豊丘村 神稲地区

ぼうさい 防災マップ

地震災害マニュアル
地震が発生した時の心得 10カ条

地震から身を守る最大のポイントは、日頃の備え。ケガや火災などの二次災害を引き起こさないためにも、いざという時の行動を頭に入れておきましょう。

1 まず身の安全を!
なによりも大切なのはまず命

2 すばやく火の始末!
調理器具や暖房器具は確実に消火

3 非常口の確保!
鉄筋コンクリートの建物は出入口が開かなくなることがあります

4 足元に注意して避難!
外に逃げるときはガラスなどの落下物に注意

5 隣近所に声をかけて避難!
互いに助けあって避難を

6 持ち物は最小限に!
日頃から非常持出し品をリュック等に入れ、準備しましょう

7 狭い路地や塀、川に近寄らない!
ブロック塀・門柱・自動販売機は倒れやすい

8 山崩れや崖崩れに警戒!
山麓部・がけは避けて

9 みんなで応急救護!
隣近所や地域で助けあって救護

10 正しい情報をラジオなどで!
うわさやデマに振り回されない

平成24年6月　豊丘村

避難行動マニュアル

風水害の恐れがある場合

大雨警報 洪水警報 — 気象情報に注意

土砂災害警戒警報

- 避難所の開設準備
- 要援護者の避難開始

避難準備情報
非難するのに時間が掛かる高齢者などの要援護者が、避難を始める

災害前兆現象

- 一次避難場所へ避難
- 地区連絡所の設置
- 避難所の開設

避難勧告
すべての住民が避難を始める

避難指示
すべての住民が避難行動を完了する

災害発生!!

災害発生後は
避難指示が解除されるまで避難所にいましょう。

避難に関する情報は、河川水位や土砂災害警戒情報等、その時の状況を総合的に判断し、発令します。村では、学校や区民会館など、28箇所を避難所として指定しています。日頃から、防災マップ等を活用し、最寄りの避難場所を家族で、そして自治会で確認しておきましょう。

地震が発生した場合

地震発生!!

揺れがおさまった **1〜2分**
- 落ち着いて身の安全を確保!
- 余裕があれば出口の確保!

3分
- 火元を確認!
- 家族は大丈夫か!
- 靴を履く!
- 避難指示情報の確認!
- 山、崖崩れが予想される地域はすぐに避難!

5〜10分
- 近くに火は?
- 家族は無事か?
- 余裕に注意!
- ラジオをつける! 役場からの正しい情報確認!
- 家緊急連絡を優先! 安否確認は伝言ダイヤル「171」を! 電話はなるべく控えない!
- 避難するときは… ガスを止める・ブレーカーを切る! 車で避難しない! 行き先のメモを玄関に! ブロック塀・ガラス・がれきに注意!

10分〜数時間
- みんなで消防活動!
- みんなで救急活動! 消火・救出が難しい時は消防署等へ連絡!
- 簡単な手当は自分で!

〜3日
- 生活必需品は備蓄でまかなう!
- 役場広報に注意!
- こわれた家に入らない!
- 無理はやめよう!
- 我慢と助け合い!

地震発生時に屋内にいたら・・・

- **家の中**
  - テーブルの下に隠れ、身を守る
  - 慎重で歩き回らない
  - 火の始末はすみやかに
- **集合住宅**
  - ドアや窓を開け避難口を確保
  - 避難にエレベーターを絶対に使わない
- **スーパー・大型店**
  - カバン等で頭を保護し、ショーウィンドウや棚から離れる
  - 柱や壁際に身を寄せ、落ち着いたら行動を

地震発生時に屋外にいたら・・・

- **路上**
  - その場に立ち止まらず、落下物から頭を保護し、安全な広い場所に避難する。
- **車の運転中**
  - 車を道路の左側に止め、エンジンを切る
  - 周囲の状況を確認する
  - 避難が必要なときは、カギをつけたまま、貴重品を持って避難
- **山際付近**
  - 地すべり、崖崩れの可能性が高いので、危険のある場所からすぐに離れる
  - 広い場所に避難する

普段の心がけ

★災害時には自分の身を自分自身で守ることが大切です。
いざというときのために、日頃から十分な備えをしておきましょう。

● 家庭の防災チェック

家の外や中、身の回りに危険な箇所がないかチェックしておきましょう。

①物置	☑	⑩本棚	☑
使用しないときは施錠し、燃えやすいものは周囲に置かない。		重心が低くなるように重い本を下の段、軽い本を上の段に置き転倒防止の器具を取り付けましょう。	
②ゴミ・その他	☑	⑪額・掛け時計・照明器具	☑
ごみは指定された集積場所に出し、家の周囲には燃えやすいものは置かない。		落下防止のため、2箇所以上をしっかりと固定しましょう。ゆれ幅を小さくするためにひもを短めに調整してしましょう。	
③玄関	☑	⑫窓・カーテン・ガラス	☑
避難時の妨げになるものは置かない。		窓や鏡等のガラス類には飛散防止フィルムなどを貼りましょう。防火処理を施したカーテンも防火には効果があります。	
④ブロック塀・門柱	☑	⑬テレビ・ステレオ・パソコン	☑
ブロック塀等のひび割れ等の修理をし、倒壊しないよう日頃から確認しましょう。		低い場所に置き、金具等で固定しましょう。ラックやパソコンデスクのキャスターなどは動かないように固定するか外しておきましょう。	
⑤ガスボンベ	☑	⑭家具や棚の上の飾り物	☑
災害時に倒れないようにしっかり固定しましょう。		人形ケースなどを置く場合は固定器具などで固定しましょう。	
⑥消火器	☑	⑮寝室	☑
各階に１本ずつ用意し、取り出しやすい場所に保管しましょう。使用期限を過ぎていないか確認をしましょう。		ガラスなどが割れた場合など、素足での歩行が困難になるので靴やスリッパ等、体を保護する物を取り出しやすい所に用意しておきましょう。落下、転倒の危険があるものはできるだけ離しておきましょう。	
⑦テーブル	☑	⑯ピアノ	☑
脚に滑り止めをしましょう。できるだけ角の丸いものを選びましょう。		重量のあるピアノは倒れなくても横に滑るので、脚に固定器具を取り付けましょう。	
⑧開き戸	☑	⑰タンス・食器棚	☑
中のものが飛び出さないように止め金などをつけましょう。		壁にピッタリ設置し、つっぱり棒などを使い固定しましょう。食器などは軽いものを上に、重い物を下におきましょう。	
		⑱屋根	☑
		不安定なアンテナや雨どいなどは補強し、雨どいが詰まっていないか確認しましょう。	

土砂災害の案内

土砂災害防止法とは

土砂災害（がけ崩れ、土石流、地すべり）から住民の生命を守るために、土砂災害が発生するおそれがある区域を明らかにし、警戒避難体制の整備や一定の行為の制限を行うもので、平成13年４月に施行されました。

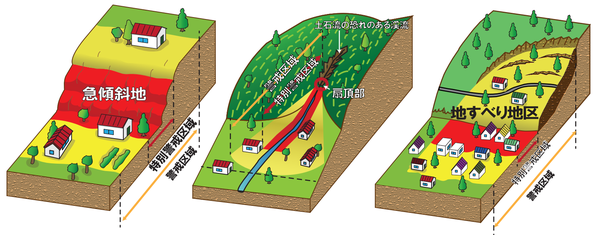
土砂災害警戒区域（土砂災害のおそれがある区域）
急傾斜地の崩壊等が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、危険の周知、警戒避難の体制の整備が行われます。

土砂災害特別警戒区域（建物が破壊され住民に大きな被害が生じるおそれがある区域）
急傾斜地の崩壊等が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域で、特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造規制等が行われます。

がけ崩れ
脆弱な地質に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が、地下水の影響と重力でゆっくりと下方へと移動する現象です。ひとたび発生すると、家屋や道路、鉄道など広範囲に被害をうえます。

土石流
長雨や集中豪雨などで、山腹や渓流の石や土砂が一気に下流へ押し出されます。強大な威力と圧倒的なスピードで、進行方向にあるものを次々とのみ込み、壊滅させてしまいます。

地すべり
雨水がしみ込んで、柔らかくなった斜面が急激に崩れ落ちます。日本で最も多い土砂災害で、人家の近くでも突然起きるため、逃げ遅れて犠牲になる人が多い災害です。

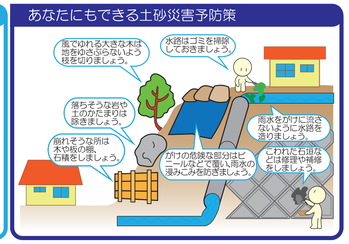


避難するときの注意について

避難勧告などが発令された場合直ちに避難しましょう。

- 避難場所へ避難する際は、他の土砂災害危険箇所や浸水想定区域（浸水するおそれがある区域）を避けた避難経路を選択しましょう。
- 逃げる際は渓流から離れた場所を選択し、危険箇所から離れてください。

あなたにもできる土砂災害予防策



我が家の防災メモ

避難の種類や状況に応じた避難ルート・避難場所を家族、自治会で確認しましょう。

風水害時　一次避難場所 ［　　］ → 避難所・避難場所名 ［　　］

地震時　一次避難場所 ［　　］ → 避難所・避難場所名 ［　　］

家族の名前	生年月日	血液型	電話番号	備考

緊急連絡先	電話番号	緊急連絡先	電話番号

非常持ち出し品リスト

非常持ち出し品は、最低３日間の準備が必要です。家族構成に応じた準備が必要です。日頃から準備し、定期的にチェックをしましょう。

非常食品
- ☑ 飲料水(1日1人あたり3リットル)
- ☑ 保存食(レトルト食品・缶詰等)
- ☑ 菓子類(あめ・チョコレート等)
- ☑ 栄養食品

医療品等
- ☑ 常備薬
- ☑ 救急セット
- ☑ ティッシュ
- ☑ 生理用品
- ☑ 紙おむつ

貴重品
- ☑ 現金
- ☑ 預金通帳
- ☑ 印鑑
- ☑ 保険証
- ☑ 免許証

道具類
- ☑ 懐中電灯
- ☑ 携帯ラジオ
- ☑ 乾電池
- ☑ ライター・マッチ
- ☑ ろうそく
- ☑ ナイフ・缶切り

衣類等
- ☑ 下着・靴下
- ☑ 上着
- ☑ 防寒着
- ☑ 軍手
- ☑ タオル

その他
- ☑ ＿＿＿＿
- ☑ ＿＿＿＿
- ☑ ＿＿＿＿
- ☑ ＿＿＿＿
- ☑ ＿＿＿＿

災害時の情報収集

情報伝達の方法

気象情報 / 避難情報等 → 気象庁 / 長野県 → 豊丘村災害対策本部 → 情報提供
報道機関 / 同報無線 / 音声告知 / メール / 公共施設 → 住民の皆さん

ラジオ周波数

信越放送(SBC)	1098KHz
NHK 長野 第1放送	621KHz
NHK 長野 第2放送	1476KHz
FM 長野	88.3MHz
NHK FM 長野	77.4MHz
ｉステーション	76.3MHz

インターネット等を使用した情報収集

雨量・気象予報 / 警報・注意報（土砂・洪水・大雨等） / 防災に関する情報 / 地震に関する情報 / 河川の水位に関する情報 / 土砂災害に関する情報 / 災害時の情報提供先 / 携帯電話専用サイトあり

気象庁ホームページ	http://www.jma.go.jp/jma/
国土交通省防災情報センター	防災情報提供センター http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/ 国土交通省携帯サイト http://www.mlit.go.jp/mobile/top.html
長野県地方気象台	http://www.jma-net.go.jp/nagano/ 長野地方気象台（自動応答） 026-232-2037 NTT 177番電話サービス （飯田）0265-177 長野地方気象台 技術課（注意報・予報等に関する問い合わせ、現在の気象状況などの照会） 026-232-2034
長野県庁ホームページ	災害・防災情報 http://www.pref.nagano.lg.jp/kikikan/saigai.htm 河川・砂防・雨量情報 http://www.pref.nagano.lg.jp/doboku/kasen/suii/kasensabojyouhou.htm
豊丘村ホームページ	http://www.vill.nagano-toyooka.lg.jp/ 豊丘村災害対策本部（豊丘村役場：災害時のみ） (0265)-35-3313

携帯電話 災害用伝言板サービスについて

震度６以上の地震などの大きな災害が発生した時に、携帯電話・PHSを利用して自身の安否情報を登録、家族や友人の安否情報を確認することができます。
それぞれの携帯電話・PHSの「トップメニュー」から「災害伝言板」を選択してください。

NTT docomo
▶▶▶http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi

au by KDDI
▶▶▶http://dengon.ezweb.ne.jp

Softbank
▶▶▶http://dengon.softbank.ne.jp

※他社携帯電話・PHSおよびパソコンなどからでも、家族や友人の安否情報を確認いただけます。

災害用伝言ダイヤルの使い方

● 伝言の録音方法　▶ 伝言の再生方法
1 7 1 にダイヤルする
ガイダンスが流れます
1 を押す　2 を押す
ガイダンスが流れます
自分の電話番号を市外局番からダイヤルする
×××× ×××× ××××
ガイダンスが流れます
●メッセージを録音します　▶メッセージを再生します

災害時の心がけ

避難の呼びかけに注意を

危険が迫った時には、役場や消防団から避難の呼びかけをすることがあります。呼びかけがあった場合には、指示に従い速やかに避難してください。

動きやすい服装、2人以上での避難

避難するときは、動きやすい服装で、２人以上での行動を心がけましょう。

車での避難は控えて

自動車での避難は緊急車両の通行の妨げになりますので特別な場合を除きやめましょう。

指定された場所への避難が困難な場合

近くの丈夫で高い建物に避難しましょう。

正確な情報収集と自主的避難を

ラジオ・テレビで最新の気象情報、村からの音声告知・同報無線による災害情報、避難情報、に注意しましょう。危険を感じたら自主的に避難しましょう。

安全な避難路の確認を

避難所までの経路（避難路）は、あらかじめ自分たちできめておき、安全に通行できるかを確認しておきましょう。

前兆現象に注意

雨が降ったときや、土石流やがけ崩れなどの危険箇所では地面のひび割れなどの前兆に気をつけましょう。

早めの避難を心がけましょう

土砂災害は多くの場合、被害発生・拡大に時間的余裕がありません。早めの避難を心がけましょう。

要援護者への地域の支援が重要です

お年寄りや子供・障害のある方（要援護者）などは、災害が発生した場合、情報収集や避難行動・避難生活などで困難な状況におかれることが多く、災害時に一層の支援が必要になります。

●地域の皆様は、要援護者の方が遠慮なく援助を申し出られるように、普段から働きかけや交流を持つようにするとともに、普段から各自治会において「要援護者リスト」を整備しましょう。

自主防災組織に参加しましょう

「自分たちのまちは自分たちで守る」ため、地域で支えあう自主防災組織を各区や各自治会などで設立しましょう。

自助・共助・公助 に加えて
近助（隣近所の助け合い） が重要です

原子力災害発生時の対応

原子力災害が発生した場合は、被害が豊丘村のみにとどまらず広範囲への影響が想定されます。国、県と共同し情報伝達を行い、退避、避難などの対応を指示します。

風水害への備え

大雨や強風は私たちに何度も大きな災害をもたらしています。普段から気象情報に十分注意し、避難の際もみんなで協力しましょう。

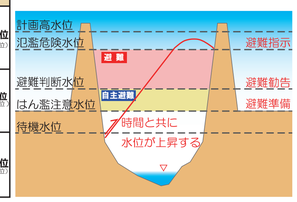
警報・注意報の基準

	注意報		警報	
	大雨注意報	洪水注意報	大雨警報	洪水警報
１時間あたりの降水量	平坦地で30mm 平坦地以外で40mm		平坦地で50mm 平坦地以外で60mm	

雨の降り方の程度

降り方	1時間の雨量	人の受けるイメージ	災害発生状況
やや強い雨	10~20mm	ザーザーと降り、地面に水たまりができる。	この程度の雨でも長く続く場合は注意が必要。
強い雨	20~30mm	ドシャ降りで地面一面に水たまりができる。	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模な崖が崩れ始める。
激しい雨	30~50mm	バケツをひっくり返したように降り、道路が川のようになる。	山崩れ、崖崩れが起きやすく避難の準備が必要。
非常に激しい雨	50~80mm	滝のように降り、水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。	マンホールから水の噴出、土石流など、多くの災害が発生しやすくなる。
猛烈な雨	80mm以上	圧迫感、恐怖を感じ、水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。	雨による大規模な災害の発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要。

避難勧告・避難指示について

河川の水位を参考に、（河川の地域ごとの）洪水注意報・警報および避難勧告や避難指示が発令されます。村では音声告知・同報無線・メール配信を行います。その他、報道発表などにもご注意ください。
また、こうした情報はインターネットなどでも随時提供されています。

よびかけの種類	よびかけ	とるべき行動	判断水位の例
避難準備	○○川が増水しています。○○地区のみなさんは避難の準備をしてください。今後の情報に注意してください。	いつでも避難できるように避難の準備をする。ラジオやテレビの放送、村の放送に注意する。	警戒水位（はん濫注意水位）
避難勧告	○○川の堤防が決壊する恐れがあります。○○地区のみなさんは速やかに○○○へ避難を始めてください。	避難の心得を確認し、お互い協力しあって、避難場所に避難を始める。	特別警戒水位（避難判断水位）
避難指示（命令）	○○川の堤防が○○で決壊する危険があります。○○地区のみなさんは直ちに○○○へ避難してください。	避難場所へ直ちに避難する。	危険水位（はん濫危険水位）