2026年版

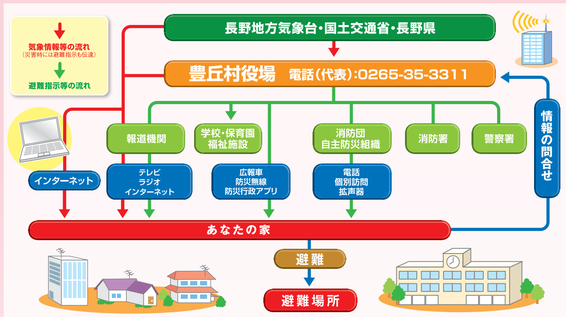
豊丘村 河野地区 防災マップ

ぼうさい

「もしも」の時に あなたと家族を守るために

豊丘村 豊丘村役場 総務課
TEL：0265-35-3311

避難に関する情報



テレビ・ラジオ

テレビ			ラジオ			
日本放送協会（NHK）	テレビ信州（TSB）	信越放送（SBC）	NHK第1	621kHz	NHK FM 長野	77.4MHz
長野放送局	長野朝日放送（abn）	長野放送（NBS）	信越放送（SBC）	1098kHz	FM 長野	88.3MHz

パソコン・スマートフォン

気象情報	長野地方気象台	▶https://www.jma-net.go.jp/nagano/
	気象庁（キキクル）	▶https://www.jma.go.jp/
河川水位情報	長野県 河川砂防情報ステーション	▶https://www.sabo-nagano.jp/
	国土交通省 川の防災情報	▶https://www.river.go.jp/
スマホ版	長野県 河川砂防情報ステーション / 川の防災情報（スマホ版） / 川の防災情報（English）	
信州防災アプリ	災害にそなえ、防災を学ぶ。ふだんも、いざという時も役立つ。スマートフォンにダウンロードして、いざというときに備えて下さい。	android / iOS

豊丘村 防災行政ナビ

登録をして、村からの正確な情報を入手できるようにしましょう。

iOS / Android

■豊丘村緊急情報メールの登録方法

1. QRコードを読み取るか登録メールアドレスを直接入力し、空メールを送信して下さい。
2. 返信メールが届いたら、記載された登録用のURLにアクセスして登録して下さい。

t-toyooka@sp.p.jp

避難情報（警戒レベル）の発令

豊丘村では、災害が発生するおそれがある時、または発生した時に、避難に関する情報を発令します。

■警戒レベル4避難指示までに必ず避難しましょう
気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に自主的に早めの避難をしましょう

避難情報等（警戒レベル）

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
＜警戒レベル4までに必ず避難！＞			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	

防災気象情報（警戒レベル相当情報）

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害
5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報
4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報
3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
1	早期注意情報		

防災気象情報（警戒レベル相当情報）のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等（警戒レベル）の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

●警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます。
●河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります。（特別警報の新設など）
●「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます。
※防災気象情報は令和8年5月下旬（予定）からの運用開始となります。

避難するタイミング
- ●明るいうちに
- ●暴風になる前に
- ●異常を発見したら（がけ崩れの兆候、河川付近では水位の上昇など）

適切な避難行動をとりしょう

洪水や土砂災害などで自宅が危険なときは、避難所に避難するという行為はとても重要ですが、実際に災害が直近に迫っていて、時間的な猶予がない場合などには、避難行動をとることが、逆に危険を招くこともあります。状況に応じて行動しましょう。

避難所へ行くことだけが避難ではありません。
「避難」とは「難」を「避」けること。

立ち退き避難（水平避難）	屋内安全確保（垂直避難）
避難所等などに避難すること	自宅や近隣の丈夫な建物の2階などに避難すること

一人ひとりが自らの判断で避難行動をとることが原則です。災害から命を守るためには、自分の地域や身の回りの危険な場所を事前に確認して、いざという時にどのような避難行動をとればよいか日頃から考えておきましょう。

マイ・タイムライン

作成年月日： 年 月 日

「マイ・タイムライン」とは風水害（台風や大雨など）に備えて、前もって自分のとるべき行動を整理し、時間軸にまとめて作成する避難行動計画です。
家族構成や生活環境に応じて、避難行動は変わるため、その内容は家族によって異なります。
マイ・タイムラインを作成することによって「いつ」「何を準備して」「どのタイミングで」「どこに逃げるか」が明確となり、いざという時にあわてずに行動することができます。
ぜひ、家族で一緒に話し合って作成しましょう。作成後はすぐに取り出せる位置に置いておきましょう。

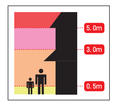
平常時の準備

必要な事項を記入し、□の当てはまる個所にチェックマーク✓を入れしましょう。

①豊丘村防災マップで確認しよう！

豊丘村防災マップ
防災マップを見て、自宅の位置を確認し、右記の質問に答えましょう。
防災マップは豊丘村ウェブサイトからも見ることができます。

あなたの家は浸水区域に入っていますか？
- □ 5.0m以上
- □ 3.0～5.0m
- □ 0.5～3.0m
- □ 0.5m未満
- □ 0m（白色）



あなたの家はどのような区域にありますか？
- □ 土砂災害警戒区域
- □ 土砂災害特別警戒区域
- □ 避難の必要がない区域
- □ 浸水区域（白色以外）

家族で決めた避難場所はどこですか？
- □ 自宅の上階（垂直避難）
- □ 近くの避難所……
- □ 親戚・知人宅 ……
- □ 頑丈な建物 ……
- □ その他 ……

避難所は指定避難所だけではありません。どの施設等への避難が家族にとって適切か複数の案を考えましょう。
例：親戚・知人の家、近くの浸水しない建物など

具体的な場所 複数記載しましょう！

②避難に必要なことを備えましょう

家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか？
- □ お年寄り
- □ 障がい者
- □ 病気の人
- □ 乳幼児
- □ 妊婦
- □ その他（ ）

非常持ち出し品（備蓄品）を準備しましょう
備蓄品には、感染症対策としてマスク・体温計・タオル等を持参してください

家族の決まり事を書きましょう

わが家の防災メモ

● 緊急連絡先

緊急連絡先	電話番号	緊急連絡先	電話番号

災害時の「声の伝言板」

災害用伝言ダイヤル「171」
- 伝言を録音する場合 → 171をダイヤル → 1をダイヤル → 連絡をとりたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル 0265-XX-XXXX 090-XXXX-XXXX 080-XXXX-XXXX → 伝言をお話しください
- 伝言を再生する場合 → 171をダイヤル → 2をダイヤル → 伝言をお聞きください

災害用伝言板「Web171」
https://www.web171.jp/ へアクセス
連絡をとりたい方の電話番号を入力
※伝言の登録・確認ができます

備蓄品（非常持出品）

避難する時に持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュック等の持ちやすい状態で準備しておきましょう。

被災後の生活のために準備しておきたいもの（災害用備蓄品）

- □食料
  缶詰、レトルト食品、カップ麺、栄養補助食品など。日頃から少しずつ買い足しましょう。ものや冷蔵庫の中味を1週間分を目安に備蓄しておく。
- □水
  一人1日当たり3リットルを目安に備蓄を。ペットボトル、ポリタンクへの汲み水のほか、浴槽への貯水も有効。
- □カセットコンロなど
  予備ボンベも忘れずに。野外バーベキュー用品（木炭・固形燃料もあわせて備蓄）も便利。
- □消火・救助用品
  消火器、のこぎり、スコップ、バール、車のジャッキなどは正しい使い方を知っておく。

□その他（過去の災害で役に立ったもの）
ホイッスル／ビニールラップ／使い捨てカイロ／地図／筆記用具（マジックなど）／予備の眼鏡・補聴器／新聞紙
裁縫セット／さらし／大き目のビニール袋／ビニールシート／携帯トイレ／ガムテープ

発行：豊丘村役場 総務課
下伊那郡豊丘村大字神稲3120 TEL. 0265-35-3311
E-mail：info@vill.nagano-toyooka.lg.jp
発行月：令和8年3月
制 作：㈱ゼンリン

洪水について

洪水のメカニズム

洪水は、大雨による河川の増水により、堤防が決壊するか、川の水が堤防を超えるなどして起こります。

大雨などにより川の水が堤防いっぱいまで増えると、土でできた堤防に水の圧力がかかります。

水が増え、水の力に堤防が耐えられなくなると、堤防の一部が崩れ始めます。

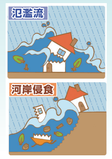
堤防の崩れた場所を通って勢いよく水が流れ出し、家におそいかかります。

家屋倒壊等氾濫想定区域

洪水時に、一般的な建築物が倒壊・流出する等の恐れのある区域を示したものです。家屋倒壊等氾濫想定区域は、【氾濫流】と【河岸浸食】の2種類があります。

■ 氾濫による家屋倒壊等 氾濫想定区域
河川堤防の決壊または洪水氾濫流によって、木造家屋の流出・倒壊の恐れのある区域

■ 浸食による家屋倒壊等 氾濫想定区域
洪水時の河岸浸食によって、木造・非木造の家屋の流出・倒壊の恐れのある区域



土砂災害について

土砂災害は、がけ崩れ・地すべり・土石流といった自然現象で地震や雨により発生しやすくなります。

■ 警戒区域と特別警戒区域の設定

基礎調査により土砂災害特別警戒区域（通称：レッドゾーン）土砂災害警戒区域（通称：イエローゾーン）を設定しています。

特別警戒区域（レッドゾーン）

建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域

土砂等の力と建築物の耐力を算出し、比較判定により設定する

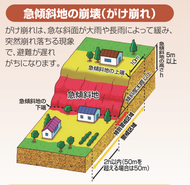
警戒区域（イエローゾーン）

土砂災害のおそれがある区域
- ○地形条件で設定する
- ・過去に発生した災害の実績から定められた地形の条件

→
- ○急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）：傾斜度が30度以上で、高さが5m以上の区域
- ○土石流：急傾斜地の上端から水平距離が1Om以内の区域
- ○地すべり：急傾斜地の下端から急傾斜地の高さの2倍の区域（最長50m）
- 土石流の発生の恐れがある渓流において、扇頂部から下流で勾配が2度以上の区域
- 地すべり区域（地すべりしている区域または地すべりする恐れがある区域）
- 地すべり区域の下端から地盤ごと動き出す区域の長さに相当する距離（最大250m）の区域

急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）

がけ崩れは、急な斜面が大雨や長雨によって緩み、突然崩れ落ちる現象で、避難が遅れがちになります。



■前兆現象
○がけから水が湧きだす。 ○がけに亀裂が入る。
○小石がパラパラと落ちてくる。

土石流

土石流は、谷や渓流から、土砂や石、木を含んだ濁流が一気に下流へ押し流される現象です。
速度が速く大きな破壊力を持っています。

■前兆現象
○山鳴りがする。 ○雨が降り続いているのに、川の水位が下がる。
○川の濁りが薄ったり、流木が混ざり始める。

地すべり

地すべりは、広い範囲の地盤がゆっくりと動き出す現象です。
速度は緩やかですが、発生すると大きな被害をもたらします。

■前兆現象
○地面がひび割れたり陥没する。
○沢や井戸のみが乱れる。 ○斜面からみずがふき出す。

このような現象を見かけたら、役場☎35-3311や飯田建設事務所☎23-1111等に連絡して、早めの避難を心がけてください。

災害時の心がけ

雨が強くなる前に準備

避難時の心得

特に洪水時に避難する際は、河川の管理道路の利用は避けましょう。
水があふれたりする場合があり大変危険です。

ラジオ・テレビで最新の気象情報に注意しましょう。

避難の時は、役場・消防署・警察署などの指示に従い早めの避難をしましょう。

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。

避難行動を開始

車での避難は緊急車両の妨げとなりますので、控えましょう。徒歩での避難を行いましょう。

浸水箇所は満や水路に気付きにくいため、十分注意して避難しましょう。

役場、消防からの避難の呼びかけに注意しましょう。

万が一避難が遅れ、危険が迫った場合は近くの丈夫な建物の三階以上に逃げましょう。

マップで最寄りの避難所の位置を前もって確認しておきましょう。

洪水時のはだし、長靴は禁物です。
動きやすい運動靴で避難しましょう。

要配慮者への協力を

体の不自由な方やお年寄りの方は避難することが困難であったり、遅れたりすることがあるため、地域の皆さんで協力して助け合いましょう。

目の不自由な方には

・「お手伝いしましょうか」などと大きな声でゆっくり話しましょう。
・杖を持っていない側にまわり、ひじのあたりを軽く持ち、半歩前をゆっくりと歩きましょう。

一人暮らしのお年寄りの方には

・特に一人暮らしのお年寄りの方には普段から気を配りましょう。

耳が不自由な方には

・話すときは近くまで寄って相手にはっきりと顔をむけて口を大きくはっきりと動かしましょう。
・紙に書いたり、身振りなどで情報をわかりやすく伝えましょう。

体の不自由な方には 寝たきりの方には

・複数の人で協力しましょう。
・緊急の際は、ヒモなどでおぶって避難しましょう。
・車いすの場合は必ず3人以上で協力し、上がるときは前向き、下がるときは後ろ向きで避難しましょう。

身の安全を確保

台風や豪雨が発生！

河川の水位が水防団待機水位に到達
警戒レベル1
早期気象情報

はん濫注意水位に到達
警戒レベル2
注意報等の発表
・気象情報に注意しましょう

避難判断水位に到達
警戒レベル3
高齢者等避難
・避難に時間がかかる人は避難を開始してください
・その他の人は避難準備をしてください

はん濫危険水位に到達
警戒レベル4
避難指示
・全員避難を開始（避難が必要ない場所に住んでいる人は除く）

はん濫が発生
警戒レベル5
緊急安全確保
・今すぐ命を守る行動をとりましょう
・逃げ遅れたら、近くの高い建物や家の2階などに上がりましょう

避難する前の準備を考えましょう！
- □ 避難場所、避難経路の再確認
- □ 家族の予定を確認、はぐれた時の連絡手段を確認
- □ 非常用持出袋の再確認
- □ 病院に薬をもらいにいく
- □ 携帯電話、モバイルバッテリーの充電
- □ 大切なものを2階に上げる
- □ 家の周りにある風に飛ばされそうな物の片付け
- □
- □

長靴は中に水が入って脱げてしまいます。
運動靴など脱げにくい靴で逃げましょう。

避難時の注意点などを考えましょう！
- □ テレビやインターネットで避難情報を確認
- □ 動きやすい服に着替える（靴は運動靴など）
- □ 近所の高齢者の方などに声かけする
- □ 戸締まり、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
- □
- □

避難方法を考えましょう！

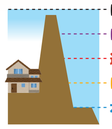
①避難するタイミング
- □ 高齢者等避難
- □ 避難指示 が出た時

②避難場所 ［ ］

③移動手段 ［ ］

④移動時間 ［ ］分

【解説】川の水位について



- **はん濫の発生** 川がはん濫している状態
- **はん濫危険水位** 「避難指示」の目安
- **避難判断水位** 「高齢者等避難」の目安
- **はん濫注意水位** 注意を求める水位
- **水防団待機水位** 水防活動の準備