売木村 ハザードマップ

地震災害マニュアル

地震が発生した時の心得 10カ条

地震から身を守る最大のポイントは、日頃の備え。ケガや火災などの二次災害を引き起こさないためにも、いざという時の行動を頭に入れておきましょう。

1 まず身の安全を!
なによりも大切なのはまず命

2 すばやく火の始末!
調理器具や暖房器具は確実に消火

3 非常口の確保!
鉄筋コンクリートの建物は出入口が開かなくなることがあります

4 足元に注意して避難!
外に逃げるときはガラスなどの落下物に注意

5 隣近所に声をかけて避難!
互いに助け合って避難を

6 持ち物は最小限に!
日頃から非常持出し品をリュック等に入れ、準備しましょう

7 狭い路地や塀、川に近寄らない!
ブロック塀・門柱・自動販売機は倒れやすい

8 山崩れや崖崩れに警戒!
山間部・がけは避けて

9 みんなで応急救護!
隣近所や地域で助け合って救護

10 正しい情報をラジオなどで!
うわさやデマに振り回されない

令和２年６月　売木村

避難行動マニュアル

風水害の恐れがある場合

大雨警報
洪水警報
気象情報に注意
土砂災害警戒情報
・避難所の開設準備
・要援護者の避難開始

避難準備情報
避難するのに時間が掛かる高齢者などの要援護者が、避難を始める

災害前兆現象

避難勧告
すべての住民が避難を始める

・一時避難場所へ避難
・地区連絡所の設置
・避難所の開設

避難指示
すべての住民が避難行動を完了する

災害発生!!

災害発生後は
避難指示が解除されるまで避難所にいましょう。

避難に関する情報は、河川水位や土砂災害警戒情報等、その時の状況を総合的に判断し、発令します。日頃から、ハザードマップ等を活用し、最寄りの避難場所を家族で、そして地域で確認しておきましょう。

地震が発生した場合

地震発生!!
●落ち着いて身の安全を確保!
●余裕があれば出口の確保!

揺れがおさまった!!
●火元を確認!
●家族は大丈夫か!
●靴を履く!
●避難持出品の確認!
●余震に注意!
●山、崖崩れが予想される地域はすぐに避難!
●ラジオなどをつけ、正しい情報を入手!
●緊急連絡を優先!
安否確認は伝言ダイヤル「171」を使用!
電話はなるべく使わない!
●避難するときは…
ガス栓を閉める!　ブレーカーを切る!
車で避難しない!　行き先のメモを玄関に!
ブロック塀・ガラス・がれきに注意!
●みんなで消防活動!
●みんなで救急活動!
消火・救出が難しい時は消防署等へ連絡!
●簡単な手当は自分で!
●生活必需品は備蓄でまかなう!
●役場広報に注意!
●こわれた家に入らない!
●無理はやめよう!
●我慢と助け合い!

地震発生時に屋内にいたら・・・

●家の中
・テーブルの下に隠れ、身を守る
・揺定で歩き回らない
・火の始末はすみやかに

●集合住宅
・ドアや窓を開け避難口を確保
・避難にエレベーターを絶対に使わない

●スーパー・大型店
・カバン等で頭を保護しショーウィンドウや棚から離れる
・柱や避難に身を寄せ、落ち着いたら行動を

地震発生時に屋外にいたら・・・

●路上
・その場に立ち止まらず、落下物から頭を保護し、空き地など広い場所に避難する。
・ブロック塀や自販売機には近づかない

●車の運転中
・車を道路の左側に止め、エンジンを切る
・周囲の状況を確認する
・避難が必要なときは、カギをつけたまま、貴重品を持って避難

●山際付近
・地すべり、崖崩れの可能性が高いので、危険のある場所からすぐに離れる
・広い場所に避難する

普段の心がけ

★災害時には自分の身を自分自身で守ることが大切です。
いざというときのために、日頃から十分な備えをしておきましょう。

● 家庭の防災チェック

家の外や中、身の回りに危険な箇所がないかチェックしておきましょう。

①物置	⑩本棚
使用しないときは施錠し、燃えやすいものは周囲に置かない。	重心が低くなるように重い本を下の段、軽い本を上の段に置き転倒防止の器具を取り付けましょう。
②ゴミ・その他	⑪机・掛け時計・照明器具
ごみは指定された集積場所に出し、家の周囲には燃えやすいものは置かない。	落下防止のため、２箇所以上をしっかりと固定しましょう。ゆれ幅を小さくするためにひもを短めに調整してしましょう。
③玄関	⑫窓・カーテン・ガラス
避難時の妨げになるものは置かない。	窓や鏡等のガラス類には飛散防止フィルムなどを貼りましょう。防火処理を施したカーテンも防火には効果があります。
④ブロック塀・門柱	⑬テレビ・ステレオ・パソコン
ブロック塀等のひび割れ等の修理をし、倒壊しないよう日頃から確認しましょう。	低い場所に置き、金具等で固定しましょう。ラックやパソコンデスクのキャスターなどは動かないように固定するか外しておきましょう。
⑤ガスボンベ	⑭家具や棚の上の飾り物
災害時に倒れないようにしっかり固定しましょう。	人形ケースなどを置く場合は固定器具などで固定しましょう。
⑥消火器	⑮寝室
各階に１本ずつ用意し取り出しやすい場所に保管しましょう。使用期限を過ぎていないか確認をしましょう。	ガラスなどが割れた場合など、素足での歩行が困難になるので靴やスリッパ等、体を保護する物を取り出しやすい所に用意しておきましょう。
⑦テーブル	落下、転倒の危険があるものはできるだけ離しておきましょう。
脚に滑り止めをしましょう。できるだけ角の丸いものを選びましょう。	⑯ピアノ
⑧開き扉	重量のあるピアノは倒れなくても横に滑るので、脚に固定器具を取り付けましょう。
中のものが飛び出さないように止め金などをつけましょう。	⑰屋根
⑨タンス・食器棚	不安定なアンテナや雨どいなどは補強し、雨どいが詰まっていないか確認しましょう。
壁にピッタリ設置し、つっぱり棒などを使い固定しましょう。食器などは軽いものを上に、重い物を下におきましょう。	

土砂災害の案内

土砂災害防止法とは

土砂災害（がけ崩れ、土石流、地すべり）から住民の生命を守るために、土砂災害が発生するおそれがある区域を明らかにし、警戒避難体制の整備や一定の行為の制限を行うもので、平成１３年４月に施行されました。

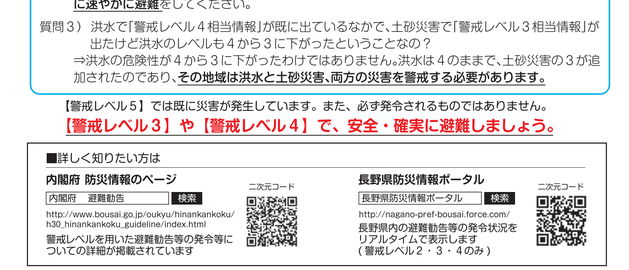
土砂災害警戒区域（土砂災害のおそれがある区域）
急傾斜地の崩壊等が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、危険の周知、警戒避難の体制の整備が行われます。

土砂災害特別警戒区域（建物が破壊され、住民に大きな被害が生じるおそれがある区域）
急傾斜地の崩壊等が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域で、特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造規制等が行われます。

がけ崩れ
脆弱な地質に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が、地下水の影響と重力でゆっくりと下方へと移動する現象です。ひとたび発生すると、家屋や道路、など広範囲に被害を与えます。

土石流
長雨や集中豪雨などで、山腹や渓流の石や土砂が一気に下流へ押し出されます。強大な威力と圧倒的なスピードで、進行方向にあるものを次々とのみ込み、壊滅させていきます。

地すべり
雨水がしみ込んで、柔らかくなった斜面が急激に崩れ落ちます。日本で最も多い土砂災害で、人家の近くでも突然起きるため、逃げ遅れて犠牲になる人が多い災害です。



我が家の防災メモ

避難の種類や状況に応じた避難ルート・避難場所を家族、自治会で確認しましょう。

風水害時　一時避難場所 ＿＿＿＿＿＿　避難所・避難場所名 ＿＿＿＿＿＿

地震時　一時避難場所 ＿＿＿＿＿＿　避難所・避難場所名 ＿＿＿＿＿＿

家族の名前	生年月日	血液型	電話番号	備考

緊急連絡先	電話番号	緊急連絡先	電話番号

非常持ち出し品リスト

非常持ち出し品は、最低３日間の準備が必要です。家族構成に応じた準備が必要です。日頃から準備し、定期的にチェックをしましょう。

非常食品
- ☑飲料水(1日1人あたり3リットル)
- ☑保存食(レトルト食品・缶詰等)
- ☑菓子類(あめ・チョコレート等)
- ☑栄養食品

医療品等
- ☑常備薬
- ☑救急セット
- ☑ティッシュ
- ☑生理用品
- ☑紙おむつ

貴重品
- ☑現金
- ☑預金通帳
- ☑印鑑
- ☑保険証
- ☑免許証

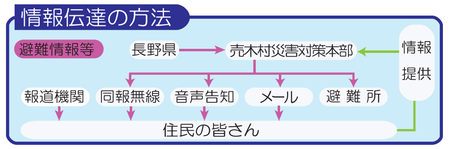
道具類
- ☑懐中電灯
- ☑携帯ラジオ
- ☑乾電池
- ☑ライター・マッチ
- ☑ろうそく
- ☑ナイフ・缶切り

衣類等
- ☑下着・靴下
- ☑上着
- ☑防寒着
- ☑軍手
- ☑タオル

その他
- ☑＿＿＿＿＿
- ☑＿＿＿＿＿
- ☑＿＿＿＿＿
- ☑＿＿＿＿＿
- ☑＿＿＿＿＿

災害時の情報収集

情報伝達の方法



ラジオ周波数

信越放送(SBC)	1098kHz
NHK長野 第1放送	621kHz
NHK長野 第2放送	1476kHz
FM 長野	88.3MHz
NHK FM 長野	77.4MHz

インターネット等を使用した情報収集

気象庁ホームページ
http://www.jma.go.jp/jma/

雨量・気象予報 / 警報・注意報（土砂・洪水・大雨等） / 防災に関する情報 / 地震に関する情報 / 河川の水位に関する情報 / 土砂災害に関する情報 / 災害時の情報提供先 / 携帯電話専用サイトあり

長野地方気象台
http://www.jma-net.go.jp/nagano/
長野地方気象台（自動応答）
026-232-2037
NTT 177番電話サービス
（飯田）0265-177
長野地方気象台 技術課（注意報・予報等に関する問い合わせ、現在の気象状況などの照会）
026-232-2034

長野県庁ホームページ
河川砂防情報ステーション
http://www.mobile.sabo-nagano.jp/m/

飯田建設事務所・南信州地域振興局

飯田建設事務所
http://www.pref.nagano.lg.jp/iidaken/

南信州地域振興局
https://www.pref.nagano.lg.jp/minamichi/minamichi-somu/

災害用伝言ダイヤルの使い方

伝言の録音方法
1 7 1 にダイヤルする
ガイダンスが流れます
1 を押す
ガイダンスが流れます
自分の電話番号を市外局番からダイヤルする
XXXX XXX XXXX
ガイダンスが流れます
メッセージを録音します

伝言の再生方法
1 7 1 にダイヤルする
ガイダンスが流れます
2 を押す
ガイダンスが流れます
自分の電話番号を市外局番からダイヤルする
XXXX XXX XXXX
ガイダンスが流れます
メッセージを再生します

災害時の心がけ

避難の呼びかけに注意を

危険が迫った時には、役場や消防団から避難の呼びかけをすることがあります。呼びかけがあった場合には、指示に従い速やかに避難してください。

動きやすい服装、２人以上での避難

避難するときは、動きやすい服装で、２人以上での行動を心がけましょう。

車での避難は控えて

自動車での避難は緊急車両の通行の妨げになりますので特別な場合を除きやめましょう。

指定された場所への避難が困難な場合

近くの丈夫で高い建物に避難しましょう。

正確な情報収集と自主的避難を

ラジオ・テレビで最新の気象情報、村からの音声告知・同報無線による災害情報、避難情報、に注意しましょう。危険を感じたら自主的に避難しましょう。

安全な避難路の確認を

避難所までの経路（避難路）は、あらかじめ自分たちできめておき、安全に通行できるかを確認しておきましょう。

前兆現象に注意

雨が降ったときや、土石流やがけ崩れなどの危険箇所では地面のひび割れなどの前兆に気をつけましょう。

早めの避難を心がけましょう

土砂災害は多くの場合、被害発生・拡大に時間的余裕がありません。早めの避難を心がけましょう。

要配慮者への地域の支援が重要です

お年寄りや子供・障害のある方（要配慮者）などは、災害が発生した場合、情報収集や避難行動・避難生活などで困難な状況におかれることが多く、災害時に一層の支援が必要になります。

●地域の皆様は、要配慮者の方が遠慮なく援助を申し出られるように、普段から働きかけや交流を待つようにするとともに、普段から各地域において「要配慮者リスト」を整備しましょう。

自主防災組織に参加しましょう

「自分たちのまちは自分たちで守る」ため、地域で支えあう自主防災組織を各区や各地域などで設立しましょう。

自助・共助・公助 に加えて
近助（隣近所の助け合い）が重要です

避難するときの注意について

避難勧告などが発令された場合直ちに避難しましょう。

●避難場所へ避難する際は、他の土砂災害危険箇所や浸水想定区域（浸水するおそれがある区域）を避けた避難経路を選択しましょう。

●逃げる際は渓流から離れた場所を選択し、危険箇所から離れてください。

警戒レベルについて

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や長野県が出す防災気象情報を、５段階※1に整理しました。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル５	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報※2 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に可能な範囲で発令（市町村が発令）
警戒レベル４ 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急）※3 ※3 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合等に発令（市町村が発令）
警戒レベル３ 高齢者等は避難	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始（市町村が発令）
警戒レベル２	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等（気象庁が発表）
警戒レベル１	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報（気象庁が発表）

＜避難情報等＞　＜防災気象情報＞

【警戒レベル相当情報(例)】
- 警戒レベル５相当情報（国土交通省、気象庁、長野県が発表）：氾濫発生情報、大雨特別警報　等
- 警戒レベル４相当情報：氾濫危険情報、土砂災害警戒情報　等
- 警戒レベル３相当情報：氾濫警戒情報、洪水警報　等

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

※ 各種の情報は、警戒レベル１～５の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

Q＆A

質問１）防災気象情報は出てるけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの？
⇒市町村は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレベルの避難情報が、同時に発令されるわけではありません。
自らの命は自ら守る意識を持ち、防災気象情報も参考にしながら適切な避難行動をとってください。

質問２）避難指示（緊急）は、避難勧告と同じ警戒レベル４に位置付けられたけど、考え方が変わったの？
⇒ **避難指示（緊急）は、**地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されるもので、**必ず発令されるものではありません。**避難勧告が発令され次第、**避難指示（緊急）を待たずに速やかに避難**をしてください。

質問３）洪水で「警戒レベル４相当情報」が既に出ているなかで、土砂災害で「警戒レベル３相当情報」が出たけど洪水のレベルも４から３に下がったということなの？
⇒洪水の危険性が４から３に下がったわけではありません。洪水は４のままで、土砂災害の３が追加されたのであり、**その地域は洪水と土砂災害、両方の災害を警戒する必要があります。**

【警戒レベル５】では既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。
【警戒レベル３】や【警戒レベル４】で、安全・確実に避難しましょう。

■詳しく知りたい方は

内閣府 防災情報のページ
内閣府　避難勧告　検索
http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html
警戒レベルを用いた避難勧告等の発令等についての詳細が掲載されています
二次元コード

長野県防災情報ポータル
長野県防災情報ポータル　検索
http://nagano-pref-bousai.force.com/
長野県内の避難勧告等の発令状況をリアルタイムで表示します
（警戒レベル２・３・４のみ）
二次元コード