「マイ・タイムライン」をつくりましょう（詳しいつくり方は22頁をご覧ください）

1.あなたが住んでいる場所の災害リスクをハザードマップで確認しましょう

（ハザードマップの見方は6〜7頁をご覧ください）

○**土砂災害警戒区域**の指定

□ない　□ある【□（赤色）土砂災害特別警戒区域　□（黄色）土砂災害警戒区域】

○**洪水浸水想定区域**の指定

□ない　□ある【浸水想定深は＿＿＿＿＿＿ m】

○**家屋倒壊等氾濫想定区域**の指定

□ない　□ある【立退き避難が必要です（垂直避難はできません）】

2.避難場所・経路を確認しましょう

○あなたが避難する場所は

□指定緊急避難場所・指定避難所	□親戚・知人宅	□旅館・ホテル
（所要時間は＿＿＿＿＿＿ 分）	（所要時間は＿＿＿＿＿＿ 分）	（所要時間は＿＿＿＿＿＿ 分）

名前　のマイ・タイムライン（風水害）　家族構成

警戒レベル（住民が取るべき行動）	避難情報等	気象情報等	河川情報	避難行動（この時に何をしますか）	（行動例）
1 災害の心構えを高める		早期注意情報			●今後の気象情報に十分留意 ●作成したマイ・タイムラインの確認
2 自らの避難行動を確認	自主避難など注意の呼びかけ	大雨注意報 洪水注意報	氾濫注意情報		●避難場所・避難経路の再確認 ●非常持出品の確認
3 危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難	大雨警報 洪水警報	氾濫警戒情報		●避難開始
4 危険な場所から全員避難	避難指示	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報		●避難したことを家族や近所の人に連絡
〈警戒レベル4までに必ず避難!〉					
5 命の危険、直ちに安全確保!	緊急安全確保	大雨特別警報	氾濫発生情報		●避難情報の解除を待つ

信州防災手帳

しあわせ信州

目　次

1　災害リスクを知る
①私たちの身近には、どんな災害リスクがあるのか？　1
②長野県では、過去にどんな災害が発生しているのか？　2
③これから、どんな災害が起こり得るのか？　4
④ハザードマップに載っている情報とは？　6
⑤ハザードマップは、どこで手に入れられるのか？　8

2　災害に備える
①なぜ、非常持出品・備蓄品は必要なのか？　10
②自宅を「安全な場所」にするには？　12

3　防災情報を知る
①「警戒レベル」とは？　14
②避難情報は、どのように伝えられるのか？　16

4　避難行動を知る
①災害時には、どんな避難行動をとるべきか？　17
②風水害時の避難で、注意すべきことは？　18
③地震発生時の避難で、注意すべきことは？　20

5　マイ・タイムラインをつくる
①「マイ・タイムライン」とは？　22
②マイ・タイムラインは、どうやってつくるのか？　22

6　避難所での生活を知る
○避難所生活で、気をつけることは？　24

7　被災したときの対応を知る
①被災したとき、最初にすべきことは？　26
②被災者には、どんな支援制度があるのか？　27

8　地域の防災活動に参加する
①自主防災組織は、どうして必要なのか？　28
②「県政出前講座」では、どんなことが学べるのか？　29

9　要配慮者を支援する
①「要配慮者」とは？　30
②要配慮者を支援するとき、気をつけることは？　31

10　ボランティア活動に参加する
○ボランティアが、自分で準備すべきことは？　32

11　覚えておきたい防災豆知識　33

11　覚えておきたい防災豆知識

長野県防災（ツイッター公式アカウント）のツイートから役立つ防災豆知識を紹介します。

長野県防災【@BosaiNaganoPref】
　災害時の情報発信はもちろん、平常時から防災に関する情報の発信を行っています。
　防災ダックも、もちろん登場します！

#カップ麺は水でもおいしく作れます！

　防災ダックは、備蓄品のうどんを水で作ってみました。水を注いで45分。お湯より時間はかかるものの、災害時などでお湯を沸かせないときでもおいしく食べられることが分かりました。
　暑い日に一度試してみるのはいかがですか？
　防災ダック「冷やしうどんみたいでアリ」

防災ダック活動中

　懐中電灯にポリ袋を被せると、非常用の簡易ランタンを作れます。試しに様々な袋を使ってみると、白色ポリ袋が明るく感じました!
　また、日常使いの場合、オレンジ色のポリ袋を使うとおしゃれな雰囲気が出ます。

#上雪（カミユキ）とは？

南岸低気圧により、中信や南信を中心に降る雪のこと。信州人独自の雪の呼び方で、日常会話でも登場。
　名前の由来は諸説ありますが、上方（京都に近い方向）で雪が降るからだとか。
　「今週は上雪が降るらしいよ」なんて話が聞こえてきたら、普段雪が降らない所でも要注意！

#雪崩

　最大で時速200kmものスピードで流れ下るため、発生に気づいてから逃げるのは困難。
　斜面に画像のような現象が見られるときは、雪崩発生の危険が高いため、絶対に近づかないで！
　ちなみに、スキー場では、営業前に人工的に雪崩を起こして被害を防止するそう。

10　ボランティア活動に参加する

ボランティアが、自分で準備すべきことは？

被災直後は、現地も混乱しています。まずは、災害ボランティアセンターのホームページを確認するなど、事前に現地の支援ニーズを確認しましょう。そして、宿泊先の確保や服装、道具などを自分でしっかり準備してから被災地に入りましょう。

活動中は、「自分のことは自分でやる。被災地には負担をかけない。」が基本です。

ボランティアの装備

防災インフォメーション　寄付金も立派なボランティア

災害が発生すると、被災地ではたくさんのお金が必要になります。ですから、お金を寄付することは、被災地支援の大きな力となります。寄付金も、一つの「ボランティア」の形なのです。

寄付金は、被災者に手渡されるための「義援金」と、被災地で活動するボランティアやＮＰＯなどの団体の資金となる「支援金」の２つに分けられます。ですから、寄付するときは、そのお金がどのように使われるのかを確認しましょう。それは、被災地のことを正しく知ることにもつながります。

なお、個人からの義援物資の送付は、かえって被災地の負担になることがあります。地域によっては、義援物資の受入れをしていないところもありますので、まずは被災地方公共団体のホームページなどを確認しましょう。

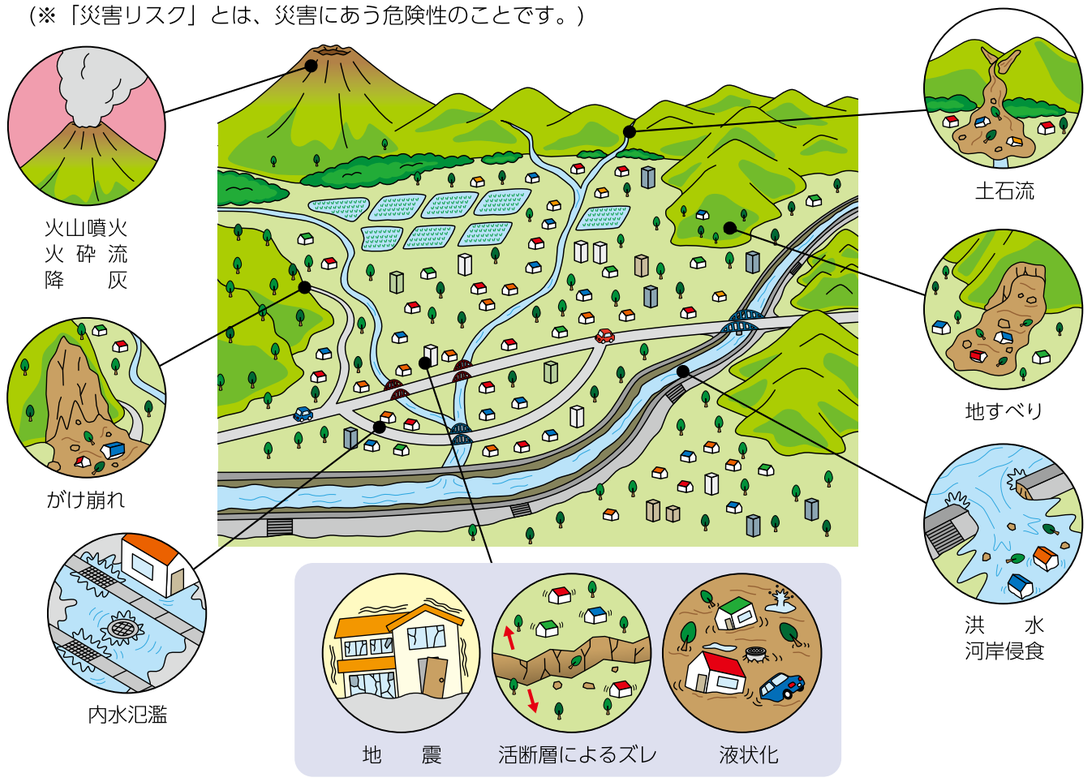
1　災害リスクを知る

1 私たちの身近には、どんな災害リスクがあるのか？

長野県は、豊かな自然に囲まれており、私たちはたくさんの恩恵を受けています。でもその一方で、県内ではこれまでに多くの災害が発生しており、その脅威にさらされてきました。

例えば次の図のように、わたしたちの住む地域には、様々な災害リスクが存在しています。

(※「災害リスク」とは、災害にあう危険性のことです。)



このほかにも、県内では、次のような災害の発生が考えられます。

大切な生命・財産を災害から守るには、自分が住む地域の災害リスクを正しく知ることが必要です。

防災ダックのまとめ

みんなの住む地域にもいろんな災害リスクが潜んでいるかもしれないし、災害は明日突然起こるかもしれない。災害は、決して「他人事」ではないんだ。災害を「自分ごと」と捉えて、一人ひとりが災害から自分の身を守れるように備えておくことが大切だ。

❷ 長野県では、過去にどんな災害が発生しているのか？

ここでは、県内で発生した主な災害を掲げました。水害、土砂災害、地震、火山と、本当に様々な災害が起きていることが分かります。

皆さんの住んでいる地域では、過去にどのような災害が発生しているでしょうか。これからの備えのために、ぜひ調べてみましょう。

2014年（平成26年）11月22日
長野県神城断層地震 白馬村 神城地区

震源：白馬村M6.7
被害：住家全壊81戸、半壊175戸

1985年（昭和60年）7月26日
地附山地すべり災害

被害：死者26人、住家全半壊55戸

1984年（昭和59年）9月14日
長野県西部地震

震源：王滝村M6.8
被害：死者29人、住家全壊14戸

2014年（平成26年）9月27日
御嶽山噴火

被害：死者58人、行方不明者5人
（令和３年９月現在）

2014年（平成26年）7月9日
南木曽町
梨子沢土石流災害

被害：死者1人、住家全壊10戸

❷ 要配慮者を支援するとき、気をつけることは？

福祉避難所と一般の避難所、どちらに避難すべき？

「福祉避難所」とは、要配慮者が利用するための避難所です。要配慮者が避難生活を送るために必要な体制・設備などを備えた施設について、市町村が指定しています。

しかし、現状では、指定された福祉避難所に全ての要配慮者を受け入れることは困難です。

このため、必要とする支援の度合いが低い人は、一般の避難所に避難することになります。

詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

支援に当たって注意すべきこと

所在の確認

○発災直後は、要配慮者がどこにいるのかを確認・把握してください。特に、医療ニーズの高い人（人工呼吸器使用者、人工透析患者など）には、迅速な対応が必要です。

情報の伝達

○要配慮者自身による情報の取得が困難な場合があります。その人に合った方法で丁寧に伝えることが大切です。

積極的な声かけ

○要配慮者が、孤立しないように心がけてください。
○声かけにより、要配慮者のニーズを把握してください。環境の変化や時間の経過に応じて、要配慮者のニーズは変わってきます。

ⓘ 防災インフォメーション「ヘルプマーク」を知っていますか？

ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても支援や配慮を必要としている人が身につけることで、周囲からの支援を得やすくするためのものです。

ヘルプマークを身につけた人を見かけたときは、電車・バス内で席を譲る、困っていれば声をかけるなどの支援をお願いします。

防災ダックのまとめ

災害時に状況把握が難しかったり、自力での迅速な避難が困難な要配慮者がいるんだ。困っている人を見かけたら、まずは「何かお手伝いできることはありますか？」と声かけをしてみよう。

9　要配慮者を支援する

1 「要配慮者」とは？

　要配慮者とは、災害時の避難行動、情報の入手や伝達、避難生活などにおいて、自力での対応が難しく、周囲からの配慮が必要な人のことです。

主な要配慮者の例

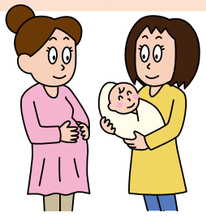
高齢者

要介護者

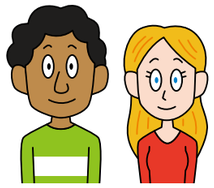
障がい者

傷病者

乳幼児・妊婦



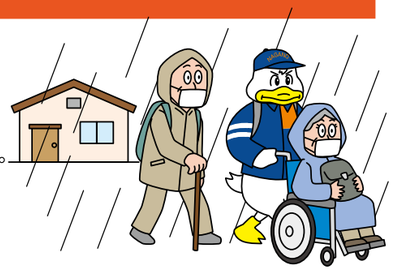
外国人



要配慮者が抱える問題

自分の身に危険が差し迫った場合

○それを察知することができない（又は困難である）。
○それを察知しても救助者に伝えることができない（又は困難である）。

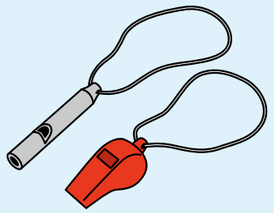


危険を知らせる情報がある場合

○その情報を受け取ることができない（又は困難である）。
○その情報を受け取っても、それに対して行動することができない（又は困難である）。

防災インフォメーション　防災用ホイッスル（命を守るホイッスル）

　周囲の助けを必要とする場合、気が動転してしまって、声が出せないこともあるでしょう。また、家屋の倒壊により下敷きになってしまったら、声を出しても届かないかもしれません。
　そんなとき、ホイッスルを吹くことで、自分の存在を知らせることができます。ホイッスルの音は、メーカーによっては数百メートル先まで届くものもあります。
　特に要配慮者の皆さんには、普段から「命を守るホイッスル」を身につけておくことをお勧めします。

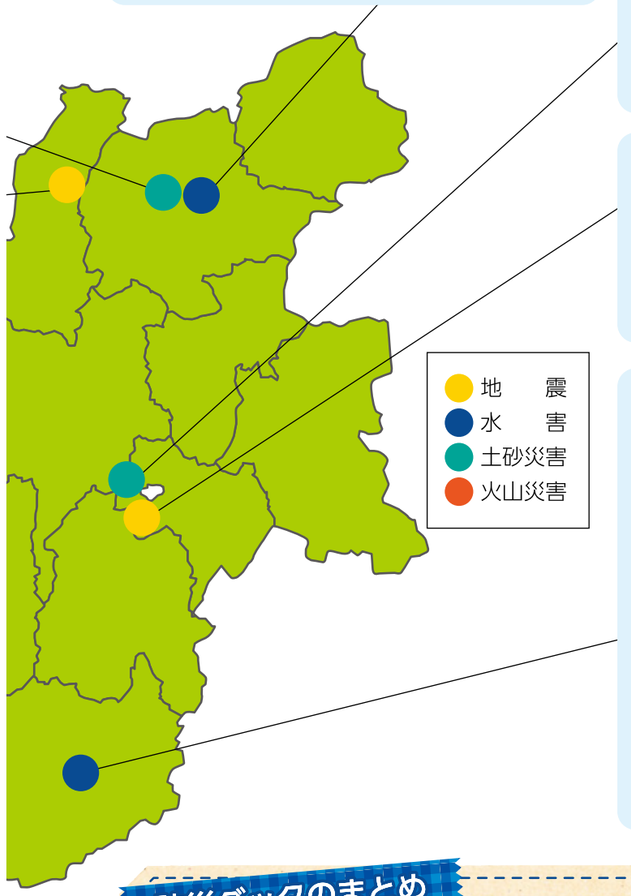


2019年（令和元年）10月13日
令和元年東日本台風（台風第19号）

被害：死者23人（災害関連死18人含む）、
　　住家全壊920戸、半壊2,496戸
　　（令和３年９月現在）

2006年（平成18年）7月15日～19日
平成18年7月豪雨　　岡谷市 湊地区

被害：死者10人、住家全壊30戸
　　（土砂災害によるもの）



1944年（昭和19年）12月7日
東南海地震

震源：三重県沿岸
地震の規模：M7.9
長野県内の被害：住家全壊12戸、半壊47戸

1961年（昭和36年）6月23日～7月10日
三六災害（天竜川）

被害：死者107人、住家全壊903戸

防災ダックのまとめ

　規模の大きな災害ほど、多くの人はそれを初めて経験することになる。被害を繰り返さないためには、過去の災害を知ることがとても大切なんだ。
　ダックも過去の災害やその教訓を学び、みんなに伝え続けるよ。

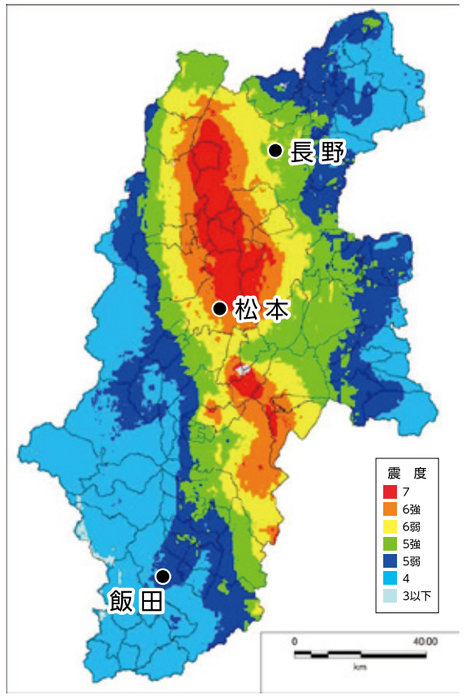
3 これから、どんな災害が起こり得るのか？

大規模地震

平成 27 年（2015 年）、長野県では、県内で起こり得る大規模地震について被害想定調査を行い、その結果を公表しています。

それによると、県内で最も被害をもたらすと想定されているのが「糸魚川ー静岡構造線断層帯の地震」です。また、「南海トラフ地震」が発生した場合、県内では南信地域を中心に被害が予想されています。

糸魚川ー静岡構造線断層帯（全体）の地震



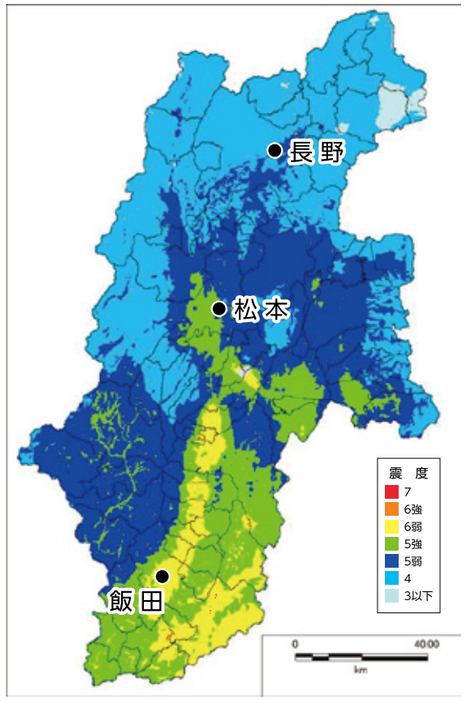
想定される被害の特徴

死者数：約5,600～7,100人
全壊・焼失建物数：約83,000～98,000棟

甚大な被害が発生する地域が、長野県内の広域に分布しています。震度６強以上の揺れの地域も、非常に広範囲に及びます。

30年以内の地震発生確率※
14 ～ 30%

南海トラフ地震（陸側ケース）



想定される被害の特徴

死者数：約130～180人
全壊・焼失建物数：約2,200～2,300棟

長野県内では、特に諏訪市で液状化被害が多く発生します。震度６強以上の揺れが想定される地域もあります。

30年以内の地震発生確率※
60 ～ 70%

※　地震発生確率の数値は、政府地震調査研究推進本部の公表結果によるものです。
なお、平成７年に発生した阪神・淡路大震災について、当時の30年以内の地震発生確率は「0.02～８％」だったとのことです（後の計算による数値）。このことから、上の２つの想定地震の発生確率が極めて高いということが分かります。

2 「県政出前講座」では、どんなことが学べるのか？

知っておきたい『防災知識』を楽しく学んでいただくため、県職員が皆さんのもとへお伺いして、講座を開催します。
○講座の開催は無料！
○時間は１～２時間程度で、土日、祝日の開催も可能です。

詳しくは、長野県ホームページで確認！
長野県HP　長野県政出前講座
「地域の防災力をアップしよう！」
https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurashi/shobo/bosai/bosai/demaekouza.html

防災講座

地震や風水害への備え、自主防災組織など、防災に関することについて分かりやすく解説します。自分自身を守る「自助」や、地域を協力し守る「共助」について、考えるきっかけにしてもらいます。

災害図上ゲーム　DIG

地域の地図を囲み、参加者で協力して防災マップを作成します。地域内の身の回りの「危険」や「弱み」を共有することで、日頃からの災害に対する備えや避難に役立てます。

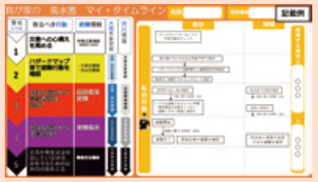
避難所運営ゲーム　HUG

避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図に配置します。避難所運営を疑似体験し、判断しながら、住民による適切な避難所運営を考えてもらいます。

災害クロスロード

災害発生時に、重大な決断をしなければならない場面を想定し、そのときの対応をYESかNOで答えます。参加者が、災害時の対応を自らの問題として考えることができます。

目黒巻き・マイタイムライン



地震発生時や台風接近時の風水害が起こる可能性があるときの、自分自身の防災行動を整理・イメージすることにより、現時点での問題点などを発見し、解決策を考えてもらいます。

ぼうさいダック

幼児を対象に、カードに描かれた絵から、防災の「ファースト・ムーブ」を教えます。身体を動かしたり声を出したりしながら、楽しく防災の第一歩を学ぶことが可能です。

防災ダックのまとめ

2014年11月22日に発生した神城断層地震では、白馬村を中心に80棟以上の家屋が全壊するなど、大きな被害となった。ただ、住民らによる迅速な安否確認と的確な救助活動の結果、１人の犠牲者も出さなかったため、「白馬の奇跡」と呼ばれているよ。
防災には、地域の絆がとても大切なんだ。

8　地域の防災活動に参加する

1 自主防災組織は、どうして必要なのか？

「公助」が間に合わない場面がある

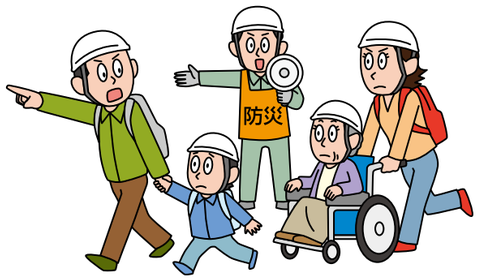
○広域的に災害が発生した場合、要救助現場が各地で発生したり、交通網が寸断されたりして、消防隊員や市町村職員などがすぐに災害現場に到着できない状況が考えられます。
○このようなとき、負傷者の救助・応急手当をしたり、火災を消し止めたりするのは、その現場の近くにいる家族や隣近所の人たちなのです。

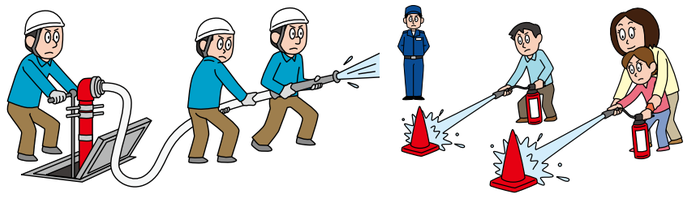
「地域の力」で助け合う

○災害時に隣近所で助け合えるようにするためには、その地域で自主防災組織を結成して、日頃から「地域の力」を養っておく必要があります。
○住んでいる地域の人たちと顔見知りになっておきましょう。そのためにも、自主防災組織（自治会・町内会など）に加入し、その活動に参加しましょう。
○自分たちの住んでいる地域を見て回りましょう。そして、そのときに気づいた危険箇所や気をつけるべきことを地図上に書き込みます。これが「防災マップ」です。防災マップは、平常時及び災害時に自主防災組織が活動する上で、重要なツールとなります。

防災訓練の重要性

○普段からやっていないことを、災害発生の混乱状態の中でいきなりやろうとしても、できるものではありません。
○災害時に大切な人の命を救えるようになるために、防災訓練に参加して、そのやり方を身につけておきましょう。



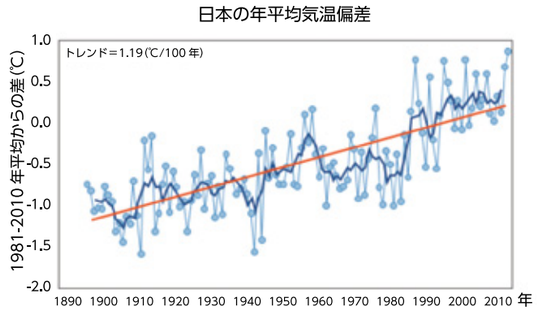


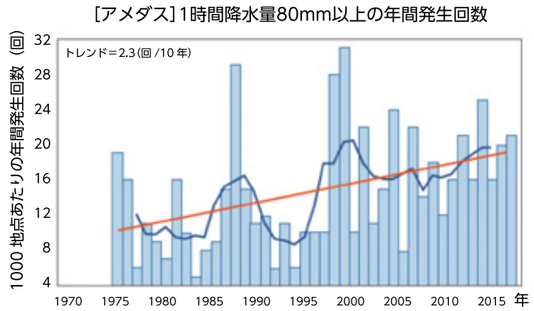
家族で防災訓練に参加を

○自主防災組織が行う防災訓練に、家族で参加してみましょう。地域の人たちと一緒に訓練に取り組むことで、互いに助け合うきっかけが生まれます。
○訓練が終わって家に帰ったら、それぞれが思ったことを家族で話し合いましょう。災害への備えが、さらに確実なものとなるはずです。

水害・土砂災害

気象庁の資料によると、日本の年平均気温は、100年当たり1.19℃の割合で上昇しています。また、１時間降水量80mm以上の猛烈な雨の年間発生回数も、増加しています。
地球温暖化の進行に伴って、大雨や短時間に降る強い雨の頻度はさらに増加すると予測されています。台風や豪雨による水害・土砂災害発生の危険性は、年々高まっているのです。





（出典：内閣府「防災情報のページ」。気象庁資料による。）

火山災害

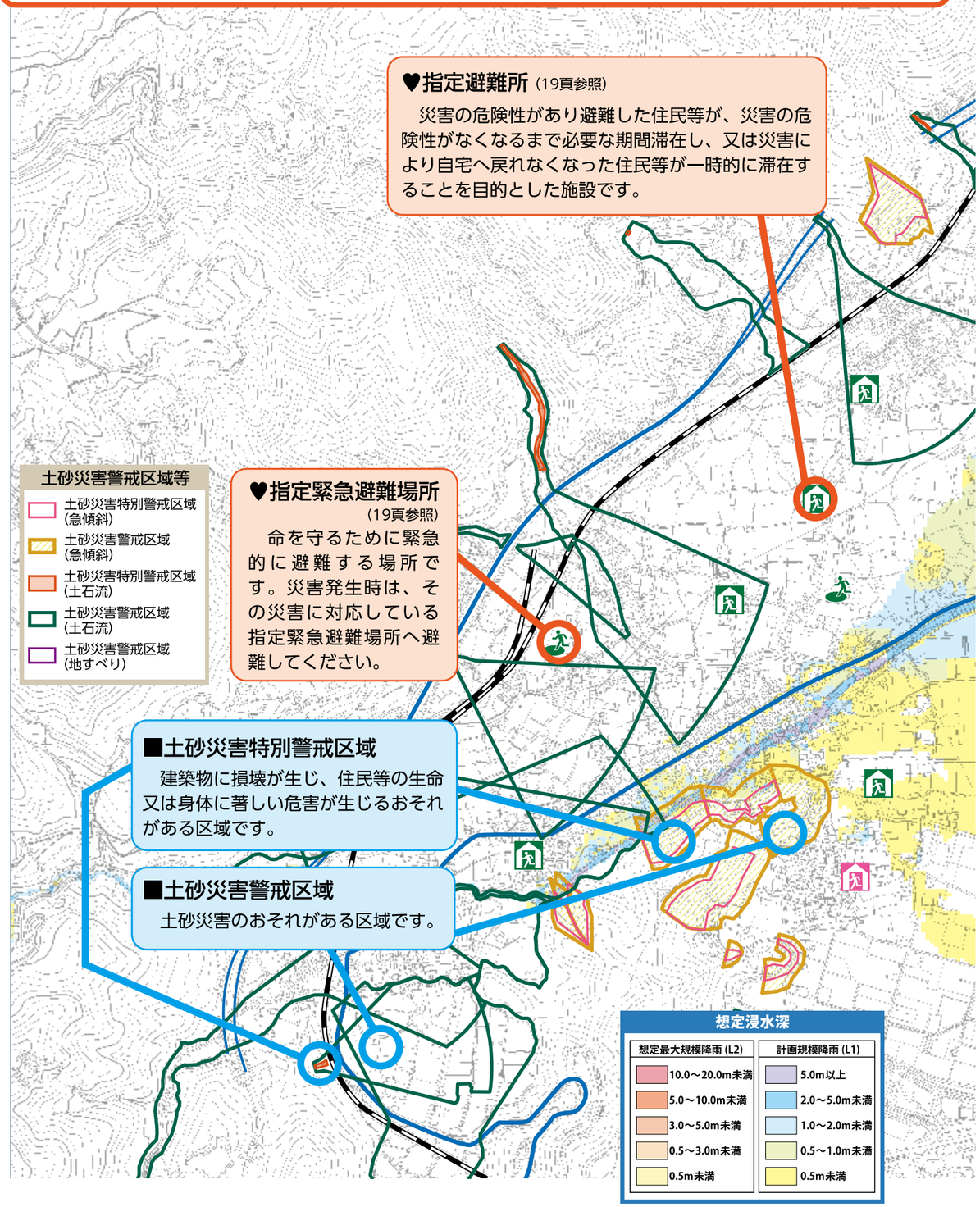
長野県内及び隣接県との県境付近にある活火山のうち、右の図に示す７火山については、火山防災のために監視・観測体制の充実等が必要な火山（全国50火山）として、気象庁が24時間体制で常時観測、監視しています。
火山周辺で暮らす皆さんや登山を楽しむ皆さんは、火山が噴火した場合に備えて、それぞれが正しい知識を持ち、火山情報を集める必要があります。

防災ダックのまとめ

年々激甚化する風水害。みんなの記憶や想像を超える災害が起こる日は、すぐそこに迫っているかもしれない。
また、地震は過去同じ場所で繰り返し発生しているんだ。次の地震は、明日かもしれない。みんなは、その準備ができているかな。

4 ハザードマップに載っている情報とは？

ハザードマップには、自然災害により被災が想定される区域や避難場所の位置などが表示されています。
ここでは、あるハザードマップを例として取り上げますので、どんな情報が載っているのかを確認しましょう。



2 被災者には、どんな支援制度があるのか？

住宅再建に係る支援制度

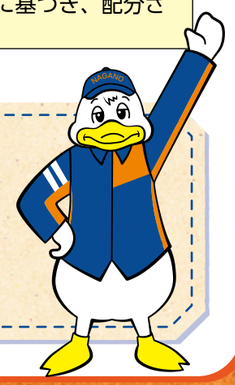
「被災者生活再建支援制度」又は「信州被災者生活再建支援制度」による住宅再建支援を受けることができます。

その他の主な支援制度

	支援制度	対　象　者	金額・支援内容
親や子ども等の死亡	災害弔慰金	災害により死亡した者の遺族	生計維持者が死亡した場合　500万円 その他の者が死亡した場合　250万円
負傷・疾病による障害	災害障害見舞金	災害により重度の障害（両眼失明、要常時介護、両上肢ひじ関節以上切断等）を受けた者	生計維持者　250万円 その他の者　125万円
生活の再建・支援	災害援護資金	災害により負傷又は住居、家財に被害を受けた者	資金の貸付　限度額350万円
	義援金	義援金の配分対象となった被災者（世帯）や遺族	日本赤十字社等で構成される「義援金配分委員会」の決定に基づき、配分される。

防災ダックのまとめ

被災すると、生活再建には多くの時間とお金がかかる。だから、少しでも被災後の生活再建のための知識を備えておこう。
もしもの災害に備えて、地震保険・共済などに加入していれば、再出発の大きな支えになるよ。



7　被災したときの対応を知る

1 被災したとき、最初にすべきことは？

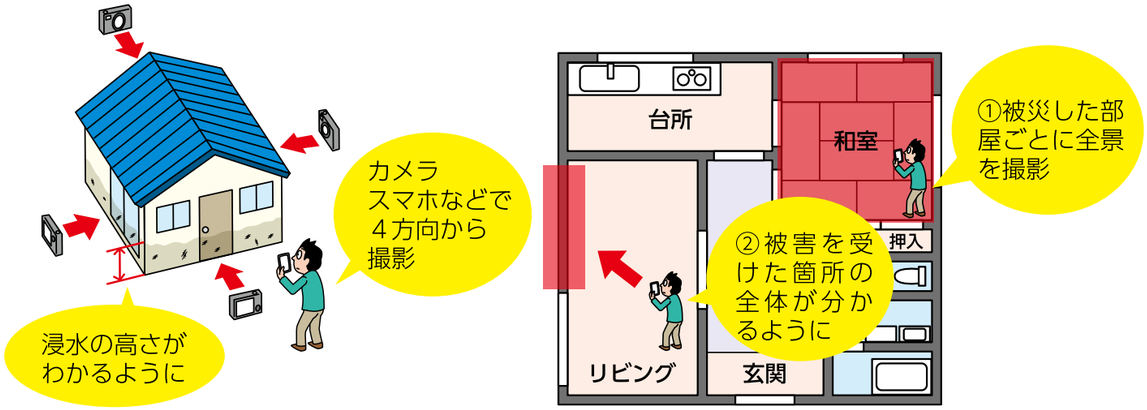
住宅が被害を受けたときは、すぐにでも家の片付けや修復作業にとりかかりたくなるかもしれません。しかし、その前に、まずやっておきたい重要なことがあります。

被害状況を写真で記録する

家の被害状況を写真に撮っておきましょう。市町村から罹災証明書を取得して支援を受けるときや、損害保険を請求するときなどに、役に立ちます。

ただし、住宅が被災して立入禁止になっている場合には、絶対に中に入らないでください。

写真の撮り方のポイント（家の外と中を撮影する）

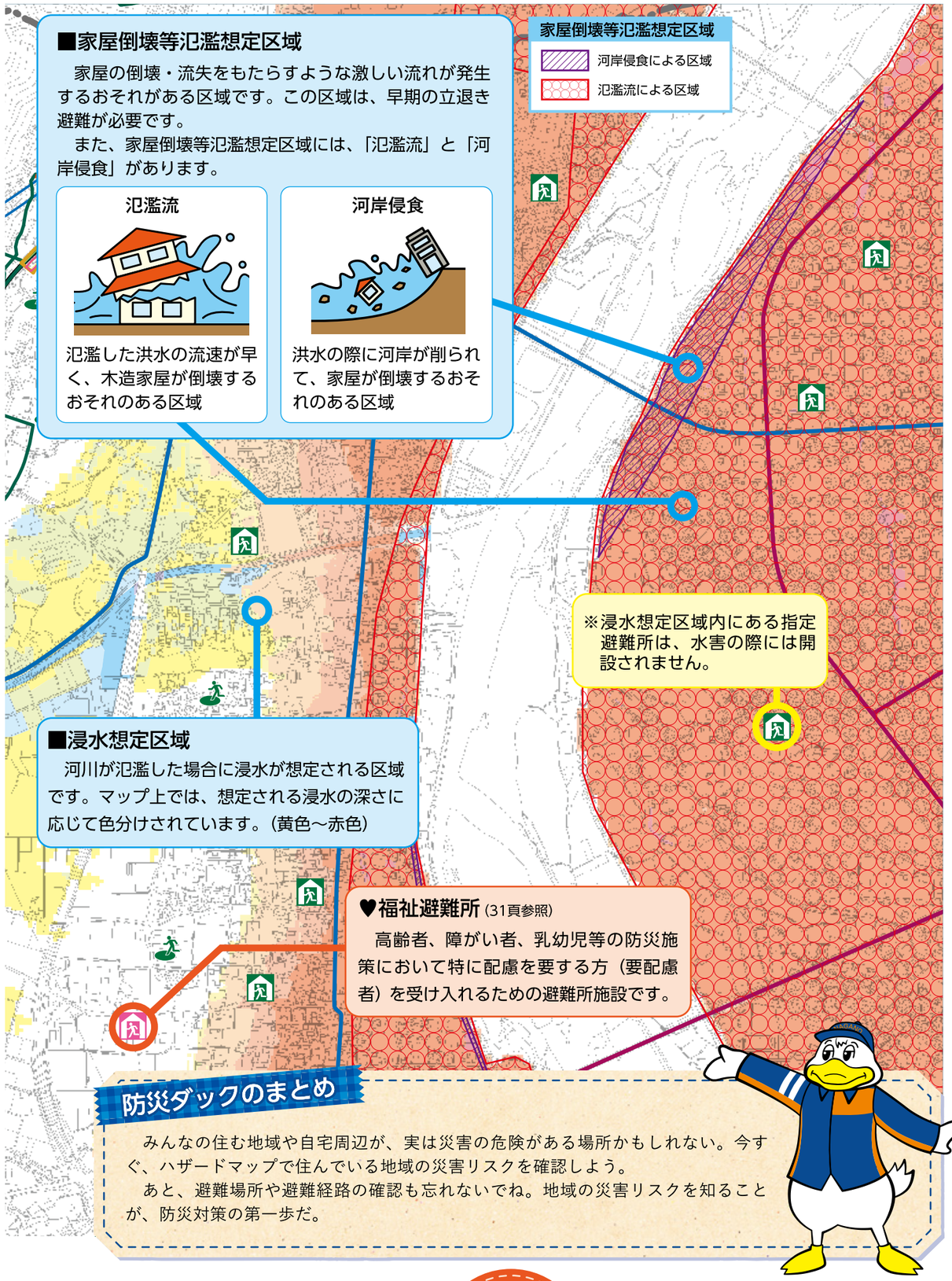


（政府広報オンライン「住まいが被害を受けたとき　最初にすること」より）

防災インフォメーション
罹災証明書の発行申請

罹災証明書は、災害による住宅の被害の程度を証明するものです。災害義援金の受け取り、税金などの減免、仮設住宅への入居申請などの際に必要となる、大切な書類です。

災害が発生したときは、市町村に受付窓口が設置されます。そこで申請手続をすると、市町村職員による被害認定調査が行われ、後日、調査結果に基づいて罹災証明書が発行されることとなります。



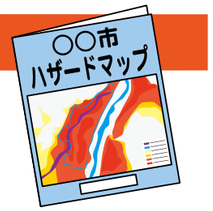
防災ダックのまとめ

みんなの住む地域や自宅周辺が、実は災害の危険がある場所かもしれない。今すぐ、ハザードマップで住んでいる地域の災害リスクを確認しよう。

あと、避難場所や避難経路の確認も忘れないでね。地域の災害リスクを知ることが、防災対策の第一歩だ。

5 ハザードマップは、どこで手に入れられるのか？

印刷物の入手



ハザードマップは、市町村で作成し、配布されます。ですから、引っ越しをした場合などには、市町村窓口でハザードマップをもらうようにしましょう。

また、ハザードマップは、一度確認した後もなくさないように保管しましょう。非常持出袋に入れておくなど、保管場所を家族で決めておくといいですね。

インターネットでの閲覧

各市町村のホームページに掲載されています。

また、国土交通省が運営する「ハザードマップポータルサイト」では、全国の市町村が作成したハザードマップを、地図や災害種別から簡単に検索することができます。

「ハザードマップポータルサイト」の紹介

ハザードマップ
ポータルサイト
https://disaportal.gsi.go.jp/

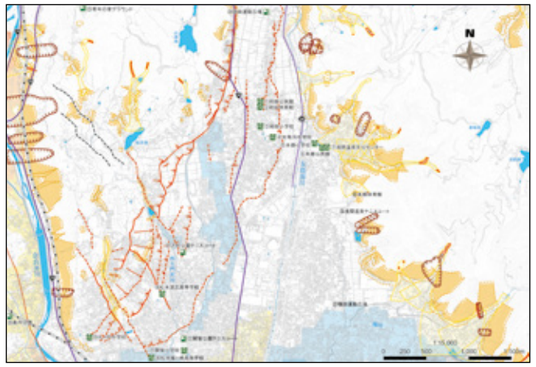
わがまちハザードマップ

各市町村が作成したハザードマップへリンクします。地域ごとの様々な種類のハザードマップを閲覧できます。

トップページ

市町村名
又は地図で
検索

青色で「公開中」と表示があるものは、ハザードマップを公開しています



防災インフォメーション 発熱・風邪の症状などがあった場合の避難

避難所では、新型コロナウイルス対策を行っています。では、発熱や風邪などの症状がある人は、避難所に避難してもいいのでしょうか？

答えは「ＹＥＳ」です。

避難所では、発熱・風邪などの症状がある人や、濃厚接触者も受け入れます。そのような人は、避難所に到着したら、すぐに避難所管理者に申告してください。感染症の拡大防止と人権への配慮の観点から、隔離スペースの確保や医療機関などへの移送など、必要な対応を行います。

避難所生活を健康に過ごすためのポイント

水分・塩分補給をこまめに

○トイレを気にして、水を飲む量が減りがちです。こまめに水分・塩分補給をして、熱中症予防をしましょう。

感染症予防の徹底

○食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

○感染症予防のため、また、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、マスクの着用を徹底しましょう。

○うがい、歯磨きを行うことで、風邪の予防、口の中の清潔保持を心がけましょう。

食中毒に注意

○出された食事はすぐに食べてください。

○下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

適度な運動

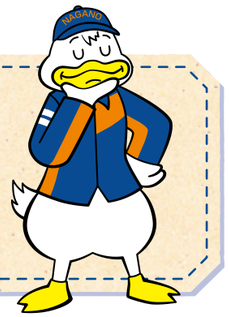
○エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のために、積極的に体を動かしましょう。

十分な睡眠・休息

○慣れない避難所生活では、体調を崩す人が少なくありません。「しっかりと休むこと」を意識しましょう。

防災ダックのまとめ

避難所の運営は、避難者が自分たちで行うことが基本だ。急な避難生活で不安になると思うけれど、みんなができる範囲で運営に参加することが、過ごしやすい環境づくりにつながるんだ。災害の際に役立つように、地域の避難所運営訓練などに積極的に参加してみよう。



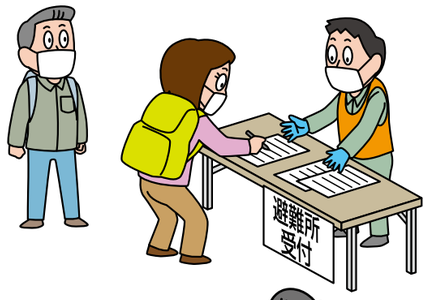
6　避難所での生活を知る

避難所生活で、気をつけることは？

　避難所は、誰もが不安を抱える中、限られたスペースを他の人たちと分け合いながら、共同生活を行う場所になります。
　このような状況ですので、様々な問題が表面化してくるかもしれません。だからこそ、決められたルールやマナーを守り、少しでも過ごしやすい環境となるよう、避難者同士で助け合うことが大切です。

避難所に到着したら、まず受付を

○避難所に到着したら、受付で、住所・氏名・連絡先などを申告してください。
○居住スペースは、早い者勝ちで決めるものではありません。必ず避難所管理者の指示に従ってください。

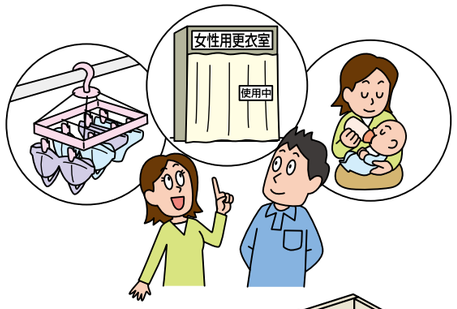


困ったときは周囲に相談

○自分だけで不安を抱え込まず、避難所に設置される相談窓口を利用しましょう。
○薬が手元になかったり、薬で困ったりしたときは、医師、薬剤師、保健師などに相談しましょう。

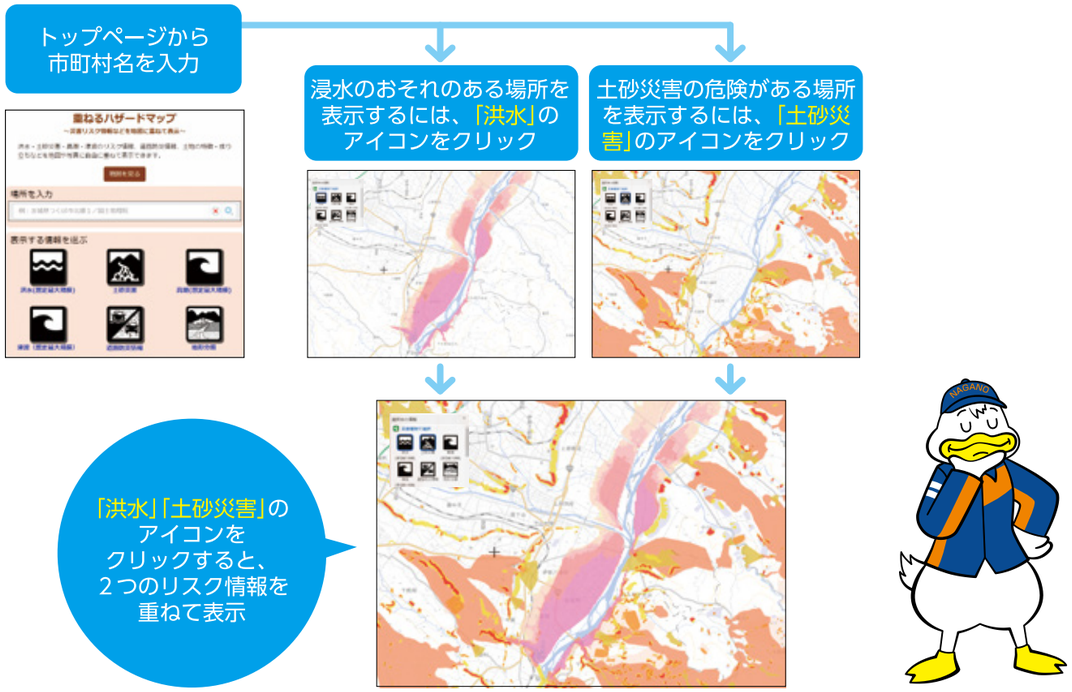
避難所運営に参加して、よりよい環境に

○大規模な災害では、公的な支援が行き渡らないことがあるため、避難所運営は避難者自身で行うことが基本となります。
○避難所を安全で過ごしやすい場所とするために、被災者一人ひとりが、自分にできることをやりましょう。
○防犯対策、要配慮者への支援、女性が抱える悩み、子どもの心のケアなど、避難所での様々な課題を解決するために、いろいろな立場の人が避難所運営に参加する仕組みをつくりましょう。
○困難な状況にあるからこそ、人とのつながりは大切なものとなります。お互いに挨拶し、声をかけ、励まし合いましょう。
○快適な避難所環境のためには、事前の準備と日頃からの訓練が欠かせません。地域で行われる避難所の運営訓練には、積極的に参加しましょう。



重ねるハザードマップ

　洪水・土砂災害などのリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます。
　例）大雨が降ったときに危険な場所を知る



防災インフォメーション　ハザードマップの見方・使い方

　ハザードマップは、それぞれの地域における災害特性や規模を「目安」として表しています。被害想定のシミュレーションの精度には限界がありますし、浸水想定区域を設定していない中小河川などもあります。ですから、「ハザードの色付けがされていない地域は、絶対に大丈夫」という「安全マップ」ではないのです。
　災害は、ハザードマップのとおりに起きるわけではありません。ハザードマップを確認した上で、自宅周辺や避難路などを自分の目で確認しましょう。現地を歩けば、災害発生のおそれがある場所や、困ったときに頼りになる場所など、気づくことがあるはずです。

防災ダックのまとめ

　ハザードマップを確認したいと思ったときに、マップが手元にない……なんてことも。そんなときは、「重ねるハザードマップ」がおすすめだ。ホームページ上ですぐに見ることができて、住所検索で自宅も手軽に発見可能。ただし、最新の情報が反映されていないことがあるなど、完璧ではないんだ。
　市町村が作成したハザードマップも、必ず確認しよう。

2　災害に備える

1 なぜ、非常持出品・備蓄品は必要なのか？

過去の災害では、災害発生からライフライン復旧までに１週間以上を要するケースが多くみられます。その間、物流は滞り、物資は不足しがちになります。また、避難所に避難したとしても、そこに必要な物資が全てそろっているわけではありません。最低限の食料や生活用品などは、避難者自身が持っていく必要があるのです。

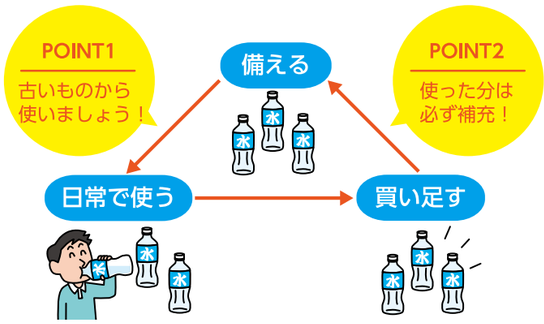
ですから、個人や家族の事情に応じて、必要な品目と数量を考え、準備をしましょう。

非常持出品と備蓄品の違い

	非常持出品	備　蓄　品
準備する目的	警戒レベル４（避難指示）の発令時や、大規模火災時などにおいて、 **避難する際の最低限の所持品** 	災害発生後、スーパーの営業停止、水道・電気・ガスなどの停止といった状況の中で、 **生活を続けるための備え**
必　要　量	**避難行動に差し障りのない量** **（重すぎるのであれば逆効果）** ※成人男性で約15kg、成人女性で約10kg以下が目安	**最低３日分、できれば１週間分** **（多ければ多いほどよい）**

ローリングストックによる備蓄

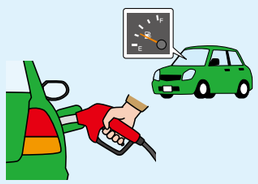
普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足す備蓄の方法を「ローリングストック」といいます。ローリングストックで、無理なく必要量を備蓄しましょう。



防災インフォメーション 燃料不足で困ることがないように

大規模災害が発生すると、家庭用燃料（ガソリン・軽油・灯油）の入手が困難になります。過去の災害では、ガソリンスタンドに燃料を求める人の行列ができるなど、混乱が生じた例がありました。

日頃から、「車の燃料メーターが半分くらいになったら、満タンにする」「暖房用の灯油は、１缶余分に買い置く」などの備えを心がけましょう。



マイ・タイムライン作成例

防災ダックが作った「マイ・タイムライン」は、次のとおりです。これを参考に、皆さんも、自分のマイ・タイムラインを作りましょう。

防災ダックのマイ・タイムライン

警戒レベル	とるべき行動	
	自　分	地　域
1 災害の心構えを高める	□テレビやインターネットで天気予報をチェック	
2 自らの避難行動を確認	□降水量や河川の水位を気象庁ＨＰで確認 ↓ □ハザードマップで避難場所と避難経路を再確認 ↓ □親戚宅へ「避難するかもしれない」と連絡	
3 危険な場所から高齢者等は避難	□非常持出品の確認（所要時間：15分） ↓ □いつでも避難できるように準備 ・携帯電話の充電をしておく ・避難しやすい服装に着替える	□自治会で分担を確認（所要時間：15分） □近所に声かけ（所要時間：20分）
4 危険な場所から全員避難	□避難開始 （避難に要する時間：40分） ↓ □避難完了 □家族全員の避難を確認	□自治会に家族や近所の方の避難を報告
〈警戒レベル4までに必ず避難!〉		
5 命の危険、直ちに安全確保！		

防災ダックのまとめ

風水害に備えて、「いつ」、「自分たちが」、「何をするのか」、自分（マイ）の行動予定（タイムライン）を作成しよう。

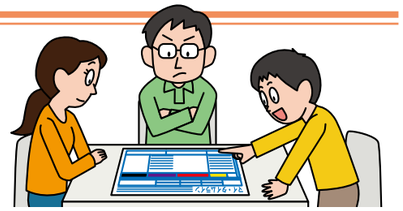
「今度作ってみよう」と思った人。「信州防災アプリ」を使えば簡単に作ることができるから、今すぐ作ってみよう。

信州防災アプリ

iPhone　Android

5　マイ・タイムラインをつくる

1 「マイ・タイムライン」とは？



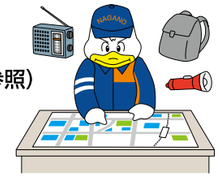
　マイ・タイムラインは、台風の接近などによる風水害が起こる可能性があるときに、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列で整理し、とりまとめたものです。
　一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ決めておくことが、速やかな防災行動につながります。

2 マイ・タイムラインは、どうやってつくるのか？

マイ・タイムラインの作成手順

STEP 1　住んでいる地区の災害リスクを知る　（6・7頁参照）

　ハザードマップを用いて、住んでいる地域が洪水による浸水や土砂災害の危険があるか調べてみましょう。



STEP2　避難場所・経路を調べる　（8・9頁参照）

　ハザードマップなどを用いて、避難場所や避難経路を確認しましょう。また、避難場所までどのような手段で避難するのか考えてみましょう。

STEP3　避難の合図を決める　（14・15頁参照）

　気象庁が発表する気象情報や市町村が発令する避難情報を確認して、自分や家族が避難するタイミングを決めましょう。

STEP4　災害発生前後の情報収集方法を調べる　（16頁参照）

　雨の状況、河川の状況、市町村からの避難に関する情報などの取得方法を確認しましょう。

防災インフォメーション 正常性バイアス

　過去の災害では、危険な状況にあっても、「まだ誰も逃げていないから大丈夫」などと思い込んで正しい判断ができず、逃げ遅れてしまう人が少なくありません。このような思い込みをしてしまう心の働きのことを、心理学用語で「正常性バイアス」といいます。
　「正常性バイアス」にとらわれないようにするには、マイ・タイムラインを作ることが有効です。そして、実際にそれに該当する状況になったら、ためらわずに避難を！
　また、自分が避難するときは、近所の人たちに「避難しよう！」と声をかけてください。あなたの声かけによって、まだ避難していない人たちも「私も逃げないといけない」と思い、逃げ遅れることなく避難することができるでしょう。

非常持出品・備蓄品リスト（例）

非常持出品

避難用品	□懐中電灯（乾電池）　□雨具　□軍手　□携帯ラジオ（乾電池） □ヘルメット・防災ずきん　□ホイッスル　□簡易トイレ　□水筒
食料など	□飲料水（1人1.5リットル程度）　□栄養補助食品 □食料品（レトルト食品・缶詰・菓子類など）　□病人食・アレルギー対応食品
生活用品	□衣類（下着）　□大判のハンカチ・風呂敷　□タオル □万能ナイフ　□使い捨てカイロ　□油性マジック　□ゴミ袋
救急・衛生用品	□常備薬・持病薬（お薬手帳）　□救急セット（ばんそうこう・消毒薬・包帯など） □体温計　□ティッシュ　□ウエットティッシュ　□トイレットペーパー　□マスク
貴重品など	□財布・現金　□通帳・印鑑　□家や車の鍵　□身分証明書（免許証・健康保険証） □筆記具　□携帯電話（充電器・予備バッテリー）
女　性	□生理用品
乳幼児	□粉ミルク(キューブタイプ、液体ミルク)　□哺乳瓶　□離乳食　□お尻拭き　□おむつ
高齢者	□おかゆなどのやわらかいレトルト食品　□補聴器（電池）　□入れ歯（洗浄剤）

備蓄品（3～7日間分）

食料など	□飲料水（1人1日3リットルが目安）　□栄養補助食品 □缶詰・レトルト食品など、加熱せずに食べられる食品 □病人食　□レトルトご飯・アルファ化米
生活用品	□衣類　□マッチ・ライター　□ラジオ　□懐中電灯　□乾電池　□毛布 □軍手　□予備バッテリー　□卓上コンロ（ボンベ）　□食品用ラップ □ポリ袋（大小）　□ロープ　□給水袋・ポリタンク　□使い捨て食器類 □工具類　□コンタクトレンズ・予備めがね
救急・衛生用品	□常備薬・持病薬　□マスク　□救急セット　□ティッシュ　□ウエットティッシュ □簡易トイレ　□洗口液　□ビニール手袋　□トイレットペーパー
女　性	□生理用品
乳幼児	□粉ミルク　□離乳食　□お尻拭き　□おむつ
高齢者	□おかゆなどのやわらかいレトルト食品　□補聴器用電池

防災ダックのまとめ

　みんなは「すぐに自宅から避難して」と言われたら、すぐに避難できる？
　災害は突然訪れ、逃げる準備の時間が身を危険にさらすこともあるんだ。急な避難に備えて、非常持出品はリュックにまとめておこう。
　もちろん、備蓄品も忘れずに準備してね。

2 自宅を「安全な場所」にするには？

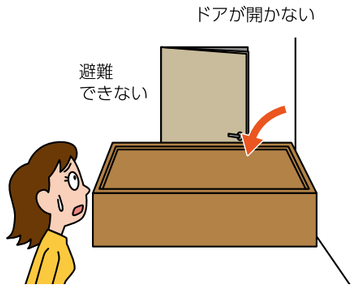
自宅は、１日の中で最も長い時間を過ごす場所です。また、自宅は「くつろぎ」「就寝」の場所であることから、わたしたちが災害に対して無防備になりやすいところでもあります。

ですから、自宅を「安全な場所」にしておけば、その分、地震などの災害発生時の被災リスクが低下するのです。できることから、今すぐに、安全対策に取り組みましょう。

家具の配置を考える

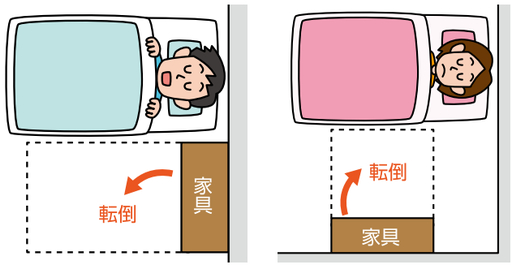
家具をできるだけ置かない

○寝室やダイニングテーブルの周囲など、「寝る場所」「よく居る場所」には、できるだけ家具を置かないようにします。
○玄関、廊下、部屋の出入口には、転倒しやすい家具や移動しやすい家具は置かないようにします。地震で倒れてしまうと、通路がふさがれ、避難の妨げとなるおそれがあります。
○タンスなどの引き出しのある家具は、通路などに置かないようにします。家具本体を固定していても、地震の揺れにより、引き出しが飛び出してくる可能性があります。



家具が倒れる向きを考える

○例えば、どうしても寝室に洋服ダンスを置きたいのなら、倒れたときに下敷きにならないよう、向きを考えて配置します。



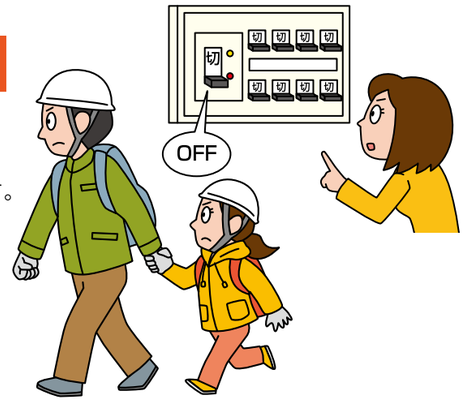
❶ 防災インフォメーション 住宅の耐震化を進めよう

次のいずれにも該当する一戸建ての住宅（一部併用住宅を含みます。）について、耐震化をする場合、助成金が支給されます。詳しくは、お住まいの市町村耐震担当窓口へ！

⑴ 対象となる住宅
　○昭和56年（1981年）５月31日以前に工事に着手したもの
　○木造在来工法
⑵ 助成の内容
　○耐震診断：無料で実施
　○耐震改修：最大100万円の助成金を支給

徒歩で避難

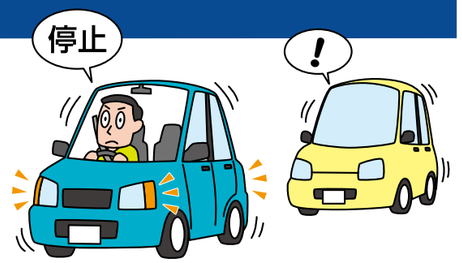
○自宅の電気のブレーカーを切り、水道の元栓を閉めます。
○服装は、長袖・長ズボンで、活動しやすいものとします。
○携行品は、あらかじめ準備してある非常持出袋を背負います。
○避難するときは、隣近所に声をかけましょう。



外出中に地震が起きたら

自動車を運転しているとき

○揺れを感じたら、急ハンドル、急ブレーキは避けて、ハザードランプを点灯し、徐々にスピードを落としましょう。道路の左側又は空地に停車して、揺れが収まるまで車内で待機します。
○カーラジオで情報を聞きましょう。
○車外に出るときは、ドアロックはせず、キーをつけたままにします。

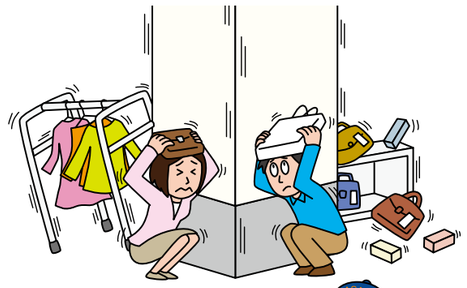


市街地にいるとき

○建物からの落下物などに気をつけましょう。カバンなどで頭部を保護しながら、安全な場所に移動します。
○転倒の危険があるブロック塀、電柱、自動販売機などからは、離れましょう。

デパートやスーパーにいるとき

○ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片の飛散に注意してください。手荷物などで頭部を守りながら、安全な柱や壁際に身を寄せましょう。
○店員の指示に従って、落ち着いて行動しましょう。あわてて出口に殺到すると、パニックになることがあり危険です。



防災ダックのまとめ

みんなは、地震が起きたらどう行動する？　「机の下に隠れる」と教わった人が多いと思うけど、近くに机がないこともあるんだ。

地震は、いつどこで遭遇するか分からない。身を守る基本行動は「まず低く、頭を守り、動かない」の３つの行動だ。

3 地震発生時の避難で、注意すべきことは？

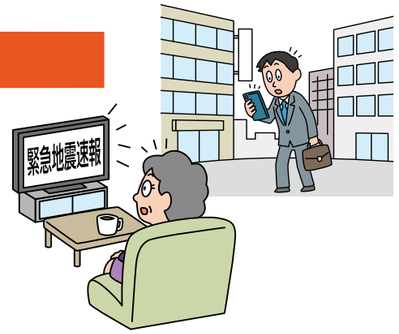
地震の揺れを感じた場合、また、緊急地震速報を見聞きした場合には、まず自分と家族の命を守るための行動をとってください。

揺れが収まったら、自宅及び周辺の状況、市町村やラジオ・テレビからの情報などを基に、避難するかどうかを判断しましょう。

緊急地震速報を見聞きしたら

○緊急地震速報は、地震の強い揺れが始まる数秒から数十秒前に伝えられます。（ただし、震源が近い場合には、緊急地震速報の伝達が間に合わないことがあります。）

○揺れが始まるまでの短い時間を使って、身を守る行動をとりましょう。（「身を守る行動」とは、地震の揺れを感じたときの行動と同じです。）



揺れを感じたら、まずは落ち着いて自分の身を守る

○机の下などに身を隠し、身の安全を確保します。

○クッションなどが近くにあれば、頭部を保護しましょう。

火元の確認・初期消火

○揺れが収まったら、使用中のコンロやストーブなどの火を消します。（揺れているときに、無理に火を消そうとしないでください。）

○ガス器具の元栓を閉め、電気器具のコンセントを抜きましょう。

○出火したら、小さな火のうちに消火器などで消し止めます。自分だけで消火できないときは、大声で隣近所に助けを求めましょう。

わが家と周囲の安全を確認

○自宅とその周囲の被害状況を確認します。倒壊や延焼などのおそれがあれば、直ちに避難してください。

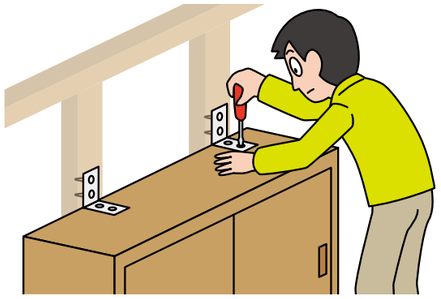
○隣近所で声をかけ合い、負傷者や要救助者がいないか、確認しましょう。

○スマートフォン・ラジオ・テレビなどで地震情報・被害情報などを確認し、避難の判断材料にします。

家具を固定する

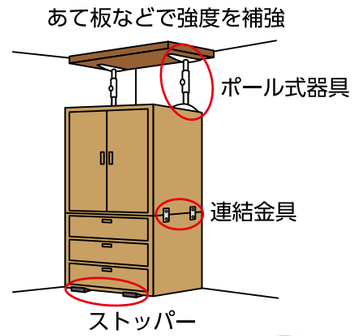
最も確実な方法は、ネジ止め

○Ｌ型金具を使って、壁にネジ止めして固定します。



複数の固定器具を組み合わせる

○Ｌ型金具での固定が難しい場合は、ポール式器具（つっぱり棒）とストッパーやマット式器具を組み合わせると、効果が高くなります。

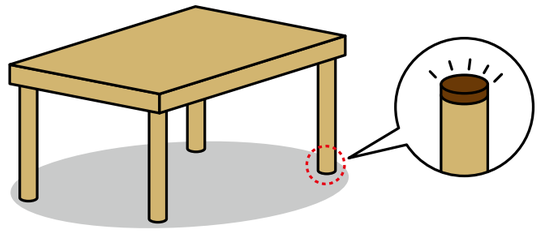


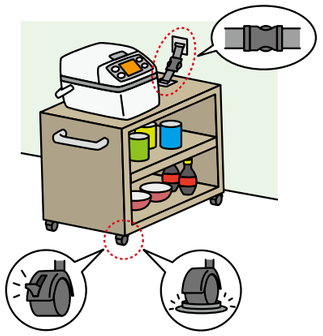
家具類の移動を防ぐ

○キャスターのあるものは、必ずロックをかけます。普段動かさないものは、キャスター固定用の下皿などを設置します。

○定位置があれば、壁などに着脱式ベルトでつなげます。

○キャスターのないものは、床との接触部に粘着式の耐震マットやすべり防止マットを設置します。





防災インフォメーション ブロック塀などの安全点検

地震により道路沿いにあるブロック塀などが倒壊すると、通行者がその下敷きになるおそれがあります。また、緊急車両の通行の妨げになり、避難や救助に支障が出ます。

塀の安全確保は、所有者の責任です。塀に傾きやひび割れなどがある場合には、施工業者などに相談しましょう。

塀の解体や改修に、補助金が出る場合もあります。

防災ダックのまとめ

就寝のため布団に入ったとき、自分の周りに倒れてくると体に直撃しそうな家具はないかな？

地震では、家具が凶器になることもある。特に就寝中は、倒れてきたり飛んできたりする家具に対処することは困難だ。家具に注意して、安心して就寝できる部屋にしよう。

3　防災情報を知る

1 「警戒レベル」とは？

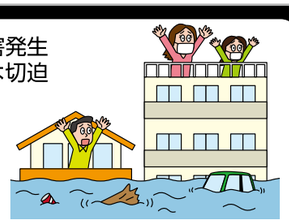
警戒レベルとは、災害発生の危険度と、とるべき避難行動を、住民が直感的に理解できるようにした情報です。避難情報や防災気象情報などの防災情報を、その危険度に応じて５段階に区分しています。

警戒レベルと住民がとるべき避難行動等

警戒レベル５ 緊急安全確保

命の危険、直ちに安全確保！
・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。
・今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動するなどしてください。
（必ず発令される情報ではありません。）

災害発生
又は切迫

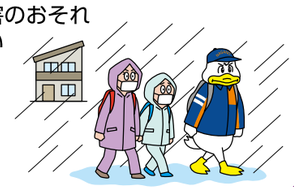


〈警戒レベル4までに必ず避難!〉

警戒レベル４ 避難指示

危険な場所から全員避難！
・対象地域の方は、全員速やかに危険な場所から避難してください。
・市町村が指定した避難場所への立退き避難だけでなく、安全なホテル・旅館や親戚・知人宅への立退き避難の検討を。

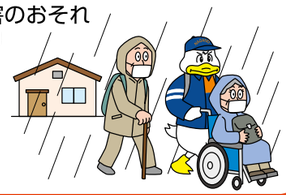
災害のおそれ
高い



警戒レベル３ 高齢者等避難

危険な場所から高齢者等は避難！
・避難に時間のかかる高齢の方や障がいのある方、避難を支援する方などは、危険な場所から安全な場所への避難を。

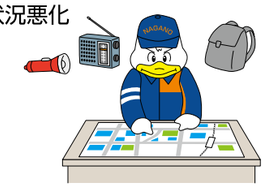
災害のおそれ
あり



警戒レベル２ 大雨・洪水注意報

・自らの避難行動を確認。

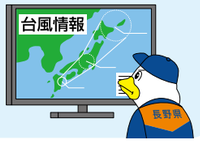
気象状況悪化



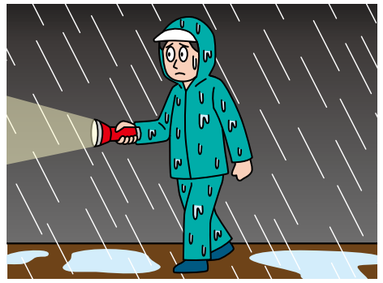
警戒レベル１ 早期注意情報

・災害への心構えを高める。

今後気象状況
悪化のおそれ



安全に避難するためのポイント



避難場所と避難所の違い

東日本大震災では、災害ごとに避難場所が指定されていなかったこともあり、発災直後に避難場所に逃げたものの、その施設に津波が襲来したというケースがありました。

こうした教訓を踏まえて、「指定緊急避難場所」と「指定避難所」を区分して指定することとなりました。

指定緊急避難場所	災害による危険が切迫した状況において、生命の安全を確保することを目的とした、緊急に避難する際の避難先です。 指定緊急避難場所は、地震、洪水、土砂災害などの種類ごとに指定されています。 ハザードマップ等で用いられる各種災害のピクトグラム（図記号） 地震　洪水・内水氾濫　土石流　がけ崩れ・地すべり　大規模な火事
指定避難所	災害の危険があり又は自宅が被災した人や、災害により帰宅が困難となった人が一時的に滞在することを目的とした施設です。

※　指定緊急避難場所と指定避難所を兼ねている施設もあります。

防災ダックのまとめ

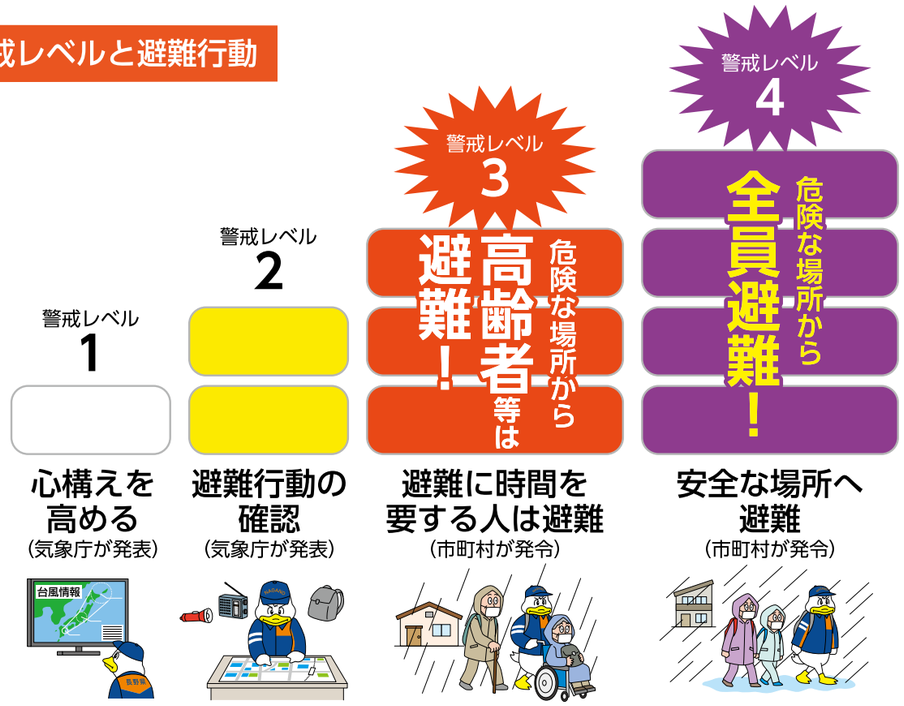
指定緊急避難場所には、「地震のときは使用できるが、洪水や土砂災害のときは使用できない」など、災害の種類によっては避難することができない施設もある。

だから、「地震のときは○○小学校、洪水のときは□□公民館、土砂災害のときは△△体育館」というように、状況に応じて避難する場所が変わることがあり得るんだ。

もう一度、ハザードマップを見直して、災害ごとの安全な避難先を確認しておこう。

② 風水害時の避難で、注意すべきことは？

警戒レベルと避難行動



避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

警戒レベル３は、高齢者だけの情報ではありません。

○「高齢者等」は、障がいのある人や避難を支援する人も含んでいます。
○さらに、高齢者以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。
○警戒レベル３は、立退き避難に必要な時間や日没時間を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

危険な場所から警戒レベル４で「全員避難」です。

○警戒レベル４は、全員が危険な場所から避難するタイミングです。
○とるべき避難行動は「立退き避難」を基本とし、洪水に対してはハザードマップなどにより、屋内で安全を確保できるか確認したうえで、居住者自らの判断で「屋内安全確保」することも可能です。

警戒レベル５は、すでに災害が発生・切迫している状況です。

○警戒レベル５は、すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。
○警戒レベル５の発令を待ってはいけません。
○警戒レベル５は、市町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。

ⓘ 防災インフォメーション「キキクル」とは？

「危険度分布（愛称：キキクル）」は、気象庁が発表する情報です。大雨による災害の危険度を５段階で色分けし、地図上にリアルタイムで表示することから、災害発生の危険度の高まりを一目で確認することができます。このため、テレビの気象情報コーナーや、スマホアプリから届く「危険度通知」にも使われています。
「キキクル」を活用して災害発生の危険を察知し、安全なうちに避難をしましょう。

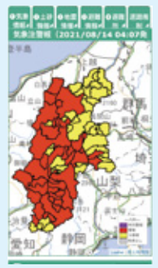
住民が自ら行動をとる際の判断に参考となる情報（警戒レベル相当情報）

洪水に関する情報（水位情報がある場合）	土砂災害に関する情報
警戒レベル5相当	
氾濫発生情報 危険度分布：黒	大雨特別警報（土砂災害） 危険度分布：黒
警戒レベル4相当	
氾濫危険情報 危険度分布：紫	土砂災害警戒情報 危険度分布：紫
警戒レベル3相当	
氾濫警戒情報 危険度分布：赤	大雨警報（土砂災害） 危険度分布：赤
警戒レベル2相当	
氾濫注意情報 危険度分布：黄	―――― 危険度分布：黄

情報の入手先

避難情報

長野県防災情報ポータル



信州防災アプリ

iPhone
Android

河川・土砂災害の情報

キキクル

川の水位情報

長野県河川砂防情報ステーション

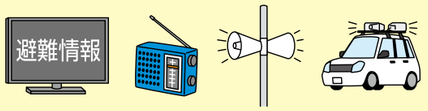
防災ダックのまとめ

重要なのは、警戒レベル４「避難指示」までに必ず避難することだ。また、警戒レベル相当情報も、みんなが自分で行動などを判断するための参考となる、大切な「状況情報」なんだ。
「自らの命は自らが守る」意識をもって、自分に合った安全を確保するための避難行動がとれるように心がけよう。

② 避難情報は、どのように伝えられるのか？

市町村から避難情報が発令された場合には、テレビやラジオ、インターネットなどのほか、防災行政無線や広報車などで伝達されます。

対象地域にいる全ての方	□テレビ・ラジオ □防災行政無線 □広報車
インターネットを使える方	□長野県防災情報ポータル 長野県内の警報や避難情報が確認できます。 □長野県防災Twitter・市町村SNSなど
情報機器を持っている方	□エリアメール・緊急速報メール
事前に登録をしている方	□信州防災アプリ □市町村防災情報メール（※市町村による） □長野県防災情報メール



❶ 防災インフォメーション 火山噴火の情報（噴火警戒レベル）

火山の噴火時などにおいて、危険な範囲や必要な防災対応に関する情報については、「噴火警戒レベル」として発表されます。これは、危険度に応じて５段階のレベルに区分したものです。

各レベルには、火山の周辺住民、観光客、登山者などのとるべき防災行動が一目で分かるキーワードが設定されています。

噴火警戒レベル

噴火警戒レベル	キーワード	住民等の行動及び登山者・入山者等への対応
5	避難	危険な居住地域からの避難等が必要。
4	高齢者等避難	警戒が必要な居住地域での避難準備、要配慮者の避難等が必要。
3	入山規制	住民は通常の生活。状況に応じて要配慮者の避難準備。 登山禁止・入山規制等危険な地域への立入規制等。
2	火口周辺規制	火口周辺に影響を及ぼす（この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ）噴火が発生、又は発生すると予想される。
1	活火山であることに留意	火山活動は静穏。火山活動の状況によって、火口内で火山灰の噴出等が見られる（この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ）。

（気象庁「浅間山の噴火警戒レベル」から一部抜粋）

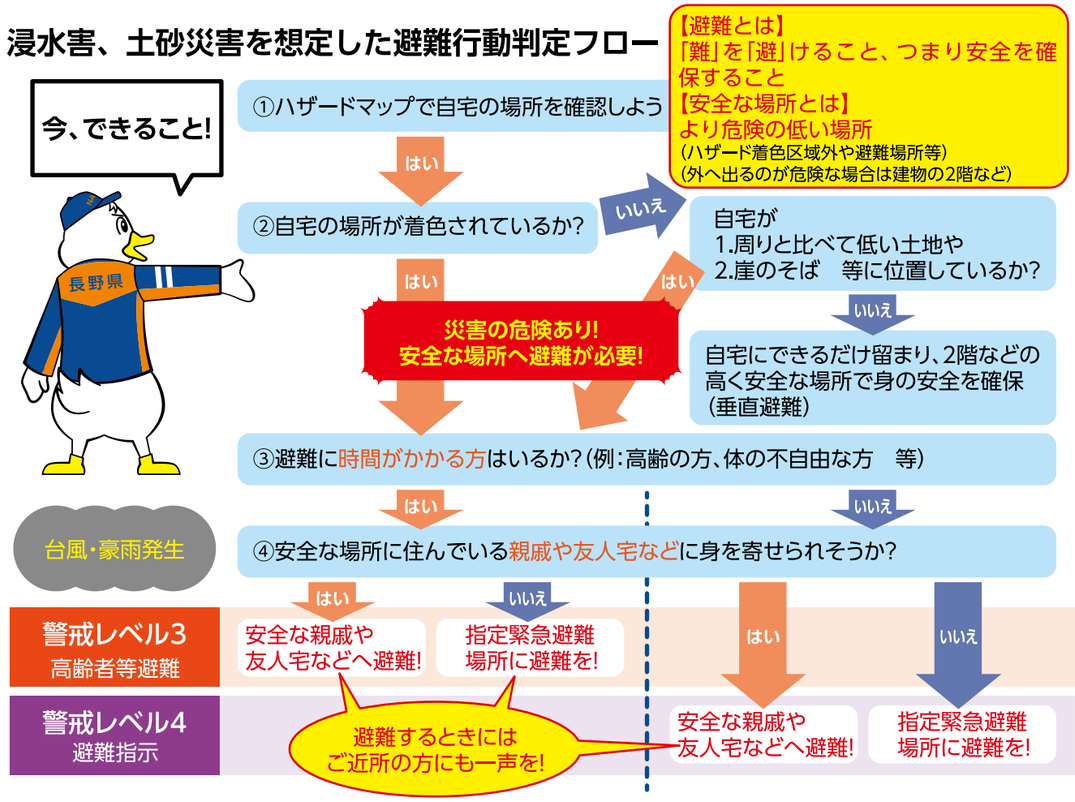
4　避難行動を知る

① 災害時には、どんな避難行動をとるべきか？

令和元年東日本台風では、浸水域から逃げ遅れた多くの方が救助されました。逃げ遅れをなくすには、いつ、どのような避難行動をとるのかをあらかじめ理解しておくことが大切です。

まずは次の避難行動判定フローを使って、自分のとるべき避難行動を確認しましょう。

浸水害、土砂災害を想定した避難行動判定フロー



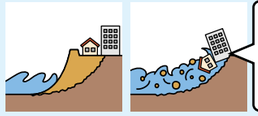
❶ 防災インフォメーション 浸水時でも自宅に留まることができる「屋内安全確保の条件」

次の３つの条件が確認できれば、浸水リスクのある区域であっても自宅に留まり、屋内で安全を確保することも可能です。この行動が「屋内安全確保」であり、居住者等が自らの判断でとる避難行動です。

（※１つでも該当しないものがあれば、立退き避難が必要です。）

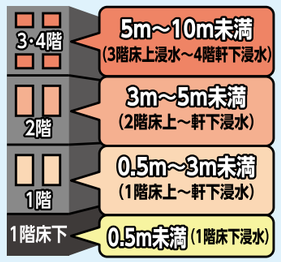
❶家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない(入っていると…)

流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります



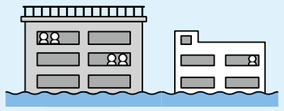
地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります

❷浸水深より居室は高い



❸水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分（十分じゃないと…）

水、食料、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがあります



※❶家屋倒壊等氾濫想定区域や❸水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。