

もくじ

はじめに	1	ぼうさい 防災マップ(洪水・土砂災害編)	39
ぼうさい 防災マップとは	2	すい い かんそくじょおよ かんそくじょ 水位観測所及びカメラ観測所	65
ふうすいがい 風水害	3	か おくとうかいとうはんらんそうてい く いき 家屋倒壊等氾濫想定区域	66
ど しゃさいがい 土砂災害	7	いけしんすい ため池浸水マップ	67
じ しんさいがい 地震災害	8	ぼうさい じ しんへん 防災マップ(地震編)	69
ひじょうもちだしひん びちくひん 非常持出品・備蓄品	9	ゆ 揺れやすさマップ	71
じ じょ きょうじょ こうじょ しくみ 自助・共助・公助の仕組	11	しん ど そうてい 震度想定マップ	75
じ しゅぼうさいかつどう 自主防災活動	12	しょうぼうしよ しょうぼうだんだんかんかつ く いき ず 消防署・消防団等管轄区域図	77
おうきゅうしよち 応急処置	14	ひ なん し せつ していきんきゅう ひ なん ば しょ 避難施設(指定緊急避難場所)	79
きしょうじょうほうけいかい 気象情報・警戒レベル	15	ひ なん し せつ してい ひ なんじょ いりようきゅうごしよ 避難施設(指定避難所・医療救護所)	83
じょうほう にゅうしゅほうほう 情報の入手方法	16	ひ なん し せつ ふく し ひ なんじょ じ どうしゃ ひ なん ば しょ 避難施設(福祉避難所・自動車避難場所)	84
ひ なんこうどう 避難行動	19	ようはいりよしゃ り よう し せつ 要配慮者利用施設など	85
しょう かつ たいおう 障がいのある方の対応	29	き き かんり か し 危機管理課からのお知らせ	86
ひ なんじょうんえい 避難所運営	33		
せいかつさいけん 生活再建	37		

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。

あ づみ の し さい がい とく せい 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豪雨災害が起こることが懸念されます。地震に関しても、牛伏寺断層を含む糸魚川ー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、事前に福祉部障がい者支援課へお問い合わせください。(電話 0263-71-2251)



ぼう さい 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。

なお、防災マップは安曇野市ホームページからも確認いただけます。

ぼう さい せつ めい 防災マップの説明

防災マップ(洪水・土砂災害編) P39～P64

浸水想定区域

国が管理する犀川と長野県が管理する18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 P71～P74

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を解析し、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・解析結果を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、P75-P76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 P75～P76

「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、「糸魚川ー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、揺れやすさマップの表示とは異なっています。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坂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。

ひ なん じょ しゅ るい 避難所の種類について



し ていきんきゅう ひ なん ば しょ 「指定緊急避難場所」

災害の種類(洪水・土砂・地震)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。



し てい ひ なん じょ 「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。



ふく し ひ なん じょ 「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)

やや強い雨 10～20mm未満	強い雨 20～30mm未満	激しい雨 30～50mm未満	非常に激しい雨 50～80mm未満	猛烈な雨 80mm以上
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。	土砂降りの雨。傘をさしてい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。	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。	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。	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。

かぜ つよ ふ かた
風の強さと吹き方 (平均風速: m / 秒)

やや強い風 10～15m/秒	強い風 15～20m/秒	非常に強い風 20～25m/秒	猛烈な風 30m/秒以上
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。	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。	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。	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。

！ 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/秒以上の半径
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/秒以上44m/秒未満
非常に強い	44m/秒以上54m/秒未満
猛烈な	54m/秒以上

●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/秒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/秒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

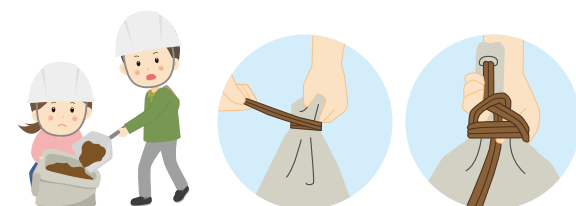
ひ ごろ そな
日頃からの備え

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

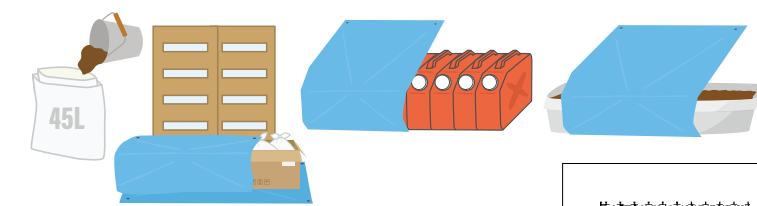
水防の準備

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程度のごみ袋を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・洪水害

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、水の流れ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。

集中豪雨の危険性

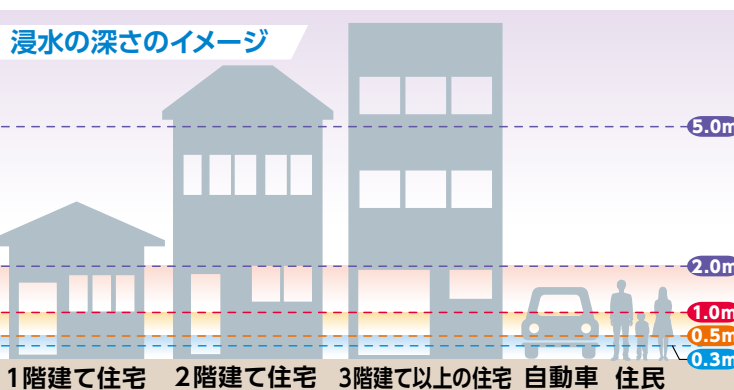
短時間に狭い範囲で非常に激しく降る雨を**集中豪雨**と言います。気象庁では雨量に応じた情報提供や、注意報・警報を発表します。

■短時間での水位上昇に注意

河川、溪流、下水管、用水路などは、激しい雨が降ることやまわりから雨が流れ込むことで、数分から数十分で危険な状態になります。

■離れた場所の雨でも注意

自分のいる場所で強い雨が降っていないくても、上流で降った雨が流れてきて、危険な状態になる場合があります。



線状降水帯に注意

次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出され、強い降水をともなう雨域を**線状降水帯**といいます。大雨が長時間続くため、浸水や土砂災害が起きやすくなります。気象庁は線状降水帯による大雨の半日程度前からの呼びかけを行います。避難が必要な状況になると、**顕著な大雨に関する気象情報**が発表されます。市の避難情報に従い直ちに適切な避難行動をしましょう。

洪水氾濫が発生する仕組み

河川の水による氾濫(外水氾濫)

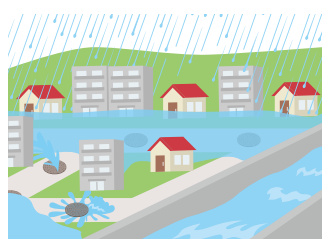


増水した河川の水が堤防の高さを越えて街中にあふれだす。



堤防に水が過度に浸み込んだり、堤防が河川の流れにより侵食されて(削られて)堤防が決壊し水があふれだす。

河川に排水できない水による氾濫(内水氾濫)



街中の雨水排水能力を上回る降雨により側溝等から水があふれだす。



本川の水位が上がり、支川に逆流した水により街中にあふれだす。

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。
- ※気象庁ホームページ「浸水キキクル」で危険度の高まりが確認できます。

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

情報の種類	情報の種類				
	熊倉	陸郷	十日市場(島新田)	穂高川(巾下等々力町)	万水川(矢原)
水位情報					
氾濫危険水位	6.00	4.80	2.80	3.30	2.60
避難判断水位	5.80	4.50	2.00	2.70	2.20
氾濫注意水位	4.00	3.30	1.50	2.00	2.00
水防団待機水位	3.50	2.50	1.00	1.30	1.30
普段の水位					

単位(m)

■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

+ ど　しゃ　さい　がい　しゅ　るい 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 (P41～P64) 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がある場所を確認しましょう。

がけ崩れ・土砂崩れ

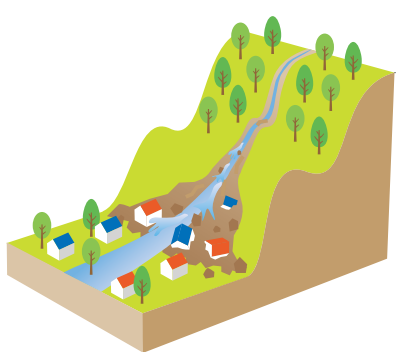


- ・雨で地中に浸み込んだ水分が土の抵抗力を弱め、斜面が突然崩れ落ちる。
- ・前ぶれもなく突然起こることが多く、スピードも速いため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人が多く死者の割合も高くなる。
- ・地震が原因で起きることもある。

! 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、津波のように流れ出てくる。
- ・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

+ ど　しゃ　さい　がい　けい　かい　く　いき　ど　しゃ　さい　がい　とく　べつ　けい　かい　く　いき 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。

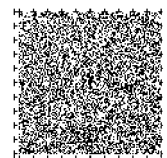
土砂災害 警戒区域

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

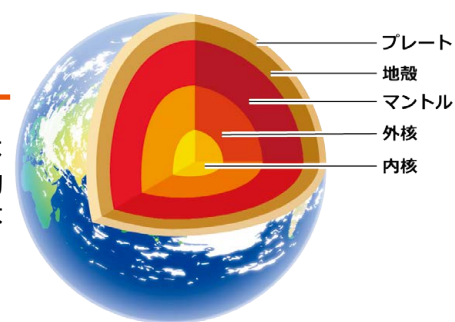
土砂災害特別警戒区域内にお住まいの人が、安全な場所に住宅移転をする際に、移転に伴う費用の一部を補助します。詳しくは、都市建設部建築住宅課 (TEL.0263-71-2245) へお問い合わせください。



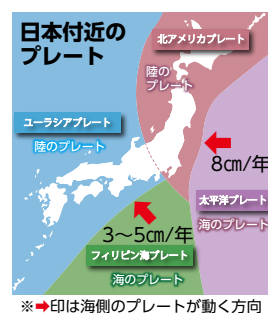
じ　しん　さい　がい 地震災害

+ じ　しん　き　そ　ち　しき 地震の基礎知識

地震は、地下の岩盤が力に耐えきれず、ずれることで発生します。地球の表面は複数の「プレート」に覆われ、これらのプレートがマントルの対流により少しずつ動き、ぶつかり合ったりすれ違ったりする際に強い力が生じ、地震が起こります。日本周辺で発生する地震は、活断層の活動による「内陸断層型地震」と「海溝型地震」に大別することができます。



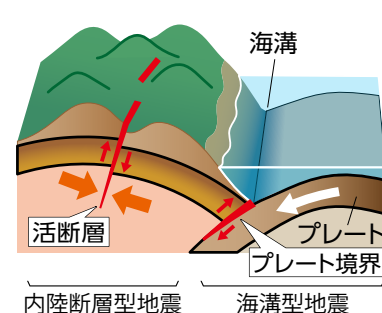
日本列島と4つのプレート



※●印は海側のプレートが動く方向

日本周辺では、太平洋プレートとフィリピン海プレートが2つの陸のプレートの下に沈み込み、複数のプレートが影響し合うことで、地震が多発しています。

地震発生のメカニズムと特徴



内陸断層型地震:
内陸部に蓄積されたひずみを解消するときに発生。震源が浅く震度の割に揺れが大きい。
(阪神・淡路大震災、熊本地震など)

海溝型地震:
プレートの境界でひずみを解消するときに発生。震源が深く、津波を伴う。
(東日本大震災など)

+ しん　ど　ちが 震度の違いでどのようになるか (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、物につかまらなさ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。

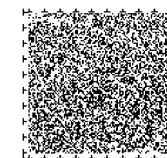
震度7



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。



非常持出品・備蓄品

非常持出品リスト

避難するときに最初に持ち出すものです。個々の事情に合わせて必要最低限のものをリュックサックなどに準備しておきましょう。

飲料水・非常食	日用品	医薬品
☐ 飲料水	☐ タオル	☐ 持病薬
☐ 非常食	☐ 石鹸	☐ 体温計
防災用品	☐ ティッシュ	☐ 解熱剤・風邪薬・胃腸薬
☐ 携帯電話・充電器	☐ ビニール袋	☐ ばんそうこう・包帯・傷薬
☐ 懐中電灯	☐ 安全ピン	☐ おくすり手帳
☐ 携帯ラジオ	☐ 歯ブラシ	貴重品
☐ 予備の電池	☐ 上着	☐ 現金（紙幣・硬貨）
☐ ヘルメット・防災ずきん	☐ 下着	☐ はんこ
☐ マッチ・ライター	☐ 筆記用具	☐ 預金通帳
☐ ローソク	☐ 生理用品	☐ マイナンバーカード、免許証など
☐ 軍手・手袋	☐ マスク	乳児用品
☐ ロープ	☐ 毛布	☐ 粉ミルク・離乳食
☐ ナイフ・缶切り	☐ 寝袋	☐ 哺乳瓶・携帯やかん・燃料
☐ ホイッスル	☐ レインコート	☐ 紙おむつ・おしりふき
☐ レジャーシート	☐ 毛抜き・綿棒・爪切り	☐ おんぶひも・防寒用品
☐ 簡易トイレ・携帯用トイレ	☐ 布ガムテープ	☐ 母子手帳
☐ めがね・コンタクトレンズ		

災害時でも薬が飲めるように準備しておきましょう！

●大切な薬を忘れずに！

高血圧や糖尿病など、毎日薬を飲んでいる方は、災害に備えて、かかりつけ医や薬剤師に相談し、避難時に必要な薬の種類や数量を確保しておきましょう。

●お薬手帳は忘れずに

お薬手帳には、飲んでいる薬の種類や、アレルギーなど大切な情報が書いてあります。避難先でもこの手帳があれば、すぐに適切な薬をもらうことができます。いざというときに、すぐに持ち出せるよう、お薬手帳のコピーと薬と一緒に非常持出袋に入れておきましょう。

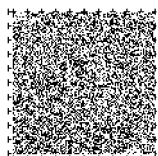
●家族にも伝えておこう

お薬やお薬手帳のことは、一緒に住んでいる家族などにも伝えておくと安心です。



もしものときに備えて、家の中を整理・整頓しましょう

- 家の中に物が散乱していると避難経路がふさがれてしまい、避難が遅れてしまう可能性があります。
- 用意しておいた非常持出品が見つからず、必要な時に使えなくなるかもしれません。
- 物が落ちてきてケガをする危険性が高まります。
- 日頃から整理整頓を心がけることは、災害時に自分を守ることに繋がります。



備蓄品

災害が発生すると、電気やガスが使えなくなったり、お店が閉まってしまうことがあります。そのため、3日～1週間は自分で生活できるように、食料や水などの備蓄品を準備しておきましょう。

備蓄品(一例)			
項目	品名	項目	品名
水・食料品	☐ 飲料水(1人1日3L程度)	災害時に用意したいもの	☐ 携帯トイレ、簡易トイレ
	☐ 食料(お米、パン、缶詰、インスタントみそ汁、野菜ジュースなど)		☐ カセットコンロとガスボンベ(予備も)
	☐ 非常食(レトルト食品など水や調理なしでそのまま食べられるものなど)		☐ 懐中電灯(予備電池含む)、LEDランタン(予備電池含む)
衛生用品など	☐ 栄養補助食品、粉末青汁、経口補水液、とろみ剤など		☐ 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー(電池式)
	☐ マスク		☐ 携帯ラジオ(予備電池含む)
	☐ 除菌用品(アルコール消毒液、除菌シートなど)		☐ ヘルメット、防災頭巾
	☐ 救急セット(消毒液、包帯、ガーゼ、ばんそうこう、三角巾など)		☐ マッチ、ライター
	☐ 歯みがきセット、マウスウォッシュ		☐ 軍手・手袋
	☐ 入れ歯洗浄剤		☐ ポリタンク(給水用)
	☐ ウェットティッシュ		☐ キャリーカート(給水所から給水袋や給水タンクを運ぶ際に使用)
	☐ ティッシュペーパー、トイレットペーパー	その他	☐ 処方薬
	☐ 使い捨て手袋		☐ お薬手帳
	☐ 化粧品、メイク落とし、保湿クリーム		☐ 介護保険証、障害者手帳
衣類など	☐ 大人用おむつ、尿漏れパッド		☐ 常備薬(目薬、風邪薬、胃腸薬、痛み止めなど)
	☐ 生理用品		☐ 体温計
	☐ 携帯用ビデ		☐ 血圧計
	☐ 下着類(長袖など防寒対策として)		☐ めがね、コンタクトレンズ
	☐ 季節に合った衣類		☐ 補聴器(充電器、予備電池含む)
	☐ 手袋、スカーフ、ストール、帽子など(防寒・防暑対策)		☐ つえ
	☐ レインコート		☐ 筆記用具
	☐ スリッパ		☐ 新聞紙、段ボール、布製ガムテープ、ビニール袋
			☐ 食品用ラップ

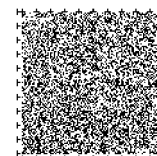
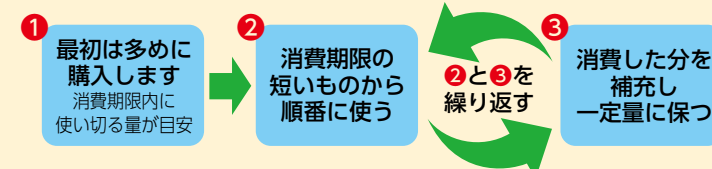
チェックポイント！

- 成人1人1日あたり、水は3リットル、食料は2,000キロカロリーが目安です。
- 食品は消費期限・賞味期限に注意、ラジオや懐中電灯などは電池切れに注意しましょう。
- 乾電池・カセットガスボンベなどのエネルギー源は普段から余分に用意しましょう。
- 妊婦や乳幼児、障がいをお持ちの方がいる場合など、ご家族の個別の事情に応じて必要なものを用意しましょう。

使いながら備蓄する……ローリングストックで大量備蓄

「災害用の保存食をたくさん買い置きすれば安心」と思っている方も多いかもしれませんが、実はもっと便利な方法があります。それが、「ローリングストック」です。

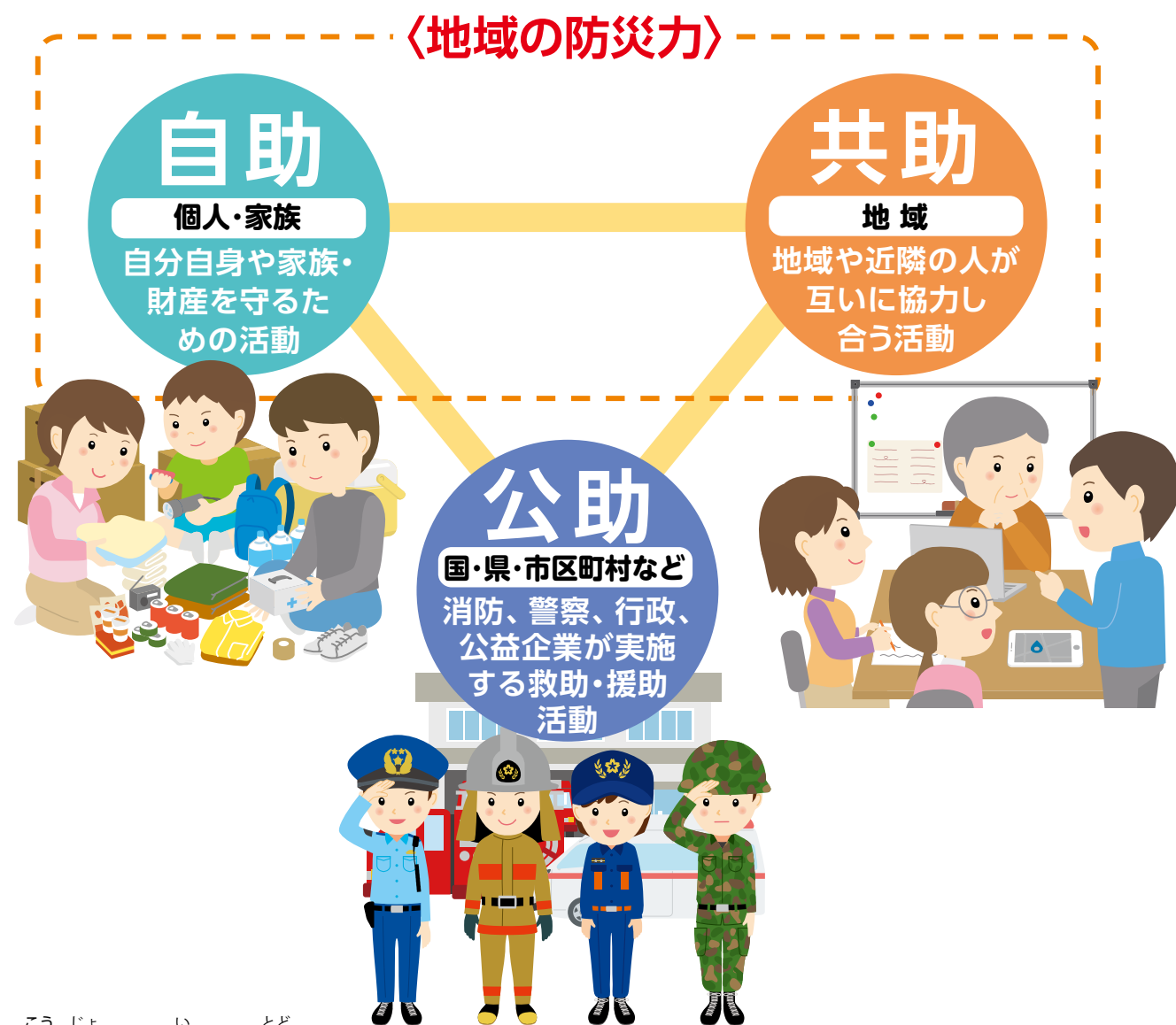
ローリングストックとは、普段から食べている缶詰やレトルト食品などを、少し多めに買っておく方法です。使った分だけ補充していくので、消費期限切れを防ぎながら、常に一定量の備蓄ができます。



自助・共助・公助の仕組み

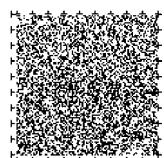
自助・共助・公助とは

風水害や地震などの災害発生時において被害を最小限に抑えるためには、事前の防災対策が不可欠です。防災対策を検討する際には、「自助」「共助」「公助」という三つの要素をバランス良く考慮することが求められます。



公助が行き届かないことも

大地震や大規模な台風など、甚大な被害をもたらす災害が発生した場合、交通や通信が遮断され、消防や警察の活動も制限されることがあります。このような状況下では、自分自身で命を守り、周囲の人たちと協力して助け合い、地域社会全体で災害に対応していく必要があります。つまり、自助と共助が根付いた地域こそが、災害に強いまちと言えるのです。



自主防災活動

自主防災組織とは

自主防災組織は、地域住民が互いに助け合い、災害に備える「共助」の中心的な役割を担う組織です。町内会や自治会が中心となって活動し、防災知識の普及や訓練、資機材の管理などを行っています。災害時には、初期消火や避難誘導といった活動を行い、地域の特性に合わせたきめ細やかな支援が可能です。

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、地域の皆さんが一緒になって協力し、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事ができます。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？

平常時の地域防災活動

1 防災知識の普及



地域住民の防災意識を高め、楽しみながら防災知識を学べるようなイベントを企画してみましょう。

2 防災点検・防災巡視



災害に備える第一歩は、あなたの住んでいる街をもっとよく知ることから始まります。日ごろから、身の回りの危険な場所や防災の課題がないか、注意深く見てみましょう。

3 防災資機材の整備



災害が起きた時、迅速な行動と安全確保のために、防災資機材は不可欠です。地域の特性や規模に合わせて、必要な資機材を準備し、定期的に点検や使用方法の確認を行いましょう。

4 防災訓練の実施



いつ起こるかわからない災害に備え、地域住民みんなで防災訓練に参加しましょう。訓練を通して、避難経路の確認や応急手当の方法を学び、いざという時に慌てずに対応できるようになりましょう。

自主防災組織補助制度

チェックポイント！

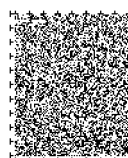
上記の活動を支援するために、補助金を交付します。申請は、自主防災組織の代表者が行うことができます。（詳しくは危機管理課まで）

自主防災組織防災活動支援補助金交付要綱▶



高齢者のみなさんへ

地震や台風など、いつ起こるかわからない災害に備え、共助の重要性が年々高まっています。ご自身の経験と知恵を活かして、地域を守りませんか？「もう年だから」と遠慮せず、防災訓練への参加や、近所の方々への声かけなど、ご自分にできることから始めてみましょう。あなたの力が大切です。



災害時の地域防災活動

① 初期消火活動

地震や火災など、災害発生時の初期消火活動は、火の広がりを防ぐための活動です。無理のない範囲で、火災の拡大防止に努めましょう。



③ 救出活動

負傷者や建物の中に閉じ込められた人が発生した場合は、自分たちのできる範囲内で救出・救助活動を行うことが望めます。



⑤ 情報の収集・伝達

様々なメディア（公共機関のサイトなど、正確な情報が期待できるもの）から情報収集を行い、正確な情報を住民に伝達します。また、地域住民から提供された情報などを基に、被害状況や二次災害の発生状況を把握し、適切な対応につなげます。



② 避難誘導

災害が発生した場合、冷静に周囲の人を安全な避難場所へ誘導することが重要です。避難経路は、災害の状況によって変わるため、最新の情報を把握し誘導を行いましょう。



④ 医療救護活動

大規模な災害が発生した場合、多数の負傷者が発生し、医療機関での治療が遅れることがあります。そのため、初期の応急手当が非常に重要です。応急手当を施した後、救護所へ搬送します。



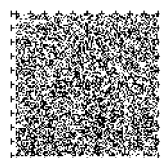
⑥ 避難所の開設・運営

市区町村と連携し、避難所の開設・運営を行います。避難所の安全性を確認し、避難者の受け入れ準備を行います。避難者の居住スペースの割り振りや、避難生活に必要な支援を行います。



チェックポイント!

「避難行動要支援者名簿」の登録にご協力を



市では、避難支援が必要な人を登録した**避難行動要支援者名簿**を作成しています。名簿は、災害に備えた地域での支え合いに役立てていただくため、名簿掲載者の同意のうえ、平常時から地域へ情報提供しています。今後、名簿掲載者を中心に**個別避難計画***の策定を進めていきますので、**避難行動要支援者名簿**への登録と、日頃からご近所での顔の見える関係づくりにより、災害に備えましょう。

※個別避難計画とは…介助を必要とする障がい者・高齢者などが、どこに・どのように・誰が支援して避難するか等を、あらかじめ決めておくものです。(P30参照)

+ 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

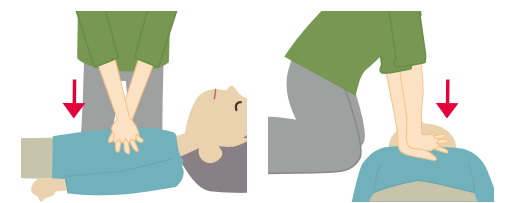
傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか確認します。

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。



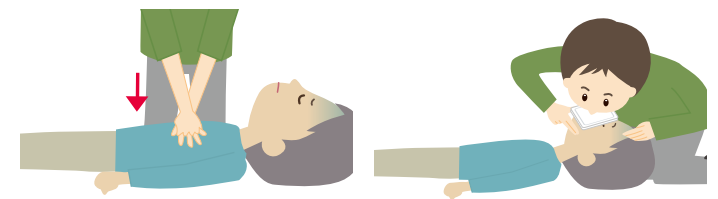
4 人工呼吸【2回】

気道を確保（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】

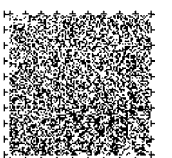
胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ（30:2のサイクル）を、AEDが到着するまで、又は救急隊員が到着するまで続けます。



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の詳しい取扱いについては、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。



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
低	早期注意情報 (警戒級の可能性) 大雨注意報 洪水注意報 大雨警戒に切り替える可能性が高い注意報	土砂 水位 危険度分布	心構えを一段高める 職員の連絡体制を確認	1
	注意	氾濫 注意情報	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
	大雨警戒 洪水警戒	警戒	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
	土砂災害 警戒情報	危険	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
高	大雨 特別警戒	災害切迫	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する	5
	氾濫 発生情報	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない		

※ 夜間～翌日早朝に大雨警戒(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、高齢者等避難(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)

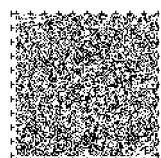
数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測、解析したときに発表されます。この情報が発表されたときは、土砂災害や浸水害、中小河川の洪水災害の発生につながるような猛烈な雨が降っていることを意味しています。避難情報などを確認するとともに、周囲の状況にも注意してください。

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、土砂災害が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。

警戒レベル5緊急安全確保とは

警戒レベル5緊急安全確保は、既に災害が発生しているか、発生していてもおかしくない状況が想定され、命が危険な場合に発令されます。警戒レベル5になってからでは安全な避難が難しいため、直ちに安全な場所で命を守る行動をとってください。予定していた避難場所への避難が危険な場合には、自宅の上の階や、崖から離れた部屋に移動するなど、その場でとることができる、少しでも身の安全を確保するための行動をとるようにしましょう。



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手段・方法で伝達されます。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。災害時には多くの人々が不安になり、根拠のない噂や偽・誤情報がインターネット(SNSなど)を通じて広がりやすくなります。誤った情報で行動すると命に関わるため、冷静に判断するようにしてください。

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(屋外拡声子局)で放送した内容は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」「津波警戒」及び「特別警戒」、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)

販売価格は、あづみ野エフエム
又は危機管理課までお問い合わせください。

※「安曇野市防災ラジオ購入補助金制度」を利用すると1/3又は2/3の購入補助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。

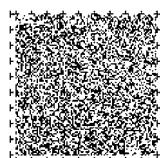
【お問い合わせ】

あづみ野エフエム放送株式会社「防災ラジオ」係
〒399-7194 安曇野市明科七貫6043
TEL:0263-62-0208/FAX:0263-62-0207
HP:<http://www.azuminofm.co.jp>
Mail:bousai@azuminofm.co.jp

【市防災ラジオ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
FAX:0263-72-6739

安曇野市からの
補助金あり



① 情報の入手方法

+ テレビでのデータ放送の活用

テレビから最新の防災・災害情報が入手できます。

dボタンで身近な防災情報を入手

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、市が発令する避難情報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**

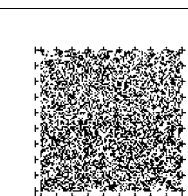


気象情報や避難情報、河川水位情報を選択し「決定ボタン」を押す

Lアラートで防災情報を入手

気象庁が発表する気象情報や、市が発令する避難情報、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X(旧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
ー「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X(旧twitter)
@Azumino_city



メール配信(携帯電話等)&公式LINE

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。

■安曇野市メール配信サービス

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



■安曇野市公式LINE

安曇野市を友達登録▶
安曇野市LINE



気象庁ホームページ「キキクル」

■浸水キキクル
大雨警報<浸水害>の
危険度分布



■洪水キキクル
洪水警報の
危険度分布



■土砂キキクル



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。



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

