

長野市 洪水ハザードマップ

ハザードマップや防災情報などを参考にして、各自で災害への備えをしてください。「我が家の避難場所」「誰に連絡するか?」などの自分に必要な情報を書き込んで、自分自身(と家族)のための避難行動計画「マイ・タイムライン」を作成してください。なお、このマップは「土砂災害警戒区域」も確認できます。

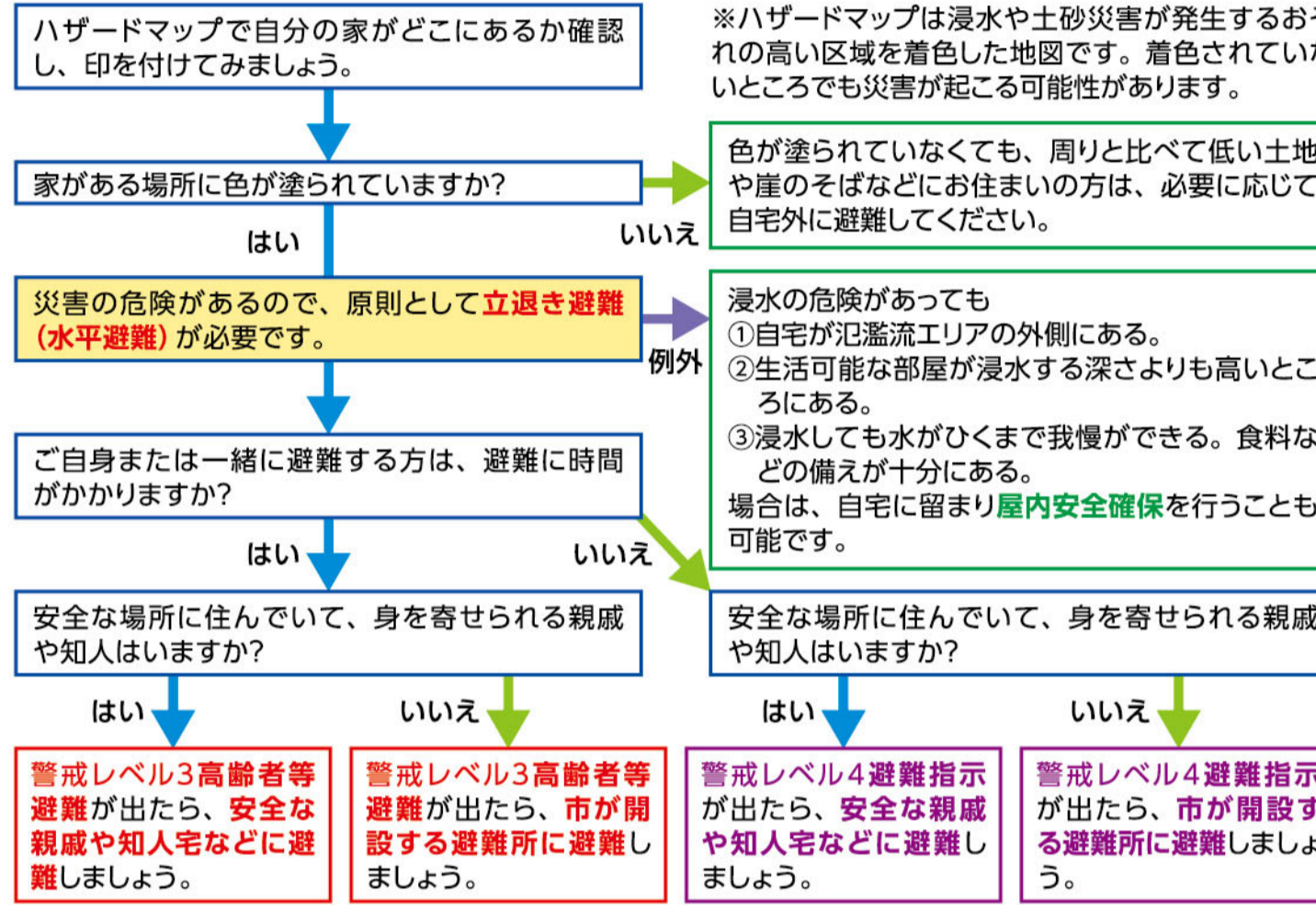
ハザードマップの使い方

ステップ① あなたの家はどこですか?
まず、ハザードマップであなたの家を探して、予測されている被害の有無・程度(浸水や土砂災害の区域に入っているか、浸水深は何mに達するのか、など)を確認しましょう。

ステップ② 避難先はどこですか?
次に、目標とする避難先を確認して、避難経路を考えてみましょう。浸水や土砂災害の区域にかかる道路や橋、下道、狭い道路などを避けるコースを設定しましょう。

ステップ③ 実際に歩いてみよう
実際に避難先まで歩いてみましょう。ハザードマップを持って危険なところをチェックしながら歩き、安全で避難しやすい経路や所要時間を確認し、ハザードマップなどに書き込みましょう。

避難行動判定フロー ~あなたがとるべき避難行動を確認しましょう~



「避難行動判定フロー」の行動は、あくまで参考例です。危険を感じたら、すぐに避難を始めましょう!
[問合せ先] 長野市総務部危機管理防災課 〒380-8512 長野市大学館賢緑町1613番地 電話 026-224-5006(直通)/Fax 026-224-5109

マイ・タイムライン

「マイ・タイムライン」は、自分自身(と家族)がとる防災行動の時系列的に整理・まとめたものです。自分の家族構成や生活環境にあわせて避難に必要な情報・行動を確認し、「いつ」「誰が」「何を(か)」をあらかじめ整理することで、スムーズな防災・減災行動につながります。

「マイ・タイムライン」の作成手順

①チェックシートの作成
ハザードマップを確認しながら、「マイ・タイムライン作成のためのチェックシート」にチェック内容を記入し、「マイ・タイムライン」作成の準備をしましょう。

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

ハザードマップでチェック	家族の状況チェック	避難先チェック
●あなたの住んでいる場所の浸水深は何m	●車 □無 □有 □無	●市が開設する避難所 (移動時間: 約 分)
●あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は? 時間	●ペット □無 □有	●親戚・知人宅 (移動時間: 約 分)
●あなたの住んでいる場所は 家屋倒壊等氾濫想定区域ですか? □はい(氾濫流) □はい(河岸侵食) □いいえ	●常用薬 □無 □有	●宿泊施設(ホテル・旅館) (移動時間: 約 分)
	●避難の際に支援が必要な人(高齢の方、障害のある方、乳幼児、妊婦等) □無 □有	●その他 (移動時間: 約 分)

出典：関東地方整備局ホームページ(https://www.ktr.mlit.go.jp/)を加工して作成

②「マイ・タイムライン」の作成

「避難行動判定フロー」や「マイ・タイムライン作成のためのチェックシート」を確認しながら、「マイ・タイムラインシート(長野市版)」を作成しましょう。

●「**防災行動の例**」や「**チェックシート**」の内容を参考にしながら、「**主な防災行動**」に行動予定を書き込みましょう。

作成のポイント

- 避難への備えでは、「早めの準備・早めの行動」を心掛けましょう。
- 日用品の買い出しや通院などは、天候が悪くなる前に済ませましょう。
- 携帯電話・スマートフォンの充電を100%にしましょう。また、予備バッテリーを用意しましょう。
- 避難を開始する前に、今後の天候や交通情報、周辺の浸水情報などを確認しましょう。
- 避難が完了したら、地区の役員に避難した場所を連絡しましょう。

「マイ・タイムライン」はあくまで目安です
「マイ・タイムライン」はあくまで台風接近時などの防災行動の目安です。災害は「マイ・タイムライン」で想定したとりに進行するとは限りません。例えば、災害の規模や程度によっては、警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されず、警戒レベル4「避難指示」が発令されることがあります。

防災情報などの確認

警戒レベルによる避難行動

警戒レベル	皆さんがとるべき行動	避難情報など	防災気象情報(警戒レベル相当情報)
5	災害が発生又は切迫している状況です。命を守るための 最善の行動 をとってください。	緊急安全確保 <市が発令>	大雨特別警報
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	危険な場所から 全員避難	避難指示 <市が発令>	土砂災害警戒情報
3	避難に時間を要する方(高齢の方、障害のある方、乳幼児など)とその 支援者は、避難行動をとってください 。その他の人は、 避難の準備を整えてください 。	高齢者等避難 <市が発令>	大雨警報(土砂災害) 洪水警報
2	避難に備え、ハザードマップなどで自らの避難行動を確認しましょう。	大雨注意報 洪水注意報 <気象庁が発表>	-
1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報(警報級の可能性) <気象庁が発表>	-

各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。また、緊急安全確保(警戒レベル5)は、必ず発令される情報ではありません。

長野市を流れる河川の水位

大雨により河川の水位が上昇し、氾濫の危険性が高くなると、下記の基準を基に、河川管理者(国や県)などから防災に関する情報が発表されます。皆さんの自宅や職場、学校の近くを流れる河川の基準を知り、避難行動の参考にしましょう。

堤防	千曲川								堀川								裾花川								鯉川								浅川								馬尾川																															
	杭瀬下	立ヶ花	陸郷	弘瀬(下流)	小市	岡田	豊栄	雷竹	馬尾川	杭瀬下	立ヶ花	陸郷	弘瀬(下流)	小市	岡田	豊栄	雷竹	馬尾川	杭瀬下	立ヶ花	陸郷	弘瀬(下流)	小市	岡田	豊栄	雷竹	馬尾川	杭瀬下	立ヶ花	陸郷	弘瀬(下流)	小市	岡田	豊栄	雷竹	馬尾川																																				
氾濫危険水位(警報レベル4相当)	5.00								9.20								4.80								7.50								1.80								2.60								1.50								3.00								2.80							
	避難指示発令の目安								避難指示発令の目安								避難指示発令の目安								避難指示発令の目安								避難指示発令の目安								避難指示発令の目安								避難指示発令の目安								避難指示発令の目安								避難指示発令の目安							
避難判断水位(警報レベル3相当)	4.00								7.50								4.50								6.80								1.50								2.00								1.30								2.50								2.50							
氾濫注意水位(警報レベル2相当)	1.60								5.00								3.30								5.20								0.00								1.10								1.00								1.80								1.90							
水防団待機水位(警報レベル1相当)	0.70								3.00								2.50								3.60								-0.50								0.50								0.50								1.20								1.50							
平常時の水位	0.70								3.00								2.50								3.60								-0.50								0.50								0.50								1.20								1.50							

※馬尾川の各水位に関しては、飯綱町を対象としているため、いずれも参考水位(m)
※なお、本ハザードマップは、大雨による側溝や小河川の水が溢れるなどの内水氾濫については考慮していません。

避難時の行動

「避難」とは「難」を「避」けること

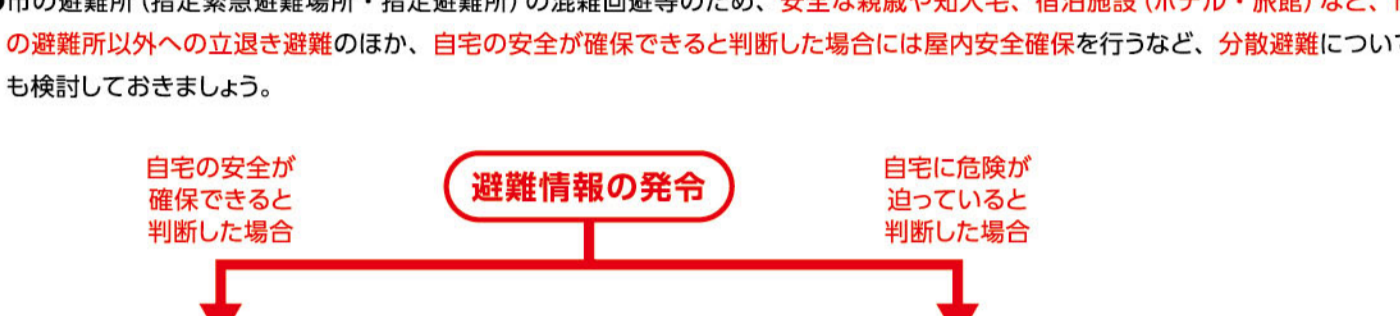
立退き避難(水平避難)
●自宅に災害の危険が迫っている場合は、安全な場所(市の避難所など)に避難(移動)しましょう。

垂直避難
●浸水や土砂災害による建物倒壊の危険がない場合や、夜間(日没後)や大雨などで立退き避難を行うのが危険な場合は、自宅や近くの頑丈な建築物の2階以上に避難しましょう。

※マップには家屋に対する浸水深の目安を掲載しております。

分散避難
●市の避難所(指定緊急避難場所・指定避難所)の混雑回避等のため、安全な親戚や知人宅、宿泊施設(ホテル・旅館)など、市の避難所以外への立退き避難のほか、自宅の安全が確保できると判断した場合には屋内安全確保を行って、分散避難についても検討しておきましょう。

分散避難



室内安全確保
2階以上

立退き避難
親戚・知人宅、宿泊施設、市の避難所(指定緊急避難場所・指定避難所)

自宅の安全対策 ~風水害への備え~

屋内の浸水対策

- 重要書類やアルバム、家電製品などは、高い場所に移しましょう。
- 電化製品は、漏電やショートの発生防止のため、コンセントからプラグを抜きましょう。
- 水のうを風呂場や洗濯機の排水口、便器の水たまりの上置き、逆流や小雨の侵入防止にしましょう。

屋外の浸水対策

- 道路の側溝や雨水ますの溢水による家屋への浸水を防ぐため、掃除を行いましょう。
- 樹木による電線・電話線の断線を防ぐため、日頃から伐採や枝払いなどを行い、適切に管理しましょう。
- 半地下建物や地下室には、土のうや止水板を準備し、排水設備の整備・点検も行いましょう。

避難の心得

災害に遭った際は、誰でも慌ててしまいます。しかし、むやみに逃げ回ったり思い付きで行動すると、かえって危険な場合があります。冷静に状況を判断しながら、安全な避難を心掛けましょう。

避難する時の注意点

河川や水路などに近づかない
●河川や水路に近く、田畑や用水路の様子を見に行くことは、危険ですのでやめましょう。

足元の確認
●長靴を履かず、運動靴などを履きましょう。
●歩く際は棒や長い棒を杖代わりにして、足元の安全を確認しながら歩きましょう。

歩くのが危険な水深の確認



車で避難しない

●車の避難は控えましょう。浸水深が30cmを超えるとエンジンが止まり、動かなくなります。

要配慮者へのサポート
●自分の家族だけでなく、地域全体にも目を向けましょう。
●高齢の方、障害のある方、乳幼児、妊婦など、避難の際に支援が必要な方々とは、日頃からコミュニケーションを図りましょう。

電気・ガス・火の元の確認

●避難する前に、電気・ガス・火の元を確認しましょう。

- 電化製品は、コンセントからプラグを抜き、ブレーカーを切りましょう。
- コンロなどの火は確実に消し、ガスの元栓を閉めましょう。

逃げ遅れた場合の避難行動
●方が、避難が遅れた場合は、自宅や近くの頑丈な建築物の2階以上に避難しましょう。

非常用持出品・備蓄品

災害の発生直後は、道路や橋などの破損により防災機関からの救援物資が届かないケースが考えられます。飲料水と食料、生活必需品は最低3日分、できれば7日分用意しましょう。また、1年に1回は中身を点検して、消費期限の近いものは入れ替えます。

非常用持出品(例)

非常用持出品は、男性15kg、女性10kgを目安にまとめましょう。1箇所だけでなく、車やベランダなどに分散して保管しましょう。

食料・飲料	感染症対策用品	個人的に必要な物
□食料(簡易食) □飲料水(ペットボトル)	□マスク □体温計	□メガネ、コンタクト用品 □入れ歯、補聴器
□衣類・生活用品	□消毒液、除菌シート	□生理用品
□書類、下着類・タオル □毛布、寝袋 □ウェットティッシュ □ティッシュペーパー	□絆創膏、包帯、三角巾 □消毒薬、傷薬	□紙おむつ □離乳食・液体ミルク・母子手帳 □アレルギー対応食品 □ペット用品
□携帯ラジオ □懐中電灯・ヘッドライト	□お薬手帳 □常用薬、常備薬	□他に必要な物
□予備電池・充電器 □携帯電話 □筆記用具	□処方せんの写し □貴重品	
□帽子(ヘルメット)・ホイッスル □雨具、手袋 □運動靴、スリッパ	□運転免許証 □健康保険証 □マイナンバーカード	

備蓄品(例)

食料・飲料	生活用品	ナイフ・缶切り
□レトルトご飯 □レトルト食品 □缶詰・瓶詰	□食器(使い捨て)・わりばし □カセットコンロ □ラップ・アルミホイル	□他に必要な物
□インスタント食品 □飲料水(1人1日3ℓ)	□洗面用品・□口腔ケア用品 □ゴミ袋・トイレトペーパー	
□スポーツ飲料・野菜ジュース □インスタントみそ汁	□使い捨てカイロ □簡易トイレ	

ローリングストックによる備蓄
ローリングストックは、普段の食事に利用する缶詰やレトルト食品や生活必需品(電池や常備薬、ラップやトイレトペーパー)などを少し多めに購入する備蓄方法です。使った分を買いつけていき、常に一定量の食料や生活必需品がある状態をキープします。

情報の入手先/災害時の連絡方法

市が発信する情報

長野市防災ナビ(アプリ)
●スマートフォンで防災行動無線の緊急情報などが入手できます。

長野市防災メール配信サービス
●防災情報を配信します。
[登録方法] 左記の二次元コードを読み取るか、bousaimail@nagano-bousai.jpへメールを送信してください。

長野市公式Twitter
●緊急情報などを発信します。

緊急速報メール(エリアメール)
●市内にいるNTTドコモ、au、ソフトバンク、楽天モバイルのスマートフォン・携帯電話に、避難情報などが一斉配信されます。事前登録は不要です。

関係機関が発信する情報

気象庁キキクル(危険度分布)
●浸水害、洪水害、土砂災害それぞれの危険度の高まりを地図上で確認できます。

国土交通省 川の防災情報
●河川の水位(ライブカメラ)や雨量などの情報を掲載しています。
※朝霧支所前、石蓮湖観測所の水位 026(1223) 4002

信州防災アプリ
●長野県内の河川状況や避難情報などが確認できます。

災害時の連絡方法

171 災害用伝言ダイヤル
録音は1
再生は2

171にダイヤル

ガイダンスに従って録音(再生)

web171 災害用伝言板
インターネットで伝言情報を確認する[web伝言板]

https://www.web171.jp/へアクセス
または [web171] で検索

伝言を登録する被災地の方の電話番号を入力

ガイダンスに従って登録/確認