災害ハザードマップ

ハザードマップの利用方法について

1. 自宅付近をマップ上で見つけ、お住まいの地域にどのような危険性があるのか確認しましょう。
2. 安全な避難の経路と避難場所を決めましょう。
3. 家族との連絡手段や災害時の備品の準備等、日頃からの備えを確認しましょう。

立科町

家族と地域で備える

家族・地域で 話し合おう！

災害発生時に一番大切なことは日ごろの備えです。事前に対策をしておくことで防げることがたくさんあります。一人ひとりの意識はもちろんですが、家族や地域の人たちと防災について話し合い、いざという時に助け合う事で命を守ることができます。

家族と備える

1 家族との連絡方法を確認する

連絡方法や集合する場所を決めておきます。
災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板の利用方法を確認します。（電話回線は通じにくくなります。）

2 家族の役割分担を決めておく

火の始末や非常持ち出し品の搬出は誰が行うのか等決めておきます。

3 家や地域の危険箇所を確認する

家の中で危険な場所はないか確認します。
この冊子や地域の防災地図を活用して危険箇所を把握します。

4 避難場所を確認する

避難場所とルートを確認します。一日のうちで自宅で家族と過ごす時間は３分の１程度です。残りの時間は別々に被災することになるので、職場や学校にいた時の避難場所も確認しておきましょう。

地域と備える

1 近隣住民との日ごろのコミュニケーション

もしもの時の不安を取り除くために、普段から地域の住民同士として交流を深め、信頼関係を築いておくことが大切です。

2 事前に援助体制をつくろう

災害弱者はひとりでは身の安全を守ることが困難です。近所に住んでいる人や、災害時に近くにいる人たちが、進んで声をかけ、援助することが必要です。誰が誰を救援するのかなどを具体的に話し合っておきましょう。

3 防災訓練は誘いあって参加

日ごろから防災に関する知識を身につけておくことが大切。災害弱者にも参加できる避難訓練や防災活動を開催し、消火や手当等、適切な行動をとれるようにしておきます。

4 安全な環境づくりを皆の手で

もしものときに逃げ道が障害物で通れない事のないように、路上駐車等を控えます。又、普段より道路脇等に障害物がないか注意し、もし発見したら速やかに撤去します。

安全に！避難するために

1 備品・持出品

・過去の災害では災害発生からライフライン復旧まで一週間要するケースが多くみられます。最低限の食料や生活用品などは、避難者自身が持っていく必要があります。「非常持出品リスト」を活用し、準備をしましょう。

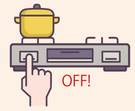
2 家具の配置

・家具が地震で倒れてしまうと通路が塞がれ、避難の妨げとなる恐れがあります。家具をネジ止め等で固定したり、倒れてきたときに下敷きにならないよう向きを考えて配置します。

3 服装

・避難する際は、原則徒歩で避難するため、靴は紐靴がオススメです。服装は長袖、長ズボンで活動しやすいものを着用しましょう。
・荷物は背負い、持ち物も最小限にします。

4 火元の確認



・災害発生時にはまず、落ち着いて身の安全を確保します。ガス器具の元栓を閉め、電気器具のコンセントを抜きましょう。
・出火したら小さな火のうちに消火器などで消し止めます。自分だけで消火できないときは、大声で近所に助けを求めます。

5 感染症対策

・食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒を使用しましょう。
・感染症予防のため、また、アレルギーの原因となるほこりを避けるため、マスクを着用しましょう。

6 みんなで助け合って

・近所で声をかけ合い、負傷者や要救助者がいないか確認をしましょう。
・要配慮者は自力での対応が難しく、周囲からの配慮が必要です。要配慮者がどこにいるのか確認・把握し、要配慮者が孤立しないよう心がけてください。

出典：長野県

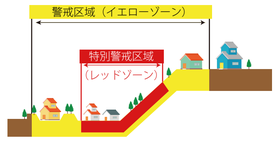
土砂災害の種類と前ぶれ

土砂災害警戒区域 と 土砂災害特別警戒区域

土砂災害により、被害を受ける恐れがある地域を土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域として区分しています。どちらも避難のタイミングは同じです。危険を感じたらすみやかに避難しましょう。

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）
土砂災害警戒区域は住民等の生命又は身体に危害が生ずると認められる区域としています。

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）
土砂災害警戒区域は住民等の生命又は身体に著しい危害が生ずると認められる区域としています。



出典：国土交通省

土石流

長雨や集中豪雨などによって、山や川の石と砂が水と一体となって一気に下流へおし流される現象です。

土石流の予兆現象

地すべり

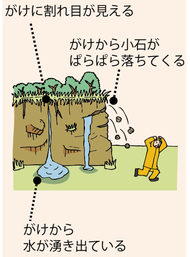
大雨や長雨等により雨水が地面にしみこみ、水の力によって持ち上げられた地面が広範囲にゆっくりとすべり落ちていく現象です。

地すべりの予兆現象

急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）

斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震等でゆるみ、急な斜面が突然崩れ落ちる現象です。

がけ崩れの予兆現象



前ぶれを感じたら、できるだけ早く周りの人と安全な場所に避難するとともに、立科町役場（電話 0267-56-2311）にご連絡をお願いします！

出典：国土交通省

わが家の防災メモ

わが家の避難所	離ればなれになった時の集合場所
代表者氏名	住所
電話番号	緊急連絡先

家族等の連絡先

氏　名	連絡先や住所（職場など）	電話番号	携帯電話番号	年齢	性別	血液型

親せき・知り合いの連絡先

氏　名	連絡先や住所（職場など）	電話番号	携帯電話番号	年齢	性別	血液型

災害用伝言サービス

災害用伝言ダイヤル 171

利用ガイダンスに従ってご利用ください

録音の場合
1 7 1 にダイヤルする
↓
1 を押す
↓
被災地の方の電話番号を入力する
※1 固定電話の場合、市外局番も入力
※2 携帯電話の入力も可能
↓
録音（※30 秒以内）

再生の場合
1 7 1 にダイヤルする
↓
2 を押す
↓
被災地の方の電話番号を入力する
※1 固定電話の場合、市外局番も入力
※2 携帯電話の入力も可能
↓
再生

利用可能端末：固定電話、携帯電話等からご利用できます。　出典：NTT

災害用伝言板 web171

WEB上の画面の指示によりご利用ください

web171 にアクセスする
（https://www.web171.jpにアクセスする）
↓
被災地の方の電話番号を入力する
※1 固定電話の場合、市外局番も入力
※2 携帯電話の入力も可能
↓
登録 / 閲覧（又は追加登録）

利用可能端末：PC、スマートフォン等からご利用できます。　出典：NTT

●この冊子はすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

連絡先：立科町役場　電話 0267-56-2311

洪水浸水想定区域と浸水深

浸水想定区域とは？

河川の氾濫により住宅などが水につかる浸水が想定される区域です。
近年、集中豪雨等による水害が頻発しており、短時間で河川が増水したり堤防が決壊して甚大な被害が発生する事例も増えてきています。
平時より水害リスクを認識したうえで、氾濫時の危険箇所や避難場所についての正確な情報を知っていただくことが何より重要です。

出典：国土交通省

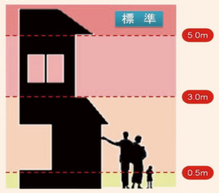
浸水深とは？

洪水や内水氾濫によって、市街地や家屋、田畑が水で覆われることを浸水といい、その深さ（浸水域の地面から水面までの高さ）を「浸水深」といいます。
浸水深は河川、ため池の種別により以下の段階によって区分されます。

・河川

河川の氾濫により住宅浸水が想定される凡例です。

浸水深等	RGB（標準）
20m ～	220,122,220
10m ～ 20m	242,133,201
5m ～ 10m	255,145,145
3m ～ 5m	255,183,183
0.5m ～ 3m	255,216,192
～ 0.5m	247,245,169



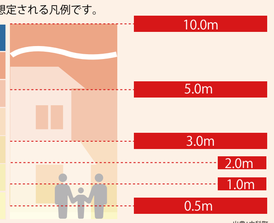
出典：国土交通省

避難のポイント
河川の洪水は勢いが強く、0.5m程の浸水で大人でも歩くのが困難です。必ずしも予定された避難所へ避難するのは適切ではなく、場合により自宅の２階に留まることも選択肢の一つです。

・ため池

ため池の氾濫により住宅浸水が想定される凡例です。

浸水深等	浸水深レベル
5.0～10.0m未満	
3.0～5.0m未満	
1.0～3.0m未満	
0.5～1.0m未満	
0.3～0.5m未満	
0.3m未満	



出典：立科町

避難のポイント
ため池の決壊による洪水の場合、周辺で様々な災害が発生していることが考えられます。（洪水・内水氾濫・崖崩れ、建物倒壊、火災、液状化等）避難が難しい場合、無理せず上階に避難して下さい。

ため池のハザードマップについて詳細は立科町ＨＰをご確認下さい。

立科町　ため池　検索

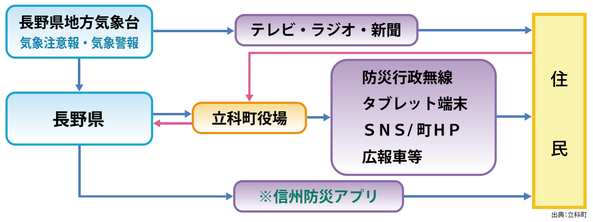
出典：立科町

情報伝達・取得方法

防災情報は各機関から以下のような経路で伝達されます。住民の皆さんは、テレビ・ラジオ・インターネット等を活用して、自ら情報収集を行い、災害の危険性がある時は、早めに避難するよう心がけてください。

警報等伝達系統

→ 住民の皆さんへの情報伝達　→ 住民の皆さんからの情報伝達



出典：立科町

※信州防災アプリ

災害に備え、防災を学び、適時適切な避難行動を支援するためのアプリです。

●登録した市町村の避難情報をアプリがプッシュ通知でお知らせ
●作成済み避難計画を TOP 画面に自動表示
●防災知識を気軽に楽しく学べる、コラムとクイズ

■インストール方法

QR コードまたは、Google play、App store で「信州防災アプリ」と検索し、インストール

【Android】　【iOS】

出典：長野県

お役立ちサイト

『長野県河川砂防情報ステーション』

WEBサイト https://www.sabo-nagano.jp/
スマートフォン https://www.sabo-nagano.jp/sp/
●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

スマートフォン向けQRコード

出典：長野県

『気象庁-キキクル』

WEBサイト https://www.jma.go.jp/bosai/risk/

大雨による土砂災害発生の危険度が高まりを地図上で確認できる「危険度分布」です。雨による災害の危険度を色分けし、リアルタイムに地図上で表示されます。

出典：気象庁

防災関係機関一覧

施設名	住所	電話番号	備考
立科町役場	立科町大字芦田 2532	0267-56-2311	
佐久警察署	佐久市岩村田 1156-2	0267-68-0110	緊急 110
川西消防署	佐久市協和 132-2	0267-53-0119	緊急 119
佐久建設事務所	佐久市臼田 2015	0267-82-3101	
佐久医療センター	佐久市中込 3400 番地 28	0267-62-8181	

非常持出品リスト

非常時に備え、持ち出し品を用意しておきましょう。
すぐ持ち出せるようにリュックなどに入れ準備しておきましょう。

飲料水・非常食　最低3日分を用意。

☐ 飲料水　1人1日3ℓが目安。

☐ 食糧
・乾パン、缶詰
・インスタントラーメン
缶切り、ナイフを忘れずに
・チョコレート、ビスケット（栄養補助食品）
・粉ミルク、病人食（家庭状況による）

非常用品

☐携帯ラジオ

☐懐中電灯
予備の乾電池も忘れずに

☐救急セット
・ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角きん、消毒薬、解熱剤、鎮痛剤、胃腸薬など。
・病人の常備薬

☐ろうそく・マッチ・ライター
ビニール袋に入れてしっかり防水。

☐厚手のゴミ袋・ビニール袋

☐ティッシュペーパー

☐タオル
他用途に使えるので２～３本用意。

☐衛生用品
・女性は生理用品
・赤ちゃん、お年寄りの紙オムツ

☐現金
小銭も必要

☐手袋

☐預金通帳・証明類・印鑑

☐衣類
下着類を中心に準備。長袖長ズボンを。

☐雨具

☐筆記用具

☐住所録

☐ヘルメット
避難時はもちろん家の中でも有効。

☐ホイッスル
居場所を知らせたり、危険を知らせる。

・すぐに持ち出せるものと、あとで取りに来るものなど分けておくと素早い避難につながります。
・非常持ち出し品は直射日光の当たらない場所で、玄関・勝手口・車のトランクなどに分散させておきます。
・外部の人にはわからない、家族が素早く取り出せる場所に保管します。
・非常持ち出し品は男性で１５kg 以下、女性で１０kg 以下を目安にまとめると避難行動がとりやすくなります。
・１年に１回は点検し、期限のあるものは交換します。

出典：長野県・立科町