



防災マップ1

「もしも」の時のために、あなたとあなたの大切な家族を守るために。

防災メール「みなみみのわメールメッセンジャー」
防災に関する情報を携帯電話やパソコンなどに
配信するサービス mm@emp.ikkr.jp

パソコン・スマートフォン

- 気象情報: 長野地方気象台 <https://www.jma-net.go.jp/nagano/>
気象庁(キキクル) <https://www.jma.go.jp/>
- 河川水位情報: 長野県 河川砂防情報ステーション <https://www.sabo-nagano.jp/>
国土交通省 川の防災情報 <https://www.river.go.jp/>
気象庁 土砂災害警戒情報 <https://www.jma.go.jp/dosha/>
- スマホ版: 長野県 河川砂防情報ステーション (スマホ版) | 川の防災情報 (スマホ版) | 川の防災情報 (English) | 川の水位情報
- 信州防災アプリ: 災害にそなえ、防災を学ぶ。ふだんも、いざという時を役立つ。スマートフォンにダウンロードして、いざというときに備えて下さい。
- ラジオ: NHK第1 1341kHz | NHK第2 1539MHz | NHK FM 長野 84.0MHz | FM 信越放送(SBC) 94.2MHz | 信越放送(SBC) 1098kHz | FM 長野 79.7MHz

わが家の防災メモ

●避難場所

●家族の集合場所・連絡先

●緊急連絡先

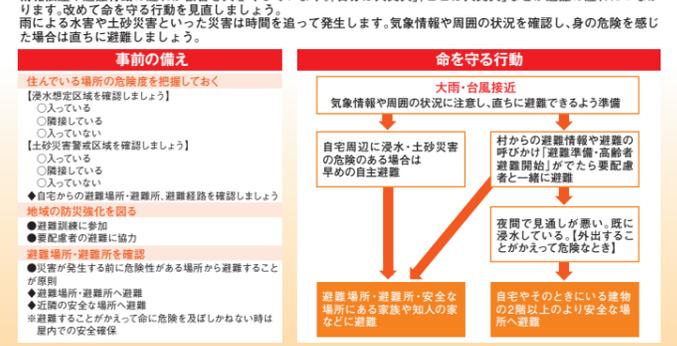
緊急連絡先	電話番号	緊急連絡先	電話番号

覚えてください!

災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル **171**

Web171 災害用伝言板 <https://www.web171.jp> またはweb171と検索

浸水害・土砂災害時の避難行動



自主避難する判断ポイント

天候が悪化する前・暗くなる前・避難準備情報・高齢者等避難開始が発表されたとき突発的な災害など、村からの避難勧告等の発令が間に合わない場合があるため、身の危険を感じたら自主避難しましょう。

発行: 南箕輪村役場 [住所] 上伊那郡南箕輪村4825-1 [TEL] 0265-72-2104 [E-mail] vllm-m@vill.minamiminowa.lg.jp

地震対策について

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

- 地震発生**
 - とにかく自分の身を守ろう! 地震だ! まず身の安全
 - 2~5分: 大揺れがおさまった 台所やストーブなどの火の始末をしましょう。避難の際は、電気のブレーカーを下ろし、ガスの元栓を閉めましょう。
 - 5~10分: わが家の安全確認、確保! 火の始末のあと 家族の身の安全を確認。確保し、災害情報、避難情報を入力しましょう。また、避難可能な出口も確保しましょう。
 - 10分~半日: 外出したあと 家の家具の下敷きになった人の救出や、消火活動を隣近所で協力して行いましょう。
 - 半日~5日: 最低2,3日は自分でしのぐ! 避難後、数日間 地震発生後の数日間は、水、食料に加え、電気などの供給が途絶えます。この間、日頃から、生活必需品(非常用品)を準備し、自分でしのげるようにしておきましょう。

屋内にいた場合

- 家の中**
 - 揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
 - 揺れがおさまった後、火の始末をすまやかに(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。
 - 乳幼児や病人、高齢者など要支援者の安全を確保する。
 - 確認できずわからない(ガラスの破片などでケガをする)。
- 集合住宅**
 - ドアや窓を開けて避難を確保する。
 - エレベーターは絶対に使わない。火と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。
 - 劇場・ホール: カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞き、あわてずに冷静な行動をとる。
- デパート・スーパー**
 - カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわの身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

屋外にいた場合

- 路上**
 - その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から身をガードし、安全な場所へ避難する。
 - 近くに空き地などがないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
 - プロップ傘や自動販売機などには近づかない。
 - 倒れそうなる電柱や垂れ下がった電線に注意する。
- 車を運転中**
 - ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行に道を譲る。
 - 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認し、カーラジオで情報を収集する。
 - 避難が必要な時は、キーはつけたまま、ドアロックもしないし、車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。
- 電車などの車内**
 - つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。
 - 途中で止まっても、非常用コップを開けて勝手に車外に出たり、窓から飛び降りたりしない。
 - 乗務員の指示に従って落ち着いて行動をとる。

普段の心がけ

普段の備えがあなたの家族を守ります。

家庭の防災チェック 災害時は自分の身を自分自身で守ることが大切です。いざという時のために、十分な備えをしましょう。

- テレビ・ステレオ・パソコン
- 家具や棚の上の飾り物
- 屋根
- ピアノ
- タンク・食糧庫
- カーテン・ガラス
- 開閉扉
- ガス・暖炉
- ブロック塀・門柱
- 薪・薪付け・薪割器具
- 物置
- ゴミ・その他
- 本棚
- 玄関
- テラス
- 消火器

非常品(非常持出品)のチェック表

非常持出品のチェック表

非常持出品	非常食品	その他の生活用品
リュックサック、懐電ラジオ、懐中電灯、現金、携帯電話、充電器、非常用コップ、非常用トイレ	缶詰、乾パン、カップ麺、インスタント食品、お茶、飲料水、お菓子	下着・タオル、ティッシュペーパー、歯ブラシ、洗面用品、薬、救急箱、ライター、懐中電灯

非常持出品のチェック表

リュックサック	カンパン・缶詰	包	下着・上着・靴下等	おむつ
懐電ラジオ 懐中電灯 現金 携帯電話 充電器 非常用コップ 非常用トイレ	栄養食品 粉乳食品 粉ミルク 乾エビ 乾魚 免許証 保険証・権利証 預貯金通帳・印鑑	お風呂用 目薬 絆創膏 消毒薬 常備薬 常備薬 常備薬	ティッシュペーパー 歯ブラシ タオル 洗面用品 歯磨き粉 ヘアブラシ ヘアブラシ ヘアブラシ	検査紙 検査紙 検査紙 検査紙 検査紙 検査紙 検査紙

「土砂災害」を知る

土砂災害は、かけ崩れ・地すべり・土石流といった自然現象で地震や雨により発生しやすくなります。

- 急傾斜地の崩壊(かけ崩れ)**: かけ崩れは、急な斜面が大雨や長雨によって緩み、突然崩れ落ちる現象で、避難が遅れがちになります。
- 地すべり**: 地すべりは、広い範囲の地盤がゆっくりと動き出す現象です。速度は緩やかですが、発生すると大きな被害をもたらします。
- 土石流**: 土石流は、谷や渓流から、土砂や石、木を含んだ濁流が一気に下流へ押し流れる現象です。速度が速く大きな破壊力を持っています。

「浸水想定区域図」について

国土交通省及び長野県では、洪水予報河川及び水位周知河川に指定した河川について、洪水時の円滑かつ迅速な避難を確保し、又は浸水を防止することにより、水害による被害の軽減を図るため、想定し得る最大規模の降雨により当該河川が氾濫した場合に浸水が想定される区域を洪水浸水想定区域として指定し、指定の区域及び浸水した場合に想定される水深を洪水浸水想定区域図として公表しています。

【想定最大規模降雨】は発生確率が、おおむね1,000年に1回程度の大雨。天竜川は上流の48時間総雨量605mm、大泉川、大清水川、帯無川は、各河川流域に24時間で836mmの降雨を想定している。

浸水深の表示区分

6段階	浸水深
1	20cm ~
2	10cm ~ 20cm
3	5cm ~ 10cm
4	3cm ~ 5cm
5	0.5cm ~ 3cm
6	0.5m ~

浸水深の表示方法は、一般的な住宅において

- [1階の床高 0.5m未満]
- [1階の軒下から浸水する0.5~3.0m]
- [2階の軒下から浸水する3.0~5.0m]
- [5.0~10.0m]
- [10.0m~20.0m]
- [20.0m~]

家屋倒壊等氾濫想定区域

洪水時に、一般的な建築物が倒壊・流出する等の恐れのある区域を示したものです。家屋倒壊等氾濫想定区域は、**【氾濫流】**と**【河岸浸食】**の2種類があります。

- 氾濫による家屋倒壊等氾濫想定区域**: 河川堤防の決壊または洪水氾濫流によって、木造家屋の流出・倒壊の恐れのある区域(南箕輪村内では指定されていません。)
- 浸食による家屋倒壊等氾濫想定区域**: 洪水時の河岸浸食によって、木造・非木造の家屋の流出・倒壊の恐れのある区域

氾濫流 **河岸浸食**

災害時、避難に関する3つの情報

命を守るために早めの行動を!

- 1 高齢者等避難**
状況 人的被害が発生する可能性が高まりました。
高齢者、障害のある人、乳幼児など支援する人は避難を開始してください。
その他の人は、いつでも避難できる準備をください。
- 2 避難指示**
状況 災害による被害が予想され、人的被害が発生する危険性が高まりました。
危険な場所から全員避難してください。
- 3 緊急安全確保**
状況 災害発生状況がさらに悪化し、人的被害が発生する危険性が非常に高まりました。
災害が発生している可能性があります。直ちに命を守る行動をとってください。

災害時の心がけ

避難時の心得 特に洪水時に避難の際は、河川の管理道路の利用は避けましょう。水があふれたりする場合があります。50cm以上の水位は無理に避難しない。

要配慮者への協力

- 体の不自由な方やお年寄りの方は避難することが困難であったり、遅れたりすることがあるため、地域の皆さんで協力して助け合いましょう。
- 目の不自由な方には
- 一人暮らしのお年寄りの方には
- 耳の不自由な方には
- 体の不自由な方には

気象情報と避難行動計画

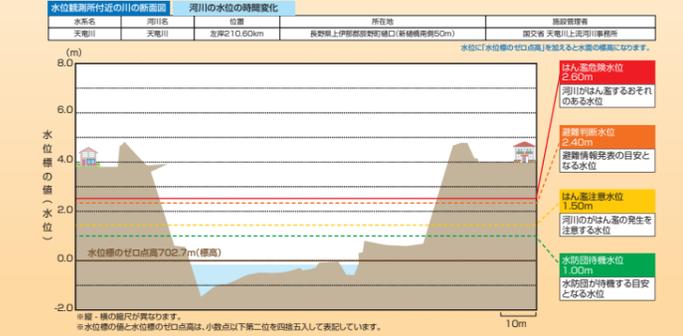
気象庁が発表する情報

大雨	土砂災害	浸水害	洪水害
広い範囲で数十年~数十年に一度の大雨 大雨が一層激化する 数時間前~2時間程度前 強さ増す 半日~数時間前大雨始まる 数日~約1日程度前大雨の可能性が高くなる	大雨特別警戒情報(土砂災害) 大雨特別警戒情報(浸水害) 記録的短時間大雨情報(浸水害) 土砂災害警戒情報(土砂災害) 土砂災害警戒情報(浸水害)	洪水警戒情報 警戒レベル5 命を守る行動 警戒レベル4 全員避難 警戒レベル3 高齢者等は避難	洪水警戒情報 警戒レベル5 命を守る行動 警戒レベル4 全員避難 警戒レベル3 高齢者等は避難

避難行動計画

ひとりひとりの生活に合った行動計画を考えておきましょう

河川の水位情報



自らの命、家族の命を守るために!

いつ、どこに、どうやって避難したらいいの?

水害や土砂災害から自らの命、家族の命を守るために! 適時適切な避難を行うために、家族や地域で確認しましょう。

ステップ1 自宅や学校・職場には、どのような危険があるのか確認しましょう。

- 南箕輪村が作成しているハザードマップや地域防災計画を見て、河川が氾濫した場合に何m浸水してしまうのか、土砂災害が起こりやすい場所ではないか等、自宅や学校・職場等のよく立ち入る場所には、どのような危険があるのか確認しましょう。
- 南箕輪村が指定している避難所と避難場所を確認し、そこまでの経路や移動手段について考えておきましょう。
- ホームページ等で危険性や避難場所の確認ができない場合は、村役場までお問い合わせください。

ステップ2 南箕輪村から発令される避難情報について確認しましょう。

- 南箕輪村から発令される避難情報には、以下のものがあります。

避難情報の発令

警戒レベル4 避難指示までに必ず避難しましょう

気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に自主的に早めの避難をしましょう

避難情報等(警戒レベル)	住民がとるべき行動	避難情報等	河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)
5 災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	はん濫発生情報 大雨特別警戒(土砂災害)
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難> ~~~~~			
4 災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示	はん濫危険情報 土砂災害警戒情報
3 災害のおそれあり	危険な場所から高齢者・障がい者等は避難	高齢者等避難	はん濫警戒情報 大雨警戒
2 気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報	はん濫注意報
1 気象状況悪化の恐れ	災害への心構えを高める	早期発令情報	---

河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等(警戒レベル)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。