目　次

P1　わが家のハザードマップ
P2　わが家のチェック

■ 備え ■
P3　非常持出袋・備蓄品の準備
P4　避難生活に必要なもの
　　ペットの同行避難
P5　わが家の安全対策
　　耐震診断・耐震改修

■ 情報 ■
P6　避難情報とは
　　情報収集と共有
　　災害用伝言ダイヤル「171」

■ 地震 ■
P7　想定地震
P8　揺れやすさマップ
P9　揺れやすさとは
　　震度階級
P10　液状化とは
　　住家の被害程度
P11　地震発生からの行動イメージ

■ 風水害 ■
P13　洪水とは
　　水位情報と避難行動
　　洪水時の避難
P14　土砂災害とは
　　土砂災害警戒情報
P15　土砂災害の避難
P16　洪水・土砂災害の防災情報

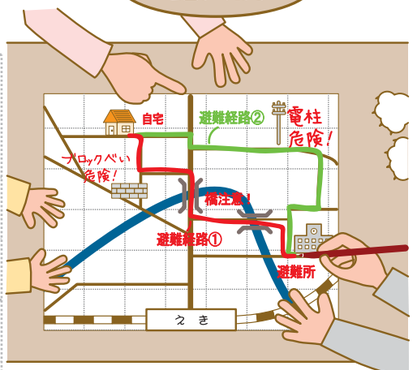
■ その他 ■
P17　その他の災害 <注意事項>
　　暴風／竜巻／豪雪
　　猛暑／雷／ミサイル

■ マップ ■
P18　マップの用語解説（P19~50）
P19~50　マップ構成（A～F）
　　防災マップ
　　地震（建物被害）マップ
　　洪水・土砂災害マップ

わが家のハザードマップ

使い方　家からの避難経路を書きます。途中の“河川、側溝、橋、塀、自動販売機、電柱、木、マンホール”など、災害時には障害や危険物となりうるものを書き、最短経路や迂回路など状況に合わせた複数の避難経路を考えましょう。

記入例



近くの避難所・避難場所を複数記入！

避難所
TEL
TEL
避難場所

わが家のチェック

全壊率
□ 40%以上
□ 30%以上40%未満
□ 20%以上30%未満
□ 10%以上20%未満
□ 10%未満
液状化想定範囲
□ あり　□ なし
土砂災害警戒区域等
□ 土石流（特別警戒区域）
□ 土石流（警戒区域）
□ 急傾斜地（特別警戒区域）
□ 急傾斜地（警戒区域）
□ 地すべり（警戒区域）
浸水深さ
□ 5.0m以上
□ 3.0m以上5.0m未満
□ 0.5m以上3.0m未満
□ 0.5m未満

いざというときの連絡先

氏名等	連絡先	氏名等	連絡先
	（　　）		（　　）
	（　　）		（　　）

氏名等	連絡先	氏名等	連絡先
	（　　）		（　　）
	（　　）		（　　）

備え 非常持出袋・備蓄品の準備

災害発生時、支援物資はすぐに届くとは限りません。災害発生から３日間（72時間）は人命救助が最優先になります。まず、この**３日間（72時間）を自力で乗り越えられる**よう準備しましょう（推奨は１週間分です）。普段使用する保存食品や加工品を多めに買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておきましょう。

最低限準備しておくもの

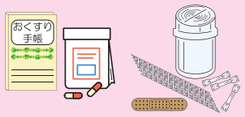
命を守るための３品目

☐懐中電灯　☐ホイッスル
☐靴（スリッパ）

わたしに必要なもの

☐＿＿＿＿　☐＿＿＿＿
☐＿＿＿＿　☐＿＿＿＿
☐＿＿＿＿　☐＿＿＿＿

救急用品



☐常備薬
☐絆創膏・包帯・傷薬
☐おくすり手帳

防災用品

☐ヘルメット・防災ずきん

☐持出用リュック
☐携帯電話・充電器
☐軍手・手袋
☐携帯ラジオ
☐予備の電池

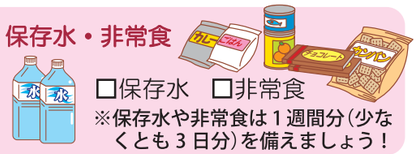
着替え・防寒着

☐レインコート
☐上着・防寒着
☐下着・靴下

貴重品

☐健康保険証
☐身分証明書（コピー可）
健康保険証・免許証
障害者手帳
☐現金（紙幣・硬貨）
☐印鑑
☐預金通帳・証券類

保存水・非常食



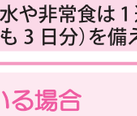
☐保存水　☐非常食
※保存水や非常食は１週間分（少なくとも３日分）を備えましょう！

衛生用品

☐携帯トイレ
☐ティッシュペーパー

お年寄りがいる場合

☐介護用品（車いすなど）
☐常備薬
☐流動食



女性用品

☐生理用品
☐化粧品
☐ひざかけ
☐手鏡

乳幼児がいる場合

☐粉ミルク
☐離乳食
☐哺乳瓶
☐携帯やかん・燃料
☐紙おむつ・おしりふき
☐抱っこひも
☐防寒用品
☐母子手帳

※懐中電灯・ラジオ・充電器機能搭載の「手回しラジオライト」も便利です

準備しておくもの　※避難生活に必要なものも備えましょう（P４参照）

防災用品

☐レジャーシート
☐ロープ

☐ナイフ・缶切り

☐マッチ・ライター
☐ローソク

衛生用品

☐毛抜き・綿棒・爪切り
☐除菌シート
☐タオル
☐石鹸

☐歯ブラシ（コップ付）
☐マスク

☐体温計
☐解熱剤・かぜ薬・胃腸薬

☐トイレットペーパー
☐ウエットティッシュ

日用品

☐ラップ

☐布ガムテープ
☐携帯カイロ
☐ビニール袋・ポリ袋

☐筆記用具・メモ帳

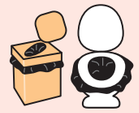
○ ペットがいる場合の持出品

- 飲料水・食料
- ケージ
- リード
- 食器
- 常備薬
- ガムテープ（補修等多用途）
- 鑑札及び狂犬病予防注射済票（犬の場合）

避難生活に必要なもの 備え

自宅の場合

☐飲料水（1人3リットル程）
☐食料（一週間程度）

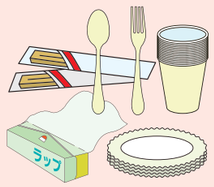


☐簡易トイレ

☐ウォータータンク

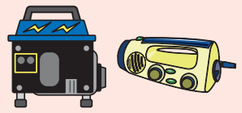
☐カセットコンロ
☐ガスボンベ
☐固形燃料

☐バール
☐スコップ
☐のこぎり



☐食器（使い捨て）
☐ラップ

☐新聞紙
☐ポリ袋
☐ブルーシート

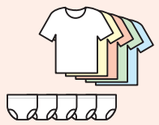


☐電力確保備品（発電機等）

☐ほうき
☐ちり取り

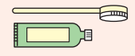
避難所の場合

☐寝袋
☐毛布
☐大判タオル
☐アルミシート
☐座布団



☐着替え

☐スリッパ

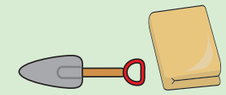


☐洗面用品
☐ドライシャンプー

☐補聴器
☐耳栓
☐アイマスク

☐筆記用具・メモ帳

○ 備えておくペット用品



- ペットシーツ
- 排泄物の処理用具
- トイレ用品（猫の場合は使い慣れたトイレ砂）
- タオル、ブラシ
- おもちゃ
- 洗濯ネット（猫の場合）など

ペットの同行避難

家族同様に生活している被災したペットについても収容・救護を行い、避難所での飼育や環境整備を実施します。ペットの身を守るための防災対策を心がけましょう。

○ 受入対象のペット

- 犬、猫、小鳥などの小動物であること。
- 人や他のペットに危害を与えたり不要に吠えたり（鳴いたり）しないこと。
- 予防接種などを済ませており、周囲に病気を移すおそれがないこと。

※他の避難者に迷惑をかけないよう、普段から基本的なしつけをしておきましょう。

○ 避難所におけるペットの受入の考え方

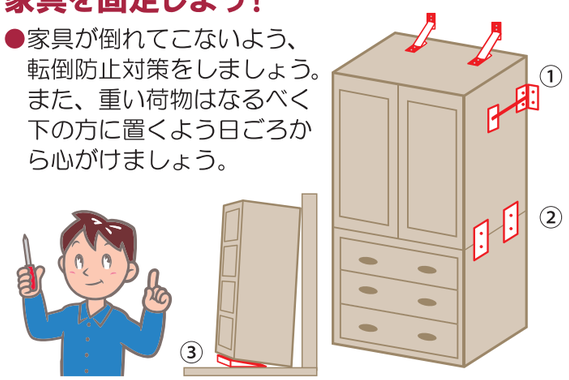
- 人の居住場所と分離し、屋外でのケージ内や繋ぎ止めにより飼育します。
- ペットの管理のほか飼育場所の管理や清掃等は、飼い主が行います。
- フード、ケージ、リード等の用具は飼い主が用意します。

備え

わが家の安全対策

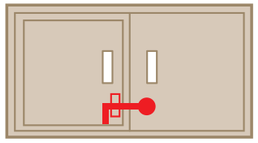
家具を固定しよう！

●家具が倒れてこないよう、転倒防止対策をしましょう。また、重い荷物はなるべく下の方に置くよう日ごろから心がけましょう。

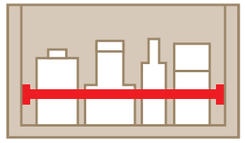


①壁などに金具で固定
②上下の家具を金具で固定
③ストッパーなどをタンスの下に入れ、転倒防止

●食器棚の皿が飛び出さないよう、ロック機能がない扉には開閉防止器具をつけておきましょう。



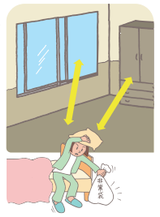
扉に金具等を取り付けて、開閉防止



柵を作って落下防止

寝室の家具配置と「もしも」の準備！

●倒れても下敷きにならないよう、家具の配置を工夫しましょう。
●頭の上に物が落ちないようにしましょう。
●避難時に必要な物を置いておきましょう。



乳幼児・高齢者の部屋は要チェック！

家の中に安全なスペースを！

●部屋が複数ある場合、家具のない安全なスペースを確保しましょう。
●玄関や廊下には、避難の妨げにならないよう荷物等は置かないようにしましょう。

ガラスの飛散防止

●窓や家具のガラスが飛散して怪我をしないよう、ガラス飛散防止シートを貼るなどの対策を行いましょう。

耐震診断・耐震改修

まずは、耐震診断から！

昭和56年5月31日以前に建てられた住宅は、地震時に大きな被害を受ける可能性があります。耐震診断を実施して、問題点を確認しましょう。

地震から家族の命と財産を守る！

耐震性に問題点が見つかったら、耐震改修を行いましょう。耐震改修を実施することで、地震に強い住宅に生まれ変わることができます。

※詳細は都市計画課まで

広告

空間情報コンサルタント

暮らしに関わる全てのコンサルティングをカバーします

- 測量 ・・・航空写真、地形図、レーザ計測、赤色立体地図他
- 防災 ・・・各種ハザードマップ、地域防災計画、砂防関連他
- 環境 ・・・環境調査及びアセスメント、土壌・水質調査他
- 設計 ・・・道路、橋りょう、森林、河川、砂防施設設計他
- システム ・・・GIS（固定資産、道路、上下水道、防災、環境）他
- その他 ・・・アジア航測HPへ → http://www.ajiko.co.jp/

アジア航測株式会社 信越支店
〒371-0846 長野市大字鶴賀751-6番地
TEL :026-226-4750 FAX :026-226-8692

情報

避難情報とは

高齢者等避難（こうれいとうしゃひなん）

- 避難に時間を要する人（高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は危険な場所から避難しましょう。
- その他の人は、避難の準備を整えましょう。
- 外が危険な場合は、自宅内のより安全な場所へ避難しましょう。

避難指示（ひなんしじ）

- 危険な場所から全員避難しましょう。
- 外が危険な場合は、自宅内のより安全な場所へ避難しましょう。

情報収集と共有

「メール配信 @ おかや」からいろいろな情報収集が可能！

防災無線情報
避難情報
地震情報
気象情報等※

スマートフォン　パソコン

※そのほか、「火災情報・防犯情報・健康情報」が配信されます。

メール配信@おかや
メール配信サービスの登録方法は、裏表紙をご覧ください。

その他による情報収集の手段

避難情報
防災行政無線　防災ラジオ　広報車　消防車
スマートフォン　パソコン　ラジオ・テレビ　パトカー

気象情報 地震情報
気象情報 検索
地震情報 検索
スマートフォン　パソコン
気象警報・注意報　土砂災害警戒情報

水位情報 雨量情報
岡谷市　雨量情報 検索
スマートフォン　パソコン
岡谷市の雨量計11か所　国・県の雨量計2か所　国道20号線の管理事務所の雨量計1か所

d テレビの場合はリモコンのｄボタンなどにより気象情報や防災情報が確認できます

災害用伝言ダイヤル「１７１」

録音（REC）伝言の録音方法

171にダイヤル
▼
「1」をダイヤル
▼
＊電話番号（市外局番から）
▼
伝言が録音される

再生（PLAY）伝言の再生方法

171にダイヤル
▼
「2」をダイヤル
▼
＊電話番号（市外局番から）
▼
伝言が再生される

※電話番号は、連絡を取りたい被災地の方の固定電話番号（市外局番から）または携帯電話・スマートフォン・PHS・IP電話の番号をダイヤルしてください。

想定地震

平成７年の阪神・淡路大震災以降、平成16年の新潟県中越地震、平成23年の東日本大震災、長野県北部地震、平成26年の長野県神城断層地震、平成28年の熊本地震、平成30年の北海道胆振東部地震など、全国で大規模な地震が発生しています。

長野県ではこのように甚大な被害をもたらす大規模な地震に備えるため、従来の地震被害想定の見直しを行い、平成27年３月に第３次地震被害想定調査結果を公表しました。

この調査では、糸魚川ー静岡構造線断層帯を含む8つの活断層型地震と想定東海地震、南海トラフ巨大地震※1を想定しています。これらの地震のうち、岡谷市に最も大きな影響を及ぼす地震は、糸魚川ー静岡構造線断層帯の全体が揺れた場合の地震で、最大震度７が想定されています。

長野県が想定した地震の震源断層モデルの位置図

※1 岡谷市は、「南海トラフ地震に係る地震防災対策の推進に関する特別措置法」に基づき、南海トラフ地震防災対策推進地域に指定されています。岡谷市の最大震度は６弱です。

※2 長期評価による発生確率の算定基準日は、平成30年１月１日である。

※3 「糸魚川ー静岡構造線断層帯」の発生確率は、複数区間で評価されている中で、最も発生確率の高い区間（中北部区間）のものである。

地震名		地震規模（M）	岡谷市最大震度	今後30年以内の地震発生確率※2
長野盆地西縁断層帯の地震		7.8	5弱	ほぼ0%
糸魚川ー静岡構造線断層帯の地震	全体	8.5	7	13%～30% ※3
	北側	8.0	6弱	
	南側	7.9	7	
伊那谷断層帯（主部）の地震		8.0	6強	ほぼ0%
阿寺断層帯（主部南部）の地震		7.8	5弱	ほぼ0%
木曽山脈西縁断層帯（主部北部）の地震		7.5	5強	ほぼ0%
境峠・神谷断層帯（主部）の地震		7.6	6強	0.02%～13%

広告

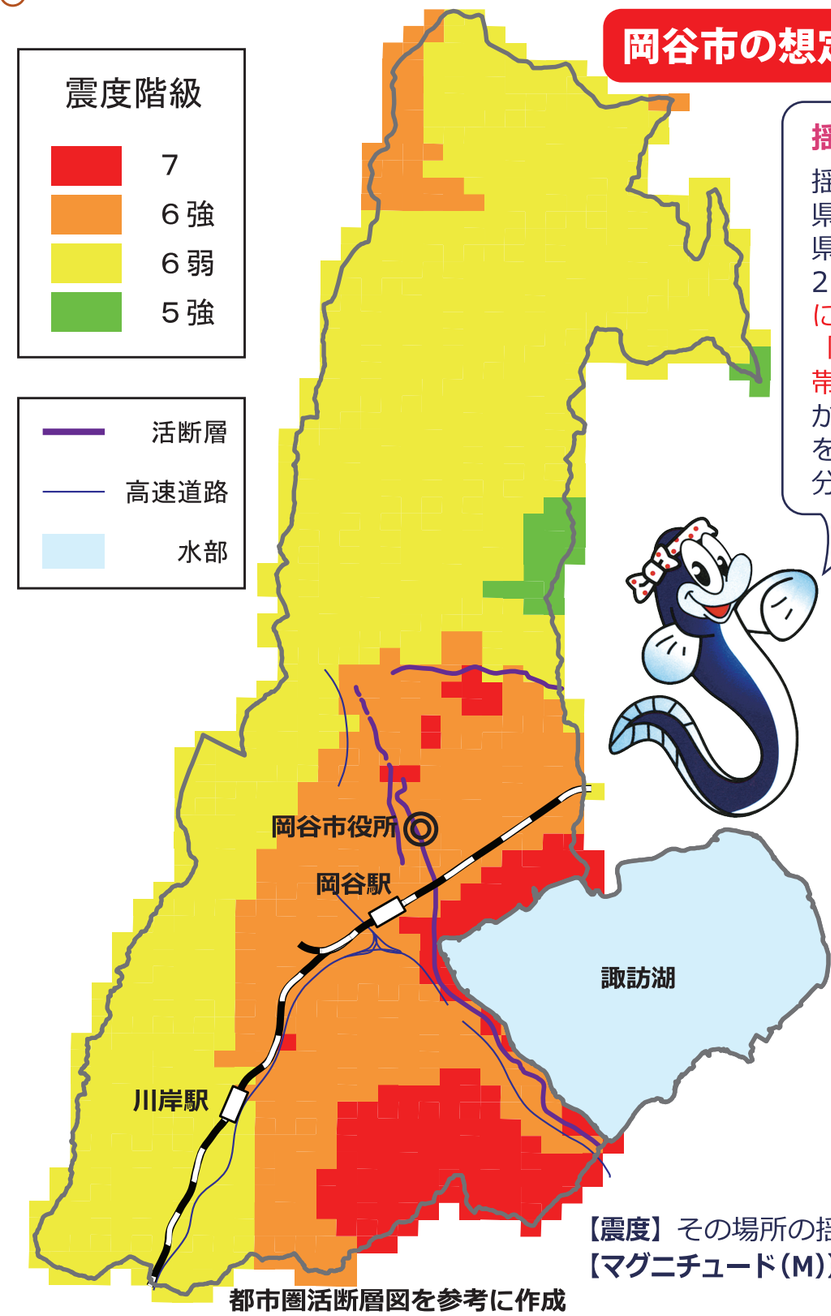
緊急時に LCV は、テレビ・ラジオで情報発信！

エルシーブイＦＭ７６９は、諏訪地域のコミュニティＦＭ放送局です。周波数ＦＭ７６.９ＭＨｚ

エルシーブイ株式会社 0120-123-833 受付時間 9:00～18:00 【LCV ホームページ】https://www.lcv.jp/ 【LCVFM769 HP】 http://lcvfm769.jp/

揺れやすさマップ

岡谷市の想定最大震度は７です



都市圏活断層図を参考に作成

揺れやすさマップとは

揺れやすさマップは、長野県が実施した『第3次長野県地震被害想定調査（平成27年3月）』より、岡谷市に最も大きな影響を与える「糸魚川－静岡構造線断層帯（全体）」の地震《M8.5》が発生した場合の予測震度を250mメッシュ単位で色分け表示したものです。

岡谷市では、この地震によって震度５強から７の強い揺れが予想されます。
まず、自宅周辺の震度を確認しておきましょう。また、地震発生時の対応について、p11～12で確認し、揺れに備えましょう。

【震度】その場所の揺れの強さ
【マグニチュード（M）】地震そのものの大きさ（規模）

広告

ソナエは万全に!!
「まんがいち」。その時の備え、大丈夫？

有限会社 G.Cやまさき 〒394-0034 長野県岡谷市湖畔2丁目14番10号 TEL.0266-23-7000 E-mail:info@gcyamasaki.com
㈱G.Cやまさきホームページ http://www.gcyamasaki.com/ WEBショップ「がんばるくらぶ」 http://store.shopping.yahoo.co.jp/ganbaruclub/

地震

揺れやすさとは

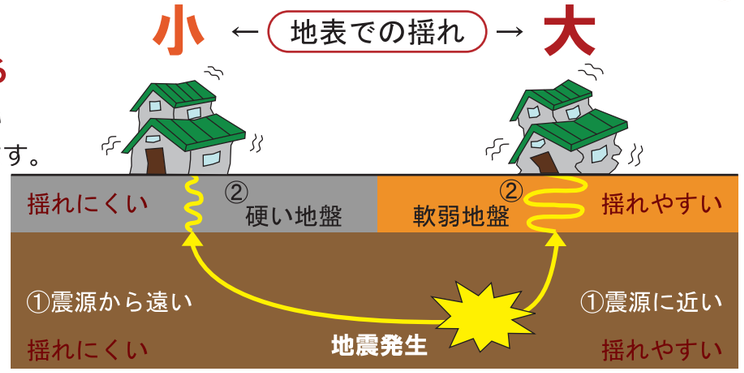
揺れの大きさは、

①震源からの距離によって変わる

震源から地表付近までの距離が近いほど、揺れは大きくなる傾向があります。

②地盤の硬さによって変わる

硬い地盤では揺れにくく、軟弱地盤では揺れやすい傾向があります。

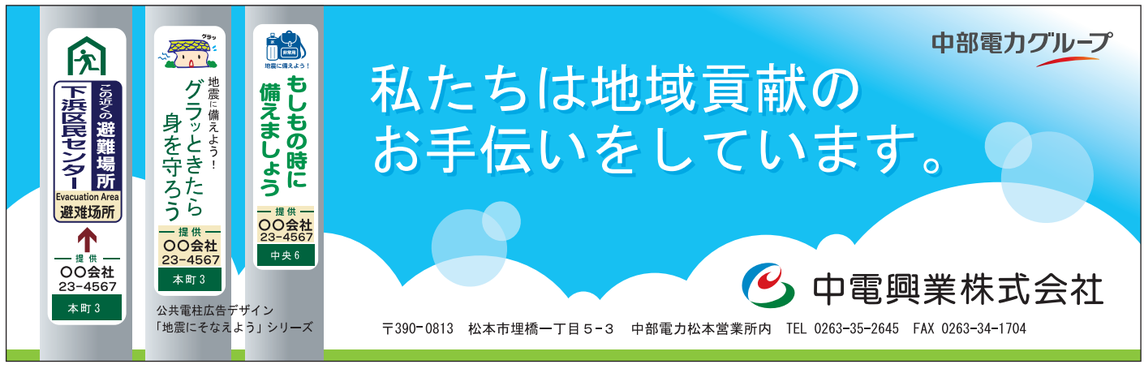


震度階級

7	●自分の意思で動けない。 ●固定していない家具が移動・転倒し、飛ぶものもある。		●壁のタイルや窓ガラスの破損や落下がとても多くなる。 ●補強しているブロック塀も破損するものがある。
6強	●立っていられず、はわないと動けない。 ●固定していない家具は移動・転倒する。		●壁のタイルや窓ガラスの破損や落下が多くなる。 ●補強していないブロック塀のほとんどが崩れる。
6弱	●立っていることが困難になる。 ●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。 ●ドアが開かなくなることがある。		●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
5強	●物につかまらないと歩けなくなる。 ●棚の食器や本が落ちることがある。 ●固定していない家具が倒れることがある。		●窓ガラスが割れて落ちることがある。 ●補強していないブロック塀が崩れることがある。 ●据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。 ●自動車の運転が困難となり、停止する車もある。

※気象庁震度階級関連解説より作成

広告

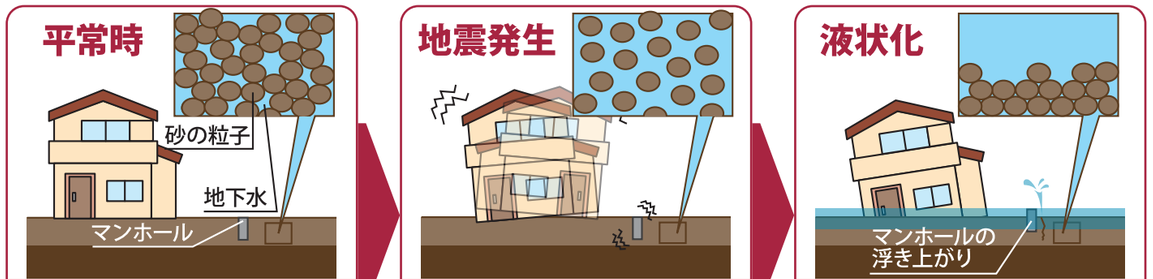


地震

液状化とは

ゆるく堆積した砂地盤などが地震により激しく揺られることにより、液体のように一時的にやわらかくなること

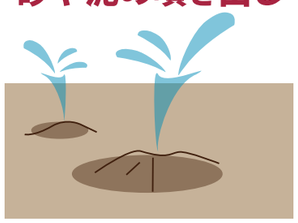
液状化の仕組み



平常時	地震発生	液状化
砂の粒子が密に接触しているため、安定しています。	揺れによって砂の粒子がバラバラになり、水に浮いた状態になります。	バラバラになった砂の粒子が沈み、地面の裂け目から砂混じりの泥水が噴出します。

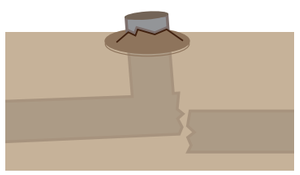
地盤の液状化で起こる被害

砂や泥の噴き出し



砂・泥と混ざった地下水が上昇し、噴水状に噴き上がることがあります。

水道管等の浮き上がり



地下タンク・埋設管・マンホール等の地中の構造物が浮き上がることがあります。

家が埋もれる・倒れる

地盤が液体状になり、上の建物は支えを失い、沈下や傾斜が生じることがあります。

道路が消える

盛土地や埋立地では、道路が陥没する場合があります。

住家の被害程度

地震などの自然災害により、被害を受けた住家の被害程度と被害状況を示す区分です。

全壊

住家全部が倒壊、流失、埋没、焼失したもの、または住家の損壊が甚だしく、補修をしても元通りに再使用することが困難な状態。

大規模半壊

住家が半壊し、基礎、基礎ぐい、壁、柱等の構造耐力上主要部を含む大規模な補修をしなければ居住が困難な状態。

半壊

住家の損失が甚だしいが、補修すれば元通りに再使用できる状態。

※災害に係る住家の被害認定基準運用指針（内閣府）

広告

プロパンガスをご利用の皆様へ…

災害時の対策は… 地震・火災・台風・洪水から自分の身を守りましょう!! 私たちに何なりとご相談下さい!!

長野LP協会 諏訪支部 諏訪市上川1丁目1644-10 ☎53-6000(内線2113)

岡谷地区
- ■岡谷酸素㈱岡谷営業所…☎22-4931
- ■㈲ヤマモト……☎26-8900
- ■㈱信和商会……☎23-4111
- ■㈲オハラ……☎22-3691
- ■㈱豊島屋……☎23-3515
- ■カタクラ石油㈱……☎22-2513

■協同組合ガスネット南信…☎23-0890

下諏訪地区・諏訪地区
- ■井口エネルギー㈱……☎27-5001
- ■㈱丸柳大津屋……☎52-0165
- ■㈱エナキス諏訪営業所…☎52-4353
- ■㈱細川商店飯島営業所…☎52-4376
- ■㈱藤森プロパン商会諏訪営業所…☎75-1271
- ■㈱丸三商会……☎53-3190
- ■北信ガス㈱諏訪営業所…☎78-7665
- ■諏訪瓦斯㈱……☎52-2511
- ■信州諏訪農業協同組合湖南ガスセンター…☎52-3865

茅野地区・原地区
- ■㈱キタハラ……☎72-6515
- ■㈲タケムラプロパン……☎72-2382
- ■㈱諏訪プロパン……☎72-0176
- ■㈱三浦屋……☎72-4181
- ■㈲宮川食糧販売店……☎72-3001
- ■茅野瓦斯㈱……☎72-2328
- ■㈱岐阜屋茅野営業所……☎72-4336
- ■㈱蓼科商事……☎72-4488
- ■㈱ニュー蓼科給油所……☎78-2341
- ■東洋観光事業㈱……☎67-2550
- ■㈱山長……☎72-7138
- ■小林ガスサービス……☎79-4449
- ■合同会社やまだい……☎72-2557
- ■長野エルピーガス協業組合南信事務所…☎73-5361
- ■日達石油店……☎79-2440
- ■信州諏訪農業協同組合茅野ガスセンター…☎77-5880

富士見地区
- ■㈱シモクラ……☎62-2433
- ■㈱エンドウ……☎62-5656
- ■岡谷酸素㈱諏訪南営業所…☎62-5355
- ■信州諏訪農業協同組合南諏ガスセンター…☎62-5102

地震 地震発生からの行動イメージ

あわてず、落ち着いて

自助

地震発生時の安全確保行動
まず“身を守る”
①姿勢を低く
②頭を守り
③動かない
ことを常に意識しましょう

地震発生

揺れを感じたら

頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる！

屋外では広い場所へ避難し落下物に注意！

頭を保護し、窓や固定していない家具から離れる！

あわてて外に飛び出さない！

ブロック塀や自動販売機から離れる！

学校内などでは出口に殺到しない！

車の運転中は緩やかに減速し、道路左側に寄せて停車する！

揺れがおさまったら

靴・スリッパを履く！

割れたガラスなどでけがをしないよう、室内では靴やスリッパを履きましょう。また、出口の確保、確認も忘れずに行いましょう。

コンロやストーブの火を消す！

揺れがおさまったら、コンロやストーブの火を消し、ガスの元栓を閉めましょう。

家族の安否確認！

通信環境が不安定な状況では、災害用伝言ダイヤルやあらかじめ決めておいた家族の避難場所に行くなどして安否を確認しましょう。

災害用伝言ダイヤル⇒Ｐ６を参照

正しい情報を聞く！

ラジオや市役所、消防、警察などからの情報を確認し、周囲の人と情報共有をしましょう。また、情報の出所はしっかり確認するようにしましょう。

互助

身の安全を確保したら

隣近所のコミュニケーション

支え合いマップなどを活用し、向こう三軒両隣で声をかけ合いましょう。

要配慮者の避難

一人暮らしの高齢者など要配慮者の世帯に対し、無理のない範囲で安否確認や避難への協力に努めましょう。

要配慮者の方は、早めの避難に心がけましょう。

避難に不安がある方は、**避難行動要支援者登録**をしましょう。登録により、自主防災組織・警察・消防等による避難支援につながります。（詳細は社会福祉課まで）

協力して救出・救護活動！

がれきなどの下敷きになった人を発見したら、無理をせず周囲の人に応援を呼びかけて救助にあたりましょう。

協力して初期消火・避難の呼びかけを行う！

無理をせず周囲の人に応援を呼びかけて消火にあたりましょう。炎が天井まで達すると消火は困難です。周りの人に避難を呼びかけましょう。

避難先では

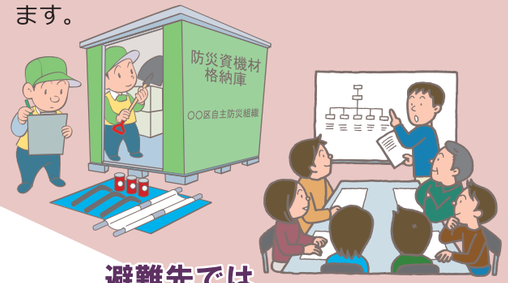
共助

避難所での避難生活

・避難所は共同生活の場です。ルールを守って助け合いながら生活しましょう。
・避難所は基本的に自主防災組織によって運営されます。自分の地域の自主防災組織を確認し、協力して運営しましょう。
・避難所では生活環境が変わることによる体調不良が起こりがちです。
体調管理に注意しましょう。

○**自主防災組織**：地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識を基に結成される団体であり、岡谷市では区を単位に２１区に組織化されています。住民の助け合いや支え合いの精神に基づく自発的な防災組織であり、啓発活動や防災訓練等を実施するなど地域の防災力・減災力の向上に努めています。

○**岡谷市自主防災組織連絡協議会**：２１区の自主防災組織が、組織の充実と強化及び自主防災組織の相互の連携を図るために結成しています。



公助

行政による市民への支援

広告

郵便局のみまもりサービス

○ みまもり訪問サービス

郵便局社員等（弊社が委託した者を含みます。）が、月１回、ご利用者宅を訪問し、会話を通じてご利用者の生活状況を確認し、ご指定の報告先に電子メール(PDFファイル)でご報告します。
・確認項目は１０項目（7項目+選べる3項目）
・報告先は最大３名
・サービス料金：2,500円/月(税抜)

お申込み等、詳細は岡谷郵便局(窓口営業部)まで！電話 0266-22-2284

広告

備える！守る！救う！・・・・・・・・・・・・ 安心・安全

備蓄セット ～ 救助誘導用品
避難テント・収納倉庫
発電機・蓄電池
火災・水害・地震対策用品
防犯用品
（家庭用から企業向まで）
各種カタログご用意しております ご請求下さい

防災・防犯用品 専門店
Futaba 株式会社 双葉
岡谷市天竜町3-4-8
☎ 0266-23-3110

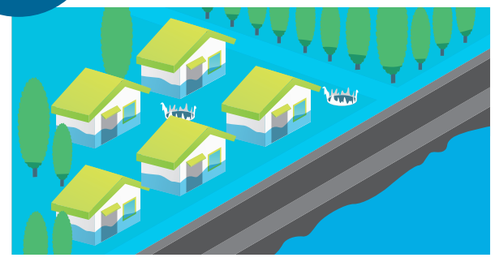
洪水とは

外水氾濫

増水した河川の水位が堤防の高さを越えたり、**堤防が河川の流れによりけずられて決壊**し水が流れ込むことです。

内水氾濫

河川から水があふれるのではなく、**降った雨を河川へ排水しきれなくなり**下水道や側溝などから水があふれることです。



水位情報と避難行動

避難情報の目安となる情報です。水位情報に注意し、氾濫が発生する前に避難を完了しましょう。

		諏訪湖	天竜川	横河川
氾濫発生情報	【緊急安全確保】			
氾濫危険情報	【避難指示の発令の目安】	2.2m	5.0m	1.2m
	●避難が完了していることが求められます。 ●避難が完了していない場合は、最寄りの公共施設や自宅（２Ｆ以上）など身の安全が確保できる場所へ速やかに移動してください。			
氾濫警戒情報	【高齢者等避難の発令の目安】	2.0m	4.6m	1.1m
	●避難に時間を要する人とその支援者は避難を開始してください。 ●その他の人は、避難の準備を整えてください。			
氾濫注意情報		1.7m	3.7m	0.9m
	●テレビやラジオなどで最新の気象情報、災害情報に十分注意してください。 ●避難時に持参する避難用品などを準備してください。			
		1.5m	2.6m	0.6m

※2020年1月現在の水位基準

洪水時の避難

アンダーパス※の冠水に注意！

冠水すると走行が困難になり、エンジンに水が入ると動かなくなってしまいます。

※くぐり抜ける通路

履きなれた靴で避難！

長靴に水が入ると動きにくいため、履きなれた靴で避難しましょう。

足元のマンホールや側溝には注意！

濁った水で足元が見えないので、棒や杖などで安全を確認しながら避難しましょう。

少しでも高い場所へ！

避難が遅れ危険が迫った場合は、生命を守ることを第一に考え、自宅の２階以上や近所の建物の上階などに急いで避難しましょう。

土砂災害とは

前兆現象が起こったら、直ちに命を守る最低限の行動をしましょう。

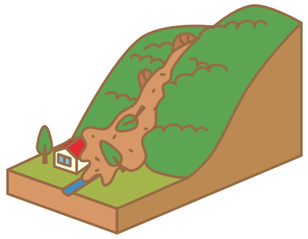
避難情報等に注意し、災害が起こる前に避難しましょう。

土石流

山や川を構成する土砂が、大雨などによる大量の水と一緒に激しく押し流される現象

前兆現象

- 山鳴りがする
- 川の水が濁り流木が混ざる
- 雨が降り続いているのに川の水位が下がる



急傾斜地の崩壊

雨や地震などの影響で地盤がゆるみ、突然斜面が崩れ落ちる現象

前兆現象

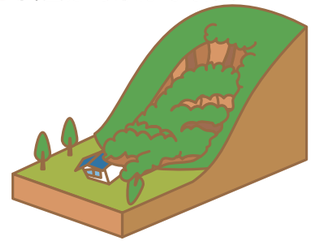
- 小石がパラパラと落ちてくる
- がけから水が湧き出ている
- がけにひび割れができる

地すべり

地下水などの影響により、斜面を構成する土塊が斜面下方に大きくすべり出す現象

前兆現象

- 地面にひび割れができる
- 地面の一部が陥没・隆起する
- 沢や井戸水が濁る
- 斜面から水がふき出す

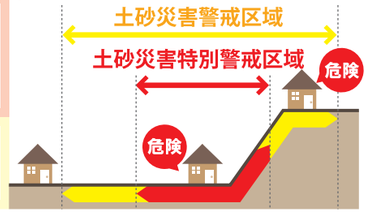


土砂災害警戒情報

防災行政無線で放送します

土砂災害警戒情報は、大雨により土砂災害の危険度が高まった市区町村を特定し、都道府県と気象庁が共同して発表します。いつ土砂災害が発生してもおかしくない非常に危険な状態ですので、気象や雨量、土砂災害危険箇所の状況に注意し、早めに避難してください。土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域にお住まいの方は、特に早めの避難が重要です。

土砂災害特別警戒区域	土砂災害が発生した場合に、建築物に損壊が生じ、住民等の生命または身体に著しい危険が生じるおそれがあると認められる区域
土砂災害警戒区域	土砂災害が発生した場合に、住民等の生命または身体に危険が生じるおそれがあると認められる区域



広告

電気・通信・消防設備の設計、施工

丸登電業株式会社

お客様のニーズにシステムエキスパートが「**総合力**」でお応えします

自動火災報知設備の設計、施工　・　消防設備の点検、保守　・　防災行政無線の施工　など

〒394－0035　岡谷市天竜町3丁目9番1号

電話　0266(23)4833　FAX 0266(22)1565

http://www.maruto.co.jp/

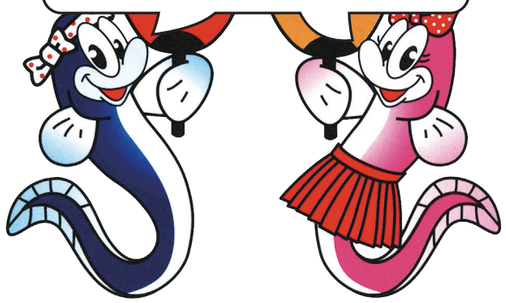
支店／飯田、上田、長野　営業所／松本

風水害

土砂災害の避難

避難とは命を守るための行動です

災害が起こる前に避難所へ避難するのが理想ですが、間に合わなかったり、外へ避難することがかえって危険な場合、その場でできる最低限命を守るための行動も避難行動です。



土砂災害の多くは雨が原因で起こる

1 時間に 20mm 以上、または降り始めから 100mm 以上の雨になったら注意しましょう

危険と判断したら早めに自主避難

避難情報が出されていない場合でも、危険や不安を感じた時は、自主避難をしましょう

土砂災害警戒区域から遠ざかる

土砂災害の危険のある地域からなるべく離れた地域へ避難しましょう（水平避難）

※洪水・土砂災害マップ参照

雨戸の設置

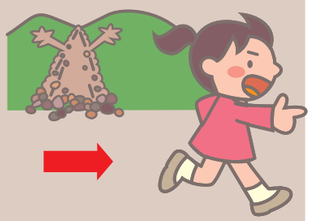
土砂が流れ込んでくると家財への被害が発生します。斜面側の窓に雨戸を取り付けるなどして被害を軽減しましょう

塀の設置

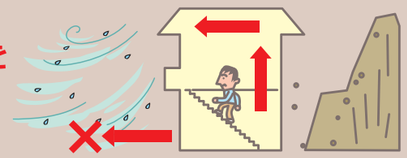
土砂が流れてくる方向に出入り口や窓などがある場合は塀を立てるなどして被害を軽減しましょう

土石流からの避難の方法

危険な沢からできるだけ離れるように避難しましょう（水平避難）



逃げ遅れたら、命を守ることを優先する



大雨で足元が悪いなど、避難することがかえって危険な場合、壊れにくい建物の高い階（斜面の反対）に、避難しましょう。自宅から動けない場合は、2 階以上の斜面から離れた部屋へ避難しましょう（垂直避難）

洪水・土砂災害の防災情報

風水害

〈警戒レベルで避難のタイミングを伝えます〉

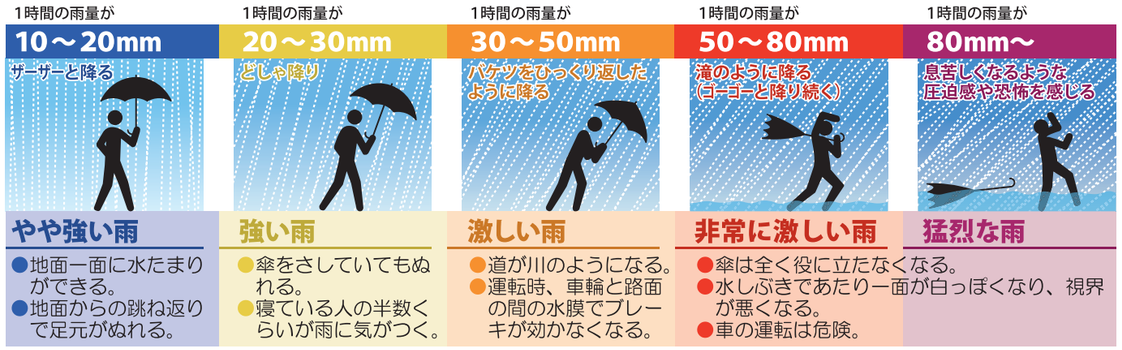
「自らの命は自ら守る」意識を持ち、防災気象情報や避難情報を参考に、適切な避難行動をとりましょう！

警戒レベル / 対応	レベル 1	レベル 2	レベル 3（高齢者等は避難）	レベル 4（全員避難）	レベル 5
避難情報等			高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
状況	早期注意情報（警報級の可能性）	レベル 1 での大雨や洪水の注意報発表	災害のおそれあり	災害のおそれ高い	災害発生又は切迫
住民がとるべき行動	気象情報の収集等を行い、心構えを高める	どのように避難するかを確認する	高齢者等は危険な場所から避難その他の人は避難準備	全員が危険な場所から避難	命の危険直ちに安全確保！
警戒する雨量			時間雨量 20 mm 連続雨量 80 mm	時間雨量 30 mm 連続雨量 90 mm	
警戒レベル相当の防災気象情報		●氾濫注意情報等	●氾濫警戒情報 ●洪水警報等	●氾濫危険情報 ●土砂災害警戒情報等	●氾濫発生情報 ●大雨特別警報

※防災気象情報は、気象庁が発表します。気象警報・注意報、危険度分布、指定河川洪水予報、土砂災害警戒情報等
※避難情報は、市町村ごとの発令となります。

雨の強さと降り方

資料：雨の強さと降り方（気象庁）より作成



岡谷市設置の11か所の雨量計の計測値をホームページに公開（4月～11月）
豪雨に対する“ 水害防止活動 ”や“ 避難行動 ”の参考に活用してください。

岡谷市　雨量情報　検索

広告

消火器の点検、してますか？

・使用期限（約 10 年）を過ぎたもの
・傷やサビなどが多いもの
早めに取り替えましょう！

消防用設備（販売・点検）

有限会社　梅垣防災

岡谷市中央町二丁目 4-22　☎: 0266-23-4888

広告

私たちは、食と農を守り
組合員と地域に愛される
ＪＡをめざします

JA信州諏訪

信州諏訪農業協同組合／〒392-8578 長野県諏訪市大字四賀字広瀬橋通 7841 番

広告

JR東日本

未来のキップを、すべての人に。

TICKET TO TOMORROW

一人ひとりの
安全行動を起点に、
究極の安全へ

東日本旅客鉄道株式会社
長野支社　岡谷駅
〒394-0028　長野県岡谷市本町1-1-1

広告

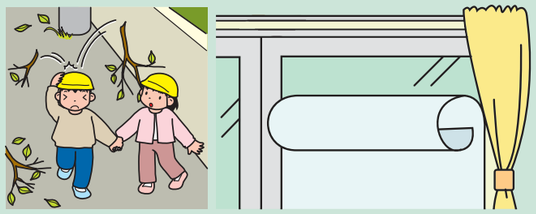
Coca-Cola

岡谷市と北陸コカ・コーラボトリング(株)は
災害時応援協定を締結しています。

その他 その他の災害＜注意事項＞

危険を感じる天候などの際は不要な外出は避けましょう！

暴風



●飛来物に備えてガラス飛散防止フィルムを貼りましょう
●飛ばされる危険性のあるものは家の中にしまいましょう
●屋外にいる場合は飛来物に気を付けましょう

竜巻

●窓から離れ、窓のない部屋へ避難しましょう
●屋外にいる場合は頑丈な構造物の物陰に入って身を小さくしましょう

豪雪

●雪下ろしや雪かきなどは必ず２人以上で作業しましょう
●１人の場合は隣近所へ作業中であることを伝えましょう

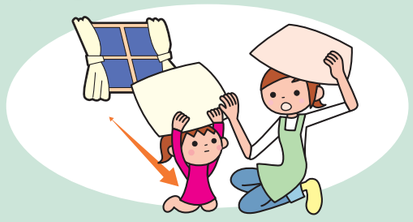
猛暑

●普段より多めに水分補給を行い、ほどよく塩分も摂取しましょう
●こまめに休憩をはさみ、過度な運動は控えましょう

雷

●早めに家にかえりましょう
●雨宿りはしないで、建物や車の中に避難しましょう
●壁や窓から離れましょう
●周辺に避難する場所がない場合は、両足をそろえて頭を下げてしゃがみ両手で耳を塞ぐようにしましょう

ミサイル



●屋外にいる場合は近くの建物の中か地下に避難しましょう
●建物がない場合は物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守りましょう
●屋内にいる場合は窓から離れるか、窓のない部屋に移動しましょう

マップの用語解説（Ｐ19～50）

○用語について

避難所
災害の危険性がなくなるまで、または、災害により自宅へ戻れない住民が一時的に生活する施設です。

避難場所
大規模災害時に一時的に避難できる屋外の施設として、市内１１の小中学校の校庭を指定しています。

福祉避難所
一般の避難所では生活が困難な要配慮者（高齢者、障がい者、傷病者、児童、乳幼児、妊産婦、外国籍の方など）が生活する避難所です。

応急給水
断水等により水の確保が困難となった場合に、応急的な給水を行う場所を示しています。

水防倉庫
水害対策用資材を保管しています。予防処置、応急処置として緊急に資材が必要な場合に使用してください。

雨量観測所
雨量情報を入手するための雨量計を設置している場所です。岡谷市は１１か所に設置し、雨量を観測しています。

マンホールトイレ
耐震化した下水管の上部にマンホールを設置したもので、便座と囲いを設置し、即時にトイレとして使用ができます。周辺に貯水槽の設置もあり、約３週間分の水が確保されています。

緊急輸送道路
大規模災害が起きた場合、避難・救助、物資の供給、施設の復旧等・応急対策活動を実施するための交通確保を目的に、定めた路線です。指定路線は応急対策活動のため一般の交通を規制することがあります。

○ハザードマップについて

防災マップ
航空写真を基に避難所や避難場所などの防災情報を掲載しています。

地震（建物被害）マップ
今後発生する可能性のある地震について、市民の皆さんが関心を寄せ、知識をもち、日頃からの地震への備えの手助けになるよう作成されています。
岡谷市に最も大きな影響を与える「糸魚川ー静岡構造線断層帯（全体）」の地震が発生した場合の予測震度において、被害を受ける建物の割合（全壊率）を250mメッシュ単位で色分け表示しています。
また、この地震による液状化発生の想定範囲も表示しています。
出典：第３次長野県地震被害想定調査報告書（平成２７年３月）

洪水・土砂災害マップ
洪水マップ：県が管理する諏訪湖と流域の横河川、砥川及び天竜川等における最悪の事態を想定した1,000年に１回程度の降雨に対する浸水想定、家屋倒壊等の氾濫想定、また、塚間川・大川・十四瀬川における100年に１回程度の降雨に対する浸水想定を掲載しています。
土砂災害マップ：大雨や地震等によって起こる土砂災害の危険区域（土砂災害特別警戒区域・土砂災害警戒区域）を掲載しています。
浸水想定区域等：各河川等の浸水想定区域や家屋倒壊等の氾濫想定区域は長野県が公表。
土砂災害警戒区域等：土砂災害防止法により長野県が指定。

●わが家のハザードマップを作りましょう
マップをよく見てＰ１～２に書き込みながら、わが家のハザードマップを作りましょう。作った後は、実際に歩いて確認してみましょう。

●危険箇所を確認しましょう
自宅やよく行く場所が危険でないか確認しましょう。避難所・避難場所までの経路に危険箇所がないか確認しましょう。

●避難所・避難場所を確認しましょう
最寄りの避難所・避難場所を確認し、危険箇所を迂回するように避難経路を設定しましょう。避難経路が使えなかったときのために、２本以上確保しておきましょう。

広告
地域の皆様にご奉仕する
OA機器・事務用品・スチール家具
株式会社 山加
本　社　岡谷市加茂町３－７－12　TEL 0266(22)2829 FAX 0266(22)3766
下諏訪営業所　下諏訪町278－25　TEL 0266(28)2188
茅野営業所　茅野市宮川4074-1　TEL 0266(72)7721
諏訪営業所　諏訪市城南１－2540　TEL 0266(52)8656

広告
心温まる患者サービスを提供し
信頼され親しまれる病院をめざします
岡谷市民病院
OKAYA CITY HOSPITAL
〒394-8512　岡谷市本町四丁目11番33号
TEL 0266-23-8000　FAX 0266-23-0818
ホームページ　https://www.okaya-hosp.jp/