

青木村 地域防災力向上行動計画

自助編

ダイジェスト

2019年10月の台風19号の際の課題や教訓を踏まえ、青木村では、防災対策の関係者とともに議論を深め、災害時における村民の『自助・共助・公助』のあり方を見出し、逃げ遅れをなくし、安全で安心できる避難と避難所の運営に必要な「地域防災力向上行動計画」をとりまとめました。本資料は、**自助として村民一人ひとりが各家庭で取り組む準備**や心構えを要約したものです。

1. 避難情報について理解を深める

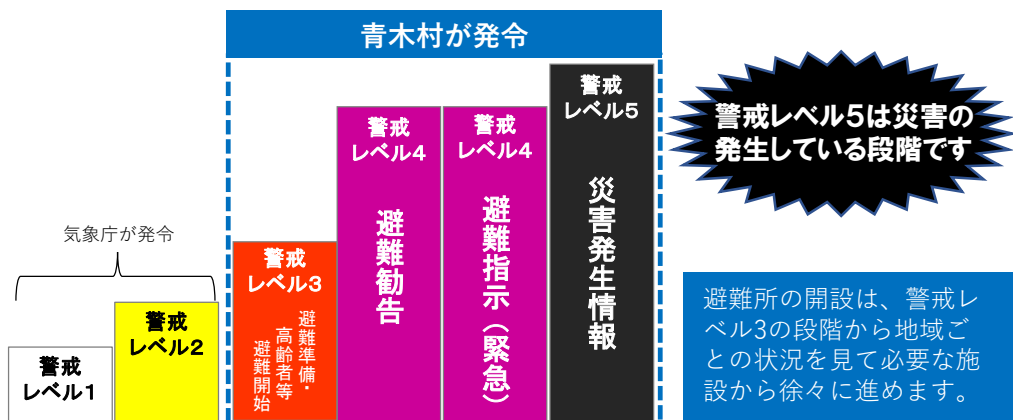
知っておきたい「避難情報」と「避難のポイント」

！…… 必ず確認してください ……！

青木村から出される避難情報（警戒レベル）

- ！ **避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。**
- ！ **危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者などは避難〉、警戒レベル4で〈全員避難〉です。**

直感的に情報の理解ができるように、**5段階**で避難情報を発令します。



警戒レベル4（避難勧告・避難指示（緊急））が発令されたら全員避難！！

- ！ **警戒レベル5はすでに災害が発生している状況です。**

- ・警戒レベル5が出てもまだ避難できていない場合は、自宅の少しでも安全な部屋に移動したり、すぐ近くに安全な建物があればそこに移動するなど、命を守るための最善の行動をとってください。
- ・警戒レベル5災害発生情報は、青木村が災害発生を把握できた場合に、可能な範囲で出される情報であり、必ず出される情報ではありません。

- ！ **豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。**

- ！ **警戒レベル4には避難勧告や避難指示（緊急）※1がありますが、いずれにしても警戒レベル4で避難しましょう。**

- ・警戒レベル4避難勧告は立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令されるもので、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

※1 警戒レベル4避難指示（緊急）は、必ず発令されるものではなく、地域の状況に応じて緊急的に、または重ねて避難を促す場合などに発令されることがあるものです。

2. 避難についての判断を事前に行う

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に
確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、
自宅の災害リスクととるべき行動を
確認しましょう。

避難行動判定のフロー

あなたがとるべき避難行動は？

必ず取組みましょう

ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか
確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの
高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも
災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い
土地や崖のそばなどにお住いの方は、市区町
村からの避難情報を参考に必要に応じて避難
してください。

はい

災害の危険があるので、原則として※、
自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうお
それの高い地域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食
糧などの備えが十分にある場合は自宅に留まり
安全確保をすることも可能です。
※土砂災害の危険があっても、十分堅牢な建物
等の上層階に住んでいる場合は自宅に留まり
安全確保を確保することも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間
がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか？

はい

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知
人宅に避難**しまし
ょう（日頃から相談
しておきましょう）

いいえ

警戒レベル3が出たら、市区町村が指定
している**指定緊急避
難場所**に避難しま
しょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか？

はい

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知
人宅に避難**しまし
ょう（日頃から相談
しておきましょう）

いいえ

警戒レベル4が出たら、市区町村が指定
している**指定緊急避
難場所**に避難しま
しょう

4. 持ち出し品や備品を準備する

災害に備えて

非常持ち出し品の準備・点検

非常持ち出し品の大原則

- 男性1人15kg、女性1人10kg程度を目安に
- 非常持ち出し品はリュックで！
- 1人に1個の非常袋を用意する

非常持ち出し品の準備に家族全員が参加すれば、防災意識が高まり、必要なものを入れ忘れることもありません。また、みんなで分担して持てば重量も軽くできます。

- 車のトランクに非常袋を入れておく

車を運転しているときに地震が起こることもあります。また、家が倒壊したような場合にも、取り出して使える利点があります。

- 非常袋は何箇所かに分散して保管する

家具が倒れたような場合、非常袋が取り出せなかったり、中のものが使えなくなるケースも考えられます。庭やベランダなどにも、分散して保管しておきましょう。

- 「わが家の防災の日」を決めて中身を点検する

半年に1回程度、定期的の中身をチェックし、期限切れのものは入れ替えましょう。あらかじめ「わが家の防災の日」を決めておくことで忘れずにすみます。

- 「わが家」に応じた「無くてはならない」ものを準備する



非常時持出品

避難時にまず持ち出す

●生活用品

- 衣類・下着
- タオル
- ティッシュ
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ・予備電池など

●貴重品

- 現金（要10円玉）
- 通帳・印鑑
- 権利証書
- 健康保険証など

●非常食関係

- 飲料水
- 乾パン
- 紙皿など食器
- 缶切りなど

●救急医療品

- 傷薬・包帯・絆創膏
- かぜ薬・胃腸薬
- 常備薬
- お薬手帳



非常時備蓄品

災害復旧までの数日間分（最低3日）を準備する

●生活用品

- 毛布・寝袋
- 新聞紙
- 洗面用具
- 鍋・やかん
- トイレトペーパー
- 筆記用具
- バケツなど

●非常食

- 飲料水（1人1日3リットルを目安に）
- 保存食（缶詰やレトルト食品など）
- チョコレートなどの菓子類
- 調味料など

●燃料

- 卓上コンロ
- 携帯コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

●その他多機能な便利品

- ラップ
- ポリ袋
- ツナ缶（ランプまたは食材として）等

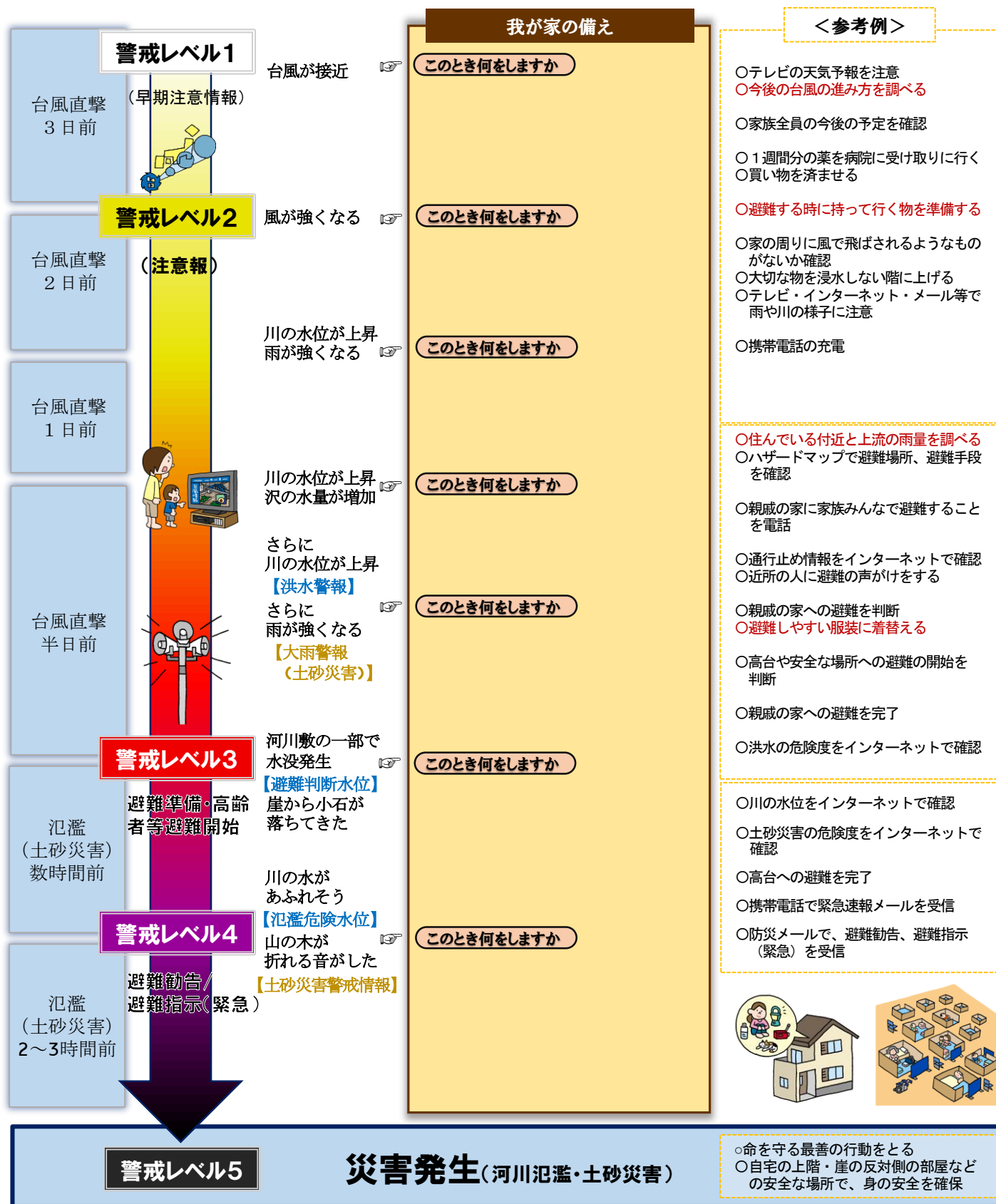


【製作・問い合わせ】青木村役場

〒386-1601 長野県小県郡青木村大字田沢111

TEL 0268-49-0111 FAX 0268-49-3670

「台風が発生」してから「災害が起きる」までの備えを
時系列で書き出してみましょう



※なお、ここで示した警戒レベル等のタイミングはイメージであり実際の災害とは異なることがあります。

わが家の防災メモ

[illegible]

大災害で連絡がとれない場合は、
〈171〉NTT災害用伝言ダイヤル
をご利用ください。

●NTT災害用伝言ダイヤル「171」●

- N・T・T災害用伝言ダイヤルは、地震、豪雨などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、一般電話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。
- 被災地内の方も、被災地以外の方も、被災地の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。
- 録音された伝言は被災地以外の電話番号を知っている方が聞かれます。(一般加入電話・公衆電話・携帯電話等からご利用になれます。)

災害伝言ダイヤル 171



■ : 音声案内に従いましょう。

《録音のポイント》

- ・氏名
- ・健康状態
- ・家族の安否
- ・避難場所

災害用伝言板(携帯電話・パソコン用)



アドレス▼<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>▼<http://dengon.ezweb.ne.jp/>▼<http://dengon.softbank.ne.jp/>

指定避難場所一覧

避難対象 地区名	施設名	収容人員 (感染症発生時)
当 郷	当郷公民館	94 (63)
村 松	アイリスの館	61 (41)
木立 洞 原池	木立公民館	102 (68)
弘 法	弘法公民館	29 (19)
中 村	中村生活改善センター	92 (61)
中 挾	中挾防災研修センター	114 (76)
下 奈 沓 掛	下奈良本コミュニティセンター 滝の館	72 (48)
入 奈	入奈良本防災センター	82 (54)
沓 掛	沓掛コミュニティセンター	73 (49)
夫 神	夫神公民館	89 (59)
細 谷	細谷公民館	86 (57)
殿 戸	殿戸区 コミュニティセンター	77 (51)
青 木	義民の郷 ふれあいセンター	107 (71)
広域避難施設		収容人員
青木村文化会館		141 (94)
青木小学校体育館		476 (317)
青木中学校体育館		396 (264)
青木村総合体育館		739 (493)
青木村保健センター		286 (190)
ふるさと公園あおき		5,800(3,866)