



パソコン・スマートフォン	
気象情報	長野地方気象台 https://www.jma-net.go.jp/nagano/ 気象庁キックル https://www.jma.go.jp/
河川水位情報	長野県 河川砂防情報ステーション https://www.sabo-nagano.jp/ 国土交通省 川の防災情報 https://www.river.go.jp/ 気象庁 土砂災害警戒情報 https://www.jma.go.jp/jp/doshia/
スマホ版	長野県 河川砂防情報ステーション 信州防災アプリ ラジオ
信州防災アプリ	災害にそなえ、話を学ぶ;ひざんも、いざなう時も立つ。スマートフォンでカロリーでいよいよいとくに備えて下さい。
ラジオ	NHK第1 ▶ 594kHz NHK FM 長野 ▶ 84.9MHz FM 倍越放送(SBC) ▶ 91.2MHz 倍越放送(SBC) ▶ 1458kHz FM 長野 ▶ 80.3MHz

わが家の防災メモ

避難所・避難場所			
●家族の集合場所・連絡先			
●緊急連絡先			
緊急連絡先	電話番号	緊急連絡先	電話番号

災害時の「声の伝言板」
災害用伝言ダイヤル
「171」
災害用伝言板
「Web171」 <https://www.web171.jp/>へアクセス



風水害への備え

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を十分注意し、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。

大雨特別警報の基準

大雨特別警報の発表基準

台風や集中豪雨に年に数回一度の降雨水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。

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。

発表基準 表面雨量指標 7
土壌雨量指標 82
※南牧村の場合

※表面雨量指標とは、降雨による地表面の水浸で排水が止まると予測されるもの。

※土壌雨量指標とは、土壌中の水が浸透して流れ出る量を計算したものです。



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るために、家族や地域で確認しましょう。

ステップ1 宅自校や戦場には、どのような危険があるのか確認しましょう。

- ①南牧村が作成しているハザードマップや地域防災計画を見て、河川が氾濫した場合にはどうなってしまうか、自宅や学校・職場等のよく立ち込める場所には、どのような危険があるのか確認しましょう。
- ②南牧村が指定してい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。
- ③ホームページ等で危険性や避難場所の確認ができる場合は、村役場までお問い合わせください。

ステップ2 南牧村から発令された避難情報について確認しましょう。

●南牧村から発令される避難情報には、以下のものがあります。

避 難 情 報 の 発 令

■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

避難情報等 (警戒レベル)

5 災害発生又は直迫
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!>~~~~~

4 災害のおそれ高い  
危険な場所から全員避難!

3 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!

2 気象把握状況  
自分の避難行動を判断!

1 今後おこる危険  
災害への備えを怠る



##### 河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)

5 痕跡  
はん延生情報  
大雨水特別警報 (土砂災害)

4 洪水警報 (土砂災害)

3 洪水警報 (土砂災害)

2 洪水警報 (土砂災害)

1 洪水注視情報

河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や灾害実績なども踏まえ総合的に避難指標(警戒レベル)の発令判断をすることで、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。

## 気象情報と避難行動計画

マイ・タイムライン(個人防災行動計画)は、河川のはん延が起きそうな時に、余裕をもつて逃げるために事前に考えておく、一人ひとりの生活中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。

#### 気象庁が発表する情報

#### 避難行動計画

#### 大 雨

#### 土砂災害

#### 浸水害

#### 洪 水 害

警戒レベル5  
命を守る行動

警戒レベル4  
全員避難

警戒レベル3  
高齢者等は避難

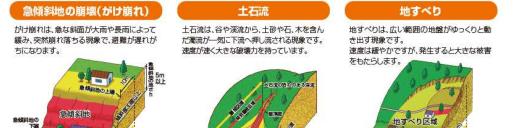
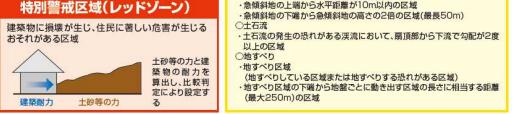
ひとりひとりの生活中に合った行動計画を考えておきましょう

## 土砂災害について

土砂災害は、かけ崩れ・地すべり・土石流といった自然現象で地震や雨により発生しやすくなります。

#### 警戒区域と特別警戒区域の設定

基礎調査により 土砂災害特別警戒区域(通称:レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(通称:イエローゾーン) を設定しています。



重要な情報を逃さないよう、災害情報に注意し速やかな避難を心がけましょう。

#### 長野県河川砂防情報ステーション

河川砂防情報ステーションのホームページでは県内の河川・砂防に関する情報を提供しています。

パンフレット

<https://www.sabo-nagano.jp/>

●防災情報 ●警報・注意報 / 土砂災害警戒情報 ●洪水予報 ●土砂災害危険度 / 雨量予測

●雨量 ●水位 ●ダム ●カメラ映像 ●防災知識

QRコードから  
アリババアリババ