

災害に対する家庭での



備 え



令和 7 年 5 月



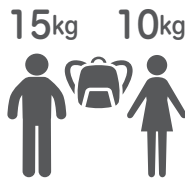
事前の 備え



災害に備える8つのポイント



避難所での生活に必要な非常持出品として1日分を準備し、自宅等で長期的な避難生活に必要な飲料水や食料も最低3日以上は確保



非常持出品は、成人男性15kg、女性10kgを目安とし、赤ちゃんやお年寄りがいる場合は、必要なものを忘れずに（紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶、常備薬など）



荷物は最小限にして両手が使えるようにする



ローリングストックで無理なく備蓄を、最初にいつも買う2倍の量の米や缶詰を購入して、半分使ったら同じ分量を足すなどの工夫をする



水害の場合は、大切な家財道具はできるだけ高い安全な場所へ移動をする



備蓄品の保管場所は、コンテナなど屋外に置き、家屋が倒壊しても取り出せる庭やベランダに頑丈なコンテナなどにまとめておく



防災無線やテレビ、ラジオなどで気象情報に十分注意する



懐中電灯、ラジオ（予備電池も）などをあらかじめ用意しておく

備蓄品一覧

被災後の生活物資を確保しておきましょう。最低3日以上、大規模災害時は7日分が推奨されています。以下は参考例です。

【食料品】

米、アルファ米、カップ麺、レトルトパック食品、梅干し、調味料、菓子類など

【燃料】

卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料

【トイレ用品】

携帯トイレ、トイレットペーパー

【水】

水は、調理用を含め1人1日3ℓが目安。長期保存できる保存水もある。生活用水（炊事、洗濯、トイレなど）は、浴槽や洗濯機に貯水。庭で雨水をためておくのもよい

非常持出品一覧

普段から家族で話し合い、必要なものや、置き場を確認しておこう。以下は参考例です。この他、救急用品、衣類などご家族で必要とするものを確認しましょう。

【非常食（1日分）】

アルファ米、乾パン、ビスケット、チョコレート、保存水など

【救急用品等】

消毒液、胃腸薬、鎮痛剤、ばんそうこう、ティッシュペーパー、包帯、マスク、生理用品、常備薬など

【照明器具】

懐中電灯・ヘッドライト（予備電池含む）（できれば1人に1個）など

【貴重品】

印鑑、財布、保険証、免許証など



備蓄品の確認

被災後の生活物資を確保しておきましょう。最低3日分以上、大規模災害時は7日分が推奨されています。以下は参考例です。



【食料品】

米、アルファ米、カップ麺、レトルトパック食品、梅干し、調味料、菓子類など



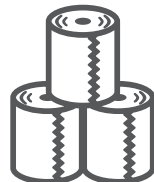
【水】

水は、調理用を含め1人1日3ℓが目安。長期保存できる保存水もある。生活用水（炊事、洗濯、トイレなど）は、浴槽や洗濯機に貯水。庭で雨水をためておくのもよい



【燃料】

卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料



【トイレ用品】

携帯トイレ、トイレレットペーパー



非常持出品一覧

普段から家族で話し合い、必要なものや、置き場を確認しておこう。以下は参考例です。この他、救急用品、衣類などご家族で必要とするものを確認しましょう。

【貴重品】

印鑑、財布、保険証、免許証など

【非常食（1日分）】

アルファ米、乾パン、ビスケット、チョコレート、保存水など

【照明器具】

懐中電灯・ヘッドライト（予備電池含む）（できれば1人に1個）など

【通信機器等】

携帯電話（充電器）、防災無線、ラジオ（予備電池含む）

【救急用品等】

消毒液、胃腸薬、鎮痛剤、ばんそうこう、ティッシュペーパー、包帯、マスク、生理用品、常備薬など



避難情報の確認

避難情報が発令された場合には、直ちに避難する必要があります。また、自分や家族の身に危険を感じた時は、隣近所で助け合い、自主的に避難しましょう。

警戒レベルを用いた避難情報

警戒レベル	避難情報など	避難行動 (とるべき行動)
5	緊急安全確保	すでに災害発生 (または発生のおそれ) 命を守る最善の行動を
4	避難指示	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人とその支援者は、危険な場所から避難。
2	大雨・洪水注意報 (気象庁)	避難に備え、ハザードマップにより避難行動を確認
1	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める

※警戒レベル1・2→気象庁が発令
警戒レベル3・4・5→市が発令

■警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず、**命が危険な状況**です。警戒レベル5緊急安全確保の**発令を待ってはいけません！**

■警戒レベル4の避難指示で、**危険な場所から全員避難**しましょう。

■警戒レベル3の高齢者等避難で、避難に時間のかかる**高齢者や障害のある人とその支援者等避難に時間がかかる人は、危険な場所から避難**しましょう。



4つの避難行動

避難とは「難」を「避」けることであり、避難所に避難するだけが避難ではありません。避難には、主に4つの行動があります。普段からどう行動するか決めておきましょう。



指定避難所 (立退き避難)

非常食や水など必要な非常持ち出し品を携帯して避難しましょう。



安全な親戚・知人宅 (立退き避難)

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。あらかじめ、ハザードマップで安全かどうか確認しましょう。



安全なホテル・旅館 (立退き避難)

通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。あらかじめ、ハザードマップで安全かどうか確認しましょう。



屋内安全確保

ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し自宅にいても大丈夫かを確認することが必要です。

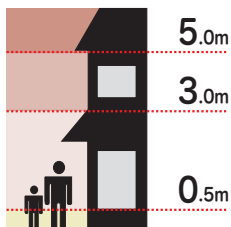
※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。

屋内安全確保ができる「3つの条件」

1 家屋倒壊等はん濫想定区域に入っていないこと

想定区域に入っていると流速が早い場合、木造家屋は倒壊する恐れがあります。また、河川に近いと、地面が削られ家屋は建物ごと崩落する恐れがあります。

2 浸水深より居室が高いこと



3 水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分

備えが不十分だと、水、食料、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等が使用できなくなる恐れがあります。

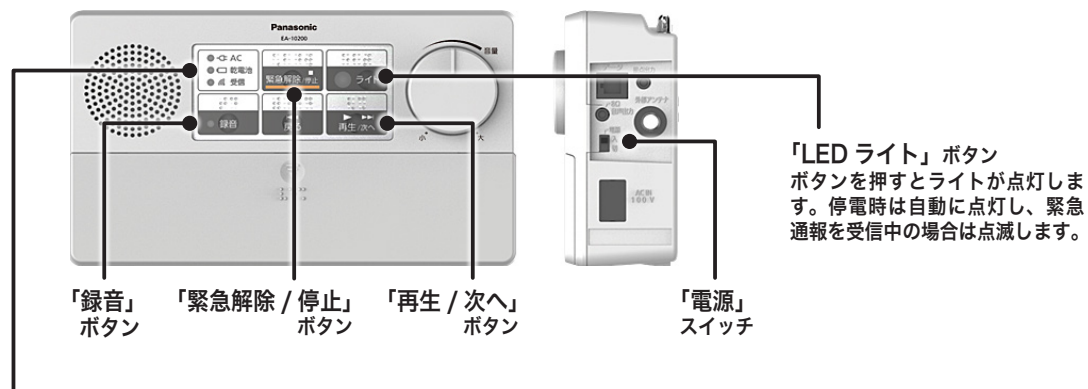


QRコードで
ハザードマップ
をチェック!



防災無線戸別受信機

定時放送の時間は、朝 6:45 昼 12:30 夕 18:45 です。正常に聞こえるか確認をお願いします。なお、定時放送がない場合もありますので、ご注意ください。



AC

通常「綠色ランプ点灯」
コンセントにつながれている状態。消灯している時には、電源が入っていないか、または電源が乾電池に切り替わっているときです。

乾電池

通常「消灯」
持ち出し時、コンセントにつながれていない場合、乾電池で作動し、「赤色点灯」となります。

異常「赤色点滅」
乾電池が消耗しているか、乾電池が入っていません。のでご確認ください。



受信

通常「消灯」
音声通報を受信している間は、「綠色点灯」となります。また、「綠色点滅」は、データを受信したとき、音声データを更新しているときなどの状態です。

異常「常に赤点滅」
この状態は、故障している可能性があります。恐れ入りますが、飯山市役所危機管理防災課 Tel 67-0721 までお問い合わせください。

録音設定・解除の方法

録音設定
→「録音」ボタンを押す→綠色ランプ点灯

録音解除
→「録音」ボタンを押す→綠色ランプ消灯

▼録音設定「あり」

「緊急放送（火災含む）」と
「定時放送など」を録音



▼録音設定「なし」

「緊急放送（火災含む）」
を録音



「録音」ボタンが点滅している場合

未再生の放送があることを示しています。

※綠色・橙色の点滅をなくしたい方へ

「再生 / 次へ」ボタンを押し、未再生のもの全て再生する必要があります。全て聞く必要がなければ、未再生のものが終わるまで「再生 / 次へ」ボタンを連続して押してください。未再生のものが聞き終わると「プー」と音になり、緑色のランプが点灯します。録音する必要がなければ、録音設定を解除するをお願いします。



QR コードで
YouTube 動画を
チェック！



災害用伝言ダイヤル「171」

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください（録音時間 30 秒以内）。

「災害用伝言ダイヤル」に登録できる電話番号は、被災地の方などの固定電話・携帯電話・IP 電話等の電話番号です。被災地内からご利用の場合も固定電話番号は必ず市外局番からダイヤルしてください。



地震 の備え



地震発生時の行動パターン

⌚ 地震発生～2分



まず身の安全を

ケガをしたら火の始末や避難が遅れます。家具の転倒や食器、電灯の落下防止について事前に対策をしておきましょう。



戸を開けて出口の確保

震動でドアが開かなくなることも考えられます。戸を開け、避難口を確保しましょう。



すばやく火の始末

「火を消せ」とみんなで声をかけ合い、あわてず、さわがず冷静に調理器具や暖房器具などの火を確実に消しましょう。



火が出たらすぐ消火

「火事だ」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め、天井に燃え移る前であれば、あわてずに初期消火に努めましょう。



あわてて外に飛び出さない

急な飛び出しはケガのもととなります。冷静な判断で落下物に注意し、まわりを確認して避難しましょう。



ブロック塀には近づかない

ブロック塀や自動販売機などは倒壊の恐れがあるため、周辺に注意しましょう。特に狭い路地は注意しましょう。

⌚ 2～5分



わが家の安全確認

家族の安全を確認し、ガラスや落下物から足を守るため、行動時はスリッパや靴を履きましょう。



山崩れ、がけ崩れに注意

普段から居住地の自然環境を把握し、二次災害防止を心掛けましょう。

⌚ 5～10分



正しい情報を聞く

間違った情報にまどわされず、ラジオや防災無線で正確な情報を得て行動しましょう。



余震に注意して避難準備

備蓄食料等の非常用持出品を確認し、避難前に電気のブレーカーを切って、ガスの元栓を閉めてから避難しましょう。

⌚ 10分～数時間



協力しあって応急救護

地域ぐるみで協力しあい、応急救護の体制づくりをお願いします。



避難は徒歩で

マイカーでの避難は危険なうえ、緊急出動の障害となります。ルールを守る心のゆとりを持ちましょう。



地震発生前の**予防**対策

地震は予測が難しく、家族がそろった状態で起こるとは限りません。いざというときに素早く安全に行動できるよう、家族で日頃から話し合っておきましょう。



家の内外の危険個所の確認

トタンの取り付け具合やプロパンガスの設置状況、雨どいのつまりや雨戸のガタツキなど、普段から注意しておきましょう。



役割分担を決める

持出品を運んだり、小さい子どもやお年寄りの保護など、だれが何をどうするのか考えておきましょう。

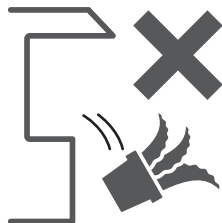


連絡方法や避難場所を確認

家族が離れ離れになった時の連絡方法や避難場所を話し合いましょ。昼間と夜間、避難経路を下見するなどして、危険個所を確認しておきましょう。

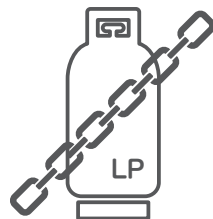


家まわりの安全対策



屋根・ベランダ

不安定な屋根のアンテナ、屋根瓦、太陽熱温水器の固定補強をする。ベランダは、鉢植え、物干し竿などベランダからの落下物防止、ベランダの補強を心掛ける。



燃料

プロパンガス（5%以上は転倒防止の義務あり）、灯油貯蔵タンクが地震時に転倒しないよう鎖で固定する。



ブロック塀・門柱

土中にしっかり基礎が施工していないもの。鉄筋が正しく入っていないもの。ブロックにひび割れがあるものは修理をする。



家具

就寝中に地震に襲われると家具の転倒や逃げ遅れる可能性があり大変危険です。寝室や子ども、お年寄りがいる部屋には、背の高い家具をなるべく置かない。安全に避難できるよう出入口や通路に倒れやすいものを置かない。

注意すべき家具等と対策

- ・タンス → L字金具、平型金具
- ・本棚 → L型金具、ひも
- ・食器棚 → L型金具、留め金具、透明フィルム
- ・ピアノ → 転倒防止具、ロープ
- ・冷蔵庫 → ヒートン、ナイロンロープ
- ・テレビ → バンド等、金具
- ・照明器具 → ヒートン、鎖か丈夫なヒモ
- ・額 → ヒートン、鎖、テープ
- ・インテリア → リボン、ヒートン





地震時の指定避難所



■飯山地区

栄町・奈良沢・上倉・西山・ → 飯山市公民館
鉄砲町

本町・肴町・福寿町 → 飯山小学校

松倉・金山・南新町・新町・ → 文化交流館
上町 なちゅら

田町 → 飯山市武道館

愛宕町・神明町・有尾・北町 → 飯山高等学校

市ノ口・曙町 → 須多峰介護
センター

分道・斑尾 → まだらお高原
山の家

県町 → 城南中学校

■秋津地区

上組・中山根 → 秋津地区
活性化センター

伍位野・荒船・秋津中央・飯駒・ → 秋津小学校
茂右工門新田・深沢

中町・中町北部・北畑・大久保 → 城南中学校

■木島地区

野坂田・坂井 → 木島小学校

上新田 → 勤労者体育館

下木島・天神堂 → 木島保育園

山岸・其綿・吉・安田 → 木島地区
活性化センター

■瑞穂地区

神戸・戸那子・中組 → 旧東小学校

福島・富田 → 瑞穂保育園

関沢・笹沢・針田・小菅 → 瑞穂地区
活性化センター

柏尾 → 柏尾農村研修
集会施設

北原 → 北原コミュニ
ティーセンター

■柳原地区

南条・笹川・上新田 → 旧泉台小学校

大川・涌井・堰口・大平 → 大川ふれあい
交流センター

山口・四ツ屋 → いずみだい
保育園

小佐原・藤ノ木 → 柳原地区
活性化センター

■富倉地区

中谷・倉本・滝ノ脇・濁池 → 富倉地区
活性化センター

■外様地区

中曽根・顔戸・尾崎・中条・ → 外様地区
法寺 活性化センター

■常盤地区

柳新田・上野・大倉崎・大池・ → 旧常盤小学校
小沼

戸隠 → 常盤保育園

上水沢・下水沢・大塚 → 常盤地区
活性化センター

戸狩・戸狩新田・小泉 → 城北中学校

■太田地区

五束・堀之内・大深 → 旧戸狩小学校

小境・柳沢 → とがり保育園

瀬木・蕨野・今井・曾根・三郷・ → トピアホール
北条・五荷

■岡山地区

藤沢 → エコパーク
寒川

西大滝 → 西大滝農村
研修集会施設

温井 → 温井多目的
交流センター

上境・下境 → いいやま
湯滝温泉

桑名川(名立・馬場・和水・新屋) → 岡山地区
活性化センター

桑名川(土倉・柄山)・羽広山 → 森の家
ターミナルハウス



水害 の備え



事前に確認しましょう



浸水深

ハザードマップで浸水深を確認しましょう。ハザードマップは、飯山市ホームページで確認できるほか、国土交通省「ハザードマップポータルサイト」でご確認ください。



QRコードで
ハザードマップ
をチェック！



千曲川水位の確認方法

- 国土交通省ホームページ「川の防災情報」
- 長野県河川砂防情報ステーション
(水位の他、雨量予測など確認可)
- 飯山市ホームページ「最新災害・防災情報」
(増水が見込まれる場合)
- 防災無線放送
- アイネット飯山
・市民チャンネル 121 (文字放送)
・お天気チャンネル 122
- 飯山市メール配信サービス



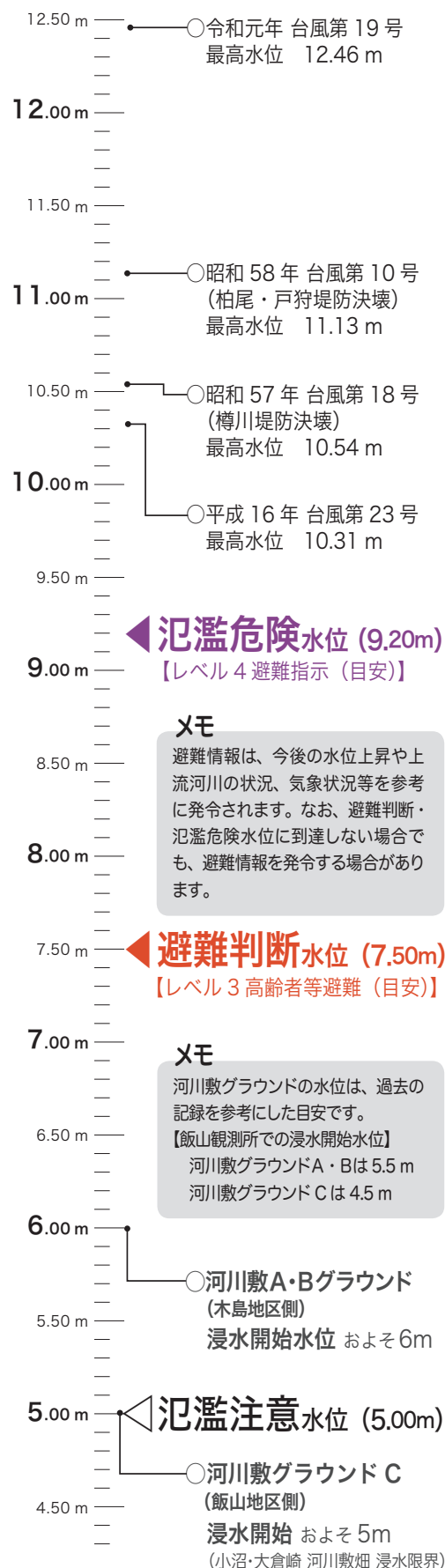
QRコードで
長野県河川
砂防情報ス
テーションを
チェック！

警戒レベルを用いた避難情報

警戒 レベル	避難情報など	避難行動 (とるべき行動)
5	緊急安全確保	すでに災害発生 (または発生しているおそれ) 命を守る最善の行動を
4	避難指示	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	避難に時間のかかる高齢者や 障がいのある人とその支援者 は、危険な場所から避難。
2	大雨・洪水注意報 (気象庁)	避難に備え、ハザードマッ プにより避難行動を確認
1	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める

※警戒レベル1・2→気象庁が発令
警戒レベル3・4・5→市が発令

立ヶ花水位観測所 (過去の水位)





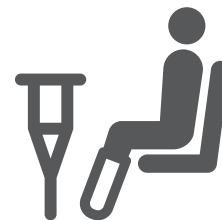
洪水時避難の3つのポイント



素足や長靴は✕
ひもで締められる運動靴タイプが○。



歩ける深さ
歩ける深さは約 50 cm が限界。
水深が腰まであるようなら、無理
をしないで高いところで救援を待
ちましょう。



水底の危険物に注意
割れたガラス類だけでなく、石
などに思いきり体重をかける事
で捻挫してしまう場合もありま
す。



洪水時の指定避難所



避難対象地域	避難場所
飯山地区	福寿町、本町、新町、上町、県町、奈良沢、上倉、肴町、鉄砲町、栄町、南新町
	城南中学校
秋津地区	有尾、市ノ口、北町、田町、愛宕町、神明町
	市民体育館
木島地区	北畑、中町北部、中山根、上組、伍位野、大久保
	秋津小学校
	野坂田
瑞穂地区	瑞穂地区活性化センター
	戸那子、中組、富田
常盤地区	関沢農業生活改善センター
	関沢、柏尾、北原
外様地区	市民体育館
	大池、上水沢、下水沢、小沼、戸隠、大塚、小泉、戸狩、戸狩新田、上野、柳新田、大倉崎
太田地区	トピアホール
	尾崎、顔戸
岡山地区	トピアホール
	今井、大深、小境
岡山地区	トピアホール
	上境、下境
岡山地区	岡山地区活性化センター
	藤沢第1、藤沢第2、西大滝、桑名川

※避難所の開設は、避難所ごとに責任者と開設運営担当職員を置き対応にあたります。なお、市で設置する「指定避難所」については、一定期間滞在し、避難者の生活環境を確保するためのものです。地区により、一時的に区独自で開設する「一時避難場所」をこれまで通りの公会堂等としているところがあります。詳しくは、区長さんにご確認ください。

※避難所の感染症対策

- ①避難所内では、間隔をあけて、密とならないようにする
- ②親せきや友人の家等への避難を検討
- ③避難所のスペース確保のために自家用車内で避難を検討

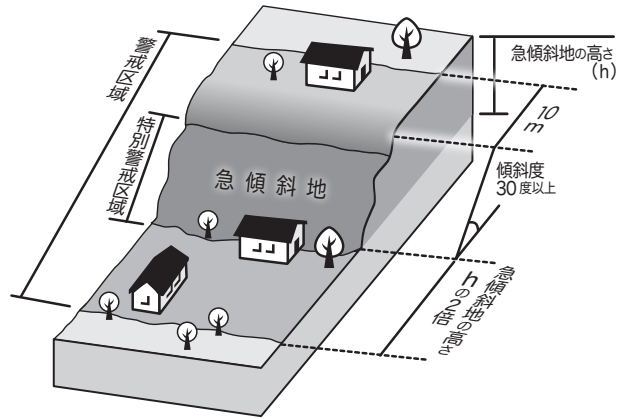


土砂災害の種類と前兆現象

土砂 の備え

【急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）】

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



がけから水が湧き出す



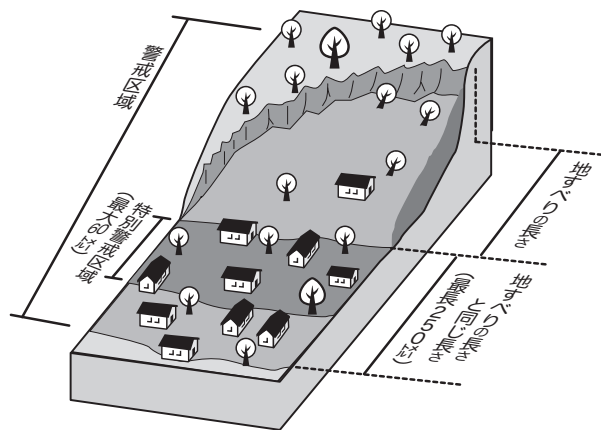
がけに亀裂が入る



小石がパラパラと落ちてくる

【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



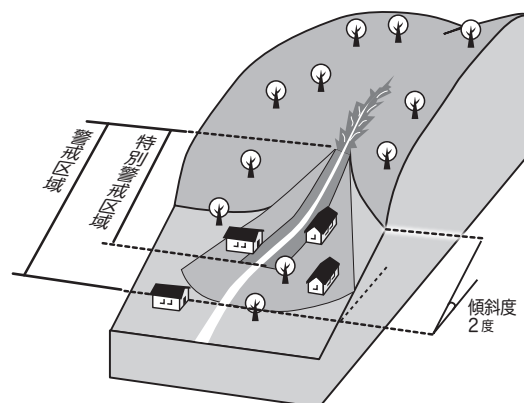
沢や井戸の水が減る



斜面から水が吹き出す

【土石流】

土石流は、谷や渓谷から、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。速度が早く大きな破壊力を持っています。



■前兆現象



山鳴りがする



雨が降っ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



土砂災害警戒区域等を確認しよう



土砂災害から身を守るために、お住まいの地域が土砂災害に関する危険区域の範囲であるかを知ることが重要です。

飯山市内には、土砂災害防止法に基づき指定された土砂災害警戒区域等は 200 箇所ほどあります。

※土砂災害時の避難判断基準

住民への避難情報の発令については、判断基準の考え方にに基づき、過去の災害発生や土砂災害の危険度分布の状況、今後の降雨状況及び県等の関係機関の助言を踏まえ総合的に判断します。

詳しくは、飯山市ホームページの「土砂災害における避難情報等の判断基準及び住民等への伝達方法」をご覧ください。

<https://www.city.iiyama.nagano.jp/soshiki/kikikanribousai/bousaisyoubou/sonae/26.9.9dosha-kinkyu>



QR コードで
ホームページ
をチェック！

■土砂災害警戒区域等が確認できる防災情報

飯山市
洪水・土砂災害
ハザードマップ



QR コードで
ホームページ
をチェック！

信州いいやま
まるごとマップ



QR コードで
ホームページ
をチェック！



土砂災害時の指定避難所



■飯山地区

栄町・奈良沢・上倉・西山・ → 飯山市公民館
鉄砲町

本町・肴町・福寿町 → 飯山小学校

松倉・金山・南新町・新町・ → 文化交流館
上町 なちゅら

田町 → 飯山市武道館

愛宕町・神明町・有尾・北町 → 飯山高等学校

市ノ口・曙町 → 須多峰介護
センター

分道・斑尾 → まだらお高原
山の家

県町 → 城南中学校

■秋津地区

上組・中山根 → 秋津地区
活性化センター

伍位野・荒船・秋津中央・飯駒・ → 秋津小学校
茂右工門新田・深沢

中町・中町北部・北畑・大久保 → 城南中学校

■木島地区

山岸・其綿・吉・安田 → 木島地区
活性化センター

■瑞穂地区

神戸・戸那子・中組・福島・ → 旧東小学校
富田

関沢・笹沢・針田・小菅 → 瑞穂地区
活性化センター

柏尾 → 柏尾農村研修
集会施設

北原 → 北原コミュニ
ティーセンター

■柳原地区

南条・笹川・上新田 → 旧泉台小学校

大川・涌井・堰口・大平 → 大川ふれあい
交流センター

山口・四ツ屋 → いずみだい
保育園

小佐原・藤ノ木 → 柳原地区
活性化センター

■富倉地区

中谷・倉本・滝ノ脇・濁池 → 富倉地区
活性化センター

■外様地区

中曽根・顔戸・尾崎・中条・ → 外様地区
法寺 活性化センター

■常盤地区

柳新田・上野・大倉崎・大池・ → 旧常盤小学校
小沼

戸隠 → 常盤保育園

上水沢・下水沢・大塚 → 常盤地区
活性化センター

戸狩・戸狩新田・小泉 → 城北中学校

■太田地区

五束・堀之内・大深 → 旧戸狩小学校

小境・柳沢 → とがり保育園

瀬木・蕨野・今井・曽根・三郷・ → トピアホール
北条・五荷

■岡山地区

藤沢 → エコパーク
寒川

西大滝 → 西大滝農村
研修集会施設

温井 → 温井多目的
交流センター

上境・下境 → いいやま
湯滝温泉

桑名川(名立・馬場・和水・新屋) → 岡山地区
活性化センター

桑名川(土倉・柄山)・羽広山 → 森の家
ターミナルハウス