

长野市 洪水防灾地图

请参照防灾地图及防灾信息等分别做好防灾的准备。请事先写下“我家的避难场所”及“与谁联系”等自己所必须的信息，制作一份自己（及家人）专属的避难行动计划《我的时间表》。本地图亦可对“泥石流警戒区域”进行确认。

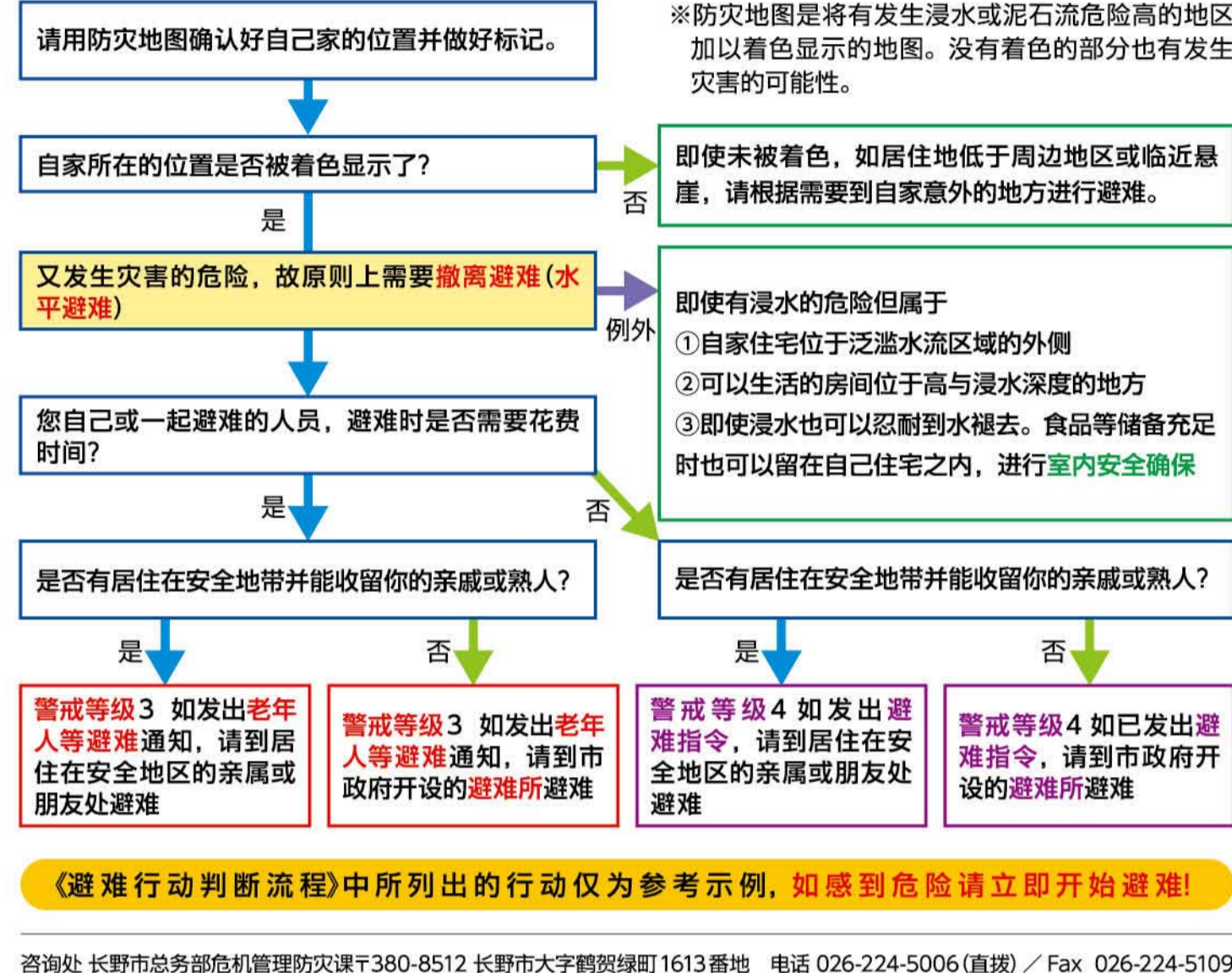
防灾地图的使用方法

步骤① 你的家在哪里
首先在防灾地图上找出你的家在哪里，然后确认是否有预期的灾害及其程度（是否在洪水及泥石流区域内，浸水深度为几米等）

步骤② 避难地在哪里
然后确认要去的避难地，考虑好避难路线。请设定一条避开与洪水及泥石流地区相连的道路、桥梁、地下道及狭窄路段。

步骤③ 实际走上一遍
请实际走一遍达到避难地的路径。请手持防灾地图，在有危险的地方做好标记，确认好容易安全避难的路径及其所需时间，并写到防灾地图上。

避难行动判断流程 ~让我们来确认以下你所应采取的避难行动~



咨询处：长野市总务部危机管理防灾课 〒380-8512 长野市大字鹤架绿町1613番地 电话 026-224-5006(直拨) / Fax 026-224-5109

我的时间表

《我的时间表》是将自己（及家人）所应采取的防灾行动按照时间顺序加以整理和归纳的内容。请根据自身的家庭成员构成及生活环境对避难时所必须的信息及行动加以确认，请事先将哪个时间点应该做什么加以整理，以便使防灾及减灾的行动能够顺利付诸实施。

《我的时间表》的制作程序

①制作核对表

在确认防灾地图的同时在我的时间表所需核对表上标出需要核对的内容，做好《我的时间表》的制作准备。

我的时间表制作过程中所必须的核对表

用防灾地图进行确认	家庭成员核对	避难地核对
●你所居住地区的浸水深度是多少？	●汽车 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/> 有	●长野市开办的避难所 (移动时间：约 分)
●你所居住地区的浸水持续时间有多久？	●宠物 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/> 有	●亲戚或熟人 (移动时间：约 分)
●你所居住地区的是否属于房屋坍塌等泛滥预想区域内？	●常用药 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/> 有	●住宿设施(宾馆·旅馆) (移动时间：约 分)
	●避难时无需要帮助的人(老年人、残障人士、婴幼儿、孕妇等) <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/> 有	●其他 (移动时间：约 分)

出处：关东地方整備局主页 (<https://www.ktr.mlit.go.jp/>) 加工制作

②《我的时间表》的制作

在对《避难行动判断流程》及《我的时间表》所需核对清单进行确认的同时，制作《我的时间表(长野市版)》。

●在对《避难行动实例》及《核对表》的内容进行参考的同时，在《主要防灾行动》栏内填写下预计采取的行动计划。

制作要点

- 在对避难进行准备时要注意“早准备早采取行动”。
- 在天气变坏之前完成日用品的购买及看病等行动。
- 手机及智能手机充满电100%，并备好备用电池。
- 在开始避难之前确认好未来几天的天气交通信息及周边的浸水信息。
- 当避难完成之后将自己的避难场所通知地区负责人。

《我的时间表》仅为参考值

《我的时间表》仅为台风接近等时的防灾行动的参考值。灾害并不一定会遵照《我的时间表》那样发生。例如，有关灾害的规模与程度也有可能在不发布警戒等级3老年人等避难通知之前就发布警戒等级4的避难指令。

防灾信息的确认

根据警戒等级而不同的避难行动

警戒等级	各市民应采取的行动	避难信息等	防灾气象信息(相当的警戒等级信息)
警戒等级 5	已经发生灾害或灾害已经临近。为了保证生命安全请采取最佳行动。	紧急安全确保(长野市发出指令)	暴雨特别警报
警戒等级 4	请让所有人员离开危险场所进行避难	避难指令(长野市发出指令)	泥石流警戒信息
警戒等级 3	请避难需要时间(老年人、残障人士、婴幼儿等)的人员及其援助者开始采取避难行动。其他人请做好避难准备。	老年人等避难(长野市发出指令)	暴雨警报(泥石流) 洪水警报
警戒等级 2	为了做好避难准备，请通过防灾地图等对自己的避难行动进行确认。	暴雨预警 洪水预警(气象厅发表)	-
警戒等级 1	提高灾害的意识。	早期预警信息(警报级的可能性)(气象厅发表)	-

各类信息的发布不一定会遵照警戒等级1~5的顺序。也有情况突变的可能。此外，紧急安全确保(警戒等级5)并不一定会发布。

流经长野市的河川水位

当因暴雨造成河川水位上升、泛滥危险性升高时，河流管理者(国家或县)将根据下列标准发布防灾相关信息。请对流经自家或职场、学校附近的河川加深了解，以作为采取避难行动的参考。

堤坝	千曲川									犀川									碓冰川									埴川									浅川									鸟居川								
	杭瀬下	立之花	陆乡	弘前(下流)	小市	冈田	丰荣	富竹	鸟居川	杭瀬下	立之花	陆乡	弘前(下流)	小市	冈田	丰荣	富竹	鸟居川	杭瀬下	立之花	陆乡	弘前(下流)	小市	冈田	丰荣	富竹	鸟居川	杭瀬下	立之花	陆乡	弘前(下流)	小市	冈田	丰荣	富竹	鸟居川	杭瀬下	立之花	陆乡	弘前(下流)	小市	冈田	丰荣	富竹	鸟居川									
泛滥危险水位(由气象厅或县发布避难指令的参考值)	5.00	9.20	4.80	7.50	1.80	2.60	1.50	3.00	2.80	5.00	9.20	4.80	7.50	1.80	2.60	1.50	3.00	2.80	5.00	9.20	4.80	7.50	1.80	2.60	1.50	3.00	2.80	5.00	9.20	4.80	7.50	1.80	2.60	1.50	3.00	2.80	5.00	9.20	4.80	7.50	1.80	2.60	1.50	3.00	2.80									
避难判断水位(由长野市或县发布在老年人等避难指令的参考值)	4.00	7.50	4.50	6.80	1.50	2.00	1.30	2.50	2.50	4.00	7.50	4.50	6.80	1.50	2.00	1.30	2.50	2.50	4.00	7.50	4.50	6.80	1.50	2.00	1.30	2.50	2.50	4.00	7.50	4.50	6.80	1.50	2.00	1.30	2.50	2.50	4.00	7.50	4.50	6.80	1.50	2.00	1.30	2.50	2.50									
泛滥预警水位(由长野市或县发布泛滥预警的参考值)	1.60	5.00	3.30	5.20	0.00	1.10	1.00	1.80	1.90	1.60	5.00	3.30	5.20	0.00	1.10	1.00	1.80	1.90	1.60	5.00	3.30	5.20	0.00	1.10	1.00	1.80	1.90	1.60	5.00	3.30	5.20	0.00	1.10	1.00	1.80	1.90	1.60	5.00	3.30	5.20	0.00	1.10	1.00	1.80	1.90									
防汛团待命水位(防汛团出动的参考值)	0.70	3.00	2.50	3.60	-0.50	0.50	0.50	1.20	1.50	0.70	3.00	2.50	3.60	-0.50	0.50	0.50	1.20	1.50	0.70	3.00	2.50	3.60	-0.50	0.50	0.50	1.20	1.50	0.70	3.00	2.50	3.60	-0.50	0.50	0.50	1.20	1.50	0.70	3.00	2.50	3.60	-0.50	0.50	0.50	1.20	1.50									

※因鸟居川各水位均以饭纲町为对象，故均为参考水位
※另外，本防灾地图未考虑因暴雨引起的侧沟或小河等流水外溢等内水泛滥的因素
平时的水位

出处：关东地方整備局主页 (<https://www.ktr.mlit.go.jp/>) 内容整理而成。

我的时间表(长野市版)

试着制作《我的时间表》吧

让我们考虑一下作为从台风发生后到灾害发生前的最好准备是何时采取行动

警戒等级	主要防灾行动	防灾行动实例
警戒等级1 (早期预警信息) 5~3天前	台风接近	●调查接下来的台风的前进方向 ●确认所有家庭成员接下来的日程安排 ●到院院去开接下来1星期的药 ●买好所需物品 ●准备好避难时的随身物品 ●确认自家周围是否有会被风吹倒的物品 ●将贵重物品移至高处以免被浸水损坏
警戒等级2 (预警) 2天前	风势加强	●通过电话、互联网、邮件等方式关注最新降雨及河流的情况 ●为手机充电 ●着手调查住宅附近及上游的降雨量 ●着手调查会带来降雨的云彩的移动 ●着手调查河流的水位
警戒等级3 老年人等避难 2天前	河流水位上升 雨势变强	●通过防灾地图对避难场所及避难手段进行确认 ●向亲戚通知所有家人都要一起避难的情况 ●通过互联网对禁止通行地段进行确认 ●提醒邻居开始避难 ●更换易于避难的衣服
警戒等级4 避难指令 半天前	河流水位上升 小溪水量上升 洪水警报 雨势变得更强 暴雨警报(泥石流)	●开始往安全地带转移 ●通过互联网对泥石流的危险度进行调查 ●通过手机邮件等方式接收泥石流警戒信息通知 ●完成避难 ●将自己的避难场所通知地区负责人
警戒等级5 紧急安全确保 5小时前	达到避难判断水位 河流水位仍像往常一样 有小石头从悬崖上掉落	●生命有危险 马上确保安全! ●转移到自家住宅的楼上或与悬崖相反方向的房间，确保自身安全。

灾害发生时

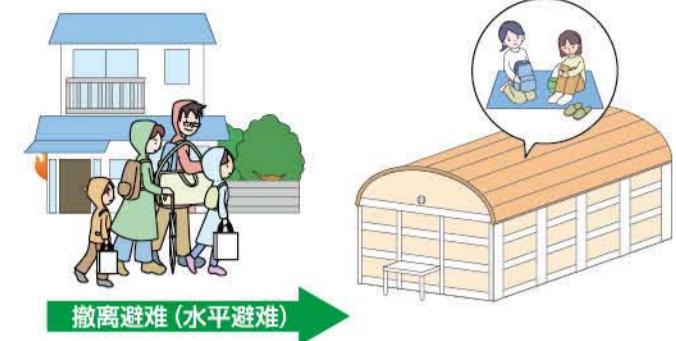
※此外，此次所示的警戒等级的应对时间点仅供参考，灾害的实际发生状况有可能与此不同。
出处：关东地方整備局主页 (<https://www.ktr.mlit.go.jp/>) 内容整理而成。

避难时的行动

所谓“避难”是“灾难”的“避免”

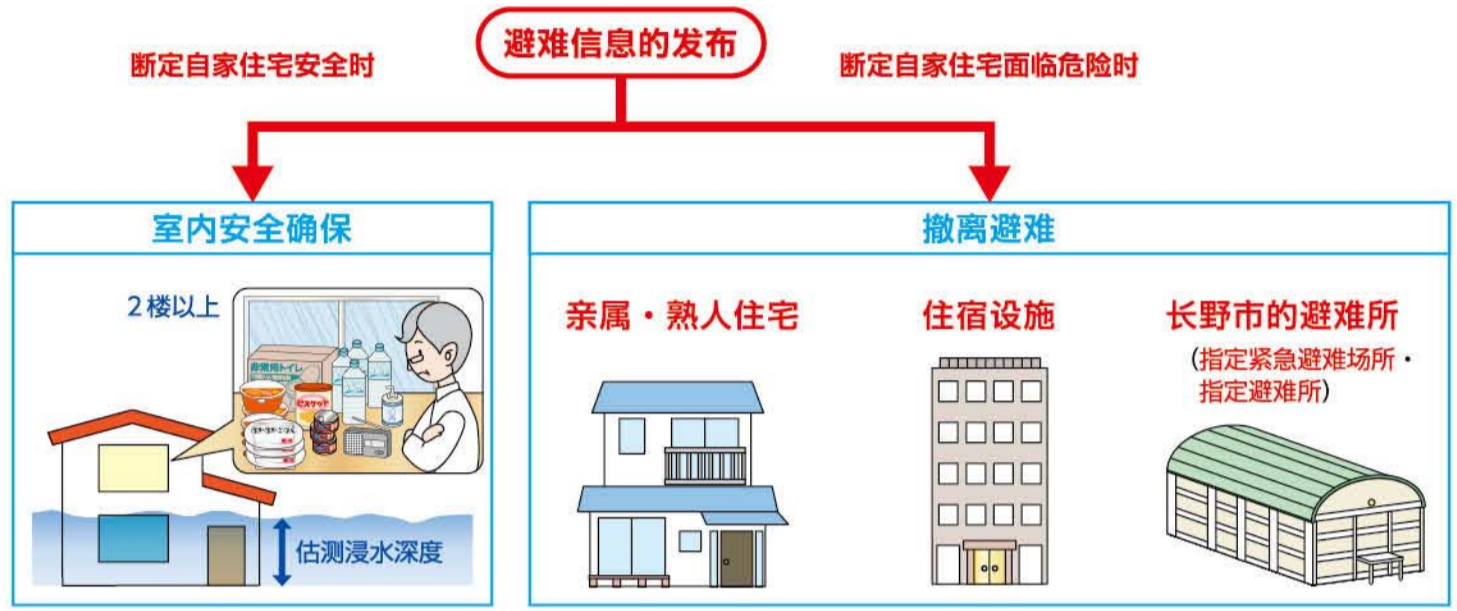
撤离避难(水平避难)

●当自家住宅处于灾害临近的危险之中时请到安全场所(长野市的避难所等)进行避难(转移)。



分散避难

●为了避免长野市的避难所(指定紧急避难场所·指定避难所)的拥挤，请同时考虑**分散避难**的可能性。具体为到居住在安全地带的亲戚或熟人家、住宿设施(宾馆·旅店)等市的**避难所**以外地区的**撤离避难**以及如能断定自家住宅可确保安全时的**室内安全确保**。



自家住宅的安全措施 ~面向风水灾害的准备~

室内的浸水对策

- 将重要文件及影集、家电产品等转移到高处
- 为了防止家用电器漏电或短路，请将插头从插板上取下。
- 将水盆放置在浴室及洗衣机的排水口、便器的水箱上，以防止水的倒流

室外的浸水对策

- 为了防止道路侧沟及雨水管道因积水而使住宅浸水，要及时对这些地方予以清理。
- 为了防止树木倒塌而引起电线或电话线的折断，平常要对树木进行妥善管理，及时进行砍伐及枝叶修剪。
- 对于半地下或地下室，要备好沙袋及防水板，及时对排水设施进行整备与检查。

紧急携带品、储备品

在灾害发生后不久的一段时间内，因道路及桥梁等的损毁有可能会发生救援物资难以到达的情形。因此请尽量提前准备好3天、7天更佳。所需饮用水、食品及生活必需品。此外，请每年对应急物品的内容进行一次检查，对保质期临近的物品及时更换。

紧急携带品(示例)

食品·饮料	应急医药品	个人所需物品
<input type="checkbox"/> 食品(简易食品)	<input type="checkbox"/> 口罩	<input type="checkbox"/> 眼镜、隐形眼镜等
<input type="checkbox"/> 饮用水(瓶装)	<input type="checkbox"/> 体温计	<input type="checkbox"/> 假牙、助听器
衣服、生活用品	应急医药品	生理用品
<input type="checkbox"/> 衣服、内衣等、毛巾	<input type="checkbox"/> 消毒液、除菌湿巾	<input type="checkbox"/> 纸尿裤
<input type="checkbox"/> 毛毯、睡袋	<input type="checkbox"/> 创可贴、绷带、三角巾	<input type="checkbox"/> 婴儿辅食、液体牛奶、母子手册
<input type="checkbox"/> 湿纸巾	<input type="checkbox"/> 消毒药、创伤药	<input type="checkbox"/> 应对过敏的食品
<input type="checkbox"/> 纸巾	<input type="checkbox"/> 用药手册	<input type="checkbox"/> 宠物用品
<input type="checkbox"/> 塑料袋	<input type="checkbox"/> 常用药、备用药	其他必需品
<input type="checkbox"/> 便携收音机	<input type="checkbox"/> 处方复印件	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 手电筒、头灯	贵重品	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 备用电池、充电器	<input type="checkbox"/> 驾照执照	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 手机	<input type="checkbox"/> 健康保险证	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 笔记用品	<input type="checkbox"/> 居民身份证	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 帽子(安全头盔)、哨子	<input type="checkbox"/> 现金(含硬币)、信用卡等	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 雨具、手套	<input type="checkbox"/> 存折·印章	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 运动鞋、拖鞋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

储备品(示例)

食品·饮料	生活用品	小刀、开瓶器
<input type="checkbox"/> 蒸煮袋米饭	<input type="checkbox"/> 餐具(一次性)、卫生筷	<input type="checkbox"/> 其他必需品
<input type="checkbox"/> 蒸煮袋食品	<input type="checkbox"/> 小型便携燃气灶	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 罐头、瓶装罐头	<input type="checkbox"/> 保鲜膜、锡纸膜	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 方便食品	<input type="checkbox"/> 洗漱用品、口腔护理用品	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 饮用水(每人每天3L)	<input type="checkbox"/> 垃圾袋、手纸	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 运动饮料、料蔬菜汁	<input type="checkbox"/> 一次性暖宝宝	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 冲饮即食酱汤	<input type="checkbox"/> 简易厕所	<input type="checkbox"/>

滚动式储备

滚动式储备是指在日常生活中略微多购买一些用于饮食的罐头或蒸煮袋食品及日用品(电池及备用药、保鲜膜、手纸等)的储备方法。每次购物只需购买使用掉的量，即可稳定保障一定量的食品及生活用品的储备。

避难时的注意事项

当灾害发生时大部分人都感到惊慌失措。但是张皇逃避或冲动行事反而有可能让自己面临危险。请冷静地对情况进行判断，展开安全的避难行动。

避难时的注意事项

远离河流及水路等处

●接近河流及水路、去看田地及供水道路的行为是极为危险的，请禁止此类行动。



对行走危险的水深进行确认

●侧沟及井盖处难以分辨，存在真空的危险。

●如水流较快地存在跌倒并被冲走的危险。

●大人也不易行走，非常危险。

●儿童容易跌倒存在被冲走的危险。

避难时不要乘坐汽车

●必要乘坐汽车避难。当浸水深度超过30cm时，引擎会停止，汽车将不能启动。

对需要帮助的人伸出救援之手

●不仅要关注自己的家人，也要关注整个社区的情况。

●对于老年人、残障人士、婴幼儿、孕妇等避难时需要帮助的人群，要在日常生活中做好沟通。

对电源·煤气·火源进行确认

●避难前要对电源·煤气及火源进行确认。

●请将家用电器的插销从插板上拔下，并和上电闸。

●要确认煤气灶等火源已经熄灭，并关闭煤气总开关。

●如果万一没能及时避难，而危险正在临近时，请到自家住宅或附近的结实的建筑物的2楼以上进行避难。

信息获取源/发生灾害时的联系方法

长野市发布的信息

长野市防灾指南(APP)

●用智能手机可以获取防灾行政无线电台发布的紧急信息。

长野市防灾邮件发送服务

●发布防灾信息。

【登录方法】读取左侧的二维码或者向 bousaimail@nagano-bousai.jp 发送空邮件。

长野市官方Twitter

●发送紧急信息等。

紧急速报邮件(地区邮件)

●避难信息向位于市内的NTTDocomo、au、SoftBank、乐天移动等智能手机及普通手机用户同时发送。无需事先登记。

相关机构所发送的信息

气象厅危险度分布图

●可在地图上分别对浸水灾害、洪水灾害、泥石流危险度升高地区进行确认。

国土交通省 河流防灾信息

●刊登河流水位(实时摄像头)及降雨量等信息。

信州防灾 APP

●可对长野县内河流状况及避难信息进行确认。

灾害時の連絡方法

171 灾害用留言号码 用电话确认是否信息的[语音留言板]

语音提示 1 录音 2 播放

拨打受灾地区的固定电话(从地区号开始)及手机·IP电话的号码。 026-...-...

按照语音 录音(播放)

web 171 灾害用留言板 通过互联网确认是否信息的[web留言板]

访问 https://www.web171.jp/ 或检索 [web171]

登录留言 受灾地区的人们的 输入电话号码 按照语音 登录/确认

※确认时如在其他公司的留言板上留言届时将显示报错。