

もくじ

はじめに	1	気象情報、警戒レベル	17
防災マップとは	2	情報の入手方法	18
風水害	3	防災マップ(洪水・土砂災害編)	21
浸水想定	5	防災マップ(地震編)	43
洪水	6	揺れやすさマップ	45
土砂災害	7	震度想定マップ	49
地震	8	消防署・消防団等管轄区域図	51
地震に対する備え	9	避難施設	53
避難行動	11	(指定緊急避難場所)(指定避難所)(医療救護所)	
自主防災組織	13	(福祉避難所)(車で避難できる避難場所)	
応急処置	14	マイタイムラインの作成	59
避難所運営	15	備蓄品・補助事業	61

はじめに

科学の発達した現在でも、災害の発生を抑えることや災害を確実に予測して回避することは困難です。しかし、災害に関する正しい知識を身につけ、日ごろの備えを進めることにより被害を減らすことは可能です。市民の皆様一人ひとりが身近にある危険を知り、個人、家庭、地域で備えていくことが大切です。

この防災マップは、各種災害の特徴や防災対策をまとめたものです。家族や地域の防災対策にご活用ください。

安曇野市の災害特性

安曇野市は、急峻な山と高低差のある地形や複合扇状地の地形という地理的背景から、台風や異常気象による集中豪雨によって起こる災害が懸念されます。地震に関しても、牛伏寺断層を含む糸魚川-静岡構造線断層帯を震源とする地震など、直下型地震による影響も計り知れません。

音声コードについて

この防災マップは、ページ下についている音声コードを、スマートフォン用音声コードリーダーアプリ、ユニボイスまたは、専用の装置で読み取ることにより、目の不自由な方が音声として、文章の内容を聞くことができます。

音声コードの読み上げ装置は「視覚障がい者用活字文書読み上げ装置」として障がい者等日常生活用具の給付対象品目で、視覚障がい2級以上の方に購入の助成があります。購入をご希望の方は、事前に市役所福祉課へお問い合わせください。(電話 0263-71-2251)



防災マップとは

この防災マップは、いざという時のために、災害に対する知識や心構えを身につけたり、災害時の適切な判断や落ち着いた行動がとれるよう役立てていただくものです。

地図は、「浸水害・土砂災害」「揺れやすさ」「震度想定」にわけて掲載し、避難施設や防災施設等も表示しています。

自分や家族がよくいる場所(自宅、学校、勤務先など)をマップで確認し、避難経路や避難場所、避難方法などを家族で話し合い、自分や家族の命を守る行動や、防災対策の取り組みに利用ください。

防災マップの説明

防災マップ(洪水・土砂災害編) P23~P42

浸水想定区域

国が管理する犀川と長野県が管理する5河川が氾濫した場合の浸水の区域を示したものです。各河川の浸水区域が重なる箇所については、重ね合わせた浸水深のうち、最も深い浸水深を表示しています。なお、浸水の区域や深さは雨の降り方や隣接する河川の状態等により変化するため、常にこのマップのような浸水が起こるわけではありません。また浸水想定区域に指定されていない区域への浸水が発生する場合がありますのでご注意ください。

土砂災害警戒区域

土砂災害防止法に基づき、長野県が指定した急傾斜地・土石流・地すべりの土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域を種類ごとに示したものです。なお、マップに示した区域以外の場所でも、状況により土砂災害が発生する場合がありますのでご注意ください。

地震編：揺れやすさマップ P45~P48

信州大学に委託した、「安曇野市の地盤と地震動に関する調査」に基づき、市内で収集したボーリングデータの解析し、地震の揺れに大きく影響する表面層の地盤データ(地盤図)の作成、微動アレー探査による地下深層部の構造調査・解析による伏在断層として示し、これらを「揺れやすさマップ」として表示したものです。また、このマップに示された松本盆地東縁断層は、P49-P50に示されている断層とは一致しませんのでご注意ください。

地震編：震度想定マップ P49~P50

「第3次長野県地震被害想定調査報告書」の調査結果に基づき、「糸魚川-静岡構造線断層帯を震源とする地震(全体)」が発生した場合の震度分布を示したものです。地震の規模や震源の位置によって、揺れやすさマップに表示した震度よりも強くなったり弱くなったりする事があります。また、このマップに表示されている活断層図は、国土地理院ホームページで公開されている信濃断層等を含む都市圏活断層図「信濃池田」「松本」を利用して作成したものです。

避難所の種類について



指定緊急避難場所

災害の種類(洪水・土砂・地震災害)ごとに、切迫した危険から命を守るために一時的に避難する場所又は施設で、それぞれの災害における安全性の適否を明示しています。

(例) ●●地区公民館(土・地)

この例の場合は、土砂・地震災害時には指定緊急避難場所として避難に適していますが、洪水の場合には適していないことを示しています。



指定避難所

災害により住宅を失った場合等において、被災者が一定期間避難生活をする施設です。指定避難所の開設は、災害の発生状況により市が判断します。



福祉避難所

指定避難所では生活するのに支障がある要配慮者(高齢者、障がい者、児童、傷病者、妊産婦、乳幼児、病弱者等)が避難する施設です。指定避難所で対象者の把握をしたのち、開設される施設です。

あめ つよ ふ かた
+ 雨の強さと降り方(1時間降雨量:mm)

<p>やや強い雨 10~20mm未満</p>  <p>話し声が聞こえにくくなる。長雨になりそうなら注意が必要。</p>	<p>強い雨 20~30mm未満</p>  <p>土砂降りの雨。傘をさしても濡れてしまうほどの雨。小さな川なら水があふれ出したり、がけ崩れの心配もある。</p>	<p>激しい雨 30~50mm未満</p>  <p>山崩れ、がけ崩れが起こりやすくなる。道路の規制も行われる。避難の準備をする。</p>	<p>非常に激しい雨 50~80mm未満</p>  <p>滝のように雨が降り、あたり一面が水しぶきで白っぽくなる。家の中で寝ている人の半分くらいが気づくほどの激しい雨。</p>	<p>猛烈な雨 80mm以上</p>  <p>息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる。大雨による災害が起こるおそれがあるため厳重な注意が必要。</p>
--	--	--	---	--

かぜ つよ ふ かた
+ 風の強さと吹き方(平均風速m/秒)

<p>やや強い風 10~15m/s</p>  <p>風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。高速運転中では横風に流される感覚を受ける。</p>	<p>強い風 15~20m/s</p>  <p>風に向かって歩けない。転倒する人もでる。高速運転中では、横風に流される感覚が大きくなる。</p>	<p>非常に強い風 20~25m/s</p>  <p>立っているのも困難。しっかりと身体を確保しないと転倒する。シャッターや建物外装が壊れ始める。車は通常で運転するのが困難になる。</p>	<p>非常に強い風 25~30m/s</p>  <p>屋外での行動は危険。飛来物によって負傷するおそれがある。看板が落下、飛散する。樹木が根こそぎ倒れ始める。車は通常で運転するのが困難になる。</p>	<p>猛烈な風 30m/s以上</p>  <p>屋外での行動は極めて危険。屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊が始まる。電柱や街灯で壊れるものがある。多くの樹木が倒れる。走行中のトラックが横転する。</p>
---	--	--	---	--

⚠ 急な大雨や雷・竜巻から身を守るために

朝は晴れて良い天気だったのに、午後になったら天気が急変して突然の雷雨に・・・こんな経験をされた方も多いと思います。この天気の急変の原因は、「積乱雲」(せきらんうん)という雲です。発達した積乱雲は、時に、「急な大雨」「雷」「ひょう」「竜巻」などの激しい現象を引き起こし、これらによって毎年のように死傷事故が起きています。屋外では、気象情報をこまめに確認しつつ、空の変化には常に注意を払い、積乱雲が近づくサインを見逃さないことが大切です。

たい ふう じょうほう
+ 台風情報

日本に影響がある場合には、早い段階から台風予報が発表され、近づいてきた際には、24時間先までの3時間刻みの予報が発表されます。

台風の大きさと強さの目安

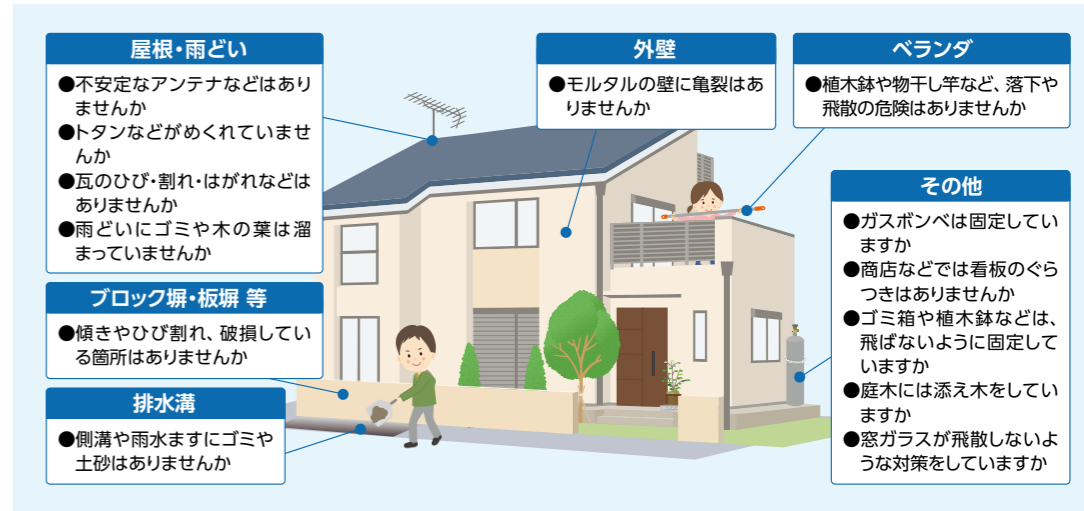
大きさ	風速15m/s以上の半径
大型(大きい)	500km以上800km未満
超大型(非常に大きい)	800km以上
強さ	最大風速
強い	33m/s以上44m/s未満
非常に強い	44m/s以上54m/s未満
猛烈な	54m/s以上

● 進路予報図で用いる用語

- 予報円**……70%の確率で台風の中心が位置すると予想される範囲
- 暴風域**……平均風速で25m/s以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲
- 強風域**……平均風速で15m/s以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲
- 暴風警戒域**……台風の中心が予報円に進んだ時に暴風域に入るおそれがある範囲

ひ ごろ そな
+ 日頃からの備え

台風や大雨などによる被害を最小限にとどめるために、日頃から家屋やその周囲の点検・修理・補強を行い、十分な風水害対策を講じておきましょう。



- 屋根・雨どい**
 - 不安定なアンテナなどはありませんか
 - トタンなどがめくれていますか
 - 瓦のひび・割れ・はがれなどはありませんか
 - 雨どいにゴミや木の葉は溜まっていますか
- 外壁**
 - モルタルの壁に亀裂はありませんか
- ベランダ**
 - 植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険はありませんか
- その他**
 - ガスボンベは固定していますか
 - 商店などでは看板のぐらつきはありませんか
 - ゴミ箱や植木鉢などは、飛ばないように固定していますか
 - 庭木には添え木をしていますか
 - 窓ガラスが飛散しないような対策をしていますか
- ブロック塀・板塀等**
 - 傾きやひび割れ、破損している箇所はありませんか
- 排水溝**
 - 側溝や雨水ますにゴミや土砂はありませんか

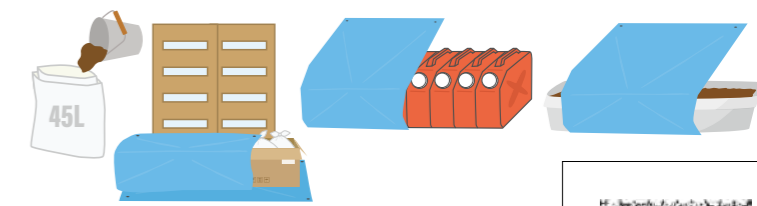
水防の準備

土のうの作り方



2人1組で協力して、土のう用の袋の口を大きく開き6~8割、重さ20~25kgの土を入れたあと、2本の紐を引いて袋の口を強く絞り、その下部を紐で2~3回まわします。紐の端を上から下へ通し、引いて締めたら完成です。

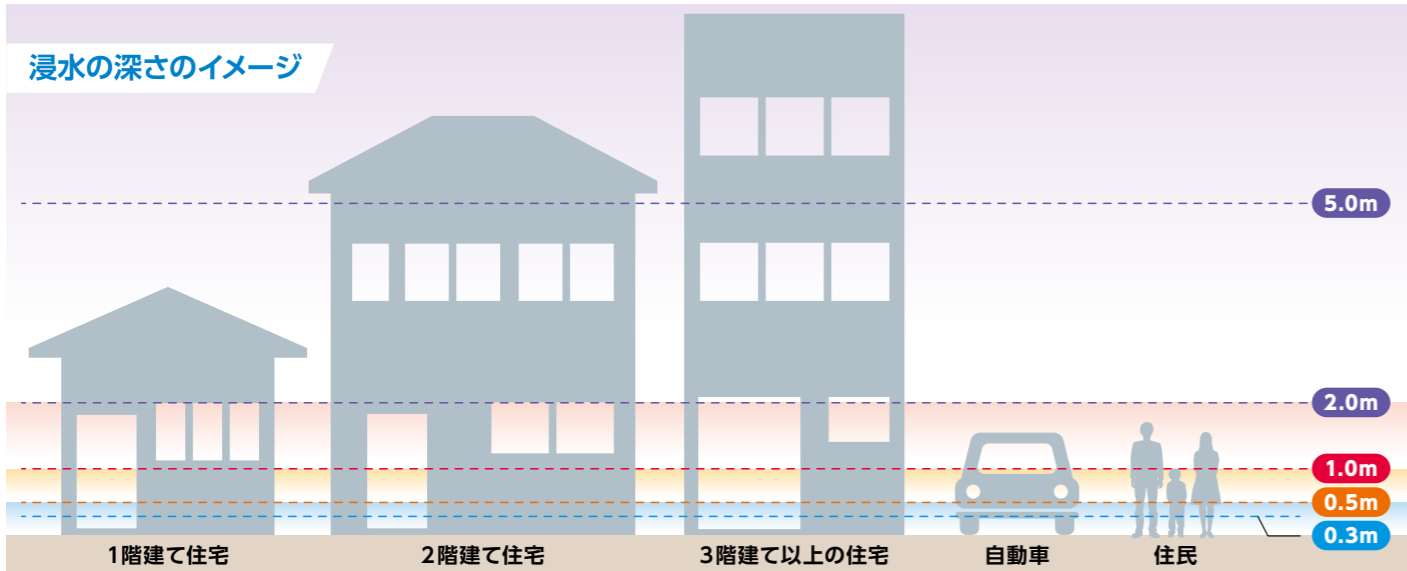
小規模の水害で水深の浅い初期の段階で使える 簡易水防



土のうや水のう(45L程度のゴミ袋を2重にして半分程度の水を入れる)を段ボール箱に入れて、レジャーシートで巻き込んで使えます。段ボール箱がない場合などはプラターやポリタンクで応用できます。

浸水による被害の概要

それぞれの浸水の深さによる被害の概要を知り、適切な避難行動をとりましょう。



- 2.0m以上の浸水の場合**
 - 浸水の程度: 2階以上まで浸水する可能性があります。(浸水深が5.0mに達すると2階が水没します)
 - 屋外では: 移動は不可能です。
 - 住宅では: 2階にいても危険です。高層階があれば、上の階に移動する必要があります。
- 1.0m以上～2.0m未満の浸水の場合**
 - 浸水の程度: 1階の軒下まで浸水する可能性があります。
 - 屋外では: 移動は不可能です。
 - 住宅では: 1階にいるのは危険です。避難が遅れた場合は2階等に避難する必要があります。
- 0.5m以上～1.0m未満の浸水の場合**
 - 浸水の程度: 床上浸水の可能性があります。
 - 屋外では: 大人の腰程度まで浸かる深さで、移動は困難です。自動車はドアが開けられません。(自動車の内外の水位差が小さくなると開けやすくなります)
 - 住宅では: 1階にいるのは危険です。壁がはがれたり、たたみ、電化製品等が浸水し、停電等の可能性があります。
- 0.5m未満の浸水の場合**
 - 浸水の程度: 床下浸水の可能性があります。
 - 屋外では: 大人のひざ程度まで浸かる深さで、水の流が早ければ移動は困難です。子どもが移動するのは困難です。自動車はエンジンが停止する場合があります。
 - 住宅では: 汚水が逆流したり、床下に汚泥が流入します。マンションの場合、エレベーターが停止したり地下駐車場が浸水します。

集中豪雨による災害

近年、全国各地で大雨の被害が相次いでいます。ごく限られた範囲に、短時間に、極めて大量の雨が降る短時間強雨が頻発し、大きな被害をもたらしています。台風だけでなく、こうした大雨にも注意を払いましょう。

洪水氾濫が発生する仕組み



河川災害の主な前兆現象

- 堤防の土が削り取られたり、護岸が崩れ始めた。
- 堤防の側面から水があふれだした。
- 増水が早く、水が堤防を越えそう。
- 堤防にひび割れが生じた。
- 本川の水位が上がり、支川に逆流を始めた。

河川の水位情報

水位が急激に上昇し、3時間以内に、氾濫する可能性のある水位に到達する見通しとなった場合は、予測に基づいて氾濫危険情報を発表します。

水位情報と避難行動の関係図



- 水防団待機水位**
 水防活動に入るための準備を行う水位です。今後の水位の動向に注意してください。
- 氾濫注意水位**
 水防活動に入る目安となる水位です。大雨に関する情報や河川の水位情報を確認するなど、今後の動向に注意してください。
- 避難判断水位**
 高齢者等避難の発令判断の目安となる水位です。避難をするのに時間を要する方や川の周辺等にお住まいの方は避難を開始してください。その他の方も気象情報に注意し、危険だと思ったら早めに避難を始めてください。
- 氾濫危険水位**
 避難指示の発令目安となる水位です。重大な災害が起こる危険があります。ハザードマップなどを確認し、安全な場所に直ちに避難を開始してください。

危険度 **低**

高

ど しゃ さい がい 土砂災害

+ 土砂災害の種類

土砂災害は、すさまじい破壊力を持つ土砂が、一瞬にして多くの人命や住宅などの財産を奪ってしまう恐ろしい災害です。土砂災害から身を守るために、防災マップ(P23~P42)で自分が住んでいる場所の周辺で土砂災害発生の可能性のある場所を確認しましょう。

がけ崩れ・土砂崩れ

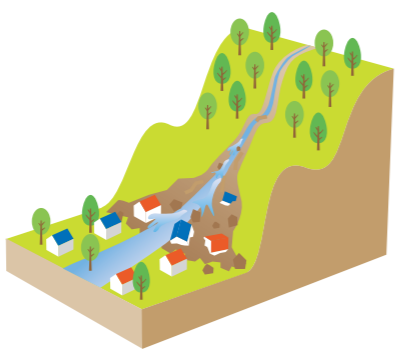


- 雨で中に浸み込んだ水分が土の抵抗力を弱め、斜面が突然崩れ落ちる。
- 前ぶれもなく突然起こることが多く、スピードも速いため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人が多く死者の割合も高くなる。
- 地震が原因で起きることもある。

! 主な前兆現象

- がけにひび割れができる
- 小石がパラパラと落ちてくる
- がけから水が湧き出る
- 湧き水が止まる・濁る
- 地鳴りがする

土石流



- 大量の土・石・砂などが集中豪雨などの大量の水と混じり合って、津波のように出てくる。
- 流れの先端部に大きな石があることが多いため、破壊力も大きくスピードも速く悲惨な被害を及ぼす。

! 主な前兆現象

- 山鳴りがする
- 急に川の水が濁り、流木が混ざり始める
- 降雨が続くのに川の水位が下がる
- 立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

地すべり



- 粘土などのすべりやすい層を境に、その地面がそっくりズルズル動き出す。
- 地割れで田畑や家が壊されたり、押し出された土砂や地面の移動のために、道路や建物が広い範囲で被害を受ける。

! 主な前兆現象

- 地面のひび割れ・陥没
- がけや斜面から水が噴き出す
- 井戸や沢の水が濁る
- 地鳴り・山鳴りがする
- 樹木が傾く
- 亀裂や段差が発生

+ 土砂災害警戒区域と土砂災害特別警戒区域

土砂災害特別警戒区域・土砂災害警戒区域は、土砂災害から住民等の命を守るため、土砂災害防止法*によって、長野県が指定しています。

土砂災害特別警戒区域

急傾斜地の崩壊や土石流が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民などの生命または身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる区域です。一定の開発行為の制限、建築物の構造規制などが行われます。

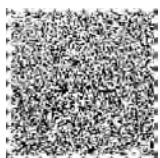
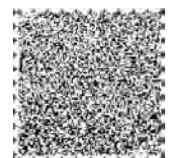
土砂災害警戒区域

急傾斜地の崩壊や土石流、地すべりが発生した場合に、住民などの生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる区域です。危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。

*土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律

市からの助成

土砂災害特別警戒区域内にお住まいの人が、安全な場所に住宅移転をする際に、移転に伴う費用の一部を補助します。詳しくは、都市建設部建築住宅課(TEL.0263-71-2245)へお問い合わせください。



じ しん 地震

+ 地震発生の仕組み

地震は地下の岩盤に力が加わり、ある面(断層面)を境にして両側の岩盤がずれ動く断層運動により発生します。プレートの沈み込みにより、岩盤は次第に変形し、ひずみという形でエネルギーが蓄積されますが、ひずみが限界に達すると岩盤の破壊(地震)が起こり、蓄えられていたエネルギーが地震波となって放出されます。この地震波が地中を伝わり、地面を揺らすこととなります。

日本周辺で発生する地震は、活断層の活動による「内陸型地震」と「海溝型地震」に大別することができます。

内陸型地震の発生

過去の地震により生じた断層(活断層)が動いて起こる地震で、陸側のプレート内で発生します。規模は海溝型地震より小さいものの、震源が浅く、都市の直下で発生した場合は甚大な被害が予想されます。

海溝型地震の発生

海側のプレートが陸側のプレートの下へ潜り込もうとする力と、陸側のプレートが引きずり込まれまいと耐えようとする力が限界に達した時に、引きずり込まれた陸側のプレートが跳ね上がり発生する地震です。規模は大きく、また大規模な津波が発生する場合があります。

+ 震度の違いでどのようなになるか(気象庁震度階級表より)

震度4



ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っているほとんどの人が、目を覚ます。

【屋内の状況】電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置き物が、倒れることがある。

【屋外の状況】電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気付く人がいる。

震度5弱



大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。

【屋内の状況】電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置き物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。

【屋外の状況】まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。

震度5強



大半の人が、物につかまらないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。

【屋内の状況】棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが増える。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。

【屋外の状況】窓ガラスが割れて落ちることがある。補強され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。

震度6弱



立っていることが困難になる。

【屋内の状況】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。

【屋外の状況】壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。建物が傾いたりすることがある。

震度6強



立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。

【屋内の状況】固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。

【屋外の状況】壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。

震度7



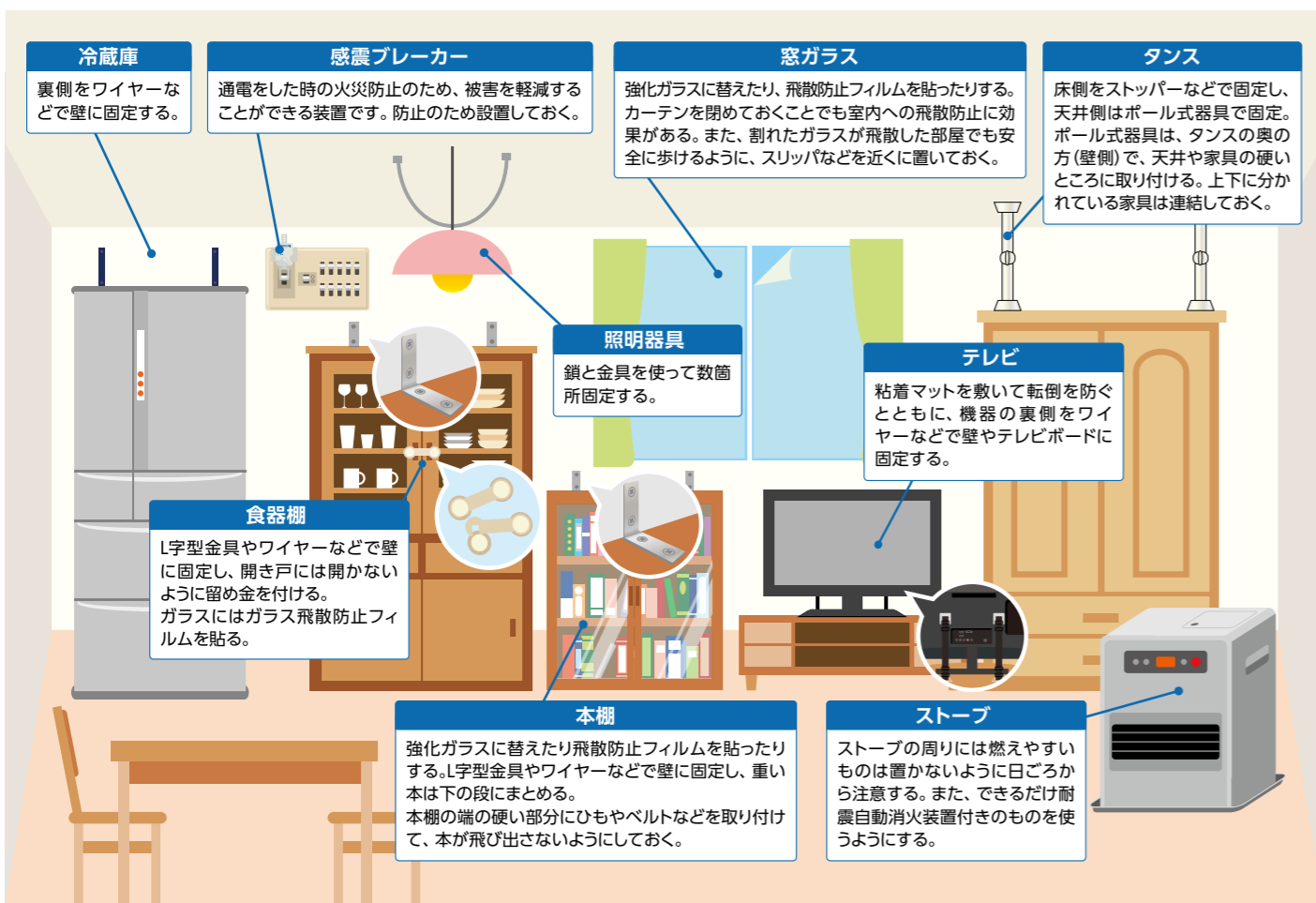
立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。

【屋内の状況】固定していない家具のほとんどが移動、倒れたり、飛ぶこともある。

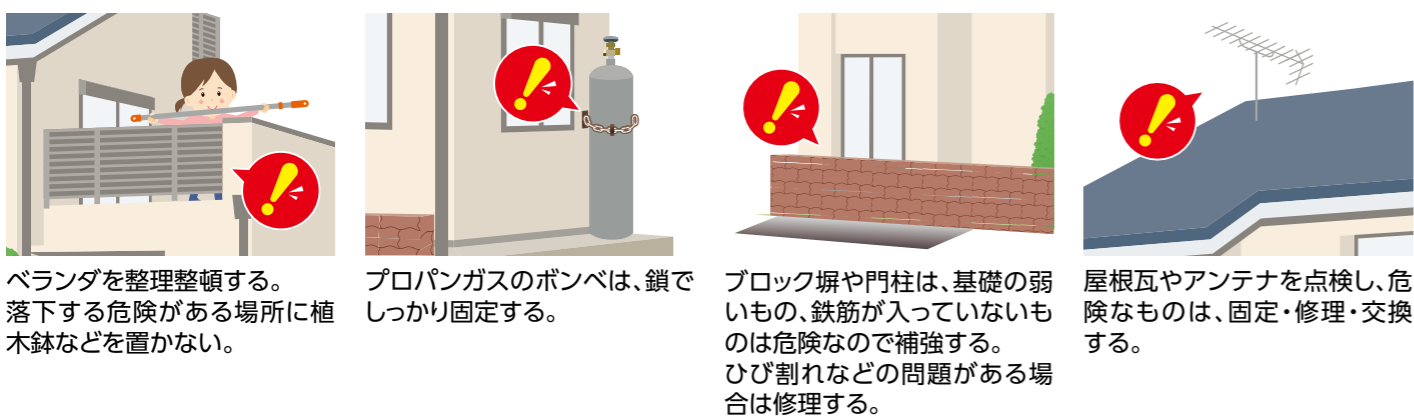
【屋外の状況】壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある。

地震に対する備え

家の中の安全対策



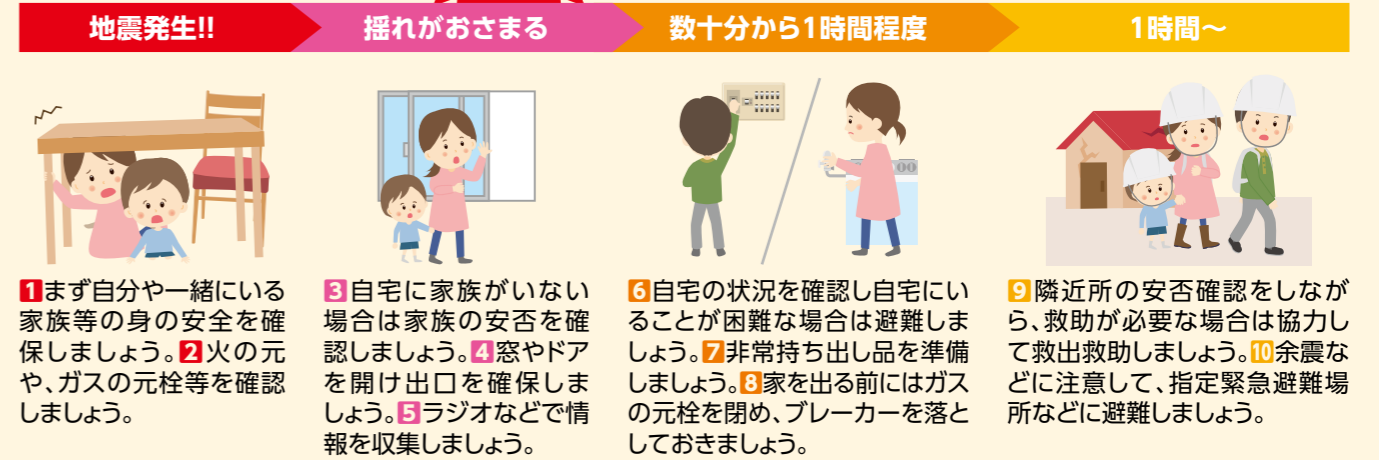
家の中の安全対策



チェックポイント!

- 寝室や子ども・高齢者の部屋、避難経路となる出入口付近や通路には、物を置かない。
- 家具は転倒防止器具で固定する。
- 窓ガラスやガラスの扉には、飛散防止フィルムを貼る。

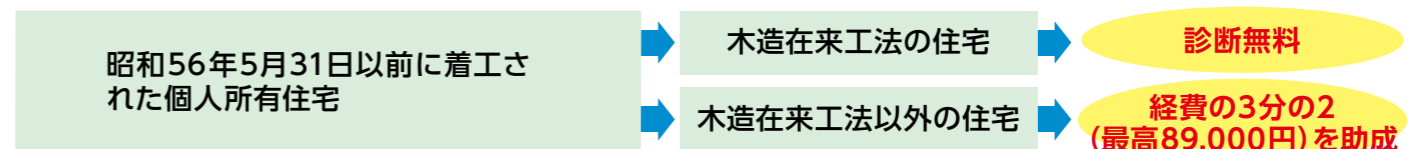
地震発生!! その時どうする?



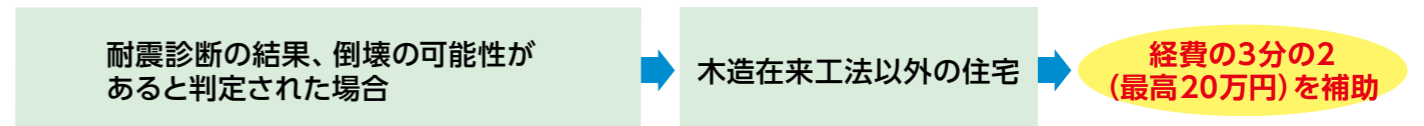
住宅の耐震化を進めましょう〔市の補助制度〕

日本は地震列島です。震度7クラスの地震がいつ、どこで発生するかわかりません。自らの身を守る対策として、住宅の耐震化を進めることが重要です。人命や財産を守るため、住宅の耐震化を進めましょう。

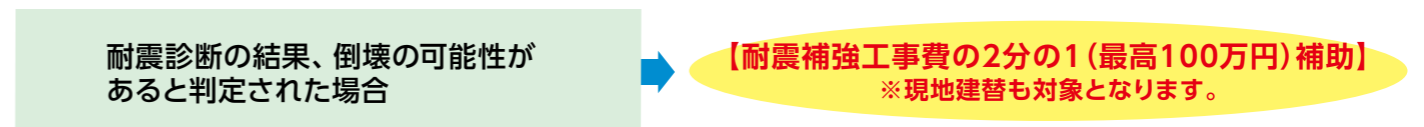
●耐震診断



●耐震設計



●耐震補強工事








補助を受けるには、一定の条件があります。詳細は、下記へお問い合わせください。

問い合わせ先：都市建設部 建築住宅課 TEL.0263-71-2245

避難行動

避難時の心がけ

災害時の避難は、普段通っている道でも、足元が見えないことが多いので慎重に歩きましょう。また、頭上からの落下物や飛来物にも十分注意しましょう。いざという時あわてないためにも、どこへどの道を通って避難するのかを日頃から家族や隣近所で話し合っておきましょう。

 <p>ラジオ・テレビ・インターネットで最新の気象情報に注意しましょう。</p>	 <p>避難する前に電気・ガスなどの火元を消し、必要なものをまとめておきましょう。</p>	 <p>危険を感じたら、隣近所で声をかけあい、早めに安全な場所に避難しましょう。</p>	 <p>車での避難は緊急車両の妨げとなりますので、できるだけ、徒歩での避難を行いましょう。</p>
 <p>避難するときは、動きやすい服装で、2人以上での避難を心がけましょう。</p>	 <p>ゴム長靴は浸水すると歩きにくいので、履きなれた底の固い靴を履いて行動しましょう。</p>	 <p>お年寄りや子ども、病気の人などは、早めの避難が必要です。地域で助けあって避難しましょう。</p>	 <p>逃げ遅れたときは、近くの堅牢な2階建以上の建物に避難しましょう。</p>

避難のタイミング







洪水や、土砂災害などの災害が発生するおそれがあるとき、どのタイミングで避難をしますか？ 防災情報の意味が直感的に理解でき、それぞれの状況に応じて避難できるよう、「警戒レベル」を用いて示しています。テレビやラジオ、周りの状況に注意し、避難勧告等の発令があった場合には、適切な行動がとれるよう心がけてください。ただし、土砂災害などは予測が困難です。身の周りの状況に注意し、危険を感じたら隣近所で声を掛け合い、早めに安全な場所へ自主避難できるよう心がけましょう。

警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。
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。
警戒レベル3	高齢者等避難 高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難しましょう。
警戒レベル4	避難指示 台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しましょう。
警戒レベル5	緊急安全確保 すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等しましょう。

※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。

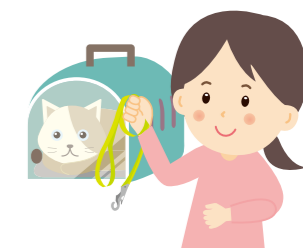
要配慮者への支援

大規模災害時に最も被害を受けやすいのは、高齢者や子ども、障がい者、傷病者、外国人など情報収集や避難行動を一人で行うのが難しい方々です。こういった方々を災害から守るために、地域みんなで助け合い、一丸となって支援しましょう。

高齢者・乳幼児の場合 あらかじめ災害時の支援者も決めておきましょう、できるだけ複数の人で対応しましょう。 	車いすを利用する方の場合 必ず誰かが付き添うようにしてください。段差があるところではゆっくりとした対応をしましょう。 	目の不自由な方の場合 「お手伝いしましょうか」とまず声をかけてください。誘導するときは、腕を貸してゆっくりと歩きましょう。 
耳の不自由な方の場合 口頭で伝わりにくいときは筆談で。筆記用具がないときには、手のひらに指で字を書く方法もあります。 	病気やけが人の場合 程度に応じて、声をかける、肩を貸す、手をそえる等の援助をしましょう。 	外国人の場合 孤立させないように、日本語でもいいので声をかける。言葉が通じない場合は、身振り手振りでも、表現しましょう。 

ペットの避難 ～飼い主が備えておくべきことの例

- **しつけと健康管理**
夜間、飼い主と離れた場所での避難を想定し、ケージやキャリーバック等に慣れさせておく。予防注射や寄生虫の駆除、不妊・去勢手術をしておく。
- **ペット用の避難用品や備蓄品の確保**
ペットフード、リードやキャリーバック等避難先での飼育に必要なものを準備しておく。
- **災害時の心がまえ**
避難はペットと一緒にが原則。避難所には、動物が苦手な人やアレルギーを持っている人など様々な人がいるので、周りの人に配慮する。



分散避難

災害時には、多くの人々が避難所に集まり、密集した空間での集団生活となり、これによって感染症の感染拡大の可能性が高まります。

1. 自分の住んでいる場所が「避難の必要がある場所か」確認する。
2. 「親戚や友人、知人の家へ避難が可能か」確認する。
3. 避難所への避難が必要であれば、「避難所には感染拡大のリスクがある」ことを再認識し、非常持ち出し品・感染防止物品を準備し、安全確実に避難する。

+ 自主防災組織とは

災害発生時はもちろん、日頃から地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組むための組織を「自主防災組織」と言います。平常時には防災訓練や広報活動、災害時には初期消火、救出救護、集団避難、避難所への給食給水などの活動を行います。

+ なぜ、自主防災組織が必要なの？

大規模な災害が発生した場合、消防や警察・市役所などの行政機関だけでは、十分な対応ができない可能性があります。このような時、地域の皆さんと一緒に協力し、災害や避難に関する情報の伝達、避難誘導、安否確認、救出・救護活動に取り組むことで被害の軽減を図ることができます。また、活動を迅速に進めるためには「お互いに顔の見える関係」の中で、事前に地域内で役割分担を決めておくことが有効です。

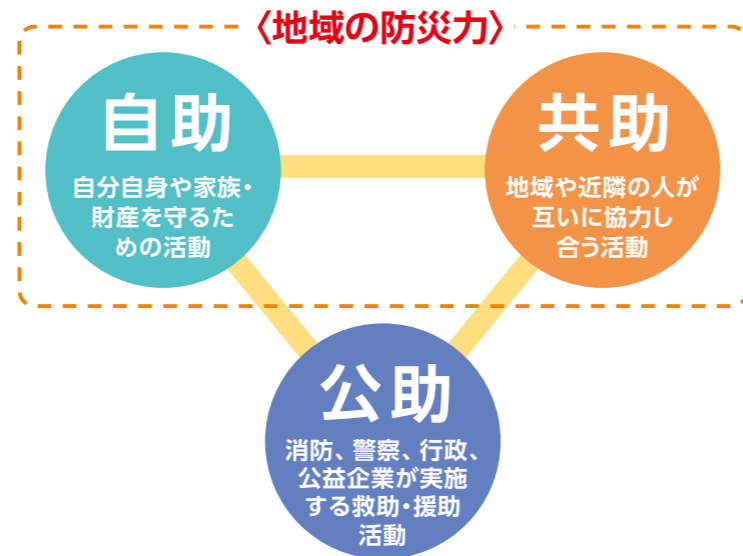
災害に強い地域づくりを目指して、災害時の被害を軽減するため、「自主防災組織」活動を通じて、共助の強化、地域の防災力の強化に向けた取り組みを始めてみませんか？

平常時の活動

- 1 防災知識の普及
- 2 防災資機材の整備
- 3 危険箇所の把握
- 4 防災訓練の実施
- 5 避難困難者の把握

災害時の活動

- 1 情報の収集・伝達
- 2 消火活動
- 3 避難及び避難所運営
- 4 救出・救護活動
- 5 給食・給水活動



自主防災組織補助制度

対象事業	事業内容	対象経費
防災資機材整備事業	自主防災組織が、情報伝達、消火、救出救護、避難、給食給水、水防その他防災のための資機材を整備する事業	左記資機材を購入又は貸借により取得する際に要する経費
防災訓練事業	自主防災組織が、防災訓練（情報伝達訓練、避難誘導訓練、初期消火訓練、応急救護訓練、救出訓練、炊き出し訓練、資機材操作・点検、消火栓操作訓練、水防訓練等をいう）を実施する事業	左記事業を実施するために必要な、消耗品費、印刷製本費、食材料費（加工を要しないものを除く）、資機材費、施設や機材等の借上料、外部講師謝金、損害保険料、手数料
防災啓発事業	自主防災組織が実施する防災啓発に資する事業（防災関係資格の取得等を含む）及び防災資料（支えあいマップ等）を作成する事業	左記事業を実施するために必要な、消耗品費、印刷製本費、資機材費、施設や機材等の借上料、外部講師謝金、受講料（教材費等含む）、受験料、資格の登録料、損害保険料、手数料
防災資機材維持管理事業	自主防災組織が、自身が管理する防災資機材の修理や保守等維持管理を実施する事業	左記事業を実施するために必要な、修繕費、委託料、消耗品費、燃料代、手数料



+ いざというときの応急処置

1 意識があるか確認する。〈AEDの確保〉

「大丈夫ですか」と呼びかけます。反応がない場合は、大声で近くの人に助けを求めます。協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と要請します。



2 呼吸の確認

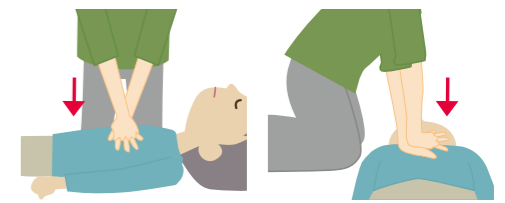
傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか確認します。

正常な呼吸がない場合は …… 下の手順へ



3 胸骨圧迫【30回】

胸の真ん中（胸骨の下半分）を5cm程度沈むまで30回圧迫します。圧迫は強く・速く（1分間に100～120回）・絶え間なく。



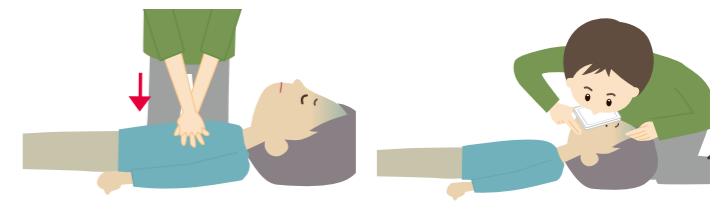
4 人工呼吸【2回】

気道確保（片手を額に、逆の手の人差し指と中指であごの先を持ち上げ、頭を後ろにそらす）したまま、傷病者の鼻をつまみ、胸が上がる人工呼吸を2回します。（疾病などの感染予防対策の為にガーゼなどのあて布をしましょう）



5 心肺蘇生【3胸骨圧迫30回+4人工呼吸2回を繰り返す】

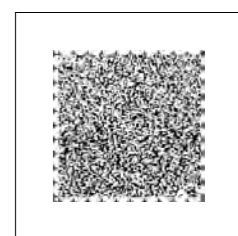
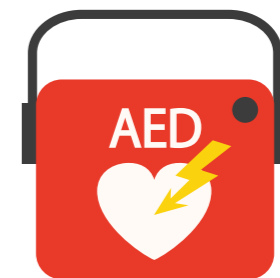
胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ（30:2のサイクル）を、AEDが到着するまで、又は救急隊員が到着するまで続けます。



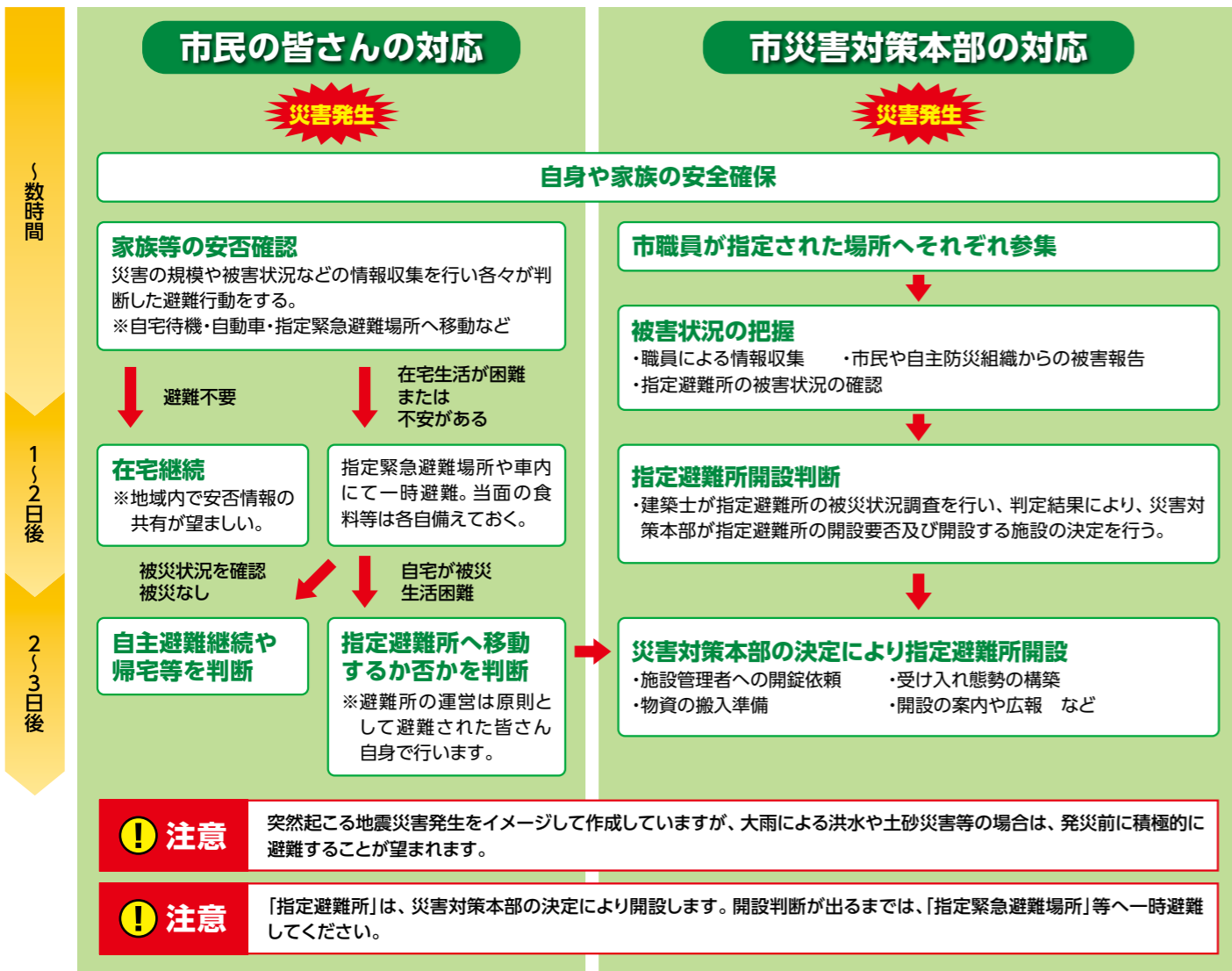
6 AEDが到着したら

AEDを装着する。AEDの電気ショックが必要か解析を行い、必要であればショックを与えます。その後【胸骨圧迫30回と人工呼吸2回】を5サイクル（2分間）行い、再びAEDの解析を受けます。

※AEDの詳細な取り扱いについては、電源を入れると音声がかかりますのでその指示にしたがってください。



指定避難所開設までの流れ



指定避難所の運営方針

- 方針1 市災害対策本部は、避難所運営を支援します。
- 方針2 避難所は、「避難者自身による運営」を原則とします。
- 方針3 避難所は、「必要最低限の生活」をする施設です。
- 方針4 多様な視点による避難所運営をします。

市では、指定避難所運営マニュアルを作成しています。市ホームページから入手することができます。



避難所の運営について

避難所生活が長期になる場合は、避難者同士が協力して避難所を運営するための組織づくりが必要になります。避難所運営は、具体的な業務を担当する業務班を置き、定期的に会議を開催します。



「健康管理」における注意点～感染症対策～

手洗い・うがいなど

- 一般的な感染症対策として、日常的に手洗い・うがいを励行しましょう。
- 感染症予防の基本は手洗いです。食事の前やトイレの後は、手洗いでできる環境ではしっかり手洗いしましょう。
- 水が使えないときは、擦り込み式手指消毒剤(エタノール剤)やウェットティッシュを使って手指を清潔にします。
- 咳やくしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。
- 3密(密閉、密集、密接)を避けましょう。

食中毒への注意

- 食品を扱う際、食事の前などには必ず手洗いし、食べ物には素手で触らないようにしましょう。
- 市販のミネラルウォーター等安心して飲める水だけを飲用にしましょう。
- 配給されたおにぎりなどは早めに食べ、消費期限が切れたものや、食べ残したものは廃棄しましょう。
- 生ものは避け、食材はできるだけ加熱調理しましょう。
- 調理器具、食器は、使用の都度十分に洗浄殺菌しましょう。
- 下痢や吐き気のある人、発熱している人は、避難所内での食品の配布や調理、配膳にかかわらないようにしましょう。

その他の感染症対策

- 下痢やおう吐物を片付ける際は、直接手を触れないようにし、汚染されたものの消毒は、塩素系の消毒剤を使用しましょう。
- がれき撤去の際には、レジオネラ菌の吸入を防ぐためにマスクを着用しましょう。また、破傷風の予防のために、長袖・長ズボン・手袋(革手袋)の上に厚手のゴム手袋をしたり、厚底の靴を履くなどしてけがを防止しましょう。

管理者の方へ

- 感染症感染の疑いがある方、感染が確認されている方が避難した場合には、感染拡大防止のため、スペースを分ける事も検討しましょう。
- 感染の疑いがある人がいる場合には、保健所に連絡しましょう。

避難所生活における要配慮者への配慮

避難所は原則として、自治体(行政)、各施設の管理者、避難者(地域住民)の三者が協力して開設・運営します。被災して困難な状況での共同生活の場です。みんなで助け合う「共助」の精神が不可欠です。

要配慮者に配慮した福祉避難スペースの設置

避難所において、高齢者・障がいのある人・乳幼児・妊産婦などを優先して、和室や空調設備のある教室や、トイレに行きやすい場所を福祉避難スペースとしましょう。また、車いすの人が通行できるように避難所内に段差をつくらないなど、バリアフリーに配慮しましょう。ベッドや車いすなどを留意し、要配慮者の負担が軽減される環境をつくりましょう。

アレルギーに注意

避難所生活により、アレルギー症状が急に悪化することがあります。
○食べられない食品がある場合は周囲の人に伝え、誤食事故を防ぎましょう。
○ぜん息のある方はマスクやきれいなタオルを口にあて、発作の原因となるホコリや煙、がれきからの粉塵等を吸い込まないようにしましょう。
○アトピー性皮膚炎のある方は、シャワー浴や濡れタオルで拭うなどし、肌を清潔に保ちましょう。

食事制限などに注意

人工透析患者・糖尿病患者などには食事制限があり、高齢者には軟らかいものが必要になるなど、要配慮者に対する食料には十分配慮しましょう。

相談窓口の設置

相談窓口を設置し、要配慮者のニーズに応えられるようにしましょう。

外国人への配慮

ボランティア等の協力を得ながら、ひらがな・カタカナ等により、分かりやすい情報提供を行いましょう。

子どもへの配慮

おもちゃ、絵本、文房具など子どもが安心できるものを用意しましょう。

車中泊について

徒歩避難を原則としつつ、やむを得ず自動車により避難せざるを得ない場合に、市では車両による避難スペースを6カ所指定しました。車両による車中避難は、**エコノミークラス症候群**を発症し、**命に係わる状況**となる恐れがあります。ときどき軽い体操やストレッチ運動を行う、十分に水分を取る、眠る時は足をあげる等の対策をし、**エコノミークラス症候群予防**を心がけましょう。

気象情報、警戒レベル

危険度の高まりに応じて発表される防災気象情報

危険度	気象庁等の情報			市が発令する避難情報		市民が取るべき行動		警戒レベル
	早期注意情報 (警報級の可能性)	土砂	水位	第1次防災体制 連絡要員を配置	第2次防災体制 高齢者等避難の発令を判断できる体制	災害への心構えを高める	1	
低	大雨注意報 洪水注意報	危険度分布		第1次防災体制 連絡要員を配置	第2次防災体制 高齢者等避難の発令を判断できる体制	自らの避難行動を確認 ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認する	2	
	大雨警報に切り替える可能性が高い注意報	注意	氾濫注意情報	第3次防災体制 避難指示の発令を判断できる体制	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難 高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する	3	
中	大雨警報 洪水警報	警戒	氾濫警戒情報	避難指示	第4次防災体制 災害対策本部設置	危険な場所から全員避難 台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく	4	
	土砂災害警戒情報	危険	氾濫危険情報	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない	命の危険 直ちに安全確保! すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する	5		
高	大雨特別警報	災害切迫	氾濫発生情報					

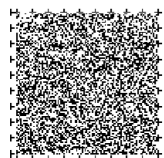
※ 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、避難準備・高齢者等避難開始(警戒レベル3)に相当します。
『避難勧告等に関するガイドライン』(内閣府)に基づき気象庁において作成

記録的短時間大雨情報(長野県の基準: 1時間に100mm)

数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を、観測、解析したときに発表されます。この情報が発表されたときは、土砂災害や浸水害、中小河川の洪水災害の発生につながるような猛烈な雨が降っていることを意味しています。避難情報などを確認するとともに、周囲の状況も注意してください。

土砂災害警戒情報

長野県と、気象台は、過去の土砂災害発生、非発生時のデータをもとに、地中にたくさんの雨が貯まったところに強い雨が降ると、発生しやすくなるという特徴があることを考慮して、気象庁の解析雨量等をリアルタイムで監視し、避難に必要な時間を考慮して、この先2、3時間後に発表基準を超えると予測される場合に土砂災害警戒情報を発表します。



① 情報の入手方法

防災情報を入手するには

防災情報は、各機関から次のような経路で伝達されます。市民の皆さんは、テレビ・ラジオ・インターネット等を活用して情報を収集してください。また、避難先でもこれらの情報が受け取れるように備えましょう。

テレビ・ラジオ・防災行政無線など

テレビ・ラジオ

あづみ野テレビHP https://www.anc-tv.co.jp/		あづみ野エフエムHP (76.1MHz) http://www.azuminofm.co.jp/	
---	--	---	--

防災行政無線・テレホンサービス

屋外拡声子局(スピーカー)を市内236カ所に設置しており、毎日正午に試験のためチャイムを流しています。災害時には緊急情報をお知らせします。デジタル防災行政無線(屋外子局)で放送した内容を電話で確認することができます。

0120-27-1313

緊急速報サービス(携帯電話各キャリア)

緊急速報メールは、気象庁が発信する「緊急地震速報」「津波警報」及び「特別警報」、国・地方公共団体が配信する「災害・避難情報」など、対象エリアにいるお客さまにブロードキャスト配信するサービスです。「緊急速報メール」は、回線混雑(輻輳)の影響を受けずに無料で受信することができます。

あづみ野エフエム 緊急告知機能付き防災ラジオ

安曇野市からの緊急情報受信時に自動起動・自動受信するのは、このラジオだけ!

役立つ3つのポイント

- 1 自動起動! 緊急時は最大音量で放送!
- 2 ダイアルを回して聞きたいラジオ局を選べる
- 3 安心の2電源方式! (AC電源・乾電池)



販売価格: **9,500円(税込)**

補助金額: 一般世帯...3,100円 / 避難行動要支援者世帯...6,300円

※「安曇野市防災用品購入補助金制度」を利用すると1/3又は2/3の補助金を受けられる場合があります。補助金交付には期限がありますのでご注意ください。詳しくは、危機管理課まで。

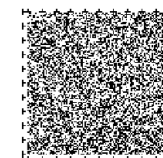
【お問い合わせ】

あづみ野エフエム放送株式会社「防災ラジオ」係
〒399-7194 安曇野市明科七貴6043
TEL:0263-62-0208/FAX:0263-62-0207
HP:<http://www.azuminofm.co.jp>
Mail:bousai@azuminofm.co.jp

【防災用品購入補助金について】

安曇野市危機管理課
〒399-8281 安曇野市豊科6000番地
TEL:0263-71-2119
0263-72-6769
FAX:0263-72-6739

安曇野市からの補助金あり
※令和4年度まで



① 情報の入手方法

+ テレビでのデータ放送の活用

テレビのデジタル化により、テレビから最新の防災・災害情報が入手できるようになりました。

dボタンで身近な防災情報入手

地上デジタル放送テレビのデータ放送を通じて、気象情報・雨量情報・水位情報のほか、市町村が発信する避難勧告や避難所開設などの情報をいち早く見ることができます。

簡単なリモコン操作で防災情報を確認することができますので、確認方法を覚えておきましょう。



1 NHK(1チャンネル)に合わせてリモコンの「dボタン」を押す

2 リモコンの **赤ボタン** で気象情報が表示される
緑ボタン で地震・津波・火山情報



気象情報や避難情報、河川水位情報を選択し「決定ボタン」を押す

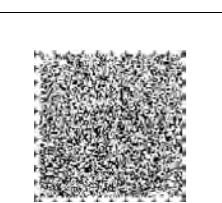


地震・津波・火山情報を選択し「決定ボタン」を押す

Lアラートで最新の防災情報入手

気象庁が発信する気象情報や、市で発表する避難情報、災害情報がテレビのL字画面上に表示されます。

災害に関する緊急情報をリアルタイムに見ることができます。



※災害情報共有システム(通称:Lアラート(エルアラート))は、一般財団法人 マルチメディア振興センターが設置・運営し、総務省が普及促進を進める情報伝達システム。地方公共団体・ライフライン事業者から発信される災害関連情報等を集約し、放送局・アプリ事業者等の多様なメディアに迅速に情報伝達を行うシステム。



+ インターネットによる情報入手

長野県の防災ホームページ&SNS

長野県防災情報ポータル
<http://nagano-pref-bousai.force.com/>



長野県防災twitter
@BosaiNaganoPref



安曇野市の防災ホームページ&SNS

安曇野市公式ホームページ
-「防災・防犯・交通安全」ページ
トップページ > くらし・手続き > 防災・防犯・交通安全



安曇野市公式twitter
@Azumino_city



メール配信(携帯電話等)

安曇野市メール配信サービス

事前にご登録いただくと、火災・気象・地震などの防災情報を携帯電話等で受信することができます。
※登録料は無料ですが、メール配信時のパケット通信量等は登録された方の負担となります。

登録はこちらへ空メールを送信
login@azumino.mailio.jp



河川情報

LIVE 河川のライブ映像を見ることができます

川の水位情報

日本地図をズームアップしていくと当該地域に設置された管理型水位計の水位と、ライブカメラのリアルタイム映像をご覧いただけます。
<https://k.river.go.jp/>



長野県河川砂防情報ステーション

長野県内の気象情報、洪水予報や、河川、ダムのライブカメラ映像を提供。
<https://www.sabo-nagano.jp/res/home.html>



ウェブサイト モバイルサイト

国土交通省 千曲川河川事務所

犀川水系上流域8か所に設置されたカメラのライブ映像を見ることができます。
<https://www.hrr.mlit.go.jp/chikuma/>



中部電力「停電情報お知らせサービス」

お住まいの地域またはご自宅等の停電発生・復旧の情報をプッシュ通知で受け取ることができます。ダウンロードは無料、簡単な設定ですぐにお使いいただけます。

