

風水害への事前の備えと 取るべき避難行動を確認しましょう

豪雨や台風への備え チェックリスト

check



災害時に重要な情報の確認先をブックマーク（お気に入り登録）。

- ・避難情報・気象注意報等：「長野県防災情報ポータル」
 - ・河川水位情報：「川の水位情報」
 - ・土砂災害の危険度情報：「長野県河川砂防情報ステーション」
- 各サイトのURLは県HPのサイト「防災気象情報を入力し大雨に備えましょう」からまとめて確認できます。



県HP
「防災気象情報を入力し
大雨に備えましょう」



最低3日分の食料、飲料水の**備蓄**。

- より詳しくは県HP 「災害用備蓄・非常持ち出し品について」を確認。
- ・災害時は物流が停止し、食料や水が手に入らなくなります。
 - ・飲料水の備蓄は一人最低9L（3L×3日）必要。



県HP
「災害用備蓄・非常持ち出し品について」



災害時の家族との連絡方法を確認。

- ・LINEなどのSNSの他、災害用伝言ダイヤルもおすすめ。



非常持ち出し品を準備。

- ・非常持ち出し品とは避難する際の最低限の所持品のこと。服用薬など自分の生活にかかせないものを忘れずに。

【持ち出すものを確認しましょう】

- 食料・飲料 着替え 現金 保険証 服用薬 懐中電灯 携帯ラジオ 携帯電話
モバイルバッテリー 子供用のミルク・オムツ（当初用） 入歯・補聴器・眼鏡 マスク 体温計
消毒液

避難確認フロー

台風や豪雨時に、あなたがとるべき避難行動を確認してみましょう！

いまできること



防災普及啓発担当
防災ダック

台風・豪雨発生

① ハザードマップで自宅の場所を確認！

はい

② 自宅の場所が着色されている

いいえ

自宅が1. 周りと比べて低い土地や
2. 崖のそば 等に位置している

はい

自宅にできるだけ留まり、2階などの高く安全な場所で身の安全を確保（垂直避難）

**災害の危険あり！
安全な場所へ避難が必要！**

【避難とは】 災害を避け、安全な場所へ移動すること
【安全な場所とは】 より危険の低い場所
（ハザード着色区域外や避難場所等）
（外へ出るのが危険な場合は建物の2階など）

③ 避難に時間がかかる方はいるか？（例：高齢の方、体の不自由な方 等）

はい

いいえ

④ 安全な場所に住んでいる 親戚や友人宅 に身を寄せられそうか

はい

いいえ

はい

いいえ

**警戒レベル3！
高齢者等避難**

安全な親戚や
友人宅へ避難！

指定緊急避難場所※
に避難を！

**警戒レベル4！
避難指示**

避難する時には
ご近所の方にも一声を！

安全な親戚や
友人宅へ避難！

指定緊急避難場所※
に避難を！


※最善の策ではないですが、警戒レベル3・4発表時の車による避難及び車内での安全確保も可とします。

我が家の風水害 マイ・タイムライン

名前

家族構成

警戒レベル	取るべき行動	避難情報	大雨気象情報	河川情報
1	災害への心構えを高める	早期注意情報 (警報級の可能性)		
2	ハザードマップ等で避難行動を確認	・大雨注意報 ・洪水注意報	大雨・洪水注意報	氾濫注意情報
3	危険な場所から高齢者等は避難！	高齢者等避難	大雨・洪水警報	氾濫警戒情報
4	危険な場所から全員避難！	避難指示	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報
5	災害が発生又は切迫している状況、命を守るための最善の行動をとる	緊急安全確保	大雨特別警報	氾濫発生情報

私の行動	自分	地域
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">避難する場所 ①</div> <div style="width: 90%; height: 100%;"></div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">②</div> </div>	
		

警戒レベル	取るべき行動	避難情報	大雨気象情報	河川情報
1	災害への心構えを高める	早期注意情報 (警報級の可能性)		
2	ハザードマップ等で避難行動を確認	・大雨注意報 ・洪水注意報	大雨・洪水注意報	氾濫注意情報
3	危険な場所から高齢者等は避難！	高齢者等避難	大雨・洪水警報	氾濫警戒情報
4	危険な場所から全員避難！	避難指示	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報
5	災害が発生又は切迫している状況、命を守るための最善の行動をとる	緊急安全確保	大雨特別警報	氾濫発生情報

私の行動

自分

地域

テレビやインターネットで天気予報をチェック

降水量や河川の水位を気象庁HPで確認

↓

ハザードマップで避難場所と避難経路を再確認

↓

親戚宅へ避難するかもしれないと連絡

非常持ち出し品の確認

↓ 作業に要する時間：15分

いつでも避難できるように準備
・携帯電話の充電をしておく
・避難しやすい服装に着替え

避難開始

↓ 避難に要する時間：40分

避難完了 家族全員の避難を確認

避難する場所 ①

○

○

○

自治会で分担を確認

↓ 作業に要する時間：15分

近所に声掛け

↓ 作業に要する時間：20分

②

○

○

○

自治会に家族や近所の方の避難を報告