

防灾



灾害地图

- » 灾害”准备”清单
- » 防范风灾、水灾
- » 防范泥石流灾害
- » 地震对策
- » 防灾气象信息及应采取的行动
- » 我家的防灾备忘录
- » 紧急情况下的信息收集



泥石流灾害



地震



风灾和水灾

保存版
2025年3月



箕轮町
minowa town

网页版地图请点击[这里](#)
多语种版也可从[此处](#)查看



Other languages are available here.

地震应对措施

家中安全要点

因地震的晃动，室内家具倒落，玻璃碎片飞散，家中会变为危险的场所。家具固定，安装预防通电火灾感震器。平时就采取安全对策。

安装感震断路器，防备通电火灾

停电恢复时，倾倒的电暖气或破损的电线可能会引发火灾。避难时关闭电闸并建议安装地震感应断路器。出入通道不放置物品。



(分电盘タイプ)

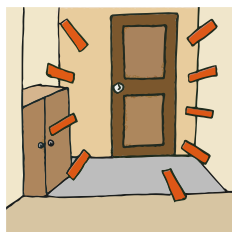
卧室，儿童及老人房不放置易倒家具

睡眠中遭遇地震极其危险。不放置高大易倒家具。如果放置，必须做好固定措施。



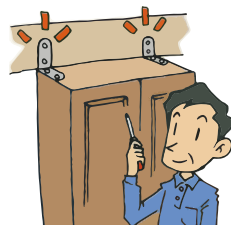
出入通道不放置物品

为确保安全避难，玄关出入口及通道不放置易倒物品。



防止家具倾倒

高大家具，重型家电用支柱固定。高处不放置易落下物品。



如接到紧急地震信息，要最优先保证人身安全

紧急地震速报信息是通过震源附近初期震动预判强震的信息。如预判出强震，会通过电视，收音机，手机等发送信息。接收到紧急速报后到发生震感仅有几秒的时间。最优先采取保证人身安全的行动。



今后30年以内的地震发生概率

予想地震規模及今後30年内的発生概率	伊那谷断层带	糸鱼川-静岡构造线断层带		木曾山脉西缘断层带	境峠神谷断层带	阿寺断层带主部/南部	长野盆地西缘断层带	南海海槽
		中北部	中南部					
	8级 几乎为0	7.6级 14~30%	7.4级 0.9~8%	7.5级 几乎为0	7.6级 0.02~13%	7.8级 几乎为0	7.4~7.8级 几乎为0	8~9级 80%

令和7年1月1日至现在 地震调查研究推进本部

箕轮町是被指定的与

东海地震相关的地震防灾对策强化地区
南海海槽地震防灾对策推进地区

以耐震率，家具固定率，安装感震断路器百分百为目标吧！

摇晃训练是指

摇晃训练是掌握地震发生时保护自己的方法的重要训练。摇晃训练的特征是不同的人，在不同的地点，同时进行训练。参加者在发生地震灾害时采取很重要且简单的「安全行动的1-2-3」

安全行动的1-2-3



①压低姿势！

②保护身体及头部！

③静静的等到平息为止！

灾害”准备”清单

储备物品

家中应准备的物品

- ☐ 食物和水（至少3天份！最好准备一周份）×家庭成员数量

多购买保质期较长的物品，养成用完后及时补充的习惯，这样就可以始终保持食物储备！！

- ☐ 日常生活用品

比如纸巾、卫生纸、保鲜膜、垃圾袋、塑料容器、移动厕所等。



应急用包裹

避难时携带物品

- ☐ 水

- ☐ 食品

（米饭（脱水米饭等），速食食品，饼干，巧克力，干面包等，至少准备3天份）

- ☐ 防灾用头盔，防灾头巾

- ☐ 衣物，内衣

- ☐ 雨衣

- ☐ 无鞋带的运动鞋

- ☐ 手电筒（※手动充电式更方便）

- ☐ 便携收音机（※手动充电式更方便）

- ☐ 备用电池、手机充电器

- ☐ 火柴、蜡烛

- ☐ 急救用品

（创可贴、绷带、消毒液、常用药品等）

- ☐ 一次性暖宝宝

- ☐ 毯子

- ☐ 手套

- ☐ 便携式厕所（至少准备3天份）

- ☐ 洗漱用品

- ☐ 牙刷、牙膏

- ☐ 毛巾

- ☐ 笔、笔记本

对预防传染病也有效！

- ☐ 口罩

- ☐ 手指消毒酒精

- ☐ 肥皂、洗手液

- ☐ 湿巾

- ☐ 体温计

建议一起携带！

- ☐ 贵重物品

（存折、现金、护照、驾驶证、医院就诊卡、个人编号卡等）

有孩子的家庭准备物品（示例）

- ☐ 奶粉（块状）

- ☐ 一次性奶瓶

- ☐ 婴儿食品

- ☐ 便携餐具

- ☐ 儿童纸尿裤

- ☐ 擦屁股湿巾

- ☐ 便携式洗屁股机

- ☐ 照明颈灯

- ☐ 婴儿背带

- ☐ 儿童鞋

女性应备清单（示例）

- ☐ 生理用品

- ☐ 卫生护垫

- ☐ 卫生短裤

- ☐ 不透明垃圾袋

- ☐ 安全蜂鸣器/哨子

有老年人的家庭准备物品（示例）

- ☐ 成人纸尿裤

- ☐ 拐杖

- ☐ 助听器

- ☐ 护理食品

- ☐ 假牙、清洁剂

- ☐ 吸水垫

- ☐ 私处洗净剂

- ☐ 慢性病药物

- ☐ 药品笔记本的复印件

防灾气象信息与应对措施

防灾气象信息的作用

国家和都道府县等会逐步发布注意报、警报、特别警报、泥石流灾害警戒信息，指定河流洪水预报等各种防灾气象信息。提醒大家警惕暴雨，强风及其可能引起的灾害。防灾气象信息为町判断发布避难指令提供依据，也是居民自主判断避难时机的参考依据。暴雨等灾害期间，除关注町发布的避难指令外，即使未收到避难指令，也应根据气象信息自主判断，及时采取避难行动。

警戒级别	避难信息等		对应措施
5	灾害已发或迫在眉睫	紧急安全确保	生命危险 立即确保安全！
~~~~~ 〈4级警戒前必须避难！〉 ~~~~~			
4	灾害风险极高	避难指示	所有人员撤离 危险区域避难！
3	有灾害风险	老年人等避难	老年人撤离 危险区域避难！
2	气象条件恶化	大雨，洪水，涨潮注意信息 (气象厅)	确认自己的避难行动
1	今后气象可能恶化	提早注意信息 (气象厅)	提高对灾害的心理准备

## ■ 主要防灾气象信息

注意报	可能出现灾害的发布
警报	可能会引起重大灾害的发布
特别警报	重大灾害风险显著的发布
泥石流灾害警戒信息	大雨警报（泥石流灾害）发表时，泥石流灾害危险度高涨时发表 短时强降雨信息
大雨警报（泥石流灾害）发表时，泥石流灾害危险度高涨时发表 短时强降雨信息	在发布大雨警报的情况下，该都道府县观测，分析几年只发生一次的短时大雨时发表。
龙卷风注意报	针对积乱云下的龙卷风，强下降气流等的猛烈风呼吁注意信息，并作为雷注意报补充信息时发表。

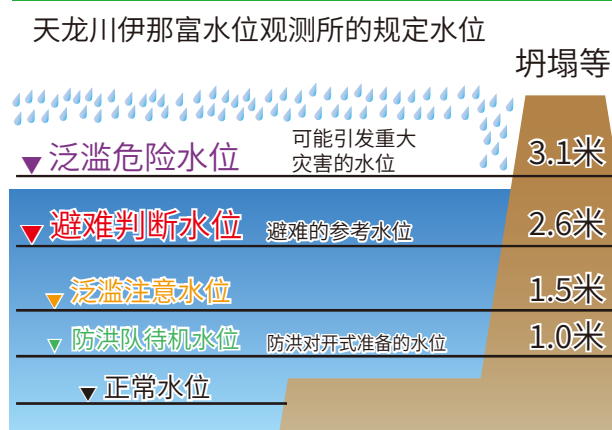
# 防范风灾和水灾

## 降雨强度描述

稍强降雨	强降雨	剧烈降雨	非常剧烈的降雨	猛烈降雨
				
每小时10毫米以上 ~20毫米以下	每小时20毫米以上 ~30毫米以下	每小时30毫米以上 ~50毫米以下	每小时50毫米以上 ~80毫米以下	每小时80毫米以上 ~
雨声较大，地面溅起的水花会打湿脚部。即使这种程度的雨持续较长时间也需注意。	倾盆大雨。即使打伞也会被淋湿。排水沟，下水道和小河可能溢出，开始发生滑坡。	雨势如倒水般猛烈。道路可能变成河流。山体滑坡和崩塌风险增加，危险地区需做好避难准备。	雨势如瀑布般倾泻。水花四溅导致视野模糊。易发泥石流，可能引发多种灾害。	雨势有令人感觉呼吸困难的压迫感，伴有恐惧感。极有可能引发大规模灾害，需高度警戒。

★一般来说，每小时降雨量超过20毫米或连续降雨量超过100毫米时，泥石流灾害的风险会显著增加。

## 水位与避难行动



### 箕轮町的应对措施

### 应采取的行动

警戒级别5

紧急安全确保  
堤坝决堤等发生

生命的危险!  
立即确保安全

警戒级别4

避难指示  
水位达到3.1米

危险区域  
全员避难!

警戒级别3

老年人等避难  
水位达到2.6米

危险区域的  
老年人等需避难!

当主要河流可能泛滥时，河流管理者（国土交通省，县）与气象厅联合发布洪水预报。接到预报后，町会发布避难信息。

## 箕轮町 气象观测信息

箕轮町在町内6处设置了独自的气象观测装置，观测降水量、气温、风速等数据，并在官网上公开。

◆ 箕轮町气象观测信息

<https://minowa.mate.ne.jp/weather/>

(部分手机可能因为型号问题无法显示)





# 我家的防灾备忘录

避难的时机和应急物品的内容，取决于自己周边的地理条件和家族构成等。想象灾害时，事先考虑「什么时候」「谁」「如何行动」是非常有效的。

## ○用灾害地图确认居住地风险

房屋周边是否有灾害发生的危险性  
(防灾地图上着色区域代表存在风险)

☐ 河流泛滥淹没风险

☐ 泥石流灾害风险

## ○制定避难目的地（避难所，亲属家，朋友家）及交通方式

考虑不同灾情，制定多数避难方案

避难目的地① _____ 避难目的地② _____ 避难目的地③ _____

前往方式： _____ 、 _____ 分 前往方式： _____ 、 _____ 分 前往方式： _____ 、 _____ 分

## ○考虑避难时需要携带的物品

生活用品	贵重物品	食物方面	卫生用品
<input type="checkbox"/> 衣物，内衣 <input type="checkbox"/> 毛巾 <input type="checkbox"/> 纸巾 <input type="checkbox"/> 手电筒 <input type="checkbox"/> 便携式收音机 <input type="checkbox"/> 备用电池等 <input type="checkbox"/> 手机充电器	<input type="checkbox"/> 现金 <input type="checkbox"/> 存折・印章 <input type="checkbox"/> 医保卡 <input type="checkbox"/> 个人编号卡	<input type="checkbox"/> 饮用水 <input type="checkbox"/> 食物（主食，零食类） <input type="checkbox"/> 过敏专用食品 <input type="checkbox"/> 纸盘等餐具	<input type="checkbox"/> 常用药品 <input type="checkbox"/> 口罩 <input type="checkbox"/> 湿巾 <input type="checkbox"/> 消毒用酒精 <input type="checkbox"/> 便携式厕所

其他（根据家庭情况补充，记好）

## ○考虑避难时机

☐ 警戒级别 4 町发布「老年人等避难」

老年人等避难需要时间的人先开始避难

☐ 警戒级别 4 町发布「避难指示」

从危险的地方全部避难

【避难信息传递人】

① _____

② _____

③ _____

### ○制作个人时间表

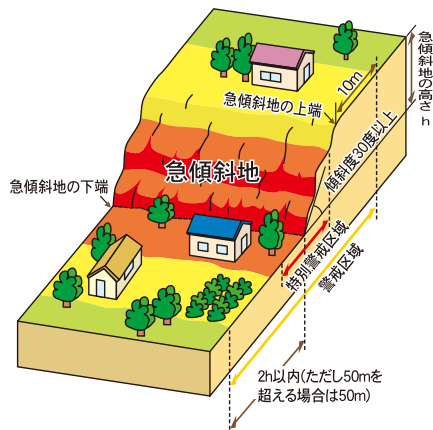
个人时间表是指将灾害临近时的应对行动按时间序列进行系统整理，制定更详细的计划。町的官网有制作指南及模版，请大家使用。



箕輪町 マイタイムライン

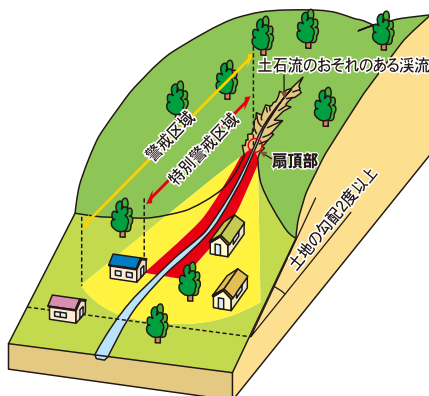
# 防范各类泥石流灾害

## 山体滑坡 (陡坡坍塌)



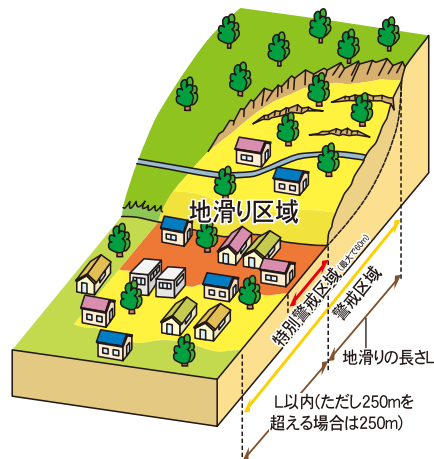
体滑坡（陡坡坍塌）是指因雨水渗透或地震导致斜坡表层突然坍塌的现象。  
因其发生坍塌时间很短，靠近居民区时往往来不及避难。

## 泥石流



泥石流是指因持续降雨或暴雨导致山体砂石沿山谷急速下泄的现象。时速可达20～40公里，瞬间摧毁房屋及农田。

## 地面滑移



地面滑移是指因地下水和重力的影响导致斜坡一部分或整体缓慢移动现象  
因土方移动量大，会发生重大灾害

## 前兆现象 ～ 预兆 ～

- 坡面出现裂缝
- 小石子不断滚落
- 坡体渗水
- 坡体渗水断流，浑浊
- 坡体发出声音

- 持续降雨，但河水水位下降
- 河水突然浑浊并夹杂漂流木
- 有腐土的气味
- 山体轰鸣
- 听到漂流木断裂的声音或石块碰撞的声音

- 地面开裂或塌陷
- 坡体喷水
- 井水，溪水变浑浊
- 地鸣，山鸣
- 发生地面错位
- 树木倾斜

## 了解两项警戒区域

### 泥石流灾害警戒区是指

存在泥石流灾害风险的区域

#### 在指定区域内的住民

- 定期检查隐患点，收集防灾信息
- 参与防灾演练
- 在防灾地图上确认避难场所
- 关注泥石流灾害信息及降雨信息
- 尽可能提早避难

### 泥石流灾害特别警戒区是指

可能对住民造成建筑物严重损坏的高危区域

#### 在指定区域内的住民

- 定期检查隐患点，收集防灾信息
- 参与防灾演练
- 在防灾地图上确认避难场所
- 关注泥石流灾害信息及降雨信息
- 尽可能提早避难
- 对于可能会有高危损毁的建筑，可能会收到搬迁建议。

# 紧急情况下的信息收集



箕轮町的信息发送服务。平时会发送行政信息和活动通知，紧急情况下会发布避难信息等。该服务会录制防灾行政无线广播的语音内容并推送，因此可以通过智能手机重新收听。

智能手机用软件  
请扫描右侧的二维码下载应用程序并完成用户注册



传统手机请点击此处



可扫描右侧二维码进行注册

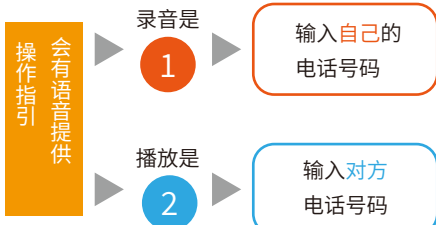
可以通过电话重新收听  
防灾行政无线广播

通过拨打右边的电话号码，可以重新收听从防灾行政无线广播的广播。

电话号码 0265-70-1530  
0265-70-1531

## 【 灾害留言电话171是指 】

灾害留言电话（171）是指从灾区的电话通过语音方式登记，确认安全信息的服务。NTT东日本，NTT西日本的电话，ISDN，公用电话，光电话，临时公用电话及手机均可使用。



留言数	1~20条
保存期限	服务结束为止
留言时长	每条30秒以内
支持的电话类型	普通电话、公用电话、手机等

### 体验使用吧！

为了紧急时做准备，在「每月1日及15日」、「正月1~3日」、「防灾周」、「防灾与志愿者周」可以进行试用，大家一起来体验吧。

## 紧急情况下的联系方式一览

町 役 场	箕 轮 町 役 场	0265-79-3111(代表)
火 灾、急救、救援	1 1 9	上伊那广域消防本部 0265-72-0119
报 警 急 报	1 1 0	伊 那 警 察 署 0265-72-0110
		箕 轮 町 交 番 0265-79-2028

## 互 联 网 信 息

◆ 箕轮町官网 <a href="https://www.town.minowa.lg.jp/">https://www.town.minowa.lg.jp/</a>		◆ 长野县官网 <a href="https://www.pref.nagano.lg.jp/">https://www.pref.nagano.lg.jp/</a>	
◆ 气象厅 (kikikuru) <a href="https://www.jma.go.jp">https://www.jma.go.jp</a>		◆ 河流防灾信息 (国土交通省) <a href="https://www.river.go.jp/">https://www.river.go.jp/</a>	
◆ 河流水位信息 (一财) 河流信息中心) <a href="https://k.river.go.jp/">https://k.river.go.jp/</a>		◆ 长野县河川砂防情报站 <a href="https://www.sabo-nagano.jp/">https://www.sabo-nagano.jp/</a>	