

2026年版

豊丘村 神稲地区

防災マップ

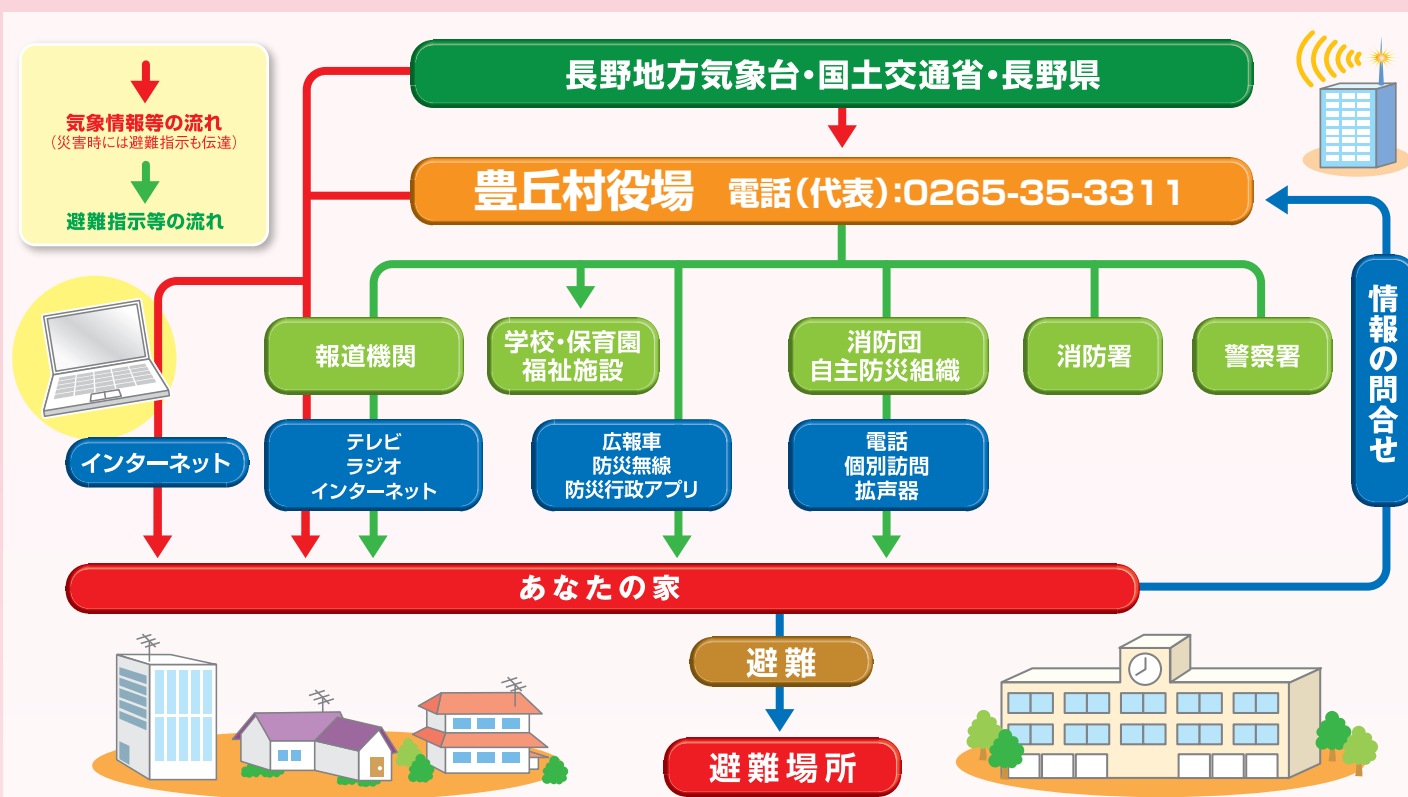
ぼうさい

「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



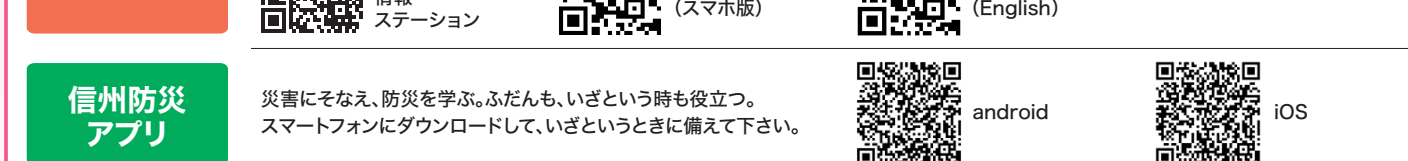
テレビ・ラジオ

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

パソコン・スマートフォン

気象情報	気象庁 (キキウ)	▶ https://www.jma-net.go.jp/nagano/
河川水位情報	長野県 河川砂防情報ステーション 国土交通省 川の防災情報	▶ https://www.sabo-nagano.jp/ ▶ https://www.river.go.jp/

スマホ版



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。

■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。

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)				防災気象情報(警戒レベル相当情報)			
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害
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	5相当	レベル5 氾濫特別警戒	レベル5 大雨特別警戒	レベル5 土砂災害特別警戒
〜<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	4	レベル4 氾濫危険警戒	レベル4 大雨危険警戒	レベル4 土砂災害危険警戒
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	3	レベル3 氾濫警戒	レベル3 大雨警戒	レベル3 土砂災害警戒
2	気象状況悪化	自らの避難 行動を確認		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	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを 高める		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。

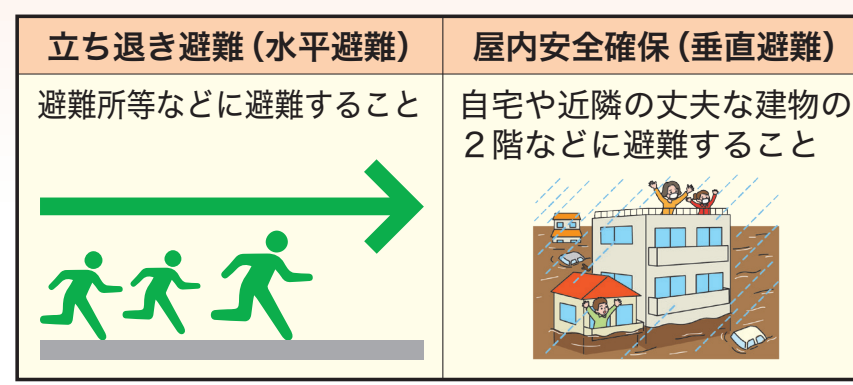
避難する タイミング

- 明るいうちに
- 暴風になる前に
- 異常を発見したら (かけ崩れの兆候、河川付近では水位の上昇など)

適切な避難行動をとりましょう

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、実際に災害が直前に迫っていて、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「離」を「避」けること。



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。

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
伝言を再生する場合
伝言をお聞かせください
伝言をお聞かせください
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。

非常持出品
非常食品
その他の生活用品
応急薬品
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
水
カセットコンロなど
消火・救急用品
その他(過去の災害で役に立ったもの)

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@vil.nagano-toyooka.lg.jp
発行月: 令和8年3月
制作: 神森センリ

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に押し寄せると、土でできた堤防に水の圧力がかかります。

水が増え、水の力が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過して勢いよく水が流れ出し、家におそいかります。

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は、[氾濫]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区域によって、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、かけ崩れ・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態から定められた地形の条件

急傾斜地の崩壊(かけ崩れ)
土砂流
地すべり

災害時の心がけ

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ます。

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・警察などの指示に従い早めの避難をしましょう。

避難する時に電気・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。

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。

浸水箇所は溝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。

方が一避難が遅れ、危険が迫った場合は近くの丈夫な建物の3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。

洪水時のほし、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

体の不自由な方や高齢者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
一人暮らしのお年寄りの方には
耳の不自由な方には
体の不自由な方には
「お手伝いしようかな」など大きな声で呼びかけよう。
「杖を持っていないお年寄り、ひざのあたりを軽く持ち、半歩前をゆっくりと歩きましょう。」
「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。」
「話すときは近くまで寄って相手の目を見て話しましょう。」
「聴き取りの機会を必ず3人以上で協力し、上るときは前向き、下るときは後ろ向きで避難しましょう。」

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。

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。

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 □ 0.5m未満
□ 3.0~5.0m □ 0m(白色)
□ 0.5~3.0m

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 □ 浸水区域(白色以外)
□ 土砂災害特別警戒区域
□ 避難の必要がない区域

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なく、どの施設等への避難が家族にとって適切な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

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 □ 乳幼児
□ 障がい者 □ 妊婦
□ 病気の人 □ 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

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(避難が必要な場所に住んでいる人は早く)

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
家族の予定を確認し、はくし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
家の周りが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をかける
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 が出た時
避難指示

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