

寫給宮古市的市民

這本小冊子裡有發生海嘯時可能會水浸的區域，下暴雨時可能會發生洪水或山體滑坡的危險區域，以及關於發生災害時有關避難的各種信息。以防萬一，日常生活中，請和您的家人充分溝通，並積極參加防災演習，用學到的防災知識以及將避難時的行動準則熟記於心，才能把受災損失降到最低。

防災的心得 3條



① 和家人充分溝通

日常生活中，請與家人一起討論當地震・海嘯・洪水・山體滑坡等災害發生時的避難場所以及去避難場所的路徑。



② 請先到達絕對安全的地方再了解災難的準確信息

如果您不及時去避難場所，而是在家中等待電視或收音機的災害信息，有可能來不及從災難中逃走。所以，請一定先到安全的地方再進行信息確認。



③ 避難的時候，請一定帶好您的防災用品包

災害的情況下，政府部門有可能不能馬上為您分發食物和日常用品。請提前準備好防災包，放入可以支撐3天左右的食物和日常用品，在避難時帶上。

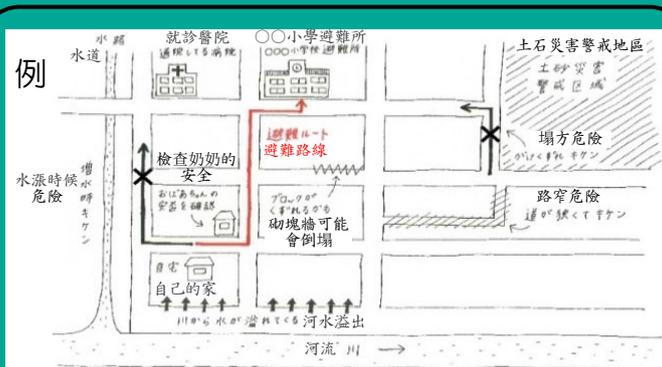


我家的防災地圖

讓我們來製作自己家專用的防災地圖吧！

親自在自己家周圍實地考察，確認災難來臨時的危險場所以及避難場所的所在地和去避難場所的路徑。並且，為了預防災難來臨時有可能不能通行的情況，一定要製作不同的路徑預案。

用以上實地考察的結果，製作一份可以在緊急情況下一目了然的「我家的防災地圖」吧！



<防災地圖上最好能有以下的信息>

- 災難來臨時有可能變的危險的地方
- 避難路徑
- 政府設立的避難場所和可以避難的地方（如親戚朋友家）
- 家人約定的集合場所

地震災難的死亡人數中，很大一部分是因為被傾倒的物品擠壓而導致死亡的。所以，為了您的生命安全，請合理擺放家具，並設置防止家具傾倒的預防裝置。

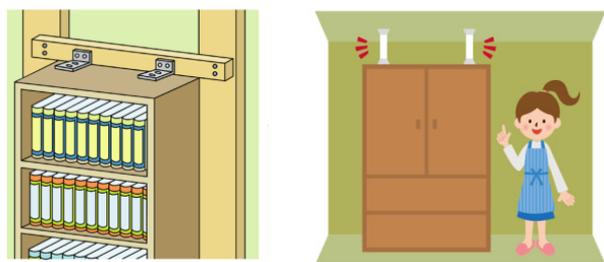
■ 確保安全的家居環境

- 如果家中有很多房間的話，盡可能把家具集中擺放在人員出入較少的房間。
- 以上的方式沒有辦法實現的話，盡最大可能保證空出一些安全的區域。

■ 家門口和過道上不要堆放物品

- 家門口以及通往家門口的過道上，不要擺放容易傾倒的物品。
- 如果在門口堆放物品，突發情況下有可能堵塞出口，影響避難。

■ 防止櫃子，書架等家具的傾倒



- 使用L型固定扣或固定鏈把家具固定在牆上（在家具城等地方可以購買）。
- 根據力學原理，房頂和家具之間設置的預防家具傾倒的伸縮桿要設置在靠牆的那邊。

■ 防止家用電器地震時被震飛



- 地震搖晃劇烈時，電視機等家用電器有可能在慣性的作用下被震飛，所以，不要放在高處。
- 把專用粘貼板（橡膠做的防震貼）放在家用電器下，並且用固定鏈條讓電視和牆連接起來。

■ 防止煤油爐的傾倒



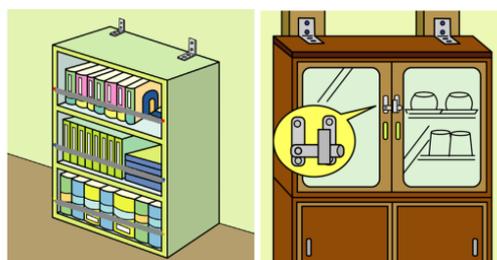
- 購買地震時自動關火的煤油爐。
- 為了防止地震時煤油爐的傾倒，請合理擺放煤油爐。

■ 臥室的家具擺放

- 為了防止在臥室睡覺時發生地震的情況，不要把床放在家具有可能倒下的地方。
- 在床頭或床頭櫃周圍放上可以照明的物品，以方便在黑暗的環境下的避難。



■ 防止櫃子，書架中的物品落下



- 防止櫃子中的物品落下，可以在櫃子上設置橡皮筋或繩子。
- 有門的櫃子，可以在門把手上設置固定扣以用來固定櫃門。

■ 防止玻璃的飛濺

- 購買市場上銷售的防玻璃飛濺貼膜，按照說明書正確粘貼。
- 防玻璃飛濺貼膜要連同窗框一起粘貼，不然有可能發生整張玻璃被震下來的情況。



■ 防止燈具的掉落

- 燈具用鍊子和固定板進行多重固定。
- 用耐高溫貼紙固定白熾燈的兩端。

震度與體感和災害的關係

4



【震度 4】

- 大部分人會驚嚇。
- 電燈等垂釣物會大幅度搖晃。
- 支撐不足的物品會發生傾倒。

5弱



【震度 5 弱】

- 超過一半的人會感到恐懼，想抓住東西。
- 架子上的盤子或書等物品會掉落。
- 沒有固定的家具會發生移動，擺放不穩的東西會傾倒。

5強



【震度 5 強】

- 不抓住什麼東西很難行走。
- 很多盤子和書會掉落。
- 沒有固定的家具會傾倒。
- 沒有進行加強的圍牆會損毀。

6弱



抗震程度高



抗震程度低

【震度 6 弱】

- 很難站立。
- 沒有固定的家具超過一半會發生移動或傾倒。門有可能會打不開。
- 牆上的瓷磚和窗戶發生損毀或跌落。
- 抗震程度低的木造建築會發生瓦片掉落以及傾斜。也有可能會直接傾倒。

6強



抗震程度高

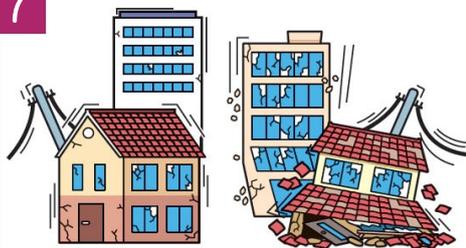


抗震程度低

【震度 6 強】

- 行動需要爬行，也有能被震飛。
- 沒有固定的家具大部分會發生移動，也有很多會傾倒。
- 很多抗震程度低的木造建築發生傾斜和傾倒。
- 地面會發生很大的裂縫，也有可能發生大規模的山體滑坡山體崩裂的可能。

7



抗震程度高

抗震程度低

【震度 7】

- 會有更多抗震程度低的木造建築發生傾斜和傾倒。
- 一小部分抗震程度高的木造建築會發生傾斜。
- 很多抗震程度低的鋼筋混凝土建築也會發生傾倒。

※根據氣象廳發布的「震度與體感的關係」加工製作

提升建築物的抗震等級

提升建築物的抗震等級，可以減輕地震帶來的災害。

宮古市正在大力促進住宅建築物的抗震等級的升級。有關提升抗震等級的相關事宜，政府提供以下幫助。如有有相關需要，請參考以下網址或二維碼進行諮詢。

宮古市提供的有關建築物抗震等級提升的補助項目

- ◆ 木造房屋的抗震評測業務
- ◆ 木造房屋的抗震加固施工的補助
- ◆ 防止家具傾倒用具的安裝補助
- ◆ 拆除圍牆所需費用的補助



○宮古市官方網站『住宅の耐震化のための補助について』

https://www.city.miyako.iwate.jp/kenchikujuutaku/jyuyutaku_taisin_hojo.html



後發地震

■發生過一次大地震的地方，在這之後也有可能繼續發生大地震

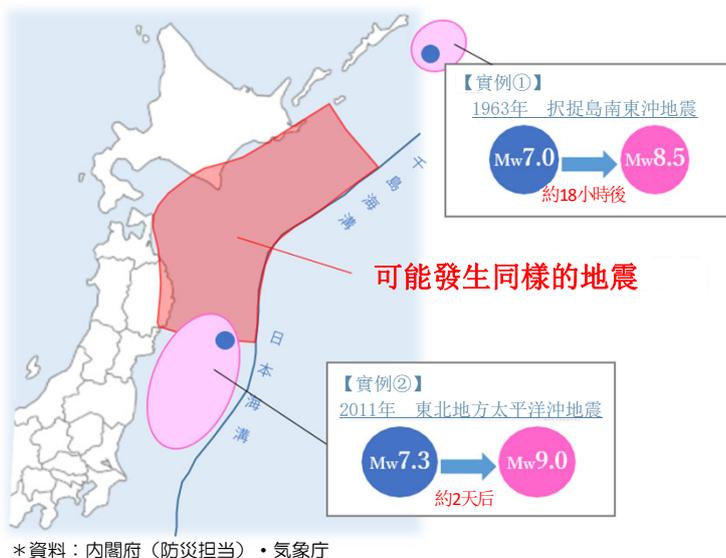
日本海溝・千島海溝附近區域、在發生了里氏7.0級的大地震後、觀測到了比這更大的里氏8.0級以上的地震。所以，在這周圍今後也有可能發生同樣規模的大地震。

■在發生里氏7.0級以上的地震時，會發布地震的預警警報

為了應對發生大地震時帶來的災害，在有可能發生巨大地震的日本海溝，千島海溝附近區域發生里氏7.0級以上的地震後，繼續發生大地震的可能性相較於平時會高很多，政府會發表「北海道・三陸沖後發地震預警警報」。

■警報發出後，一定要做出應對災害的準備並且隨時做好避難的準備

- 睡覺時也要做好隨時避難的準備
- 隨身攜帶放在用品包
- 做好物品被震倒的準備
- 小心山體滑坡
- 做好可以獲取災害消息的準備
- 再次確認日常生活中為災害做的準備



※警報的發出，並不代表一定會發生巨大地震

長周期地震動

在發生大地震時，高層建築會發生很長時間的頻率不高但搖晃幅度很大的搖晃，這種現在被稱為長周期地震動。根據震度等級的不同，把長周期地震動分為1到4的4個等級。在宮古市的市內，理論上沒有會發生長周期地震動的高樓，但是，為了以防萬一，在有可能發生長周期地震動3等級以及3等級之上的情況下，會發出緊急地震速報（警報）。

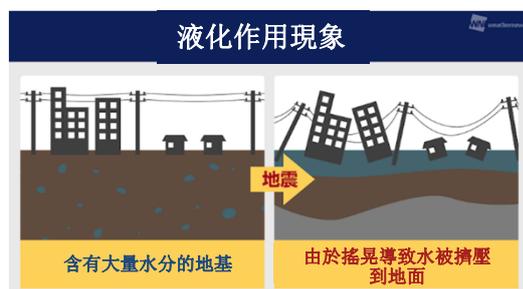
發布緊急地震速報（警報）的標準

發布標準	預測會發生震度5弱及以上的地震或者長周期地震動3等級及以上時。
對象區域	預測會發生震度4及以上地震或者長周期地震動3等級及以上的區域。

液化作用

大地震的劇烈震動，有可能會引發地震液化。地震液化是指例如河岸邊的平原等地區，在地震的影響下，地基發生震動使相互支撐的土壤顆粒變得分散鬆軟，成為像果凍一樣呈液體狀的現象。

液化作用會引起地基向外噴水或沙子，低層房屋向地下沉陷或傾斜，路面的變形，上下水管的破裂等基礎設施的損壞，長期影響正常的生活。



覺察到海嘯危險後

■發生地震後，立刻避難！

感覺到強烈的震感或者搖晃不強烈但時間很長的地震時，以及沒有感受到地震但聽到“海嘯警報”時，立刻遠離海岸，並儘可能去高處避難。

■等待信息會讓你來不及避難！

如果你等待電視或收音機發出的準確信息再避難，有可能會來不及避難。所以，一定要注意，先去高處避難再去確認信息。



■原則上，避難時請步行

開車的話，有可能引起堵車，有可能開不急避難，所以原則上，請徒步避難。



※在漁港等有大直道的地方，開車更有利於避難。
(但是，一定不要向大海的方向開車)

■開車路上發生地震，首先把車靠左邊停車！

- 不要猛踩剎車或油門，用安全的方式把車停在道路的左側。
- 車停下後，利用收聽車載廣播或其他方法，確認地震信息及道路信息，根據信息和周圍的情況進行避難。
- 繼續開車的情況，需要注意道路損壞，交通信號燈的損壞以及路上有可能出現的障礙物。

■下車徒步避難時，把車鑰匙放在車裡，並且不要鎖門！

需要把車停在路上進行避難的情況，請把車停到道路的左側，一定要把車熄火和拉上手剎，並且把車鑰匙放在例如駕駛位座位上等顯眼的地方，關閉車窗但不要鎖上車門。停車時，不要把車停在別人需要通過和阻礙救災活動進行的地方。

■首先，保護自己的人身安全！

首先要保護自己的人身安全。如果先去拿取貴重物品或者去確認自己的船的受災情況，有可能會被海嘯衝入水中。

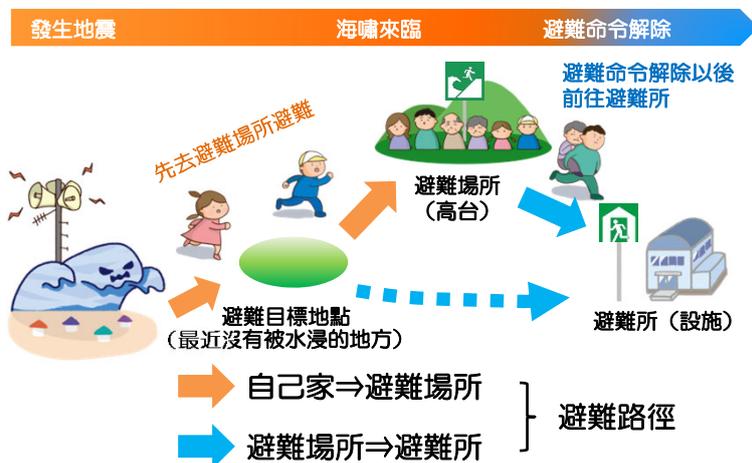
■海嘯會多次來襲！

海嘯會多次來襲。海嘯警報·注意警報解除前，請不要離開避難場所。

■全社區協同避難！

若你身邊有老弱病殘孕的人，請儘可能給與他們幫助，讓每一個人都能避難。(幫助他們製作專屬的避難計劃吧！)

～海嘯避難的原則～



海嘯警報·注意警報的種類

海嘯警報分為，大型海嘯警報，海嘯警報和海嘯注意警報3種。分別會警報海嘯的大小高低和到達海岸的時間。

宮古市在發布大型海嘯警報時，會發布右側的避難命令。

種類	海嘯的大小和高低		宮古市發出避難命令的範圍
	具體數字 (預測上海嘯的大小區分)	特大地震時的發布	
大型海嘯警報	超過10m (10m<預測大小)	巨大	根據岩手縣在令和4年3月公開發表的「津波防災地域づくり法」所規定的最大規模海嘯發生時可能被水浸的區域
	10m (5m<預測大小≤10m)		
	5m (3m<預測大小≤5m)		
海嘯警報	3m (1m<預測大小≤3m)	高	
海嘯注意警報	1m (0.2m≤預測大小≤1m)	(不發布)	防波堤或者海岸線外的區域

※里氏8.0級及以上的特大地震來臨時，因為無法正確獲取地震規模的信息，所以會發布地震發生海域有可能發生的最大規模的海嘯警報或海嘯注意警報。在這種情況下，為了表示緊急情況，在發布海嘯警報時會發布例如“巨大”，“高”的信息。

■在水災來臨前避難！

水災發生後很難避難。

水災是可以預測的，發生洪水的概率變高後，請盡快避難。

老弱病殘孕等人群的避難，需要全社區居民的協助。

■請注意腳下，防止跌落！

水災避難時，請攜帶可以探測腳下危險的長棍等工具。小心坑，下水道和井蓋，防止跌落。

避難時，請穿運動鞋等方便活動的鞋。不要穿長筒雨靴，因為鞋中進水後很變得重，一方面不方便行走，另一方面很容易從腳上掉下。

■在水流中避難很危險！

在超過50cm的水流中，即使是成年人也很難行走。若發現水流超過50cm，不要強行避難，在高處等待救援有可能更安全。



土石災害

—你知道嗎？土石災害的種類和發生前兆—

土石災害有很多種類，有一些在發生時會有前兆。即使是沒有前兆，如果發現山體和平常有不一樣的地方，和周圍的人馬上進行避難。

土石災害的種類		災害的前兆
泥石流	<p>指在山區或者其他溝谷深壑，地形險峻的地區，因為暴雨，暴雪或其他自然災害引發的山體滑坡並攜帶有大量泥沙以及石塊的特殊洪流。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 河水突然變得渾濁，並有浮木在水面上。 一直在下雨，但河水水位下降。 能聽見大樹斷裂，石頭互相撞的聲音。 產生山鳴現象。
塌方	<p>指斜坡上的表面土體或者岩體，受暴雨或地震的影響，變得鬆軟後突然落下的現象。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 小石頭不停往下落。 懸崖處有水流出。 懸崖發生裂縫。 地下發生異常響聲
滑坡	<p>指斜坡上的土體或者岩體，受地下水和重力影響緩慢的向下移動的現象。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 井水和溪水變得渾濁。 地面發生裂縫和塌陷。 懸崖或斜坡處有水流出。 發生大面積裂縫或斷崖。

*資料提供 政府広報オンライン

●如果發現失去避難的時機的情況

向2樓逃跑也是解決方法之一

早點向避難處逃跑（①平行避難）是避難的原則，災害就要來臨但卻沒時間逃跑的情況，跑到2樓或以上樓層（②垂直避難）也是避難的方法之一。



※對於土石災害，去建築物的2樓或以上樓層，並且去山體的反方向房間避難。

災害發生時的避難信息

宮古市會在有可能發生災害時發布避難信息。下表中的內容，從上至下，越向下代表信息的緊急度越高。發表時，不一定會按照順序由上至下發布。

避難信息	應該做的事情
警戒等級3 老年人等避難	在預測有可能發生災害的區域等地方，請注意市政府發出的針對老年人等的避難信息，除此之外的各位，也請放下手頭的事情， 注意收取危險程度分佈（キキクル）和河水水位信息 等信息，根據自己的判斷進行避難的準備或直接進行避難。
警戒等級4 避難命令	在預測有可能發生災害的區域等地方，請注意市政府發出的避難信息的同時注意收取 危險程度分佈（キキクル）和河水水位信息 等信息，根據自己的判斷進行避難。
警戒等級5 緊急安全確保	有很大可能已經發生了災害。災害會危機生命，請迅速避難。

緊急程度
↓
高

應該做的事情

若宮古市發出的警戒等級4的避難命令或警戒等級3的老年人等避難信息時，請迅速進行避難。

等級1 早期災害預警信息



請留意災害信息

等級2 大雨預警警報等



請確認自己的避難路徑及方法

等級3 老年人等避難

和

等級4 避難命令



立刻停課避難
[指定避難所
・指定緊急避難場所]



立刻出門避難
[親戚・朋友家]



立刻出門避難
[酒店・旅館]



去樓上



去高樓層（待機）

等級5 緊急安全確保



去樓上



去樓上



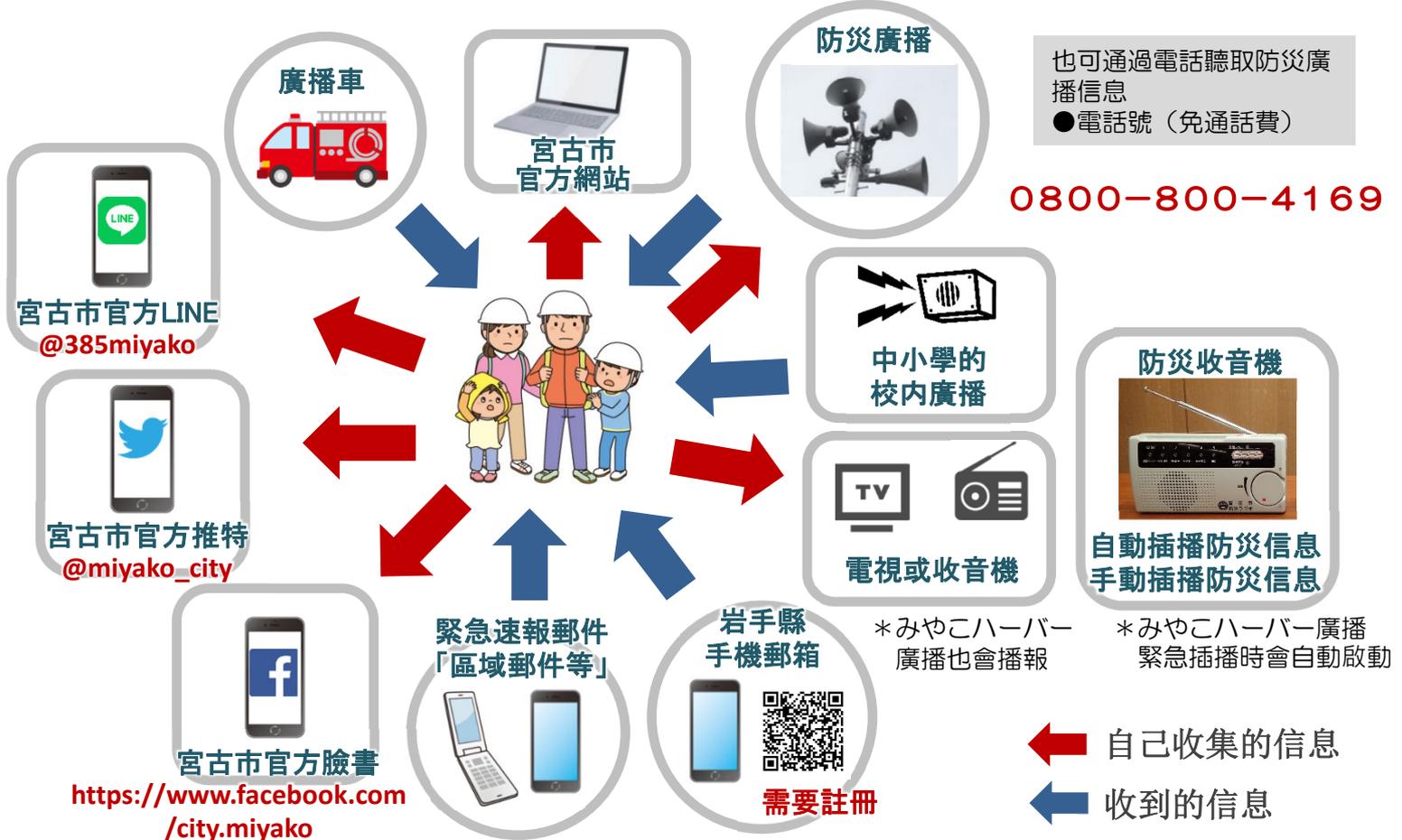
去遠離懸崖的房間



去附近較高的房間

防災的信息源

防災信息會通過氣象局和岩手県政府向大家傳達。在得到海嘯預警和避難信息後，請迅速避難。



從電視數據中獲取防災信息

從電視數據中，可以得到極端天氣預警・預報，避難信息發佈區域，避難所的營業情況等豐富的信息。為了因對災害，請確認使用方法。

(例) 從電視數據中獲得洪水時河水水位信息的方法

- 

【操作步驟】

 - 將頻道切換到NHK台後，按遙控器上的“**みゆ**”
 - 選擇首頁上的「**新型コロナ(岩手)・防災・生活情報**」項目。
 - 選擇「**河川水位情報**」項目。

③ 「新型コロナ(岩手)・防災・生活情報」首頁



② NHK數據放送首頁



④ 「河川水位情報」首頁



特別警報・警報・注意警報

氣象局為了防止或減少災害的危險，會發布下表中顯示的警報，預警或防災氣象信息。在預測到可能下大雨時，請關注防災氣象信息。

種類	警報發布的標準（◎應該做的行動）
大雨特別警報	◎ 迅速進行行動保護人身安全 預測到會發生幾十年一遇的大雨的時候發布。 有可能發生各種重大災害的時候發布。
大雨警報	◎ 請留意災害信息，準備開始避難 有可能因為大雨而發生重大災害時發布。
大雨注意警報	◎ 留意氣象信息 有可能因為大雨引起災害的時候發布。
短時強降雨警報	觀測或分析的結果，1小時內的降雨量達到 100毫米 的時候發布。
土石災害預警	◎ 在發布避難信息後，請迅速進行避難 根據降雨量和過去發生過的災難預測到發生災害的可能性很高的時候發布。

獲取土石災害・洪水・海嘯相關信息

●宮古市 防災・災害信息

可以獲取災害的狀況，氣象，河流等相關信息以及防災的各種信息。
請訪問『宮古市官方網站』，點擊「**災害情報**」專欄（<http://www.city.miyako.iwate.jp/>）



●岩手縣災害信息欄目（岩手縣）

不僅可以獲取各種氣象警報，注意警報、還可以獲取實時氣象，土石災害，地震以及避難信息。
請訪問岩手縣災害信息欄目（<http://iwate.force.com/>）



●防災地圖（國土交通省）

防災地圖將預測的水浸區域、道路信息，危險區域，海拔等信息匯總到地圖中，可以像電子地圖一樣滑動瀏覽。

請訪問『國土交通省防災地圖欄目』，點擊「**重ねるハザードマップ**」
（<https://disaportal.gsi.go.jp/>）



●河流的防災信息（國土交通省）

可以瀏覽到氣象・河流（河水水位信息、河流的實時影像）・土石災害等各種信息。
請訪問『國土交通省防災欄目』，點擊「川の防災情報」
（<https://www.river.go.jp/index>）



●氣象局信息“キキクル”（氣象庁）

可以從地圖上實時看到因為下雨所發生的災害的危險程度（土石災害・水災害・洪水災害）。
請訪問『氣象局官方網站』，點擊「キキクル（危険度分佈）」
（<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>）



●“IBCつながる”軟件（IBC岩手放送）

可以收到地震・海嘯等警報預警，還可以收到避難信息的通知。並且可以在洪水，土石災害的防災地圖上瀏覽在還危險分佈“キキクル”。
請訪問『IBC岩手放送ホームページ』，點擊「IBCつながるアプリ」
（<https://www.ibc.co.jp/appli/>）



關於綜合防災防災地圖的使用方法

防災地圖的使用方法

在防災地圖中，請記錄「自己應該了解的危險區域在哪裡？」，「自己家的避難場所和避難所在哪裡？」，「應該和誰聯絡？」等信息。

然後請製作【自己的防災地圖】。

①確認危險區域，避難場所・避難所，避難路徑

請先確認預測的海嘯・洪水・土石災害的危險區域以及最近的避難場所的方位。

並且，請規劃幾條從自己家到避難場所的路徑。

②商量災害時的對策

請和家人和鄰居充分溝通，確認通過①決定的避難路徑，並確認避難的方法。



③實地考察避難路徑

通過實地考察確認避難路徑是否可以在災害來臨時安全避難。



◆不要過度依賴這份地圖，這份地圖僅僅是預測！！

防災地圖中表示的過水區域以及危險區域，是在一定的條件下預測的結果。儘管已經盡可能的預測最大規模的災害，但是也有可能在防災地圖中沒有標明的範圍內發生災害。避難的時候，一定要獲取準確的氣象信息以及防災信息，並確認避難路徑上的實際情況，進行安全避難。

讓我們來組織自發的防災活動吧

因為市政府在受災時能做的「政府幫助」有限，特別在災害的初期很難做出實際有效的對應，所以為防止受災範圍的擴大，需要每一個人保護好自己的人身安全「自我保護」，並且與附近的鄰居團結起來，互相幫助，組織起自發的防災活動「互相幫助」。

通過自發的防災組織以及組織自發的防災活動，讓「自我保護」「互相幫助」「政府幫助」有效的結合起來，讓災害帶來的傷害減少到最少吧。

自我保護

自己的生命，自己保護

互相幫助

和鄰居等協同互助

政府幫助

各級政府
(國家，岩手縣，宮古市)
給予的幫助

負責組	日常生活	災害來臨時
信息收集及通訊組	規劃防災事業 (普及防災知識以及喚起防災意識)	向組員傳達防災事項。 收集防災信息。
滅火組	促進各個家庭的滅火器的普及。 訓練初步的防災水平以及確保災害時的滅火組織體系。	警戒火災。 進行簡單的滅火。
救援組	協調社區內的防災物資以及儲備物資，並有效管理。 進行救援演習，特別是針對老年人等無法自己行動的人士的救援演習。	受傷人員的救助。 防災物品的分發。 解救需要幫助的人。
疏通交通組	確認安全的避難場所以及避難路徑，並向組員通知。 檢查社區的危險場所。 進行避難訓練。	指揮避難。 確認避難路徑的安全。 確認避難家庭及人數。
食物飲用水組	呼籲各個家庭儲存災害時的防災食品。 進行分發食物和水的訓練。	收集並分發食物和飲用水。

為了加深對於防災地圖的理解

符號・圖例的說明

避難場所・避難所



海嘯 避難場所 為了躲避海嘯帶來的災害的臨時避難場所。



海嘯 避難樓房 在沒有辦法去高台時為了躲避海嘯帶來的災害的臨時避難場所。



避難場所 為了躲避地震・洪水・土石災害帶來的災害的臨時避難場所。

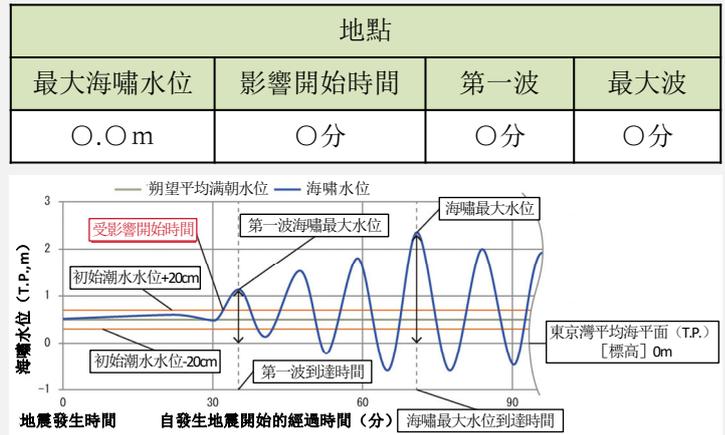


避難所 避難時間需要很長時間時，為了讓避難者長時間生活的場所。

海嘯水位・到達時間

海嘯最大水位	沿岸處（海岸線向海的一面）的海嘯最大水位，以東京灣平均水位為基準。
影響開始時間	潮水水位發生大於正負20cm變化的時間，此標準也為發出海嘯注意警報的下限值。
第一波	從地震發生到第一波海嘯的的最大波浪到達的時間。
最大波	從地震發生到海嘯的的最大波浪到達的時間。

《各個地點預測的海嘯水位大小以及到達時間》



災害的種類和危險區域的設定方法

災害的種類	地圖上顯示的內容	設定方法
①地震	<ul style="list-style-type: none"> 預測震度 液化作用的危險程度 	<ul style="list-style-type: none"> 根據圍繞日本海溝，千島海溝的巨大地震，東日本太平洋大地震中影響最大的日本海溝模型所解析的結果設定。
②海嘯	<ul style="list-style-type: none"> 預測的海嘯的水浸範圍 東日本大地震時實際的海嘯水浸範圍 	<ul style="list-style-type: none"> 根據圍繞日本海溝，千島海溝的巨大地震，東日本太平洋大地震，明治三陸地震，昭和三路地震的解析結果得出的最大值設定。
③洪水	<ul style="list-style-type: none"> 對象河流氾濫後，預測的水浸範圍和水浸深度 平成28年10號颱風時的水浸範圍 蓄水池決堤時預測的水浸範圍 	<ul style="list-style-type: none"> 根據最大規模大雨（1000年發生一次的大雨）氾濫時預測的最大水浸深度的解析結果設定。 【對象河川】閉伊川・津輕石川，長沢川，刈屋川 根據計劃規模降雨（100年發生一次的大雨）氾濫時預測的最大水浸深度的解析結果設定。 【對象河川】閉伊川，津輕石川，長沢川，刈屋川
④土石	<ul style="list-style-type: none"> 有可能發生泥石流，塌方，滑坡的範圍 大規模土方施工地 雪崩危險區域 	<ul style="list-style-type: none"> 根據實地考察以及地形圖設定。

※①震度等級・液化作用危險程度，②海嘯水浸範圍使用了 **A**「岩手県地震・津波被害想定調査報告書（令和4年9月）」的數據，東日本大地震實際海嘯水浸範圍使用了「東日本大震災津波詳細地図（日本情報地質学会）」的數據。

上面提到的「岩手県地震・津波被害想定調査報告書（令和4年9月）」是根據各種預測地震・算法模型的解析結果，公開在岩手縣的首頁，詳情請訪問一下網站

A <https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/anzenanshin/bosai/jishintsunami/1059428.html>

※③洪水的想過信息是根據**岩手縣水浸預測解析的結果**設定的。詳情請參考73頁內容。

※④土石災害的預測危險區域，是根據**岩手縣製作並發布的 B**「土砂災害警戒区域等の位置圖」

以及 **C**「いわてデジタルマップ」所指定的。

在岩手縣的官方網站有公開展示，詳情請參考以下網站。

B <https://www.pref.iwate.jp/kendozukuri/kasensabou/doshasaigai/1044566/index.html>

C https://www.sonicweb-asp.jp/iwate/map#layers=ROADMAP%2Cth_68&theme=th_68



A



B



C

關於「預測最大規模」和「計劃規模」的預測

●「預測最大規模」和「計劃規模」的不同

最近幾年，因為超過現在堤壩設計的水浸災害頻發，所以在平成27年頒布了水防法的改正法案，在發布的法案中更新了預測中最大規模洪水的區域。這就是「預測最大規模」的預測洪水水浸範圍。

預測「**預測最大規模**」的降雨規模為**1000年發生一次**。這裡的定義不是有規律的1000年發生一次，而是指一年內發生的概率為千分之1的降雨。看上去每年的發生概率比較小，但這裡強調降雨規模的大小。

相對於以上的降雨，一直以來宮古市的防災地圖中公佈的「**計劃規模**」の降雨規模為**10到100年**發生一次的降雨。

●有可能發生房屋的傾倒・被沖走的情況的範圍

岩手縣除了公佈「想定最大規模」的洪水水浸範圍、還公佈了會發生河岸被侵蝕所導致的水土流失預測區域「**房屋傾倒等氾濫預測區域（堤壩侵蝕）**」以及氾濫時發生房屋的傾倒或被沖走的情況的預測區域「**房屋傾倒等氾濫預測區域（氾濫水流）**」的防災地圖

※上述內容，公開發表在岩手縣官方網站，並根據河流分類整理。詳情請訪問以下網址

<https://www.pref.iwate.jp/kendozukuri/kasensabou/kasen/bousai/1009822/index.html>



確認人身安全

在發生大規模地震時，撥往受災地區的電話會發生通信困難（打不通電話）的情況。在電話通信受阻時，可以使用災害留言熱線進行人身安全確認。這些熱線，在指定時間可以進行試用。請提前練習使用方法，以備不時之需。

 <p>災害時用留言熱線（171） 電話號 171</p>	 <p>災害時用留言板 （web171）</p> <p>https://www.web171.jp/</p>	
 <p>NTTdocomo 災害時用留言板</p> <p>http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</p>	 <p>a u 災害時用留言板</p> <p>http://dengon.ezweb.ne.jp/</p>	
 <p>softbank 災害時用留言板</p> <p>http://dengon.softbank.ne.jp/</p>	 <p>Ymobile 災害時用留言板</p> <p>http://dengon.softbank.ne.jp/</p>	

根據傳承下的故事進行行動

「不要在這個石碑之下建房子」

這句話是刻在右圖中顯示重茂姉吉地區「大海嘯紀念碑」中的一部分文章。因為明治三陸地震海嘯と昭和三陸地震海嘯而失去很多生命的重茂姉吉地區，存活下來的人們在海嘯的到達地點設立了這個石碑。

我們要一方面像過去的人們一樣，把通過經歷過的災難以及痛苦而得到的教訓傳承給後世的人們，另一方面也要求我們去建設可以抵抗各種災害的社區，並堅持提升自我的防災意識。



大津波記念碑
（重茂姉吉地區）

宮古市製定了「避難情報發布標準以及災害時的行動計劃」。

https://www.city.miyako.iwate.jp/kikikanri/hinankankoku_hatureikijhyun_saigaijikoudoukeikaku1.html



請以此為參考，製作自己家的時間線吧。

製作自己家的時間線

時間軸（※）	政府發出的信息	災害發生前會發生的現象	自己家的準備	准备的例子
<p>3天前</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>2天前</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>1天前</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>半天前</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>5小時前</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>3小時前</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>發生災害</p>	<p>颱風信息</p> <p>大雨預警警報</p> <p>洪水預警警報</p> <p>大雨警報</p> <p>洪水警報</p> <hr/> <p>到達水防團集合預警水位</p> <p>到達氾濫預警水位</p> <p>暴雨警報</p> <hr/> <p>到達需要判斷是否避難水位</p> <p>【警戒等級3】</p> <p>老年人等避難</p> <hr/> <p>到達氾濫危險水位</p> <p>土石災害警報發布</p> <p>【警戒等級4】</p> <p>避難命令</p> <hr/> <p>【警戒等級5】</p> <p>緊急確保安全</p>	<p>產生颱風</p> <p>風和雨慢慢變強</p> <p>從山體流出的水增多後，懸崖處會溢出水，溪流也會變渾濁</p> <p>由於大雨，河流中的水越來越多，河岸處也會有流水</p> <p>山體有可能塌方</p> <p>河流中的水有可能溢出來</p> <p>河水氾濫</p> <p>山體塌方</p>	<p>自己家的準備</p>	<p>准备的例子</p> <ul style="list-style-type: none"> • 確認颱風的路徑 • 去醫院取一周左右的藥品 • 去買東西 • 固定好家裡的東西，不要被風吹走 • 通過電視以及網絡確認雨和河水的情況 • 防災用品的準備 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • 給手機充電 • 在防災地圖上再次確認避難場所位置 • 搜索河水水位以及土石災害的危險程度 • 確認道路臨時封閉情況 • 換上方便避難的衣服 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • 開始向避難場所出發 • 和鄰居也打聲招呼 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • 所有人離開危險區域 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • 立刻進行人身安全保護

在風雨來臨即完成該做的事情的時期

請掌握水位等信息根據避難所需時間開始進行避難的時期

確保自己的人身安全的時期

※根據實際情況，時間有時會大浮動變化。

防 災 用 品

在日常生活中就開始準備防災用品，並準備防災包。標準情況下請準備3天的防災用品。

請提前和家庭成員商量好發生災害時家族成員的集合場所，聯絡方式等信息，並製作緊急聯絡卡。

根據季節的不同，需要準備的防災用品也有所不同，請每個季節進行檢查。



防災食品・水

- 防災食品
- 飲用水



工 具 類

- 便攜收音機
- 手機
- 手電（裝電池）・頭燈
- 蠟燭・打火機・火柴
- 紙巾
- 刀・開罐器
- 繩子
- 木工用手套
- 塑料袋
- 廁紙
- 暖寶寶



服 裝 類

- 內衣
- 毛巾
- 毛毯
- 手套
- 防寒服



貴重物品

- 駕照，保險證，在留卡等證件
- 現金（零錢）
- 存摺
- 緊急聯絡方式
- 個人號碼卡



安 全 ・ 急 救 物 品

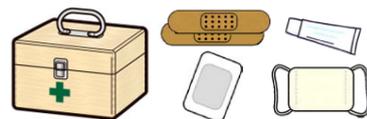
- 放在頭巾
- 生理用品
- 常備藥品
- 藥品手賬



- 急救醫療用品（情集中放置在急救箱中）

- 消毒藥
- 腸胃藥
- 繃帶
- 傷口藥
- 眼藥水
- 紗布
- 膏藥
- 口罩
- 創可貼

等



發生災害時的主要連絡電話

市政府・綜合事務處・分支機構

【区号 0193】

宮古市政府	62-2111
田老綜合事務處	87-2111
新里綜合事務處	72-2111
川井綜合事務處	76-2111
崎山分支機構	62-6036
津輕石分支機構	67-2111
重茂分支機構	68-2111
花輪分支機構	69-2111
小国分支機構	78-2111
門馬分支機構	77-2111
川内分支機構	75-2111

警察・消防・急救・醫院・基礎設施

【区号 0193】

宮古市警察署	64-0110	縣立宮古醫院	62-4011
宮古市消防署	62-5533	三陸醫院	62-7021
(田老分支機構)	87-2545)	宮古第一醫院	62-3737
(新里分支機構)	72-2011)	宮古山口醫院	62-3945
(川井分支機構)	76-2110)	宮古市上下水道部	63-1115
		NTT東日本（故障受理熱線）	113
		東北電力（停電・緊急時的諮詢熱線）	0120-175-366

