

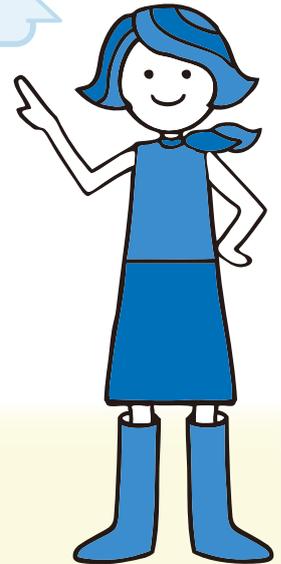
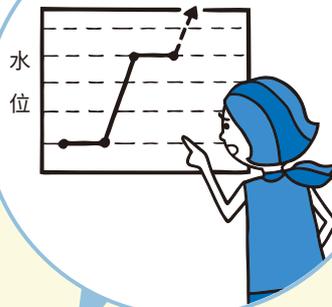
大家一起來製作 我的防災計劃吧!

～ 指南 ～

颱風來前就要考慮!

天氣預報 「將下很多雨」

查看天氣資訊



查看最新資訊

氾濫注意情報 氾濫注意通知

警戒等級 3

氾濫警戒通知
はんらんけいけいじょうほう
氾濫警戒情報

老年人等避難
こうれいしゃとう ひなん
高齢者等避難

準備避難



警戒等級 4

氾濫危険通知
はんらんきけんじょうほう
氾濫危険情報

避難指示
ひなんしじ
避難指示

請撤離!

警戒等級 5

氾濫發生通知
はんらんはっせいじょうほう
氾濫発生情報

緊急安全措施
きんきゅうあんぜん かくほ
緊急安全確保

在安全的場所保持警戒

1 前言

01 關於我的防災計劃	1
02 我的防災計劃為什麼重要？	2
03 我的防災計劃製作流程	2

2 來製作我的防災計劃

01 調查河水漫溢時的危險！	3
02 考慮如何做避難準備！	5
03 考慮避難場所！	7
04 來製作我的防災計劃！	9
05 我的防災計劃書寫範例	11

3 颱風來前的準備

01 做避難準備！	12
02 確認颱風或降雨資訊！	13
03 查看河川水位！	14

01 關於我的防災計劃

- 我的防災計劃是為了能在河水可能漫溢時安全避難的資料。
在下雨前考慮如何避難。
- 「逃げキッド」是製作我的防災計劃的輔助資料。
了解到河水漫溢前市政府等機構會發布的資訊或需要的準備。
- 製作我的防災計劃，安全撤離！





02 我的防災計劃為什麼重要？

- 每年河水氾濫、山崖崩塌，造成無數人死亡。
最常見的原因是撤離得太慢了。
- 為了能安全撤離，大家一起來製作「我的防災計劃」吧。

平成 27 年 9 月 (2015 年 9 月)

關東和東北豪雨 (=非常多的雨)

撤離得太慢

- 大約有 4,300 人撤離得太慢。
- 之後開始了我的防災計劃。



提供：国土交通省關東地方整備局

令和元年東日本颱風 (2019 年 10 月)

在避難途中喪生

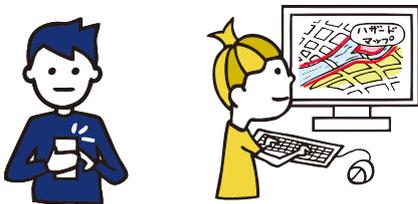
- 河水漫溢至遠方。
- 撤離得慢的人或避難途中喪生的人有很多。



提供：国土交通省東北地方整備局

03 我的防災計劃製作流程

① 調查河水漫溢時的危險



P3

② 考慮如何做避難準備



P5

③ 考慮避難場所



P7

④ 來製作我的防災計劃



P9

01 調查河水漫溢時的危險！

A-1 請確認洪水防災地圖

▶ 你住的地方

◇「浸水深」(=漫溢河水的淹水高度)大約多少？

0.5~3.0 m

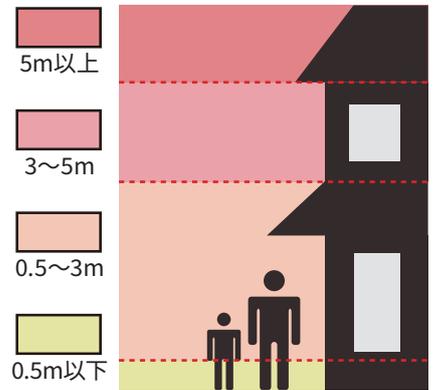
◇「浸水繼續時間」(=漫溢河水持續淹水的時間)大約多久？

24 小時

◇在「家屋倒壞等氾濫想定区域」(=河水漫溢時,房屋可能毀壞的區域)嗎？

是

否



↑ 為示例。
請看地圖。

- 先調查河水漫溢時的危險！
- 知道危險就能考慮疏散方法。



開始調查

- 查看市政府等機構做的洪水防災地圖。
- 可知道「浸水深 (=漫溢河水的淹水深度)」、「浸水繼續時間 (=漫溢河水的淹水時間)」、「家屋倒壞等氾濫想定区域 (=河水漫溢時,房屋可能毀壞的區域)」。

ハザードマップ ポータルサイト

防災地圖入口網站



在防災地圖入口網站
可查看全國資訊。





了解洪水防災地圖的意思

- 根據居住的地方，洪水防災地圖有不同的表現方式。
- 確認河水漫溢時的危險。



「浸水深（＝漫溢河水的淹水深度）」、

確認 水淹到您住的地方了嗎？淹到什麼高度？

	1樓	2樓	3、4樓	5樓
3、4樓 5m~10m	×	×	×	○
2樓 3m~5m	×	×	○	○
1樓 0.5m~3m	×	○	○	○
比1樓的地板低 低於0.5m	○	○	○	○

×：請撤離 ○：安全（建築堅固時）



※房間比淹水的高度高時，也可以待在房間內。
確認是否有山崩等其他危險。

「浸水繼續時間（＝漫溢河水的持續淹水時間）」

確認 距離可以步行或開車移動需要多長時間？

0.5m深的淹水持續時間

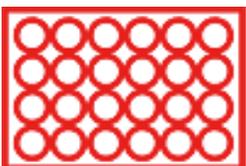
- 低於 12 個小時
- 12 小時～1 天
- 1 天～3 天
- 3 天～1 週
- 1 週～2 週
- 2 週～4 週
- 超過 4 週



- 住在淹水高度超過 0.5m 且長時間淹水的地區者，請考慮撤離。
- 留在家的人，必須準備足夠支撐到洪水消退時的食物和飲料等物資。

「家屋倒塌等氾濫想定区域（＝河水漫溢時，房屋可能毀壞的區域）」

確認 家在這個範圍內嗎？



- 木造類的房子可能會毀壞。
- 這是危險地區，請儘速撤離。



02 考慮如何做避難準備！

A-2 請確認家庭狀況

車子	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (1) 台
寵物	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (種類: 貓 1隻)
使用的藥	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 (種類:)
避難時需要幫助的人	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 (姓名:)

- 為了能在危險時儘速撤離，請確認家中狀況。
- 寫下要準備的東西。



車子	<ul style="list-style-type: none"> · 有些地方不能開車撤離。 · 調查居住地的規則。 · 在淹水前把車子加好油，並移到安全的地方。 · 河水氾濫後可能無法加油。
寵物	<ul style="list-style-type: none"> · 調查「避難所」(=安全的逃生場所) 是否可收容寵物。 · 需要寵物食品或籠子。
使用的藥	<ul style="list-style-type: none"> · 如果河水氾濫，醫院可能關閉。多拿些藥。
避難時需要幫助的人	<ul style="list-style-type: none"> · 如果撤離需要時間，請儘早撤離。

專欄 平時就儲備食物和飲料。「循環儲糧」

- 購買可長期保存的食物，在全部吃完前買新的。
- 平時有儲備食物，發生災害時或避難時就有食物可吃。





帶什麼避難？

- 決定避難時要帶的物品。
- 只帶一定需要的物品。
- 如果要留在安全且堅固的房子，應考慮淹水的持續時間，準備足夠的食物和飲料。



■ 避難時攜帶物品範例

🚨 想一想！

- 去旅行三天時會帶什麼？
- 想一想便利商店沒有的東西（嬰兒和老人家需要的東西、過敏需要的東西）等等。

■ 避難時有用物品

- 錢包、藥（用藥手冊）
- 紀念物品（照片或戒指等）
- 小孩的重要物品（玩偶等）
- 手機（電池）
- 車子（先加好油）
- 在留卡、護照
- 母子手冊
- 印章、個人編號卡、銀行卡
- 衣服、鞋子
- 食物、飲料
- 電腦
- 衛生用品（衛生棉）
- 牙膏牙刷、漱口水
- 延長線
- 毛巾、枕頭
- 重要文件
- 假牙、眼鏡、隱形眼鏡
- 寫著飲食禁忌之資料



おやましえん さくせい まび すいがい まな ひなんじ も に さくせい
岡山支援まびHouse作成 「真備の水害に学ぶ避難時に持って逃げるべきもの」から作成

■ 其他要注意的事項

- 步行避難時不能帶太多物品。
- 避難時如遇下雨，需要可替換的衣服。
- 想一想車子要怎麼辦。
- 帶上小孩的重要物品。
- 將攜帶物品放在背包內以便可以立即避難。



03 考慮避難場所！

A-3 避難時需要幫助的人

避難場所		疏散方法		所需時間
洪水防災地圖上標示的近的「避難所」(=安全的逃生場所。)	南小學	<input checked="" type="checkbox"/> 走路 <input type="checkbox"/> 車子 <input type="checkbox"/> 其他 ()	<input type="checkbox"/> 自行車 <input type="checkbox"/> 電車	15 分鐘
河水不會淹到的熟人家、日語教室、教會等	朋友家	<input type="checkbox"/> 走路 <input type="checkbox"/> 車子 <input type="checkbox"/> 其他 ()	<input checked="" type="checkbox"/> 自行車 <input type="checkbox"/> 電車	10 分鐘
河水不會淹到、附近安全且堅固的建築	醫院	<input checked="" type="checkbox"/> 走路 <input type="checkbox"/> 車子 <input type="checkbox"/> 其他 ()	<input type="checkbox"/> 自行車 <input type="checkbox"/> 電車	3 分鐘

考慮各種避難場所。



洪水防災地圖上標示的近的「避難所」(=安全的逃生場所。)

- 避難後可以獲得需要的東西。

河水不會淹到的熟人家、日語教室、教會等

- 問看看下很多雨時是否可以到那裡避難。
- 如果無處可去，也可以考慮到旅館避難。

其他

- 避難途中如果覺得危險，請往高處走。

專欄

問題 ... 避難時會選擇哪一個？

答案在P10

1

避難時選擇哪種袋子？

A. 背包

B. 紙袋



2

避難時穿哪種鞋子？

A. 方便行走的鞋子

B. 長靴





考慮撤離方式

請看 P3，考慮如何避難。此外，也要考慮避難場所。

您的住家...

是 →

否 →

住家在河水會淹到的地方嗎？

是在「**家屋倒壞等氾濫想定区域**
(=河水漫溢時，房屋可能毀壞的區域)」嗎？

是在可能淹水高於 0.5m 的地方嗎？

河水淹至時，
家裡全部房間都會淹水嗎？

待在家裡也沒問題

待在家中保持警戒
如果房子在地勢較低的地
方或水淹至附
近時，請
考慮撤離。



請逃往高的樓層

家中可能淹水。
請逃往比水高的地方。



往安全場所撤離※

家裡全部房間都可能淹
水。
請離開家向安全的場所撤
離。

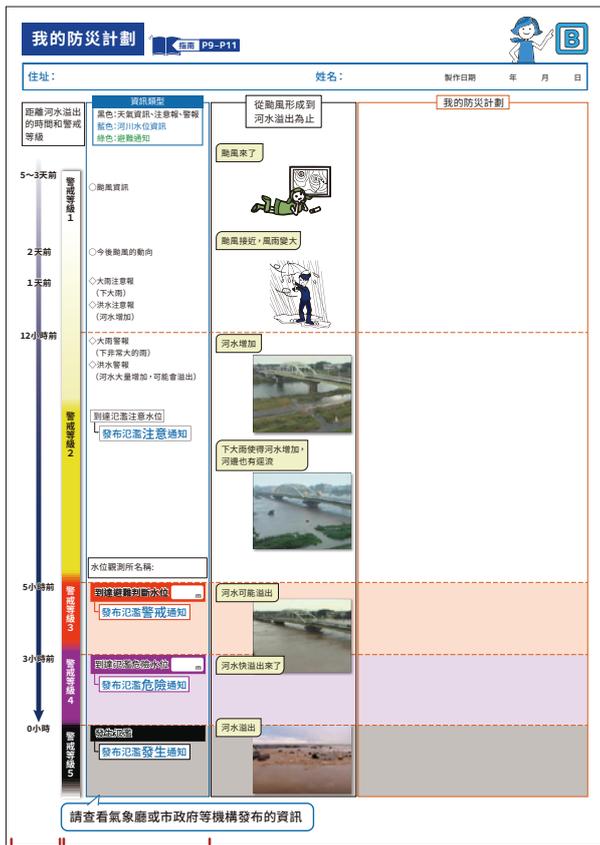


根據居住的地點，撤離的方法不同。請先行確認。

※河水氾濫後，撤離也會危險時，請待在家中最安全的地方並保持警戒。

04 來製作我的防災計劃！

- 將 **貼紙** 貼在我的防災計劃上。
- 下很多雨時，請確認避難通知或氣象資訊和河川水位，並考慮何時該做什麼。



1 2

1 假設河水溢出的時間為「0 小時」，從發布颱風資訊開始標示時間。

距離河水溢出的時間因颱風而異。

2-1 查看氣象廳等機構發布的資訊。

- 在氣象廳或市政府等機構的官網或社交媒體上查看今後的降雨狀況或河川水量。
- 關於河川水位、警戒等級、注意報和警報等詞語，請查看日語的意思。

2-2 確認市政府等機構發布的資訊。

↓ 在 **貼紙** 貼上避難資訊的貼紙

等級 3 老年人等避難 **等級 4 避難指示**。

等級 3 老年人等避難 こうれいしゃとう ひなん 高齡者等避難

在危險地區的老年人或需要更多時間避難者請開始撤離。

等級 4 避難指示 ひなんしじ 避難指示

在危險地區的所有人員請立即撤離。

等級 3 老年人等避難

等級 4 避難指示

除了水位以外，市政府等機構也會考量其他因素發布避難通知。因此，可能會較早或較晚發布避難通知。



• 我的防災計劃是如何撤離的計劃。

• 考慮各個方面，讓我的防災計劃更加完善。

2. 來製作我的防災計劃



3 了解從颱風形成到河水氾濫的期間發生了什麼。

- 與地震不同，河水到溢出前需要時間。
- 在河水溢出前可以準備撤離。

4 考慮何時做什麼，貼上 貼紙。

- 貼紙 上寫著從颱風形成到撤離到安全場所期間要做的事情。
- 請考慮順序貼貼紙。



看下一頁，寫上其他需要的準備。

重點



做好後貼在玄關或冰箱等經常會看到的地方！

專欄 P7 問題的答案

1

A. 背包



2

A. 方便行走的鞋子





05 我的防災計劃書寫範例

↓是範例。請考慮自身狀況製作我的防災計劃。

我的防災計劃

指南 P9-P11

B

住址： _____ 姓名： _____ 製作日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日

距離河水溢出的時間和警戒等級	資訊類型	從颱風形成到河水溢出為止	我的防災計劃
<p>5~3天前</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">警戒等級 1</p>	<p>黑色：天氣資訊、注意報、警報 藍色：河川水位資訊 綠色：避難通知</p> <p><input type="radio"/> 颱風資訊</p> <p><input type="radio"/> 今後颱風的動向</p>	<p>颱風來了</p> <p>颱風接近，風雨變大</p>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #fff9c4; text-align: center; margin-bottom: 10px;">查看颱風</div> <p style="color: red; font-weight: bold;">透過電視、網路等工具確認降雨或河川的資訊。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #fff9c4; text-align: center; margin-bottom: 10px;">準備避難時要攜帶的物品</div> <p style="color: red; font-weight: bold;">準備食物和飲料。</p>
<p>12小時前</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">警戒等級 2</p>	<p><input type="checkbox"/> 大雨注意報 (下大雨) <input type="checkbox"/> 洪水注意報 (河水增加)</p> <p><input type="checkbox"/> 大雨警報 (下非常大的雨) <input type="checkbox"/> 洪水警報 (河水大量增加，可能會溢出)</p> <p>到達氾濫注意水位 發布氾濫注意通知</p>	<p>河水增加</p> <p>下大雨使得河水增加，河邊也有逕流</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">將手機充電。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #fff9c4; text-align: center; margin-bottom: 10px;">查看河川上游的降雨</div> <p style="color: red; font-weight: bold;">考慮避難場所。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #fff9c4; text-align: center; margin-bottom: 10px;">查看河川水位</div> <p style="color: red; font-weight: bold;">打電話給熟人。</p>
<p>5小時前</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">警戒等級 3</p>	<p>水位觀測所名稱：石井 (右)</p> <p style="background-color: #f4cccc; padding: 2px;">到達避難判斷水位 2.6m</p> <p style="background-color: #f4cccc; padding: 2px;">發布氾濫警戒通知</p> <p style="background-color: #f4cccc; padding: 2px; font-weight: bold; color: red;">3 老年人等避難</p>	<p>河水可能溢出</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">確認「老年人等避難」的資訊。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #fff9c4; text-align: center; margin-bottom: 10px;">穿容易活動的衣服逃生</div>
<p>3小時前</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">警戒等級 4</p>	<p style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;">到達氾濫危險水位 3.3m</p> <p style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;">發布氾濫危險通知</p> <p style="background-color: #fce4ec; padding: 2px; font-weight: bold; color: red;">4 避難指示</p>	<p>河水快溢出來了</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">確認「避難指示」的資訊。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #fff9c4; text-align: center; margin-bottom: 10px;">逃往安全的地方</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #fff9c4; text-align: center; margin-bottom: 10px;">安全撤離了</div>
<p>0小時</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">警戒等級 5</p>	<p style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">發生氾濫</p> <p style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">發布氾濫發生通知</p>	<p>河水溢出</p>	

請查看氣象廳或市政府等機構發布的資訊



01 做避難準備!

收集資訊

- 颱風形成並可能接近時，請看我的防災計劃。
- 然後收集是否需要避難的資訊。

颱風或降雨資訊 → P13

河川水位資訊 → P14



要避難時

● 在危險到來前盡快撤離。

即使市政府等機構沒有發布避難通知（避難指示等）也在危險即將來臨前撤離。

考慮何時避難時應注意

- 1 即使沒有發布避難通知，也在天色變暗前撤離。
- 2 在電車或巴士停駛前撤離。
- 3 在風變強前撤離。
- 4 如果發現有異於平時之處時請撤離。

- 1 在河川附近，河水有增加嗎？
- 2 山崖附近是否有土石落下？
請小心安全。



- 用 LINE 或 Facebook 和經常見面的人聯絡。
- 如果看到附近的日本人在避難，請向其諮詢。

● 往遠處避難時

請查看防災地圖，看要前往的避難場所是否安全。

如要搭電車或巴士撤離時，需確認電車或巴士是否運行。

查看市的 Twitter 或 Facebook。



查看↓網頁

用二維碼查看

多語言諮詢窗口



自治体國際化協會 (CLAIR)

NHK WORLD JAPAN



NHK

鐵道資訊

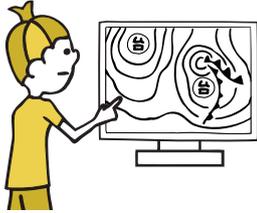


NHK 鐵道運行情報

02 確認颱風或降雨資訊!

颱風形成後，請多次調查颱風或降雨的最新資訊。

颱風資訊



在電視的天氣預報或氣象廳官網查看「颱風的位置或今後動向」、「風雨會變多強」等資訊。

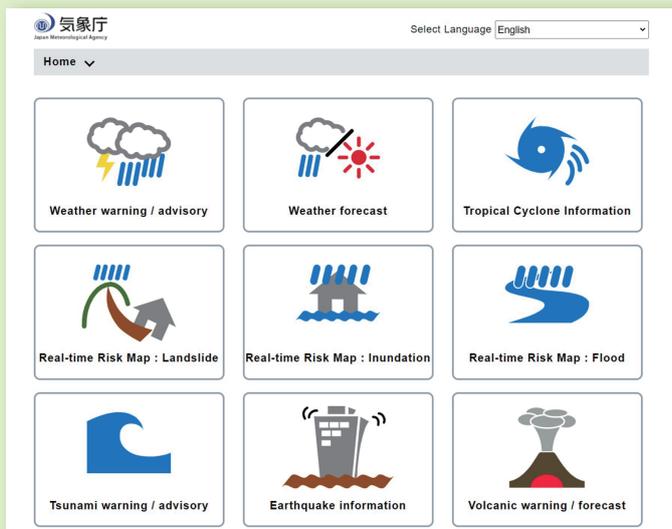
降雨資訊



在「河川防災資訊」或氣象廳官網可以查看降雨或天氣資訊。

氣象廳官網

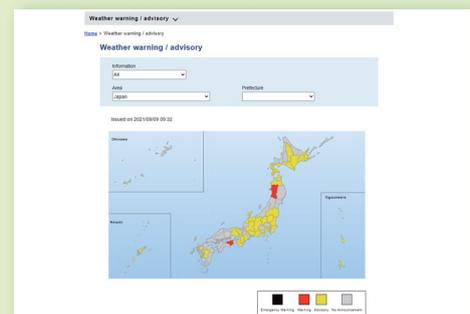
● 首頁



● 颱風資訊



● 注意報或警報資訊



查看↓網頁

用二維碼查看

氣象廳



氣象廳

河川防災資訊



国土交通省

河川防災資訊
日語



国土交通省

在 P14 說明



03 查看河川水位!

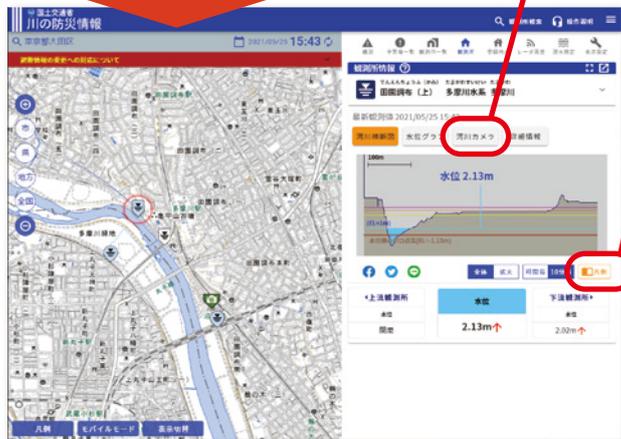
- 即使雨停了，因為河水增加了，河水可能會漫溢。
- 在避難通知發布前做準備時，請查看河川水位。

查看河川水位

河川防災資訊 可用 P13 的二維碼查看



看「水位計」

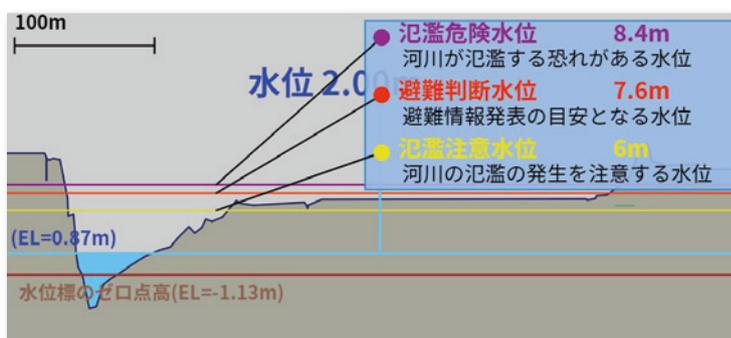


可在地圖上看當前河水的水位。

可用相機看河川水位。



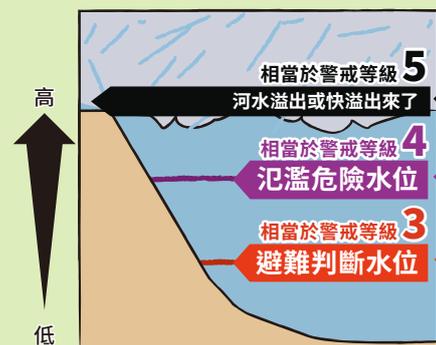
點擊 凡例 可查看水位的詳細資訊。



↑ 的意思：水深到達7.6m時將發布老年人等避難通知，到達8.4m時發布避難指示。

水位和警戒等級

考慮在河川水位變高時怎麼辦



緊急安全措施

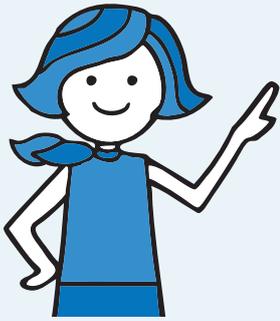
避難指示

老年人等避難

警戒等級	應變行動
5	逃不了，很危險
<警戒等級 4 時務必撤離>	
4	請立即撤離
3	老年人等需要更多時間避難者 請開始撤離

使用我的防災計劃時請注意

可能比我的防災計劃更早發生危險



- 1 如果下非常大的雨，可能需要比我的防災計劃更早撤離。
- 2 仔細確認氣象資訊或避難通知等資訊。
- 3 收集資訊並看我的防災計劃，在變得危險前撤離。

我的防災計劃做好後

- 和住在附近的日本人等討論。寫下之後注意到的事項。
此外，如果家人、住處、工作或學校有變化時，要再次確認。
- 今後也要確認我的防災計劃。



使用我的防災計劃安全避難吧！

逃げキッドの内容に関するお問い合わせ



Foundation of River & Basin Integrated Communications, JAPAN

一般財団法人 河川情報センター
<http://www.river.or.jp/>

〒102-8474

東京都千代田区麹町一丁目三番地（ニッセイ半蔵門ビル）

電話 03-3239-8447 FAX 03-3239-0929

e-mail frics@river.or.jp

翻訳や言語に関するお問い合わせ



一般財団法人

自治体国際化協会

〒102-0083

東京都千代田区麹町一丁目七番地（相互半蔵門ビル 1・6・7 階）

電話 03-5213-1730 FAX 03-5213-1741

e-mail tabunka@clair.or.jp