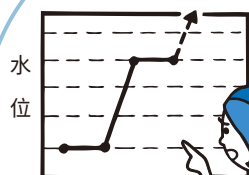
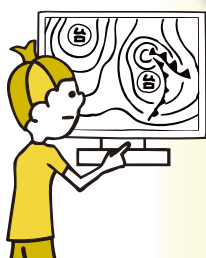


大家都应制作 “我的时间行动计划”！

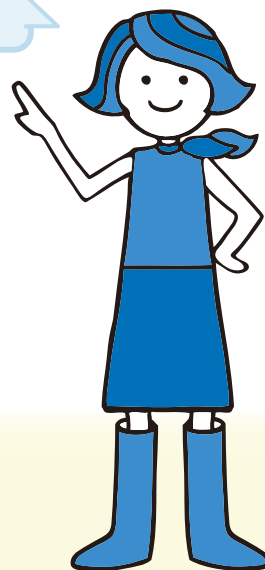
～ 指南手册 ～

天气预报 “将降下大雨”

请查看天气信息



请在台风来之前想好！



请查看新信息

はんらんちゅういじょうほう
泛滥注意情報 泛滥注意信息

警戒等级 3

泛滥警戒信息
はんらんけいかいじょうほう
泛滥警戒情報

老年人等进行避难
こうれいしゃとう ひなん
高齢者等避難

请准备避难

警戒等级 4

泛滥危险信息
はんらんきけんじょうほう
泛滥危険情報

避难指示
ひなんしじ
避難指示

请开始避难！

警戒等级 5

泛滥发生信息
はんらんはっせいじょうほう
泛滥発生情報

紧急安全措施
きんきゅうあんぜん かくほ
緊急安全確保

请前往安全的地方并多加小心！



1 序言

- 01 关于“我的时间行动计划” 1
- 02 为什么“我的时间行动计划”很重要? 2
- 03 制作“我的时间行动计划”的顺序 2

2 请制作“我的时间行动计划”

- 01 请查询河水溢出时的危险信息! 3
- 02 请想好避难准备! 5
- 03 请想好避难地点! 7
- 04 请制作“我的时间行动计划”! 9
- 05 “我的时间行动计划”的填写示例 11

3 台风到来之前要做的事

- 01 请做好避难准备! 12
- 02 请确认台风和降雨的信息! 13
- 03 请查询河水高度! 14

01 关于“我的时间行动计划”

- “我的时间行动计划”是在河水快要溢出时用来安全避难的资料。
请在下雨前想好要怎么避难。
- “逃げキッド（避难工具包）”可协助制作“我的时间行动计划”。
在河水溢出之前，要先了解市政府等发布的信息和必要的准备！
- 请制作“我的时间行动计划”以便安全避难！





02 为什么“我的时间行动计划”很重要？

- 每年都会出现河水溢出、悬崖塌陷的灾情，造成许多人丧生。
常见的原因是太晚避难。
- 大家都要制作“我的时间行动计划”以便安全避难。

平成 27 年 9 月 (2015:9)

关东·东北暴雨 (=降下大雨)

太晚避难

- 约有 4,300 人太晚避难。
- 其后，开始推动“我的时间行动计划”。

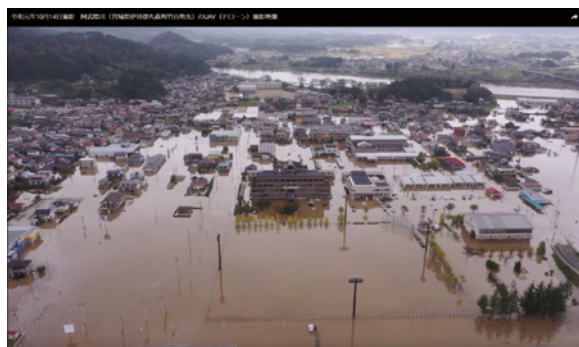


提供：国土交通省関東地方整備局

令和元年东日本台风 (2019:10)

避难时丧生

- 河水溢出，扩大范围广阔。
- 也有许多人太晚避难、或在避难时丧生。



提供：国土交通省東北地方整備局

03 制作“我的时间行动计划”的顺序

① 请查询河水溢出时的危险信息



P3

② 请想好避难准备



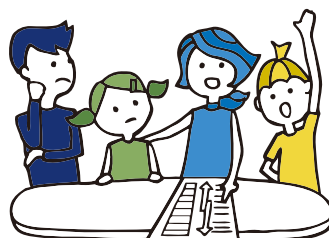
P5

③ 请想好避难的地方



P7

④ 请制作“我的时间行动计划”



P9

A-1 请确认洪水灾害地图

▶ 在您居住的地方

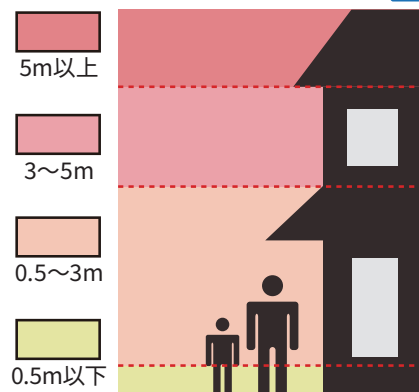
◇ “浸水深”（= 溢出的河水淹没的高度）大约多少？

0.5~3.0 m

◇ “浸水継続時間”（= 溢出的河水停留的时间）大约多久？

24 小时

◇ 位于“家屋倒壊等氾濫想定区域”（= 河水溢出可能造成房屋毁损的地方）吗？

☐ 是☒ 否↑ 为示例。
请查看地图。

- 首先，请查询河水溢出时的危险信息。
- 如果知道危险信息，就能思考避难方法。

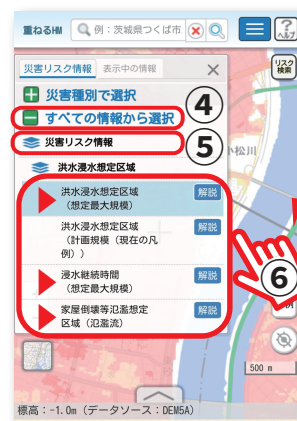


请查询一下

- 请查看市政府等制作的洪水灾害地图。
- 可以知道“浸水深（= 溢出的河水淹没的高度）”、“浸水継続時間（= 溢出的河水停留的时间）”、“家屋倒壊等氾濫想定区域（= 河水溢出可能造成房屋毁损的地方）”。

ハザードマップ ポータルサイト

灾害地图门户网站

通过灾害地图门户网站，
可查看全国的信息。



了解一下洪水灾害地图的意义吧

- 根据居住地点，洪水灾害地图上会有各种不同的标识。
- 请确认河水溢出时的危险信息。



“浸水深”（=溢出的河水淹没的高度）

确认 居住地点会淹水吗？会淹到多高？

		1 楼	2 楼	3·4 楼	5 楼
3·4楼	5m~10m	×	×	×	○
2楼	3m~5m	×	×	○	○
1楼	0.5m~3m	×	○	○	○
低于1楼的地面	低于0.5m	○	○	○	○

×：请开始避难

○：安全（如果是坚固的建筑物）



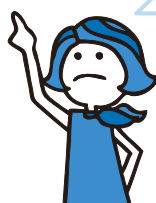
※如果房间比淹水高度还高，那么待在房间里也没关系。
也请确认悬崖塌陷的危险等其他危险信息。

“浸水继续时间”（=溢出的河水停留的时间）

确认 驾车或步行移动之前要花多少时间？

水深 0.5m的停留时间

- 不到 12 小时
- 12 小时~1 天
- 1 天~3 天
- 3 天~1 周
- 1 周~2 周
- 2 周~4 周
- 4 周以上



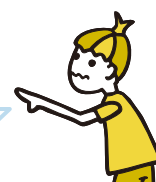
- 在深度高于 0.5m的水长时间停留的地方，当地居民需思考如何避难。
- 在淹水退去之前，留在家里的人需准备必要的食物和饮料等。

“家屋倒塌等氾滥想定区域”（=河水溢出可能造成房屋毁损的地方）



确认 自己的家在这其中吗？

- 木造房屋等可能会毁损的地区。
- 由于这里会有危险，请尽快避难。



02 请想好避难准备！

A-2 请确认家庭状况

汽车	<input type="checkbox"/> 没有	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (1) 台
宠物	<input type="checkbox"/> 没有	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (种类: 猫 1只)
正在服用的药	<input checked="" type="checkbox"/> 没有	<input type="checkbox"/> 有 (种类:)
避难时需要协助的人	<input checked="" type="checkbox"/> 没有	<input type="checkbox"/> 有 (姓名:)

- 为了在危险时能尽快避难，应确认家里的状况。
- 把准备事项写下来。



汽车	<ul style="list-style-type: none">· 也有无法驾车避难的地方。· 请查询居住地区的规则。· 在水到来之前，汽车要先加油，并移动到安全的地方。· 河水溢出后，可能会无法加油。
宠物	<ul style="list-style-type: none">· 请查询“避难所”（＝能安全避难的地方）能否收容宠物。· 也需要宠物的食物和笼子。
正在服用的药	<ul style="list-style-type: none">· 河水如果溢出，医院可能会关闭。多准备一些药品。
避难时需要协助的人	<ul style="list-style-type: none">· 如果需较多时间避难，请尽快避难。

专栏 平时就要准备食物和饮料。“转动式储藏法”

- 购买能长期保存的食物等，在全部吃完之前再买新的。
- 平时家里如果能先准备食物，灾害发生时或避难时就能食用。





避难时要携带什么？

- 请先决定避难时要携带的物品。
只要携带真正需要的物品。
- 如果要留在安全且坚固的家里，请先考虑淹水停留的时间并准备食物和饮料等。



避难时携带物品的示例

请想想看！

- 如果要外出旅游3天您会携带什么？
- 请想想在便利店买不到的物品（婴儿或老年人需要的物品、过敏所需的物品）等。

避难时能起到作用的物品

- 钱包, 药品 (用药手册)
- 纪念品 (照片、戒指等)
- 孩子的重要物品 (玩偶等)
- 手机 (电池)
- 汽车 (先加好汽油)
- 在留卡、护照
- 母子健康手册
- 印章、个人编号卡、银行卡
- 衣服、鞋子
- 食物、饮料
- 电脑
- 生理用品 (卫生巾)
- 牙刷套件/漱口水
- 延长线
- 毛巾、枕头
- 重要资料
- 假牙、眼镜/隐形眼镜
- 可以知道能否饮食的资料



おやかましえん 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

其他在意的物品

- 步行避难时无法携带大量物品。
- 避难时如果下雨需要替换衣服。
- 车子要怎么处理，请先想好。
- 要带着孩子的重要物品。
- 为了能立即避难，请先将要携带的物品放入双肩包里。



03 请想好避难地点！

A-3 请确认要到哪里避难

避难场所		避难方法	所需时间
洪水灾害地图上有的附近的“避难所”（=能安全避难的地方）	南小学	<input checked="" type="checkbox"/> 步行 <input type="checkbox"/> 自行车 <input type="checkbox"/> 汽车 <input type="checkbox"/> 电车 <input type="checkbox"/> 其他（ ）	15 分钟
不会被河水淹到的朋友家、日语教室、教堂等	朋友的家	<input type="checkbox"/> 步行 <input checked="" type="checkbox"/> 自行车 <input type="checkbox"/> 汽车 <input type="checkbox"/> 电车 <input type="checkbox"/> 其他（ ）	10 分钟
附近不会被河水淹到的、安全且坚固的建筑物	医院	<input checked="" type="checkbox"/> 步行 <input type="checkbox"/> 自行车 <input type="checkbox"/> 汽车 <input type="checkbox"/> 电车 <input type="checkbox"/> 其他（ ）	3 分钟

请先想好多个避难的地方。



洪水灾害地图上有的附近的“避难所”
（=能安全避难的地方）

- 避难后能拿到需要的物品。

不会被河水淹到的朋友家、日语教室、教堂等

- 先问一下，下大雨后能不能到那里避难。
- 如果没有避难的地方，甚至要考虑到酒店避难。

其他

- 避难时如果觉得危险，请前往高处避难。

专栏

提问 ... 避难时要怎么选择？

答案在P10

1

避难时要使用怎样的包包？

A. 双肩包

B. 纸袋



2

避难时要穿怎样的鞋子？

A. 便于移动的鞋子

B. 长筒靴





请思考有关避难的事

查看 P3，思考是否需要避难。还有，思考要到哪里避难。

您的住家...

是 →

否 →

您的住家位于会淹水的地区吗？

是否位于“**家屋倒塌等氾滥想定区域**”
(=河水溢出可能造成房屋毁损的地方)？

是否位于比淹水深度 0.5m 更高的地区？

淹水时，家里的每个房间都会被淹到吗？

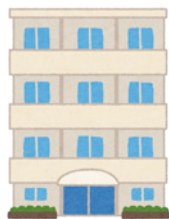
待在家里没关系

在家里请多加小心。
如果住家位于低处，附近淹水时请开始考虑避难。



请前往高楼层避难

水可能会淹到家里。
请前往比淹水深度更高的地方避难。



请前往安全的地方避难※

家里每个房间可能都会被淹。
请离开家里，前往安全的地方避难。



根据居住的地区，避难方式也有所不同。先确认一下吧。

※像是河水溢出后等情况，如果外出避难反而危险的话，请小心待在家里最安全的地方。

04 请制作“我的时间行动计划”！

- 将 **贴纸** 张贴在“我的时间行动计划”上，制作“我的时间行动计划”。
- 下大雨时，请先确认避难信息、气象信息、河水高度，思考什么时候、要怎么做。

1

2

1 将河水溢出时作为“0 小时”，写下台风生成开始的时间。

直到河水溢出的时间为止，根据每个台风而有所不同。

2-1 请确认气象厅等发布的信息。

- 通过气象厅或市政府等的主页、社交媒体等，可以得知现在开始的降雨和河流的水量。
- 关于河水高度、警戒等级、注意报、警报等，请查询日语的意思。

2-2 请确认市政府等发布的信息。

在有↓ 的地方张贴避难信息的贴纸。

等级3 老年人等进行避难 等级4 避难指示

等级3 老年人等进行避难 高齢者等避難

身处危险场所的老年人等，需较多时间避难的人请开始避难。

等级4 避难指示 避難指示

身处危险场所的人请全部立即避难。

等级3 老年人等进行避难

等级4 避难指示

※就市政府等机构的立场，他们也会考虑水的高度以外的情况再发布避难信息。因此，避难信息的发布可能会提早或延迟。



- “我的时间行动计划”就是避难计划。
- 请思考各种情况，将“我的时间行动计划”不断完善。

2. 请制作“我的时间行动计划”



我的时间行动计划 指南手册 P9-P11

居住的地方: _____ 姓名: _____ 制作日期: _____ 年 月 日

信息种类
黑:天气的信息、注意报、警报
蓝:河流水位信息
绿:避难信息

到河水溢出为止的时间和警戒等级

5~3天前
警戒等级1
○台风信息

2天前
○接下来的台风动向

1天前
◇大雨注意报 (降下大雨)
◇洪水注意报 (河水增加)

12小时前
◇大雨注意报 (降下非常多的雨)
◇洪水注意报 (河水增加很多, 可能溢出)

到达注意水位
发布注意信息

水位观测所
到达警戒水位
发布警戒信息

水位上涨
发布上涨信息

河水可能溢出
河水马上就要溢出
河水会溢出
河水会溢出

从台风生成到河水溢出为止

台风生成
台风接近了, 风雨会变大
河水增加了
大雨造成河水增加, 河岸上也有水
河水可能溢出
河水马上就要溢出
河水会溢出

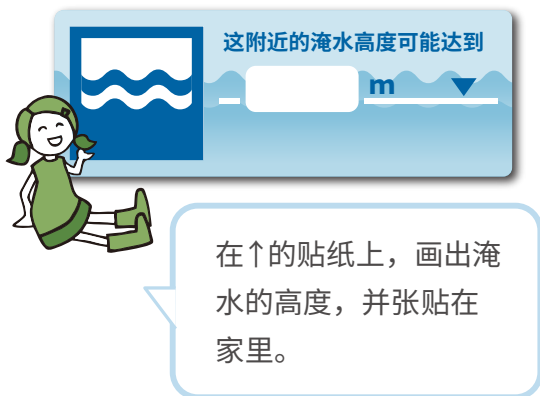
请查看气象厅或市政府发布的信息。

③ 从台风生成开始到河水溢出为止, 请多了解其中会发生什么事。

- 与地震不同, 到河水溢出为止会有时间准备。
- 在溢出之前可准备避难。

④ 先思考什么时候要做什么, 再来张贴 **贴纸**。

- 在 **贴纸** 上, 写着从台风生成到前往安全地点避难要做的事。
- 先思考顺序再张贴。



我的时间行动计划 指南手册 P9-P11

居住的地方: _____ 姓名: _____ 制作日期: _____ 年 月 日

信息种类
黑:天气的信息、注意报、警报
蓝:河流水位信息
绿:避难信息

到河水溢出为止的时间和警戒等级

5~3天前
警戒等级1
○台风信息

2天前
○接下来的台风动向

1天前
◇大雨注意报 (降下大雨)
◇洪水注意报 (河水增加)

从台风生成到河水溢出为止

台风生成
台风接近了, 风雨会变大
河水增加了
大雨造成河水增加, 河岸上也有水
河水可能溢出
河水马上就要溢出
河水会溢出

我的时间行动计划

查询台风信息

查看下一页, 写下其他必要的准备工作。

要点!



制作完成后, 请张贴在**大门、冰箱**等随时看得到的地方!

专栏
P7
提问的答案

1

A. 双肩包



2

A. 便于移动的鞋子





“我的时间行动计划”的填写示例

↓ 为示例。请考虑自己的情况，制作“我的时间行动计划”。

我的时间行动计划		指南手册 P9-P11	姓名: _____	制作日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日
居住的地方: _____				
5~3天前 警戒等级 1 2天前 1天前 12小时前 警戒等级 2 5小时前 警戒等级 3 3小时前 警戒等级 4 0小时 警戒等级 5	信息种类 黑: 天气的信息、注意报、警报 蓝: 河流水位信息 绿: 避难信息 <input type="radio"/> 台风信息 <input type="radio"/> 接下来的台风动向 <input checked="" type="checkbox"/> 大雨注意报 (降下大雨) <input checked="" type="checkbox"/> 洪水注意报 (河水增加) <input checked="" type="checkbox"/> 大雨警报 (降下非常多的雨) <input checked="" type="checkbox"/> 洪水警报 (河水增加很多, 可能会溢出) 到达泛滥注意水位 发布泛滥注意信息 水位观测所名: 石井 (右) 到达避难判断水位 2.6m 发布泛滥警戒信息 等级 3 老年人等进行避难 到达泛滥危险水位 3.3m 发布泛滥危险信息 等级 4 避难指示 泛滥发生 发布泛滥发生信息	从台风生成到河水溢出为止 台风生成  台风接近了, 风雨会变大  河水增加了  大雨造成河水增加, 河岸上也有水  河水可能溢出  河水马上就要溢出 河水会溢出 	我的时间行动计划 查询台风信息 通过电视、网络等, 确认降雨和河流的信息。 准备避难时所需的携带物品 准备食物和饮料等。 将手机充好电。 也要查询河流上游的降雨信息 思考要到哪里避难。 查询河水高度 打电话给朋友或熟人。 确认“老年人等进行避难”的信息。 穿着避难时便于活动的衣服 确认“避难指示”的信息。 前往安全的地方避难 到达了安全的地方	

请查看气象厅或市政府等发布的信息。



收集信息

- 台风生成后可能来到附近时，请查看“我的时间行动计划”。
- 接着，收集考虑是否避难时所需的信息。

台风和降雨的信息 → P13

河水高度的信息 → P14



避难时

- 在危险发生之前，
请尽快避难。

即使市政府等没有发布避难信息（避难指示等），请在危险发生之前避难

思考什么时候避难时请多加小心

- 1 即使没有发布避难信息，请在天黑之前避难。
- 2 请在电车或巴士等停驶之前避难。
- 3 请在风变大之前避难。
- 4 如果发现情况与平时不同请开始避难。

- 1 在河流附近，河水增加了吗？
- 2 在悬崖附近，土石掉落了吗？
请多加小心。



- 通过 LINE 或 Facebook 和常见的人联系吧。
- 看看附近的日本人能否安全避难、或可商量一下。

- 如果要到远处避难

避难地点是否安全，也请确认避难地点的灾害地图。

如果要搭乘电车或巴士避难，应先确认电车或巴士是否正常行驶！

请查看本市的 Twitter 或 Facebook。



请查看↓的主页

多语言咨询窗口

NHK WORLD JAPAN

铁道信息

通过二维码
查询



自治体国际化协会 (CLAIR)



NHK

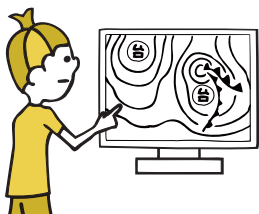


NHK 铁道运行情报

02 请确认台风和降雨的信息!

台风生成后，也要多次查看台风和降雨的最新信息。

台风的信息



请通过电视的天气预报、气象厅的主页，查询“台风的位置和接下来的动向”、“雨和风大概会有多大”等信息。

降雨的信息



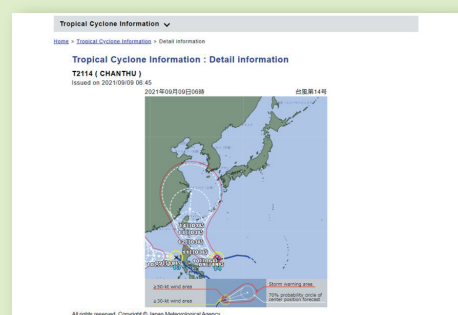
通过“河流的防灾信息”或气象厅的主页，可查看降雨和天气的信息。

气象厅主页

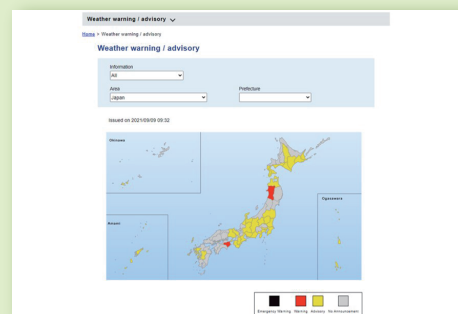
● 首页



● 台风的信息



● 注意报和警报的信息



请查看↓的主页

通过二维码
查询

气象厅



气象厅

河流的防灾信息



国土交通省

河流的防灾信息
日语



国土交通省

在 P14 进行说明



03 请查询河水高度!

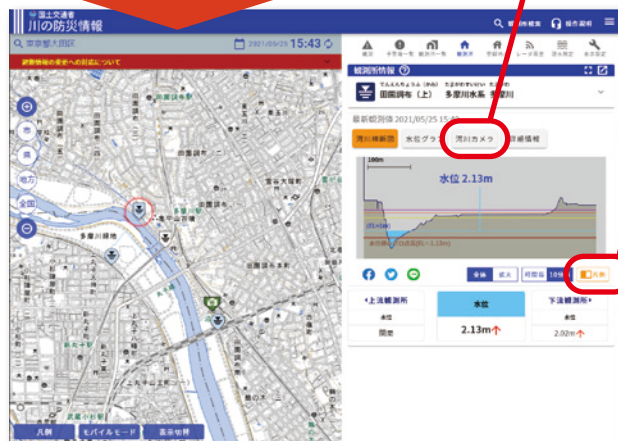
- 即使雨停了，河水也可能会增加、溢出。
- 为了在避难信息发布之前做好准备，请查看河水的高度。

查看河水的高度

河流的防灾信息 可通过 P13 的二维码查看



查看“水位计”

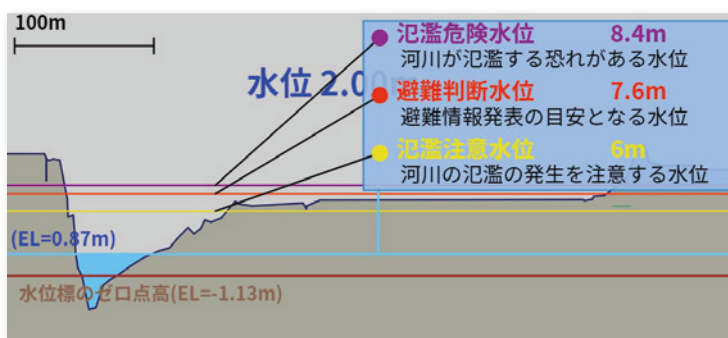


通过地图可知道河水现在的高度。

可通过监控摄像头查看河水的高度。



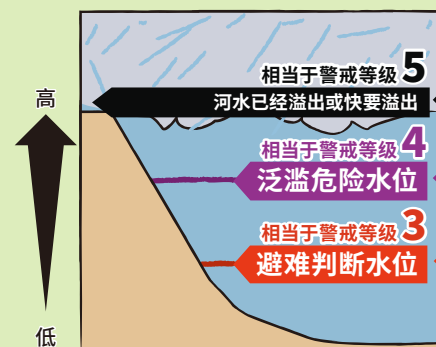
按下 , 可查看河水高度相关的详细信息。



↑的意义：水的高度如果达到7.6m老年人等应开始避难、达到8.4m会发布避难指示。

水的高度和警戒等级

河水如果上升要怎么办，请思考一下



紧急安全措施

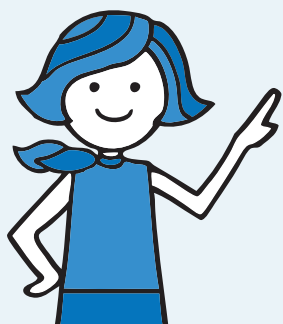
避难指示

老年人等进行避难

警戒等级	必要的行动
5	已经无法避难，非常危险
<到达警戒等级4时请务必避难>	
4	请立即避难
3	老年人等需较多时间避难的人请开始避难

使用“我的时间行动计划”时请多加小心

危险可能会比“我的时间行动计划”更快发生！



1

如果降下非常大的雨，可能需要比“我的时间行动计划”更快避难。

2

请充分确认气象信息或避难信息等。

3

请查看收集到的信息和“我的时间行动计划”，在危险发生之前避难。

“我的时间行动计划”制作完成后

- 和住在附近的日本人等商量吧。之后请写下有注意到的事。还有，家人、住处、工作、学校有变更时，请再确认一次。
- 接着也请确认“我的时间行动计划”。



请使用“我的时间行动计划”安全避难！

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

原案作成 鬼怒川・小貝川上流域大規模氾濫に関する減災対策協議会 / 鬼怒川・小貝川下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会
改定原案作成 中国地方整備局岡山河川事務所 / 高梁川・小田川緊急治水対策河川事務所
多言語版作成協力 仙台市、(公財)仙台観光国際協会