

# 浦添市 防灾地图

## 保存版

Tedako儿童优先宣言大使 Tedako

R8.3.1

## 紧急时携带物品检查 Emergency Go Bag Checklist

平时做好准备以备不时之需

### 开始实行滚动储粮法吧!

滚动储粮法是指,边用边储备。所谓“滚动储粮法”,是指平时购买稍多一些的食材、加工食品,日常使用后仅补充购买消耗的部分,从而让家中始终保持一定数量食材储备的方法。关键在于日常饮食消耗的同时进行储备。这样既可以保持储备食品的新鲜度,又能在紧急情况下维持接近日常的饮食生活。

### 紧急时携带物品(示例)

为了在紧急时刻能立即携带,请平日就做好准备和检查。请以☑️确认为是否已做好事先准备。

<b>便携式收音机</b>	<b>急救医疗用品</b>	<b>手电筒</b>
<input type="checkbox"/> 收音机	<input type="checkbox"/> 常备药	<input type="checkbox"/> 手电筒(尽可能每人一支)
<input type="checkbox"/> 电池(多准备)	<input type="checkbox"/> 绷带	<input type="checkbox"/> 电池(多准备)
	<input type="checkbox"/> 外伤药	
	<input type="checkbox"/> 手部消毒用酒精	
	<input type="checkbox"/> 止痛药	

### 贵重物品

<input type="checkbox"/> 现金	<input type="checkbox"/> 存折
<input type="checkbox"/> 印章	<input type="checkbox"/> 驾照
<input type="checkbox"/> 健康保险证	

### 其他

<input type="checkbox"/> 衣物(内衣、外套等)	<input type="checkbox"/> 防灾地图(本手册)	<input type="checkbox"/> 保鲜膜(可用于止血或覆盖餐具)
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 毛巾	<input type="checkbox"/> 记录用笔记本
<input type="checkbox"/> 婴儿辅食	<input type="checkbox"/> 婴幼儿用品	<input type="checkbox"/> 塑料袋(大小尺寸)
<input type="checkbox"/> 口罩	<input type="checkbox"/> 雨衣	
<input type="checkbox"/> 肥皂、洗手液	<input type="checkbox"/> 打火机	
<input type="checkbox"/> 体温计	<input type="checkbox"/> 手机充电器	
<input type="checkbox"/> 避纸巾	<input type="checkbox"/> 书写工具	

### 紧急时储备物品(示例)

请确认是否备足以维持灾后复原前数日(至少7天)生活的物品。

<b>饮用水</b>	<b>应急食品</b>	<b>梅干、调味料等</b>
<input type="checkbox"/> 用于饮用的PET瓶或罐装矿泉水(大致每人每天3升)	<input type="checkbox"/> 米(软罐头、脱水米饭也很方便)	<input type="checkbox"/> 干货、巧克力、糖果(点心类等)
<input type="checkbox"/> 罐头的防灾水箱等	<input type="checkbox"/> 罐头、软罐头食品	

### 燃料

<input type="checkbox"/> 卡式炉	<input type="checkbox"/> 生活用水(用浴缸、洗衣机等储水)	<input type="checkbox"/> 烹饪器具(锅、烧水壶等)
<input type="checkbox"/> 气罐	<input type="checkbox"/> 毛毯、睡袋、洗漱用品、干洗发产品等	<input type="checkbox"/> 水桶、各种户外用品等
<input type="checkbox"/> 固体燃料		

2026浦添市防灾地图

## 避难时的注意事项 & 灾害的预备知识

Precautions for Evacuation & Preliminary Knowledge of Disaster

### 确认门窗紧闭、燃气、火源、电源

请妥善保管火源,关闭电源总开关并锁好门窗。避难时请仅携带最基本的必需品。

### 请勿开车避难!

否则妨碍消防车等车辆的通行。浸水时引擎会熄火,非常危险。

### 快速避难!

穿着易于活动的服装,避难时2人以上一起行动。切勿因遗忘物品等再度回家,否则可能被卷入灾害当中。

### 临前对策!自家处于台风袭来的路径上时

#### 室外对策

- 平放晒衣架及晾衣架,将自行车等绑在柱子上以防止被风吹走。
- 避免立起支柱,可能被风吹起的盆栽或垃圾桶等请移至室内。
- 除去水沟内沉积的落叶等,确保排水功能。同时清扫排水管、雨水斗。
- 紧闭窗户及防雨窗,并从外侧用板等补加固。
- 紧固瓦片及铁钉以防止被风吹起。
- 如有浸水的危险时,平常就准备好沙包等备用。

#### 室内对策

- 密切关注电视或广播等气象信息。
- 请将家具、食品、衣服、玩具等生活用品移动到高处以防水淹,并准备好贵重物品等紧急携带物品。
- 准备好手电筒及备用电池。
- 请事先确保饮用水以防停水。同时以浴缸放满水等方式,确保卫浴等生活用品。
- 请关闭窗户及百叶窗以防物品从外飞入。

### 发生灾害时的避难方法

#### 小心可步行的水深!

可步行的水深平均约50cm。如果水淹到膝盖高度,请呼叫救援并前往高处等待救援!

#### 注意水泥砖墙!

远离路边房屋的水泥砖墙、门柱等可能倒塌的设施或旧建筑。

#### 万一遇到泥石流时

##### 注意逃生的方法!

泥石流的流速快,因此如沿泥石流反方向路线逃跑会来不及逃生。请以与土石流动方向垂直的方向等逃生。

##### 注意穿着的鞋子!

严禁光脚或穿着长靴。建议穿着可以系鞋带的运动鞋。

### 知道危险的前兆

#### 滑坡的前兆

- 水池或井水混浊
- 地面出现开裂
- 斜坡涌出水

#### 泥石流的前兆

- 山响
- 河水突然混浊,且夹带木块
- 虽持续下雨,但河川水位却下降

#### 悬崖塌陷、山崩的前兆

- 悬崖出现龟裂
- 悬崖涌出污水
- 从悬崖落下小石头

雨量1小时超过200毫米时,或刚开始下雨时的雨量超过100毫米时请特别注意。

2026浦添市防灾地图

## 灾害时需照料人员的安全须知 & 自主防灾组织

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

### 如有需要帮助的人

“老年人或患病者”  
老年人、儿童或患病者须尽早避难。请大家共同协助避难。

“听力障碍者”  
交谈时请正视对方,张大嘴巴吹字清晰地说话,或以手语、笔谈、身体动作等方式正确传达信息。

“视觉障碍者”  
与障碍者交谈时请咬字清晰、放慢速度且放大声音。带路时让障碍者扶着比自己肩膀,在前方半步距离以缓慢速度引导前进。

“行动不便者”  
乘坐轮椅者上下楼梯时,请务必3人以上一起行动!上楼梯时面朝上,下楼梯时背面向下。

### 自主防灾组织“地域防灾力”

发生灾害时,可通过自助、互助、公助的合作,来减轻人或物的受害程度。一旦发生重大灾害,国家机关所进行的活动(公助)可能因交通中断或同时多处发生火灾等原因无法充分进行应对,因此通过个人的力量应对灾害(自助),以及地区间互助(互助)的地域防灾力更显得重要。为构建防灾能力强的地区,减轻灾害时的受害程度,不妨投身投入“自主防灾组织”活动来强化互助、地区防灾能力吧。

### 自助 <地区的防灾力> 互助 公助

自助:保护自身、家庭和财产的活动  
互助:地区上的人及邻里间的互助活动  
公助:消防、警察、市政机关所实施的救助、救援活动

### 1.何谓自主防灾组织? 2.为什么需要自主防灾组织?

除了发生灾害时,平时也和地区居民共同致力于防灾活动的组织被称为“自主防灾组织”。  
平时进行防灾训练及宣传活动,灾害时进行初期灭火、救出救护、集体避难、避难所的供水供水等活动。

发生大规模灾害时,仅靠消防署等防灾机关可能无法充分应对。此时则需地区居民一起互助,致力于传达灾害及避难的相关信息、引导避难、确认安全与否、救出救护活动以减轻受害程度。此外,在“彼此认识可见的关系”当中,事先决定好在地区内各自分工,也能有效使防灾活动更加迅速。为了提升效率进行多种活动,事先准备(=建立相关机制)也是非常重要的。

2026浦添市防灾地图

## 灾害用留言专线171 Disaster Emergency Message Dial 171

灾害时家中电话或手机不易打通。请多加利用NTT的灾害用留言专线服务来确认家人安全。

### 留言的方法

- 拨打171
- 留言请按1
- 按自己的电话号码,或想要联系的人的电话号码。

### 听取留言的方法

- 拨打171
- 听取留言请按2

### 紧急联系方式

消防急救: 119 报警: 110

名称	电话号码	生命线(电力相关事宜)	电话号码
冲绳气象台	098-975-5771	冲绳电力客服中心	0120-586-601
行政相关	电话号码	浦添市上下水道部 <th>电话号码</th>	电话号码
浦添市防灾危机管理课	098-876-1190		098-877-0420
冲绳县危机管理课	098-894-7890		

2026浦添市防灾地图

## 关于灾害信息 About Disaster Information

关于水灾和土砂灾害,以下将市町村所发布的避难信息,以及国家或都道府县所发布的防灾气象信息划分为5个等级。

警戒等级	状况	最新避难信息等
5	灾害发生或风险较高	紧急确保安全 ※1
4	灾害风险较高	警戒等级4以内必须避难
3	存在灾害风险	避难指示 ※2
2	气象状况恶化	老年人等避难 ※3
1	未来气象状况可能恶化	大雨、洪水、高潮注意报(气象厅)

※1 由于市町村难以切实把握灾害状况等,警戒等级5不属于必须发布的消息。  
※2 将根据以往的避难动作时机发布避难指示。  
※3 发布警戒等级3时,除老年人等以外的人也应根据需要暂停平时的活动,进行避难准备,并在感到危险时自主避难。

### 雨量参考、气象信息的种类与基准

#### 大雨注意报

预测可能因大雨发生灾害时。  
【发布基准】  
表面雨量指数:13以上  
土壤雨量指数:134以上

#### 大雨警报

预测可能因大雨发生重大灾害时。  
【发布基准】  
表面雨量指数:25以上  
土壤雨量指数:193以上

#### 破纪录的短时间大雨信息

猛烈降雨可能引发土砂灾害、海水或中小河川洪水灾害时。  
【发布基准】  
24小时降雨量:110mm以上

表面雨量指数是表示因短时间强降雨所导致的洪水风险指标。土壤雨量指数是表示因降雨所导致的土砂灾害风险指标。

预计从2026年5月下旬起,将开始运用新的防灾气象信息。详情请参阅气象厅官方网站。附有二维码。

### 集中豪雨

集中豪雨是在部分地区突发性短时间集中降下的豪雨,常在梅雨季节末期发生。预测较为困难,且可能引发中小河川泛滥、土砂塌方、悬崖崩塌等重大灾害,因此需密切关注气象信息,采取万全的对策。

- 关注广播或电视的气象信息。
- 时常听取乡镇或防灾相关机构的宣传。
- 准备好手电筒或随身收音机以备停电之用。
- 准备好紧急时的携带物品。
- 尽早回家,与家人保持联系,防备紧急事态发生。
- 确保几天的饮用水及粮食。
- 将家具移至高处以防水淹。
- 危险地区随时做好避难的准备。

2026浦添市防灾地图

## 海啸、高潮 Tsunami/Storm Surge

气象厅预测发生海啸灾害时,将在地震发生后约3分钟后发布大海啸警报、海啸警报或海啸注意报。此外,预测发生高潮、波浪灾害时,将发布高潮警报、高潮注意报或波浪警报、波浪注意报。

### 大海啸警报、海啸警报、海啸注意报

种类	发布基准	发布的大海啸高		可能发生灾害和应采取的行动
		用数值发布(海啸预测浪高分级)	巨大地震时的发布	
大海啸警报	预测海啸最高处超过3m时。	高于10m(10m<预测浪高)	巨大地震时的发布	木造建筑全坏、流失,人被卷入海啸水流。沿岸沿河的人,请立即前往高处或避难大楼等安全场所避难。
海啸警报	预测海啸最高处超过1m,不满3m时。	10m(5m<预测浪高≤10m) 5m(3m<预测浪高≤5m)	高	海啸侵袭海堤低处,发生海水。人被卷入海啸水流。沿岸沿河的人,请立即前往高处或避难大楼等安全场所避难。
海啸注意报	预测海啸最高处超过0.2m,不满1m,且可能发生海啸灾害时。	1m(0.2m≤预测浪高≤1m)	(无标示)	人被卷入海上激流,养殖筏流失,小型船舶翻覆。海上的人请立即上岸,远离海岸。

### 高潮、波浪警报的种类

种类	内容
高潮警报	潮位因台风或低气压等异常上升,预测可能发生重大灾害时发布。
高潮注意报	潮位因台风或低气压等异常上升,预测可能发生灾害时发布。
波浪警报	预测可能发生高浪灾害或沿岸设施的受灾等重大灾害时发布。
波浪注意报	预测可能发生高浪灾害或沿岸设施受灾等灾害时发布。

### 快速前往高处避难

请快速前往高处,远离海岸避难。

### 尽可能步行前往避难

开车可能堵车或遭遇危险,请尽可能步行前往避难。

### 获得正确的信息

通过防灾行政无线、电视或广播等,获得正确的信息。

2026浦添市防灾地图

## 洪水、土砂 Floods/Earth and Sand Disaster

因大雨等原因,河水增加或渗入地底的水分等可能诱发大规模的灾害。请事先理解灾害的原理,来应对身边可能发生的灾害。

### 河川泛滥

因雨量增加所致的泛滥可分为河水增加导致堤防溃堤的“外水泛滥”,以及市区排水不及时导致下水道溢水的“内水泛滥”两种。

### 外水泛滥

大雨雨水集中于河川,河水激增超过堤防或堤防溃堤导致河水泛滥。发生泛滥时,水量将急剧增加,需提高警惕。

### 内水泛滥

该地点所降下的雨水或周围流入的水无法及时排出所导致的洪水。很难以河川水位高度来判断是否要发布警报等,需多加注意。

### 土砂灾害

即使未发布土砂灾害警戒信息,但发现有不同于平常的“土砂灾害前兆”时,请立即与周围的人前往安全场所避难。此外,平时就确认危险地点、避难场所及避难路径也是非常重要的。

### 悬崖崩塌

渗入地底的水分减弱土壤的抵抗力,因降雨或地震等影响导致斜坡崩塌。悬崖崩塌通常发生,如果住宅附近发生会有很多人来不及逃生,受灾者也会增加。

### 泥石流

山腹、河底的石头或土砂因长时间降雨或集中豪雨,一下子涌至下游。流速因规模而异,时速20~40km的速度即会一瞬间毁掉住宅或田地等。

### 滑坡

因地下水与重力的影响,部分斜坡或整体缓慢下滑。一般说来移动土块量大,因此会造成重大的灾害。此外,一旦斜坡开始下滑,则难以完全停止。

2026浦添市防灾地图

## 我的防灾备忘录 My Disaster Prevention Memo

姓名	血型	国籍	出生日期
地址		电话号码	

火灾、急救 119 警察 110 灾害用留言专线 171

●自己国家使领馆的联系方式 ●避难场所、避难所

姓名	地址	电话	备忘录

●事先填写好,并记住地址。  
●询问周围的人。  
○私はどうしたらいいですか?(我该怎么办?)  
○どこに行けばいいのですか?(我该去哪里?)  
○助けてください。(请帮助我。)

2026浦添市防灾地图

## 关于灾害信息

关于水灾和土砂灾害,以下将市町村所发布的避难信息,以及国家或都道府县所发布的防灾气象信息划分为5个等级。

警戒等级	状况	最新避难信息等
5	灾害发生或风险较高	紧急确保安全 ※1
4	灾害风险较高	警戒等级4以内必须避难
3	存在灾害风险	避难指示 ※2
2	气象状况恶化	老年人等避难 ※3
1	未来气象状况可能恶化	大雨、洪水、高潮注意报(气象厅)

※1 由于市町村难以切实把握灾害状况等,警戒等级5不属于必须发布的消息。  
※2 将根据以往的避难动作时机发布避难指示。  
※3 发布警戒等级3时,除老年人等以外的人也应根据需要暂停平时的活动,进行避难准备,并在感到危险时自主避难。

### 雨量参考、气象信息的种类与基准

#### 大雨注意报

预测可能因大雨发生灾害时。  
【发布基准】  
表面雨量指数:13以上  
土壤雨量指数:134以上

#### 大雨警报

预测可能因大雨发生重大灾害时。  
【发布基准】  
表面雨量指数:25以上  
土壤雨量指数:193以上

#### 破纪录的短时间大雨信息

猛烈降雨可能引发土砂灾害、海水或中小河川洪水灾害时。  
【发布基准】  
24小时降雨量:110mm以上

表面雨量指数是表示因短时间强降雨所导致的洪水风险指标。土壤雨量指数是表示因降雨所导致的土砂灾害风险指标。

预计从2026年5月下旬起,将开始运用新的防灾气象信息。详情请参阅气象厅官方网站。附有二维码。

### 集中豪雨

集中豪雨是在部分地区突发性短时间集中降下的豪雨,常在梅雨季节末期发生。预测较为困难,且可能引发中小河川泛滥、土砂塌方、悬崖崩塌等重大灾害,因此需密切关注气象信息,采取万全的对策。

- 关注广播或电视的气象信息。
- 时常听取乡镇或防灾相关机构的宣传。
- 准备好手电筒或随身收音机以备停电之用。
- 准备好紧急时的携带物品。
- 尽早回家,与家人保持联系,防备紧急事态发生。
- 确保几天的饮用水及粮食。
- 将家具移至高处以防水淹。
- 危险地区随时做好避难的准备。

2026浦添市防灾地图

## 海啸、高潮 Tsunami/Storm Surge

气象厅预测发生海啸灾害时,将在地震发生后约3分钟后发布大海啸警报、海啸警报或海啸注意报。此外,预测发生高潮、波浪灾害时,将发布高潮警报、高潮注意报或波浪警报、波浪注意报。

### 大海啸警报、海啸警报、海啸注意报

种类	发布基准	发布的大海啸高		可能发生灾害和应采取的行动
		用数值发布(海啸预测浪高分级)	巨大地震时的发布	
大海啸警报	预测海啸最高处超过3m时。	高于10m(10m<预测浪高)	巨大地震时的发布	木造建筑全坏、流失,人被卷入海啸水流。沿岸沿河的人,请立即前往高处或避难大楼等安全场所避难。
海啸警报	预测海啸最高处超过1m,不满3m时。	10m(5m<预测浪高≤10m) 5m(3m<预测浪高≤5m)	高	海啸侵袭海堤低处,发生海水。人被卷入海啸水流。沿岸沿河的人,请立即前往高处或避难大楼等安全场所避难。
海啸注意报	预测海啸最高处超过0.2m,不满1m,且可能发生海啸灾害时。	1m(0.2m≤预测浪高≤1m)	(无标示)	人被卷入海上激流,养殖筏流失,小型船舶翻覆。海上的人请立即上岸,远离海岸。

### 高潮、波浪警报的种类

种类	内容
高潮警报	潮位因台风或低气压等异常上升,预测可能发生重大灾害时发布。
高潮注意报	潮位因台风或低气压等异常上升,预测可能发生灾害时发布。
波浪警报	预测可能发生高浪灾害或沿岸设施的受灾等重大灾害时发布。
波浪注意报	预测可能发生高浪灾害或沿岸设施受灾等灾害时发布。

### 快速前往高处避难

请快速前往高处,远离海岸避难。

### 尽可能步行前往避难

开车可能堵车或遭遇危险,请尽可能步行前往避难。

### 获得正确的信息

通过防灾行政无线、电视或广播等,获得正确的信息。

2026浦添市防灾地图

## 洪水、土砂 Floods/Earth and Sand Disaster

因大雨等原因,河水增加或渗入地底的水分等可能诱发大规模的灾害。请事先理解灾害的原理,来应对身边可能发生的灾害。

### 河川泛滥

因雨量增加所致的泛滥可分为河水增加导致堤防溃堤的“外水泛滥”,以及市区排水不及时导致下水道溢水的“内水泛滥”两种。

### 外水泛滥

大雨雨水集中于河川,河水激增超过堤防或堤防溃堤导致河水泛滥。发生泛滥时,水量将急剧增加,需提高警惕。

### 内水泛滥

该地点所降下的雨水或周围流入的水无法及时排出所导致的洪水。很难以河川水位高度来判断是否要发布警报等,需多加注意。

### 土砂灾害

即使未发布土砂灾害警戒信息,但发现有不同于平常的“土砂灾害前兆”时,请立即与周围的人前往安全场所避难。此外,平时就确认危险地点、避难场所及避难路径也是非常重要的。

### 悬崖崩塌

渗入地底的水分减弱土壤的抵抗力,因降雨或地震等影响导致斜坡崩塌。悬崖崩塌通常发生,如果住宅附近发生会有很多人来不及逃生,受灾者也会增加。

### 泥石流

山腹、河底的石头或土砂因长时间降雨或集中豪雨,一下子涌至下游。流速因规模而异,时速20~40km的速度即会一瞬间毁掉住宅或田地等。

### 滑坡

因地下水与重力的影响,部分斜坡或整体缓慢下滑。一般说来移动土块量大,因此会造成重大的灾害。此外,一旦斜坡开始下滑,则难以完全停止。

2026浦添市防灾地图