

災害に備えて用意しておくもの

1.非常持ち出し袋

※非常持ち出し袋は、一度背負ってみて重すぎないか確認してみましょう。

(1)日頃から袋に入れて保管しておくもの

☐ 懐中電灯	☐ 携帯ラジオ	☐ 予備の電池や充電器
☐ ロープ	☐ ろうそく	☐ マッチ・ライター
☐ ティッシュ	☐ ビニール袋	☐ 洗顔用具
☐ タオル	☐ 非常食	☐ 飲料水
☐ 缶切り・栓抜き	☐ 下着類・衣類	☐
☐	☐	☐

(2)避難する際に袋に入れて持ち出す貴重品

☐ 現金	☐ 印鑑	☐ 預金通帳
☐ 免許証	☐ 健康保険証	☐ 権利証書
☐	☐	☐

(3)人により必要となる持ち出し品

☐ 眼鏡やコンタクトレンズ	☐ 補聴器	☐ 病人やお年寄りの常備薬
☐ ベビー用品	☐ 生理用品	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

2.避難する時に役立つもの

☐ 笛	☐ 避難用の運動靴やスリッパ	☐ カップなどの雨具
☐ 足元の安全を確認する棒	☐ 軍手	☐ ヘルメット
☐	☐	☐

3.地域が孤立してしまった場合を考えて、用意しておく役立つもの

☐ 米(アルファ米や缶詰)	☐ 水(※一人一日約3リットル必要)	
☐ 皿、コップ、割り箸、ナイフ	☐ 毛布、寝袋	☐ カセットコンロ
☐ 使い捨てカイロ	☐ キャンピング用品	☐ 床に敷くシート
☐	☐	☐
☐	☐	☐

※これ以外で用意しておくべきだと思うものがあれば、空欄の部分に物品名を記入してください。

朝日村 三ヶ組地区

令和6年6月作成

B O U S A I M A P

防災マップ

災害による犠牲者を地域から出さないために・・・
私たちがやるべきことをまとめました

この防災マップは、『地区の防災を考える住民懇談会』において
区役員をはじめとした有志住民によって検討され、作成されたものです。



作成：三ヶ組地区

土砂災害への備え 七箇条

私たちの住む三ヶ組地区は、南側の山部に土砂災害警戒区域・特別警戒区域が多く指定されているため、降雨量が多い時は早めの避難が必要です。台風や豪雨時などには池や水路から水があふれることもあり、雨の状況には十分な注意が必要な地域と言えます。

近年の大型台風や突発・局所的な豪雨による土砂災害などの風水害の発生に備え、村から避難情報が発表される前でも地域の状況を判断し、自主避難ルールにしたがって行動してください。

《日頃からの備え》

其ノ一 避難場所を確認する

…『地区防災マップ』で、避難所や**地区内の安全な場所**を確認しておきましょう。

其ノ二 地域の土砂災害危険箇所・避難経路を確認する

…『地区防災マップ』で、自宅周辺の危険箇所や**避難経路**を確認しておきましょう。

其ノ三 地区長や近所の方との連絡方法を確認する

…“避難の呼びかけ”は3 ページ下段の**連絡体制**をに従って行います。

《降雨時の対応》

其ノ四 雨量に注意する

…3 ページ中段を参考に、雨が降り出したらワンカップを使って、各自で雨量を計測する習慣を付けましょう。

其ノ五 自宅周辺の様子に注意する

…雨が降り出したら、**自宅周辺の様子に注意**を払う習慣をつけましょう。

其ノ六 “いつもと違う”と感じたら、すぐに報告する

…警戒が必要な雨量に達したり、『地区防災マップ』に記載されている現象や**予兆現象**を確認したら、すぐに**報告体制**に従って報告しましょう。
※詳しくは3 ページ『自主避難のルール』を参照

《緊急時の対応》

其ノ七 みんなで協力して避難する

…“避難の呼びかけ”があったら、隣近所で声をかけあってすぐに避難しましょう。
一人で避難することが困難な方への支援も、**隣近所で協力して対応**しましょう。

防災情報の利用

テレビやラジオ・新聞のメディア情報など、様々な方法で情報を得ることができます。しかし、実際災害が発生した場合すべての情報源が円滑に機能しているとは限りません。緊急時に円滑に情報を得られるよう、複数の情報源を確認するようにしましょう。

防災行政無線	防災行政無線は地域の災害情報や避難情報を得る最も身近な情報手段です。もしもの時のために受信機の状態は確認しておきましょう。	
朝日村公式ホームページ	朝日村の提供する防災情報は、公式ホームページ内の防災情報にて確認できます。	 QRコード
長野地方気象台	長野地方気象台が発表している防災情報、気象情報を確認できます。	 QRコード
長野県河川砂防情報ステーション	長野県内の土砂災害・水害に関する情報を確認できます。また長野県の提供する防災情報メールの登録・変更・取消ができます。	 QRコード

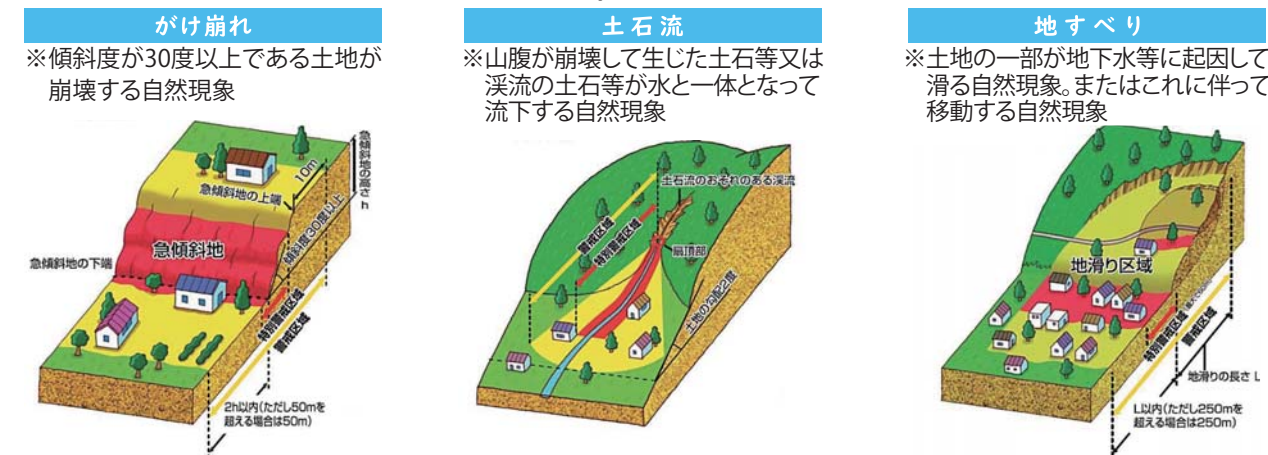
メモ欄

土砂災害の基礎知識

がけ崩れや土石流、地すべりが発生した場合、被害を受ける恐れのある区域について県が土砂災害(特別)警戒区域として指定しています。

該当地区にお住まいの方は、大雨時には警戒避難が必要となる可能性があるため、避難場所の確認や避難経路の確認など、日頃からの備えが必要です。

土砂災害の種類と警戒区域・特別警戒区域



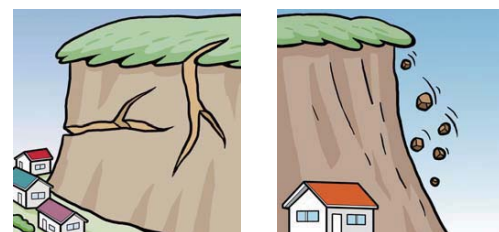
土砂災害の予兆現象に注意しよう

土砂災害が発生する前には、予兆現象が確認されることがあります。大雨が降り始めた時には、周囲の様子に注意して、次のような現象を発見したら直ちに避難を開始しましょう。

行政機関の情報に依存しすぎず、自らの判断で避難する事が重要です。

がけ崩れが起きる前には・・・

- ・がけに割れ目が見える。
- ・がけから水が湧き出ている。
- ・がけから小石がぱらぱらと落ちてくる。
- ・がけから木の根が切れる等の音がある。



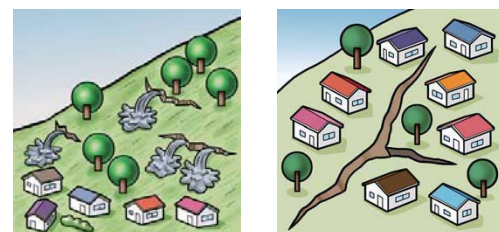
土石流が起きる前には・・・

- ・山鳴りがする。
- ・急に川の流れが濁り、流木が混ざっている。
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる。
- ・腐った土の臭いがする。



地すべりが起きる前には・・・

- ・沢や井戸の水が濁る。
- ・地面にひび割れができる。
- ・斜面から水がふき出す。
- ・家や擁壁に亀裂が入る。
- ・家や擁壁、樹木や電柱が傾く



※国土交通省「土砂災害の前兆現象の例」を引用・編集

村からの避難情報

■降雨時には、特に土砂災害の発生に注意しましょう

土砂災害の多くは、水（降雨、地下水）が関与しています。次のような雨が降ったら、土砂災害が発生する危険性が高いので注意してください。

1時間に20mm以上の雨・・・・・・車のワイパーを動かしても前が見えにくい程の強い雨
連続雨量で100mm以上の雨・・・雨が降り出してから、10cmのコップから水があふれる

■行政からの情報に注意しましょう

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	緊急安全確保 命の危険 直ちに安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報
＜ 警戒レベル4までに必ず避難！ ＞			
4	災害の おそれ高い	避難指示 危険な場所から全員避難	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報
3	災害の おそれあり	高齢者等避難 危険な場所から高齢者等は避難 ※1	大雨・洪水警報 氾濫注意報等
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報 氾濫注意報等
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

※ 1 警戒レベル 3 は、高齢者や障がいのある人以外にも必要に応じ、避難時の行動の確認や避難準備、また危険を感じた場合は自主的に避難するタイミングです。

自主避難のルール

1.避難場所

【安全に避難できる段階で避難が必要と判断した場合】

西洗馬防災センター

(一時集合場所 ミケ組公会所)

または**親戚、友人宅**など村内に限らずより安全な場所へ

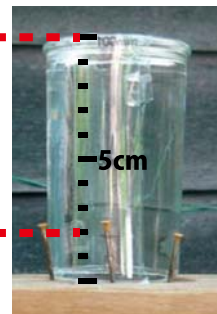
※村指定避難所の開設は状況により村が判断します。避難する前に役場(99-2001)に問い合わせてください。

2.避難を始める目安

- ① 雨の降りはじめから各世帯が寸胴容器(ワンカップ等)で簡易雨量観測を行い、以下のいずれかの状況になった場合

連続雨量 100mm

(降りはじめから10cmたまった場合)

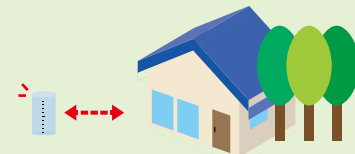


時間雨量 20mm

(1時間で2cmたまった場合)

▼ワンカップ雨量計の作り方
容器の底から1cm刻みの目盛りをマジックペンなどで書く

▼雨量計の設置場所
雨をさえぎるものがない平坦な場所に、壁や木から離し水平に固定する。



- ② いつもと違う現象(災害につながるとされる予兆)を確認した場合
住民が上記①、②の状況を確認したら、以下の報告体制にしたがって報告する。

報告体制

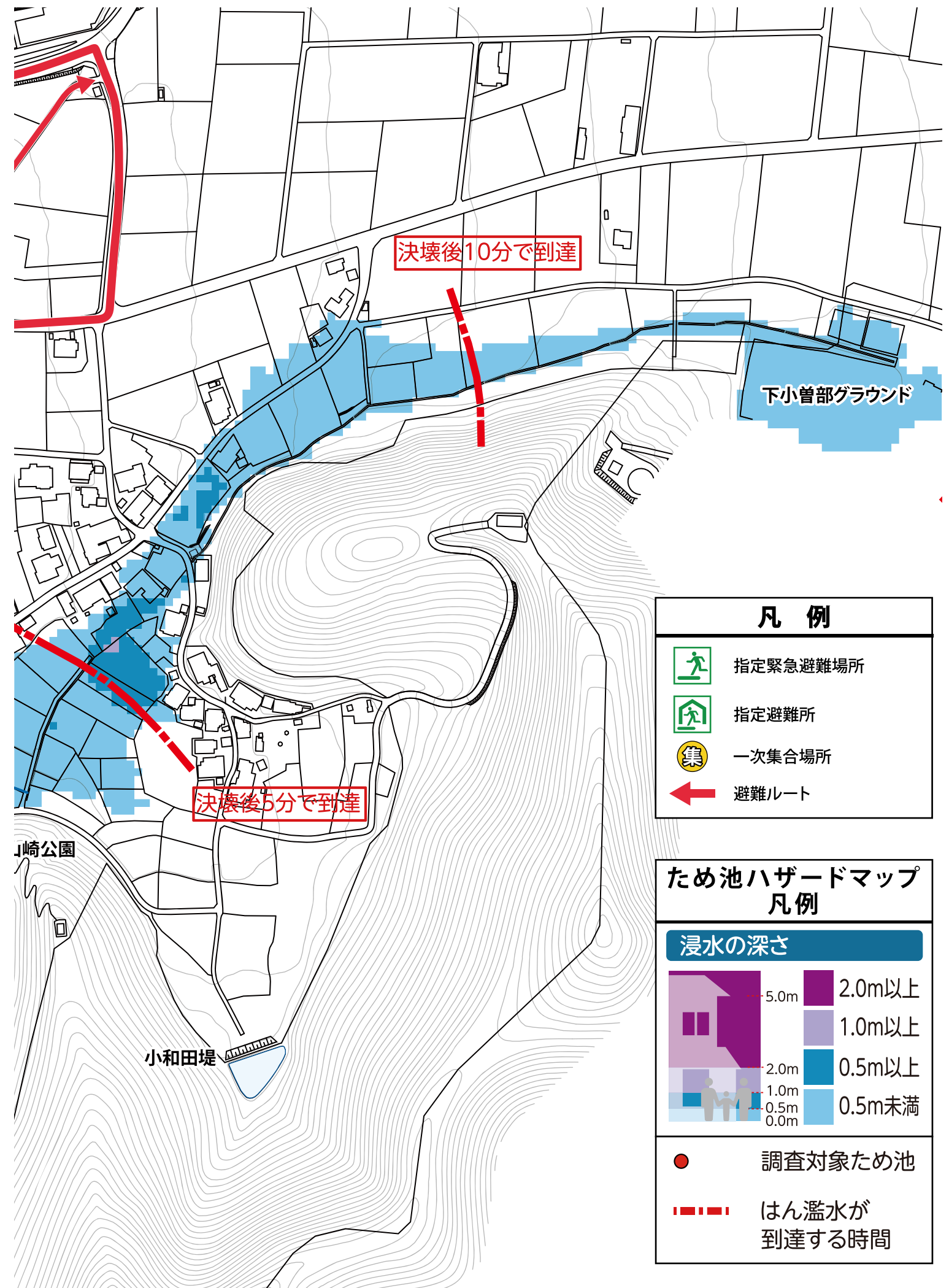
住民 → 班長 → 地区長

- ③ 朝日村役場から『避難指示』が発令された場合(警戒レベル4)
※高齢者はその前に避難を開始
地区長は以下の連絡体制にしたがって、“避難の呼びかけ”をする。

連絡体制

住民 ← 班長 ← 地区長 ← 区長 ← 役場

自主避難する際は班長に連絡し、避難表示として『タオル』を玄関付近に縛りつける。
※住民も自主避難する際、付近のタオルの状況を確認しながら、班長・地区長へ連絡する。



自主避難のルール

3.避難経路 【“避難の呼びかけ”があり、村指定避難所へ避難する場合】

大雨・洪水時の村指定避難所は、西洗馬防災センターです。

避難の際には、各班長に連絡するとともに、避難したことを示すために「タオル」を玄関付近に縛りつけて下さい。

また夜間などで避難することが困難な場合は、無理な避難行動はとらないで自宅を含めて、がけや沢から離れたできるだけ丈夫な建物などの2階以上へ避難して下さい。自宅や自宅付近の最も安全な場所へ避難して下さい。

ケース1 警戒レベル3 高齢者避難 発令

指定避難所の西洗馬防災センターが開設された後、直ちに班長を中心に高齢者などを避難所に搬送する。

ケース2 警戒レベル4避難指示 発令

一時集合場所となっている三ヶ組公会所へ集合し、各班ごとに点呼確認ののち、避難ルートを通して西洗馬防災センターへ避難する。

ケース3 警戒レベル5災害発生

突発的な豪雨や逃げ遅れて避難が困難な場合は移動距離を短くすることを考え、自宅を含めて、がけや沢から離れたできるだけ丈夫な建物の2階以上へ避難して下さい。
自宅や自宅付近の最も安全な場所へ避難して下さい。

■ 5段階の大雨警戒レベル

 高 危険度 低	村が発令				
	警戒レベル	避難の情報	住民が取るべき行動	雨の情報	川の情報
	5	災害発生	命を守って！	大雨特別警報	氾濫発生情報
	4	避難指示	全員避難	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報
	3	避難準備	高齢者など避難	大雨・洪水警報	氾濫警戒情報
	2	—	避難方法確認	大雨・洪水注意報	氾濫注意情報
	1	—	最新情報に注意	早期注意情報	—

