

试着考虑一下你的避难开关的制作方法

你的避难开关

这种情况下，请不要犹豫选择避难

提前避难的必要性：有・**无**

- ☐ 家附近水路溢出
- ☐ 自治会长拜托呼吁避难
- ☐ 避难指示达到4级
- ☐ 水位超过8米

※根据所写内容，综合进行整理

需要避难的灾害

河水泛滥



土砂灾害

高潮

其他
停电

在避难之前的准备

给曾祖父打电话
向自治会长传达自宅周围的状况

避难场所

提前疏散：宫川中学校

已经感到危险时的紧急避难地点：佐藤的家

用开关毫不犹豫地行动。
危险的时候，请采取当时能采取的最安全的行动。

前言

在大雨造成的受灾地，经常听到“没想到会变成这样”、“这是第一次”这样的声音。灾难在我们疏忽大意的时候会超乎想象地到来。

为了防备这样的灾害，事先决定好什么时候去哪里避难，以及在那之前要做什么，是非常重要的。

这个“避难开关的制作方法”是为了事先考虑好行事准则，总结了最容易确认好的事情。但是，这份材料并不是完美的。请和家人和当地区的人交流，让其变得更完备。作为防备灾害的一种手段，希望大家各自妥善使用。

预计今天会下大雨。边跟随记录某一天的情况，边考虑制作你的避难开关吧。

步骤1 关于避难经验和水灾风险系数的确认

让我们通过①~④选项，确认一下你在出身国的避难经验、在日本的避难经验、和你面临的水灾风险系数吧

①在你的国家，避难是怎么进行的？

②你觉得日本大雨时应该怎样避难？你有什么经验？

③你面临的水灾风险是？

④如果发生需要避难的情况时？

步骤2 捕捉避难的信号

关于①~④，请尽可能考虑一下可能成为避难契机的信号，调查后填写。

①地区状况

②周围的行动

③避难指示

（补）观测情报

步骤3 反推你的避难计划与周围的人合作

如果有提前避难的情况或需要和朋友或地区的人合作的话，请填写①~④。

①影响避难时期的家庭情况是？

②影响避难时期的工作和立场

③在避难时与朋友和亲戚的合作是？

④在避难方面和当地人的合作是？

你的避难开关

这种情况下，请不要犹豫选择避难

需要提前准备的必要性：有⑤

□家附近水路溢出

□自治会长拜托呼吁避难

□避难指示达到4级

□水位超过8米

※根据所写内容，综合进行整理

需要避难的灾害

河水泛滥

土砂灾害

高潮

其他停电

在避难之前的准备

给曾祖父打电话

向自治会长传达自宅周围的状况

避难场所

提前疏散：宫川中学校

已经感到危险时的紧急避难地点：佐藤的家

用开关毫不犹豫地行动。

危险的时候，请采取当时能采取的最安全的行动。

利用3张工作表，最后总结成避难开关卡。

现在是早上8点。

有一天早上，注意到外面开始下大雨。
智能手机也收到了通知。
“警戒等级3高龄者避难警报被发布了”
没问题吧？

首先，回顾一下至今为止的避难吧。你们国家怎么进行避难？你在日本避难过吗？请填写步骤1的①②（黑色工作表）。



步骤1 关于避难经验和水灾风险系数的确认

让我们通过①～④选项，确认一下你在出身国的避难经验，在日本的避难经验、和你面临的水灾风险系数吧

①在你的国家，避难是怎么进行的？

常见的避难因素（ 洪水、干旱 ）
避难信息的种类（ 4阶段 ）
避难警报的传达方法（ 手机 ）
避难场所（ 亲戚家 ）
避难方法 过去的避难经验 有 没有

首先回顾一下在你们国家的避难和在日本的避难吧。

②你觉得日本大雨时应该怎样避难？你有什么经验？

请自由书写。

有很多信息和避难信息的话，一开始会很吃惊，但是周围的人没有避难，所以不太清楚状况。

※请大家根据平时如何考虑避难，进行意见交换。

可以考虑的很多。

- 日本的降雨很多，没关系吗？
- 什么是特别警报？
- 警笛响了，怎么办？
- 避难所是什么样的地方？

9点。

雨一直下个不停。以为不用避难的你也有点担心了。
突然打开电视，说“用危险地图确认吧”。
咦，我家是什么状况？

不管是看过危险地图的人还是没有看过危险地图的人，利用你居住的市区町村的防灾地图等，确认一下房子周围有什么危险吧。请将确认的结果填写在步骤1的③位置上（蓝色表格）。



(引用源：高松防災地图)

步骤1 日常行动确认和水灾风险的确认

③你面临的水灾风险是？

周围有危险的河流吗？（河流名称：**宫川**）
浸水深度：**3-5** m，浸水持续时间：**未滿12** 小时

房子周围是否有山或山坡？
泥石流：**有・无** 土崩：**有・无**

距离海很近吗？ 高潮浸水：**3-5** m

请看危险地图，确认你家周围的危险。

因为小的河流等很多地方都没有被登载，所以在这种情况下，首先请重视你平时的直觉。



泥石流灾害的危险性

陡坡的崩塌，土石流，滑坡

- 警戒区域
【可能发生泥石流灾害的区域】
- 特别警戒区域【建筑物被破坏，有可能对居民造成巨大损失的区域】

也可以在危险地图门户网站上查看。
<https://disaportal.gsi.go.jp/>

10点。

雨下个不停，你给朋友打电话了。
朋友说：“如果那么担心的话，最好避难。”
说起来，去哪里好呢？

最近的避难场所在哪里？用刚才的防灾地图确认一下水灾时的避难地吧。

确认后，请填写步骤1的④(右下方的黄色表格)。

					
土石流 Debris flow	がけ崩れ・地すべり Steep slope failure/landslide	洪水 Flood from rivers	大規模な火事 Fire disasters	高潮／津波 Storm surges/Tsunami	
○	○	○	○	×	
ひなんばしょ 避難場所 Evacuation area			さんぎょうかいかん 産業会館 Industrial hall		

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/zukigo/index.html>

步骤1 日常行动确认和水灾风险的确认

④如果发生需要避难的情况时？

最快抵达的避难地点： 宫川小学
(紧急避难地点： 位于高处的佐藤的家)

避难方法 (☐ 徒步 · ☒ 车 · ☐ 其他：)

从决定避难到到达避难地的时间： 30 分

要去哪里避难，要怎么去呢？请考虑一下所要花费的时间。

在家里安全的情况下，2楼和3楼也可作为避难地。

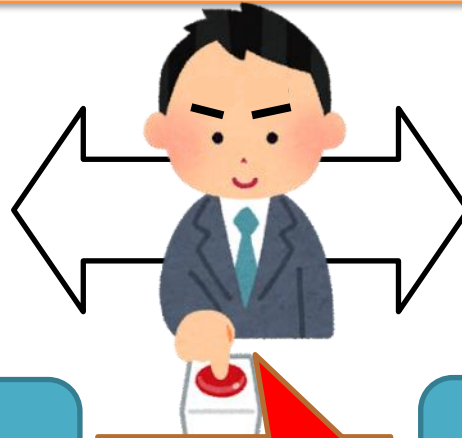
<要点>

避难地分为大雨、地震、海啸等。请确认下大雨时最近的避难所。另外，避难所周围浸水的时候，勉强过去的话比较危险。真的有困难的时候该怎么办呢，请考虑一下附近的房子和周围的高地等不能去避难所时的紧急避难所。

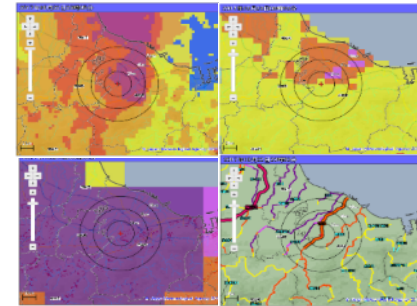
什么是避难开关？



地域灾害の标识



地域の开关



各种灾害信息

为了自我保护，利用地区灾害的标识（过去的经验和前兆现象等）和各种灾害信息（气象信息和河流信息等），事先考虑大雨时的避难时机。

11点。

突然，雨下的大起来了。正准备吃午饭的你，从窗户往外看，家门口看起来有点浸水，但是雨太大了，看不清楚。
灾害发生前，地域的情况是怎么样的呢？

避难开关之一是“地域状况”。是从身边的情况预先知道危险的方法。好像要发生灾害的时候，周围会变成什么样呢？请参考大雨时的情况和过去的经验，填写步骤2的①（左上角的茶色表格）。



步骤2 寻找避难开关

①地区状况

下大雨的时候,想想身边的地方会变成什么样吧

大雨时周围的客观状况、周围人的口口相传、其他

例: 家旁边的水路发生溢出, 危险山的溪水开始向和往常不同的方向流动, 如果水位越过堤坝的黄线

如果经常看到的岩石被遮住的话, 是洪水的预兆, 从山上开始听到和往常不同的声音等

下大雨的时候, 请举例说明一下需要避难的地区和房子周围的情况。

(参考) 寻找开关

至今为止还没有考虑过的人, 在和家人一起散步和逛街的时候, 请边走边想象着地区会变成什么样。



中午12点。

一边和家人一起吃午饭,一边正烦恼着该怎么办,旁边的人和穿着消防服的人来到了家门口。“马上就要河水泛滥了,街上的山好像也崩塌了。请做好避难的准备。”真是糟糕!

避难开关之一就是周围的行动。很多人在邻居的招呼下避难。地区有什么避难措施吗?如果有可能成为避难契机的活动,请填写步骤2的②(左下的茶色表格)。



步骤2 寻找避难开关

②周围的行动

需要避难的时候，地区的人和身边的人的行动是？

地区居民的行动、朋友的反应、其他
例：所在地区进行避难，朋友联系说想避难，
地区停电，警车来呼吁避难

如果自治会长呼吁避难的话，邻居就会
开始避难

也参考一下周围和朋友的行动吧。你看什么样的情况会考虑开始避难呢？

在这里所考虑的事，也会成为地域的避难开关。

（参考）呼吁避难

在避难中，重新审视了在地区相互呼吁避难的重要性。紧急情况下，请一定要和邻居呼吁避难。



13点。

正在准备避难的时候，手机上传来警示音，收到了新的避难信息。

“发出了避难指示”

我家是个大家庭，用哪个避难信息避难才好呢？

避难信息在警戒等级在1～5之间。避难信息发布是避难契机的基本。根据各自家庭的状况，作为避难开关活用吧。请填写步骤2的③（右上的茶色表格），说明在哪个级别避难比较好。



步骤2 寻找避难开关

③避难指示

在作为你避难基准的避难
信息栏里☑

- ☐ 警戒等级3 高龄者等避难
- ☐ 警戒等级4 避难指示（紧急）
- ☐ 警戒等级5 确保紧急安全 时进行避难

请根据各自的情况选择避难信息。

警戒等级		最新避难信息
5	已出现灾情 / 灾情即将到来	紧急安全措施※1
~~~~< 请务必在达到警戒等级 4 前进行避难! >~~~~		
4	灾情风险高	避难指示※2
3	灾情的风险	老年人等进行避难※3
2	天气恶化	暴雨、洪水或暴潮注意报 (日本气象厅)
1	天气恶化的风险	预警概率 (日本气象厅)

(引用源: 内阁府宣传册)

[https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/poster_multi.pdf](https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/poster_multi.pdf)

## 14点。

避難の準備结束后，打开电视，字幕上播放着各种各样的信息。“河流超过了泛滥的危险水位”、“发表了泥石流灾害警戒信息”等，也有没怎么听说过的话。你终于真切地感受到“这真的很危险”。

这是专业方面的知识，不知道的话可以不用填写。如果有想要了解的信息，请调查后填写步骤2的④（右下方的茶色表格）。如果想确认准确度的话，请和熟悉防灾人员商量一下。



## 步骤2 寻找避难开关

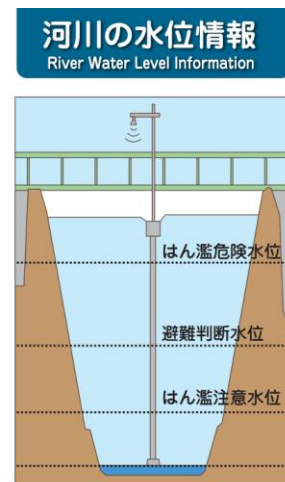
### (补足) 观测情报

确认是否有可用的  
观测信息

例 ☒ 时间雨量 ☐ 水位 ☐ 土壤雨量指数 ☐ 潮位  
场所: 池田 状况: 1时间80mm 警戒レベル: 5  
☐ 时间雨量 ☐ 水位 ☐ 土壤雨量指数 ☐ 潮位  
场所: 状况: 警戒レベル:  
☐ 时间雨量 ☐ 水位 ☐ 土壤雨量指数 ☐ 潮位  
场所: 状况: 警戒レベル:  
☐ 时间雨量 ☐ 水位 ☐ 土壤雨量指数 ☐ 潮位  
场所: 状况: 警戒レベル:

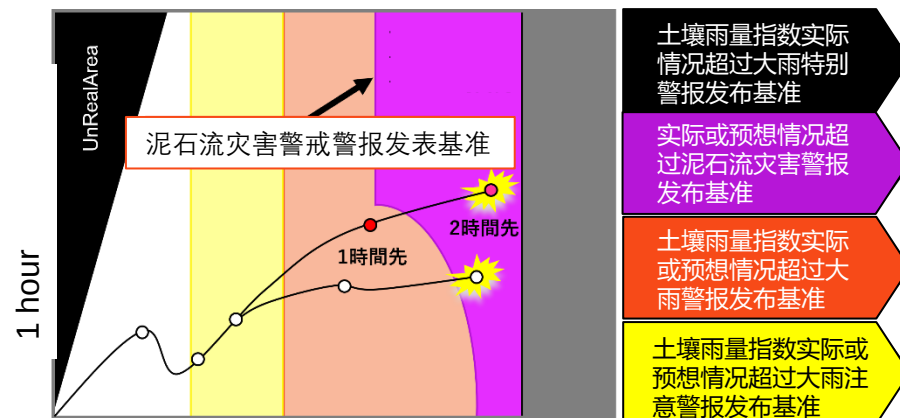
降雨量的预测和水位等是可以客观判断的信息。因为需要专业的知识，所以请参考“观测信息的确认方法”，根据情况酌情考虑。如果不太清楚的话，可以向专业人士请教。

**注意事项：**这些只是避难的参考，不一定是安全的避难标准。



水位レベル Water level	警戒等 Warnings, etc.
5 はん濫の発生 River flooding	はん濫発生情報 Information on flooding
4 はん濫危険水位 Hazardous water level	はん濫危険情報 Information on potential flood hazards
3 避難判断水位 Evacuation warning water level	はん濫警戒情報 Information to provide a warning on flooding
2 はん濫注意水位 Advisory water level	はん濫注意情報 Information to call attention to flooding

(参考:[https://www.city.kitanagoya.lg.jp/moshimo/shelter/map1_2022.pdf](https://www.city.kitanagoya.lg.jp/moshimo/shelter/map1_2022.pdf))



<https://www.sabo.pref.ehime.jp/pc/help/dosha.html>

## (参考)観測情報の確認方法

### 単位降水量 (水渠泛滥)

附近的1小时内的单位降水量雨量的最大值，如果有河水危险地图的话，可以参考。请参考雨的强度和降雨方式(气象厅)。实际的值可以用雨云雷达确认。



雨的强度和下法

### 土壤雨量指数 (土石灾害)

土壤雨量指数表示山的危险度。警报和特别警报的标准可以在气象厅的主页上确认。根据都道府县的不同，也可以确认实际的值。



警报基准

※想知道网格代码的话，请参考日本野鸟会埼玉支部的主页。



特别警报基准



### 水位(洪水)

根据河的防灾信息，选择身边的河的观测地点，确认作为基准的水位吧。在有作为基准的水位的情况下，泛滥危险水位是警戒等级4，计划高水位是警戒等级5的标准。请考虑一下危机管理型水位计在越过堤坝之前应该提前多久避难。没有水位标准的情况下，请用平时的感觉来考虑。



河流防灾  
信息

### 潮位(高潮)

关于潮位观测，在附近时，请参考警报基准(警戒等级4)和危险潮位(警戒等级5)的潮位。如果不在附近的话，可以参考发布高潮警报(警戒等级4)。



潮位观测

## 15点。

正要避难，公司就打来了电话。“公司和周围都有些麻烦，需要你马上过来。”和高龄的家人一起避难的你感到很为难。“早点避难就好了。昨天准备好就好了。”我有点后悔。

避难是在日常生活中进行的。有觉得提前避难比较好的家庭，也有大雨的时候为工作单位必须做点什么的人吧。请填写步骤3的①②（左边的茶色表格）。





## 家庭情况、工作和立场的影响

有需要照顾的人（老年人、残疾人、婴幼儿、孕产妇、儿童、伤病者、外国人等，特别需要照顾的人。）的家庭，避难可能会花费时间。



大雨时有工作的人和从事地区防灾相关的人，在需要避难的时候可能不在家。你可能需要提前疏散你的家人。



## 步骤3 反推你的避难计划与周围的人合作

### ①影响避难时期的家庭情况是？

- ☒ 受影响的家庭情况（例：80岁的奶奶）
- ☐ 避难时的危险（例：避难的路上有泥石流的危险）
- ☒ 避难的方法（例：没有私家车）
- ☒ 其他（ 台风的时候，经常会停电 ）
- ☐ 没有特别

以上选择的选项具体内容对避难时期有何影响？

（ 因为有小孩子，想早点避难。在远方的父母也担心，想让他们比自己早一点避难 ）

### ②影响避难时期的工作和立场？

- ☒ 工作上的情况（例：公司也需要应对大雨）
- ☐ 在地区的立场（例：大雨时需要集合）
- ☒ 其他（ 在建筑工地工作 ）
- ☐ 没有特别

以上选择的选项具体内容对避难时期有何影响？

（ 因为工作场所的日程变更，可能回不了家，所以想让家人早点避难 ）

有时必须比步骤2中确认的开关更早避难。考虑一下你和家人的情况，工作和立场上必须做的事情等，如果不早点决定避难的话会不会很困扰呢。

这里因人而异。

## 16点。

工作方面也整理好了，其他的人会处理的。“太好了，太好了”，周围的住民来了，说“我需要你的帮忙，需要帮忙避难”。这么说来，这个月是我地区值班。我想把孩子们寄放一下，于是给亲戚的兄弟打了电话。“现在过来吗，知道了”，好像没有问题。

避难的时候，也会出现需要帮忙或协助的事情。你的情况如何？如果认为这方面可能会影响避难的时机的话，请填写步骤3的③④（右边的绿色表格）。



## 做好与家人、朋友、周围的人互相帮助的准备

有没有人需要到别的家庭避难或者有人来自己家避难？为了以防万一，提前联系或者做好准备吧。



一个人不能避难，需要向周围的人求助的情况，附近有需要帮助的人吗？为了在紧急情况下和周围的人合作，事先联系或者商量一下吧。



## 步骤3 反推你的避难计划与周围的人合作

### ③在避难时与朋友和亲戚的合作是？

- ☒ 到朋友或亲戚家避难
  - ☐ 有一起合作避难的朋友或亲戚
  - ☒ 其他（给没习惯日本生活的外国友人打电话）
  - ☐ 没有特别
- 以上选项的选项具体的内容和事前必要的准备是？

为了请求避难，需要提前联络，  
一起避难的朋友住在危险的地方

### ④在避难方面和当地人的合作是？

- ☐ 为了避难需要当地区的人和周围的支援
  - ☒ 参加避难时的地区活动，和邻居互相帮助
  - ☒ 其他（在浸水地区，禁止车辆驶入）
  - ☐ 没有特别
- 以上选项的选项具体的内容和事前必要的准备是？

上了年纪，有希望向地区的人请求避难帮的人的话  
起到自治会长传达情况的作用

在朋友家避难，或者反过来去接朋友的时候，需要提前商量。在地区也有必须帮助老年人等情况，相反也有必须请求帮助的情况。为了避难要事先确认一下。

这里也因人而异。

## 17点。

避難の**协助**工作也结束了，在避难所安定下来了，**避难指示**已经过了4个小时。地区浸水，山上好像也发生了泥石流灾害。千钧一发。到达避难所的你在安心的同时，也感到了事先**决定好避难时机**的重要性。

到这里为止，我整理了制作避难开关所需的准备。现在，终于要总结到你的避难开关卡上了。卡的颜色是相互对应好的。请一边确认好写在同一颜色的内容，一边完成你的避难开关卡。



## 最后，总结完成“你的开关”卡吧

你的避难开关							
<b>这种情况下，请不要犹豫选择避难</b>   提前避难的必要性：有・<u>无</u>   <input type="checkbox"/> 家附近水路溢出   <input type="checkbox"/> 自治会长拜托呼吁避难   <input type="checkbox"/> 避难指示达到4级   <input type="checkbox"/> 水位超过8米   ※根据所写内容，综合进行整理	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">需要避难的灾害</th></tr></thead><tbody><tr><td>河水泛滥 </td><td>土砂灾害</td></tr><tr><td>高潮</td><td>其他 停电</td></tr></tbody></table>	需要避难的灾害		河水泛滥 	土砂灾害	高潮	其他 停电
需要避难的灾害							
河水泛滥 	土砂灾害						
高潮	其他 停电						
<b>在避难之前的准备</b>   给曾祖父打电话   向自治会长传达自宅周围的状况	<b>避难场所</b>   提前疏散：宫川中学校   已经感到危险时的紧急避难地点：佐藤的家						

用开关毫不犹豫地行动。  
危险的时候，请采取当时能采取的最安全的行动。

请一边确认同样颜色的表格一边整理



## 最后

怎么样？好好考虑避难开关的话很辛苦吧。以前的人们，一边自己确认地域的情况，一边在地域互相招呼着，互相帮助一边避难。现在，可以方便地利用避难信息和气象信息等很多情报了，但是另一方面，我们不再像以前理所当然的考虑“什么时候怎么避难”了。可是，水灾发生时“什么时候，怎么行动”非常重要。制作的“你的避难开关”时，请一定要和周围的人一边讨论，一边做，可以做得更好。在紧急情况下，为了能迅速行动，按下你的避难开关吧。

## 注意事项

- ① 有时只根据一个开关判断会很危险。
- ② 你不可能做到完美。
- ③ 尽量和更多的人商量之后再决定吧。
- ④ 地域内等，分担任务也很重要。
- ⑤ 想象一下大雨时地区的情况，确认一下平时的雨量吧。

为应对气候变化带来的从未经历过的暴雨做好准备吧

## 参考网站信息

### ① 雨社区

<https://bosaiswitch.net/disastersharing/>

介绍了全国各种各样的避难开关。什么样的东西会成为避难开关，请参考。

### ② 避难开关的说明

<https://www.nhk.or.jp/ashitanavi/article/1864.html>

简单易懂地介绍了避难开关。

### ③ 雨锻炼

<https://bosaiswitch.net/disasterdrill2/>

是一款可以模拟体验灾害的工具。因为也有一部分公开的东西，所以为了准备正式演出，请挑战一下。