

保存版

防災 手冊

2016年的熊本大地震

2020年7月的豪雨災害

讓我們吸取教訓，

進行防災行動吧！

熊本縣



前言



熊本縣知事
木村 敬

熊本縣曾因為 2016 年的熊本地震與 2020 年 7 月的豪雨災害而遭受重大損失。

發生大規模災害時，為了將損害程度降到最低，要注重的不僅是行政機關提供的「公助」，還有自我保護的「自助」，以及社區之間互助合作的「共助」。

尤其在發生風災、水災或土砂災害時，為了確保人身安全，最有效的方法就是「預防性避難」，也就是在風雨加劇前、在天色尚且明亮時，立即進行避難。

這份《防災手冊》不僅包含了各類災害特徵與避難行動重點，還整合了淺顯易懂的日常防災準備方法。

請務必在罹災防備與防災活動中，善加利用這份手冊。

目錄

CONTENTS

致辭	01
防範風災水災之害	03
防範土砂災害	06
防範地震災害	09
防範海嘯災害	13
防範風暴潮災害	16
防範火山（噴發）災害	18
防範龍捲風與雷擊災害	21
獲取最新防災資訊的方法	23
有備無患 緊急避難物品與物資儲備	27
社區共同推動防災活動	29
萬一發生時	31



請用手機或智慧型手機讀取
右側的QR Code(二維碼)，
透過「**防災情報KUMAMOTO**」
確認最新資訊。



防範風災水災之害

收集情報・
盡早避難
是基本對策



熊本縣因為颱風或豪雨的侵害而多次出現災情，然而這些災害是可以被避免或減少的，因為颱風以及豪雨是可以被預測的天災，所以收集情報並盡早避難至為重要。

原來如此!風災水災的起因!

容易出現局部性豪雨的時期:

- 鋒面停滯的時候
(尤其是在梅雨季快結束時)
- 颱風接近或登陸的時候
- 大氣狀態不穩定，不斷形成雷雨雲的時候
(尤其是烈日炎炎的夏天)

發生局部性豪雨後的影響:

- 河水上漲，可能造成氾濫。
- 可能造成屋內浸水。
- 可能造成道路淹水。
- 可能造成排水溝或污水管溢水，
導致水流入地下空間。



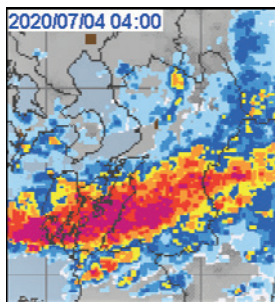
風災水災發生事例

【熊本廣域大水災】
2012年7月12日



【2020年7月豪雨】
2020年7月4日

氣象雷達圖
(2020年7月4日)



出現線狀降水帶

2020年7月3日~4日，長度約280公里，滯留了13小時之久的「線狀降水帶」給球磨川流域帶來創紀錄大雨。2009年以後，於九州發生過的線狀降水帶中，這次的規模為最大，降雨時間也創下最長持續紀錄。

資料出處：氣象研究所官方網站

https://www.mri-jma.go.jp/Topics/R02/021224-2/press_021224-2.html

平時的準備

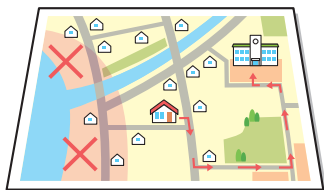
收集防災情報

- 氣象台發布的等級4危險警報或等級3警報等。
 - 市町村所發布的避難情報。
- 收集防災情報→請參閱第23頁



確認各地區的危險地點及避難路線

- 請利用市町村製作的防災地圖 (Hazard Map)，事先掌握、確認居住地區的危險地點 (例如:過去曾經淹水的地方) 及避難路線。



當雨勢可能加劇時……

盡早進行預防性避難！

- 夜間或大雨時，避難的危險度就會提高。因此大雨預報一經發布，**請在雨勢變強前、天色尚且明亮時就進行避難！**
- 關於大雨或颱風的災害防範，請善用5階段的警戒等級 (參照第5頁) 製作「我的時間軸」，整合出專屬自己避難開始的時機和行動。

避難時的注意事項

- 1 具備防護功能且方便行動的服裝
※長筒靴進水後會造成行動不便，因此嚴禁穿長筒靴！
- 2 注意腳下
※一般成人男性徒步涉水的可能深度約為70公分，女性則約為50公分。然而涉水前，務必注意水流速度，因為水流湍急，危險度則遽增。
※人孔蓋、排水溝等位置需額外當心。
- 3 邀約鄰居一起進行避難
- 4 背負病患或高齡者來協助避難
- 5 孩童應緊握大人的手或身穿救生衣等

無法前往避難所時

- 先到建築物的**2樓(高處)**等**比較安全**的地方避難。

我的時間軸

為了在大雨或颱風等自然災害中保護自身，提前整合避難行動與其相關準備，製作各自的防災行動計畫。



可以在電腦或智慧手機上製作「我的時間軸」。此外，也發布了由熊本熊(くまモン)與防災員登場的製作支援影片。

DANGER!
危險!

颱風期間的風雨強烈，請絕對避免以下危險行為！

- 前往田園查看狀況
- 爬上屋頂進行工作
- 前往河岸或海邊觀看狀況



防範風災水災之害

善用5階段警戒等級

- 警戒等級是根據市町村發布的避難資訊及氣象廳發布的防災氣象等防災資訊，劃分為5個等級，旨在宣導水災或土砂災害發生時，居民應採取的行動。因此平時就熟知每個警戒等級所對應的行動，對於防災是非常重要的環。
- 此外，善用居住地的市町村提供的防災地圖(Hazard Map)，確認自家所在地區的災害風險，並提前規劃好避難場所與避難路線。

警戒等級	狀況	居民應採取的行動	指引行動的情報	防災氣象情報 (警戒等級相當)
5	災害發生 或即將成災	有生命危險，須確保自身安全！	緊急安全確保※1 (由市町村發布)	等級5 大雨特別警報 等級5 土砂災害特別警報 等級5 氾濫特別警報 等級5 風暴潮特別警報 【暴風特別警報※2】
～必須在警戒等級4之前進行避難～				
4	災害 風險高	全員離開危險區域進行避難	避難指示 (由市町村發布)	等級4 大雨危險警報 等級4 土砂災害危險警報 等級4 氾濫危險警報 等級4 風暴潮危險警報
3	有災害 風險	高齡者等離開危險區域進行避難 ・需要耗費心力進行避難的弱勢族群 (高齡者、身心障礙者、孕產婦、嬰幼兒等)及其協助者須採取避難行動 ・高齡者等以外的人士若感知有危險，也應自主採取避難行動	高齡者等避難 (由市町村發布)	等級3 大雨警報 等級3 土砂災害警報 等級3 氾濫警報 等級3 風暴潮警報 【暴風警報※2】
2	天氣狀況 惡化	確認各自的避難行動	等級2 大雨注意報 等級2 土砂災害注意報 等級2 氾濫注意報 等級2 風暴潮注意報 【強風注意報※2】	等級2 大雨注意報 等級2 土砂災害注意報 等級2 氾濫注意報 等級2 風暴潮注意報 【強風注意報※2】
1	天氣狀況 有可能 逐漸惡化	提高防災警覺心	早期注意情報	早期注意情報

(熊本縣依據2026年3月內閣府公布的《避難情報準則》的內容製作)

※1 警戒等級5不一定會發布，因為市町村未必能確實掌握災害狀況。

※2 關於暴風特別警報、暴風警報、強風注意報，在此僅供參考。

<5階段警戒等級與避難行動的關係>

當市町村發布警戒等級4「避難指示」或警戒等級3「高齡者等避難」時，請依照「居民應採取的行動」進行必要的避難行動。

此外，即使市町村尚未發布「避難指示」或「高齡者等避難」等指示情報，也該隨時注意防災氣象情報發布的警戒等級，自行判斷是否需要採取避難行動，以及確保在視線清楚時段進行預防性避難。

防範土砂災害

災害危及生命!
注意豪雨情報!
盡早避難!



土砂災害可能造成危及生命的嚴重損害。

梅雨季或颱風等短時間內降雨量較大時需特別注意，請及早避難。

原來如此！ 土砂災害的起因！

- 土砂災害的起因有大雨、融雪、地震或火山噴發等要素。
- 在梅雨季或颱風等**大量降雨期間**，需要特別注意。
- 降雨量**每小時超過20公釐**，或者降雨開始後的降雨量累積超過100公釐時，都必須格外注意。

CAUTION!!
注意!!

居住在崖壁下或山腳邊的居民更要提高警覺!!

土砂災害類型

土石流



因持續降雨或集中性豪雨，導致積水混雜石塊與土砂，一瞬間往下游衝擊的現象。

- 山體發出轟鳴聲。
- 河水突然變得混濁，混雜著漂流木。
- 出現泥臭味。
- 雖然持續下雨，但河川水位卻下降。

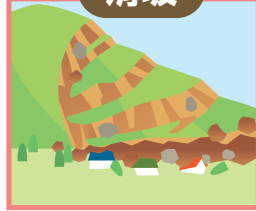
崖壁崩塌



因持續降雨或集中性豪雨，斜坡突然崩塌的現象。

- 崖壁有水湧出。
- 崖壁出現裂縫。
- 崖壁持續有碎石崩落。
- 從崖壁發出樹根斷裂等異常聲音。
- 樹木歪斜。

滑坡



雨水等滲入易滑的黏土狀地層，導致坡面開始滑動的現象。

- 溪流和井水變得混濁。
- 地面出現裂縫。
- 斜坡有水湧出。
- 房屋或擋土牆出現裂縫。
- 樹木、擋土牆或電線桿發生歪斜。



防範土砂災害

土砂災害發生事例

熊本縣也發生過多次土砂災害

發生年	災害名稱	概要
2003年	2003年7月 縣南集中性豪雨	水俣市深川新屋敷地區及寶川內集 地區等地發生土石流災害 (死者19人)
2012年	熊本廣域大水災	以阿蘇地區為中心，發生河川氾濫 和土砂災害 (死者・行蹤不明者共25人)※
2020年	2020年7月豪雨	以縣南部地區為中心，發生球磨川 氾濫和土砂災害 (死者・行蹤不明者共67人)※

※包括非遭受土砂災害的死者與行蹤不明者



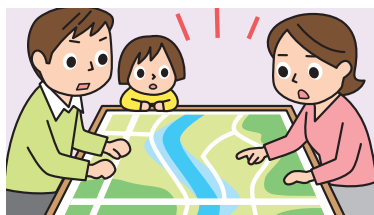
阿蘇市の一の宮町手野地區

2012年7月12日

- 深夜的豪雨和雷電會使避難行動更加困難，因此應該在雨勢加劇之前盡快行動。

日常準備與及早避難

- 日常生活起居在遠離山壁（坡面）附近的房間或2樓至為重要。
- 查看市町村製作的防災地圖（Hazard Map），確認自家住宅是否位於土砂災害警戒區域內。
- 確認避難場所與避難路線。
- 為了防範大雨或颱風的災害，根據5階段的警戒等級（參照第5頁）製作個人的「我的時間軸」，對應開始避難的時機和行動。
- 利用電視・收音機・網路來確認氣象情報。
- 利用網路來確認土砂キキクル（危險度分佈）。
- 在視線清楚時，盡快前往避難所或親戚朋友住處等安全的地方，進行預防性避難。

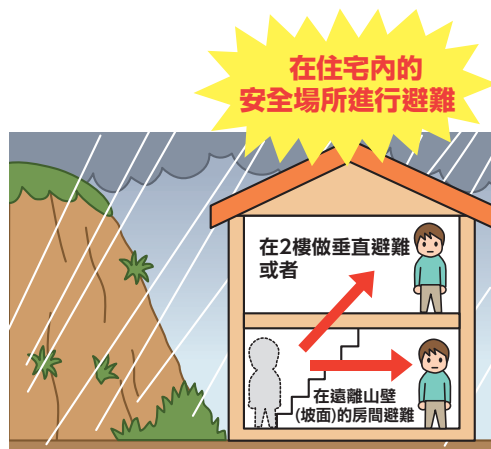


立即避難…

**等級3
土砂災害警報或
等級4
土砂災害危險警報
發布時，
不論市町村
是否發布避難指示，
都應立即避難。**

**因深夜的集中性豪雨等
變故，出現無法外出避難的
緊急狀態時**

- 前往能確保安全的高處(例如屋內2樓以上)進行「垂直避難」，或者待在遠離山壁(坡面)的房間進行避難。



確認土砂災害警戒區域

- 「土砂災害情報地圖」標有不同顏色的區域(俗稱：紅區、黃區)，公告曾因大雨等發生過土砂災害，可能對生命安全造成威脅的區域。
- 使用「防災情報KUMAMOTO」(參照第24頁)進行確認。



熊本縣 土砂災害情報地圖

搜尋

防範地震災害

日常準備很重要!



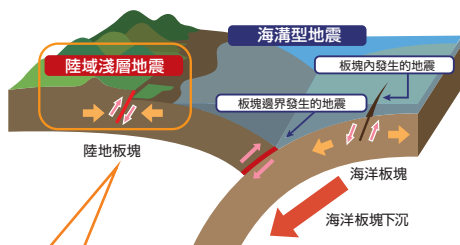
日本是世界上地震最頻繁的國家之一，至今多次遭遇地震，承受嚴重的損害。由於地震是無法預測的，因此日常的準備至關重要。

原來如此！ 地震發生的起因

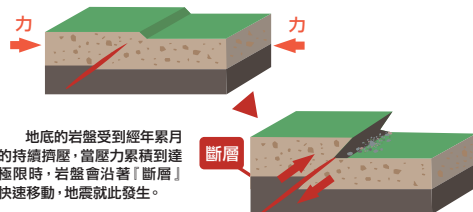
日本是世界上數一數二的「地震國」

- 日本的國土面積不到世界陸地面積的0.3%，但全世界約10%的地震發生在日本及其周邊。
- 發生在海溝或海槽板塊邊界及其附近的地震稱為**海溝型地震**，而發生在陸地板塊淺層部分的地震則稱為**陸域淺層地震**。
- 地震是突發性地表活動，因此難以預測正確的發生時間與位置。

日本列島周邊發生的地震類型



陸域淺層地震的起因



地震災害發生事例

熊本縣也有「活斷層」

(布田川斷層帶、日奈久斷層帶、人吉盆地南緣斷層等)

- 日本至今多次遭遇地震，承受嚴重的損害。
- 熊本縣也曾因地震造成人員傷亡。
- 過去曾反覆發生地震，預計未來也會引發地震的斷層稱為「活斷層」。
- 熊本縣也有活斷層，因此必須做好日常準備。

【熊本縣的重大地震災害(明治以後)】

1889年(明治22年)7月28日

發生地點：熊本市周邊

地震規模：M6.3

2016年(平成28年)4月14日・16日

發生地點：熊本縣及其周邊縣市

地震規模：(4/14) M6.5、(4/16) M7.3

最大震度：(4/14) 7、(4/16) 7

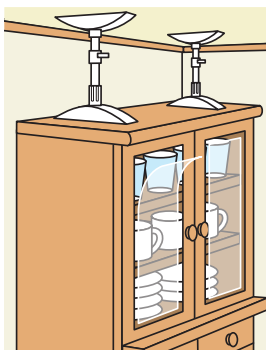


日常準備

做好準備來降低危險

固定家具

- 固定家具是立刻就可以執行的地震防範對策，做好穩固措施來防止家具傾倒或移動。
- 為了避免地震時被困在家中，請留意家具擺放的方向與位置。
- 在玻璃上黏貼防爆膜，防止玻璃碎裂飛散。



準備滅火器具

- 因為有發生火災的可能，最好準備滅火器具。

住宅的耐震化

- 檢查房屋的抗震性能，並進行必要的加固行動。

家人之間的約定

- 事先約定好萬一走散時的安否確認方法。
- 確認避難場所、避難路線。
- 與家人一起參加防災相關講座或活動。

當地震發生時……

行動準則以「生命安全」為優先

在室內時

- 感覺到搖晃時，請先躲到堅固的桌子或餐桌下方。
- 在搖晃停止之前，不要慌張衝到外面，要冷靜行動。
- 搖晃停止後，請先冷靜處理火源。
- 為了避免踩到碎玻璃而受傷，請穿上拖鞋或鞋子再走動。

在室外時

- 用隨身提包、提袋保護頭部，並前往公園或空地等沒有墜落物危險的安全場所避難。

正在開車時

- 請減緩速度，慢慢將車停靠在道路左側。
- 離開車輛時，請將鑰匙留在車上，徒步進行避難。

正在搭乘電車或公車時

- 若是坐在座位時，為了避免被掉落物品砸傷，請保護頭部並盡量俯低姿勢。
- 若為站立時，請抓緊吊環或扶手，以免摔倒受傷。



地震發生的瞬間

在地震發生的瞬間 難以做出正確判斷

- 當地震發生時，身體會不自覺僵硬、腦中一片空白，難以做出正確判斷。平時就跟家人約定好確認安全的方式與參加防災演練，預先做好規劃是非常重要的行動。



生命安全第一

- 強烈搖晃時，可能會被傾倒的家具壓制，或被窗戶玻璃碎片等掉落物直擊頭部，導致受傷甚至喪命。觀察周圍情況並確實執行保命三步驟（身體放低、保護頭部、原地不動），將自己與家人的安全作為最優先考量並冷靜行動。



地震發生時的NG行動

- 有引燃瓦斯而發生爆炸的危險，因此不要用火。
- 因為有引發火災或爆炸的危險，所以不要觸碰電源開關。
- 電話線路可能超載癱瘓，因此地震發生後應避免不必要或非緊急的通話。
- 災後有許多不確定的危險，因此救援行動應該多人一起進行，禁止單獨行動。
- 地震發生後，通電有引發火災的危險，因此禁止啟動電源總開關。
- 地震發生時，電梯有可能故障或斷電而無法開啟，請避免搭乘。
- 屋內可能有許多破碎物品，因此禁止赤腳走動，以免受傷。
- 為了不妨礙救援車輛通行，禁止使用車輛進行避難。

地震10大守則



即使發生大地震，
行動也要沉著冷靜！

1

生命安全第一！

地震的強烈搖晃可能持續1分鐘以上。
請躲避到餐桌或書桌下，並保護好頭部。

6

災害跡象注意！ 山崩・崖崩・海嘯

居住在災害風險區的居民應立即進行避難。

2

迅速熄滅火源！

小小火苗也可能引發重大災害。
初期滅火最為重要，小心避免燒燙傷。

7

輕裝徒步避難！

請勿駕駛車輛進行避難，以免造成交通堵塞
而妨礙滅火・救援救護行動。

3

確保逃生出口！

確保避難出口的通暢。為了防止二次災害的
發生，避難前請先關閉電力・瓦斯・自來水
的總開關。

8

車輛靠左停放！

收聽電台廣播來獲取資訊並遵守指示進行避
難。鑰匙留在鎖孔，注意不要妨礙救援車輛
的通行。

4

避免慌忙外出！

確認屋外周圍狀況，行動保持冷靜。

9

遵從職員指示！

發生災害時，人群聚集的地方容易引起恐慌。
請勿自作主張，擅自行動。

5

遠離危險物件！

地震發生後，屋外可能有以下風險：
磚牆毀損倒塌、窗戶玻璃或招牌等鬆脫掉落。

10

不聽信假消息！

經由電視・收音機，還有市町村・消防・警察
等公家機關來取得正確情報。

防範海嘯災害

「立刻避難」
是必守的原則！

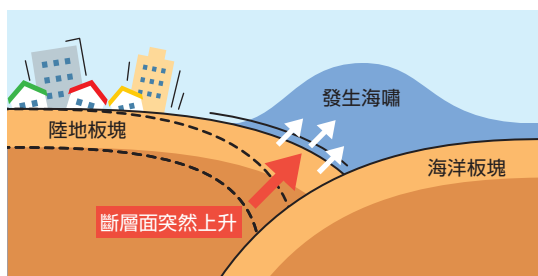
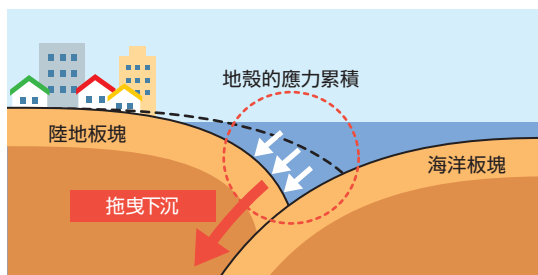


日本是個四面環海的國家，過去曾多次遭受巨大的海嘯襲擊。
因此一旦地震發生，也要注意海嘯，並迅速做好避難準備。

原來如此！ 海嘯發生的起因

一旦地震發生 就注意海嘯的形成！

- 當海底發生大地震時，海底地盤會隆起或下沉。
- 隨之而來的是海面發生變動，形成巨浪並向四方傳播，這就是海嘯。
- 海嘯甚至可能冲上陸地或逆流灌進河川，造成巨大災害。



海嘯災害發生事例

熊本縣也曾遭受海嘯災害

- 四面環海的日本至今多次遭受海嘯襲擊，並蒙受重大損失。
- 臨海的熊本縣也曾遭受海嘯侵襲，當時的慘況藉由設立的供養塔和教訓碑傳述至今。
- 熊本縣有廣大的海拔零公尺地帶，這些地區有遭受海嘯淹水的高度風險，因此必須做好防災準備。

【熊本縣主要的海嘯災害】

744年(天平16年)6月6日

海嘯類型：由近海地震在沿岸引發的海嘯

海嘯高度：不明

主要罹災：1520餘人、290餘町田地、470餘棟民家

主要地區：天草、蘆北、八代

1792年(寬政4年)5月21日

海嘯類型：眉山山體崩落(稱為「島原大變」)所引發的海嘯

海嘯高度：約10~20公尺

主要罹災：死者約5100人

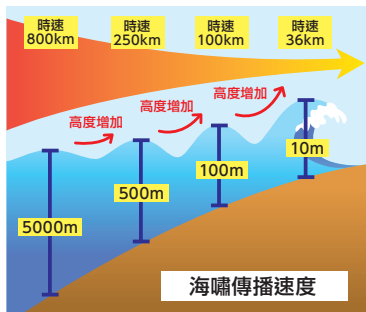
主要地區：玉名、熊本、宇土、天草

日常準備

有備無患 居安思危

認識海嘯的特性

- 海嘯的速度在海水越深的地方越快，**深海中的海嘯速度快得像噴射機**。
- 海嘯的高度會受到海岸和海底地形的影響，**可能比想像的更高**。
- 海嘯會**二次、三次反覆侵襲**，第一波不一定規模最大。
- 即使地震搖晃程度很小，也有**引發海嘯的可能**。



避難準備

- 事先確認避難場所、高地位置、避難路線。
- 為了能立即出發避難，平時就**備妥緊急隨身物資(避難包)**。



海嘯可能發生時

避難要點

- 地震**搖晃停止後**，**立即前往高地或海嘯避難場所**進行避難。
- 前往離海岸「**更高**」的地方避難，而不是離海岸「**更遠**」的地方。
- 因為有交通堵塞而慘遭海嘯吞噬的危險，請**徒步避難**，避免駕駛車輛。
- 由於海嘯會反覆襲來，避難時也不可掉以輕心，要**注意第二波、第三波的襲擊**。
- 請經由電視、收音機、地方的防災行政廣播等管道**獲取正確資訊**。





海嘯警報、注意報的種類

種類	發布標準	發布的海嘯高度		預想的可能災害及對應的避難行動
		以數值發布 (依海嘯的預測波高做區分)	強烈地震時 發布	
大海嘯 警報	預測的海嘯最大波高 超過3公尺時	超過10m (10m<預測高度)	巨大	巨大的海嘯來襲時，木造房屋可能被完全摧毀或沖走，而人們可能被捲入海嘯急流中。 在沿岸地區或河川附近的人，應立即前往高地或避難建築等安全場所。
		10m (5m<預測高度≤10m)		
		5m (3m<預測高度≤5m)		
海嘯 警報	預測的海嘯最大波高 介於1公尺~3公尺之間	3m (1m<預測高度≤3m)	高	海嘯來襲時，低窪地區可能發生淹水災害，而人們可能被捲入海嘯急流中。 在沿岸地區或河川附近的人，應立即前往高地或避難建築等安全場所。
海嘯 注意報	預測的海嘯最大波高 介於0.2公尺~1公尺之間，且有可能發生海嘯災害時。	1m (0.2m≤預測高度≤1m)	(不予標示)	在海上活動的人可能會被急流捲入海中，而養殖船筏可能被沖走、小型船舶可能翻覆。 在海上活動的人應立即上岸，盡快遠離海岸。

※大海嘯警報被歸類為「特別警報」。關於特別警報，請參閱第25頁。

「津波てんでんこ」的教誨

日本東北的三陸地方經歷過多次大海嘯，因此有了「津波てんでんこ」這句口耳相傳的教誨。

意思是：海嘯來襲時，無暇顧及他人，所以「海嘯天，各自逃」；也就是「迅速」進行避難，才有倖存獲救的機會。

防範風暴潮災害

努力蒐集情報，
盡早進行避難。

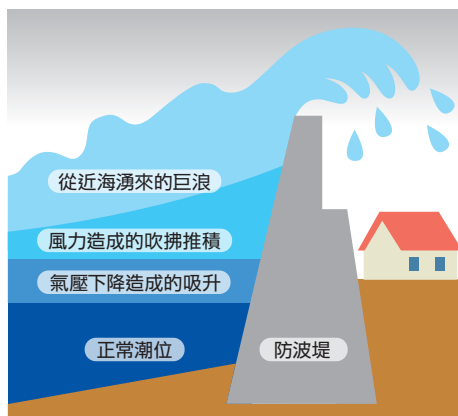


熊本縣曾因為風暴潮而遭受重大災害。

為了不讓悲劇重演，請留意以下事項並做好防範風暴潮的準備。

原來如此！ 風暴潮災害發生的起因

- 颱風或低氣壓接近時，海面高度明顯上升的現象稱為風暴潮。
- 這個現象大致可分為兩個要因：①氣壓降低造成海水吸升。②強烈向岸風把海水吹向沿岸。當氣壓每下降1百帕(hPa)時，海面大約會上升1公分。此外，遇到強風吹襲時，海水會被推向下風側，同時也產生巨浪（見右圖）。



風暴潮災害發生事例

【不知火風暴潮災害】

1999年9月24日（颱風18號）

- 通過天草群島並從熊本縣北部登陸的第18號颱風，對八代海周邊造成極為嚴重的風暴潮災害。
- 颱風通過時（中心氣壓940~950hPa），因氣壓下降而造成吸升效應，使海面上升了約70公分，再加上風推效應與恰逢大潮時期，整體潮位比平常高出約3.5公尺。
- 因為上述原因，海水瞬間湧入舊不知火町（現宇城市）松合地區的低窪地帶，造成12名寶貴生命喪失。



遭受風暴潮襲擊的松合地區受災狀況（舊不知火町）



防範風暴潮災害

日常準備

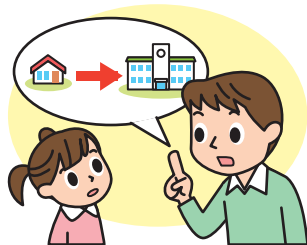
掌握風暴潮的危險度

- 了解自家住宅、職場、學校等周邊的危險性，包括過去有否發生過災害。

確認避難場所・避難路線

- 仔細查看市町村提供的防災情報，例如防災地圖(Hazard Map)，確認避難場所和避難路線。

為了能妥善應對緊急狀況，
最重要的是預先
與家人討論避難方法等！



當風暴潮可能發生時……

蒐集各種資訊，盡早避難是非常重要的行動

掌握災害的危險度（例：颱風接近時）

- 務必獲取氣象台發布的風暴潮警報等資訊。

注意避難情報

- 注意市町村發布的避難資訊等（避難指示等）。

盡早避難

- 風暴潮會**快速造成淹水**，所以要注意颱風或大雨相關的資訊，盡快盡早進行避難。
- 風暴潮可能**達到無法預想的高度**，因此要盡量前往高處（附近的高地等）避難。
- **海岸和河川附近都十分危險**，絕對不要靠近！

發布警戒等級3時就要進行避難！

發覺有危險時，
盡早自主避難！



防範火山(噴發)災害

正確理解
火山相關資訊！

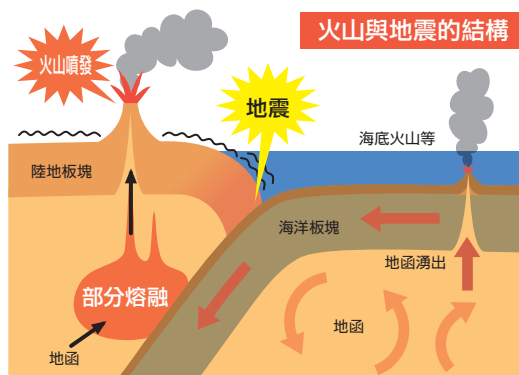


日本是世界上數一數二的火山國，火山數量多達111座。
其中的阿蘇山在過去曾多次噴發，現今仍是活躍的活火山。

原來如此！火山噴發的起因

火山噴發的起因

- 火山噴發與陸地板塊、海洋板塊、地下地函的活動有著密切的關係。(參照右圖)
- 位於地底深處的地函是由高溫岩石構成，其中部分會熔融成「岩漿」。
- 這些岩漿(熔融岩石)受到板塊(堅硬岩石)的擠壓而往地表方向上升。
- 這就是「火山噴發」的起因。



火山噴發災害發生事例

【島原 雲仙、普賢岳噴發災害】

噴發活動開始：1990年11月17日～

島原 雲仙、普賢岳噴發災害事例

- 時隔198年後，1990年11月17日再次噴發，在歷經約一年的一連串前兆性地震活動後，引發了水蒸氣爆發。
- 在持續了半年的噴煙活動後，發展為長達三年九個月的熔岩噴出，並形成巨大的熔岩穹丘。這個熔岩穹丘極不穩定，局部時常崩塌，頻繁引發火山碎屑流。
- 火山碎屑流發生次數多達數千次，燒毀了820棟房屋，並奪走了44人的寶貴生命。



火山碎屑流

熊本縣的阿蘇山也曾發生過火山災害

- 1958年6月：火山噴石造成12人死亡
- 1979年9月：火山噴石造成3人死亡、11人受傷



防範火山(噴發)災害

火山噴發警戒等級與應對措施(避難行動)

正確理解有關火山的資訊，冷靜行動！

- 日本氣象廳自2007年12月1日起，開始發布火山噴發警報、火山噴發預報，並推行火山噴發警戒等級(參照下表)。請密切注意氣象廳發布的火山資訊，以及市町村所提供的避難資訊，保持冷靜並採取行動。

「何謂「火山噴發警戒等級」？」

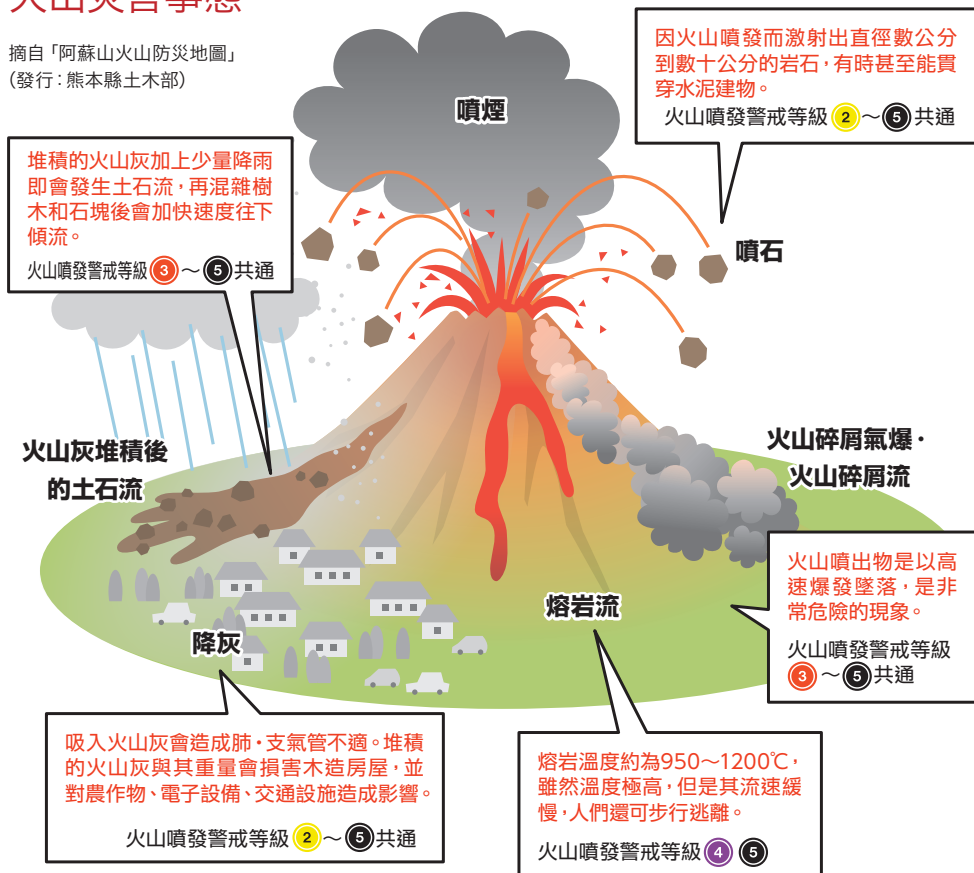
- 火山噴發警戒等級是指：在火山噴發情況下，將危險範圍與必要的防災應對措施分為**等級1到等級5**的五個階段。
- 各等級都設定了**關鍵字**，讓火山附近的居民、觀光客、登山者等能夠迅速理解並採取正確的防災行動。

類別	名稱	涵蓋範圍	等級 (關鍵詞)	火山活動狀況	居民的行動	登山者・入山者 的管制措施
特別 警報	火山噴發 警報 (居住地區) 或者 火山噴發 警報	居住區域 及 火山口附近	⑤ (避難)	發生或即將發生火山噴發並造成居住區域的嚴重損害。	立刻離開危險的居住區域並迅速進行避難。	
			④ (高齡者等 避難)	發生或可能發生火山噴發並預測會造成居住區域的重大損害(發生的可能性正在升高)。	居住在警戒區域的高齡者等弱勢族群要立刻進行避難，一般居民則是準備避難。	
警報	火山噴發 警報 (火山口周邊) 或者 火山口周邊 警報	火山口到 居住區域 附近	③ (入山管制)	發生或可能發生火山噴發並預測會嚴重影響居住區域附近(進入此區域可能危及生命安全)。	居民維持日常起居。根據情況進行高齡者等弱勢族群的避難準備。	禁止登山・入山管制、管控進入危險地區。
		火山口 周邊	② (火山口周邊 管制)	發生或可能發生火山噴發並預測會影響火山口周邊(進入此區域可能危及生命安全)。	居民維持日常起居。	管控進入火山口周邊。
預報	火山噴發預報	火山口 內部	① (注意活火山 的活動狀態)	火山活動處於平穩狀態。根據火山活動狀態，可以在火山口內觀察到火山灰噴出等現象(進入此區域可能危及生命安全)。		根據情況管控進入火山口內部。

摘自「阿蘇山火山噴發警戒等級」(發行:日本氣象廳)

預想的 火山災害事態

摘自「阿蘇山火山防災地圖」
(發行：熊本縣土木部)



●日本氣象廳自2015年4月23日起開始發布火山降灰預測。

1.發布項目

- ①每3小時定期定時發表降灰預報
- ②當預測到降灰量偏多時將立即發布降灰速報

2.預報事項

降灰範圍、細小噴石的落下範圍…等

3.提供方法

氣象廳官網

防範龍捲風落雷災害

迅速前往
安全場所避難！



近年，龍捲風・落雷災害有增加的趨勢。

理解龍捲風・落雷的發生要因與正確知識，以便能夠迅速避難。

原來如此！

龍捲風・落雷發生的起因

了解「成熟期積雨雲」接近時的徵兆

- 龍捲風・落雷都是由**颱風・冷鋒・低氣壓**等伴隨而來的「**成熟期積雨雲**」所引發。

「積雨雲」接近時的徵兆…

- 濃厚的烏雲逼近，周圍光線變暗。
- 颳起寒風。
- 落下大滴的雨珠或「冰雹」。



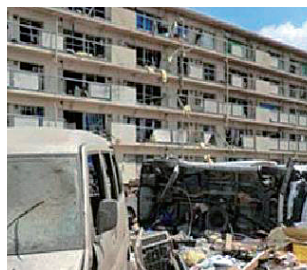
烏雲（氣象廳提供）



冰雹（氣象廳提供）

龍捲風等災害發生事例

- 2012年5月，茨城縣筑波市等地區因為突來的龍捲風而造成3人死亡（其中2人是因為落雷）、58人受傷，89棟建築物全毀及197棟建築物半毀的災害。（根據東京管區氣象台現地災害調查速報）
- 龍捲風等災害**不分區域或季節**，在日本**各地**都有可能發生。
- 平時就確認生活周邊的室內外**避難場所・避難方法**，發生龍捲風・落雷時，**立即避難**來守護自身安全。



2012年5月6日 筑波市北条地區
（東京管區氣象台提供）

當龍捲風即將逼近時…



進入堅固的建築物中避難

- 避難時，注意屋簷房瓦等飛來物。



在室內時，躲在堅固的桌子下並伏低身體

- 移動到家的中心部、沒有窗戶的房間。
- 關緊窗戶、防護窗、窗簾。
- 禁止靠近窗戶玻璃。

如果無法前往避難場所，請伏低身體躲在遮蔽物後面或低窪地方

- 禁止在車庫、儲物間、鐵皮屋、樹下等地方避難，這些場所容易引發危險。

如何守護自身，避免雷擊…



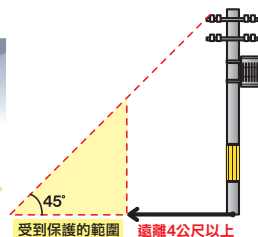
聽到雷鳴聲要立即避難

- 即使雷鳴聲很遠，雷雲也會轉瞬即至。
- 如果人在戶外，立即前往安全場所避難。



進入建築物或車內避難

- 進入建築物或有頂棚的交通工具（例如：汽車）避難。



遠離樹木或電線桿4公尺以上

- 遠離樹木或電線桿4公尺以上。
- 右上圖的三角範圍內的危險度雖然較低，還是應該盡快前往安全場所避難。
- 如果附近沒有避難場所，請盡量伏低身體。

危險!

避免在樹下躲雨。

獲取 最新防災情報

確實掌握
情報與狀況，
做好避難準備！



收集情報是防災對策的第一步。取得最新防災情報至為重要，除了能掌握災害現況及預測後續發展，還能及時察知危險與最佳避難時機。

電視・收音機

- 可以經由電視或收音機得知警報或注意報的發布情況。
現今也可以經由各家電視台的廣播數據來獲得相關情報。



熊本縣防災情報的電子郵件服務

- 在縣內的氣象警報/注意報、地震/海嘯情報、火山噴發（阿蘇山、九重山）情報以及設置於縣內各處的河川水位等情報發布後，立即以電子郵件傳送的服務。
- 請經由下列網站登錄此服務系統。
除了手機，也可以使用電腦進行登錄。



熊本縣防災情報MAIL

搜尋

※如果您在手機等設備上設定了防止垃圾郵件的功能，請在登錄這項服務前，先設定允許接收來自「bousaimail@anshin.pref.kumamoto.jp」的郵件。

官方網站「防災情報KUMAMOTO」

- 可以獲取洪水、淹水預測區域與土砂災害警戒區域等災害風險情報，以及氣象情報與避難指示的發布狀況等相關資訊，並將這些資訊做為避難行動的判斷準則。

《主要提供的情報》

- 整合公告各市町村發布避難情報的狀況
- 避難所開放啟用的狀態
- 氣象警報/注意報（大雨、土砂災害、氾濫、風暴潮等）
- キキクル（危險度分佈）
- 降雨量、河川水位的觀測結果

網址 <https://portal.bousai.pref.kumamoto.jp/>

防災情報KUMAMOTO

搜尋

<QR Code>



熊本縣統合型防災情報系統

- 可以即時確認縣內的氣象情報（注意報・警報・氣象雷達・降雨預測等）、雨量、土砂災害危險等級、河川水位高度、河川定點攝影觀察等。

網址 <http://www.bousai.pref.kumamoto.jp/>

熊本縣統合型防災

搜尋



<QR Code>



適合手機查詢的版本。

網址 <http://www.mobile.bousai.pref.kumamoto.jp/>



獲取最新的防災情報

請注意氣象廳發布的氣象情報！

※以下內容是根據日本氣象廳官網的情報製作而成

防災氣象情報（警戒等級相當情報）

氣象廳在大雨等災害風險升高時，會發布「警報」等防災氣象情報。當河川氾濫、大雨、土砂災害、風暴潮等災害的危險程度升高時，將依序發布等級1～5的相關情報。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	風暴潮
警戒等級 5 相当	等級 5 氾濫特別警報	等級 5 大雨特別警報	等級 5 土砂災害特別警報	等級 5 風暴潮特別警報
警戒等級 4 相当	等級 4 氾濫危險警報	等級 4 大雨危險警報	等級 4 土砂災害危險警報	等級 4 風暴潮危險警報
警戒等級 3 相当	等級 3 氾濫警報	等級 3 大雨警報	等級 3 土砂災害警報	等級 3 風暴潮警報
警戒等級 2	等級 2 氾濫注意報	等級 2 大雨注意報	等級 2 土砂災害注意報	等級 2 風暴潮注意報
警戒等級 1	早期注意情報			

氣象防災速報

災害發生的危險度持續升高的情況下，氣象防災速報是用來提高進一步的警戒意識，並促使民眾迅速做出防災應對與行動判斷。

●氣象防災速報（線狀降水帶發生）

因大雨而導致災害發生機率急劇升高時，使用關鍵詞「線狀降水帶」來說明「積雨雲呈線狀排列，並在同一地區持續停留或移動，導致局部地區出現極端降雨」的現象。

●氣象防災速報（記錄的短時間大雨＝短時強降雨）

當觀測或解析到「數年才發生一次的短時間極大降雨量」時發布。

氣象解說情報

用來說明目前的氣象資訊及後續發展的預測，並促使民眾為災害做好準備，還有檢討與判斷未來行動。

●氣象解說情報（颱風第○號）

發布於①颱風生成時、②颱風可能對日本造成的影響時、③颱風已經造成的影響時，告示內容包含颱風的現時位置與狀況、預測的行進路線及可能降雨量等防災相關情報及注意事項的「全方位資訊」。

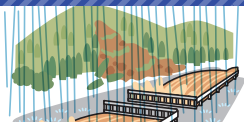
●氣象解說情報（線狀降水帶半日前預測＝短延時強降雨預報）

當線狀排列的積雨雲可能帶來強降雨的機率高到一定程度時，將於半天（約6～12小時）前，開始使用「線狀降水帶」這一關鍵詞進行說明。

緊急地震速報

●地震波在兩個以上的地震觀測點被觀測到，且預測最大震度達到5弱以上時，就會發布「緊急地震速報」。發布的內容有：地震發生時間、發生地點（震源）的推定值、震央地名、預測震度達到4以上的地區名稱。

降雨強度與降雨型態



※根據氣象廳官網資訊製作

每小時降雨量 (mm)	預報用語	人的感受印象	戶外情況	開車時的狀況
10以上 ~20未滿	較強降雨	連綿不斷的大雨	地面普遍積水	
20以上 ~30未滿	強降雨	突如其來的瓢潑大雨		即使雨刷高速運作 能見度還是不清晰
30以上 ~50未滿	豪雨	猶如打翻水桶一般的 傾盆大雨	路面積滿雨水 漫流宛如河道	當車輛高速行駛在積水路 面上時，輪胎與路面之間 形成一層水膜，導致剎車 失靈。(水膜打滑現象)
50以上 ~80未滿	大豪雨	像瀑布下落般氣勢磅礴 且伴隨轟隆響聲	水花噴濺 周邊景象一片霧茫茫 能見度極差	行車具有高度危險
80以上~	超大豪雨	產生窒息般的壓迫感 並且令人感到恐懼		

風力強度與吹拂型態



※根據氣象廳官網資訊製作

平均風速 (m/s)	風力強度 (預報用語)	對人的影響	戶外·樹木 狀態	對建築物的影響	約略的 瞬間風速 (m/s)
10以上 ~15未滿	較強風	迎風行走困難。	樹木整體開始 搖晃。	雨水槽/管線 發生晃動。	20
15以上 ~20未滿	強風	無法迎風行走 可能被風吹倒。	招牌·鐵板 發生鬆脫。	屋瓦·屋頂覆蓋材料 部分鬆動。	
20以上 ~25未滿	強烈風	需抓住固定物 才能站穩。	細弱樹幹斷裂 淺根樹出現倒 伏。	屋瓦·屋頂覆蓋材料 局部飛散。	30
25以上 ~30未滿				固定不牢的屋頂金屬 覆蓋材料被掀起。	40
30以上 ~35未滿	猛烈風	戶外行動 極度危險。	大量樹木倒伏。	外牆建材大範圍飛散 內層基材外露。	50
35以上 ~40未滿				部分住宅倒塌。	60
40以上~					

有備無患 緊急避難物品與物資儲備

平時就做好準備，
並放在容易
取用的地方！



突然必須緊急避難時，往往無法立刻判斷該帶哪些物品？要帶多少？
因此，平日就應該先將防災緊急用品準備齊全。

應該準備哪些物品呢？

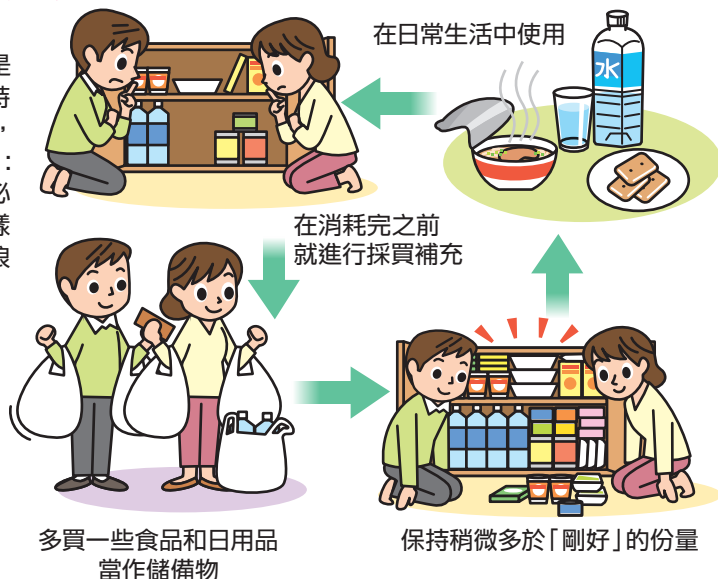
在家中儲備物資

- 在熊本地震中，曾發生電力、瓦斯、自來水等生活基礎設施受損以及物資供應停滯的狀況。未遭受住宅倒塌等重大損害的民眾，為了在災害發生後仍能暫時於家中維持基本生活，關鍵作法就是：平時就在家中備妥生活所需的物資。



不造成浪費的日常儲備法

- 過去的防災儲備，大多是準備乾糧、手電筒等平時不使用的特定物品。然而，如果採用「日常儲備法」：平時常備的食品與生活必需品多買一些數量。這樣就能簡單儲備且不造成浪費。



緊急避難物品

- 一旦需要避難時，至少要事先準備好可以立刻帶走的緊急避難物品。
- 為了能夠安全且迅速地避難，請準備一個可以解放雙手的背包作為「緊急避難包」。考慮家庭成員結構，只在背包內放入必要數量的物品，並將此避難包放置在緊急時能立即拿取的位置(例如:玄關)。

緊急避難物品檢查清單

貴重物品

- ☐ 零錢
- ☐ 存摺
- ☐ 印章
- ☐ 健康保險證、駕照等(影本)

避難用具

- ☐ 手電筒
- ☐ 可攜式收音機
- ☐ 備用乾電池
- ☐ 安全帽、防災頭套

生活用品

- ☐ 厚手套
- ☐ 毛毯
- ☐ 打火機、火柴
- ☐ 小刀
- ☐ 攜帶式馬桶
- ☐ 毛巾
- ☐ 濕紙巾
- ☐ 口罩
- ☐ 消毒殺菌用品
- ☐ 體溫計
- ☐ 隱形眼鏡保存液
- ☐ 眼鏡

急救用品

- ☐ 處方藥手冊
- ☐ 常備藥
- ☐ 生理用品

緊急糧食

- ☐ 長期保存食品(乾糧、罐頭等)
- ☐ 營養補充食品
- ☐ 糖果、巧克力
- ☐ 飲用水

衣物

- ☐ 內衣褲、襪子
- ☐ 長袖衣服、長褲
- ☐ 保暖外套、雨具

其他

- ☐ 攜帶式暖暖包

物資儲備

- 為了在救援到達之前的數日(至少3天)能夠自給自足而需要事先備好物資。建議將儲備物資集中裝成小箱，並分散存放在倉庫、儲藏室、廚房、壁櫥等處，以便在災後能夠快速取出並搬運。

儲備物資確認清單

食品

- ☐ 即食食品(白飯、粥等)、速食乾飯
- ☐ 泡麵、即食味噌湯
- ☐ 飲用水



生活用品

- ☐ 儲水用塑膠容器
- ☐ 卡式瓦斯爐
- ☐ 面紙、濕紙巾
- ☐ 保鮮膜
- ☐ 紙盤、紙杯、免洗筷
- ☐ 簡易馬桶
- ☐ 免沖洗洗髮精
- ☐ 塑膠袋
- ☐ 繩子
- ☐ 工具組
- ☐ 掃帚、畚箕
- ☐ 雨鞋

社區共同推動防災活動

社區內充分討論
事先決定災害發生時
各自擔當的任務



災害總是突然發生，為了盡可能減少傷亡人數，鄰里居民之間的互助極為重要。建議在居住社區內成立自主防災組織，分工合作完善災害防備。

共助的樞紐「自主防災組織」

- 右表告示在阪神・淡路大地震時，被活埋或受困的人是由誰救援的結果：約有九成的人是自行脫困・家人救助（自助），或是鄰里之間的互助（共助）而獲救。
- 在大規模災害發生時，消防・警察・自衛隊等公家機關能提供的救援（公助）能力有限，因此，為了守護生命，『自助』與『共助』顯得極為重要。
- 「自主防災組織」是以「自己的社區由自己來守護」為目標所成立的共助組織。為了盡可能減少災害受害者，每個社區都有必要事先成立這類組織。

【遭到活埋或被困時的救援】

救援者	比率
自行脫困	34.9%
家人	31.9%
朋友・鄰居	28.1%
其他	0.9%
救援隊	1.7%
其他	0.9%

自助:共助:公助 = 7:2:1

兵庫縣南部地震的火災相關調查報告（日本火災學會）



自主防災組織的活動

- 平時就由自主防災組織等為中心，與社區居民協議防災活動與災害時避難行動，自主制定社區防災計畫。
- 在2020年7月豪雨中，社區居民作為自主防災組織互相合作避難，拯救了許多生命。這種「全社區共同守護生命」的舉措非常重要。

自主防災組織的主要活動

平時

- 製作・檢視社區防災計畫
- 宣導防災演練、防災意識
- 掌握社區內的災害危險地點等資訊

災害時

- 確認社區居民的安危
- 引導避難、營運避難所
- 緊急救護
- 供應熱食、供水等支援措施



活動中的組織介紹

「相良村「十島區自主防災組織會」的舉措

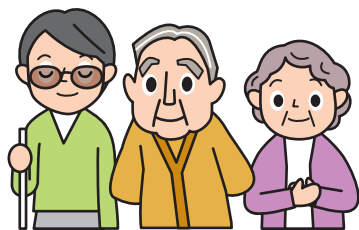
- 在2020年7月的豪雨期間，因持續記錄球磨川氾濫河段的水位變化而察覺異常，隨即挨家挨戶呼籲避難。雖然該社區遭遇超過2公尺高的室內淹水，但未造成任何人員傷亡。

「黑髮校區第四町內自主防災俱樂部」的舉措

- 有效利用「災害時要援護者支援地圖」，確認居民集合前往避難場所時的路線，以及進行避難引導演練等活動。此外，也製作了「關懷獨居者名簿」，不僅在災害時提供協助，在日常生活中也進行支援。

為了守護在避難時需要支援的人們 (避難行動要支援者)

- 一旦發生災害，高齡者或身心障礙者等可能因為無法自行避難而成為犧牲者。災害發生時，無法自行避難或需要外力協助的人，就稱為「**避難行動要支援者**」，其中包括高齡者、身心障礙者，以及重大疾病患者。



- 為了守護這些人，**平時就必須確認社區內的避難行動要支援者名單**。災害發生時，社區居民要共同協力給予支援。

平時的支援

- 打造方便輪椅通行、適合高齡者與身心障礙者居住的環境
- 透過日常交流，確認社區內需要支援的居民資訊
- 確認災害時的資訊傳遞與支援體系等具體的支援方法
- 參加防災演練與講習會，學習災害發生時的應對方式

災害時的支援

- 適時提供災害現況及後續展望等相關資訊
- 考慮避難行動需支援者的立場，進行細心的避難引導
- 防止避難行動需支援者感到孤立無援，主動關懷問候，並以溫馨的態度對待



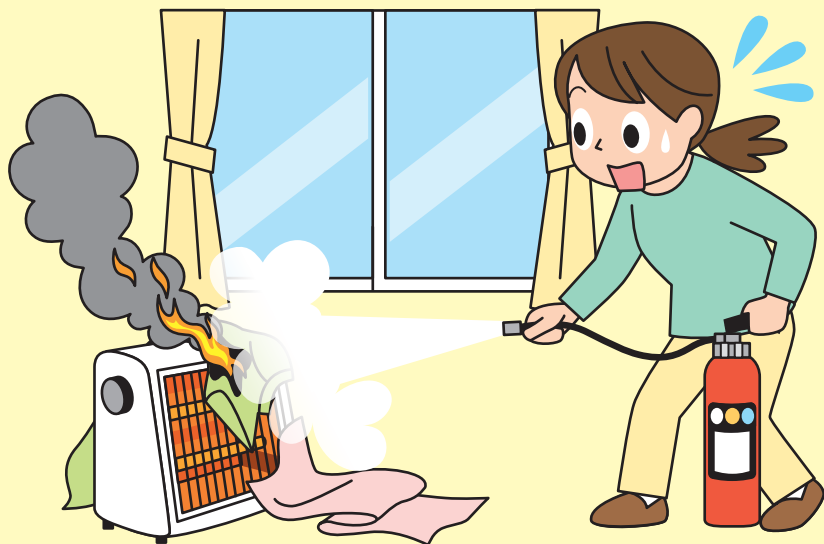
萬一發生時

現在就行動吧。
做好防災準備，
保護自身安全。



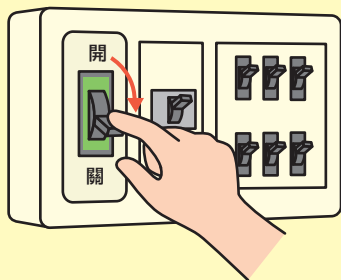
如果現在發生大地震，而您正待在家裡，該怎麼做呢？如果發生在深夜呢？
如果是獨自一人呢？現在就學習正確的防災知識，每一項細小的準備，都是守護生命的盾牌。

避難時的注意事項



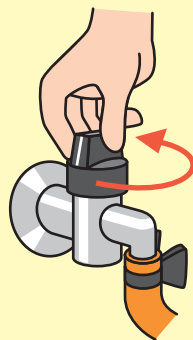
避免引發火災

- 從阪神・淡路大地震的遇難者死因約有10%為燒死這一事實可以知道：初期滅火至關重要。一旦發現火災，應在火勢尚小時，使用滅火器或水桶等進行滅火。在滅火過程中，要以自身安全為第一優先，若火焰已經延燒到天花板，覺察生命有危險時，應立即停止滅火並撤離。



關閉電源總開關(電閘)

- 若倒下的家具家電中仍有處於開啟狀態的電器，在恢復供電後，可能會引發火災。



關閉瓦斯總開關

- 若瓦斯管線或瓦斯設備受損，恢復供應時，可能發生瓦斯外洩而導致爆炸。



留下安危資訊的告示

- 在進行避難前，請留下記載自己與家人安危資訊的告示，鎖好門窗後再離開。



藉由災害留言板或社群媒體聯絡

- 由於電話可能無法接通，應該預備多種聯絡方式。熊本地震發生時，社群媒體也發揮了有效的聯繫作用。



避難所



避難所是什麼？

- 「避難所」是市町村用來收容暫時無法居住自宅的災民而指定的場所。請事先確認居住地區的避難所位置。
- 此外，市町村所指定的「指定避難所」將作為救援物資的配送地點。

※「避難場所」與「避難所」的差異

「避難場所」是指災害發生時，由市町村指定用來當作地區居民緊急避難的地方。

例如：大型公園、綠地、高地等場所。

避難所啟用流程的範例

- 以下是避難所啟用流程的範例之一。通常是由設施管理人員解鎖開門並進行啟用準備。然而災害發生時，管理人員本身可能罹災受困而無法前來或延遲抵達。在此情況下，避難者需要自行營運使用。



①收容準備

- 解鎖開門並準備接收災民，確認消防設備能否正常使用、通訊手段能否運作，還要檢查設施內部及周邊環境的安全狀態。

②配置規劃

- 規劃各項設施的配置區塊，考量居住空間的分配，營造方便生活的環境。



③設置「登記報到處」

- 收容準備完成後開始受理登記，並彙整成名冊，用來確認地區受災者（包含避難者及弱勢族群等）的狀況。



避難所生活須知

避難所的禮儀與規則

- 在避難所生活時，擅進他人的居住空間、窺視他人隱私、大聲喧嘩或在非吸菸區抽菸…等，都是違反禮儀的行為。生活起居除了要遵守規則，避難者也該盡可能分擔工作、互相幫助。此外，對避難所內的弱勢族群也要多加關懷。



攜帶寵物避難

- 平時就做好寵物的行為訓練與健康管理（如接種疫苗等），並為牠們配戴項圈與防走失名牌。此外，提早確認好可以接納寵物的避難所。
- 若避難所接受寵物一同避難，請準備好寵物外出袋/籠具、寵物牽繩、寵物的緊急生活用品後再出發避難。
- 避難所內可能有害怕動物或對動物皮毛過敏的人，因此必須比平時更注意寵物的叫聲與氣味，並顧及他人的感受。除了遵守避難所的規定，飼主也要負起妥善照顧寵物的責任。另外，動物在避難環境中也容易因壓力而出現身體不適或生病，請密切注意其健康狀況，並設法安撫與減輕其不安。

<QR Code>



※「災害發生時，您和您的寵物安全嗎？」（環境省官方網站）

https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3009a.html

避難所內的傳染病・食物中毒的防範對策

- 為了防止避難所內發生傳染病與擴散感染，受災者、志工及相關人員都應該確實執行咳嗽時遮掩口鼻以防止口沫飛散、配戴口罩、勤洗手等日常感染防範對策。

此外，若無法以流水洗手時，請使用含酒精成分的消毒液來清潔手部。

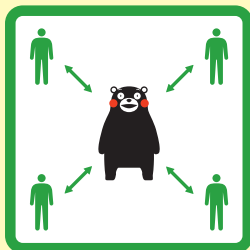


- 考慮到在避難所的生活可能長期化，以下幾點必須注意：

- ・徹底做好避難所的衛生管理，例如廁所與地板的清潔。
- ・避免生食，盡量食用加熱煮熟的食物。
- ・烹調過的食物，要盡快食用。
- ・食品應保存在冰箱或存放在溫度不易升高的陰涼處。



養成習慣：避免三密(密集、密接、密閉)、勤洗手、注意通風。



保持社交距離
#KeepDistance



勤洗手
#WashHands



注意通風
#OpenWindow



抵達避難所後的流程範例

- 以下是避難者到避難所後的行動流程範例之一。請注意:各避難所的行動流程與規則有可能不同。關於避難所的運作與避難生活,遵守規則至為重要,避難者之間也必須互助合作。



① 申報聯絡資訊

- 抵達避難所後,請先申報地址・姓名・聯絡方式,並盡可能與鄰居或同社區居民一同生活。若是返家困難者則應該額外告知具體問題。



② 責任分擔

- 請確實執行被分配到的工作,例如:資料登記、伙食準備…等。彼此要互助合作,才能維持避難所的運作。



③ 健康管理・衛生管理

- 環境的急劇變化可能影響身心健康,請多加注意。
規範衛生管理工作,例如:輪流清掃廁所、清運垃圾…等,共同維護避難所的整潔。

對弱勢族群的關懷

- 弱勢族群包括孕婦、孩童、高齡者、外國人，以及身心障礙者等。「援助標誌」等是用來傳達：配戴者是需要協助或關懷的族群，請周圍的人群主動提供必要的援助。



女性、孕婦

- 女性可能面臨更衣之類的不便，孕婦則可能對哺乳等育兒狀況感到不安。因此，需要多加關懷孕婦和產後媽媽的健康狀況和隱私維護。



孩童

- 讓孩童藉由遊戲來消除緊張感，因此確保有讓孩童抒發情感的空間與時間，並協助其轉換情緒，放鬆身心。



高齡者

- 高齡者即使有不便之處也可能不會主動告知，因此請時常用明朗、親切的態度與其攀談，避免他們有孤立感或不安感。



外國人

- 外國人可能因為生活文化差異或語言不通而感覺不安，因此請盡量放慢說話速度，使用簡短、易懂的詞語來傳達訊息。

公共機關的聯絡資訊

聯絡處	電話	聯絡處	電話
消防局(消防・救護車)		電力公司	
警察局		瓦斯公司	
市町村政府		自來水公司	
		醫院	

災害用留言專線 (按鍵式固定電話專用)

發生震度6弱以上的地震而導致電話難以接通時，請使用此留言專線，並依照語音指示的步驟進行。

錄製留言

- ①撥打「171」
- ②按「1」
- ③輸入自家電話號碼，
包含區域號碼
- ④按「1」「#」
- ⑤開始錄製留言(30秒以內)
- ⑥按「9」「#」

聽取留言

- ①撥打「171」
- ②按「2」
- ③輸入對方的電話號碼，
包含區域號碼
- ④按「1」「#」
- ⑤聽取對方的留言

災害用留言板 (手機用)

當發生震度6弱以上的地震等導致電話難以接通時，也可以透過手機使用此留言板。

其他聯絡方式

公共電話

災害發生時，公共電話會被指定為「災害時優先電話」，其通話線路將被確保是優先於一般電話。
請事先確認公共電話的設置地點。

網際網路

利用電腦、手機的電子郵件、SNS等網路社交平台也能有效的聯絡親友。