

浦添市 防災地圖



保存版



Tedako兒童優先宣言大使 Tedako

R8.3.1

緊急時攜帶物品檢查 Emergency Go Bag Checklist



緊急時攜帶物品的確認表 平時即做好準備以備災害之需

開始實行滾動儲備法吧！ 滾動儲備法是指，選用儲備

所謂「滾動儲備法」，是指平時購買稍多一些的食材、加工食品，日常使用後僅補充購買消耗的部分，從而讓家中始終保持一定數量食材儲備的方法。關鍵在於日常飲食消耗的同時進行儲備。這樣既可以保持儲備食品的新鮮度，又能在緊急情況下維持接近日常的飲食生活。



緊急時攜帶物品 (示例)

為了在緊急時刻能立即攜帶，請平日就做好準備和檢查，請以 確認是否已做好事先準備。

便攜式收音機

- 收音機
- 電池 (多準備)

急救醫療用品

- 常備藥
- 繃帶
- 外傷藥
- 手部消毒用酒精
- 止痛藥

手電筒

- 手電筒 (盡可能每人一支)
- 電池 (多準備)

貴重物品

- 現金
- 印章
- 健康保險證
- 存款簿
- 駕駛執照

防災食品等

- 無需烹煮即可食用的食物、餐具等
- 防災食品
- 開罐器
- 紙盤
- 罐頭
- 礦泉水
- 紙杯

其他

- 衣物 (內衣、外套等)
- 生理用品
- 嬰兒副食品
- 口罩
- 肥皂、洗手液
- 體溫計
- 濕紙巾

- 防災地圖 (本手冊)
- 毛巾
- 嬰幼兒用品
- 雨衣
- 打火機
- 手機充電器
- 書寫用具

- 保鮮膜 (可用於止血或覆蓋餐具)
- 記錄用筆記本
- 塑膠袋 (大小尺寸)
- 餅乾、調味料等
- 乾貨、巧克力、糖果 (點心類等)



緊急時儲備物品 (示例)

請確認是否備足以維持災後復原前數日 (至少7天) 生活的物品。

飲用水

- 用於飲用的寶特瓶或罐裝礦泉水 (大致每人每天3升)
- 儲水的防災水箱等

防災食品

- 米 (軟罐頭、乾燻飯也很方便)
- 罐頭、軟罐頭食品

- 梅乾、調味料等
- 乾貨、巧克力、糖果 (點心類等)

燃料

- 卡式爐
- 瓦斯罐
- 固體燃料

其他

- 生活用水 (用浴缸、洗衣機等儲水)
- 毛毯、睡袋、洗滌用品、乾洗髮產品等

- 烹飪器具 (鍋、煮水壺等)
- 水桶、各種戶外用品等

2026浦添市防災地圖

避難時的注意事項 & 災害的預備知識

Precautions for Evacuation & Preliminary Knowledge of Disaster



確認門窗緊閉、瓦斯、火源、電氣

請妥善熄滅火源，關閉電源總開關並鎖好門窗。避難時請僅攜帶最基本的必需品。



請勿開車避難！

否則會妨礙緊急車輛的通行。浸水時引擎會熄火，非常危險。

迅速避難！

穿著易於活動的服裝，避難時2人以上共同行動。切勿因遺忘物品等再度回家，否則可能被卷入災害當中。

臨前對策！自家處於颱風路徑上時

室外對策

- 平放書桌等及曬衣架，將腳趾等綁在柱子上以阻止被風刮起。
- 堅木立起支柱，可能被風刮起的盆栽或垃圾桶等請移至室內。
- 除去水溝內沉積的落葉等，確保排水機能。同時清理排水管、雨水斗。
- 緊閉窗戶及防雨窗簾，並從外側以平板等補強。
- 確認瓦片及屋瓦以防被風刮起。
- 如有海水的危險時，平常就請準備好沙包等備用。

室內對策

- 密切關注電視或廣播等氣象資訊。
- 請將傢俱、食品、衣服、器具等生活用品移動至高處以防淹水，並準備好貴重物品等緊急攜帶物品。
- 準備好手機及備用電池。
- 請事先確保飲用水以防停水。同時以浴缸放滿水等方式，確保衛浴等生活用水。
- 請關閉窗簾及百葉窗以防物品從外飛入。

發生災害時的避難方法

小心可步行的水深！

可步行的水深平均約50cm。如果水淹到膝蓋高度，請呼叫救援並前往高處等待救援！



萬一遇到土石流時

注意逃生的方法！

土石流的流速極快，因此如順土石流反方向避難則將來不及逃生。請以與土石流動方向呈直角的方向等逃生。



注意水泥磚牆！

遠離跑道的房屋的水泥磚牆、門柱等可能傾倒的設施或建築物。



注意穿著的鞋子！

嚴禁光腳或穿著長靴。建議穿著可繫鞋帶的運動鞋。



了解危險的前兆

滑坡的前兆

- 水池或井水混濁
- 地面出現龜裂
- 牆壁出現滲水



懸崖崩塌、山崩的前兆

- 懸崖出現龜裂
- 懸崖湧出濁水
- 從懸崖落下小石頭



土石流的前兆

- 山鳴
- 河水突然混濁，且夾帶濁水
- 連續下雨，但河水水位卻下降



雨量1小時超過20毫米時，或開始下雨時的雨量即超過100毫米時請特別注意。

2026浦添市防災地圖

災害時需顧慮人員的安全須知 & 自主防災組織

For the Safety of People in Need during Disasters & Voluntary Disaster Prevention Organizations



如有需要幫助的人

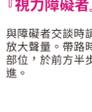
『老年人或患者』

老年人、孩童或患者者須及早避難。請大家共同協助避難。



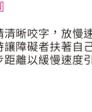
『聽力障礙者』

交談時請正視對方，張大嘴巴清晰咬字地說話。或以手語、筆談、身體動作等方式正確傳達資訊。



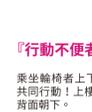
『視力障礙者』

與障礙者交談時請清晰咬字，放慢速度且放大音量。帶路時請障礙者扶著自己手肘部位，於前方半步距離以緩慢速度引導前進。



『行動不便者』

乘坐輪椅者上下樓梯時，請務必3人以上共同行動！上樓梯時正面朝上，下樓梯時背面朝下。



自主防災組織『地域防災力』

發生災害時，可透過自助、共助、公助的合作，來減輕人或物的受害程度。一旦發生大規模災害，公家機關所進行的活動(公助)可能因交通中斷或同時多處發生火災等原因無法充分進行應對，因此透過個人力量應對災害(自助)，以及地域間互助(共助)的地域防災力更顯得重要。為構建防災能力強的地區，減輕災害時的受害程度，不妨起身投入「自主防災組織」活動來強化共助、地區防災能力！



- 何謂自主防災組織？
 - 發生災害時自然不在話下，平時亦與地區居民共同投入防災活動的組織被稱為「自主防災組織」。
 - 平時進行防災訓練及宣傳活動，災害時進行初期滅火、救出救援、集結避難、避難時的供水供水等活動。
- 為何需要自主防災組織？
 - 發生大規模災害時，僅靠消防署等防災機關可能無法充分應對。
 - 此時則需地區居民共同投入，投入傳達災害及避難的相關資訊、引導避難、確認安全與否、救出救援活動以減輕受害者程度。此外，在「彼此認識可見的關係」當中，事先決定地域內各自分工，也能有效使活動更加迅速。為了提升效率進行多種活動，事先準備(=整體體制)也是非常重要的。

2026浦添市防災地圖

災害用留言專線171

Disaster Emergency Message Dial 171



災害時家中電話或手機不易接通。請多加利用NTT的災害用留言專線服務來確認家人安全。

留言的方法	聽取留言的方法
<ol style="list-style-type: none"> 撥打171 留言請按1 按自己的電話號碼，或欲取得聯絡者的電話號碼。 	<ol style="list-style-type: none"> 撥打171 聽取留言請按2

緊急連絡方式	消防、緊急救護請撥打119	報警請撥打110																												
<ul style="list-style-type: none"> 氣象相關 <table border="1"> <tr> <th>名稱</th> <th>電話號碼</th> <th>備註</th> <th>電話號碼</th> </tr> <tr> <td>沖繩氣象台</td> <td>098-975-5771</td> <td>(電力相關事宜)</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>沖繩電力客服中心</td> <td>0120-586-601</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>(上下水道相關事宜)</td> <td></td> </tr> </table> 行政相關 <table border="1"> <tr> <th>名稱</th> <th>電話號碼</th> <th>備註</th> <th>電話號碼</th> </tr> <tr> <td>浦添市防災危機管理課</td> <td>098-876-1190</td> <td>浦添市上下水道部</td> <td>098-877-0420</td> </tr> <tr> <td>沖繩縣危機管理課</td> <td>098-894-7890</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> 	名稱	電話號碼	備註	電話號碼	沖繩氣象台	098-975-5771	(電力相關事宜)				沖繩電力客服中心	0120-586-601			(上下水道相關事宜)		名稱	電話號碼	備註	電話號碼	浦添市防災危機管理課	098-876-1190	浦添市上下水道部	098-877-0420	沖繩縣危機管理課	098-894-7890				
名稱	電話號碼	備註	電話號碼																											
沖繩氣象台	098-975-5771	(電力相關事宜)																												
		沖繩電力客服中心	0120-586-601																											
		(上下水道相關事宜)																												
名稱	電話號碼	備註	電話號碼																											
浦添市防災危機管理課	098-876-1190	浦添市上下水道部	098-877-0420																											
沖繩縣危機管理課	098-894-7890																													

我的防災備忘錄

My Disaster Prevention Memo



姓名	血型	國籍	出生日期
地址	電話號碼		
火災·急救 119	警察 110	災害用留言專線 171	
●自己國家使領館的聯絡方式	●避難場所·避難所		
●熟人·家人的聯絡方式	姓名	地址	電話
			備忘錄
●事先填好，並記住地址。			
●詢問周圍的人。			

關於災害資訊

About Disaster Information



關於水災及土砂災害，以下將市町村所發布的避難資訊，以及國家或都道府縣所發布的防災氣象資訊劃分為5個等級。

警戒等級	狀況	最新避難資訊等
5	災害發生或緊迫	緊急確保安全 ※1
4	災害的可能性高	避難指示 ※2
3	有災害的可能性	老年人等避難 ※3
2	氣象狀況惡化	大雨、洪水、高潮注意報 (氣象廳)
1	今後氣象狀況惡化的可能性	早期注意資訊 (氣象廳)

※1因市町村無法確實掌握災害狀況等理由，警戒等級5並非一定會發布的資訊。
 ※2避難指示會根據以往的避難動向時機發布。
 ※3發布警戒等級3時，老年人等之外的人根據需要也要開始暫停平常的行動、準備避難，並如感到危險自主避難。

雨量參考、氣象資訊的種類與基準

<p>大雨注意報</p> <p>預測可能因大雨發生災害時。</p> <p>【發布基準】 表面雨量指數13以上 土壤雨量指數134以上</p>	<p>大雨警報</p> <p>預測可能因大雨發生重大災害時。</p> <p>【發布基準】 表面雨量指數25以上 土壤雨量指數192以上</p>	<p>破紀錄的短時間大雨資訊</p> <p>猛烈降雨可能引發土砂災害、海水或中小河川洪水災害時。</p> <p>【發布基準】 2小時雨量指數120以上</p>
---	--	--

表面雨量指數是表示因短時間強雨所導致的淹水風險指標。土壤雨量指數是表示因降雨所導致的土砂災害風險指標。

預計自2026年5月下旬起，將開始運用新的防災氣象資訊。詳情請參閱氣象廳官方網站。附有二維碼



集中豪雨

集中豪雨是於部分地區突發性短時間集中降下的豪雨，常於梅雨季結束時期發生。預測較為困難，且可能引發中小河川氾濫、土砂坍方、懸崖崩塌等重大災害，因此需密切關注氣象資訊，採取萬全的對策。

- ◆關注廣播或電視的氣象資訊。
- ◆時常聽取廣播或防災相關機構的宣傳。
- ◆準備手電筒或隨身收音機以備停電時之用。
- ◆準備好緊急時的攜帶物品。
- ◆盡早回家，與家人保持聯絡，防範緊急事態。
- ◆確保數天份的飲用水與糧食。
- ◆將傢俱移至高處以防淹水。
- ◆危險地域隨時做好避難的準備。



2026浦添市防災地圖

海嘯、高潮

Tsunami/Storm Surge



氣象廳預測發生海嘯災害時，將於地震發生後約3分鐘後發布大海嘯警報、海嘯警報或海嘯注意報。此外，預測發生高潮、波浪災害時，將發布高潮警報、高潮注意報或波浪警報、波浪注意報。

種類	發布基準	發布的海嘯浪高		可能發生的災害與應採取的行動
		以數值發布 (海嘯預測浪高)	巨大地震時的發布	
大海嘯警報	預測海嘯最高處超過3m時。	高過10m (10m<預測浪高)	巨大	木造建築全壞、流失，人被捲入海嘯水流。沿海沿河的人，請立即前往高處或避難大樓等安全場所避難。
海嘯警報	預測海嘯最高處超過1m，不滿3m時。	5m (5m<預測浪高≤10m) 3m (3m<預測浪高≤5m)	高	海嘯侵襲海濱拔起，發生海水。人被捲入海嘯水流。沿海沿河的人，請立即前往高處或避難大樓等安全場所避難。
海嘯注意報	預測海嘯最高處超過0.2m，不滿1m，且可能發生海嘯災害時。	1m (0.2m≤預測浪高≤1m)	(無標示)	人被捲入海上激流，養殖筏流失，小型船舶翻覆。海上的人請立即上岸，遠離海岸。

種類	內容
高潮警報	潮位因颱風或低氣壓等異常上升，預測可能發生重大災害時發布。
高潮注意報	潮位因颱風或低氣壓等異常上升，預測可能發生災害時發布。
波浪警報	預測可能發生高浪災害或沿岸設施的受災等重大災害時發布。
波浪注意報	預測可能發生高浪災害或沿岸設施受災等災害時發布。

<p>盡速前往高處避難</p> <p>請盡速前往高處，遠離海岸避難。</p>	<p>遠離河川或海岸</p> <p>當發生地震或發布警報、注意報時，海岸或河川非常危險。正在釣魚或海水浴的人請盡速遠離海岸前往高處避難。</p>
<p>盡可能步行前往避難</p> <p>開車可能肇事或導致危險，請盡可能步行前往避難。</p>	<p>遵守避難指示</p> <p>發布避難指示後，請立即自行判斷盡速前往高處避難。</p>
<p>獲得正確的資訊</p> <p>透過防災行政無線、電視或廣播等，獲得正確的資訊。</p>	

洪水、土砂

Floods/Earth and Sand Disaster



因大雨等原因，河水增加或滲入地底的水分等可能誘發大規模的災害。請事先理解災害的原理，來應對身邊可能發生的災害。

<p>河川氾濫</p> <p>因雨量增加所致的氾濫可分為河水增加導致堤防潰堤的「外水氾濫」，以及市區排水不及導致水道等湧水的「內水氾濫」兩種。</p>	<p>外水氾濫</p> <p>大雨雨水集中於河川，河水激增超過堤防或堤防潰堤導致河水外溢的洪水。發生氾濫時，水量將急遽增加，需提高警覺。</p>	<p>內水氾濫</p> <p>該地點所降下的雨水或周圍流入的水無法及時排出所導致的洪水。很難以河川水位高度來判斷是否要發布警報等，需多加注意。</p>
--	---	--

<p>土砂災害</p> <p>即使未發布土砂災害警戒資訊，但發現異於平常的「土砂災害前兆」時，請立即與周圍的人前往安全場所避難。此外，平時即確認好危險地點、避難場所及避難路徑也是非常非常重要的。</p>	<p>懸崖崩塌</p> <p>滲入地底的水分削減土壤的抵抗力，因降雨或地震等影響導致斜坡崩塌。懸崖崩塌通常突然發生，如果在住宅附近發生會有很多人來不及逃生，受災者也會增加。</p>
<p>土石流</p> <p>山腰、河底的石頭或土砂因長時間降雨而集中豪雨，一口氣集中中下流。流速依規模而異，時速20~40km的速度即會一瞬間毀壞住宅或田地等。</p>	<p>發生土石流</p> <p>山腰、河底的石頭或土砂因長時間降雨而集中豪雨，一口氣集中中下流。流速依規模而異，時速20~40km的速度即會一瞬間毀壞住宅或田地等。</p>
<p>滑坡</p> <p>因地下水與重力的影響，部分斜坡或整面緩慢滑下。一般而言移動土塊量大，因此會造成重大的災害。此外，一旦斜坡開始下滑，則難以完全停止。</p>	<p>發生滑坡</p> <p>因地下水與重力的影響，部分斜坡或整面緩慢滑下。一般而言移動土塊量大，因此會造成重大的災害。此外，一旦斜坡開始下滑，則難以完全停止。</p>

※上述為一般的預兆現象，並非所有情況都必定會發生。如果感到狀況異於平時、有些許危險性時，即請進行避難。

2026浦添市防災地圖