

浦添市 防災マップ



令和8年3月

災害用伝言ダイヤル171

災害時は家の電話や携帯電話がつながりにくくなります。家族が無事であるかを確認するには、NTTの災害用伝言ダイヤルサービスを利用しましょう。

メッセージする方法	メッセージを聞く方法
<ol style="list-style-type: none"> 171に電話する ※日本語での説明が流れます。 メッセージする場合は1 ※日本語での説明が流れます。 (□□□□)□□□□-□□□□ 自分の電話番号、または、連絡をとりたい人の電話番号を押してください。 1メッセージをいれる 	<ol style="list-style-type: none"> 171に電話する ※日本語での説明が流れます。 メッセージを聞くときは2 ※日本語での説明が流れます。

緊急時の連絡先	消防・救急は119番	警察は110番
<ul style="list-style-type: none"> 浦添市消防危機管理課 098-875-1190 浦添市危機管理課 098-894-7890 	<ul style="list-style-type: none"> 浦添市消防危機管理センター 0120-586-601 浦添市上下水道部 098-877-0420 	

私の防災メモ My Disaster Prevention Memo

名前	血液型	国籍	生年月日
住所	電話番号		
火事・救急 119	警察 110	災害用伝言ダイヤル 171	
●自分の国の大使館の連絡先		●避難場所・避難所	
名前	住所	電話	メモ

●事前に記入しておき、住所は覚えておきましょう。
●周りの人に聞きましょう。
●私はどうしたらいいですか？ ○どこに行けばいいのですか？ ○助けてください。

防災情報の取得手段 & 非常時持ち出し品チェック

市では、市民の皆さんの安全・安心を確保するための一助として、「浦添市公式LINE」や「浦添市防災行政速報メール配信サービス」などで防災情報を発信しています。他の関係機関からの情報発信もありますので、地域の防災活動や安全・安心の確保に役立てましょう。

防災情報の取得手段

浦添市 LINE公式アカウント	浦添市 防災・気象情報メール	防災でーびる	気象庁災害情報	沖縄電力停電情報 (LINE)
-----------------	----------------	--------	---------	-----------------

非常時持ち出し品チェックリスト

災害時に困らないよう常備しておきましょう。

ローリングストックをはじめよう! ローリングストックとは、使いながら備蓄する事。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、日常で使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法を「ローリングストック」と言います。日常の食事で消費しながら備蓄するのがポイントです。備蓄品の鮮度を保ち、いざというときに日常の食事に近い食生活を送ることができます。

いざというときに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。事前に準備出来ているか、チェックしましょう。

非常時持ち出し品 (例)	非常時備蓄品 (例)
<ul style="list-style-type: none"> 携帯ラジオ 救急医療品 貴重品 懐中電灯 非常食品等 その他 	<ul style="list-style-type: none"> 飲料水 非常食品 燃料 その他

2026 浦添市防災マップ

避難時に注意すること & 災害の予備知識

戸締り・ガス・火元・電気

避難の際は、火の始末や電気ブレーカーを落とし戸締りを行いましょう。避難時の持ち出し品は必要最小限になるようまとめましょう。

車での避難は控える!

緊急車両の通行の妨げになります。浸水すると動けなくなりますので危険です。

速やかに避難を!

動きやすい格好で、2人以上で避難しましょう。災害に巻き込まれる可能性があるため、忘れ物などを取りに、家に帰らないようにしましょう。

直前対策! 台風

- 物干し竿や物干し架けは台風に倒れ、自転車なども風で飛ばないように柱などに結びつけておく。
- 窓木に支柱を立てたり、風で飛ばされそうな植木鉢やゴミ箱などは屋内に入れておく。
- 廊下にたまった落ち葉などを取り除き、排水を良くする。雨どい・雨水ますの掃除もしておく。
- 窓や雨戸をしっかり閉め、外観から破損などで確認しておく。
- からとラックが倒れないように増強しておく。
- 浸水の危険がある場合は、日頃から土のうなどを準備しておく。

災害での避難の仕方

歩ける深さに気をつけろ! 歩ける深さは平均約50cm。水がひざまで来たら助けを呼び、高い所で救助を待ちましょう!

ブロック塀に注意! 倒壊の家のブロック塀、門柱など、倒れてきそうなものや古い建物のそばから離れるようにしましょう。

危険な前触れを知る

- 地すべりの前兆**
 - 沢や井戸がにごる
 - 地面にひび割れができる
 - 斜面から水が吹き出す
- 土石流の前兆**
 - 雨が降り続ける
 - 急に川の流れがにじり、流水が混ざってくる
 - 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる

もしも、土石流に遭遇したら

逃げ方に注意! 土石流は流れるスピードが速いため、流れを背にして逃げたのでは逃がれてしまいます。土砂の流れる方向に対して、直角に逃げると、逃げ方に注意しましょう。

履き物に注意! 裸足、長靴は禁物です。ひもしめられる運動靴がよいでしょう。

2026 浦添市防災マップ

災害時要配慮者の安全のために & 自主防災組織

援助が必要な人がいたら

- 高齢者や病気の方**

お年寄りや子ども、病気の方などは、早めの避難が必要です。みなさんと協力して避難しましょう。
- 耳の不自由な方**

話す時はまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かしましょう。手話、筆談、身ぶりなどの方法で正確に情報を伝えましょう。
- 目の不自由な方**

はっきり、ゆっくり大きな声で話しかけましょう。誘導する場合は、ひじの辺りを軽く持ってもらいゆっくりした速度で半歩前進を歩きましょう。
- 体の不自由な方**

車いすの方の場合、階段では必ず3人以上で昇る時は、前向きに、降りる時は後ろ向きにします。

自主防災組織 (地域の防災力)

災害発生時には、自助・共助・公助の連携により人的・物的被害を軽減することができます。ひとたび大規模な災害が発生したときには、公的機関が行う活動 (公助) は交通網の寸断や同時多発災害などにより十分対応できない可能性があるため、個人の方で災害に備える (自助) とともに、地域での助け合い (共助) による地域の防災力が重要となります。

災害に強い地域づくりを目指して、災害時の被害を軽減するため、「自主防災組織」活動を通じて、共助の強化、地域の防災力の強化に向けた取組を始めませんか?



1. 自主防災組織とは?
2. なぜ、自主防災組織が必要なの?

○災害発生時はもちろん、日頃から地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組むための組織を「自主防災組織」と言います。

○大規模な災害が発生した場合、消防署などの防災機関だけでは、十分な対応が難しい場合があります。このような時、地域の皆さんと一緒に協力し、災害や避難に関する情報の伝達、避難誘導、安否確認、救出・救護活動に取り組むことで被害の軽減を図る事ができます。また、活動を迅速に進めるためには「お互いに顔の見える関係」の中で、事前に地域内で役割分担を決めておくことが有効です。

より効果よく、さまざまな活動をするためにも事前の準備 (= 体制づくり) が重要です。

2026 浦添市防災マップ

災害情報について

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報、5段階に整理しました。

警報レベル	状況	新たな避難情報など
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保 ^{※1}
4	災害のおそれ高い	避難指示 ^{※2}
3	災害のおそれあり	高齢者等避難 ^{※3}
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を把握し把握できないものはない等の理由から、警報レベル5は必ず発生される情報ではありません。
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。
※3 警報レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じて警報の行動を促すため、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

雨量の目安・気象情報の種類と基準

大雨注意報 大雨による災害が発生するおそれがあると予測される場合。

大雨警報 大雨による重大な災害が発生するおそれがあると予測される場合。

記録的短時間大雨情報 1時間雨量110mm以上

表面雨量指数は、短時間強雨による漏水害リスクの高まりを示す指標です。土壌雨量指数は、降雨による土砂災害リスクの高まりを示す指標です。

令和8年5月下旬より、新しい防災気象情報の運用が開始予定です。詳しくは気象庁ホームページをご覧ください。

集中豪雨

集中豪雨は、限られた地域に、突発的に短時間に集中して降る豪雨で、梅雨の終わりごろによく発生します。発生の予測は比較的困難で、中小河川の氾濫、土砂崩れ、がけ崩れなどによる大きな被害をもたらすことがありますので、気象情報に十分注意し、万全の対策をとることが必要です。

- ラジオやテレビなどの気象情報に注意する。
- 町や防災関係機関の広報をよく聞いておく。
- 停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- 非常時の持ち出し品を準備しておく。
- 早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- 飲料水や食料を数日分確保しておく。
- 浸水に備えて家財道具は高い場所へ移動する。
- 危険な地域では、いつでも避難できるような準備をする。

2026 浦添市防災マップ

津波・高潮

気象庁では、津波による災害の発生が予想される場合に、地震が発生してから約3分後を目途に大津波警報、津波警報または津波注意報を発表します。また、高潮・波浪による災害の発生が予想される場合には、高潮警報、高潮注意報または波浪警報、波浪注意報を発表します。

津波警報・注意報の種類	種類	発表基準	発表される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動
			数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震の場合の発表	
大津波警報		予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合。	10m超 (10m < 予想高さ)	巨大	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
			5m (3m < 予想高さ ≤ 5m)		
津波警報		予想される津波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合。	3m (1m < 予想高さ ≤ 3m)	高い	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
			1m (0.2m ≤ 予想高さ ≤ 1m) (表記しない)		
津波注意報		予想される津波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合。	1m (0.2m ≤ 予想高さ ≤ 1m)	(表記しない)	海の中では早い流れに巻き込まれます。暴風いかに漂流し小型船舶が転覆します。海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。

高潮・波浪警報の種類

種類	内容
高潮警報	台風や低気圧等による異常な高潮上昇により重大な災害が発生するおそれがあると予想したときに発表されます。
高潮注意報	台風や低気圧等による異常な高潮上昇により災害が発生するおそれがあると予想したときに発表されます。
波浪警報	高波による避難や沿岸施設の被害など、重大な災害が発生するおそれがあると予想したときに発表されます。
波浪注意報	高波による避難や沿岸施設の被害など、災害が発生するおそれがあると予想したときに発表されます。

高い場所へ速やかに避難する より高い場所へ、より海から遠い場所へ速やかに避難しましょう。

なるべく徒歩で避難する 車で渋滞や危険を招く可能性があるため、なるべく徒歩で避難しましょう。

正しい情報を入手する 防災行政無線やテレビ、ラジオなどから正しい情報を入手しましょう。

高い場所へ速やかに避難する 地震の発生や、警報・注意報が発表された場合、海岸や河川は危険ですので、釣りや海水浴を行っている方は、速やかに海岸から離れ、高い場所へ避難しましょう。

河川や海岸には近づかない 地震の発生や、警報・注意報が発表された場合、海岸や河川は危険ですので、釣りや海水浴を行っている方は、速やかに海岸から離れ、高い場所へ避難しましょう。

避難指示に従う 避難指示が発令されたらただちに個人で判断して、安全な高い場所へ速やかに避難しましょう。

2026 浦添市防災マップ

洪水・土砂

大雨などにより、川の水量の増加や地中にしみこんだ水分などが起因となり、大きな災害に発展する場合があります。事前にその災害のメカニズムを理解し、身近に起こりえる災害に対応しましょう。

川のはん濫

雨量の増加によってもたらされるはん濫は、川から水があふれたり堤防が決壊して起こる「外水はん濫」と、街中の排水が間に合わず、水路などからあふれ出す「内水はん濫」の2タイプがあります。

外水はん濫 大雨の水が川に集まり、川の水かさが増し堤防を越える、あるいは堤防が決壊して川の水が外にあふれ出ている洪水。はん濫が起きると一気に水かさが増しますので、最大の注意が必要。

内水はん濫 その場所に降った雨水や、雨りから流れ込んだ水はけがされずに溜まってくる洪水。川の水位が何mか達すれば警報を出すなどの対応が難しいため、注意が必要。

土砂災害

土砂災害警戒情報が発表されていなくても、ふだんと異なる状況「土砂災害の前兆」に気づいた場合には、直ちに周りの人と安全な場所へ避難しましょう。また、日ごろから気象箇所や避難場所・避難経路を確認しておくことも重要です。

がけ崩れ 地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることをいいます。がけ崩れは発生するため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人も多く、被害者の割合も高くなっています。

土石流 斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方向に移動する現象のことをいいます。一般的に移動土量が大規模で、甚大な被害を及ぼします。また一旦動き出すと、これを完全に停止させることは非常に困難です。

地すべり ひびわれ・崩れができる。水の浸入で土がゆるくなる。斜面にひび割れ。土が崩れやすくなる。土が崩れやすくなる。土が崩れやすくなる。

※上記は一般的な前兆現象です。すべての場合に必ず発生するものではありません。ふだんと違い、少しでも身に危険を感じたら避難するようにしましょう。

2026 浦添市防災マップ