

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

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
- 避難 ■

P17 避難の方法
- 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、掘、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。



近くの指定避難所・指定緊急避難場所を複数記入！

指定避難所
Tel
Tel
指定緊急避難場所

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)
浸水想定区域	
☐	5.0m以上10m未満
☐	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置き、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)

防災用品

- ☐ 持出用リュック
- ☐ 携帯電話・充電器
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備の電池

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!

お年寄りがいる場合

- ☐ 介護用品(車いすなど)
- ☐ 処方薬
- ☐ 介護食

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

わたしに必要なもの

- ☐
- ☐
- ☐

救急用品

- ☐ 常備薬(解熱剤・かぜ薬)
- ☐ 絆創膏・包帯・傷薬
- ☐ おくすり手帳

着替え・防寒着

- ☐ レインコート
- ☐ 上着・防寒着
- ☐ 下着・靴下

貴重品

- ☐ 現金(紙幣・硬貨)
- ☐ 印鑑
- ☐ 預金通帳・証券類
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 身分証明書(コピー可)
- ☐ 健康保険証・免許証
- ☐ 障害者手帳



衛生用品

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ティッシュ
- ☐ ペーパー

※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
- ☐ 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)

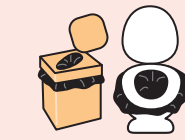
避難生活に必要なもの

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



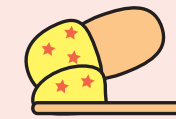
- ☐ カセットコンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料



- ☐ バール
- ☐ スコップ
- ☐ のこぎり



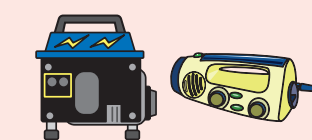
- ☐ 食器(使い捨て)
- ☐ ラップ



- ☐ スリッパ



- ☐ 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



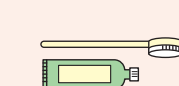
- ☐ 着替え

- ☐ 毛布

- ☐ 大判タオル
- ☐ アルミシート
- ☐ 座布団



- ☐ 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

〇備えておくペット用品

- ☐ ペットシート
- ☐ 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。

〇受入対象のペット

- ☐ 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。

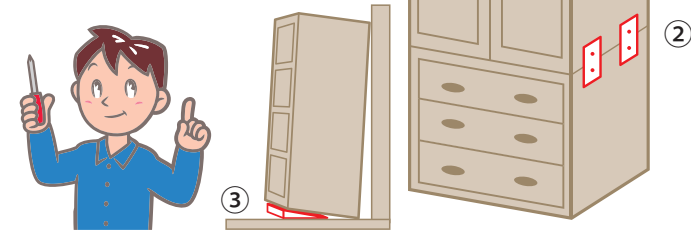
〇避難所におけるペットの受入の考え方

- ☐ 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。



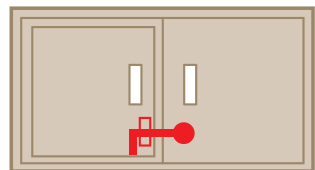
家具を固定しよう！

- 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。

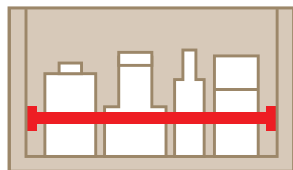


- ①壁などに金具で固定
- ②上下の家具を金具で固定
- ③ストッパーなどをタンスの下に入れ、転倒防止

- 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。



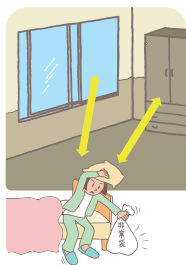
扉に金具等を取り付けて、開閉防止



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。

地震火災を予防する 感震ブレーカー

阪神淡路大震災や東日本大震災などの大地震で発生した火災の半数以上は電気関係の出火が原因です。感震ブレーカーは、地震による強い揺れを感知すると自動的に電気を止める装置です。各家庭で設置することで出火を防止し、火災被害を大きく軽減することができます。

※電気工事店または防災用品等を取扱うお店へお問い合わせください。



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 長野営業所
〒380-0922 長野市七瀬2番地7 大成第2ビル
TEL : 026-226-4750 FAX : 026-226-8692

高齢者等避難

- 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

- 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。

緊急安全確保

- 災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況となっています。
- 命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保してください。

情報収集と共有

「岡谷市 LINE 公式アカウント」「メール配信@おかや」

市のLINEやメール配信サービスに登録しておく、重要な情報やメッセージが届きます。

受け取れる情報

- 防災無線情報
- 地震情報
- 避難情報
- 気象情報

等※1

受け取れる媒体

- スマートフォン
- パソコン等※2



岡谷市 LINE 公式アカウント 友だち登録方法

QRコードを読み込み「追加」ボタンを押して登録

メール配信@おかや メール配信登録方法



QRコードからサイトに接続後登録、もしくは
t-okaya@sg-m.jpに空メールを送信後に返信されたメールにしたがい登録。

※1 その他「火災情報・防犯情報・健康情報」が配信されます。
※2 メール配信サービスは、登録したアドレスのメールを受け取る機器であれば利用可能です。

その他による情報収集の手段

避難情報

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

テレビの場合は、リモコンのdボタンを押すと気象情報や防災情報が確認できます

気象情報・地震情報

- スマートフォン
- パソコン
- 気象庁 気象警報・注意報
- キキクル 土砂災害

気象情報 検索
地震情報 検索

水位情報・雨量情報

- スマートフォン
- パソコン
- 岡谷市の雨量計10か所
- 国土交通省 川の防災情報

岡谷市 雨量等情報 検索

災害用伝言ダイヤル「171」

被災者の方が録音した伝言を、被災者の電話番号を知っている家族や知人が電話で伝言を再生することができます。ご利用にあたっての使用契約などは、一切不要です。

171

にダイヤルし
音声ガイドに
したがう

REC
録音

録音の場合

暗証番号を利用する録音

PLAY
再生

再生の場合

暗証番号を利用する再生

被災者の電話番号を入力

0266-□□-□□□□

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・IP電話の
番号を入力する

伝言を録音

※30秒以内

伝言を再生

暗証番号(任意の4桁)により、他人に聞かれたくない伝言など特定の方々の間での録音・再生も可能です。

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。

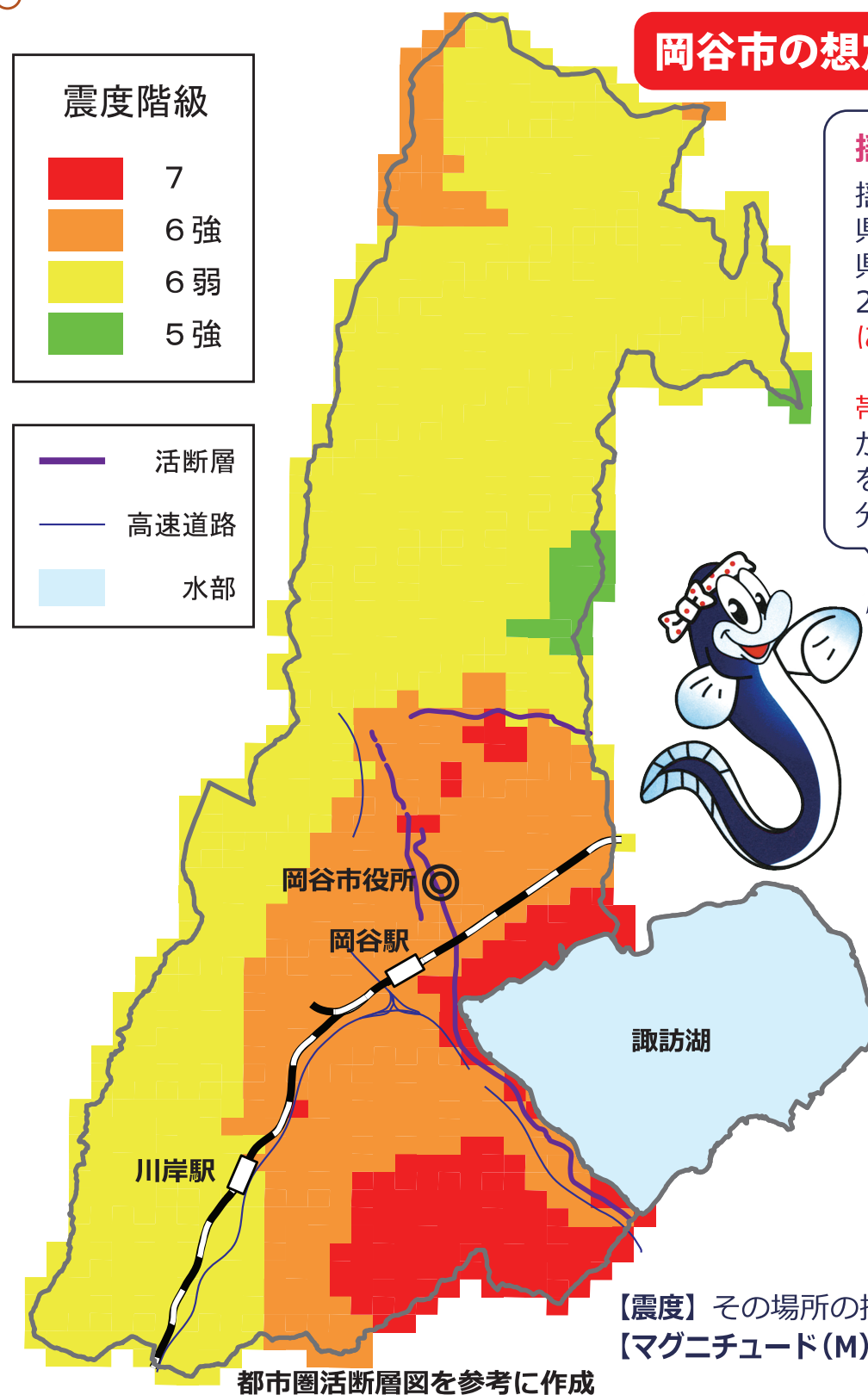


岡谷市の想定最大震度は7です

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「糸魚川ー静岡構造線断層帯（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。



緊急時に **LCV** は、テレビ・ラジオで情報発信！

災害発生

情報収集

自治体
ライフライン
交通機関
独自取材

情報発信

LCV-TV 121
LCV-TV 122
データ放送
インターネット

地域の皆様へ

必要な情報をお伝えします

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/>

☐ ヘルメット

☐ 非常食

☐ お薬

☐ 毛布

☐ 水

☐ 軍手

☐ ラジオ

☐ ライト

☐ スニーカー

☐ 着替え

☐ リュック

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/>

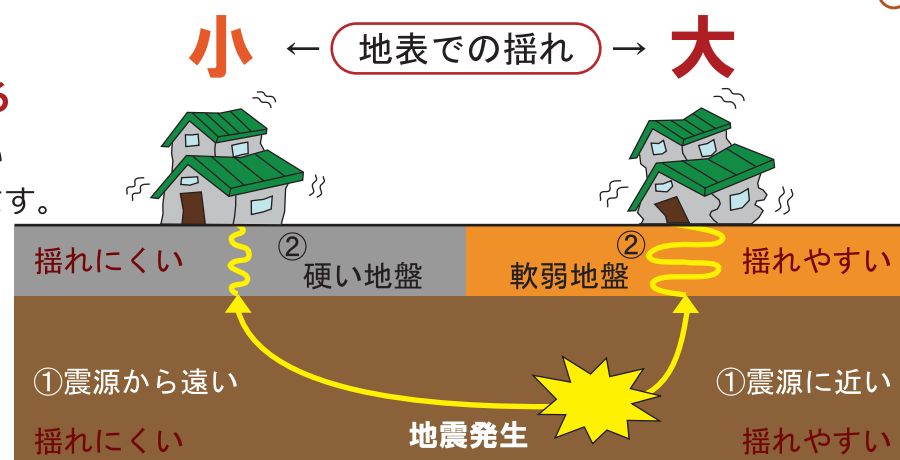
揺れの大きさは、

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

- 物につかまらなると歩けなくなる。
- 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。

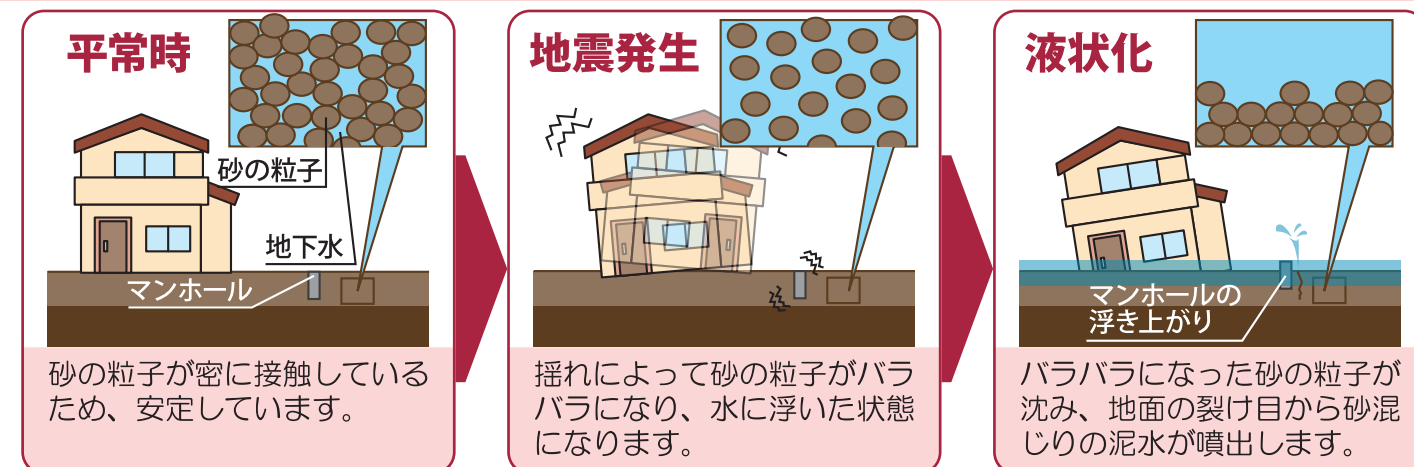


- 窓ガラスが割れて落ちることがある。
- 補強していないブロック塀が崩れることがある。
- 据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。
- 自動車の運転が困難となり、停止する車もある。

※気象庁震度階級関連解説より作成

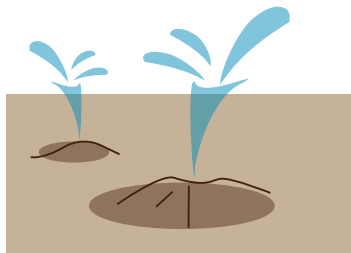
ゆるく堆積した砂地盤などが地震により激しく揺られることにより、液体のように一時的にやわらかくなること

液状化の仕組み



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。

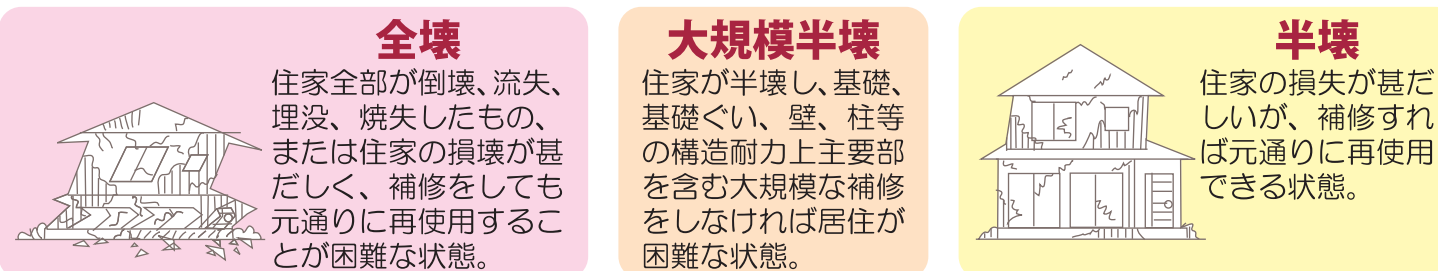
道路が消える



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。



※災害に係る住家の被害認定基準運用指針（内閣府）

中部電力グループ

私たちは地域貢献のお手伝いをしています。

中電興業株式会社

〒390-0813 松本市埋橋一丁目5-3 中部電力松本営業所内 TEL 0263-35-2645 FAX 0263-34-1704

下流域センター
Evacuation Area
避難場所

グラツときたら
身を守ろう

もしもの時に
備えましょう

提供
〇〇会社
23-4567
本町3

公共電柱広告デザイン
「地震にそなえよう」シリーズ

プロパンガスをご利用の皆様へ…

災害時の対策は… 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(株)岡谷営業所…☎22-4931

■(有)ヤマモト…☎26-8900

■(株)信和商会…☎23-4111

■(有)オハラ…☎22-3691

■(株)豊島屋…☎23-3515

■カククラ石油(株)…☎22-2513

■協同組合ガスネット南信…☎23-0890

■井口エネルギー(株)…☎27-5001

■(株)丸柳大津屋…☎52-0165

■(株)エナキス諏訪営業所…☎52-4353

■(株)細川商店飯島営業所…☎52-4376

■(株)藤森プロパン商会諏訪営業所…☎75-1271

下諏訪地区・諏訪地区

■(株)キタハラ…☎72-6515

■(有)タケムラプロパン…☎72-2382

■(株)諏訪プロパン…☎72-0176

■(株)三浦屋…☎72-4181

■(有)宮川食糧販売店…☎72-3001

■(株)瓦斯(株)…☎72-2328

■(株)岐阜屋茅野営業所…☎72-4336

■(株)茅野商事…☎72-4488

茅野地区・原地区

■(株)ニュー茅科給油所…☎78-2341

■北信ガス(株)諏訪営業所…☎78-7665

■諏訪瓦斯(株)…☎52-2511

■信州諏訪農業協同組合南信ガスセンター…☎52-3865

■(株)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

■(株)シモクラ…☎62-2433

■(株)エンドウ…☎62-5656

■岡谷酸素(株)諏訪南営業所…☎62-5355

■信州諏訪農業協同組合南信ガスセンター…☎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

頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる！

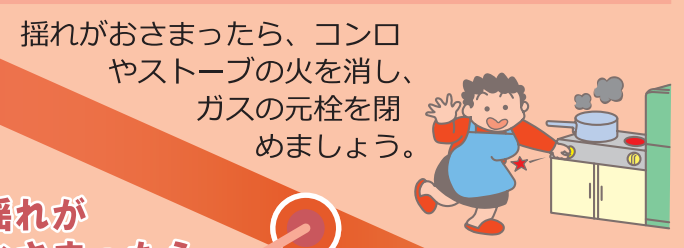


靴・スリッパを履く！



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！



揺れを感じたら

屋外では広い場所へ避難し落下物に注意！



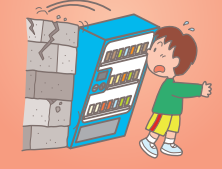
頭を保護し、窓や固定していない家具から離れる！



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

家族の安否確認！

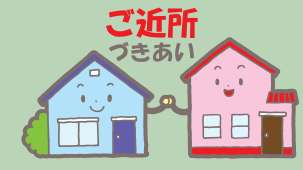


正しい情報を聞く！



互助

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

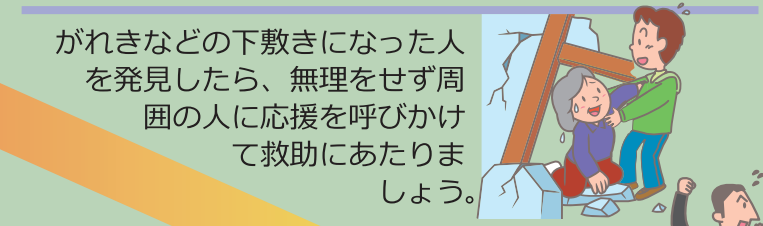
一人暮らしの高齢者など要配慮者の世帯に対し、無理のない範囲で安否確認や避難への協力に努めましょう。



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！



身の安全を確保したら

協力して初期消火・避難の呼びかけを行う！



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。



避難先では

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



備える！守る！救う！……………安心・安全

防災・防犯用品 専門店

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)
各種カタログをご用意しております ご請求下さい



株式会社 双葉

岡谷市天竜町3-4-8

☎ 0266-23-3110

広告

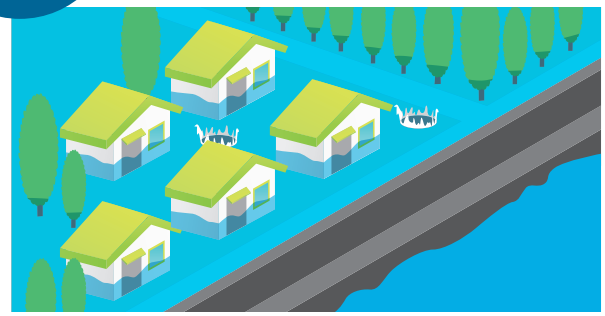
外水氾濫

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。



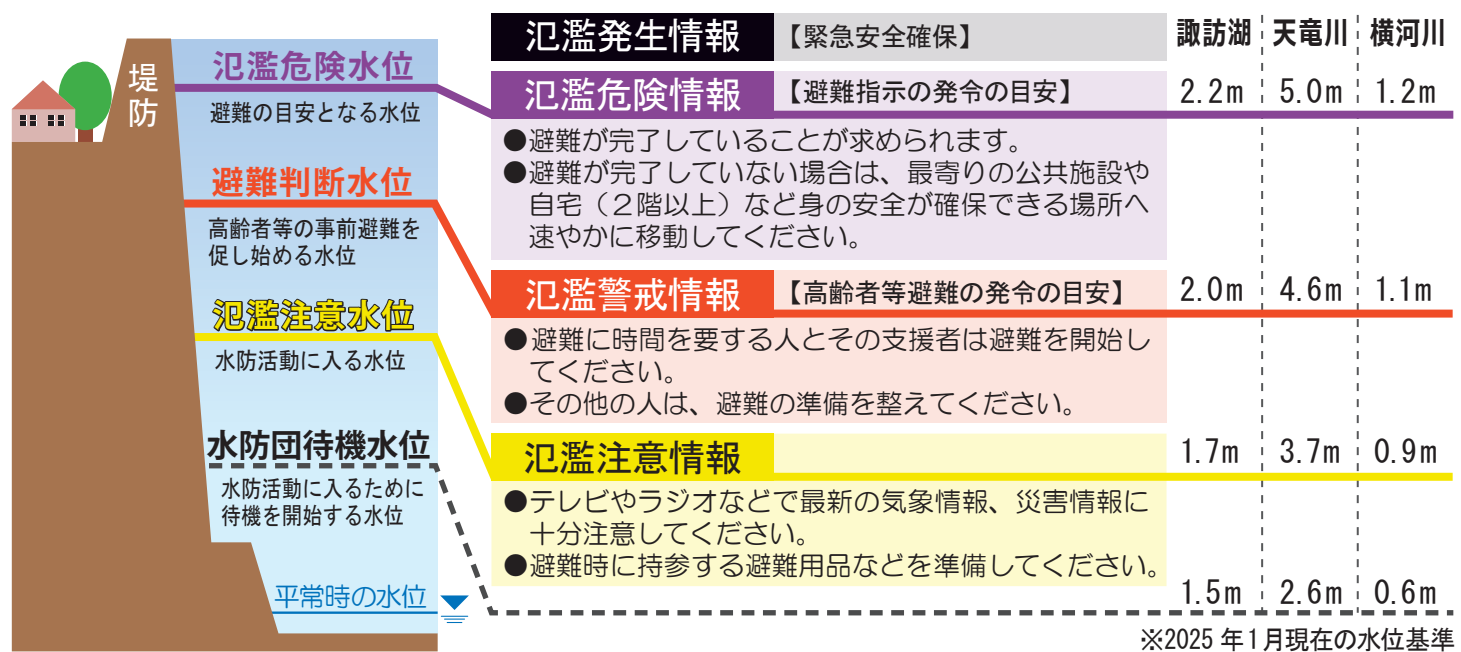
内水氾濫

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。



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う。



履きなれた靴で避難！

長靴に水が入ると動きにくいので、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。



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	急傾斜地の崩壊	地すべり
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	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	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 ●山鳴りがする ●川の水が濁り流木が混ざる ●雨が降り続けているのに川の水位が下がる	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	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

レベル4 土砂災害危険警報

レベル4 土砂災害危険警報は、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

電気・通信・消防設備の設計、施工



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

広告

避難とは、「難」を「避」けることです。学校や公民館などの指定避難所への移動だけが避難というわけではありません。住んでいる地域や災害時の状況、人によって避難の方法は異なります。事前にハザードマップで避難経路や避難先の安全を確認しておきましょう。

暗くなる前に早めの避難を心がけましょう



状況に応じた分散避難

安全な親戚・知人宅への避難

災害時に避難する可能性があることを、普段から相談しておきましょう。



安全なホテル・旅館への避難

通常の宿泊料が必要です。避難する前に予約・確認をしましょう。



状況に応じて避難する

屋内安全確保(垂直避難など)

ハザードマップで次の「3つの条件」を確認し、自宅にいても大丈夫か確認する必要があります。

- 1 家屋倒壊等氾濫想定区域外である
- 2 浸水深より居室が高い
- 3 水・食糧などを十分に備蓄し、水が引くまで生活できる



在宅避難する場合
普段から災害に備えて備蓄する

ライフラインの代替を備える

- 懐中電灯、電池、ポータブル電源、カセットコンロ
- 飲料水や生活用水
- 簡易トイレ、トイレ処理セット



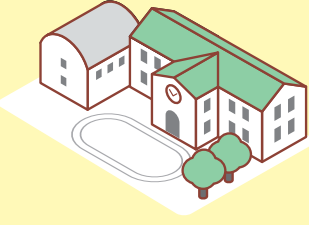
食料や日用品、衛生品を備蓄する

- 消費した日用品は普段から買い足しておき、災害時は備蓄品として使用する

少しでも危険を感じたら、他の場所へ避難する!

市が開設する指定避難所

裏面のハザードマップで避難所の位置と、安全な避難経路を確認しておきましょう。



避難所で生活する場合
ルールを守りお互い協力して過ごす

共同生活のマナーとルールを守る

- お互いのプライバシーに配慮する
- 妊婦や子供などの弱者に対し、思いやりをもって接する

衛生面に配慮する

- こまめな清掃や、ゴミの適切な処理を心がける
- トイレはきれいに使う
- 手指を清潔に保ち、マスクを着用する



避難行動要支援者登録制度

「防災情報に気づけるか心配…」 「一人では避難できない」 「親族の緊急連絡先を知らせておきたい」 など、避難行動に不安のある場合は、避難行動名簿に登録をしておくことで災害時に支援を受けやすくなります。

問合せ：社会福祉課（内線1251）

防災訓練などで活用し有事に備えます

災害時の安否確認や救護活動がスムーズに行えます

地域で日頃から見守りや声かけを行います

個別の避難計画を作成しておくことでより安心です



○用語について

指定避難所

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。

指定緊急避難場所

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。

指定福祉避難所

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10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

航空写真を基に指定避難所や指定緊急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、知職をもち、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

諏訪湖や天竜川、その他の中小河川において洪水などの水害が発生した場合に浸水する恐れのある区域と、集中豪雨などの影響によって、がけ崩れなどの土砂災害が発生したときに被害を受けるおそれのある区域（土砂災害警戒区域・特別警戒区域）を表示しています。

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しましょう

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しましょう。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。指定避難所・指定緊急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

最寄りの指定避難所・指定緊急避難場所を確認し、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。

地域の皆様にご奉仕する
OA機器・事務用品・スチール家具



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



〒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/>

広告