

防災ハザードマップ



令和元年 東日本台風(台風第19号)
避難所北部トレーニングセンター



令和元年 東日本台風(台風第19号)
消防団による水防活動



令和元年 東日本台風(台風第19号)
主要地方道 豊野南志賀公園線の道路崩落

気象情報、雨量・河川情報

テレビ

日本放送協会 (NHK) テレビ信州 (TSB) 信越放送 (SBC)
長野放送局 長野朝日放送 (abn) 長野放送 (NBS)
CATV 高山村民チャンネル (Goolight)

ラジオ

NHK第1 819kHz NHK FM 長野 85.7MHz
信越放送 (SBC) 1098kHz FM 長野 83.3MHz
FM ぜんこうじ 76.5MHz

パソコン・携帯電話・電話

気象情報

長野地方気象台 <https://www.jma-net.go.jp/nagano/>

災害用伝言ダイヤル

NTT 災害時の声の伝言板 171

雨量・河川情報

国土交通省 <https://www.river.go.jp/>

【携帯電話専用】 <http://i.river.go.jp/>

全国のリアルタイム雨量・水位などの情報を提供しています。



長野県河川砂防情報ステーション

【携帯電話専用】 <https://www.sabo-nagano.jp/m/>

携帯で土砂災害危険地域を確認できます。



土砂災害の種類と予防策

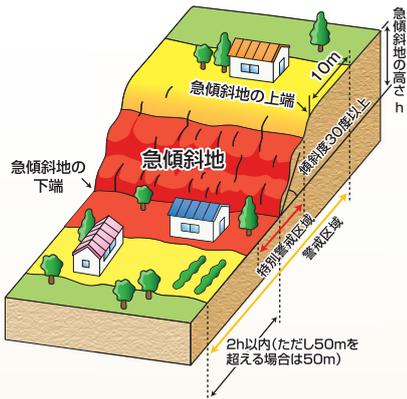
土砂災害は、最も注意しなければなりません。普段と変わった現象→すぐに避難を!

土砂災害の種類

突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして多くの生命や財産を奪ってしまう土砂災害は、大きく3種類に分けることができます。

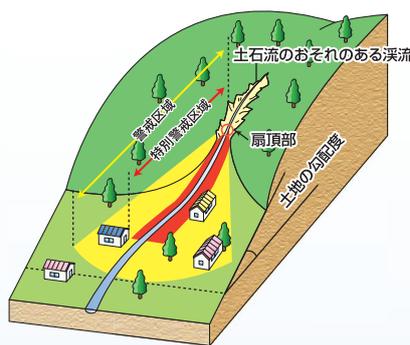
がけ崩れ

※傾斜度が30度以上ある土地が崩壊する自然現象



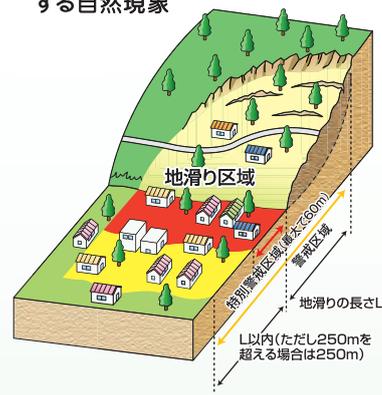
土石流

※山腹が崩壊して生じた土石等又は溪流の土石等が水と一体となって流下する自然現象



地滑り

※土地の一部が地下水等に起因して滑る自然現象又はこれに伴って移動する自然現象



イエローゾーン 土砂災害警戒区域の指定 <土砂災害のおそれがある区域>

レッドゾーン 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>

- がけからの水がにごる
- 地下水やわき水が止まる
- 斜面がひび割れ、変形がある
- 小石が落ちてくる ●がけから音がする
- 異様なにおいがする

- 山鳴りがする
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
- 川の水がにごったり、流木が混ざったりする

- 地面にひび割れができる
- 井戸や沢の水がにごる
- がけや斜面から水がふき出す
- 家やよう壁に亀裂が入る
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く

このような現象を見かけたら、役場や須坂建設事務所等に連絡して、早めの避難を心がけてください。

あなたにもできる土砂災害の予防策

- 日頃から避難する場所や道路などを確認しておきましょう。
- がけの周辺を見回り、次のようなことを心がけましょう。

斜面の状態の変化に十分注意しましょう。



風水害への備え（防災気象情報入手しましょう）

大雨や強風はわたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。
ふだん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。

大雨情報をキャッチ！
こんなときの
わが家の安全対策。

大雨情報をキャッチしたら、
我が家で安全対策を始めましょう。



雨の強さと降り方

1時間雨量(ミリ)	予報用語	人の受けるイメージ	災害発生状況
10～20	やや強い雨	ザーザーと降る。	この程度の雨でも長く続くときは注意が必要。
20～30	強い雨	どしゃ降り。	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模の崖崩れが始まる。
30～50	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。	山崩れ・崖崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。
50～80	非常に激しい雨	滝のように降る。(ゴーゴーと降り続く。)	マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。
80～	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。	雨による大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要。

大雨特別警報の基準

大雨特別警報の発表基準

台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合。

土砂災害警戒情報

大雨による土砂災害発生の危険度が高まった時、村長が避難勧告等を発令する際の判断や住民の自主避難の参考となるよう、長野県と気象庁が共同で発表する情報。

大雨注意報・警報の発表基準

大雨注意報

大雨によって災害が起こるおそれがあると予測される場合。

雨量基準

- 1時間に降雨量30mm以上
または3時間に降雨量60mm以上
- 土壌雨量指数基準70

※土壌雨量指数基準とは、
土壌中に貯まっている雨
の量を土壌浸透や流出
等を用いて計算した指数

大雨警報

大雨によって重大な災害が起こるおそれがあると予測される場合。

雨量基準

- 1時間に降雨量50mm以上
- 土壌雨量指数基準101

※土壌雨量指数基準とは、
土壌中に貯まっている雨
の量を土壌浸透や流出
等を用いて計算した指数

自らの命、家族の命を守るために!

いつ、どこに、どうやって
避難したらいいの?

水害や土砂災害から自らの命、家族の命を守るために!
適時適切な避難を行うために、家族や地域で確認しましょう。

ステップ1 自宅や学校・職場には、どのような危険があるのか確認しましょう。

- 高山村が作成するハザードマップを見て、河川が氾らんした場合には何m浸水してしまうのか、土砂災害が起こりやすい場所ではないか等、自宅や学校・職場等によく立ち入る場所には、どのような危険があるのか確認しましょう。
- 高山村が指定する避難所と避難場所を確認し、そこまでの経路や移動手段について考えておきましょう。
- ホームページ等で危険性や避難場所の確認ができない場合は、村役場までお問い合わせください。



ステップ2 高山村から発令される避難情報について確認しましょう。

- 高山村から発令される避難情報には、以下のものがあります。

警戒レベルに応じた避難行動をとりましょう

高山村では、災害が発生した時、または発生するおそれがある場合に、避難に関する情報を発令します。なお、水害・土砂災害の場合には、下記のとおり、「警戒レベル」を付け加えてお知らせします。(村から警戒レベル3または警戒レベル4が発令された地域にお住まいの皆さんは、速やかに避難してください)

	警戒レベル	避難情報等	名称変更後 (令和3年に変更予定)	避難行動等
高 ↑ 危険度 ↓ 低	警戒レベル 5 大雨特別警報に相当 命を守る行動	災害発生情報 [村が発令] 注: 必ず発令されるものではありません	緊急安全確保	既に 災害が発生 している状況です。 命を守るための最善の行動 をとりましょう。 避難中の方は、大至急、近くの安全な場所に緊急に避難しましょう。
	警戒レベル 4 土砂災害警戒情報に相当 全員避難	避難勧告・避難指示(緊急) [村が発令]	避難指示	速やかに危険な場所から避難先へ避難 しましょう。公的な避難所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
	警戒レベル 3 大雨・洪水警報に相当 高齢者等は避難	避難準備・高齢者等避難開始 [村が発令]	高齢者等避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者 は避難しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
	警戒レベル 2 大雨・洪水注意報等	避難に備え、ハザードマップ等により自らの 避難行動を確認 しましょう。		
	警戒レベル 1 早期注意情報	災害への心構えを高めましょう。		

非常時持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

非常時持出品 (例)

事前に準備出来ているか、チェック しましょう。

携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池 (多めに用意)

救急医療品



- 持病薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 鎮痛剤
- お薬手帳

貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書

懐中電灯



- 懐中電灯
(出来れば一人にひとつ)
- 電池 (多めに用意)

非常食品

火を通さなくて食べられるもの、食器など



- カンパン
- 缶詰
- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 缶切り
- 栓抜き
- 紙皿
- 紙コップ
- 水筒
- 割箸等

その他

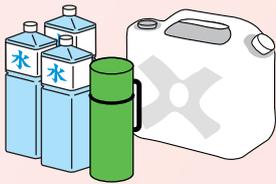


- 衣類 (下着・上着など)
- 女性用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ラップフィルム
(止血や食器にかぶせる)
- 防寒具 (時季による)
- タオル
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 雨具
- ライター
- 防災マップ (本書)

非常用備蓄品 (例)

災害復旧までの数日間 (最低3日) を生活できるようにチェック しましょう。
※最近では、7日間の非常食の備蓄を推奨しています。

飲料水



- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター (1人1日3リットルを目安に)
- 貯水したポリタンクなど

非常食品



- お米 (アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ (菓子類など)

燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

その他



- 生活用水 (風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具 (なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など

日常食が非常食

「ローリングストック法」とは

非常時に備えて、家庭においても、1週間分の水と食料を備蓄することが重要ですが、保管しておいた非常食の賞味期限がいつの間にか切れていたという経験があるのではないのでしょうか。

ローリングストック法は、定期的 (1カ月に1、2度) に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく、その名のとおり、食べながら (ローリング) 備蓄 (ストック) する方法です。

1 備える

ベースとなる3日分の非常食を用意する。さらにもう2食分を非常用ケースに。

2 食べる

1ヶ月に1回程度、日を決めて非常食1食分を食べる。

4 食べなれたものを常備!

最初に用意した非常食は全て消費し、買い足した非常食とそっくり入れ替わる。

3 買い足す

食べたら、1食分を買い足して補充する。

避難の心得!!

避難する時、避難行動で大切なことは、冷静に行動すること。
パニックに陥らないよう、あらかじめ何をすべきか考えておこう。



大雨が予想される場合

- 台風の接近や梅雨前線の停滞などによる大雨が予想される場合、気象台からの気象情報や村からの警戒情報に注意する。



気象警報等が発令された場合

- 大雨による災害のおそれがある場合に大雨警報が発令されます。状況によっては、村から避難準備・高齢者等避難開始も発表されますので、土砂災害警戒区域や浸水想定区域内の住民は、早めの避難を検討する必要があります。
- 大雨警報が発表され、さらに土砂災害発生の危険がある場合に土砂災害警戒情報が発表されます。村からは特定の区域に避難情報等を発令する場合がありますので、避難対象区域や土砂災害警戒区域の住民は、より安全な場所への避難が必要となります。

避難行動



● 河川の氾らんや浸水が想定される場合は、河川から離れ、避難所や高台等の安全な場所に避難する。(水平避難)

- 避難所や高台等に避難ができない場合は、近隣の丈夫な建物や自宅の2階以上に避難する。(垂直避難)



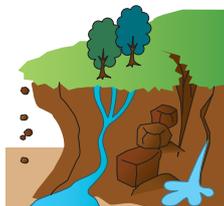
- 避難の際は、非常持出品はリュックに入れ、ヘルメット等を着用し、動きやすい服装、長靴ではなく、履きなれた靴をはく。



- 浸水している場合は、棒などを使って地面を探りながら避難。
- 大雨で増水しているときは、河川や用水路を避け、安全な避難経路をとる。



- 50cm以上の水深(大人のひざ丈)で浸水が発生している場合は、無理に避難しない。
- 大雨や河川の増水時に河川・田んぼを見に行かない!



- 山等の斜面で、災害の前兆現象(斜面にひび割れが生じる。小石が落ちてくる。土のにおいがする。斜面から水が湧き出る。湧水が濁る。地鳴りが聞こえる。)がみられたら、速やかに安全な避難所等に避難する。
- 土砂災害警戒区域に居住しており、避難情報等が発令された時点で、既に大雨で避難ができない場合は、屋内でも上階の谷側に退避する。

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)

要配慮者への協力を

体の不自由な方や高齢者等は避難することが困難であったり、避難に時間がかかることがあるため、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まっすぐ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、下がる時は後ろ向きで避難しましょう。

災害時の感染症対策

新型コロナウイルス等の**感染症**が収束しない中でも、**災害時**においては、**危険な場所にいる人は避難することが原則**です。

村民一人ひとりが「**自らの命は自らが守る**」意識を持ち、災害時には次の「避難に関するポイント」を参考に、適切な避難行動をとるよう心掛けましょう。

避難に関するポイント

- 避難とは「難」を「避」けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、村が指定する避難場所のみではありません。
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- 避難所に避難する場合は、マスク・消毒液・体温計をできるだけ、**自ら携行**してください。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含めて危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。



新型コロナウイルス等の感染症対策で 非常時持出品に加えたいもの

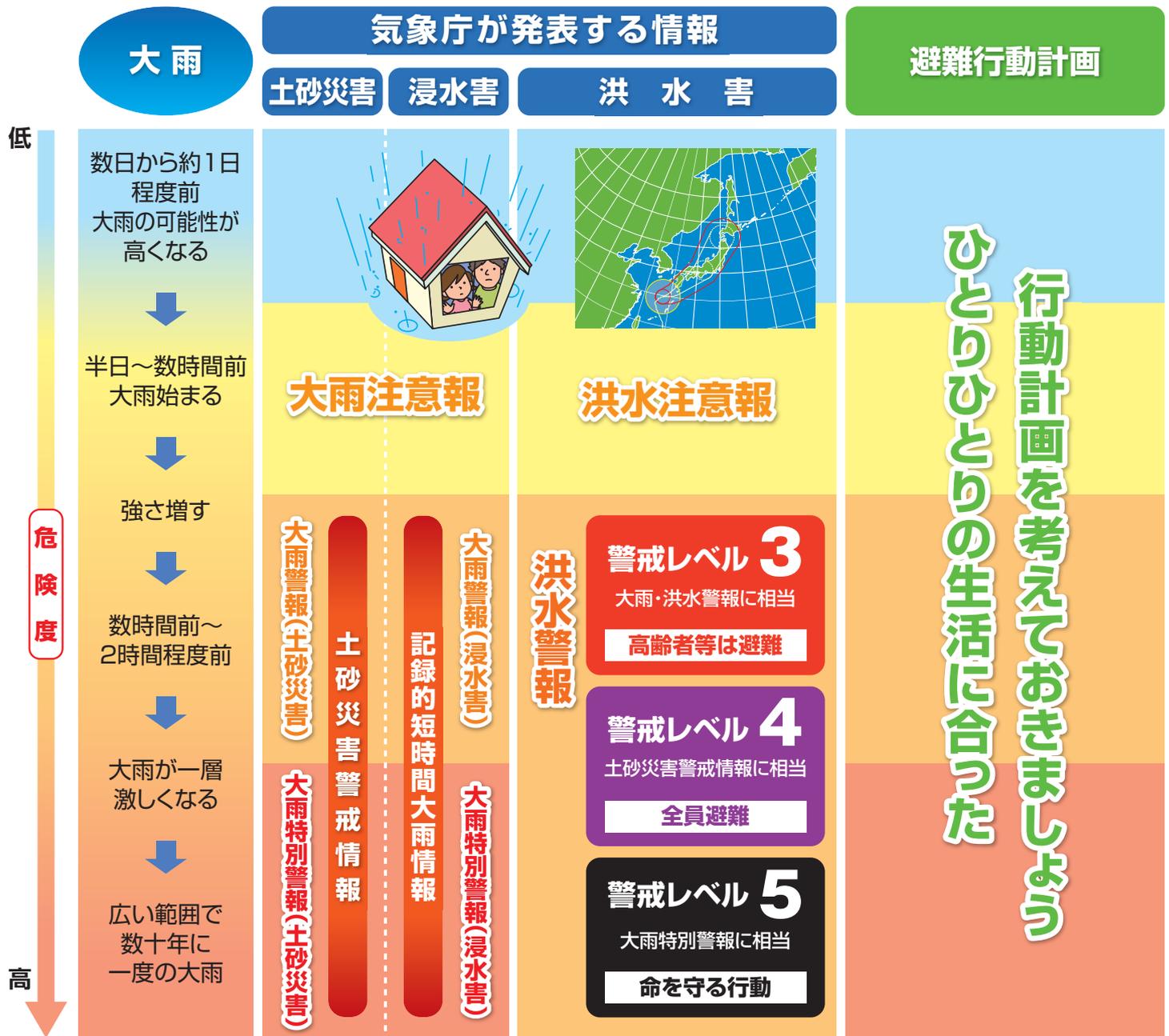
- ① マスク
- ② アルコール消毒液
- ③ ハンドソープ・固形石けん（※家族又は自分用を持参し、避難所では共用しないこと）
- ④ 使い捨てのビニール手袋（ドアノブ等、多くの人が触れるものからの接触感染を防ぐため）
- ⑤ 使い捨てのビニールエプロン又はゴミ袋（避難所運営に協力する際に使用）
- ⑥ 体温計（村で用意できない可能性もあるため、使い慣れたものを持参すること）
- ⑦ ティッシュ、ウェットティッシュ、ペーパータオル、ポリ袋（可能な限り多めに準備）
- ⑧ 携帯トイレ（トイレは我慢しないこと。避難所のトイレが使えない場合に備える）



マイ・タイムライン (わが家の避難行動計画)

マイ・タイムラインは、河川の氾らんが起きそうな時に、余裕をもって逃げるために事前に考えておく、一人ひとりの生活に合ったオリジナルの避難行動計画です。

事前に考えて作っておくと、いざという時に慌てずに行動することが出来るので、逃げ遅れを防ぐ効果が期待されます。



Check!

国土交通省のサイト「Webでマイ・タイムライン」
(<https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/mytimeline/>)
からも、手軽にタイムラインを作成することができます。

