





# マイ・タイムラインを作成しましょう!

マイ・タイムラインとは、台風の接近によって河川の水位上昇が予想される時などに、自分自身が行う防災行動を時系列的に整理した個人防災行動計画です。台風を想定したタイムラインでは、台風が直撃する「3~2日前」「1日前」「5~3時間前」など、時間ごとにどのような行動をとるか整理します。



## Step 1

### 洪水ハザードマップと避難場所、避難の合図となる情報を確認

避難指示などの避難情報や土砂災害警戒情報など、どの情報が出たら避難を開始するか確認します。

## Step 2

### 洪水発生前までにとるべき基本的行動を考える

今後の台風を調べ始める、川の水位を調べ始める、非常用持出しバッグをチェックする、避難しやすい服装に着替える、安全なところへ移動を始める、など基本的な行動とその順番を考えます。

## Step 3

### 家族や家庭の特徴を加味する

車を持っている、祖父母と同居しているなど、自分の家庭にあてはまる状況を確認し、自分たちに必要な行動を考えます。

## Step 4

### 時間ごとに整理してタイムラインの完成

基本的行動と家族のために必要な行動を上記の時間ごとに並べます。



※上記はマイ・タイムライン作成の一例です。

## マイ・タイムライン作成例

避難所等： ○○小学校体育館

住んでいる場所の浸水深 (m)： 3m

台風直撃  
3日前

警戒レベル 1 台風が接近  
テレビ、インターネットで台風の進路をチェックする

台風直撃  
2日前

警戒レベル 2 雨風が強くなる  
付近の川の上流の雨量を調べる

台風直撃  
1日前

川の水位が上昇  
付近の川の水位を調べる

台風直撃  
半日前

川の上流から水が集まる  
避難するときに持っていくものを準備する

はん濫  
5時間前

警戒レベル 3 河川敷のグラウンドが水没  
避難しやすい服装に着替える  
おじいちゃん、おばあちゃんが避難する

はん濫  
3時間前

警戒レベル 4 川の水があふれそうになる  
全員安全な場所に避難する・避難完了

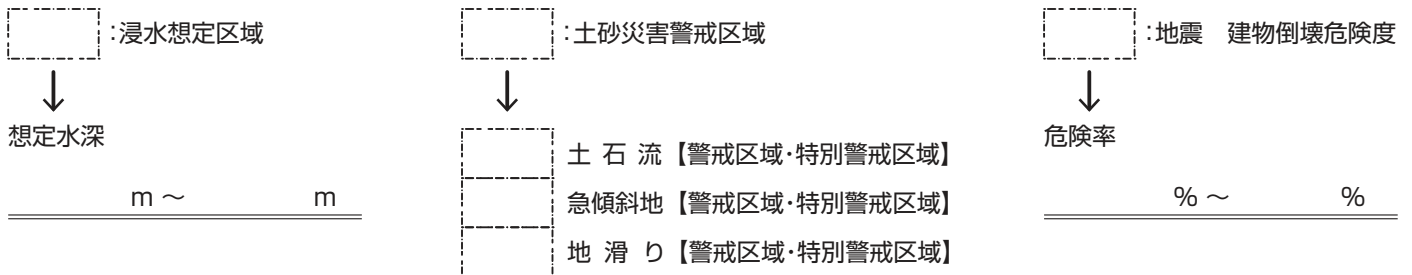
はん濫  
発生

警戒レベル 5 はん濫発生



# わが家のマイ・タイムライン

## ● わが家の災害リスク



マイ・タイムライン

警戒レベル	取るべき行動	避難情報	大雨気象情報	河川情報	名前	家族構成
1	災害への心構えを高める	早期注意情報 (警報級の可能性)	大雨洪水注意報	はん濫注意情報	私の行動	避難する場所①
2	ハザードマップ等で避難行動を確認	・大雨注意報 ・洪水注意報	大雨洪水注意報	はん濫注意情報		
3	危険な場所から高齢者・障がい者等は避難	高齢者等避難開始	大雨洪水警報	はん濫警戒情報		
4	危険な場所から全員避難	避難指示	土砂災害警戒情報	はん濫危険情報		
5	災害が既に発生している、又は発生直前であり命を守るための最善の行動をとる	緊急安全確保	大雨特別警報	はん濫発生情報		
					自分	地域
					避難する場所②	

## 【記入例】

警戒レベル	取るべき行動	避難情報	大雨気象情報	河川情報	名前	家族構成
1	災害への心構えを高める	早期注意情報 (警報級の可能性)	大雨洪水注意報	はん濫注意情報	諏訪 太郎	おしいちゃん、おばあちゃん 3人
2	ハザードマップ等で避難行動を確認	・大雨注意報 ・洪水注意報	大雨洪水注意報	はん濫注意情報	私の行動	
3	危険な場所から高齢者・障がい者等は避難	高齢者等避難開始	大雨洪水警報	はん濫警戒情報		
4	危険な場所から全員避難	避難指示	土砂災害警戒情報	はん濫危険情報		
5	災害が既に発生している、又は発生直前であり命を守るための最善の行動をとる	緊急安全確保	大雨特別警報	はん濫発生情報		
					避難する場所②	

### 避難メモ

◆避難するタイミング

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

◆避難所までの移動方法

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

約 \_\_\_\_\_ 分

## ● いざという時の連絡先を記入

①	②
氏名等	氏名等
連絡先	連絡先



# わが家のハザードマップ

## ● 家からの避難経路を書きましょう!

途中にある災害時に危険になりそうなものを書き、避難する場所までの最短経路や迂回路など状況に応じた複数の経路を考えましょう。

マイ・タイムライン

## ● 近くの一次避難所・広域避難所を記入

一次避難所
①
②

広域避難所
①
②



# 避難情報(警戒レベル)の発令

諏訪市では、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

防災の心得と対応

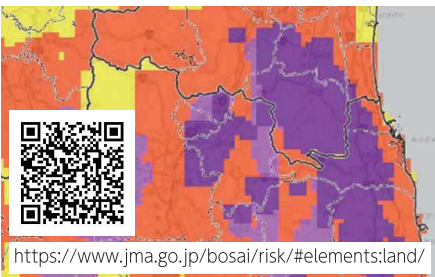
避難情報等 (警戒レベル)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)	
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)	
				浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
<b>5</b>	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	<b>5</b> 相当	はん濫発生情報 大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~					
<b>4</b>	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	<b>4</b> 相当	はん濫危険情報 土砂災害警戒情報
<b>3</b>	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者・ 障がい者等は避難	高齢者等避難	<b>3</b> 相当	はん濫警戒情報 洪水警報 大雨警報
<b>2</b>	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報	<b>2</b> 相当	はん濫注意情報 ——
<b>1</b>	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	<b>1</b> 相当	—— ——

河川や雨の情報(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。

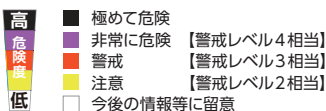
## 気象庁 キキクル(危険度分布)について

どこで土砂災害や浸水害、洪水災害の危険度が高まっているかを知ることができる、命を守るための情報です。

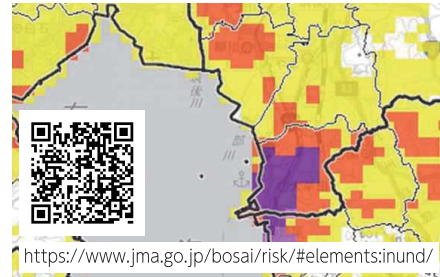
**土砂キキクル** 大雨警報(土砂災害)の危険度分布



紫：崖・溪流の近くは危険



**浸水キキクル** 大雨警報(浸水害)の危険度分布



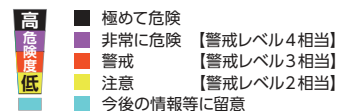
紫：低地は危険



**洪水キキクル** 洪水警報の危険度分布



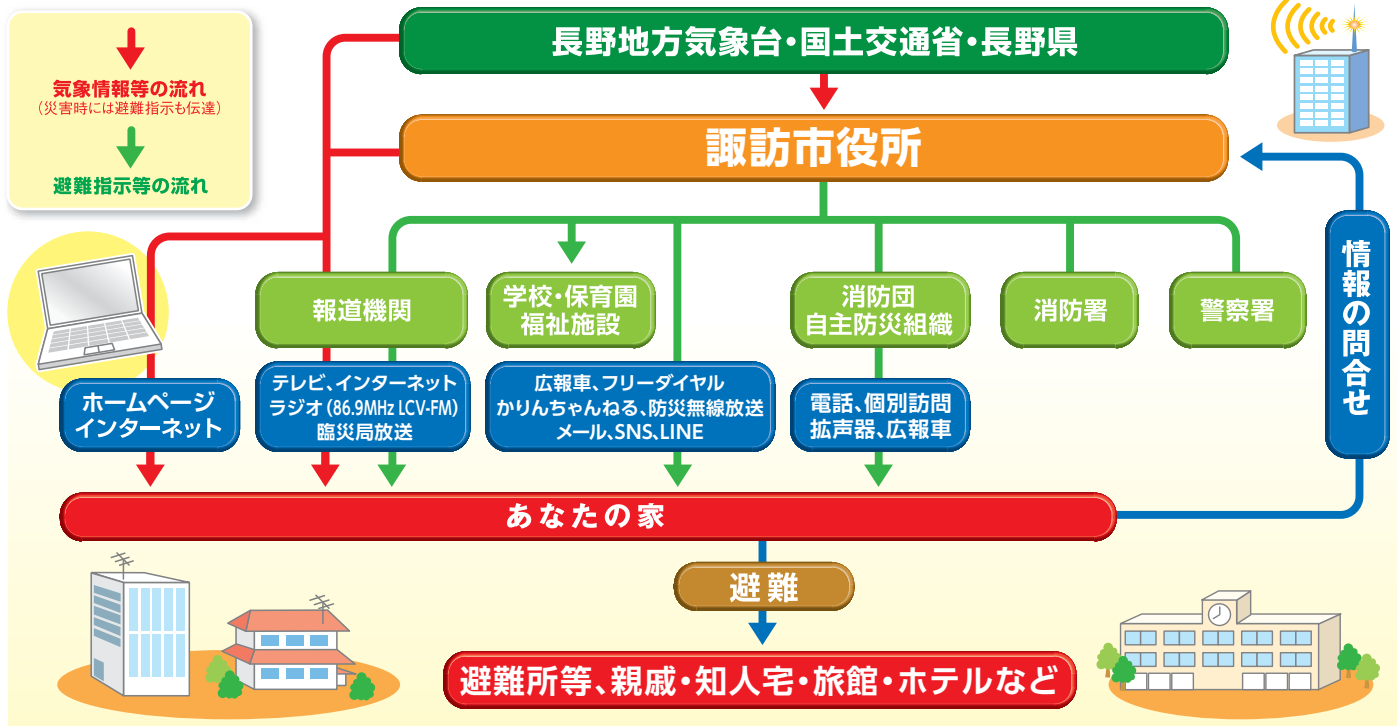
紫：河川沿いは危険



※使用している携帯電話・アプリケーションによっては二次元バーコードの読み取りができない場合があります。(ページ内の図表は内閣府・気象庁ホームページより抜粋、編集)  
※令和4年度の改訂に合わせています。



# 避難に関する情報



防災の心得と対応

## ■ 防災行政無線放送が聞こえにくい場合

- ①フリーアクセスへ電話をして再度聞く(利用料無料)。☎0120-68-8404
- ②市ホームページ、かりんちゃんねる(LCV11チャンネル)で確認する。
- ③防災メールで届いた内容を確認する。(事前登録が必要)

## パソコン・スマートフォン

気象情報	長野地方気象台	▶ <a href="https://www.jma-net.go.jp/nagano/">https://www.jma-net.go.jp/nagano/</a>
	気象庁(キキクル)	▶ <a href="https://www.jma.go.jp/">https://www.jma.go.jp/</a>
河川水位情報 土砂災害警報情報	長野県 河川砂防情報ステーション	▶ <a href="https://www.sabo-nagano.jp/">https://www.sabo-nagano.jp/</a>
	国土交通省 川の防災情報	▶ <a href="https://www.river.go.jp/">https://www.river.go.jp/</a>
スマホ版	気象庁 土砂災害警戒情報	▶ <a href="https://www.jma.go.jp/jp/dosha/">https://www.jma.go.jp/jp/dosha/</a>
		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		川の水位情報
		android
		iOS

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。

## ■ 防災メールサービス

防災メールサービスは、気象や地震などの防災情報、市からのお知らせ、行方不明者の捜索協力依頼など、屋外スピーカーから流れる防災行政無線放送を携帯電話(スマートフォンを含む)やパソコンへメールで配信するサービスです。  
※このサービスを利用するには、携帯電話またはパソコンからの利用者登録が必要です。

### ■ 携帯電話またはパソコンからの登録方法

**bousai.suwa-city@raiden.ktaiwork.jp**  
へ空メールを送信

または

バーコードリーダー機能がついた携帯電話をお持ちの人は、右のバーコード(2次元コード)を読み取ってアドレスを取得してください。



受け付け完了通知メールが届くので、メールに記載されている会員登録サイトへ接続。

必要項目を入力・選択して利用者登録をしてください。

登録完了



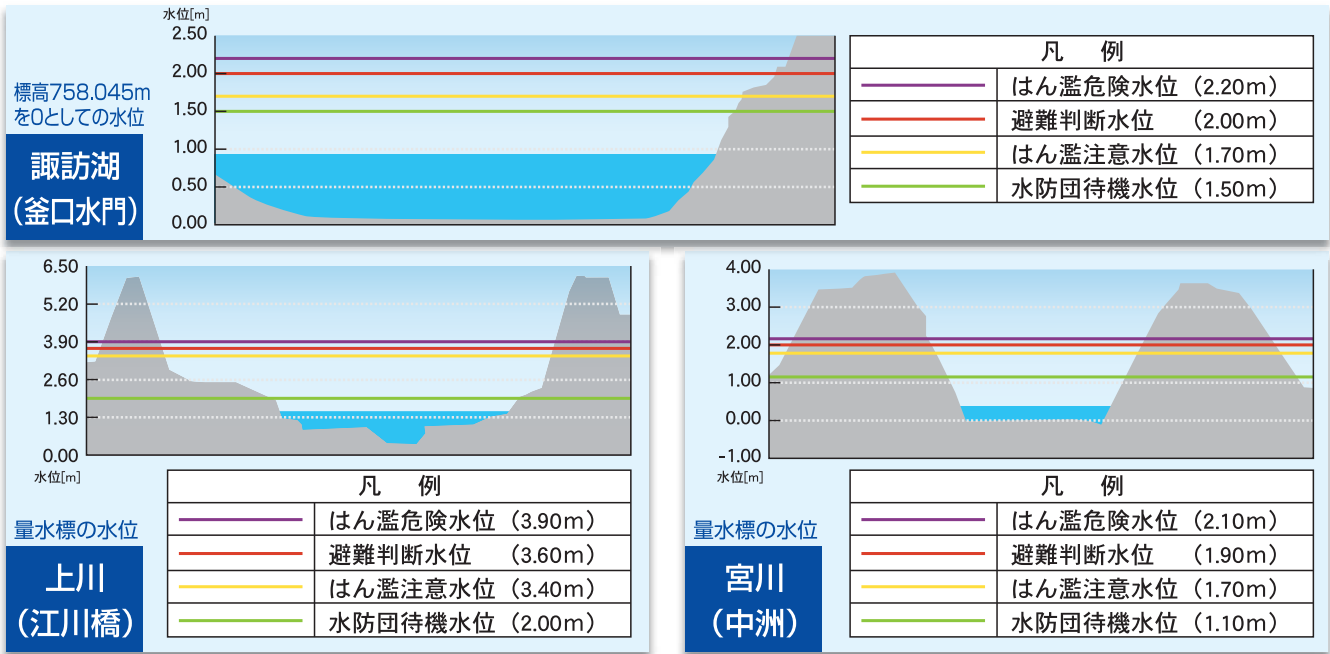
# 洪水時の避難の呼びかけ

## 洪水時の避難の呼びかけ

諏訪湖や河川がはん濫するおそれがある時、市では、「高齢者等避難」「避難指示」「緊急安全確保(※)」を発令し、市民に避難や避難の準備を呼びかけます。 ※災害発生又は切迫の状況

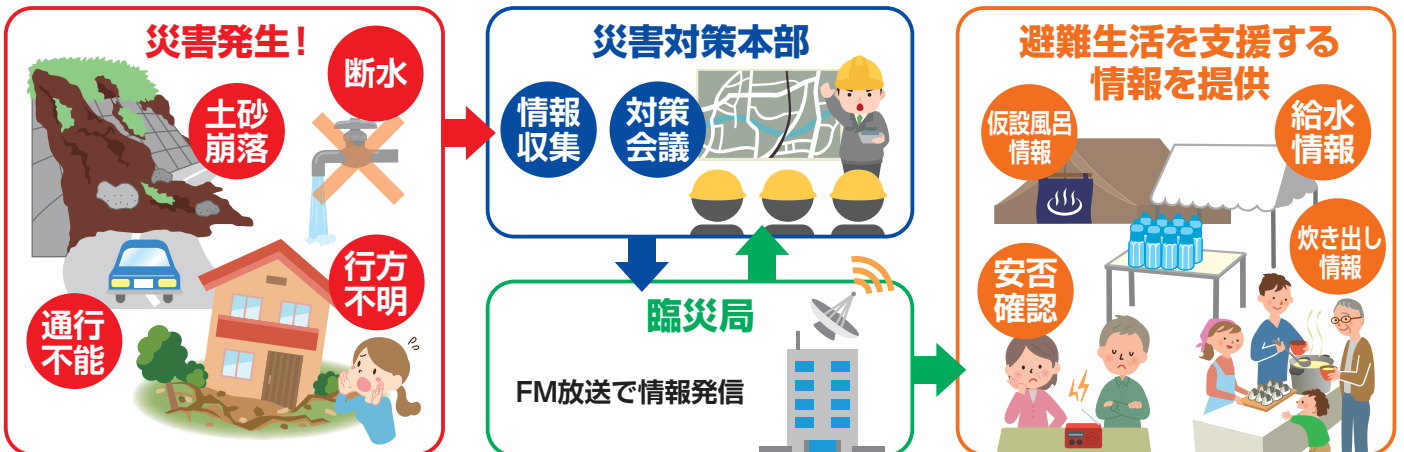
危険水位	とるべき行動	避難の区分
はん濫危険水位	お互いに助け合って指定された避難所に、速やかに避難しましょう。なお、自動車による避難はやめましょう。	避難指示
避難判断水位	市や消防団などの呼びかけがあったら避難の準備を始めてください。体の不自由な人、お年寄りや子供は、避難してください。	高齢者等避難
はん濫注意水位	ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認しましょう。	避難準備

注) 以下の危険水位は、令和4年1月末現在の数値です。変更になっている場合がありますので、長野県河川砂防ステーション等でご確認ください。



## 臨時災害放送局とは…

地震などにより大きな被害が発生した時に、被害の様子や安否情報、避難所情報、生活用品・食料品の配布などの情報を放送するために諏訪6市町村・広域連合が臨時に開設するFMラジオ放送局です。災害等が発生した場合、お聞きのLCV-FM (76.9MHz) がそのまま臨時災害放送局になります。



防災の心得と対応



# 災害(大雨・土砂災害)に対する対応

## 大雨が予想される場合



- 台風の接近や梅雨前線の停滞による大雨が予想される場合、気象庁からの気象情報や市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



- 大雨による災害の恐れがある場合に大雨警報が発表されます。状況によっては、市から避難情報も発令されますので、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。市からは地区別に避難指示等が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



- 河川のはん濫や浸水が想定される場合は、高台等の安全な場所に避難する。
- 避難場所へ移動できない場合は、近所の鉄筋コンクリート造等の頑丈な建物に避難する。



- 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、動きやすい服装で、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する。マンホールのフタが空いている場合があり気を付ける。
- 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。



- 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場所に避難する。
- 土砂災害警戒区域に居住しており、避難指示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。





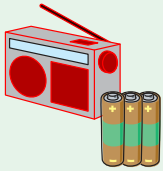
# 非常用持出品の準備&チェック

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。

## 非常用持出品 (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)
- 携帯充電器

### 救急医療品



- 持病薬
- 鎮痛剤
- 胃腸薬
- 体温計
- 傷薬
- 絆創膏
- お薬手帳
- 消毒薬
- 風邪薬
- 包帯
- マスク

### 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

火を通さずに食べられるもの、食器など



- 飲料水
- カンパン
- 非常用食品
- 紙コップ
- 紙皿
- 水筒
- アレルギーのある方はアレルギー対応食品の準備
- 缶詰
- レトルト食品
- インスタント食品
- 栓抜き
- 缶切り
- 割箸等

### その他

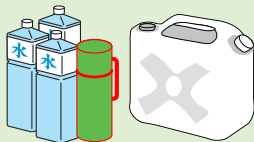


- 衣類(下着・上着など)
- 女性用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ラップフィルム  
(止血や食器にかぶせる)
- 防寒具(時季による)
- 軍手
- タオル
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 雨具
- ライター
- ハザードマップ(本書)
- 非常用簡易トイレ
- ドライシャンプー
- 使い捨てカイロ
- ホイッスル

## 非常用備蓄品 (例)

災害復旧までの数日間(最低7日)を生活できるようにチェック  しましょう。

### 飲料水



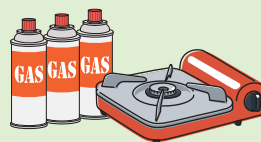
- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 給水用のポリタンクなど
- 生活用水確保のために、風呂の水は抜かずにおきましょう

### 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(ローソク・マッチ)

### 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
- ラップ・フィルム

## 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ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく、その名の通り、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。

## ペットの災害対策

災害が起こった時に最初に行うことは、飼い主自身や家族の安全確保ですが、ペットの安全確保についても、普段から考え備えておく必要があります。十分な水や食料のほか、避難所や避難ルートを確認しておくこととよいでしょう。避難するときは、ペットと一緒に避難できるように日頃からキャリーバックやゲージに入れることに慣れさせておくことも必要です。そして、避難所等においては、自治体の指示に従い、ルールを厳守し、他の避難者に迷惑をかけないようにしましょう。特に避難所では動物が苦手な方やアレルギーをもっている方等への特別な配慮も必要になります。



# 諏訪市の災害年表

## ● 地震・液状化

- **宝永4年10月4日 (1707年10月28日)**  
東海沖から南海沖を震源とするいわゆる海溝型地震で、日本最大級の地震(推定マグニチュード約8.4)でした。諏訪市周辺(旧高島藩)では、郷内の家屋の全壊234戸、半壊327戸、待屋敷の全壊9戸、半壊32戸のほか、高島城の石垣が変状し、多数の長屋がつぶれ、櫓が傾いたなどの被害が記録されています。
- **享保10年7月7日 (1725年8月14日)**  
高遠付近を震源とする地震(推定マグニチュード6.0~6.5)で、旧高遠藩で大きな被害がありました。諏訪市周辺(旧高島藩)でも、郷内の集落で全壊347戸、半壊521戸、死者4人、負傷者8人と甚大な被害が記録されているほか、高島城内でも待屋敷の全壊11戸、半壊4戸や、城の石垣や堀、門の破損、長屋、三の丸座敷破損などの被害が記録されています。
- **寛政3年6月23日 (1791年7月23日)**  
松本付近を震源とする地震(推定マグニチュード6.4)で、諏訪市付近の被害記録はないものの、松本城の堀、櫓、石垣の被害のほか、城下、郷内で家屋416戸、土蔵316戸、寺社34戸など、甚大な被害が記録されています。
- **弘化4年3月24日 (1847年5月8日)**  
善光寺周辺を震源とするいわゆる「善光寺地震(推定マグニチュード7.4)」で、旧松代領、旧飯山領、旧善光寺領で特に被害が大きく、死者12,000人、倒壊家屋34,000戸、火災による焼失3,500戸など、甚大な被害が記録されています。諏訪市周辺の詳細な記録はありませんが、松本で倒壊家屋396戸、半壊761戸、死者67人の記録がありますので、諏訪市周辺でも大きな被害があったことが推測できます。
- **嘉永7年(安政元年)11月4日 (1854年12月23日)**  
東海沖から南海沖を震源とするいわゆる「安政東海地震(推定マグニチュード8.4)」で、連続して発生した「安政南海地震」と合せて、日本列島の広い範囲に甚大な被害を及ぼした地震です。諏訪市周辺でも、安政地震により郷内の家屋の全壊56戸、半壊113戸、待屋敷の全壊9戸、半壊7戸のほか、高島城の堀、門、櫓が所々破損するなど、大きな被害を受けたという記録が残っています。
- **大正12年 (1923年9月1日)**  
関東南部を震源とするいわゆる「関東大震災(マグニチュード7.9)」で、主に関東地域に甚大な被害をもたらしました。ただし、震源から比較的遠い諏訪市においても若干の家屋が倒壊したという記録が残っています。
- **昭和19年 (1944年12月7日)**  
東南海沖を震源とするいわゆる「昭和東南海地震(マグニチュード7.9)」で、関東甲信越、東海、近畿、四国など広い範囲に大きな被害を及ぼしました。震源から比較的遠い諏訪市付近でも、地盤条件の良くない低地部で揺れが大きく、液状化が生じ、民家の全壊8戸、半壊7戸、破損10戸のほか、工場、学校などの建物に被害が発生しました。
- **昭和59年 (1984年9月14日)**  
長野県西部を震源とするマグニチュード6.8の地震で、震源から離れた諏訪市では大きな被害はありませんでしたが、震源付近の御嶽山では、地震により発生した山崩れで死者・行方不明者あわせて29人という大きな被害が発生しました。
- **平成23年 (2011年3月12日)**  
「平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震」(東日本大震災)が発生した約13時間後の3月12日未明に、本県最北端の下水内郡栄村を震源とする直下型の「長野県北部の地震」が発生し、人家、道路、農地などの被災とともに、山地災害が多数発生しました。諏訪市では、大きな被害はありませんでしたが、栄村では、死者3人、全壊家屋33棟、半壊家屋169棟の被害が発生しました。

## ● 洪水・土砂災害

- **昭和7年7月5日**  
諏訪湖はん濫  
浸水家屋1,320戸
- **昭和9年6月20日**  
諏訪湖はん濫  
床上浸水200戸/床下浸水750戸
- **昭和25年6月12日**  
梅雨前線による大雨(諏訪湖はん濫)  
家屋半壊2戸/床上浸水316戸/床下浸水1,420戸
- **昭和34年8月14日**  
台風7号による水害(諏訪湖はん濫)  
床上浸水270戸/床下浸水789戸
- **昭和34年9月2日**  
伊勢湾台風による風水害(諏訪湖はん濫)  
全壊5戸、5世帯、8人/半壊187戸、264世帯、237人
- **昭和36年6月29日**  
36年梅雨前線豪雨(諏訪湖はん濫)  
床上浸水1,630世帯、6,204人/床下浸水997世帯、4253人
- **昭和42年7月10日**  
梅雨前線豪雨による水害(諏訪湖はん濫) 武津餓鬼山崩れ  
死者3人/負傷者5人、全壊1戸/半壊1戸  
床上浸水378世帯、1,368人/床下浸水736世帯、2,399人
- **昭和47年7月10日**  
集中豪雨 赤津川鉄砲水  
死者4人/家屋全壊6戸/半壊28戸
- **昭和55年7月8日**  
55年梅雨前線豪雨  
床上浸水12戸、12世帯、42人/床下浸水309戸、309世帯、1,079人
- **昭和57年8月1日~8月2日**  
57年台風第10号による水害(諏訪湖はん濫)  
床上浸水61戸、9世帯、36人/床下浸水493戸、445世帯、1,404人
- **昭和57年9月12日**  
台風18号と前線による水害(諏訪湖はん濫)  
床上浸水261戸、207世帯、660人/床下浸水777戸、714世帯、2,276人
- **昭和58年9月28日~9月29日**  
諏訪湖はん濫、宮川決壊、唐沢川・砥沢川鉄砲水、福沢山山腹崩壊  
死者2人/軽傷9人  
全壊10戸、10世帯、31人/半壊11戸、11世帯、35人/一部破損4戸、1世帯、2人/床上浸水1,614戸、1,390世帯、4,181人/床下浸水2,023戸、1,821世帯、5,863人
- **昭和62年9月10日**  
集中豪雨による水害  
床上浸水41戸、21世帯、21人/床下浸水276戸、257世帯、828人
- **昭和63年9月8日**  
集中豪雨による水害  
床上浸水23戸、23世帯、65人/床下浸水188戸、125世帯、378人
- **平成18年7月19日**  
梅雨前線豪雨による水害(諏訪湖はん濫) 土石流(中ノ沢川)、崖崩れ(片羽、桑原)  
半壊10戸/床上浸水492戸/床下浸水892戸/非住宅被害899件
- **平成21年8月8日**  
台風9号による局地豪雨災害  
半壊71世帯、200人/床上浸水38世帯、120人/床下浸水260世帯、758人/非住家の被害1棟(半壊)
- **令和3年8月14日~15日**  
前線による記録的大雨災害  
諏訪湖の水位上昇に伴う内水はん濫、  
床上浸水14棟、床下浸水245棟