

# 近年、豪雨災害が多発しております

## 大雨の際の避難行動を確認しましょう

「高齢者等避難」や「避難指示」の行動を促す情報や気象警報を確認したらすぐに避難判断をしてください。長雨が続いたり大雨で危険だと感じたら、区長等の役員に相談し、避難情報が発表される前でも一次避難所に早めに避難しましょう。自主的な判断による避難でも構いません。特に避難に時間がかかる人は早めに避難を開始して、命を守る行動を取りましょう。

記録的な大雨が見込まれるような場合には気象庁から事前情報が発表されます。気象情報にも注意しましょう。



### 警戒レベル一覧表

令和3年出水期から運用開始されます。

警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	行動を促す情報
レベル 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
《警戒レベル 4 までに必ず避難!》			
レベル 4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
レベル 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
レベル 2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報 (気象庁)
レベル 1	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 (気象庁)

# 非常用持ち出し品・備蓄品

大規模災害時に、被災地に救援物資が届くまでには、概ね5日かかるといわれています。非常用持ち出し品は、必要最小限とし、すぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。

高齢者や乳幼児などの家族構成に応じて必要なものがあればつけ加え、保存状態や使用期限などを定期的にチェックしておきましょう。

## 非常用持ち出し品例

●飲料水	ウェットティッシュ	●衣類
●非常食	ドライシャンプー(水のいらない)	下着・靴下
レトルト食品	使い捨てカイロ	軍手(厚手の手袋)
インスタント食品	タオル	ヘルメット
缶詰(缶切り不要タイプ)	マスク	●乳幼児のいる家庭
高齢者や乳幼児・アレルギー体質の人など、各家庭の事情にあわせたものを準備しておきましょう。	万能アウトドアナイフ	ほ乳びん・スプーン
●生活用品・衛生用品	レインコート	粉ミルク(ベビーフード)
携帯ラジオ(FM/AM)	布ガムテープ	紙おむつ
懐中電灯	●医療品	抱っこひも
予備の電池	救急医薬品セット	母子手帳
ビニール袋	持病のある人の常備薬	●高齢者のいる家庭
ロープ	お薬手帳	予備のメガネ
非常用簡易トイレ	●貴重品	予備の入れ歯
	通帳・印鑑	●要介護者のいる家庭
	現金(10円硬貨も含む)	障がい者手帳
	健康保険証(コピー可)	予備の補助用具

## 非常用備蓄品例

飲料水	飲料水は1人あたり1日3リットルを目安に備蓄しましょう。
生活用水	炊事・洗濯・トイレなどに使う生活用水を確保のために、風呂の水は抜かずにおき、就寝前には、ポット・やかんに水を入れておくようにしましょう。
食糧品	救援物資が届くまでの間、自給自足が出来るように、1人5日分の非常食を確保しておきましょう。
生活用品その他	カセットコンロ・予備のボンベ ロウソク・マッチ ラップフィルム 簡易食器類 ホイッスル ビニールシート 給水用のポリタンク

## 知っていますか？ ローリングストック法

ローリングストック法とは、日常使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法です。古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。



# 防災情報の入手方法

市をはじめ、国土交通省や長野県では気象・河川などの防災情報をホームページなどにより配信しています。速やかに情報を入手し、早めの避難を心がけましょう。

QRコードの読み込みのほか、検索からもホームページにアクセスできます。

## ▶ 諏訪市防災気象情報システム

市内に設置した観測所の気温や雨量、河川水位などを確認できます。



## ▶ 諏訪市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やパソコンメールで配信するサービスです。



## ▶ 気象情報

気象庁/長野地方気象台



国土交通省/防災情報提供センター



## ▶ 河川情報

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



## ▶ かりんちゃんねる(LCV11チャンネル) ※上記以外にもテレビやラジオ局を通じての情報を入手することができます。

気象情報 毎時0分から5分間放送(災害時は常時)

# 台風・豪雨時の避難先を確認しましょう

各地で豪雨による災害が発生しています。数十年に1度と言われる災害は、いつ起こるかわかりません。避難するときは、通常の避難行動と合わせて、新型コロナウイルス感染症対策も必要となっています。もしものときに備えて、いま、自身がとるべき行動を考えてみましょう。



## あなたの避難先を確認!

「避難」とは、災害を避けて安全な場所へ移動することです。最適な避難先は、一人一人違います。下の図を参考に、自分に合った避難先を確認しましょう。

※避難所での感染に不安がある場合、最善の策ではありませんが、警戒レベル3または4が発令されている間は、安全な場所に車で避難し、車内で安全確保をすることも可能とされています。



### ① 諏訪市マルチハザードマップで自宅の場所を確認

② 自宅が、災害が想定される場所に含まれている

いいえ

含まれていないが、周囲に比べて低い、または崖の近くに位置している

はい

災害の危険があります!  
安全な場所へ避難しましょう!

いいえ

自宅にできるだけとどまり、2階などの高い場所で身の安全を確保しましょう  
(垂直避難)

③ 避難に時間がかかる人がいる (高齢者や体の不自由な人など)



はい

④ 安全な場所に住んでいる  
親戚や友人宅に身を寄せられる

いいえ

④ 安全な場所に住んでいる  
親戚や友人宅に身を寄せられる



はい

警戒レベル3が出たら、安全な場所に住んでいる親戚や友人宅へ避難!

いいえ

警戒レベル3が出たら、危険な場所から避難所へ!

はい

警戒レベル4が出たら、安全な場所に住んでいる親戚や友人宅へ避難!

いいえ

警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難所へ!

避難する時は、ご近所にも一声かけましょう

# 災害用伝言ダイヤル171

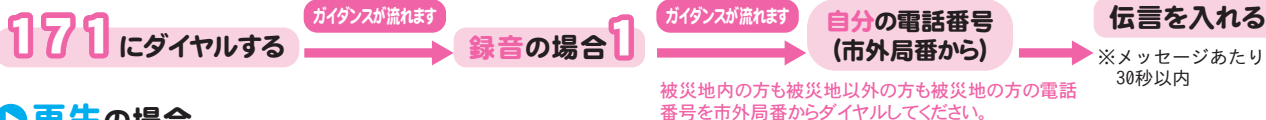
これは、被災地域内やその他の地域の方々との「声の伝言板」です。

## ご利用方法



- \*「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生を行ってください。
- \*録音された伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。
- \*提供開始や録音件数等、提供条件についてはNTTで決定し、テレビ・ラジオ等でお知らせします。

### 録音の場合



### 再生の場合



## 携帯電話災害用伝言板サービス



震度6弱以上の地震などの大きな災害が発生した時に、携帯電話を利用して自身の安否情報を登録、家族や友人の安否情報を確認することができます。それぞれの携帯電話の「トップメニュー」から「災害用伝言板」を選択してください。

●NTTドコモ

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>



●ソフトバンク

<http://dengon.softbank.ne.jp/>



●au

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>



## わが家の防災メモ

自宅や学校、通勤先などのいつも利用する場所等をすぐに見つけられるようにあらかじめ確認しておきましょう。

家族等の連絡先	氏名	施設名等	住所	電話番号	

わが家の避難所と連絡先	わが家の避難所		住所	番号
	親戚・知人などで連絡のとりやすい人の氏名・連絡先を記入してください。	氏名		電話番号