



暴雨
洪水、台风



土石流



地震



奥州市

灾害风险 地图



 前言：如何使用灾害风险地图	1	 紧急携带物品与储备物资	9
 利用警戒等级发布的避难信息	2	 新的防灾气象信息	
 防灾气象信息	3・4	 制作个人避难时间表！	10
 关于洪水、浸水灾害及  蓄水池淹水信息	5・6	 避难设施一览	11・12
 关于土石流	7	 江刺地区全域图	13・14
 关于地震对策	8	 江刺地区灾害风险地图1 ~ 20	15~54
		 各类信息和版权页	封底

前言

近年来,由于异常气候,全国各地频繁发生土石流和洪水灾害。

在奥州市,也曾遭受1947年和1948年的“凯瑟琳台风、lone台风”、2008年的岩手宫城内陆地震、2011年的东日本大地震等灾害,造成了重大损失。

这本《奥州市灾害风险地图》将奥州市的灾害风险与防灾准备相关信息汇总成册。自然灾害不知会在何时、何地发生。本着“自己的生命由自己来守护”的意识,平时就应思考“自己能做什么”“家人能做什么”“社区能做什么”,并为灾害做好准备,这点非常重要。请善用这本灾害风险地图,采取正确行动,守护生命安全。

提升地区防灾能力的三个重要的“助”

为了将灾害造成的损失降到最低,“自助”、“共助”和“公助”的协作不可或缺。尤其是“自助”(自己的生命由自己来守护)和“共助”(自己的社区由自己来守护)的意识尤为重要。

自己的生命由自己来守护

自助

“生命”“家人”“财产”



协作

自己的社区由自己来守护

共助

“邻里”“老年人”“自主防灾组织”



行政与防灾相关机构实施的应急对策活动

公助

“警察、消防、自卫队”“社会基础设施”“县和市”



如何使用灾害风险地图

① 在地图上确认自家位置及周边的灾害危险

本灾害风险地图显示了可能发生的浸水深度及土石流风险。请确认您居住的地点存在哪些水灾风险、以及是否有土石流的危险。但需注意,根据降雨方式及土地状况,即使是地图上未标示的区域,也有可能发生洪水或土石流,请务必提高警惕。

② 确认避难所

请查看本手册第11、12页的避难设施一览,确认您所在地区指定的避难所位置。然后在地图上确认这些避难所位于何处。

③ 思考避难路线

请使用灾害风险地图,确认从住处前往避难所应走哪条路线。在地图上确认后,请实际步行前往避难所一次。请选择安全、便于行走的道路,并确认整条路线,同时测量所需时间。实际避难时可能是夜间、暴雨中、或多人一起移动,因此所需时间可能是平常的两倍以上。

④ 与家人及周边居民共享信息

请与家人一起查看灾害风险地图。当因地震、台风或暴雨需要避难时,请及时告知周边居民、亲戚或熟人您要前往避难以及避难地点,让对方知道您在何处避难。进行安全确认时,也可以有效利用灾害用语音留言服务(171)。

Mi~也要用灾害风险地图来调查奥州市的灾害风险,啾~!



！利用警戒等级发布的避难信息

关于警戒等级

警戒等级是为了提示居民在发生水灾或土石流时应采取的行动,根据危险程度分为五个等级,由市政府与避难信息一同发布。

※防灾气象信息预定从2026年5月下旬开始发生变更。详细信息请参见第9页。

避难信息等 (警戒等级)				河流水位与降雨信息 (相当于警戒等级的信息)	
警戒等级	情况	居民应采取的行动	避难信息等	灾害预防天气信息(相当于警戒等级的信息)	
				浸水信息(河流)	土石流的信息(降雨)
5	灾害已发生或迫在眉睫	生命危险 请立即确保自身安全! • 5级警戒表示已经无法立即安全避难、生命正处于危险之中。 • 不要等待5级警戒“紧急确保安全”发布才行动! • 但需要注意的是:5级警戒是在市町村能够掌握灾害发生或迫近情况时,在可能范围内发布的信息,并非一定会在灾害中发布。	紧急确保安全	相当于5级 泛滥发生信息	暴雨特别警报(土石流)
~~~~~ 〈务必在4级警戒之前完成避难!〉 ~~~~~					
4	灾害风险极高	<b>所有人从危险地点撤离</b> • “避难指示”(4级警戒)是根据撤离所需时间、日落时间等因素发出的信息,此时必须从危险地区撤离。	避难指示	相当于4级 泛滥危险信息	土石流预警信息
3	有灾害风险	<b>老年人等需先行避难</b> • “老年人等”也包括残障人士及需要协助避难的人员。 • 在这一阶段,除了老年人等需要避难外,其他人也应根据需要开始停止日常行为、准备避难或自行避难。	老年人等避难	相当于3级 泛滥警戒信息、洪水警报、	暴雨预警
2	气象状况恶化	请确认自身避难行动	暴雨·洪水·风暴潮注意报	相当于2级 泛滥注意信息	——
1	未来可能发生气象恶化	提高防灾意识	早期注意信息	相当于1级 ——	——

※市长在发布避难信息(警戒等级)时,会综合考虑河流水位、降雨量(相当于警戒等级的信息)、区域土地利用、灾害历史等因素。因此,警戒等级与相当于警戒等级的信息在发布时机或适用地区不一定完全一致。

## “避难”就是“避开”“危险”

避难行动主要有以下四种。  
请在平时就提前决定好应该采取的行动。

### ●前往政府指定的避难所撤离避难

※口罩、消毒液、体温计、拖鞋等需要自行携带。



### ●前往安全的酒店或旅馆撤离避难

※需支付正常住宿费用。请提前预约和确认。  
※请通过灾害风险地图确认是否位于安全区域。



### ●前往安全的亲戚或熟人家中撤离避难

平时就应商量好,灾害发生时是否可以前往避难。  
※请通过灾害风险地图确认是否位于安全区域。



### ●在家中确保安全

如果能确认符合以下“三项条件”,即便有浸水风险,也可以选择留在家中确保安全。  
※如处于有土石流风险的区域,原则上必须撤离避难。  
①不在房屋倒塌等泛滥假定区域内  
②居室高度高于预想的浸水深度  
③可以坚持到水退去,且储备有充足的水和食物等物资



请移至尽可能远离山崖的一侧居室。



为应对长时间避难,应储备至少三天的水和食物等物资。

# i 防灾气象信息

## 注意报・警报・特别警报

种类	发布时机
暴雨特别警报	当台风或集中大雨可能带来几十年一遇的暴雨时。 当发生重大灾害的可能性显著升高时。
暴风特别警报	当预计会出现几十年一遇强度的台风或温带气旋所带来的暴风时。
记录性短时间暴雨信息	当观测到每小时降雨量达100毫米的猛烈降雨时。
土石流预警信息	根据雨量及过去灾害记录判断,发生土石流的危险度升高时。
暴雨预警	当大雨可能引发重大灾害时。
洪水警报	当河流水位上涨可能引发重大灾害时。
暴风警报	当暴风可能引发重大灾害时。
暴雨注意报	当暴雨可能引发灾害时。
洪水注意报	当河流水位上涨可能引发灾害时。
强风注意报	当强风可能引发灾害时。
龙卷注意信息	当气象状况易于在积雨云下形成龙卷风、下击暴流等猛烈阵风时。



## 雨势与注意报和警报的关系(参考指标)

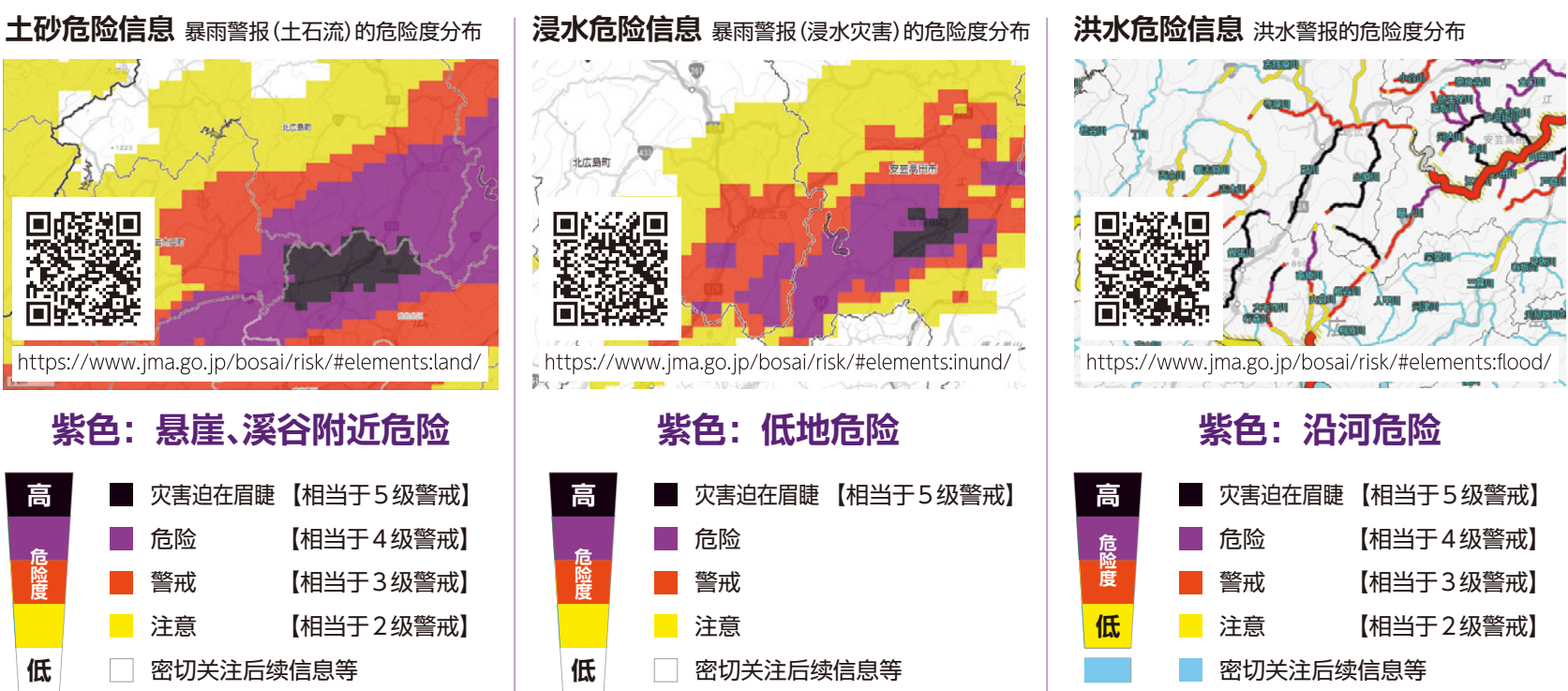
发布标准	记录性短时间暴雨信息				
	土石流预警信息				
	暴雨注意报		暴雨预警	暴雨特别警报	
预报术语	中雨	大雨	暴雨	大暴雨	特大暴雨
每小时降雨量(mm) 雨势 人体感受	 每小时 10~ 不到20mm ■ 淅淅而下 ■ 地面形成一片积水	 每小时 20~ 不到30mm ■ 倾盆大雨 ■ 即使打伞也会被淋湿	 每小时 30~ 不到50mm ■ 像把水桶倒过来一样的强降雨 ■ 道路如同河流一般	 每小时 50~ 不到80mm ■ 如瀑布般倾泻而下 ■ 雨伞完全失去作用	 每小时 超过80mm ■ 有令人感到呼吸困难的压迫感
室内情况(以木造房屋为假设)	雨声太大,无法清楚听到说话声		约一半正在睡觉的人会被雨声吵醒		
户外情况	地面形成一片积水		道路如同河流一般	水花飞溅使周围一片发白,能见度变差	
开车时	雨刷开得很慢也看不清前方		高速行驶时,车轮与路面之间产生水膜,导致刹车失灵	行车非常危险	

## 风力强度与风的吹动方式

风力强度与风的吹动方式			
(平均风速: m/秒)			
强风	大风	强风	飓风
10m/秒或以上~低于15m/秒	15m/秒或以上~低于20m/秒	20m/秒或以上~低于30m/秒	30m/秒或以上
 • 迎风行走困难。 • 无法撑伞。	 • 无法逆风前进。 • 有人会被吹倒。	 • 不牢牢支撑好身体,就会被吹倒。 • 被风吹起的物体会打碎窗玻璃。	 • 无法站立。户外活动非常危险。 • 树木开始连根被吹倒。

## Kikikuru/危险信息(危险度分布)

可查看土石流、浸水和洪水灾害的危险度正在升高的区域,是保护生命的重要信息。



※根据所使用的手机或应用程序的不同,有可能无法读取二维码。  
(页面中的图表摘录自日本内阁府和气象厅官网,并经过编辑)

## 土石流预警信息(从2026年5月起,名称将改为土石流危险警报。)

在发布暴雨警报(土石流灾害)后,当进入“随时都有可能发生危及生命的土石流灾害”的状况时,为了协助市町村长发布避难指示的判断,以及帮助居民进行自主避难判断,会确定目标市町村,由都道府县与气象厅共同发布呼吁警戒的信息。该信息相当于需要从危险地点避难的**4级警戒**。

在发布了土石流灾害警戒信息的市町村内,危险度升高的更详细区域,可通过“**土砂 Kikikuru(暴雨警报(土石流灾害)危险度分布)**”进行确认。

居住在被认定因土石流灾害而危及生命危险性的“土石流灾害警戒区域等”内的居民,最迟应在相应区域出现“危险”(紫色)时刻,迅速开始避难,这一点极为重要。

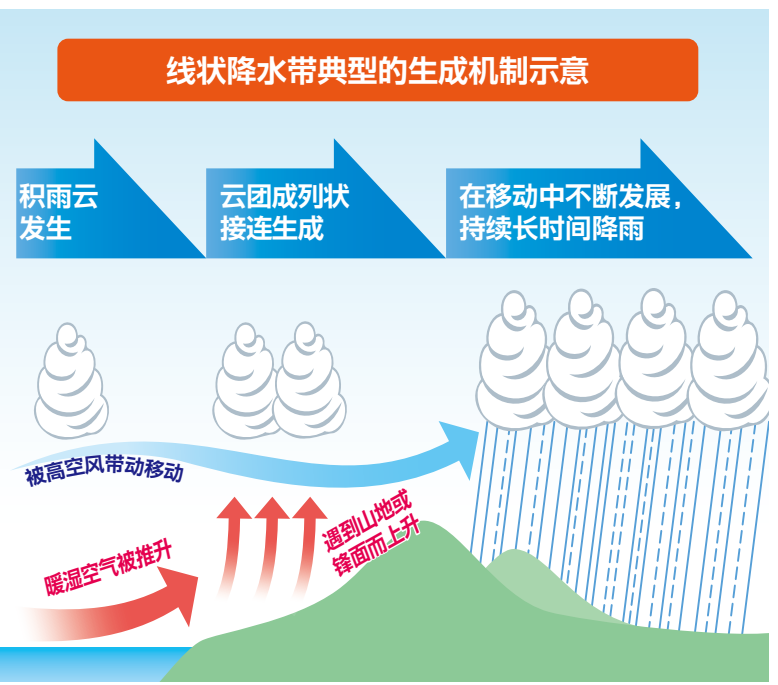
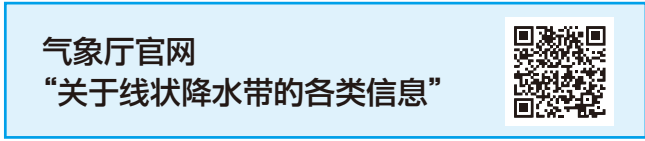
请密切注意周围状况和降雨方式,一旦感到危险,请毫不犹豫地自主避难。

## 线状降水带引发的洪水和土石流灾害

近年来导致洪水和土石流灾害的原因中,“线状降水带”这个词被频繁提及。它常常引发重大灾害,天气预报中也开始提示其发生情况。

### 什么是线状降水带

在线状降水带中,在同一地点不断生成的积雨云呈带状连结,并在数小时内几乎停留或经过同一地区,形成带状延伸、长度约50~300公里、宽约20~50公里、伴随强降雨的雨带。据说,日本过去发生的集中大雨灾害中,约2/3都出现过线状降水带。



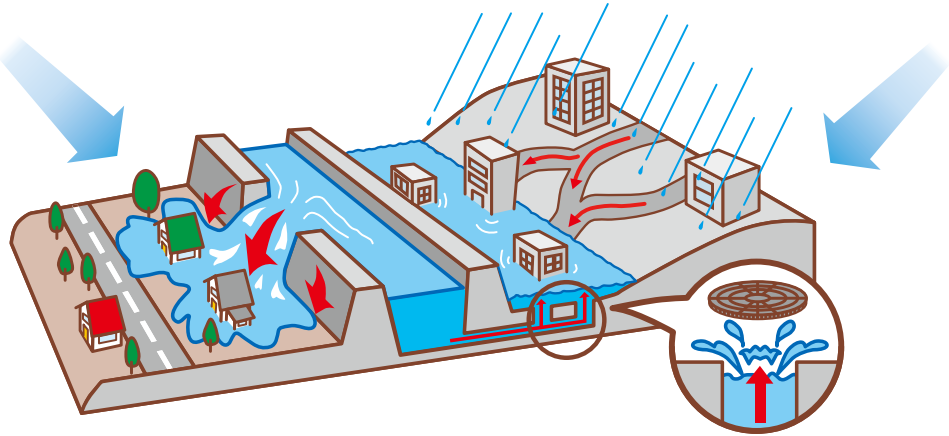


# 关于洪水和浸水灾害

## 泛滥类型

### 外水泛滥

河流水位上升，越过堤防或堤防决口，导致河水从堤外溢出。



### 内水泛滥

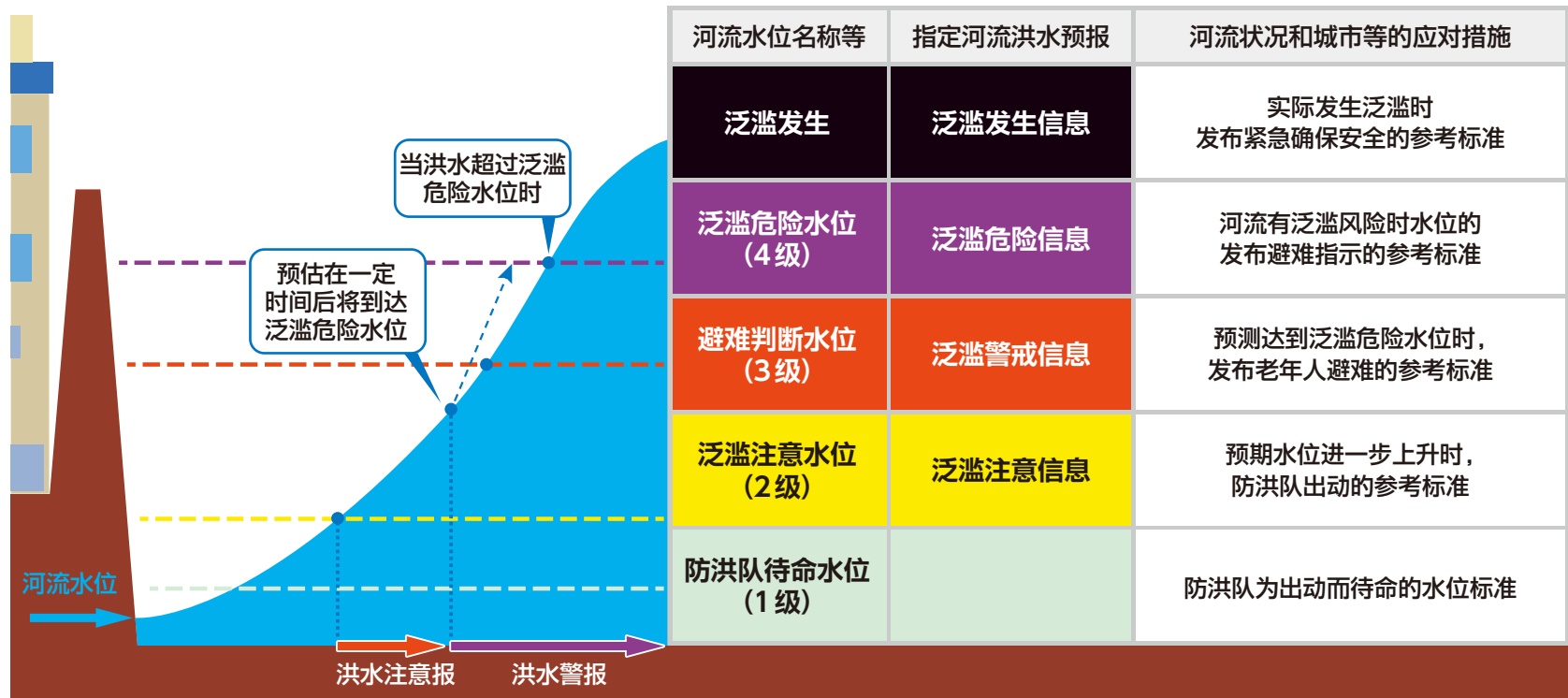
当下水道或支流的雨水排水能力不足时发生浸水。或者由于河流水位上升，导致下水道或支流无法将水排入河流，从而发生倒灌浸水。

出处：根据日本国土交通省网站资料 (<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/>) 整理编辑

## 河流的洪水预报

※对象为北上川(四十四田水坝下游)、雫石川、中津川

当河流水位上升、存在发生洪水的可能时，气象厅与国土交通省会联合发布河流洪水预报，并通过媒体机构等进行通知。河流洪水预报会以河流名称发布，例如：“北上川上游泛滥注意信息”、“北上川上游泛滥警戒信息”。



参考：日本气象厅 <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/flood.html>

## 此灾害风险地图的浸水假设

河流名称	预计降雨量（最大规模）		编制主体	河流名称	预计降雨量（最大规模）		编制主体
北上川	明治桥观测点下游	流域两天总降雨量 264 毫米	日本 国土交通省	黑泽川	流域两天总降雨量	828 毫米	岩手县
	明治桥观测点下游	流域两天总降雨量 313 毫米		永泽川	流域两天总降雨量	942 毫米	
胆泽川	上游地区两天总降雨量 675 毫米		流泽川	流域两天总降雨量 962 毫米			
人首川	流域两天总降雨量	347 毫米	北泽川				
衣川	流域两天总降雨量	466 毫米	淀河泽川				
南股川	流域两天总降雨量	901 毫米	三泽川				
岩堰川	流域两天总降雨量	932 毫米	白鸟川				
太田代川	流域两天总降雨量	918 毫米	天神川				
小田代川	流域两天总降雨量	962 毫米	山内川				
伊手川	流域两天总降雨量	834 毫米	德泽川				
广濑川	流域两天总降雨量	777 毫米	荒谷川				
口内川	流域两天总降雨量	948 毫米	田谷川				

●所刊载的浸水预测，是针对各条河流在不同条件下分别设定的。对于多种浸水预测重叠的区域，标注的是预测中最深的浸水深度。  
●由于未考虑支流的泛滥以及内水泛滥，因此在未被指定为浸水假定区域的地方，实际浸水深度可能会有所不同。

## 浸水等级参考

●这张《奥州市灾害风险地图》中使用的灾害信息是以与奥州市相关的23条河流为对象，假设在暴雨导致河流泛滥的情况下，预测可能发生洪水的区域及其浸水深度。浸水深度的参考标准请参照下图的“浸水等级参考”。

●根据降雨方式的不同，实际浸水深度可能与预测不一致，也可能在地图未显示的区域发生浸水。

●即使河流未发生泛滥，低洼地带等区域也可能出现浸水灾害(如地板上进水、地板下进水等)。请务必提高警惕。



●浸水等级参考●

## 避难行动的要点与危险场所

### 1. 确认信息

●请通过电视、广播、互联网等渠道，确认降雨、台风等情况，及时获取最新的气象信息及避难指示等相关信息。

### 2. 听从防灾负责人指示

●避难时请听从警方、消防部门及当地防灾负责人的指示行动。擅自判断、单独行动非常危险。

### 3. 穿着便于行动的服装，结伴避难

●避难时请记得穿着便于活动的服装，并尽量两人以上结伴行动。

### 4. 避难时的行走方式

●避难途中尽量选择未被积水淹没的地方行走。若在途中感到危险，请立即避开自家二楼以上或附近的高层建筑。  
●如已发生浸水，则有可能跌入下水井或排水沟等处，请务必注意。

### 5. 向邻里呼吁协助

●老年人、儿童及患病人员需要尽早避难。请协助附近的老年人、儿童及患病人员避难。事先整理好信息传递方式和避难地点会更方便。

### 6. 驾车避难很危险

●车辆一旦被水淹，将无法行驶，甚至因水压导致车门无法打开，十分危险。除特殊情况外，请避免驾车避难。

### 7. 桥梁和河流附近十分危险

●河流水位上涨时，水流湍急，桥梁可能受损或被冲走，极其危险，请不要靠近。

### 8. 不要前往查看河流或灌溉水渠

●暴雨时，有人因前往查看河流或灌溉水渠的状况而被水冲走并遭受伤害。暴雨期间，请绝对对不要前往河流或灌溉水渠查看情况。

出处：根据国土交通省网站资料整理编辑

## 需要尽早撤离避难的区域

因河流泛滥可能导致房屋倒塌，或住宅二楼以上发生浸水等危险，难以通过垂直疏散到建筑物内较高层来确保安全的区域，被指定为“需要尽早撤离避难的区域”。

需要尽早撤离避难的区域

浸水深度达3米以上的区域 || 房屋倒塌等泛滥假定区域

相当于普通住宅二楼地面以上的高度。留在室内可能会危及生命安全。

暴雨时，可能发生足以冲毁一般木结构住宅的洪水或河岸侵蚀的区域。

当发布避难信息时……

以发布3级警戒老年人等避难为参考标准。  
①首先避难至洪水浸水假定区域以外的地点。  
②如难以开展上述行动，则应避难至非“需要尽早撤离避难的区域”的指定避难所等建筑物三楼以上的地点。

遇到这种情况需特别注意！

若周围已开始浸水，外出避难存在危险时，应紧急转移至自家二楼，或附近结构坚固的建筑物内避难，确保自身安全。

# ！关于蓄水池浸水信息

## 蓄水池浸水时的注意事项

- 一当每小时降雨量达到20毫米以上时，发生灾害的风险会显著增加。
- 若持续降雨，地基会变得松软，灾害发生的可能性将进一步提高。
- 蓄水池中的蓄水一旦外泄，水位会逐渐下降，但在蓄水池周边的溪流或河道水完全退去之前，请持续避难。
- 如具备避难条件，请参考灾害风险地图，在避开浸水假定区域的同时迅速避难。
- 暴雨时，请留意电视、广播、防灾无线广播等发布的气象信息和避难信息，尽量在早期阶段实施避难。
- 如发生强烈地震，或因大雨难以外出时，请尽可能避难至住宅的二楼等高处。

## 蓄水池灾害风险地图

●蓄水池灾害风险地图是将蓄水池发生溃坝时所预测的浸水区域进行图示，并刊载为确保大家能够安全避难所需的重要信息。可通过以下二维码，确认市内各蓄水池的浸水区域。





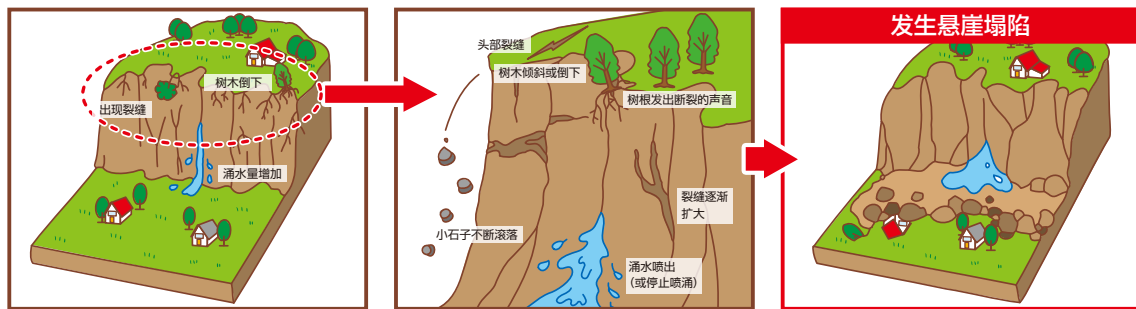
# 关于土石流

## 土石流的类型

土石流大致分为悬崖塌陷(陡坡坍塌)、泥石流、山体滑坡这三种类型。

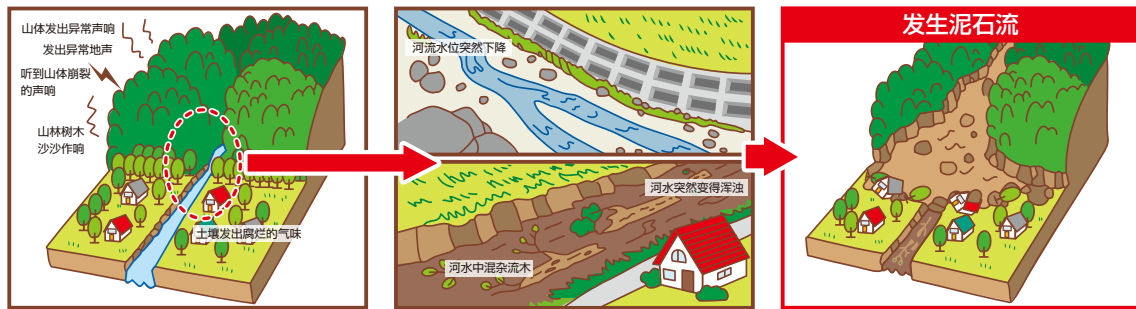
### 悬崖塌陷(陡坡坍塌)

由于降雨等影响,土壤的抵抗力减弱,斜坡突然发生崩落的现象。一旦波及民宅,人员来不及逃生的情况较多,死亡率也较高。



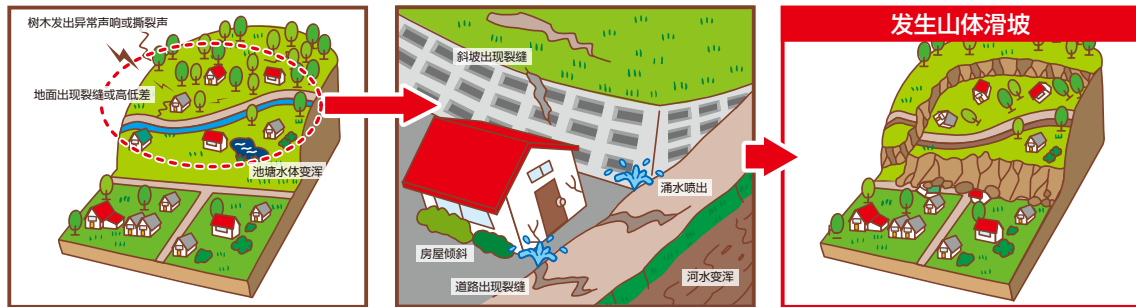
### 泥石流

山坡或溪谷中的土砂、碎石在降雨影响下与水混合,瞬间向下游冲刷而下的现象。其流速可达每小时20~40公里,能在瞬间摧毁房屋等建筑物。



### 山体滑坡

斜坡上的土体受地下水等影响,沿着滑动面缓慢向斜坡下方移动的现象。通常影响范围广、移动土量大,极易造成严重灾害。



※以上为一般性的前兆现象,并非在所有情况下都会出现。一旦感觉与平时不同,哪怕只是轻微的危险,也请尽早避难,确保人身安全。

出处: 根据国土交通省网站资料整理编辑

## 土石流警戒区域

根据《土石流灾害防治法》,都道府县会实施调查,并将存在土石流灾害风险的区域指定如下:

### 土石流 灾害特别警戒区域(红色区域)

建筑物受损、居民等的生命或身体可能遭受严重危害的区域

### 土石流 灾害警戒区域(黄色区域)

居民等的生命或身体可能遭受危害的区域

出处: 根据国土交通省网站资料整理编辑

## 避难行动的要点

### 原则上向区域外避难

■请根据避难信息,前往所指定的指定避难所,或土石流灾害警戒区域等之外的安全地点避难。

■如果房子建在悬崖上方,则存在倒塌危险,应迅速撤离至危险区域以外进行避难。



### 如难以向区域外避难时

■请紧急避难至附近坚固建筑物的二楼以上。

■也可在家中选择远离山坡的二楼房间等相对安全的位置避难。



# 关于地震对策

## 发生地震时应如何行动?

当感觉到地震晃动,或看到、听到紧急地震速报时,请不要慌张,首先确保自身安全。随后请保持冷静,并通过电视、广播、智能手机等多种方式,努力获取准确的信息。

### 在家位于室内时

- 家为防止家具移动或坠落物伤害,请保护头部,远离大型家具,并躲到坚固的桌子下面等处。
- 不要慌忙冲到室外。
- 如正在做饭或取暖等用火时,若能当场安全熄火请及时处理;若远离火源,请不要勉强返回去灭火。



### 在人员密集的设施(大型商场等)中

- 不要慌张,听从设施工作人员的指示行动。
- 若没有工作人员指示,请就地保护头部,采取安全姿势以应对晃动。
- 远离悬挂式照明设备等。
- 不要慌忙涌向出口或楼梯。



### 乘坐电梯时

- 在最近的楼层停下,立即离开电梯。



### 在室外时

- 注意围墙倒塌或自动售货机倾倒,远离这些危险物。
- 注意建筑物墙体、招牌或破碎玻璃坠落,尽量远离建筑物。



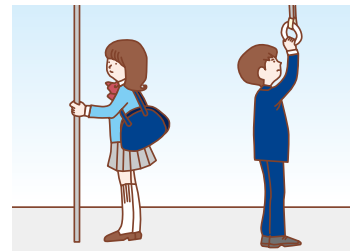
### 在山上或悬崖附近时

- 注意落石和悬崖塌陷,尽量远离现场。



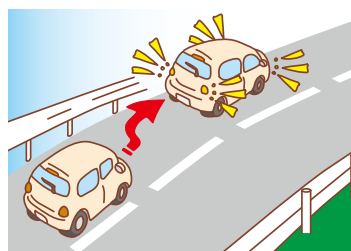
### 乘坐铁路或公交车时

- 牢牢抓住吊环或扶手。



### 驾车途中

- 不要慌忙急转方向盘或急刹车,应缓慢减速。
- 打开危险报警闪光灯提醒周围车辆,并靠道路左侧停车。



### 在大城市遭遇地震时

**基本原则是在确保自身安全后,不要随意开始移动! 应考虑留在安全的地方。**

- 道路上可能因余震发生高空坠物,途中也可能发生火灾等多种危险,请避免贸然移动。
- 在车站周边等高度拥挤的场所,容易发生人群踩踏事故,请不要靠近。
- 地震发生后的约三天内,由于火灾频发及救援、急救活动优先,混乱状态可能持续。请首先以保护生命为重,考虑留在安全地点。



出处: 根据日本首相官邸官网内容整理编辑

## 关于活动断层

在奥州市内,除了已知的活动断层之外,应该还存在着数量众多的活动断层。其中,存在被称为“北上低地西缘断层带(出店断层带)”的活动断层,其范围被认为从北上市岩崎地区延伸至奥州市胆泽地区附近,全长约24公里。有关更为详细的调查内容等,请参阅岩手县官方网站上公布的信息。

北上低地西缘断层带(出店断层带)▶

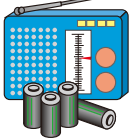
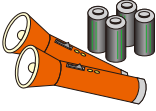


# 紧急携带物品与储备物资

发生灾害、需要避难时自不必说，即使不需要避难，也有可能出现电力、自来水、燃气等无法使用的情况。为了以防万一，请与家人事先商量好，提前做好灾害发生时所需的应急携带物品和储备物资。

## 应急携带物品 (示例)

请确认是否已准备齐全，并进行勾选✓。

<b>便携式收音机</b>  <input type="checkbox"/> 收音机 <input type="checkbox"/> 电池 (多准备一些)	<b>急救药物</b>  <input type="checkbox"/> 处方药 <input type="checkbox"/> 绷带 <input type="checkbox"/> 创可贴 <input type="checkbox"/> 常备药物 <input type="checkbox"/> 消毒药	<b>贵重物品</b>  <input type="checkbox"/> 现金 <input type="checkbox"/> 驾照 <input type="checkbox"/> 印章 <input type="checkbox"/> 个人编号卡 <input type="checkbox"/> 银行存折	<b>手电筒</b>  <input type="checkbox"/> 手电筒 (最好每人一个) <input type="checkbox"/> 电池 (多准备一些)
<b>应急食品</b>  <b>无需加热即可食用的食品、餐具等</b> <input type="checkbox"/> 即食米 <input type="checkbox"/> 压缩干粮 <input type="checkbox"/> 罐头食品、即食食品 <input type="checkbox"/> 矿泉水 <input type="checkbox"/> 开罐器、开瓶器 <input type="checkbox"/> 纸盘、纸杯 <input type="checkbox"/> 水壶 <input type="checkbox"/> 筷子、勺子等		<b>其他物品</b>  <input type="checkbox"/> 安全头盔、手套 <input type="checkbox"/> 塑料袋、布胶带 <input type="checkbox"/> 保鲜膜 <input type="checkbox"/> 防寒用品 (视季节而定) <input type="checkbox"/> 一次性暖贴等 <input type="checkbox"/> 毛巾 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 打火机 <input type="checkbox"/> 移动电源 <input type="checkbox"/> 牙刷	
<b>儿童用物资</b> <input type="checkbox"/> 婴幼儿奶粉 (含防过敏配方) <input type="checkbox"/> 婴幼儿液态奶 <input type="checkbox"/> 一次性奶瓶 <input type="checkbox"/> 婴幼儿辅食 <input type="checkbox"/> 儿童用纸尿裤、湿巾等	<b>女性用物资</b> <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 生理期专用内裤 <input type="checkbox"/> 防犯警报器、口哨等防身用品	<b>老年人用物资</b> <input type="checkbox"/> 成人纸尿裤 <input type="checkbox"/> 助听器 <input type="checkbox"/> 护理人员等	

## 应急储备物资 (示例)

请确认是否已做好能维持至灾后恢复为止的数天 (至少3天) 的生活准备，并进行勾选✓。

<b>饮用水</b>  <input type="checkbox"/> 作为饮用水的矿泉水 (以每人每天3升为参考) <input type="checkbox"/> 储水用塑料水桶等	<b>应急食品</b>  <input type="checkbox"/> 大米 (即食米也很方便) <input type="checkbox"/> 罐头食品、即食食品 <input type="checkbox"/> 梅干、调味料等 <input type="checkbox"/> 干燥食品、巧克力、糖果 (零食类)
<b>燃料</b>  <input type="checkbox"/> 卡式炉 <input type="checkbox"/> 燃气罐 <input type="checkbox"/> 固体燃料	<b>其他物品</b>  <input type="checkbox"/> 生活用水 (浴缸、洗衣机等处储存的水) <input type="checkbox"/> 毛毯、睡袋、洗漱用品、干洗香波等 <input type="checkbox"/> 炊具 (锅、烧水壶等) <input type="checkbox"/> 水桶、各类户外用品等 <input type="checkbox"/> 便携式厕所

# 新的防灾气象信息 (预定从2026年5月下旬开始起用)

针对大雨、河流泛滥、土石流等防灾气象信息，将根据灾害发生危险度的提升，配合居民应采取的行动，设定五个等级的警戒级别发布信息。作为需要避难的相当于4级警戒的信息，新设了“危险警报”，此外，还在信息名称中直接标注警戒等级数字，使信息内容与居民应采取的行动之间的对应关系更加清晰、易于理解。

新的防灾气象信息的信息体系及其名称

	暴雨 低洼地区浸水及 非大型河流泛滥	河流泛滥 一级河流等 大型河流泛滥	土石流 陡坡的悬崖坍塌或 泥石流	风暴潮 因海平面上升或 海浪拍岸而引发的浸水	居民应采取的行动
5	5级 暴雨特别警报	5级 泛滥特别警报	5级 土石流特别警报	5级 风暴潮特别警报	生命危险 请立即确保自身安全！
<警戒等级达到4级之前，务必从危险区域撤离避难！>					
4	4级 暴雨危险警报	4级 泛滥危险警报	4级 土石流危险警报	4级 风暴潮危险警报	所有人从危险地点撤离
3	3级 暴雨警报	3级 泛滥警报	3级 土石流警报	3级 风暴潮警报	避难需要较长时间的人群， 应尽早避难，并提前做好 避难准备等
2	2级 暴雨注意报	2级 泛滥注意报	2级 土石流注意报	2级 风暴潮注意报	确认避难行动 (包括避难场所、避难路线 及避难时机等)
1	早期注意信息				提高对灾害的心理准备

有关详细信息及起用时间，将由日本气象厅及市政府在确定后立即通知。

# 制作个人避难时间表！

“个人避难时间表”是指每个人的个人防灾行动计划。请按时间顺序整理需要采取的避难行动和防灾行动。提前制定计划，可避免灾害发生时慌乱无措，从而冷静、有序地采取行动。

## ① 事先确定多个避难地点

1 _____

2 _____

3 _____

## ② 确认前往避难地点的路线

_____ km

确认避难所需时间

避难所需时间 _____ 分

请具体写下自己及家人的行动 (个人避难时间表)

预计洪水浸水深度	~ m	是否有土石流之外的警戒区域等	有 / 无
----------	-----	----------------	-------

警戒等级	避难信息和气象信息	个人行动与主要准备事项	个人避难时间表 (请填写本人及家人的行动)
1	早期注意信息 (日本气象厅)	<input type="checkbox"/> 通过电视确认天气预报 <input type="checkbox"/> 检查防灾用品 (水、食物、衣物、药品等)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	暴雨注意报等 (日本气象厅)	<input type="checkbox"/> 通过灾害风险地图确认避难地点 与避难路线 <input type="checkbox"/> 与家人确认今后的安排 <input type="checkbox"/> 给手机充电	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	老年人等避难	<b>老年人和其他人员应尽早避难</b> <input type="checkbox"/> 避免非必要、非紧急外出 <input type="checkbox"/> 准备并再次确认随身携带物品 <input type="checkbox"/> 通过电视等确认气象信息	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	避难指示	<b>所有人从危险地点撤离避难</b> <input type="checkbox"/> 前往避难所或熟人家避难 <input type="checkbox"/> 确认家人是否已完成避难	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
所有人务必在 4 级警戒之前完成避难！			
5	紧急确保安全	<b>采取最有利于保护生命的行动</b> 如果来不及逃离时 <input type="checkbox"/> 请从一楼转移到二楼或更高楼层 <input type="checkbox"/> 请转移至远离山崖的另一侧房间	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## 如何收集信息

### 奥州市官方网站

提供最新灾害信息、防灾举措及灾后手续等相关指南。

<https://www.city.oshu.iwate.jp>



iOS用



Android用

### 奥州市官方应用程序 “Pochitto奥州”

可通过推送通知接收市政府发布的重要信息，并浏览防灾相关内容。

### Tankome

州和金崎地区信息邮件推送服务

<https://www.tankome.jp/agriMob/pubUserNewRegister.do>



### 岩手县防灾信息门户网站

可查询岩手县内的气象信息、避难信息及灾害应对情况等。

<https://iwate-bousai.my.salesforce-sites.com/>

### 岩手县河流信息系统

可确认岩手县内各河流的水位、降雨量等信息。

<http://kasen.pref.iwate.jp/iwate/servlet/Gamen30Servlet>



### 气象厅Kikikuru/危险信息(危险度分布)

可查看土石流、浸水和洪水灾害的危险度正在升高的区域。

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

### 日本国土交通省 防灾信息提供中心

整合国土交通省所掌握的各类防灾信息，并已简单明了的形式提供。

PC <https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>



### 日本国土交通省 河流防灾信息

介绍日本全国河流水位、降雨情况等与水灾相关的多种信息。

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

## 灾害用留言电话

### 什么是灾害用留言电话？

当地震、风灾、水灾等灾害导致灾区通信拥堵、电话难以接通时，所提供的语音留言服务。

录音留言： 171-1-灾区人员的电话号码

播放留言： 171-2-灾区人员的电话号码

留言内容(时长) 每条留言不超过30秒

留言保存期限 一直到灾害用留言电话(171)服务结束为止

留言保存数量 每个电话号码最多20条

可使用电话 固定电话、INS网络、光纤电话(不含拨盘式)、手机、灾害时专用公用电话

## 防灾相关机构联系方式

奥州市政府 本厅 0197-24-2111

危机管理课 消防组 0197-34-2235

危机管理课 防灾组 0197-34-2236

### 综合办事处

江刺 0197-35-2111

前泽 0197-56-2111

胆泽 0197-46-2111

衣川 0197-52-3111

县南广域振兴局 0197-22-2811

### 发生火灾、事故、或人员受伤时

奥州金崎行政事务组合 消防本部 0197-24-7211

奥州警察署 0197-25-0110

奥州保健所 0197-22-2831

### 河流泛滥或水坝紧急泄洪时

岩手河川国道事务所(水泽) 0197-24-4173

北上川水坝综合管理事务所 胆泽水坝管理办事处 0197-49-2981

### 停电或电线杆倒塌时

东北电力网络客服中心 0120-175-366

## 奥州市灾害风险地图

## 2026年3月

发 行 奥州市危机管理课  
岩手县奥州市水泽大手町1-1  
TEL 0197-34-2236  
FAX 0197-51-2374

制 作 株式会社ZENRIN 盛冈营业所  
盛冈市中央通2丁目1番21号  
TEL 019-622-7230  
FAX 019-622-2115

未经许可，请勿复制或转载。

“本地图经奥州市批准，使用奥州市拥有的1:2,500及1:5,000地形图绘制而成。”(批准编号) 2021年11月9日 奥州市指令奥都第70号  
“本地图经奥州市批准，使用奥州市拥有的1:2,500及1:5,000地形图绘制而成。”(批准编号) 2024年6月11日 奥州市指令奥都第24号  
“本地图经奥州市批准，使用奥州市拥有的1:2,500及1:5,000地形图绘制而成。”(批准编号) 2024年6月11日 奥州市指令奥都第25号  
“本地图经奥州市批准，使用奥州市拥有的1:2,500及1:5,000地形图绘制而成。”(批准编号) 2024年11月21日 奥州市指令奥都第44号  
“本地图经岩手县知事批准，使用比例尺为1:5,000的地形图绘制而成(2024年2月5日 森整第687号)”  
“根据《测量法》获得国土地理院院长批准(使用) R 5JHs 167-577号”  
“根据《测量法》获得国土地理院院长批准(使用) R 5JHs 168-263号”

正文中的地图是基于本公司住宅地图(奥州市水泽、江刺、前泽·衣川、胆泽)的数据制作的，同时，还结合了住宅地图的实地调查信息，以及编辑过程中独自补充的详细资料制作而成。