

日野市防災指導手冊

- ① 註冊防災電子郵件和 LINE
- ② 準備好儲備和應急物品
- ③ 檢查自家房子是否位於災害風險的地區
- ④ 確認避難所和避難場所，並決定到哪裡避難
- ⑤ 與家人和自治會一起閱讀這本雜誌



安全無尾熊

■ 防災基本知識

關於出版 / 自救、互助和公共援助	P2
資訊傳播	P3
日常準備	P4
避難場所和避難所 / 避難所中的生活方式 ..	P5
災害發生時的疏散行動決策流程	P6/7
加強地區防災能力 / 由社區製作的疏散避難地圖	P8
個別避難計劃 / 防災兼農業用井	P9

■ 水風災

防災氣象資訊和警戒等級 / 河川水位和警戒等級	P10
土砂災害	P11
避難資訊和避難行動 / 避難須知	P12
室內安全確保 / 自家中的準備	P13

■ 地震

地震發生時的行動	P14
家中的安全措施	P15

■ 危險區域地圖

多摩川 / 淺川淹水潛勢圖 洪水深度索引圖 / 淹水持續時間圖	P16
危險區域地圖 圖例 / 依照淹水深度和區域劃分的避難行動 ...	P17
疏散避難地圖	P18/19
危險區域地圖①~⑧	P20 ~ 35
東京都管理河川 (谷地川和程久保川) 的預測淹水潛勢圖	P36/37
指定緊急避難場所和指定避難所一覽	P38
日野市版簡易 My Timeline (我的行動時間線) ..	P39



日野市

關於出版



日野市長
大坪 冬彥

日野市是一個大自然環境豐富的地區，被兩條一級河川——多摩川和淺川以及多摩山所環繞。然而，由於其位於立川斷層帶和這一地形特徵，除了地震之外，還需要做好防風、防洪和防土砂災害的準備。

2019 年的第 19 號台風在日野市造成了廣泛的破壞，多達 8,600 人被接納到避難所，日野橋的橋墩遭到破壞，瀧合橋附近的堤防氾濫風險增加等。此外，近年來，因應局部暴雨(游擊式暴雨)和因應包含新冠病毒在內的傳染病，變得越來越重要。

鑑於這些情況，該市已經修訂了地區防災計劃，並正在審查發生災害時的廳內組織體制、避難資訊的傳播和避難所的運作等，但行政部門提供的災害應對【公共援助】是有限的。

因此，我們認為個人、家庭和工作場所每天做好準備【自救】，鄰里之間、自治會和自主防災組織相互合作的【互助】是很重要的。

這次新製作的《日野市防災指導手冊》將現有的洪水危險區域地圖和土砂災害危險區域地圖合二為一，在發生災害時就能更便於確認當地的特徵。此外，為了確保每一位市民的日常防災意識，該資料中還總結了①註冊並活用防災資訊，例如：防災電子郵件和市政府官方 LINE；②日常準備工作，例如：應急物品和儲備品；③發生災害時的疏散行為等。我們希望您能把這本手冊放在身邊，並利用它來提升個人、家庭和各團體組織等的防災能力。

自救、互助和公共援助

在考慮備災時，可將其分為三類：「自救」、「互助」和「公共援助」。

在災難發生後的第一時間，為了幫助和保護每個人，至關重要的是「自救」——保護自己，以及「互助」——鄰里之間的相互幫助。僅靠「公共援助」是不足以救援和協助大量受災害影響的人。

例如，您需要防止家具和其他物體傾倒，並在家裡儲備水和食物。同樣重要的是，在發生洪水時，鄰居們要互相呼喚，並立即撤離到淹水潛勢區之外。

為了因應災害，不僅要在災害發生時採取行動，而且要在日常的因應措施、避難所管理、恢復和重建中採取行動，每個人都要發揮作用是非常重要。

自救



當災難來臨時，第一步是保護自己的安全。
這包括家庭成員。

- ① 準備好儲備品(例如：至少一週的食物和飲用水)
- ② 防止家具傾倒和掉落
- ③ 製作 My Timeline (我的行動時間線)

互助



它指的是周圍的人，例如：鄰里和社區，和身邊的人一起合作，互相幫助。

- ① 組建自主的防災組織並與救災義工合作
- ② 製作疏散避難地圖
- ③ 避難所的自主管理

公共援助



由市政府、東京都政府、警察、消防隊和自衛隊等公家機構所進行的救援和協助。

- ① 規劃地區防災計畫
- ② 整備避難所、儲備品等
- ③ 啟發公眾意識講座和防災演習

資訊傳播

在發生災害時，應從電視、廣播和網路上收集國家和其他部門發布的準確的災害資訊，以助做出避難疏散的判斷決定。

此外，請密切關注透過市政府宣傳車、防災行政無線系統、警察局、消防署等渠道呼籲的避難資訊，並採取相應的避難行動。



國土交通省
京濱河川辦事處

河川防災資訊

<https://www.river.go.jp/>



河川防災資訊▶

氣象廳

氣象廳 防災資訊

<https://www.jma.go.jp/>



◀ 氣象廳

東京都

東京都防災網頁

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都防災網頁▶



Tokyo Amesh

<https://tokyo-ame.jwa.or.jp/>



◀ Tokyo Amesh

日野市



日野市▶



● 日野市官方網頁

災害資訊等可在官方網站上查詢。

<https://www.city.hino.lg.jp/>

● 防災資訊電子郵件

您可以收到來自市政府的防災資訊電子郵件。

bousai.hino-city@raiden2.ktaiwork.jp



◀ 防災資訊電子郵件



● 日野市官方 LINE 帳號

加入好友後，您可以透過進入「登錄情報設定（註冊資訊設定）」來取得必要的資訊。

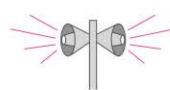
日野市 LINE▶



● 防災行政無線系統

可以透過電話查詢防災行政無線系統上播放的災害資訊等。

電話：042-581-1500



防災行政無線系統的廣播內容可以透過專用的 J:COM 日野裝置接收。

如欲使用專用裝置，需要訂閱 J:COM 日野的「防災資訊服務」(500 日圓 / 月，※J:COM 訂閱者為 300 日圓)。

如果想了解更多資訊，請洽 J:COM 日野 (電話：0120-914-000)。

● 日野市官方推特

透過 Twitter 發布防災相關資訊。

@hino_bousai

日野市推特▶



● ArcGIS 避難所內的人潮情況

在發生災害時，每個指定避難所的人潮情況將在網站上公布。避難時，請盡可能配合，疏散到可用的避難所。



避難所內的人潮情況 ▲



日常準備

緊急攜帶品

這些是避難時需要攜帶的最低限度的必需品。請思考每個人自己的必需品，並於玄關附近、臥室、汽車裡或儲藏室等處，準備一個男性約 15 公斤、女性約 10 公斤的隨身行李。



收集資訊的手段等

- 攜帶式收音機
- 攜帶式手機充電器
- 手電筒
- 乾電池
- 火柴
- 雨具
- 口罩

緊急食品等

- 飲用水
- 食品
- 紙盤、紙杯
- 免洗筷
- 開罐器
- 小刀

藥品等

- 急救包
- 常備用藥
- 換洗衣服
- 手巾
- 刷牙套組
- 如廁袋
- 生理用品

貴重物品

- 現金
- 存摺簿和個人印章
- 年金手冊
- 健保卡
- 身分證明書
- 家人照片
- 個人編號卡

儲備品

所謂的「儲備」是指發生重大災難、基礎設施被破壞時，在無法求助任何人的情況下，事先準備好至少能生活一個星期的物資，直到援助到來。



東京備蓄 Navi (東京都)

顯示了每個家庭的儲備物品和需要量的清單。
<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



實踐滾動式儲備法

大量儲存日常使用的飲用水和食物，並在消耗後就立刻進行補充的「滾動式儲備法」，是一種有效的方式。

在緊急情況下，能吃到平常習慣吃的飲食，會讓人感到安心。



生活用品

- 日常用水
- 飲用水
- 食品
- 瓦斯爐、瓦斯罐
- 紙盤、紙杯
- LED 提燈
- 垃圾袋
- 廁紙
- 面紙
- 保鮮膜
- 簡易廁所

也需要準備好這些物品

有嬰幼兒的家庭

牛奶、奶瓶、嬰兒離乳食品、湯匙、尿布、清潔棉、嬰兒背帶、浴巾、紗布等。



有懷孕婦女的家庭

脫脂棉、紗布、捆布、T型帶、清潔棉和新生兒用品、紙巾、母子健康手冊等。



有需要被看護的人的家庭

換洗衣服、尿布、紙巾、身心障礙手冊、常備用藥、用藥手冊等。



避難場所和避難所

日野市的指定緊急避難場所和
指定避難所一覽，請見第 38 頁

	指定緊急避難場所	【公園及廣場等】 緊急避難地點，目的是在因災害而面臨緊迫危險的情況下用來避難以確保生命安全。
	指定避難所	【市立小學和中學、體育館等】 在發生災害時，這些設施允許避難人員在必要的時間內停留，或臨時安置受災影響的市民和其他難以找到住處的受災市民。
	預備避難所	【學童俱樂部、兒童館、交流中心等】 這些都是依照災害的規模，用來安置避難人員而開放的備用設施。 ※開設與否是取決於指定避難所的收容情況。
-	指定福祉避難所	這些設施旨在臨時接收和收容那些無法在家中或一般避難所生活、需要醫療或看護服務的人。 ※只接受需要援助的人的設施。

避難所中的生活方式

避難所內會收容來各種流離失所的人們。它是一個讓生活方式和節奏各有不同的受災戶們共同生活的地方。這也將導致那些失去生計、並被稱為需要特別照顧者，帶來更沈重的負擔。因此，請幫助我們為所有人創造一個無焦慮的環境。

※需要特別照顧者：老年人、身心障礙人士、孕婦和哺乳期婦女、受傷和生病的人、嬰幼兒、不會說日語的外國人，等其他需要特別照顧的人。

與需要特別照顧者的相處方式

基本上，會依照需要特別照顧者的需求，讓他們在適合的教室等空間裡生活。除此之外，收容所裡還有很多人因為無法求助而感到壓力。記住要為您周圍的人著想，在日常生活中互相幫助，例如：如果您看到有需要援助的人，就要主動和他們交談。

實施傳染病控制措施

在避難所為了防止傳染病的傳播，將在接待處進行身體狀況檢查，將身體不適的人與普通人分配到不同的區域生活。

盡可能避免「密閉、密集、密接」這三密，並確保採取洗手和咳嗽禮儀的基本措施。



對女性和兒童的顧慮

重要的是要了解女性和兒童的支援需求，以便管理反映男性和女性觀點的避難所。重要的是有幾位細心的女性參與避難所的管理，以便善用女性和需要特別照顧者的意見。

帶著寵物避難

在災難發生時，人的生命高於一切，而在涉及寵物時，寵物主人的「自救」是最基本的。

原則上，寵物應該「與您一起避難」。避難所裡的寵物，將與牠們的主人分別安置於不同處。

定期訓練和照顧寵物的健康是很重要的，為牠們準備好籠子和寵物食品，這樣牠們在避難所的生活就不會有問題。



災害發生時的疏散行動決策流程

水風災發生時的疏散行動決策流程

防災基本知識

水風災

地震

危險區域地圖



請確認危險區域地圖 (P20 ~ P35)。
自家的所在位置是否被塗上顏色？

不是

原則上
是待在自家裡

是

檢查自家是否屬於【①淹水潛勢區】，或是【②土砂災害警戒區】

①

待在家中是否真的安全？
(是否滿足以下三個條件？)
①沒有位於家屋倒塌等洪水潛勢區內
②客廳高於淹水深度
③已經準備好足夠的飲水和食物等
(如欲了解更多資訊，
請查看 P13「三項條件」！)

②

由於有落石的風險，請依照所需情況，
避難到附近的指定避難所

是

也可能在家裡避難
(確保室內安全)，
而不是去避難所

不是

您或和您一起撤離的人，是否需要耗費很多時間來撤離？
您是老年人或身心障礙人士等的需要特別照顧者嗎？

是

不是

是否有親戚或熟人的家，
可以安全避難的地方？

是

不是

是否有親戚或熟人的家，
可以安全避難的地方？

是

不是

當發布 3 級警戒、
老年人等避難時，請疏散到
安全區域的親屬和熟人家中

當發布 4 級警戒、
避難指示時，請疏散到安全
區域的親屬和熟人家中

當發布 3 級警戒、
老年人等避難時，
請避難到附近的**指定避難所**

當發布 4 級警戒、
避難指示時，
請避難到附近的**指定避難所**

請確認危險區域地圖 (P18 ~ P35)，了解自家和附近的避難所等的位置，並模擬預測您在發生災難時的避難行動

發生地震時的疏散行動決策流程



自家有倒塌或
火災的危險

是

不是



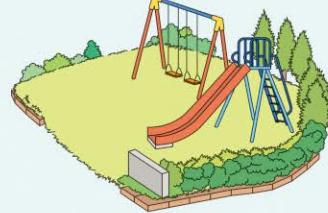
原則上是待在自家裡

※若自家位於土砂災害警戒區內時，由於會有落石的風險，請依照所需情況，避難到附近的指定避難所

您所在地區的自治會或自主防災組織
已經建立了臨時的集合地點

是

不是



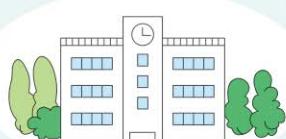
請直接避難到附近的指定避難所

收集有關集合自治會或自主防災組織的人數資訊，
包括需要特別照顧者和無法離開家的人等資訊

然後，透過自治會或自主防災組織轉移到指定的避難所



附近的指定避難所 (中小學、市民之森互動大廳、南平體育館)



加強地區防災能力

社區合作對於加強地區防災工作極為重要。

活躍在社區的組織包括①「自主防災組織」，當地居民在其中開展自主防災活動，以及②「地區自主防災會」，它們旨在與日野市共同積極主動地建立和運營避難所。

自主防災組織

組織單位

由自治會、集合住宅和地區等自主組織而成。

主要作用

平常時的活動

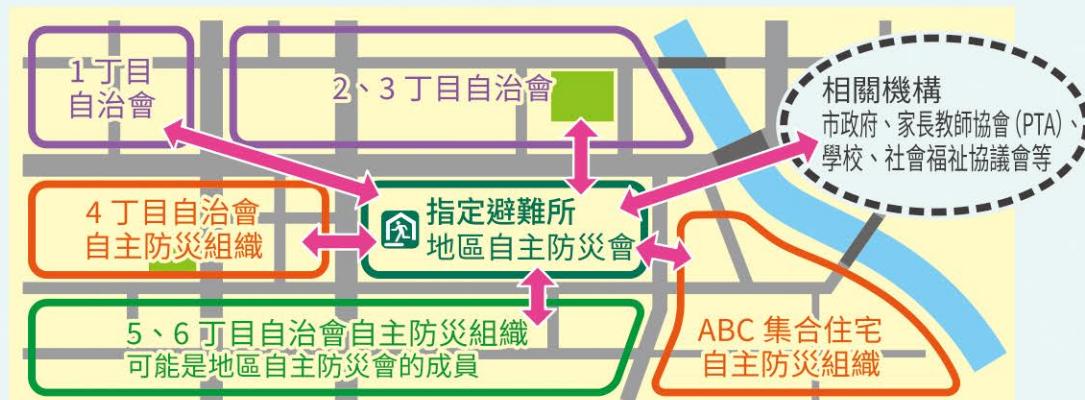
- 普及提昇防災和防火意識
- 構建初期消防合作體制
- 急救培訓和普及啟發

災害期間的活動

- 掌握受災資訊
- 與消防機構的合作
- 檢查避難通道的安全性
- 避難指引

地區自主防災會

市內的每個指定避難所都是由執行避難地區的自治會做為主體，與學校和市政府共同組織的。



由社區製作的疏散避難地圖

為什麼不使用第 18 ~ 35 頁的危險區域地圖來製作一個地區的疏散避難地圖？

以下列步驟為例，製作一個地區的「疏散避難地圖」。

- 尋找集合自主防災組織的地方
- 確認危險區域
- 確認從集合場所到指定避難所的路線
- 此外，確認災害時必要的部分
例如：防災倉庫、供水點、自動體外除顫器裝置 (AED) 位置等



個別避難計劃

自 2022 年以來，該市一直與當地居民和福祉專業人員合作，為需要幫助的人準備「個別避難計劃」，以便在發生災難時，那些難以自行避難的人能夠快速安全地避難。

「個別避難計劃」概述了像是老年人和身心障礙人士（需要協助避難行動的人）等每個人，在災害發生時「和誰」、「在哪裡」和「如何」避難。

該計畫是為了那些高度需要看護或障礙程度較嚴重的人或生活在危險地區的人等優先考慮所制定的，在相關支援者和市政府等之間共享，並於發生災難時協助避難。在準備這項計劃的過程中，可能會請各位市民們作為「支援者」協助那些需要援助的人。

您的鄰居中是否有老年人或身心障礙人士？即使您不能和他們一起避難，也請您在自己避難時與他們交談，協助我們解決災害造成的損害。



【聯絡單位】

- 老年人相關規劃事宜 : 高齡福祉課 電話：042-514-8496
- 身心障礙人士相關規劃事宜 : 障礙福祉課 電話：042-514-8991
- 防災相關事宜 : 防災和安全課 電話：042-514-8962

防災兼農業用井

—請考慮使用自治會、自主防災組織等的防災演習！—

日野市整備了防災兼農業用井，以確保在發生災害時的生活用水等用途的水源。防災兼農業用井在正常情況下用於農業，但在發生災害時可以為當地居民提供生活用水。

如欲了解設置地點等更詳細的資訊，請洽以下聯絡單位。

【聯絡單位】

日野市產業體育部都市農業振興課 電話：042-514-8447

防災氣象資訊和警戒等級

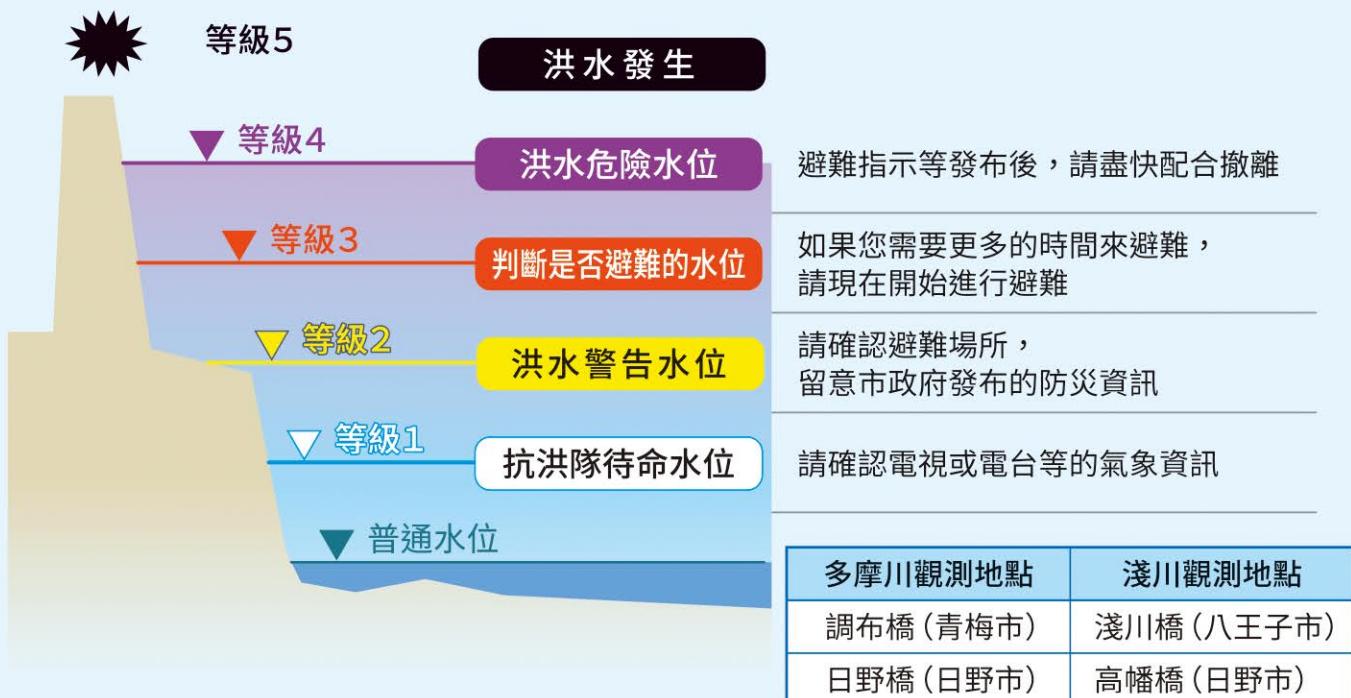
當日野市發布「4 級警戒避難指示」，要求從危險場所避難，或發布「3 級警戒老年人等避難」指示，要求老年人等需進行避難時，請立即採取避難行動。「5 級警戒緊急安全確保」警報是指災難已經發生或即將發生的情況，所以請於 4 級警戒發布為止進行避難。

此外，也應在做出避難決定時，參考氣象局和其他相當於 4 級警戒和 3 級警戒的防災氣象資訊，以及河流的水位資訊，並做好準備工作，確保快速避難。

警戒等級	日本氣象廳等資訊			城市資訊
5	大雨特別警報	災難緊迫時	洪水發生資訊	【緊急安全確保】生命的危險 即時安全確保
4	土砂災害警戒資訊	危險	洪水危險資訊	【避難指示】讓所有人從危險地區疏散
3	大雨警報 洪水警報	警戒	洪水警戒資訊	【老年人等避難】讓老年人等從危險地區疏散
2	大雨警告 洪水警告	警告	洪水警告資訊	
1	早期警告資訊 (可能的警報等級)			

河川水位和警戒等級

為確保各市鎮村長順利發布避難指示等，各水位定位如下。



土砂災害

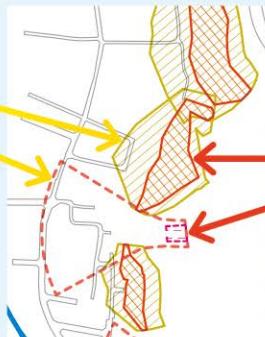
土砂災害警戒區／土砂災害特別警戒區

土砂災害警戒區 (俗稱：黃區)

這些地區被認為在發生陡坡地崩塌或土石流等情形時，有可能危及每個人的生命或身體。

●分區的來龍去脈

我們已經對該地區的地形、應對設施的狀況和土地使用情形進行了實地調查。



土砂災害特別警戒區 (俗稱：紅區)

這些地區被認為在發生陡坡地崩塌或土石流等情形時，有可能對建築物造成損害，並對人們的生命或身體造成重大傷害。建築結構可能受到監管，某些開發項目可能需要取得許可。

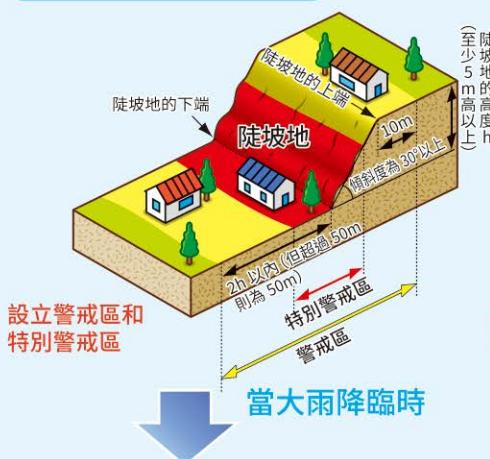
■進行基礎研究(2014年至2015年)

■指定區域(東京都)(2018年3月)

2018年3月，東京都政府根據《土砂災害防止法》，在日野市內指定了一个土砂災害警戒區等。截至2022年9月，日野市已經指定了470個土砂災害警戒區，其中包括了391個特別警戒區。

土砂災害的類型和前兆現象

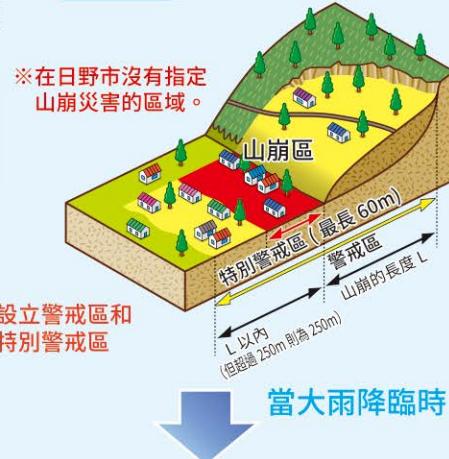
陡坡地崩塌(落石)



土石流



山崩



什麼是落石？

滲入地下的水削弱了土壤的阻力，導致斜坡因雨水或地震而迅速坍塌的現象

(主要的前兆現象)

- 懸崖出現裂縫
- 一顆顆小石頭掉落下來
- 崖壁上湧出水
- 泉水停止或變得泥濘
- 大地轟隆作響

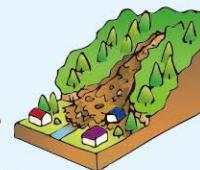


什麼是土石流？

山腰和河底的石頭和土砂被長雨或集中豪雨等一口氣地沖到下游的現象

(主要的前兆現象)

- 山地轟隆作響
- 河水突然變得渾濁，開始混有浮木
- 出現腐爛土壤的氣味
- 盡管持續降雨，但河川水位仍下降
- 可以聽到直立的樹木劈啪作響，還有石頭相互碰撞的聲音



什麼是山崩？

由於受地下水和重力的影響，部分或全部坡面緩慢下移的現象

(主要的前兆現象)

- 地面出現裂縫和塌陷
- 水從懸崖和山坡上噴湧而出
- 井水和溪流中的水變得渾濁
- 大地、山地轟隆作響
- 樹木傾斜
- 出現裂縫和斷層落差



土砂災害警戒資訊

該資訊是當大雨警報(土砂災害)期間，或是當危險等級進一步提高時，由本氣象廳和東京都政府針對特定的市鎮村所聯合發布的。

威脅生命的土砂災害恐隨時會發生的情況，是發布避難通知的準則之一。

※土砂災害警戒資訊相當於4級警戒。

避難資訊和避難行動

請務必查看日野市發布的避難資訊（防災行政無線系統、日野市官方網站、防災資訊電子郵件、日野市官方LINE帳號和日野市官方推特）。

避難意味著避開，即確保安全

已經身處安全地區的人，則無需前往避難場所

5級警戒 【緊急安全確保】

5級警戒是『緊急安全確保』。目前處於災害**已經發生或即將發生**的情況不要等待緊急安全確保警報發布後再避難。如果發布了5級警戒時，請立即避難到比您所在地區更安全的地區。

4級警戒 【避難指示】

4級警戒是一個『避難指示』。請開始從危險區疏散**所有人**。

3級警戒 【老年人等避難】

3級警戒是『老年人等避難』。**不僅是老年人，還有身心障礙人士、孕婦和其他需要耗費時間來避難的人**，都應該開始從危險區域疏散。

2級警戒

請確認避難場所和避難所，並注意市政府發布的防災資訊，為避難做好準備。

1級警戒

請確認電視和廣播等的氣象資訊。

避難須知

● 穿著舒適的衣服，團體行動地進行避難

- ・避難時，請穿著舒適的衣服，並且盡量至少有兩個人以上一起行動。

● 避難時的行走方式

- ・在避難過程中，請盡可能在尚未被淹水的地區行走。如果您在避難過程中感到危險時，請到家中二樓以上或附近的大樓中避難。
- ・淹水時，恐有掉進下水道的檢修孔、側溝等危險。

● 呼喚附近鄰居

- ・老年人、兒童和病人需要盡快避難。請協助疏散您附近的老年人、兒童和病人等。

● 開車去避難的行為很危險

- ・如果車輛被淹沒在水中是非常危險的，因為它可能變得無法動彈，而且水壓會使車門無法打開。除非在特殊情況下，否則不要乘車撤離。

● 在橋梁和河流附近很危險

- ・如果河水上漲，請遠離河川，因為河川的水流湍急，橋梁可能斷裂或被沖走，非常危險。



室內安全確保

如果確定了以下「三項條件」，
即便是位於淹水風險的地區內，
也可能安全地留在家中

二樓是安全的！
今晚大家都在
二樓睡吧！



----- 預測最大淹水深度

①沒有位於家屋倒塌等
洪水潛勢區內

(如果在內 ...)



由於水流速度湍急，
木製房屋恐有坍塌
的風險



存在著地面被破壞和
整個建築倒塌的風險

②客廳高於淹水深度



③準備了充分的飲水、食物
等，足以撐到水潮退去

(如果不充足的話)

除了可能難以取得飲水、食物、
藥品等，還可能無法使用電、
瓦斯、水、廁所等



自家中的準備

檢查電視天線等是否鬆動。

檢查屋頂瓦片和鐵皮是否有
裂縫、裂痕、移位和剝落。

檢查雨水槽是否損壞，
以及是否有落葉或土砂。

檢查庭院的樹木和植物是否有
斷裂、倒落或散落的危險。

檢查外牆是否有
裂縫等。

檢查盆栽、曬衣架等
是否有飛散的危險。
請將可能飛散的物品
收到屋內。

檢查房屋周圍的
排水溝是否堵塞。

檢查窗戶玻璃是否有裂縫和
窗框是否鬆動。

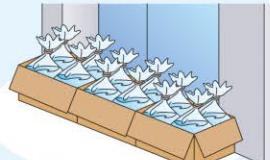
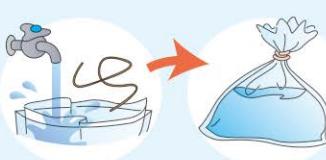
檢查鐵門是否有
嘎嘎作響或鬆動。

您可以在家中採取的防水災措施

即使您沒有沙袋，也可以用身邊的物品來緩解家中的淹水情形。

使用垃圾袋製作簡易水堤

填補玄關前的空隙等可以減少淹水。放在紙板箱
中可以增加強度。



以水堤和木板做成的簡易防水板

使用長木板等堵
住玄關和其他出入口，
並以水堤固定，可以
減緩水災情況。



地震發生時的行動

當您感覺到地震時，或看到、聽到地震警報時，請不要驚慌，並先確保自身的安全。然後，請保持冷靜，並運用各種像是電視、廣播和手機等各種方式，取得準確的資訊。在職場發生災害時，若離自家的距離超過 20 公里，則會被認定為是難以返家。為了防止混亂，我們要求公司讓員工在辦公室等待一段時間，以防止他們立即返回家中。

室內的行動

●待在家裡時

- 為了保護自己不受移動的家具和墜落物的影響，必須遠離大型家具，保護自己的頭部，例如：躲在堅固的桌子下面。
- 避免急著跑出去。
- 有正在做飯或取暖等用火情形時，如果可以請當場關火，但如果距離火源太遠的話，請不要勉強前去關火。



●百貨公司、超市和便利商店

- 在百貨公司和超市時，要靠近樓梯口和柱子，注意避免貨物散落和損壞的陳列架。
- 在便利商店時，可透過用購物籃蓋頭等行為，來保護自身安全。



●電梯

- 按下所有樓層的電梯按鈕，在第一個停下的樓層出電梯。
- 如果被鎖在電梯內時，請透過對講機聯絡。



戶外的行動

●在戶外時

- 注意倒塌的磚牆和翻倒的自動販賣機，並遠離這些地方。
- 遠離建築物，注意墜落的建築物外牆、看板和破碎的窗戶玻璃。



●在電車上時

- 由於感覺到強烈的震盪時，列車將進行緊急煞車，這可能會導致與其他人的相撞或摔倒的情形發生。如果是坐著時，請使用包包等物品保護頭部，如果是站著的話，請盡量採取低姿態來保護自己。



●開車中

- 在開啟危險警告燈（雙閃燈）的情況下逐漸減速，以避免突然減速造成衝撞的風險。
- 把車停在道路的左側，關閉引擎直到搖晃停止。
- 避難時，鑰匙要插著，車門不要上鎖，並留下聯絡方式，攜帶走車上的貴重物品和車輛登記資料，以便在有緊急車輛通行時可以移動車輛。



(注意) 除非您有生命危險，否則不要開車來進行避難，因為它將阻礙緊急車輛的通行。

家中的安全措施

如果家具因地震而翻倒、掉落或移動，恐有造成①受傷、②火災、③疏散障礙的危險。此外，在調查近期地震的傷亡原因時，約有 30% 至 50% 的人是因被翻倒、掉落或移動的家具而受傷。

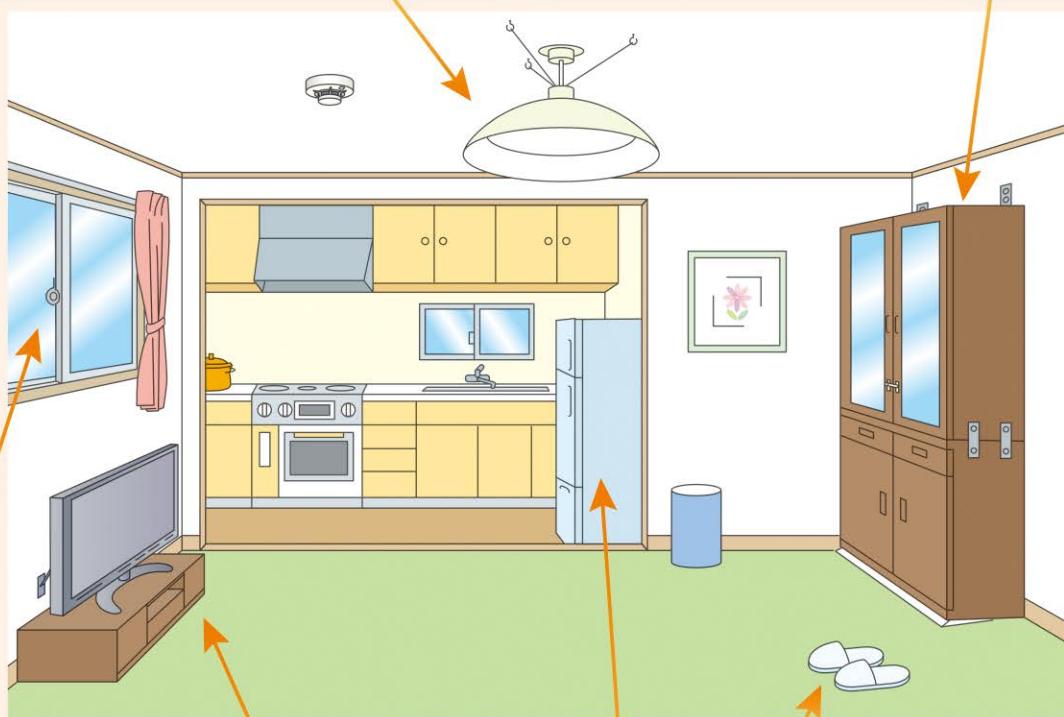
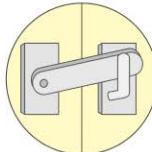
● 照明設備

- 需要用一根繩索懸掛的物品應該用鏈條和金屬配件固定在幾個地方。



● 櫥櫃

- 用 L 型金屬片或鐵絲等固定在牆上。
- 將扣環固定在門上，防止其打開。

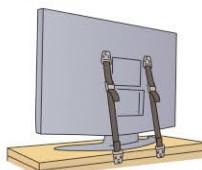


● 玻璃

- 玻璃上應貼上玻璃防碎膜。

● 電視

- 鋪設膠墊。
- 使用鐵絲將電視的背面固定在牆上或其他表面。

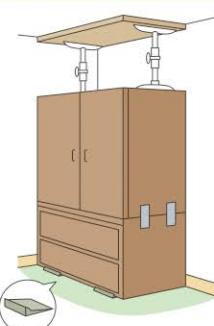


● 拖鞋

- 準備好像是厚底拖鞋等室內拖鞋，以防止被玻璃碎片等傷害。

● 五斗櫃

- 天花板側使用伸縮桿固定。
- 分為上下兩部分的家具，需要連接起來。



● 冰箱

- 使用鐵絲等將櫃子背面固定在牆上。



● 書架

- 用 L 型金屬片或鐵絲等固定在牆上。
- 把沈重的書放在下層。



危險區域地圖

多摩川／淺川淹水潛勢圖

洪水深度索引圖

防災基本知識

水風災

地震

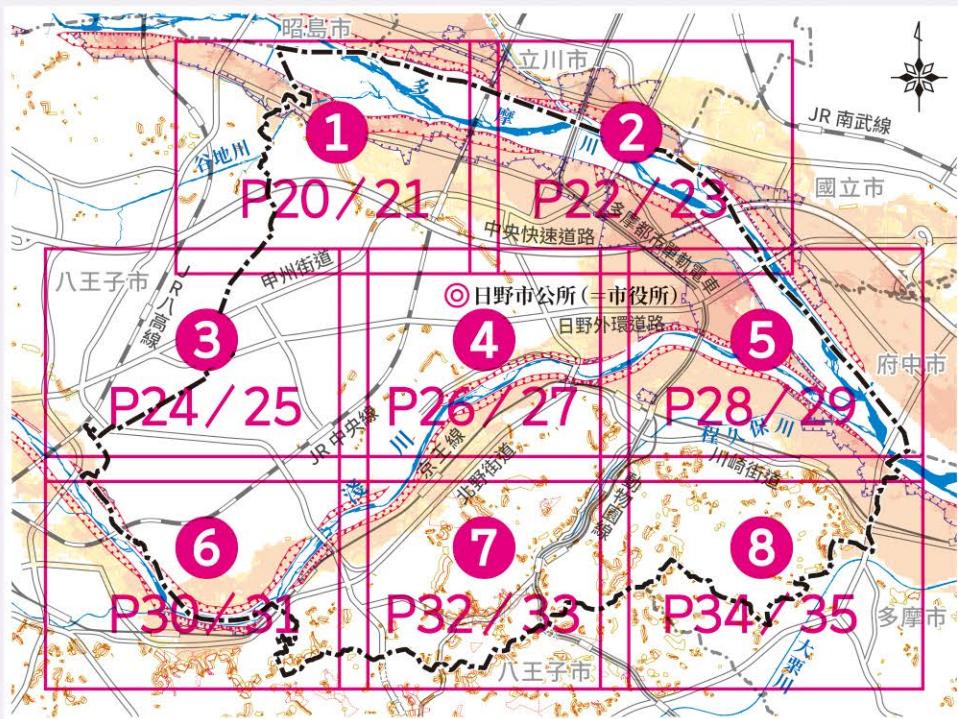
危險區域地圖

該圖顯示了預測最大規模降雨量伴隨因洪水而發生多摩川、淺川和大栗川氾濫時的淹水情形。如欲了解更多資訊，請參見第 20 至 35 頁的危險區域地圖。

基本事項等

多摩川水系 多摩川、淺川、大栗川
洪水淹水潛勢圖 (預測最大規模)

- (1) 編製單位：
國土交通省關東地區整備局京濱河川辦事處
- (2) 指定日期為 2016 年 5 月 30 日
- (3) 告示編號 國土交通省關東地區整備局告示第 218 號
- (4) 指定的依據法律和法規《防洪法》(1949 年第 193 號法) 第 14 條第 1 款
- (5) 目標洪水預報河川
 - 多摩川水系多摩川 (實施區間)
左岸 / 右岸：從東京都青梅市畠中萬年橋到海
 - 多摩川水系淺川 (實施區間)
左岸：從東京都八王子市中野上町到多摩川的匯合處
右岸：從東京都八王子市元本郷町到多摩川的匯合處
 - 目標水位知名河川
 - 多摩川水系大栗川
左岸 / 右岸：從東京都多摩市的關戶到多摩川的匯合處
- (6) 降雨量作為指定的前提條件
多摩川流域 48 小時總降雨量 588mm



淹水持續時間圖

本圖是根據國土交通省 2016 年 5 月 30 日公布的多摩川水系洪水淹水潛勢圖 (淹水持續時間)。它顯示了預測最大規模降雨量 (2 天總降雨量 588 mm) 伴隨因洪水而發生多摩川水系氾濫時，淹水深度達到 0.5 公尺以上時所需的時間。

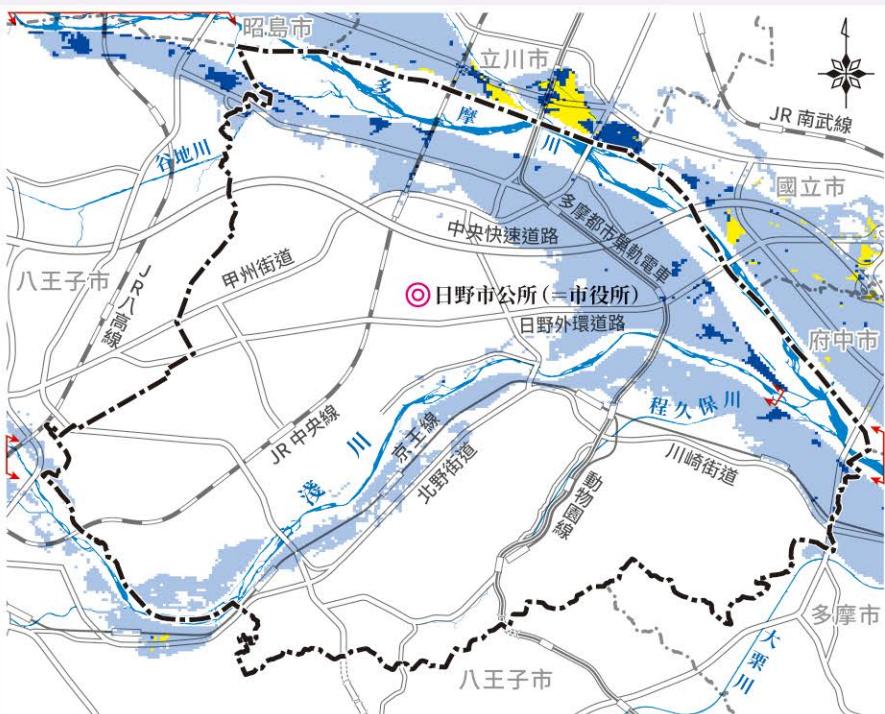
基本事項等

多摩川水系 多摩川、淺川、大栗川洪水淹水潛勢圖
(淹水持續時間)

- (1) 編製單位：國土交通省關東地區整備局京濱河川辦事處
- (2) 公布日期 2016 年 5 月 30 日
- (3) 告示編號 國土交通省關東地區整備局告示第 218 號
- (4) 依據法律和法規《防洪法》(1949 年第 193 號法) 第 14 條第 2 款
- (5) 目標洪水預報河川
 - 多摩川水系多摩川 (實施區間)
左岸 / 右岸：從東京都青梅市畠中萬年橋到海
 - 多摩川水系淺川 (實施區間)
左岸：從東京都八王子市中野上町到多摩川的匯合處
右岸：從東京都八王子市元本郷町到多摩川的匯合處
 - 目標水位知名河川
 - 多摩川水系大栗川
左岸 / 右岸：從東京都多摩市的關戶到多摩川的匯合處
- (6) 以降雨量為計算前提
多摩川流域 48 小時總降雨量 588mm

圖例 淹水持續時間 淹水深度為 50cm 以上之區域

一日以上	未達三日
12 小時以上	未達一日
未達 12 小時	
指定為淹水潛勢區之洪水警報河川及水位警戒河川	

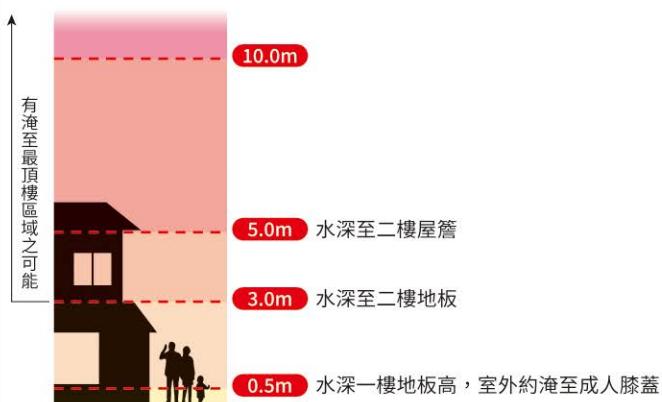


這些地區預計會發生淹水，其程度可能會根據降雨量、土地形態變化、河川、下水道系統的發展等而發生變化。即使未指定為淹水潛勢區的地區也可能發生淹水，預測的水深可能與實際發生淹水的深度不同。

危險區域地圖 圖例

	《多摩川／淺川淹水潛勢》
	潛勢區(預測淹水時的水深)
10.0m 以上	未達 20.0m 的區域
5.0m 以上	未達 10.0m 的區域
3.0m 以上	未達 5.0m 的區域
0.5m 以上	未達 3.0m 的區域
	未達 0.5m 的區域
	家屋倒塌等洪水潛勢區(洪水)
	家屋倒塌等洪水潛勢區(河岸侵蝕)
	《土砂災害警戒區等》
	陡坡地崩塌(落石)
	土砂災害警戒區 黃區
	土砂災害特別警戒區 紅區
	土石流
	土砂災害警戒區 黃區
	土砂災害特別警戒區 紅區
	《避難場所／避難所》
人	指定緊急避難場所
人	指定避難所
人	指定緊急避難場所／指定避難所
	預備避難所
	震災時使用
	水風災時使用
	鄰近縣市避難場所
	鄰近縣市避難所
	鄰近縣市避難場所／避難所
→	避難方向
	《須注意地點》
斜線	地下道
斜線	橋
○	市公所(=市役所)
車	消防署／派出所
火	消防值班設備放置處(=消防團詰所器具置場)
警	警察局
人	崗亭／駐在所(=交番・駐在所)
十	急救責任醫院(=災害拠点病院)
倉	防災儲備倉庫
天	防災行政無線系統
△	水位觀測站
●	雨量觀測站
攝影機	河川監視攝影機
水	給水處
手	防災兼農業用井

預測水深(等級區分)與大約程度



● 需要提前撤離和避難的地區

預計淹水 3 公尺以上的地區、預計洪水情形將導致房屋倒塌或流走的地區、土砂災害警戒區等，無法確保屋內安全的，都必須撤離避難。

● 家屋倒塌等洪水潛勢區、家屋倒塌等危險區

洪水

這顯示了洪水恐導致一般構造的兩層木造房倒塌或流走。它可用來判斷是否能確保室內安全。

河岸侵蝕

顯示了河岸可能被洪水侵蝕的程度。處於侵蝕區的房屋有倒塌或被沖走的危險。

● 土砂災害警戒區等

每天都要對強降雨和前兆現象保持警惕，如果土砂災害的風險增加，就必須立即避難。

依照淹水深度和區域劃分的避難行動

避難行動的時機，將因每個人的實際情況而有所不同，敬請注意。

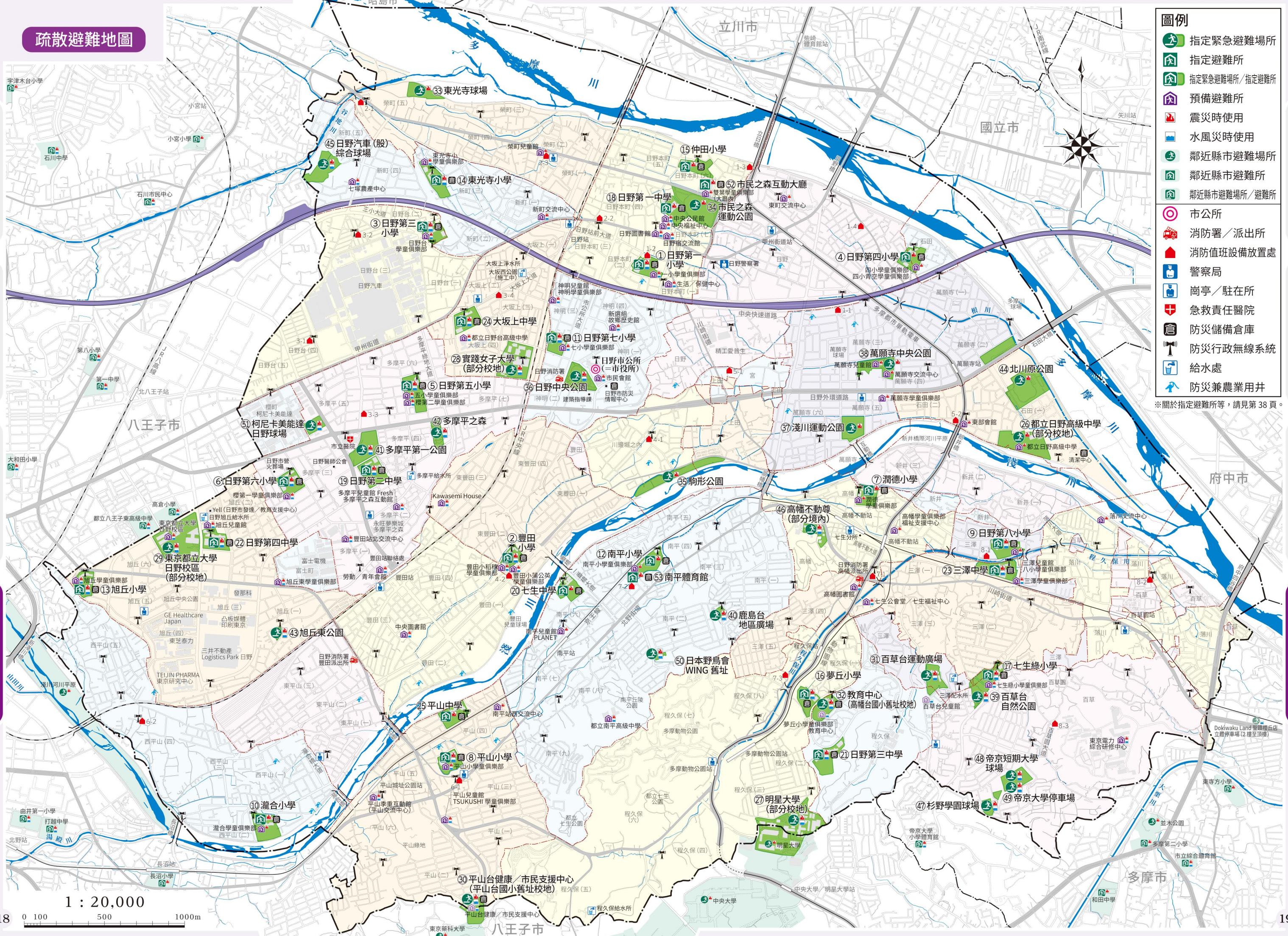
老年人、身心障礙人士和其他需要時間來避難的人，應盡量盡快避難。

需要 提前 撤離 和 避 難 的 地 區	土砂災害警戒區／土砂災害特別警戒區	
	恐有陡坡地崩塌、土石流等發生的風險。	
	家屋倒塌等洪水潛勢區(洪水)	
	恐有伴隨堤防潰決等洪水情形，將導致一般構造的兩層木造房倒塌或流走。	
	家屋倒塌等洪水潛勢區／家屋倒塌等危險區(河岸侵蝕)	
	恐有導致房屋倒塌的河岸侵蝕情形發生。	
	房屋可能被淹沒的地區	
	頂樓也可能有被淹沒的風險。	
	其他淹水潛勢區	
	由於預測會出現高於或低於地板的淹水，最好是撤離該場所，但也可以根據洪水發生時的預期情況，自行決定在室內確保安全。	

●但是，如果洪水已經開始，轉移到指定的緊急避難場所可能會危及生命時，那麼就有必要避難到附近更安全的地區。

●此外，如果連外出都不安全，就有必要確保室內的安全。

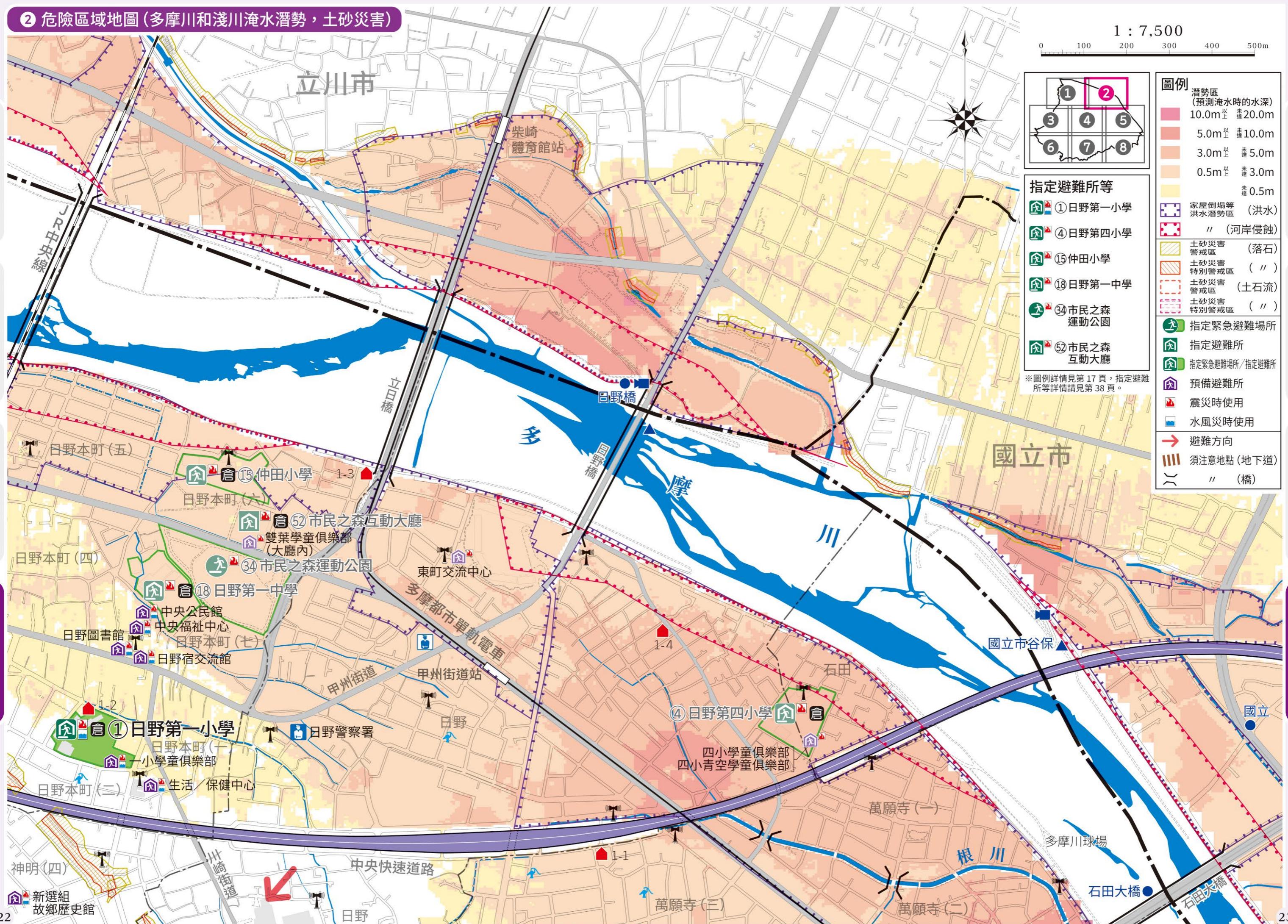
疏散避難地圖



② 危險區域地圖 (多摩川和淺川淹水潛勢，土砂災害)

1 : 7,500

0 100 200 300 400 500m



③ 危險區域地圖 (多摩川和淺川淹水潛勢，土砂災害)

1 : 7,500

水風災

地震

危險區域地圖



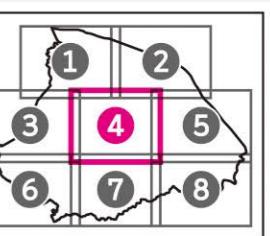
4 危險區域地圖 (多摩川和淺川淹水潛勢，土砂災害)

防災基本知識

水風災

地震

危險區域地圖



圖例

潛勢區 (預測淹水時的水深)
10.0m以上 未達 20.0m
5.0m以上 未達 10.0m
3.0m以上 未達 5.0m
0.5m以上 未達 3.0m
家屋倒壘等 洪水潛勢區
// (河岸侵蝕)
土砂災害 警戒區 (落石)
土砂災害 特別警戒區 (〃)
土砂災害 警戒區 (土石流)
土砂災害 特別警戒區 (〃)

指定緊急避難場所

指定避難所

指定緊急避難場所/指定避難所

預備避難所

震災時使用

水風災時使用

避難方向

須注意地點 (地下道)

// (橋)

指定避難所等

- ② 豊田小學
- ⑤ 日野第五小學
- ⑪ 日野第七小學
- ⑫ 南平小學
- ⑭ 七生中學
- ⑯ 24 大坂上中學
- ⑮ 實踐女子大學 (部分校地)
- ⑯ 駒形公園
- ⑰ 日野中央公園
- ⑱ 淺川運動公園
- ⑲ 鹿島台地區廣場
- ⑳ 多摩平之森
- ㉑ 高幡不動尊 (部分境內)
- ㉓ 南平體育館

* 圖例詳情見第 17 頁, 指定避難所等詳情請見第 38 頁。

1 : 7,500

0 100 200 300 400 500m

防災基本知識

水風災

地震

危險區域地圖

27

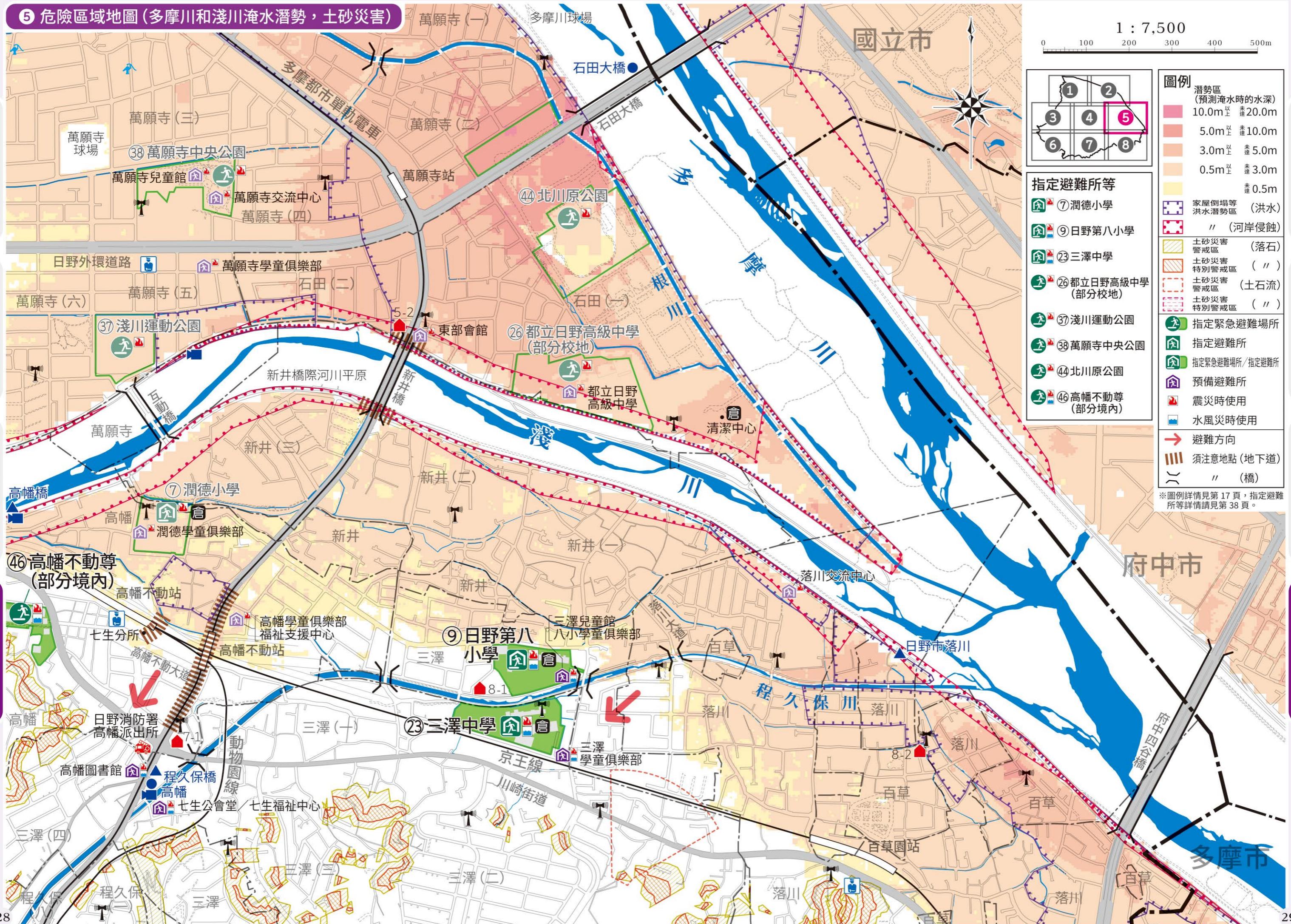
6 危險區域地圖 (多摩川和淺川淹水潛勢，土砂災害)

防災基本知識

水風災

地震

危險區域地圖



防災基本知識

水風災

地震

危險區域地圖

6 危險區域地圖 (多摩川和淺川淹水潛勢，土砂災害)

防災基本知識

水風災

地震

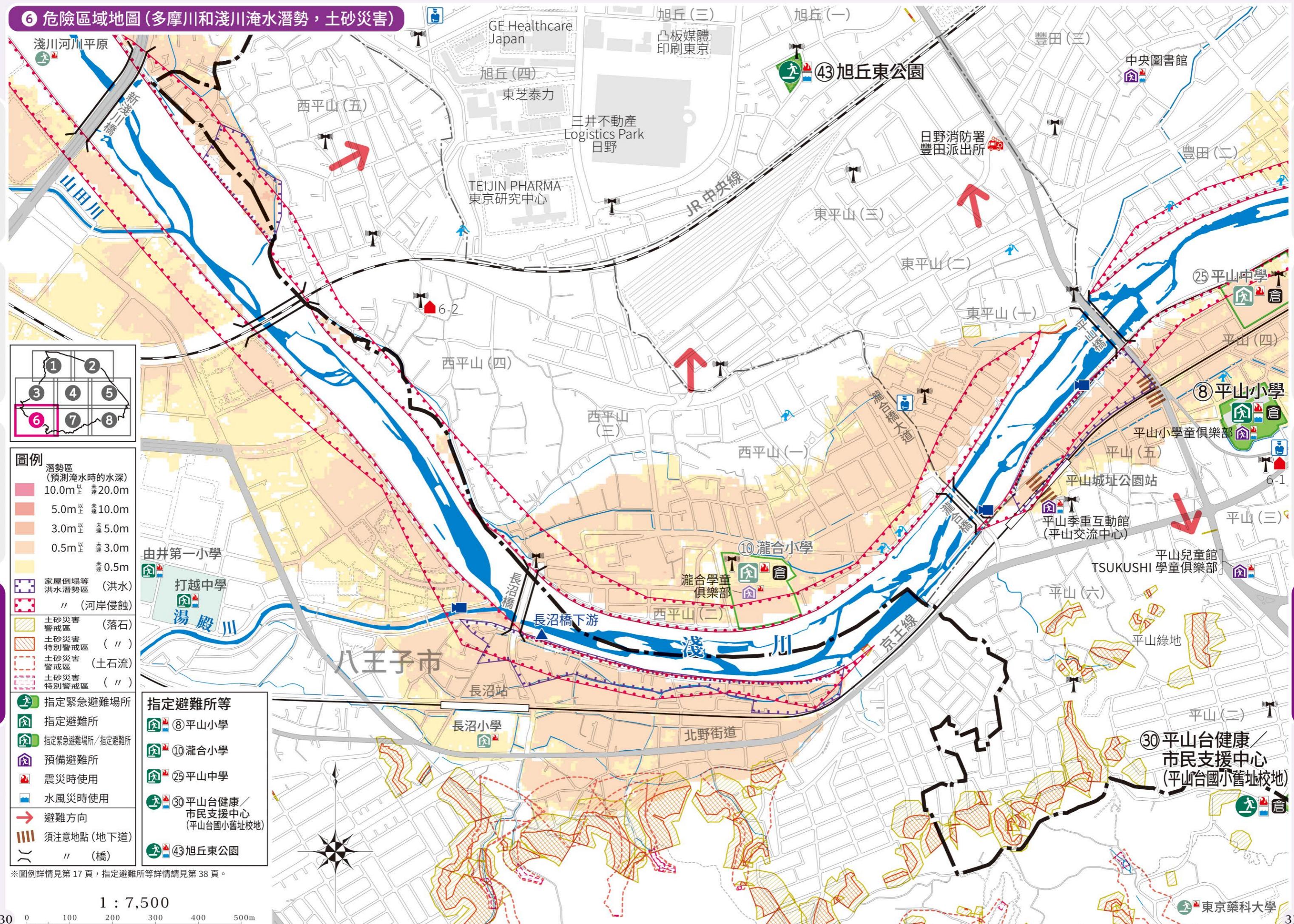
危險區域地圖

防災基本知識

水風災

地震

危險區域地圖



*圖例詳情見第 17 頁，指定避難所等詳情請見第 38 頁。

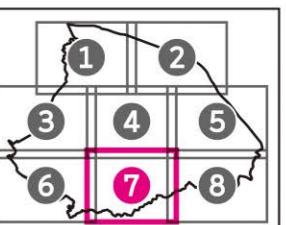
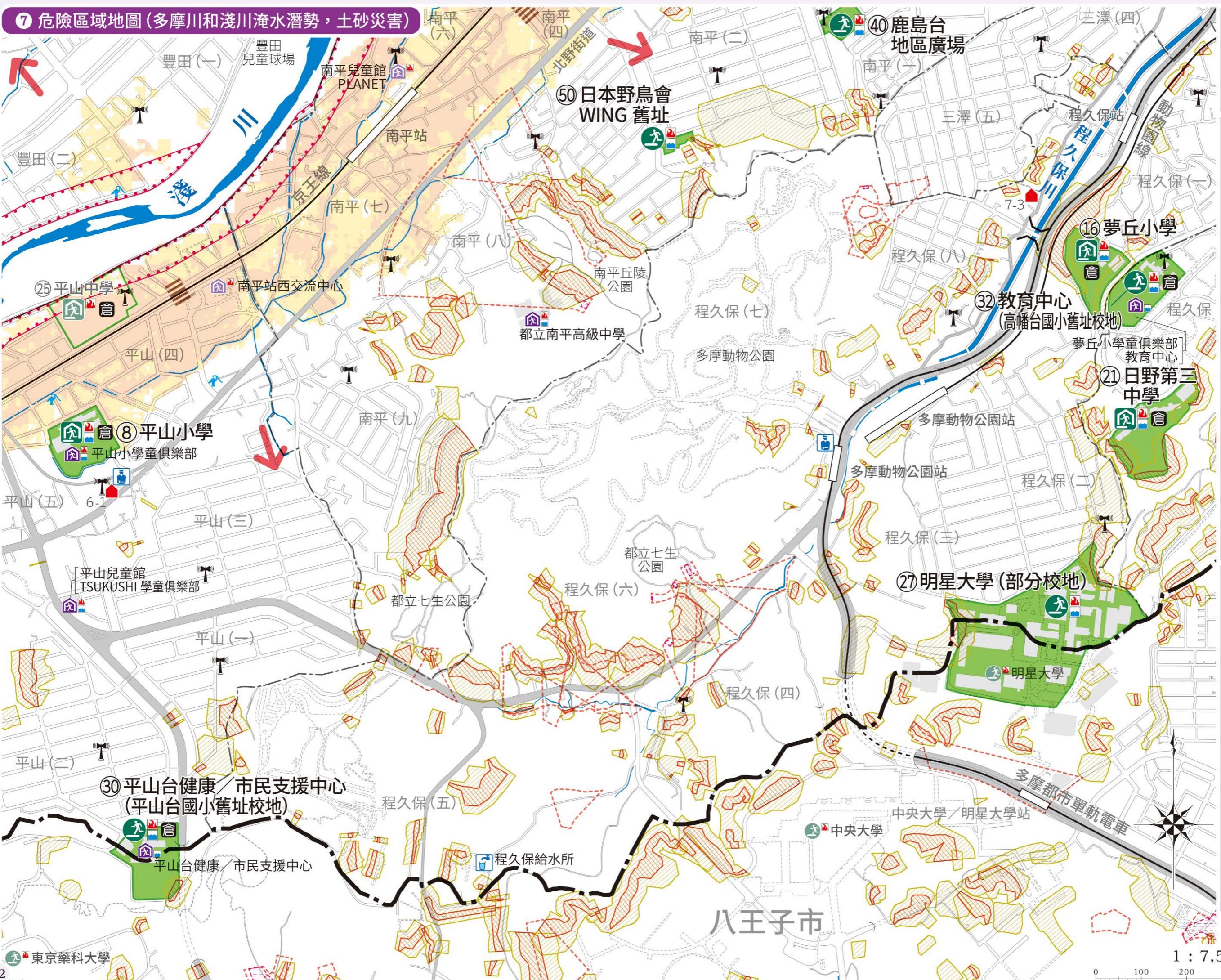
⑦ 危險區域地圖 (多摩川和淺川淹水潛勢，土砂災害)

防災基本知識

水風災

地震

危險區域地圖



圖例

	潛勢區 (預測淹水時的水深)
	10.0m 以上 未達 20.0m
	5.0m 以上 未達 10.0m
	3.0m 以上 未達 5.0m
	0.5m 以上 未達 3.0m
	未達 0.5m

家
港

	// (河岸侵蝕)
	土砂災害 (落石) 警戒區
	土砂災害 (土石流) 特別警戒區
	土砂災害 (土石流) 警戒區
	土砂災害 (土石流) 特別警戒區

 指

 指定避難所
 指定緊急避難場所 / 指定避難所

預

-  震災時使用
-  水風災時使用
-  避難方向
-  須注意地點 (地下道)
-  //
- (橋)

指定避難所等

-  ⑧ 平山小學
-  ⑯ 夢丘小學
-  ㉑ 日野第三中學
-  ㉕ 平山中學
-  ㉗ 明星大學
(部分校地)

平山台健康

③0 平山台健康
市民支援中心
(平山台國小舊址校地)

③2 教育中心

(高幡吉國小書)

40 鹿島台
地區廣場

50 日本野鳥會
WING 藍鵲

※圖例詳情見第 17 頁，指定避難所等詳情請見第 38 頁。

1 : 7,500

0 100 200 300 400 500m

8 危險區域地圖 (多摩川和淺川淹水潛勢，土砂災害)

防災基本知識

水風災

地震

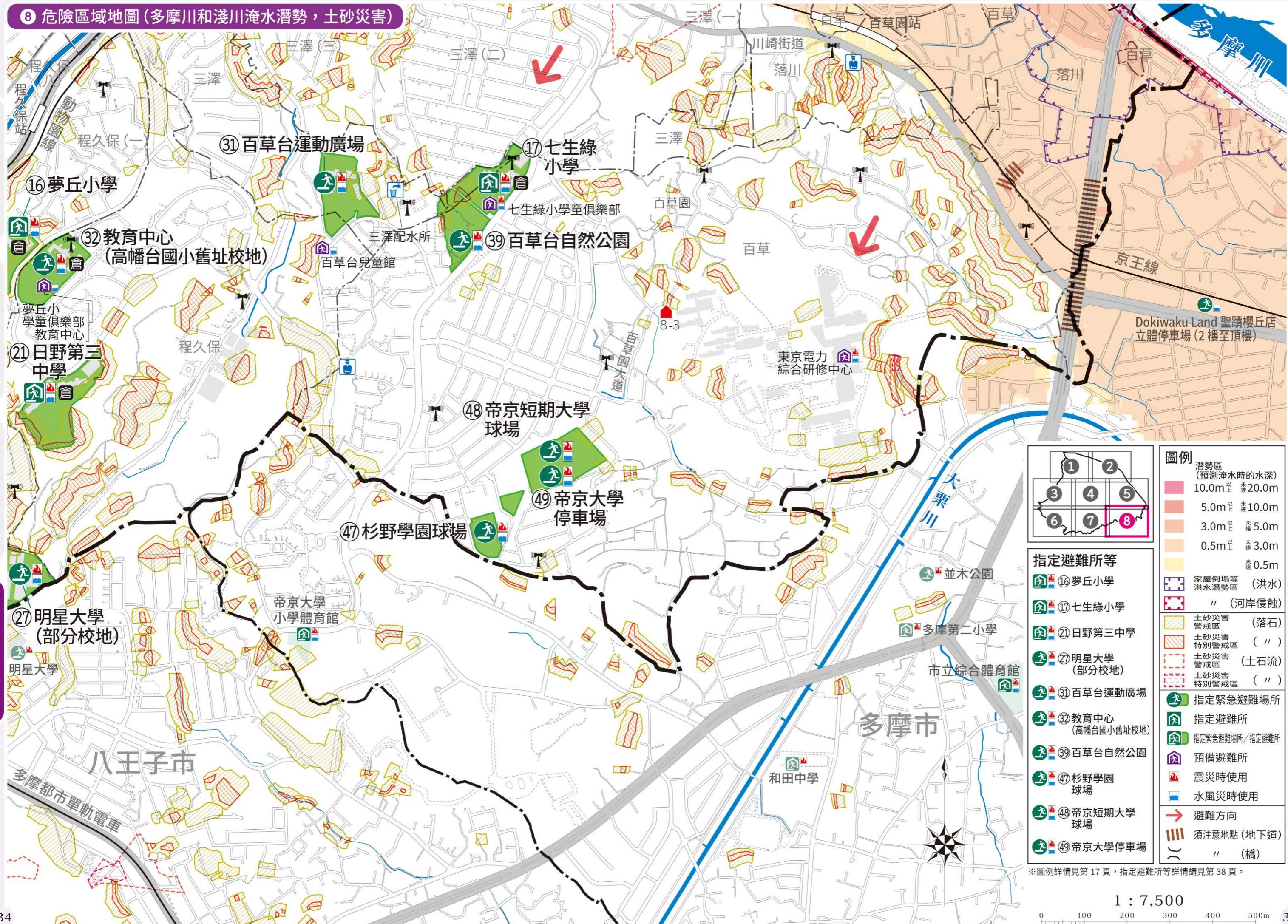
危險區域地圖

防災基本知識

水風災

地震

危險區域地圖



東京都管理河川(谷地川和程久保川)的預測淹水潛勢圖

這張圖顯示了在最大可能的暴雨情況下，淺川圈地區、大栗川流域和三澤川流域的模擬預測洪水。

這些預期的淹水情形包括來自河川的洪水氾濫和街道內的內水氾濫。

內水氾濫指的是，由於下水道排水設施能力不足或河川和其他水道的水位上升，某地區的暴雨導致雨水無法被排出，從而發生的雨水和洪水淹水情形。

日野市目前正在進行一項研究，以建立一個全市範圍內的內水氾濫潛勢圖。

本圖中的淹水潛勢圖是依照東京都建設局提供的資料所繪製的。對於最終確認的區域等，請查看東京都建設局公開等資料和網站。

https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/jigyo/river/chusho_seibi/index/menu02.html



基本事項等

淺川圈區、大栗川和三澤川流域的淹水潛勢圖
(修訂)

(1) 編製單位：都市型水害措施聯絡會
(淺川圈區、大栗川和三澤川流域)

(2) 製作日期：2020年1月30日

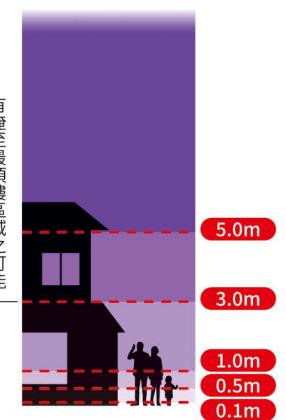
(3) 目標區域
淺川地區(淺川、谷地川、程久保川等)
大栗川流域(大栗川、大田川、乞田川)
三澤川流域(三澤川)

(4) 目標降雨量 預測最大規模降雨量
(淺川地區、大栗川流域：
每小時最大雨量 153mm，
24 小時總雨量 690mm)
(三澤川流域：
每小時最大雨量 152mm，
24 小時總雨量 690mm)

圖例

《谷地川、程久保川淹水潛勢》 淹水潛勢(預測淹水時的水深)	
5.0m 以上的地區	有淹至最頂樓區域之可能
3.0m 以上 未達 5.0m 的區域	5.0m
1.0m 以上 未達 3.0m 的區域	3.0m
0.5m 以上 未達 1.0m 的區域	1.0m
0.1m 以上 未達 0.5m 的區域	0.5m
在河水泛濫的情況下的淹水區 家屋倒塌等危險區(河岸侵蝕)	0.1m
《土砂災害警戒區等》 土石流	
土砂災害警戒區 黃區	黃區
土砂災害特別警戒區 紅區	紅區
土砂災害警戒區 黃區	黃區
土砂災害特別警戒區 紅區	紅區
《避難場所／避難所》	
指定緊急避難場所	人
指定避難所	人
指定緊急避難場所／指定避難所	人
預備避難所	人
震災時使用	人
水風災時使用	人
鄰近縣市避難場所	人
鄰近縣市避難所	人
鄰近縣市避難場所／避難所	人
《須注意地點》	
地下道	人
橋	人
市公所(=市役所)	人
消防署／派出所	人
消防值班設備放置處(=消防團詰所器具置場)	人
警察局	人
崗亭／駐在所(=交番・駐在所)	人
急救責任醫院(=災害拠點病院)	人
防災儲備倉庫	倉
防災行政無線系統	人
水位觀測站	△
雨量觀測站	●
河川監視攝影機	■
給水處	水
防災兼農業用井	水

預測水深(等級區分) 與大約程度



*關於指定避難所等，請見第 38 頁。

注意事項等

一般來說，河邊是低地，洪水氾濫時水深會變深，必須留意。

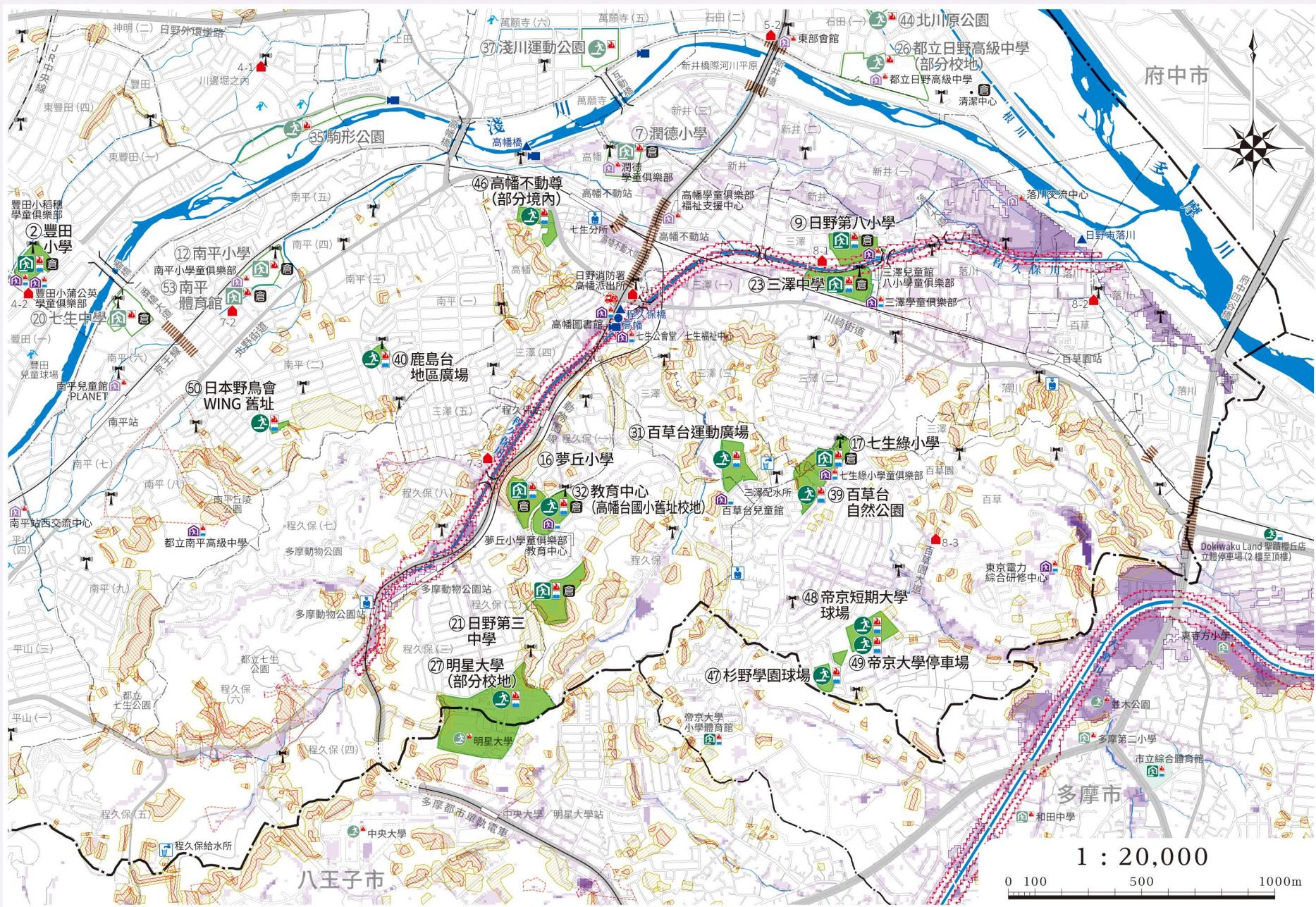
還要注意的是，即使遠離河流，洪水氾濫時，地勢低的地方水深也會變深。另外，請注意落葉造成的雨水堵塞導致的洪水無法完全反映在模擬中。



谷地川流域



程久保川流域



指定緊急避難場所和指定避難所一覽

指定緊急避難場所一覽		為確保在因災害導致的緊迫危險情況下的生命安全，所進行緊急避難的場所。 公園、廣場等。										
設施名稱	所在地	水	風	災	地	震	設施名稱	所在地	水	風	災	地
①日野第一小學(校園)	日野本町 2-14-1	○	○	○	○	○	⑯都立日野高級中學(部分校地)	石田 1-190-1	×	○	○	○
②豐田小學(校園)	東豐田 2-14-1	○	○	○	○	○	⑰明星大學(部分校地)	程久保 2-1-1	○	○	○	○
③日野第三小學(校園)	日野台 2-1-1	○	○	○	○	○	⑱實踐女子大學(部分校地)	大坂上 4-1-1	○	○	○	○
④日野第四小學(校園)	石田 430	×	○	○	○	○	⑲東京都立大學日野校區(部分校地)	旭丘 6-6	○	○	○	○
⑤日野第五小學(校園)	多摩平 6-21-1	○	○	○	○	○	⑳平山台健康/市民支援中心(平山台國小舊址校地)	平山 2-1-1	○	○	○	○
⑥日野第六小學(校園)	多摩平 3-21	○	○	○	○	○	㉑百草台運動廣場	百草 999	○	○	○	○
⑦潤德小學(校園)	高幡 402	×	○	○	○	○	㉒教育中心(高幡台國小舊址校地)	程久保 550	○	○	○	○
⑧平山小學(校園)	平山 4-8-6	○	○	○	○	○	㉓東光寺球場	榮町 3-15	×	○	○	○
⑨日野第八小學(校園)	三澤 200	○	○	○	○	○	㉔市民之森運動公園	日野本町 7-12-1	×	○	○	○
⑩瀧合小學(校園)	西平山 2-3-1	×	○	○	○	○	㉕駒形公園	川邊堀之内旁	×	○	○	○
⑪日野第七小學(校園)	神明 3-2	○	○	○	○	○	㉖日野中央公園	神明 2-13-2	○	○	○	○
⑫南平小學(校園)	南平 4-18-1	×	○	○	○	○	㉗淺川運動公園	萬願寺 5-3-7	×	○	○	○
⑬旭丘小學(校園)	旭丘 5-21-1	○	○	○	○	○	㉘萬願寺中央公園	萬願寺 4-20-12	×	○	○	○
⑭東光寺小學(校園)	新町 3-24-1	○	○	○	○	○	㉙百草台自然公園	百草 914-85	○	○	○	○
⑮仲田小學(校園)	日野本町 6-1-74	×	○	○	○	○	㉚鹿島台地區廣場	南平 1-10-43	○	○	○	○
⑯夢丘小學(校園)	程久保 1-14-2	○	○	○	○	○	㉛多摩平第一公園	多摩平 4-4-2	○	○	○	○
⑰七生綠小學(校園)	百草 896-1	○	○	○	○	○	㉜多摩平之森	多摩平 4-4-10	○	○	○	○
⑱日野第一中學(校園)	日野本町 7-7-7	×	○	○	○	○	㉝旭丘東公園	旭丘 1-18-1	○	○	○	○
⑲日野第二中學(校園)	多摩平 4-5-2	○	○	○	○	○	㉞北川原公園	石田 1-236	×	○	○	○
㉟七生中學(校園)	南平 6-7-1	×	○	○	○	○	㉟日野汽車(股)綜合球場	新町 5-18	○	○	○	○
㉟日野第三中學(校園)	程久保 650	○	○	○	○	○	㉟高幡不動尊(部分境內)	高幡 733	○	○	○	○
㉟日野第四中學(校園)	旭丘 2-42	○	○	○	○	○	㉟杉野學園球場	百草 1006	○	○	○	○
㉟三澤中學(校園)	三澤 1-17-4	○	○	○	○	○	㉟帝京短期大學球場	百草 804-17 外	○	○	○	○
㉟大坂上中學(校園)	大坂上 4-17-1	○	○	○	○	○	㉟帝京大學停車場	百草 804-17 外	○	○	○	○
㉟平山中學(校園)	平山 4-21-3	×	○	○	○	○	㉟日本野鳥會 WING 舊址	南平 2-35-2	○	○	○	○
						○	㉟柯尼卡美能達日野球場	櫻町 1	○	○	○	○

指定避難所一覽

在發生災害時，為避難人員提供必要的臨時住宿設施，或為難以找到住處的受影響市民提供住處的設施。市立中小學、體育館等。

設施名稱	所在地	水	風	災	地	震	設施名稱	所在地	水	風	災	地
①日野第一小學	日野本町 2-14-1	○	○	○	○	○	⑯仲田小學	日野本町 6-1-74	×	○	○	○
②豐田小學	東豐田 2-14-1	○	○	○	○	○	⑯夢丘小學	程久保 1-14-2	○	○	○	○
③日野第三小學	日野台 2-1-1	○	○	○	○	○	⑰七生綠小學	百草 896-1	○	○	○	○
④日野第四小學	石田 430	×	○	○	○	○	⑱日野第一中學	日野本町 7-7-7	×	○	○	○
⑤日野第五小學	多摩平 6-21-1	○	○	○	○	○	⑲日野第二中學	多摩平 4-5-2	○	○	○	○
⑥日野第六小學	多摩平 3-21	○	○	○	○	○	⑳七生中學	南平 6-7-1	×	○	○	○
⑦潤德小學	高幡 402	×	○	○	○	○	㉟日野第三中學	程久保 650	○	○	○	○
⑧平山小學	平山 4-8-6	○	○	○	○	○	㉟日野第四中學	旭丘 2-42	○	○	○	○
⑨日野第八小學	三澤 200	○	○	○	○	○	㉟三澤中學	三澤 1-17-4	○	○	○	○
⑩瀧合小學	西平山 2-3-1	×	○	○	○	○	㉟大坂上中學	大坂上 4-17-1	○	○	○	○
⑪日野第七小學	神明 3-2	○	○	○	○	○	㉟平山中學	平山 4-21-3	×	○	○	○
⑫南平小學	南平 4-18-1	×	○	○	○	○	㉟市民之森互動大廳	日野本町 6-1-3	×	○	○	○
⑬旭丘小學	旭丘 5-21-1	○	○	○	○	○	㉟南平體育館	南平 4-23-1	×	○	○	○
⑭東光寺小學	新町 3-24-1	○	○	○	○	○						

各機構聯絡資訊

日野消防署	042-581-0119
日野警察署	042-586-0110
東京都水道局多摩顧客中心 斷水和濁水相關事宜	0570-091-101
東京電力網公司(株) 停電、電線桿、電線等設備事宜	0120-995-007
東京瓦斯顧客中心 都市瓦斯相關事宜	0570-002211
NTT 東日本 電話故障相關事宜	113

供水據點一覽

多摩平給水所	多摩平 2-7-2
程久保給水所	程久保 5-10-1
三澤配水所	三澤 905-2
日野旭丘給水所	旭丘 2-42-2
大坂西公園(施工中)	大坂上 1-14

○: 使用 / ×: 不使用



日野市版簡易 My Timeline (我的行動時間線)

在 My Timeline (我的行動時間線) 這個系統中，每個人都可以提前決定如何準備避難，這樣就不會在緊急情況下驚慌失措。思考該在哪個階段採取什麼行動。也有東京都版的「東京 My Timeline (我的行動時間線)」。

東京都防災網頁 東京 My Timeline <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/>



水災期間我採取

逃離行動

↑
低

危險程度

高
↓

警戒等級	行 動 內 容
1級警戒 提前 3 至 1 天	<input type="checkbox"/> 檢查防災設備。 (食物、水、藥品、用藥手冊、健保卡、手電筒、換洗衣服、拖鞋、口罩、毛巾、消毒液、面紙、救援標誌、 等)
2級警戒 洪水警告 大雨警告	<input type="checkbox"/> 檢查危險區域地圖上的避難所和避難手段(步行、汽車、計程車)。 我避難場所在 _____。(部分避難所在發生水災時沒有開放) <input type="checkbox"/> 透過電視、廣播、市政府網站、LINE 和電子郵件查詢台風和雨勢狀況。
3級警戒 老年人等避難	<input type="checkbox"/> 與您身邊的人和您的支援者商量。(例如：親戚、福祉工作者等) 聯絡 _____ 先生 / 女士。電話號碼 _____ ※如果無法聯絡時，請自行做好最壞的打算。 <input type="checkbox"/> 重新確認避難路線。 <input type="checkbox"/> 將應急用品放在身邊，以便隨時拿出來使用。
4級警戒 避難指示	<input type="checkbox"/> 開始避難！(查看電視、廣播、市政府網站和電子郵件的警戒等級) 我避難場所在 _____。 <input type="checkbox"/> 不要忘記帶著防災應急用品。 <input type="checkbox"/> 告訴您的親人和支援者您將撤離。 聯絡 _____ 先生 / 女士。電話號碼 _____ 計程車公司 電話號碼 _____ 傳真 _____ ※如果無法聯絡時，請自行做好最壞的打算。 ※在避難時，應該採取兩人以上的體制來逃生。
5級警戒 緊急安全確保	<input type="checkbox"/> 立即與鄰居們一起避難。(※單獨避難恐有危險) <input type="checkbox"/> 如果難以進行疏散的話，請準備疏散至沒有淹水的樓層或更高的地方。 ※如果您覺得自己處於危險之中，請開始避難。 ※在避難所不要勉強忍氣吞聲，如果有任何困擾請求助於人。
警報解除	即使降雨量減弱，河水量仍可能增加。 請等待警報解除，切勿自行判斷。

防災基本知識

水風災

地震

危險區域地圖

● NTT 災害用留言專線

撥打「171」並按照語音提示錄製或播放留言。



※請從區號開始撥打聯絡人的電話號碼

留言錄音

1 7 1 → 1 → 0 X X (X X X) X X X X → 錄音

播放留言

1 7 1 → 2 → 0 X X (X X X) X X X X → 播放

● 災害留言板 (Web171 等)

這個留言板允許用戶在發生災害時使用手機、智慧型電話和個人電腦註冊並查看資訊等。

NTT 東日本 <https://www.web171.jp/>

其他服務包括由行動電話公司提供的災害資訊留言板服務。關於使用方式，請查看各公司的網站。

防災確認表

日常準備

- 是否註冊了防災資訊電子郵件？ P3
- 是否已經將日野市官方 LINE 註冊為好友？ P3
- 是否準備了儲備品？ P4
- 是否準備了緊急用攜帶物？ P4
- 是否在危險區域地圖上檢查過您的房子的位置？ P20~
- 是否檢查過避難地點和避難路線？

地區防備

- 是否與鄰居有交流溝通？
- 是否參加了自治會的活動？
- 是否參加了當地的防災演習？
- 是否確認過自治會的臨時集合場所？
- 是否檢查您最親近的人的聯絡方式？

水風災防備

- 是否製作了 My Timeline (我的行動時間線)？ P39
- 是否確認過避難資訊？ P12
- 是否檢查過警戒等級的內容？ P10
- 是否有發現任何土砂災害的前兆現象？ P11
- 自家是否有做好防淹水措施？ P13

地震防備

- 是否採取了措施來防止家具傾倒？ P15
- 是否對玻璃窗採取了防碎措施？ P15
- 建築物是否經過抗震處理？
- 用火處是否有適當管理？
- 是否知道地震發生時該如何應變？ P14

我家的防災備忘錄

指定避難所	在水災期間：	指定緊急避難場所	在水災期間：
	在地震期間：		在地震期間：
家庭集合地點：		地區集合地點：	
家庭成員 一熟人的詳細聯絡方式	姓 名	電話號碼	地 址

這本防災手冊也有英文、簡體中文、繁體中文、韓文和越南文的翻譯版本。翻譯版本請至市網站上確認。

如果您需要音譯或點字翻譯版本，請洽防災安全課。