6-1  
TEL 0176-51-6703  
FAX 0176-22-5100

製作、著作 株式會社善鄰 八戶服務中心  
八戶市大字廿三日町10 石萬大樓3F  
TEL 0178-43-3579  
FAX 0178-43-9717

請勿擅自複製或轉載。根據著作權法，禁止擅自複製或轉載著作權者於本誌之全部或部分內容。

「本地圖已獲十和田市長批准，並使用同市製成的1/2,500地形圖進行編製。2020年8月19日（批准號）十市都第265號」

「該成果品使用已獲青森縣知事批准、由青森縣製成的測量成果。（批准號 2020年1月15日青林第941號）」

「根據測量法的國土地院院長批准（使用）R 5JHs 167-072號」

本文中的地圖是依據弊司2021年3月發行的十和田市①、②之資料製成。還加入了依據住宅地圖的現場調查資訊、獨家編輯的詳細資訊製成。

我們在編輯製作時雖然非常謹慎小心，但由於資料量十分龐大，且現況日新月異，因此可能會出現與本地圖內容有出入的情況。此外，刊載時優先考慮目標物的可視性，因而會省略略正式名稱等部分內容。敬請知悉。

