南牧村

2021 保存版

防災 ハザードマップ2

［板橋・野辺山・平沢・海ノ口自然郷別荘地］

気象情報、雨量・河川情報

テレビ

日本放送協会（NHK）長野放送局
テレビ信州（TSB）
長野朝日放送（abn）
信越放送（SBC）
長野放送（NBS）

ラジオ

局	周波数
NHK第1	594kHz
信越放送（SBC）	1458kHz
NHK FM 長野	84.9MHz
FM 長野	80.3MHz
FM 信越放送（SBC）	91.2MHz

パソコン・携帯電話

気象情報

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

雨量・河川情報（天竜川）

国土交通省 天竜川上流河川事務所 http://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】 http://www.sabo-nagano.jp/m/
携帯で土砂災害危険地域を確認できます。

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。

まずは、
確実な情報が大事！
その次に迅速な対応！

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。

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	
発表基準	表面雨量指数	7
	土壌雨量指数	82

※南牧村の場合

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	
発表基準	表面雨量指数	10
	土壌雨量指数	100

※南牧村の場合

※表面雨量指数とは、降った雨が地表面にどれだけ溜まったかを、数値化したもの
※土壌雨量指数とは、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もの

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。恐怖を感ずる。	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。

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。

- 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・職場等の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。
- 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。
- 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 南牧村から発令される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

南牧村では、災害が発生した時、または発生するおそれがある時に、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）

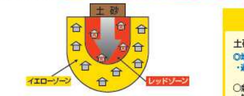
警戒レベル	避難情報等	避難行動等
警戒レベル5 大雨特別警報に相当 氾濫発生情報	災害発生情報 ［村が発令］ 注：必ず発令されるものではありません	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。 避難中の人は、大至急、近くの安全な場所に緊急に避難しましょう。
警戒レベル4 土砂災害警戒情報に相当 氾濫危険情報	避難勧告・避難指示（緊急） ［村が発令］ 危険な場所から 全員避難	速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。 公的な避難所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
警戒レベル3 大雨・洪水警報に相当 氾濫警戒情報	避難準備・高齢者等避難開始 ［村が発令］ 危険な場所から 高齢者等は避難	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 ［気象庁が発表］	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 ［気象庁が発表］	災害への心構えを高めましょう。

土砂災害について

土砂災害は、がけ崩れ・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。

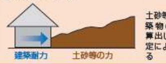
警戒区域と特別警戒区域の設定

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。



特別警戒区域（レッドゾーン）

建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域



土砂等の力と建築物の耐力を算出し、比較判定により設定する

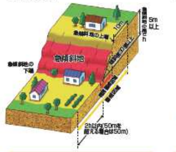
警戒区域（イエローゾーン）

土砂災害のおそれがある区域
○地形条件で設定する
・過去に発生した災害の実態から定められた地形の条件

○急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）
・傾斜度が30度以上で、高さが5m以上の区域
・急傾斜地の上端から水平距離が10m以内の区域
・急傾斜地の下端から急傾斜地の高さの2倍の区域（最長50m）
○土石流
・土石流の発生の恐れがある渓流において、扇頂部から下流で勾配が2度以上の区域
○地すべり
・地すべり区域
（地すべりしている区域または地すべりする恐れがある区域）
・地すべり区域の下端から地盤ごとに動き出す区域の長さに相当する距離（最大250m）の区域

急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）

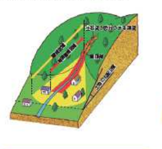
がけ崩れは、急な斜面が大雨や長雨によって緩み、突然崩れ落ちる現象で、避難が遅れがちになります。



■前兆現象
○がけから水が湧きだす。
○がけに亀裂が入る。
○小石がパラパラと落ちてくる。

土石流

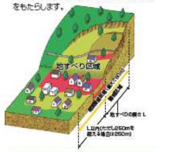
土石流は、谷や渓流から、土砂や石、木を含んだ濁流が一気に下流へ押し流される現象です。速度が速く大きな破壊力を持っています。



■前兆現象
○山鳴りがする。
○雨が降り続いているのに、川の水位が下がる。
○川の流れが濁ったり、流木が混ざり始める。

地すべり

地すべりは、広い範囲の地盤がゆっくりと動き出す現象です。
速度は緩やかですが、発生すると大きな被害をもたらします。



■前兆現象
○地面がひび割れたり陥没する。
○沢や井戸の水が濁る。
○斜面から水がふき出す。

情報を取得して早めに避難！ 重要な情報を逃がさないよう、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。

パソコン http://www.sabo-nagano.jp/dps/ 携帯電話 http://www.mobile.sabo-nagano.jp/m/

- 緊急情報
- 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
- カメラ画像
- 防災知識

QRコードからサイトにアクセス

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

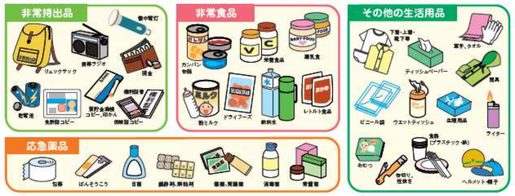
災害時の「声の伝言板」
災害用伝言ダイヤル「171」

伝言を録音する場合 → 171をダイヤル → 1をダイヤル → 連絡をとりたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル → 伝言をお話しください
伝言を再生する場合 → 171をダイヤル → 2をダイヤル → 連絡をとりたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル → 伝言をお聞きください

0267-XX-XXXX
090-XXXX-XXXX
080-XXXX-XXXX

災害用伝言板「Web171」
https://www.web171.jp/ へアクセス → 連絡をとりたい方の電話番号を入力
※伝言の登録・確認ができます

✓ 備蓄品（非常持出品）のチェック表


非常持出品
懐中電灯
リュックサック
携帯ラジオ
現金
乾電池
免許証コピー
預貯金通帳コピー、印かん
権利証書
保険証コピー
非常食品
カンパン缶詰
栄養食品
離乳食
粉ミルク
ドライフーズ
飲料水
レトルト食品
その他の生活用品
下着・上着・靴下等
軍手、タオル
ティッシュペーパー
雨具
ビニール袋
ウエットティッシュ
生理用品
ライター
おむつ
缶切り、栓抜き
食器（プラスチック・紙）
ヘルメット・帽子
応急薬品
包帯
ばんそうこう
目薬
鎮静剤、解熱剤
傷薬、胃腸薬
消毒薬
常備薬

✓ 非常持出品のチェック表

非常持出品	□	非常食品	□	応急薬品	□	その他の生活用品	□		□
リュックサック		カンパン・缶詰(3日分)		包帯		下着・上着・靴下等		おむつ	
携帯ラジオ		栄養食品(3日分)		ばんそうこう		ティッシュペーパー		缶切り、栓抜き	
懐中電灯		離乳食		目薬		軍手、タオル		食器(プラスチック・紙)	
現金		粉ミルク		鎮静剤、解熱剤		雨具		コップ、わりばし	
乾電池		ドライフーズ(3日分)		傷薬、胃腸薬		ビニール袋		ヘルメット・帽子	
免許証		飲料水		消毒薬		ウエットティッシュ			
保険証、権利証書		レトルト食品		常備薬		生理用品			
預貯金通帳、印かん						ライター			

※冬期は防寒服の準備

発行 南牧村 〒384-1302 長野県南佐久郡南牧村海ノ口1051番地
TEL:0267-96-2211(代)
2021年（令和3年）3月発行

災害時、避難に関する3つの情報

命を守るために早めの行動を！

① 避難準備・高齢者等避難開始
状況 人的被害が発生する可能性が高まりました。
高齢者、障害のある人、乳幼児などと支援する人は避難を開始してください
その他の人は、いつでも避難できる準備をしてください

② 避難勧告
状況 災害による被害が予想され、人的被害が発生する危険性が高まりました。
速やかに避難しましょう

③ 避難指示（緊急）
状況 災害発生など状況がさらに悪化し、人的被害が発生する危険性が非常に高まりました。
直ちにその場から避難しましょう
※万一、避難する余裕がなければ、少しでも命が助かる行動として、そのときにいる建物内のより安全な場所に避難する（できるだけ避けたい行動です）

災害時の心がけ

避難時の心得 特に洪水時に避難する際は、河川の管理道路の利用は避けましょう。水があふれたりする場合があり大変危険です。50cm以上の水位は無理に避難しない。

ラジオ・テレビで最新の気象情報に注意しましょう。

避難の時は、役場・消防署・警察署などの指示に従い早めの避難をしましょう。

避難する前に電気・ガスなどの火元を消し、必要なものをまとめておきましょう。

車での避難は緊急車両の妨げとなりますので、控えましょう。徒歩での避難を行いましょう。

浸水箇所は溝や水路に気付きにくいため、十分注意して避難しましょう。

役場、消防からの避難の呼びかけに注意しましょう。

万が一避難が遅れ、危険が迫った場合は近くの丈夫な高い建物に逃げましょう。

マップで最寄りの避難所の位置を前もって確認しておきましょう。

洪水時のはだし、長靴は禁物です。動きやすい運動靴で避難しましょう。

要配慮者への協力を 体の不自由な方やお年寄りの方は避難することが困難であったり、遅れたりすることがあるため、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、下がるとき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。

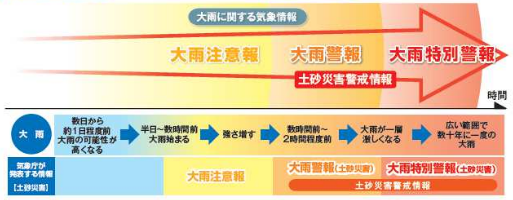
新型コロナウイルス等の感染症対策で非常時持出品に加えたいもの

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）

土砂災害警戒情報とは

目的 土砂災害警戒情報は、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報であり、大雨による土砂災害のおそれがある時に市町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ことを目的としています。

対象災害 がけ崩れ、土石流
発表対象地域 市町村単位で発表



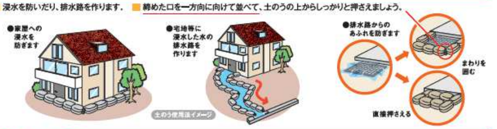
家庭での簡易水防工法例

土のうによる水防工法

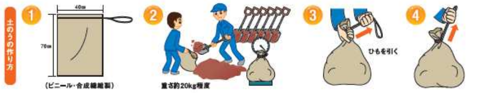
浸水被害の恐れのある地域では、自分でできる簡単な応急工法を覚えて、いざという時のために備えましょう。

土のう使用法など

■ 浸水を防いだり、排水路を作ります。
■ 締めた口を一方向に向けて並べて、土のうの上からしっかりと押さえましょう。


●家屋への浸水を防ぎます
●宅地等に浸水した水の排水路を作ります
土のう使用法イメージ
●排水路からのあふれを防ぎます
まわりを囲む
直接押さえる

土のうの作り方

■土のう袋を用意します。（ホームセンターなどにあります）
■土のう袋は、横40センチメートル、縦70センチメートル程度の大きさで、上部に締めて閉じるひもがあります。
■スコップ6から7杯の土を入れます。
■袋の約7から8割ほど入れます。
■袋のはしのひもを引いて、口をしばります。
■しばる前に土の量を確認しましょう。
■ひもを数回巻いて、ゆるまないように、かたくしっかりと締めます。