

防災減災

2023

避難行動

自ら
とるべき行動を
確認しよう!

いつ・どこで・何が起こるかわからない自然災害。近年、全国各地で地震や大雨をはじめとする大規模災害が多発し、尊い人命や貴重な財産が失われています。

わたしたちは、そのとき、どのような避難行動をとるべきか、あらかじめ備えておくことが大切です。

1. 過去の災害を振り返る。

土砂災害

大雨や地震などが引き金となって、山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石が川から流れ出る災害

岡谷市は、豊かな自然に囲まれており、わたしたちはたくさんの恩恵を受けています。しかし、その一方で、市内では水害・土砂災害など、さまざまな自然災害が発生し、その脅威にさらされてきました。平成18年7月豪雨災害は市民のみなさんが忘れることのできない経験となり、さらに、令和3年の8月の大雨災害はまだ記憶に新しいところです。いつ起こるかわからない災害への備えのために、過去に県内で発生した災害について振り返ってみます。

2021年(令和3年)
8月14日～8月15日
令和3年8月大雨災害 | 岡谷市

①



被害：死者3人、住家全壊1戸・半壊2戸
(土砂災害によるもの)

2006年(平成18年)
7月15日～7月19日
平成18年7月豪雨災害 | 岡谷市

①



被害：死者8人、住家全壊10戸・半壊17戸
(土砂災害によるもの)

地震

地下に存在するプレートのずれによって発生し、家屋等の倒壊や土砂崩れ、土砂災害また、津波が発生する危険のある災害

1984年(昭和59年) 9月14日
長野県西部地震



震源：大滝村
地震の規模：M6.8
被害：死者29人、住家全壊14戸

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
県内の被害：住家全壊12戸・半壊47戸

火山災害

火山の活動によって発生する溶岩流、火砕流、溶岩泥流、火山噴出物などによって、人の命や家などの財産が脅かされる災害

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)
写真提供：国土交通省中部地方整備局

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
地震の規模：M6.7
被害：住家全壊81戸・半壊175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

2019年(令和元年) 10月13日
令和元年東日本台風
(台風19号)



被害：死者23人(災害関連死18人含)
住家全壊920戸
半壊2,496戸
(令和3年9月現在)
写真提供：国土交通省千曲川河川事務所

県内で発生した主な災害を振り返ると、土砂災害、水害、地震、火山災害と、本当にさまざまな災害が起きていることがわかります。

規模の大きな災害ほど、多くの人にはそれを初めて経験することになります。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です。過去の災害やその教訓を学び、後世に伝え続けていきましょう。

- 〈凡例〉
- 土砂災害
 - 水害
 - 地震
 - 火山災害



水害

水による災害の総称で、大雨や台風などの多量の降雨によって引き起こされる災害

2. 自分の住む場所の災害リスクを知る。



岡谷市防災ガイドの活用方法

防災ガイド(ハザードマップ)とは、災害の危険がある場所とその危険度を示した地図のことで、

以下の項目を防災ガイドなどで**事前に確認**し、自らの命は自ら守りましょう！

〈事前に確認〉

- ① 自宅の立地
 - 土砂災害警戒区域
 - 浸水想定区域など
 - 周辺の崖や土手
- ② 自宅周辺の危険箇所
 - 川、橋、塀、側溝など障害や危険物
- ③ 自宅の構造
 - 自宅内の安全な場所
- ④ 複数の避難経路
 - 迂回路など複数の経路



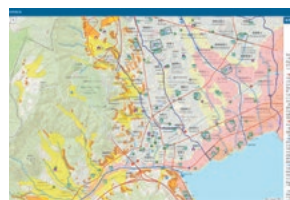
岡谷市防災ガイド
全区域のハザードマップ3種類、
わが家のハザードマップが掲載
されています。

ダウンロード
はこちら▶



岡谷市では、「岡谷市防災ガイド(2020年版)」を各家庭に配布しています。危機管理室、各支所の窓口でもお渡ししています。

くらしマップおかや



スマホやパソコンなどWEB上でも同じ内容を確認できます。

こちらから▶



3. 最新の情報で身を守る。インターネットを活用し取得

避難情報・地震情報・防災気象情報などが受け取れます。

- 防災行政無線情報
- 岡谷市公式LINE
- メール配信@おかや
- 防災ラジオ

防災行政無線を受信して放送します。
(市役所、各支所にて1,000円で販売しています)
※将来デジタル化された場合、防災行政無線の受信ができなくなります。

スマホやパソコンなどで取得できます。

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



友だち登録

メール配信@おかや メール配信登録方法

①か②の方法で登録してください。

- ① QRコードからサイトに接続後登録。
- ② 下記アドレスに空メールを送信。
返信されたメールに従い登録。
t-okaya@sg-m.jp



メール登録



受け取る情報

自分で見に行く情報

- 気象庁ホームページ | キキクルなどの情報 キキクル
- 岡谷市ホームページ | 災害時の緊急情報 岡谷市
- 水位情報・雨量情報 | 国・県・市内の雨量計などの情報 雨量計
- シルキーチャンネル | (岡谷市公式YouTube) LCVCH11で放送中。災害時には災害情報を随時発信 雨量計

普段から防災気象情報に気をつけ、早めに行動することが大切です。

市からのLINE、メール配信は、登録すると重要な情報がいち早く届きます。
可能な人は必ず登録をお願いします。

4. もしも…。に備える。 備蓄品の準備・避難行動要支援者登録制度

災害発生時、すぐに支援物資が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、初めの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）

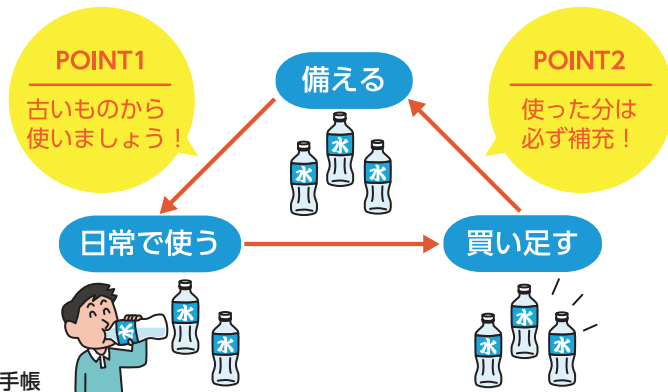


ローリングストックによる備蓄

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。

防災グッズは、市内ホームセンターなどで販売しています。

出典：信州防災手帳



持ち出し品リスト 出典：岡谷市防災ガイド

準備・確認

定期的在庫チェック！

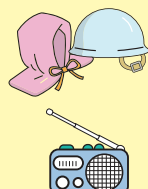
■命を守るための3品目

- 懐中電灯
- ホイッスル
- 靴（スリッパ）



■防災用品

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



■保存水・非常食

- 保存水
- 非常食



■衛生用品

- 携帯トイレ
- ティッシュペーパー

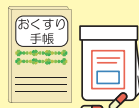


■着替え・防寒着

- レインコート
- 上着・防寒着
- 下着・靴下

■救急用品

- 常備薬
- ばんそうこう・包帯・傷薬
- おくすり手帳



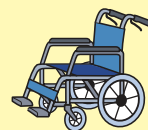
■貴重品

- 現金（紙幣・硬貨）
- 印鑑
- 預金通帳・証券類
- 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



■お年寄りがいる場合

- 介護用品
- 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

避難行動要支援者登録制度

登録

災害時の避難を支援してもらえる

「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。

詳しくは、社会福祉課（内線1251）まで

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助活動がスムーズに行えます



支援者

地域で日頃から見守りや声かけを行います






避難行動要支援者

個別の避難計画を作成しておくことより安心です

5.

とるべき行動を確認する。警戒レベルと、とるべき行動

避難情報が発令されたら、警戒レベルを確認し、以下にしたがって速やかに行動しましょう。

警戒レベル	とるべき行動 (避難情報発令基準) 以下の判断基準を基本とし長野地方気象台からの助言を求め、現地情報などを参考に総合的に判断し発令。
<p>警戒レベル3 高齢者等避難 (障がい者、妊産婦、乳幼児等)</p> 	<p>とるべき行動 → 高齢者等は危険な場所から避難 その他の人は避難準備</p> <p>1又は2のいずれかに該当する場合</p> <ol style="list-style-type: none"> 大雨警報(土砂災害)※が発表され、かつ、土砂キキクルが「警戒(赤)」となった場合 警戒レベル3高齢者等避難の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合(夕刻時点で発令) <p>●警戒レベル3「高齢者等避難」は、極めて短時間で局所的な大雨の場合等、明らかに土砂災害警戒情報には至らないと判断される場合は発令しないこともある。</p>
<p>警戒レベル4 避難指示</p> 	<p>とるべき行動 → 全員が危険な場所から避難</p> <p>1～5のいずれかに該当する場合</p> <ol style="list-style-type: none"> 土砂災害警戒情報が発表された場合 土砂キキクルで「非常に危険(紫)」となった場合 警戒レベル4避難指示の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合(夕刻時点で発令) 警戒レベル4避難指示の発令が必要となるような強い降雨を伴う台風等が、立退き避難が困難となる暴風を伴い接近・通過することが予想される場合 土砂災害の前兆現象(山鳴り、湧き水・地下水の濁り、溪流の水量の変化等)が発見された場合 <p>●夜間・未明であっても1～2又は5に該当する場合は、警戒レベル4避難指示を発令する。</p>
<p>警戒レベル5 緊急安全確保</p> 	<p>とるべき行動 → 命の危険 直ちに安全の確保</p> <p>1～3のいずれかに該当する場合 (災害が切迫)</p> <ol style="list-style-type: none"> 大雨特別警報(土砂災害)※が発表された場合 (災害発生を確認) 土砂災害の発生が確認された場合 土砂キキクルで「非常に危険(黒)」となった場合 <p>●上記1～3は立退き避難から命を守る行動変容を特に促す場合に発令するものであり、必ず発令しなければならないわけではない。一方、1～3以外の場合においても居住者等に行動変容を求める場合は発令する。</p>

※避難のためのキーワード

大雨警報(土砂災害) | 気象庁発表

大雨による重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあると予想したときに発表される防災気象情報。

大雨特別警報(土砂災害) | 気象庁発表

台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合に発表される防災気象情報。

緊急速報メール | 国や地方公共団体が配信

国や地方公共団体が配信する災害・避難情報を、特定の地域へ一斉配信するメール。

土砂災害警戒情報 | 都道府県と気象庁発表

大雨により命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となった時、市町村長が警戒レベル4避難指示を発令する際の判断や住民の自発的避難の参考となるよう、対象となる市町村を特定して発表される防災気象情報。

土砂キキクル | 気象庁発表

大雨による土砂災害発生危険度の高まりを地図上で5段階に色分けして示す情報。大雨警報(土砂災害)、土砂災害警戒情報、記録的短時間大雨情報等が発表された際に、危険度が高まっている場所を把握することができます。

6.

ただちに避難する。さまざまな避難行動

避難所に行くことだけが「避難」ではありません。状況に応じた避難行動をとりましょう。

〈4つの避難行動〉

1

行政が指定した避難所への避難

防災ガイドで避難所の場所を確認しておきましょう。



2

安全な親戚・知人宅への避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。



3

安全なホテル・旅館への避難

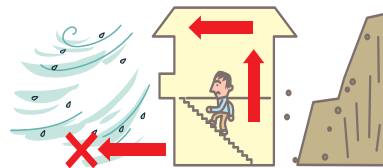
通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。



4

屋内安全確保(垂直避難など)

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(斜面の反対側)に避難しましょう。自宅から動けない場合は斜面から離れた部屋など、より安全な場所へ避難しましょう。



防災訓練

土砂災害防災訓練を実施します

土砂災害はいつどこで発生するかわからず、一度発生すると大きな災害につながります。これに備え、大雨による土砂災害を想定した情報伝達訓練と避難訓練を実施します。

- 日時 6月4日(日) 午前7時30分～10時(予定)
 - 訓練対象地区
駒沢区(会場:駒沢公民館ほか)
 - 訓練参加機関など
駒沢区、岡谷市消防団(第9分団)、岡谷警察署、諏訪広域消防本部、岡谷市など
 - 訓練内容
災害対策本部設置訓練、避難誘導訓練、避難所の開設・運営、土のう作成、土のう積み訓練など
- ※当日、午前8時15分ごろから、防災行政無線(防災ラジオ、防災メールを含む)の放送、緊急速報メールの配信があります。

次世代の子どもたちも、毎年災害学習に取り組んでいます!

表紙の2人が国土交通省による「土砂災害防止に関する絵画・作文」コンテストで賞を受賞しました。



岡谷南部中学校1年(受賞当時湊小6年)
向山千穂さん

〈作文の部・小学生〉
全国審査・事務次官賞
「土砂災害に関する対策」

作品はココ! 国土交通省ホームページ▲

年に1回災害の学習をしていて、印象に残る写真がたくさんありました。奪われた命や人々の思いを、次の世代に伝えたいという思いで作文を書きました。



上の原小学校6年(受賞当時同校5年)
北川琴春さん

〈絵画の部・小学生〉
地方審査・優秀賞
「知っている? きけんな所にげる場所」

土砂災害が起きても、危険箇所と避難場所を区別して無事に避難できるように、という思いで描きました。

作品は表紙を見てね!

問合せ:危機管理室 内線1591