

地震发生时的行动

地震了！首先要保护自身的安全

感受到摇晃时把头藏到桌子下面等，先确保自己和家人的人身安全。

先冷静，关好火

如果发生大地震，请优先保护好自身安全。

不要慌慌张张地飞奔到室外

立即飞奔到室外是非常危险的行为。请确认好情况，冷静行动。

打开门，确保出口可通行

可能出现门变形，被关在房间里的情况，所以请打开门，确保出口无碍。

按照正确的信息行动

发生灾害时，容易被谣言等所误导。

请注意来自新闻机构、政府、消防部门与警察的信息。



地震发生

首先保护自身的安全

- 躲到桌子下面。
- 用抱枕、杂志等保护头部。
- 远离家具。
- 远离玻璃。

如果感受到较大晃动、或者收到紧急地震速报，请先保护好自己，在晃动停止前先原地等待。

平常做好家里的安全检查。
设置好住宅用火灾报警器。



2分钟 ~ 5分钟

剧烈晃动停止

- 关好厨房、暖炉等的火。
- 避难的时候，扳下总门开关，关闭煤气的阀门。



5分钟 ~ 10分钟

确认并确保家人的人身安全

- 确认并确保家人的人身安全
- 获取灾害信息、避难信息
- 确保逃生用的出口
- 注意玻璃碎片、倾倒的家具



10分钟 ~ 半天

确认邻里的安全，互相帮助

- 救出被压在倒塌的房屋和倾倒的家具下面的人
- 发生火灾时展开灭火活动
- 救护伤者



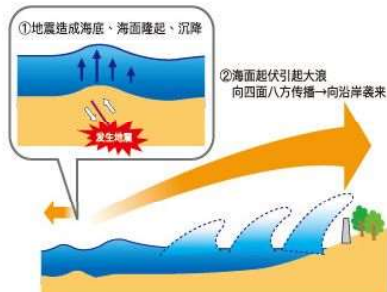
半天 ~ 3天

注意余震及二次灾害

- 地震发生后的几天内，不要靠近可能倒塌的建筑物或者河流、海边、悬崖等。
- 维持生活的自来水、燃气、电、电话等，包括食物的供应可能会被阻断。因此，准备好生活必需品（应急用品），让自己能生存2~3天。

关于海啸

海啸发生的机制



如果海底下发生大型地震，断层运动造成海底隆起或沉降。随之而来的是海面起伏，引起大浪，向四面八方大范围传播，这就是海啸。

海啸的速度



海啸具有海水越深传播越快的性质，在海面上会以与喷气式飞机匹敌的速度传播。相反，海水越浅速度越慢，所以随着海啸接近陆地，后面的浪会追上前面的浪，浪的高度会随之增加。

注意海啸信息



发生地震时，从电视或广播等渠道获取海啸信息非常重要。如果海啸到达的时间与满潮时间重合，可能海浪会到达比标准值更高的地方。

前往安全的场所避难



已发布海啸警报等或感受到强烈晃动时，请尽快从海岸沿线前往高处避难。此外，有时比起第一波，第二波、第三波的海啸可能波浪更高。海啸会多次袭来，因此在警报、注意报解除前，请勿放松警惕。

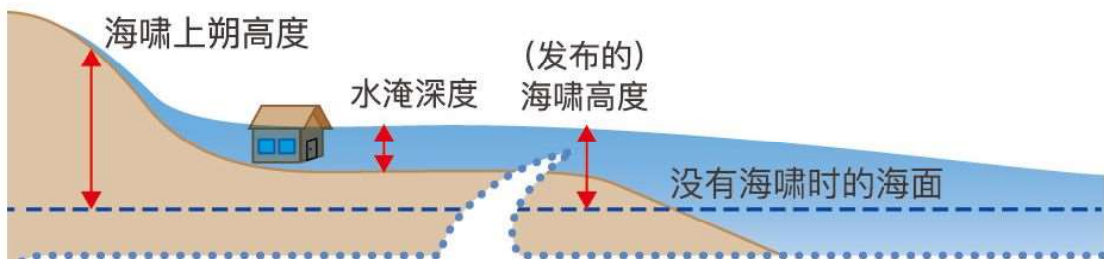
海啸警报、注意报的种类

种类	发布标准	发布的海啸高度		设想的受灾状况和应采取的行动
		按照数值发布 (海啸高度预测的分级)	巨大地震时的发布	
大海啸警报	预测的海啸高度超过3m时	超过10m (10m < 预测高度)	巨大	木结构房屋全毁、被冲走，人被卷入海啸浪潮中。 沿海地区或河岸区的居民请立即前往高处或避难大楼等安全的地方避难。
		10m (5m < 预测高度 ≤ 10m)		
		5m (3m < 预测高度 ≤ 5m)		
海啸警报	预测的海啸高度超过1m，低于3m时。	3m (1m < 预测高度 ≤ 3m)	高	海啸袭击海拔低的地方，发生水淹灾害。人被卷入海啸浪潮中。 沿海地区或河岸区的居民请立即前往高处或避难大楼等安全的地方避难。
海啸注意报	预测海啸的高度超过0.2m，低于1m时，海啸也可能造成灾害。	1m (0.2m ≤ 预测高度 ≤ 1m)	(不标记)	在海里人被卷入激流中，此外养殖筏被冲走，小型船舶会翻船。 在海里的人请立即上岸，离开海岸。

海啸警报、注意报和避难的要点

- 震源离陆地近时，海啸警报、注意报可能晚于海啸袭击。感受到强烈晃动或轻微但长时间晃动的时候，请立即开始避难。
- 如果发布了海啸的高度预测为“巨大”的大海啸警报，可能发生像东日本大震灾那样的巨大海啸。请立即尽可能的做好避难工作。
- 海啸受到沿岸地形等的影响，局部地区可能比预测的高度更高。不要认为这里就安全，尽量前往更高的地方避难。
- 海啸会长时间多次袭击。在海啸警报、注意报解除前，请继续避难。

关于海啸



如果发生地震后有海啸的可能性，会根据预测的海啸高度，按海啸预报区发布“海啸注意报”、“海啸警报”、“大海啸警报”。

此外，发布的“海啸高度”，因海岸附近无海啸时的海面变化，有些地方可能会比预测的高度高几倍。

另外，满潮时和大潮时也要注意。

避难所的礼仪

在避难所里避难的人都是受灾民众，大家都很难过。正是这种时候，大家要互相体谅，互相协作。

■ 考虑周围人的心情



己所不欲勿施于人，请考虑周围人的心情。

■ 互相帮助



如果有人遇到困难，请积极地帮助他们。

■ 遵守规则，履行职责



请遵守避难所内部制定的规则，履行职责。

■ 饲养管理宠物



发生灾害时主人带宠物一起避难是正常的，但是请遵守避难所的规则，不要给其他避难者造成困扰。

■ 关照需要照顾的人



请关照老年人或行动不便者等需要照顾的人。

■ 也请注意卫生



请定期清扫大家都使用的场所，保持清洁卫生。

■ 不被误导



按照正确的信息，沉着冷静采取行动，不要被谣言传闻误导。

■ 预防感染症



贯彻洗手、咳嗽礼仪等基本的感染症对策。

●佩戴口罩 ●洗手、漱口 ●保持人与人之间的距离

关于病毒感染者的避难

病毒感染者在自己家里等待期间，如果需要避难，请先联系保健所咨询。※和病毒感染者一起待在家里的人亦同。

如在避难所身体抱恙，请立即向运营组织报告。

即使只是觉得身体稍有不妥，也请立即联系运营组织，寻求指示。万一病毒被传播，会给运营组织和其他受灾者造成困扰。如果传染给体质较弱的人，可能造成其病症加重。

帮助需要照顾的人

对于灾害，老年人及残障人士等

○难以察觉迫近的危险

○难以立即采取行动保护自己

○难以寻求帮助，或难以传达希望帮助的内容



等，他们会有很多困难。为了在灾难中保护这些需要照顾的人群，除了他们自己做足准备以外，还需要地区集体的温暖帮助。

※需要照顾者指的是老年人、残障人士、婴幼儿等在防灾措施方面需要特别照顾的人群。

※2013年6月修订灾害对策基本法，将此前的“灾害时要援救者”改为了“要照顾者”，要照顾者中依靠自己避难较为困难，需要特别支援的人士称为“避难行动要支援者”。

保护宠物！防灾对策

保护宠物！防灾对策

来自环境省官网



感染症对策（普通感染症对策）

感染症对策 厚生劳动省

来自厚生劳动省官网



在灾害中保护需要照顾者

本地的居民们!!

□ 增加和需要照顾者的交流频次

平常和住在附近的需要照顾者互相寒暄等加深交流。同时，要在尊重个人隐私和本人意愿的前提下，事先了解他们需要什么帮助。

□ 以需要照顾者的视角进行检查

确认避难路轮椅是否能够通行，是否有障碍物，确保需要照顾者能够安全地被引导避难。

□ 把握需要照顾者的情况

参考“避难行动要支援者名单”等，把握并与其他人共享需要照顾者的情况等。

□ 督促其参加防灾训练

请需要照顾者参加防灾训练。训练时确认其安全及引导避难等，并事先制定好具体的支援机制。

自动体外除颤器 (AED) 放置信息

AED (自动体外除颤器) 是对心脏痉挛，无法有效泵出血液的状态 (心室颤动) 的心脏，给予电击使其恢复正常节奏的医疗机器。普通人也可以使用。



地区名称	设施名称	地址
和泊学区	和泊町公所 (町民支援课前)	和泊町和泊10番地
	和泊町公所 (教育委员会)	和泊町和泊10番地
	和泊小学	和泊町和泊920番地1
	和泊幼儿园	和泊町和泊953番地1
	和泊保育园	和泊町和泊884番地
	Yasuragi馆 (和泊町防灾据点设施)	和泊町和泊727番地
	和字公民馆	和泊町和泊403番地1
	和泊初中	和泊町手手知名130番地
	冲永良部渔业协同公会	和泊町手手知名512番地192
	手手知名字公民馆 (Erabu长滨会馆)	和泊町手手知名483番地
	上手手知名字公民馆 (和泊町儿童和老人之家)	和泊町手手知名1022番地2
	喜美留字公民馆	和泊町喜美留232番地1
	出花字公民馆 (出花社区中心)	和泊町出花799番地1
	伊延字公民馆	和泊町伊延1187番地2
国头学区	畦布字公民馆 (畦布生活馆)	和泊町畦316番地3
	国头小学	和泊町国头2904番地
	国头儿童园	和泊町国头2905番地
	交流馆 榕树	和泊町国头2959番地
	国头字公民馆 (国头研修会馆)	和泊町国头2969番地1
大城学区	西原字公民馆	和泊町西原1091番地1
	大城小学	和泊町大城650番地
	大城儿童园	和泊町大城650番地2
	大城字公民馆 (大城研修会馆)	和泊町大城358番地2
	微笑馆Nyatoh	和泊町玉城714番地1
	玉城字公民馆	和泊町玉城1069番地3
	根折字公民馆	和泊町根折524番地4
	皆川字公民馆	和泊町皆川568番地1
内城学区	古里字公民馆	和泊町古里329番地1
	城丘初中	和泊町内城161番地
	内城小学	和泊町内城516番地1
	内城儿童园	和泊町内城510番地
	小规模多功能养老院 城久	和泊町内城529番地1
	濑名字公民馆 (濑名多功能集会设施)	和泊町濑名1003番地
	永岭字公民馆 (永岭社区中心)	和泊町永岭587番地1
	仁志字公民馆 (仁志生活改善中心)	和泊町仁志255番地
后兰字公民馆 (后兰社区中心)	谷山字公民馆	和泊町谷山758番地
	后兰字公民馆 (后兰社区中心)	和泊町后兰248番地

避难行动



你应该采取哪些避难行动？

※即便有被水淹的风险，如果能确认以下三点，也**可在家避难**。

- ① 位于洪水造成房屋倒塌或滑坡风险较高区域（房屋倒塌等预测洪水泛滥区域：可在防灾地图上确认）的外侧。
- ② 位于比预测淹水深度更高的地方。
- ③ 即使淹水，水、食物等储备充分，可以撑到水退。

即使有发生土砂灾害的风险，如果住在足够坚固的公寓等的上层，也可以在家避难。

※避难是指避开灾难。身处安全场所的人不需要前往避难场所。



避难信息等

危险度	警戒等级	避难行动等	避难情报等	发布者
↑ 高 ↓ 低	警戒等级5	灾害已经发生。 请采取最佳行动，保护人身安全	灾害发生信息	市町村
	警戒等级4 全体避难	采取立即采取迅速撤离避难或室内避难等保护人身安全的行动！	避难劝告 避难指示（紧急）	
	警戒等级3 老年人等请避难	避难需要时间的人（老年人、残障人士、婴幼儿等）和帮助他们的人请避难。其他人做好避难的准备！	准备避难、老年人等开始避难	
	警戒等级2	准备避难，确认避难场所和路径等，确认自己的避难行动。	注意报	气象厅
	警戒等级1	注意最新的气象信息，做好应对灾害的准备。	预报说几天内会有警报级别的大雨	

防灾气象信息

警戒等级对应信息示例

警戒等级5
对应信息

大雨特别警报等

警戒等级4
对应信息

土砂灾害警戒信息等

警戒等级3
对应信息

大雨警报、洪水警报等

这些是居民自主采取避难行动的参考信息。
（由气象厅、都道府县发布）
警报等与市町村发布的各等级相“对应”。

避难所一览表

为了在紧急情况下不会惊慌失措，平常就确认好发生灾害时可以安全避难的场所。

●指定紧急避难场所

编号	地区名称	避难场所	所在地	电话	容纳人数	设施种类	对应灾害			
							地震	土砂	高潮	洪水
1	和泊学区	笠石海滨公园	喜美留545-1		1,000	公园	○	○		○
2		Yashichi公园	和泊714-1		3,757	运动广场	○	○	○	○
3	国头学区	国头小学	国头2904		3,253	操场	○	○	○	○
4		西原运动广场	西原1071		826	运动广场	○	○	○	○
5	大城学区	古里运动广场	古里352		1,749	运动广场	○	○	○	○
6	内城学区	町民运动广场	内城237		14,984	运动广场	○	○	○	○
7		城丘初中	内城161		2,732	广场	○	○	○	○
8		内城小学	内城516-1		5,236	操场	○	○	○	○
9		Ashikibu公园	谷山602-2		2,272	公园	○	○	○	○
10		濑名运动广场	濑名1002		865	运动广场	○	○	○	○
11		永岭运动广场	永岭602		1,498	运动广场	○	○	○	○
12		孙八公园	后兰363-1		1,628	公园	○	○	○	○

●指定避难所

编号	地区名称	避难场所	所在地	电话	容纳人数 (最多)	设施种类	对应灾害			
							地震	土砂	高潮	洪水
13	和泊学区	和泊小学	和泊920-1	92-0004	495 (825)	体育馆、校舍	○	○	○	○
14		和泊初中	手手知名130	92-0030	496 (827)	体育馆、校舍	○	○	○	○
15		Yasuragi馆	和泊727		300 (501)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
16		Erabu长滨会馆	手手知名483-1		211 (353)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
17		和字公民馆	和403-1		58 (97)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
18		喜美留字公民馆	喜美留232-1		89 (149)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
19		上手手知名字公民馆	手手知名1022-2		72 (120)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
20		出花字公民馆	出花799-1		146 (244)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
21		伊延字公民馆	伊延1187-2		30 (50)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
22		畦布字公民馆	畦布316-3		59 (99)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
23	国头学区	国头小学	国头2904	92-0301	145 (243)	体育馆、校舍	○	○	○	○
24		国头字公民馆	国头2969-1		102 (171)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
25		西原字公民馆	西原1091-1		57 (95)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
26	大城学区	大城小学	大城650-1	92-0075	145 (243)	体育馆、校舍	○	○	○	○
27		研修中心	根折1307-2	92-0805	537 (895)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
28		大城字公民馆	大城358-2		75 (125)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
29		玉城字公民馆	玉城1069-3		69 (116)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
30		根折字公民馆	根折524-4		66 (110)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
31		皆川字公民馆	皆川568-1		39 (65)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
32		古里字公民馆	古里329		39 (66)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
33	内城学区	内城小学	内城516-1	92-0076	145 (243)	体育馆、校舍	○	○	○	○
34		城丘初中	内城161	92-0302	179 (299)	体育馆、校舍	○	○	○	○
35		内城字公民馆	内城531		58 (97)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
36		濑名字公民馆	濑名1003		38 (64)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
37		永岭字公民馆	永岭587-1		22 (66)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
38		仁志字公民馆	仁志255		34 (58)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
39		谷山字公民馆	谷山758		39 (66)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○
40		后兰字公民馆	后兰248		39 (66)	钢筋混凝土结构	○	○	○	○

●福祉避难所

编号	避难所	避难地	容纳人数 (最多)	备注
41	和泊町社会福利中心	和泊39-3	259 (432)	

灾害信息

联系方式一览表

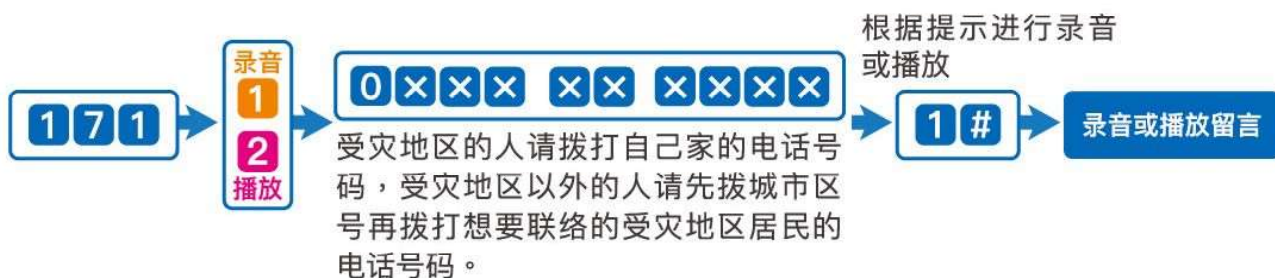
机构名称	所在地	电话号码	备注
和泊町公所	和泊町和泊10番地	0997-92-1111	
鹿儿岛地方气象台	鹿儿岛市东郡元町 4-1	099-250-9919	防灾课总务系
名瀬测候所	奄美市名瀬港町 8-1	0997-52-0375	技术课
奄美海上保安部	奄美市名瀬入舟町 22-1	0997-52-5811	警备救难课
消防署	知名町余多 1319	0997-93-0119	
冲永良部警察署	和泊町和泊 120	0997-92-0110	
国头驻在所	和泊町国头 2998	0997-92-2675	警备课
航空自卫队第55警戒队	知名町住吉 1222-17	0997-93-2169	
九州电力冲永良部营业所	知名町知名 389-3	0120-986-808	
JA奄美和泊支所	和泊町和泊 578-1	0997-92-1221	
冲永良部岛渔协	和泊町手手知名 512-192	0997-92-3427	
和泊町商工会	和泊町和泊 1225	0997-92-0148	

灾害用留言拨号



发生灾害时，由于线路拥挤等原因，很难确认家人和朋友的安危。

NTT为了解决这个问题，提供了“灾害专用留言拨号（171）”的服务，还请使用。



【录音或播放留言时会产生通话费】

此外，关于开始提供服务的时间、可登录的电话号码（受灾地区电话号码）等、使用方法、提供条件等事宜，NTT将根据情况进行设定，并通过电视、广播、网络等渠道通知。

手机、智能手机的“灾害用留言板”

※关于智能手机的使用方法，请咨询手机公司。

从官网菜单或专用APP上
进入“灾害用留言板”

登录留言时 登录 选择后录入留言

确认留言时 确认 选择后，输入受灾地居民的手机号码，听取留言

想知道和泊町的雨量信息时

奄美地区

请拨打【099-214-7085】。
♪代表地点请按【0】，选择市町村请按【1】。

类别

选择【1】（各市町村雨量）
♪请选择地区。
本岛北路请按【1】，本岛南部、喜界请按【2】，德之岛
请按【3】，冲永良部、与论请按【4】。

地区

选择【4】（冲永良部、与论）
♪请选择市町村。
和泊町请按【1】，知名请按【2】，与论町请按【3】。

市町村

选择【1】（和泊町）



鹿儿岛河流防沙信息系统

提供降水量、土砂灾害危险指标、主要河流的水位、潮位等信息。

电脑版 <http://www3.doboku-bousai.pref.kagoshima.jp/>

智能手机版 <http://www3.doboku-bousai.pref.kagoshima.jp/smart/>

手机版 <http://www3.doboku-bousai.pref.kagoshima.jp/mobile/>
关于河流信息系统、土砂灾害发生预测信息系统的相关信息，也可在
“鹿儿岛移动县厅”确认。

如果可以从手机的网上直接输入网址，请由这个网址进入
<http://www.doboku-bousai.pref.kagoshima.jp/mobile/>
或者<http://www1.doboku-bousai.pref.kagoshima.jp/mobile/>



智能手机
二维码



手机版
二维码



“鹿儿岛移动县厅”
首页 二维码

停电信息个别应答专线

☎ 0120-426-306

海啸淹水设想区域

鹿儿岛县的官网上可查看预测造成县沿岸最大等级海啸的地震时可能造成的最大淹水设想区域。

电脑版 <http://www.pref.kagoshima.jp/ah07/bosai/sonae/sonae/tsunami.html>

和泊町周围的海啸淹水设想区域的设想图编号为203~207。

自家的防灾对策

一起讨论防灾



每年9月9日是“和泊町防灾日”。

和泊町在1977年9月9日因台风9号的袭击造成了巨大的损失，以此为教训，为了防患于未然，将每年的9月9日定为“和泊町防灾日”，目的在于从灾害中保护町民的生命和财产安全，使相关机关单位互相保持紧密合作，能够迅速且适当地采取自主防灾组织的灾害应急对策，并建立起防灾体制。



灾害不知何时降临。

为了将受灾损失控制在最小的范围内，平常做好准备非常关键。定期召集家人开防灾会议，互相讨论在灾害中保护安全的方法吧。



家里每个人的 职责分担

决定好日常的防灾职责以及发生灾害时的职责。



检查 房屋的危险处

检查房屋内外，相互确认危险处。



确保家里有 安全的空间。

配换安全的家具，考虑防止家具倾倒或掉落的方法。



检查和替换 紧急物资

检查必须物品是否备齐。不要忘记更换新的东西。



确认灾害时的联系方式和 避难场所

确认和家人分开时的联络方法和避难场所。可以的话利用假日，大家一起去预先侦察。

【家人及相关人员的联系方式】首先请填写以下表格。

姓名	联系方式	备注
()	—	
()	—	
()	—	
()	—	

避难地/集合场所