

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

ライフ

別冊

広報佐久
令和2年8月

災害に備えて（保存版）



災害という「難」を「避」けましょう！
—自分の命を自分で守るために—

避難先は、小中学校や公民館だけではありません。
安全な親戚・知人宅に避難することを考えましょう！

「防災無線（無料）テレホンサービス」を開始しました。
防災無線の内容が電話で確認できるようになりました。

フリーダイヤル 0120-71-1120

避難とは「難」を「避」けること！ 安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。

●令和元年東日本台風災害を踏まえて

昨年の令和元年東日本台風（台風第19号）では、佐久市でも多くの皆さんが避難所へ避難されました。自分自身やご家族の命を守るため、ためらわずに避難することは非常に重要なことです。

しかし、「自分が避難すべき場所は避難所だけなのか」、「災害が起きた時、どこへ避難することが適切なのか」を、もう一度考えてみる必要があります。

（佐久市は車での避難を推奨していません！）

特に、「新型コロナウイルス感染症」のような感染症が発生している状況では、大勢の皆さんが避難所へ一斉に来ることによって、3密（密閉・密集・密接）が発生しやすくなるため、「避難先で感染症に感染してしまう」という可能性もあります。

●^{ぶんさん}「分散避難」を考えよう！

避難所以外の場所へ避難することを「分散避難」といいます。

皆さんも、この別冊を参考にいただき、ご自分の「避難」について、安全な場所に住んでいる親戚や友人宅に身を寄せられるかなど、もう一度考えてみましょう！

『5段階の警戒レベル』が見直されました！ 【警戒レベルの色分けと住民がとるべき行動が見直されました】

住民がとるべき行動	警戒レベル	避難情報等
命を守る最善の行動	警戒レベル5	災害発生情報
「危険な場所から」 全員避難	警戒レベル4	避難勧告 避難指示（緊急）
「危険な場所から」 高齢者等は避難	警戒レベル3	避難準備・ 高齢者等避難開始
避難行動の確認	警戒レベル2	大雨注意報 洪水注意報 等
災害への心構えを高める	警戒レベル1	早期注意情報

切り取って、目につく所に貼っておきましょう。

『自らの命は自らが守る』

○台風や豪雨時、あなたや家族がとるべき避難行動を確認してみましょう！

ごまじゅん

① 佐久市防災マップで自宅の場所を確認！ ※1

はい

② 自宅の場所が着色されている

いいえ

自宅の場所は
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

いいえ

はい

自宅にできるだけ留まり、
2階などできるだけ高く安全な場所で
身の安全を確保

災害の危険あり！
安全な場所へ避難が必要！

【安全な場所とは…】

危険の低い場所
・ハザード着色区域外や避難場所など
・外へ出るのが危険な場合は建物の2階等

【避難とは…】

難を避け、安全を確保すること

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
避高齢者等
避難開始

安全な親戚や
友人宅へ避難！

市が指定した
避難場所※に
避難を！

警戒レベル4
避難勧告
避難指示

安全な親戚や
友人宅へ避難！

市が指定した
避難場所※に
避難を！

避難する時には、ご近所の方にも一声を！

○危険な場所にお住まいの方は、どこに避難するか決めておきましょう！

長野県 危機管理部・建設部 佐久市 総務部 危機管理課

※1 佐久市防災マップは「絶対」ではありません。自分の住んでいる場所の危険性を事前に確認しましょう。
長野県が作成した浸水想定図は、現在「千曲川・湯川・滑津川・志賀川」の4河川です。

「マイ・タイムライン」を作ってみましょう！

●マイ・タイムライン（防災行動計画）とは

「タイムライン」とは、台風や大雨による水害などの発生時の状況を想定し、「いつ」、「誰が」、「何をするか」という行動計画のことをいいます。

「マイ・タイムライン」を作成し、自分の家族構成や生活環境に合わせて、あらかじめ行動を時系列で整理しておくことで、災害時の避難をスムーズに実施することにつながります。

5ページから8ページは、
取り外して、
わかりやすい場所に
保管しておきましょう

●マイ・タイムラインの作成にあたって

① 住んでいる地域の災害リスクを調べましょう

佐久市防災マップやインターネットを活用し、住んでいる地域が「洪水」や「土砂災害」等の危険があるか、調べましょう。

☞令和元年東日本台風や平成30年7月豪雨で浸水した場所は、国や県が公表している浸水想定区域とほぼ重なっています！

② 避難場所・避難経路を複数考えておきましょう

佐久市防災マップ等を用いて、避難場所や避難経路、どのような方法で避難するかを考えましょう。

☞避難場所は、市が指定する避難所だけではありません！

安全な親せきや知人宅への避難、お住いの区の自主防災組織が開設する自主避難所も（事前に区長さん等へ確認しましょう）避難場所になります。

※佐久市では、車での避難は推奨していません。避難は徒歩が原則です。

避難先まで実際に歩いてみることも大切です。

③ 警戒レベル・気象情報等の内容を調べ、どんな行動をとるか知る

令和元年の出水期から「警戒レベル」の運用が始まりました。

警戒レベルと、とるべき避難行動を確認しておきましょう。

（2ページを参照してください）

☞危険な場所に住んでいない人は、避難する必要はありません。

危険な場所に住んでいる人は、早めの避難を心がけましょう。

④ 災害発生前後の情報収集方法を調べる

雨の状況、川の状況、市からの避難情報などの収集方法を確認しておきましょう。

☞避難するには、情報収集が大切です。収集方法は、複数用意しましょう。

非常時の持出品を確認しましょう！

●非常持出品の一例

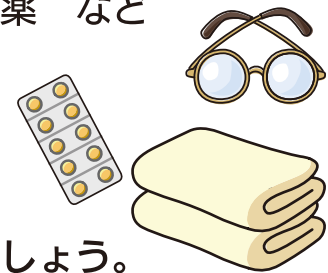


◎自分には何が必要か、普段から考えておきましょう！

(例1) 自分しか使わないもの
メガネ、コンタクトレンズ、服用している薬 など

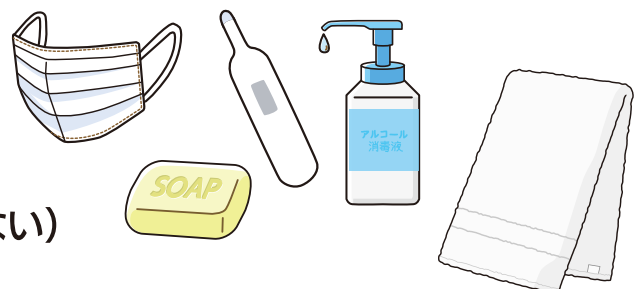
(例2) あると便利なもの
避難先で使う毛布、マットレス など

避難所は「難を避ける」場所です。
避難時に必要なものは、“原則”自分で用意しましょう。



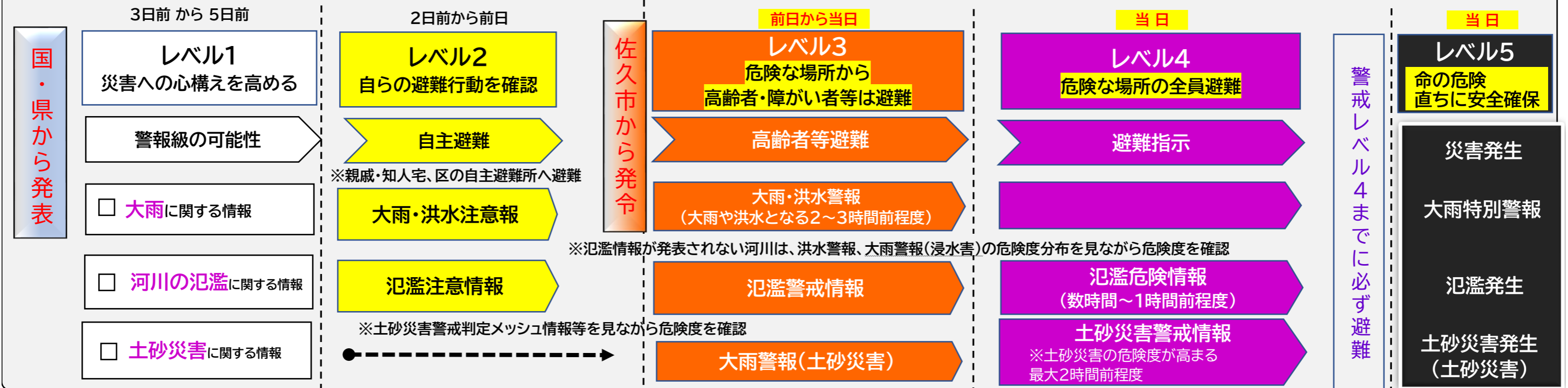
●新型コロナウイルス感染症下で避難する際は…

- ・マスク
- ・体温計
- ・石鹸
- ・アルコール消毒液
- ・タオル (家族であっても共用しない)



など、**感染症対策の物資を準備しましょう。**

台風などの風水害から身を守る『マイ・タイムライン』をつくりましょう！



「レベル3・4の『危険な場所』とは？」 佐久市防災マップで色が塗られた場所(浸水想定区域・土砂災害警戒区域など)

《例》
私(佐久太郎)と家族の
マイ・タイムライン

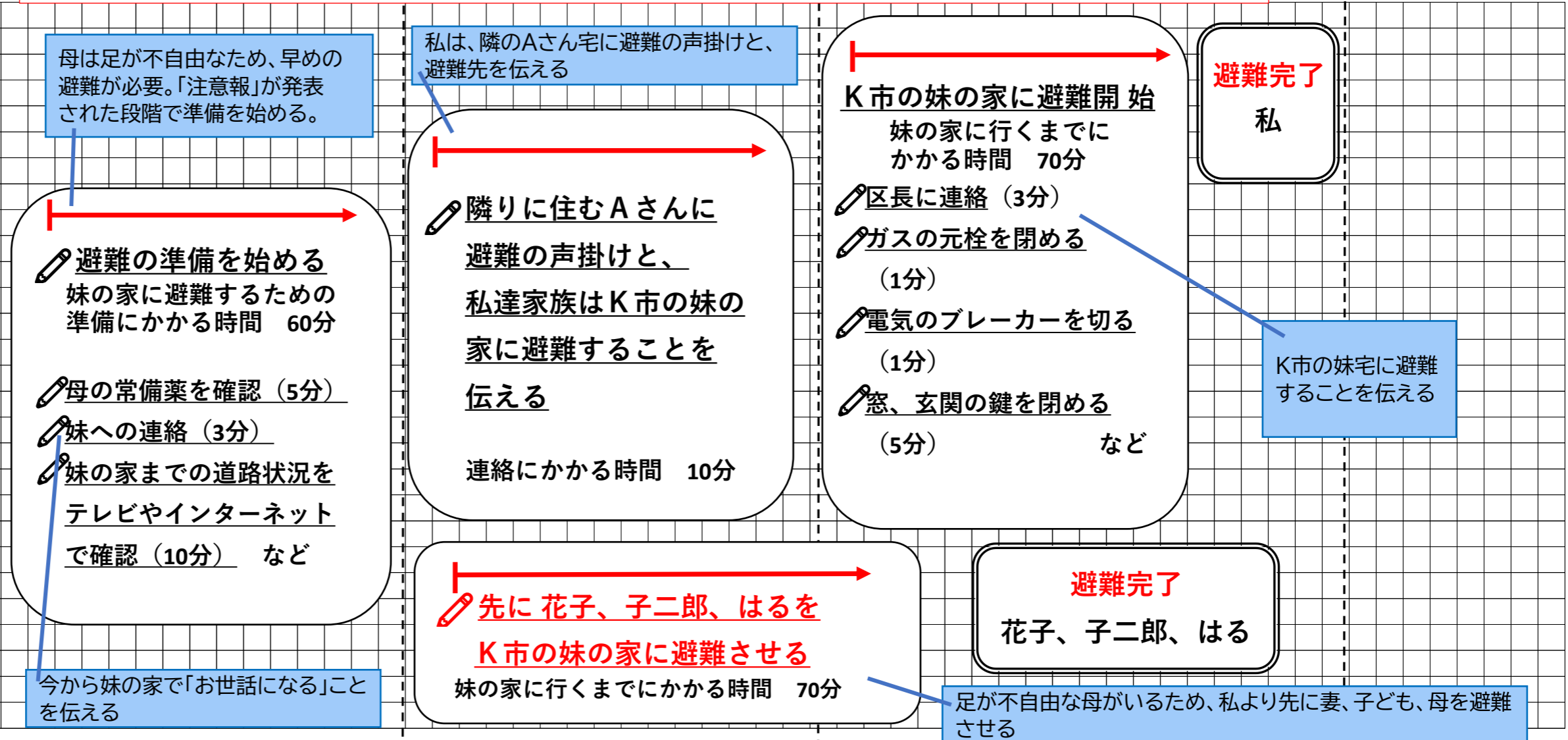
~家族内の決めごと~

**避難する場所は
K市の「妹の家」**

私 佐久太郎(40歳)
妻 佐久花子(42歳)
子ども 佐久子二郎(7歳)
母 佐久はる(70歳)
(母:持病あり、足が不自由)

※太郎さん家族は、
浸水想定区域内に住んでいる。
※妹一家がK市に住んでいる。
※災害時は、妹の家に避難
することを事前に決めている。

あなたと家族の行動を書いてみましょう！



新型コロナウイルス感染症下で 避難する際の注意

避難の際の注意点

- ① ご近所さんにも一声かけてから避難を！
- ② 風邪の症状があっても避難を！（避難所で係員に伝えましょう）
- ③ 避難先では「3密（密閉・密集・密接）」対策を！
- ④ 体温計も準備し、毎日の健康チェックを！
- ⑤ 手洗い、マスクの着用等の徹底を！

自分に合った避難の確認を！

車で避難・安全確保は
最善の策ではありません

- 3ページのフロー図と佐久市防災マップを参考に、ご自身に合った避難先を確認してください。
- 安全な親戚・友人宅が確保できない場合で、どうしても避難場所となる施設での感染リスクに不安がある方は、洪水・土砂災害の警戒レベルが2以下になるまでの間に限っての「車で避難・安全確保」をご検討ください。

※佐久市は車での避難を推奨していません！（新型コロナウイルス対策の一環としての取組です）

避難場所・避難所の感染症対策を進めています

- 避難場所・避難所は3密が発生しやすい条件がそろっていますが、市では、国や県の避難所運営マニュアル策定指針等に基づき「避難所における感染症対策マニュアル」を作成し、風邪症状のある方向けの部屋の確保等、市民の皆様安心して避難していただけるよう、感染症対策を進めています。

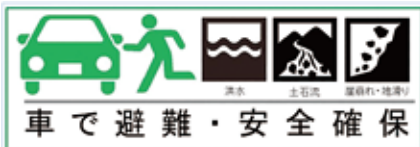
避難先では感染予防にご協力ください

- 避難先の会話では2m以上の距離を空ける。気が付いたら「換気しませんか？」と呼びかける。など、出来る範囲でのご協力をお願いします。

車で避難・安全確保される方へ

交通事故や周囲の状況にお気をつけください。

- 洪水・土砂災害に係る**警戒レベル3**の発令と同時に避難するなど、早め早めの避難をお願いします。
- 車で避難できる場所をマップで公開しております。



洪水・土砂災害 警戒レベル

① 早期注意
情報

② 大雨洪水
注意報

③ 危険な場所から
高齢者等は
避難！

④ 危険な場所から
全員避難！

⑤ 命を守る
最善の行動

URL : <https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurumahinan.html>

エコノミークラス症候群にご注意を！

食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります・・・

- 大雨の最中でも車の中で**足首などの運動**を続けましょう！

【運動例】かかとの上げ下ろし

座ったままで足首まわし足を上下に振ったり、つま先立ちしたりする。

- 水分**を十分にとりましょう！
- ゆったりした服を着て、しめつけないようにしましょう。



水や食料、携帯トイレを準備してください

- 避難の際は最低限の水や食料、携帯トイレをお持ちください。
- 自宅が被災し、避難が長期化する場合は、車中泊ではなく佐久市が開設した指定避難所等へのご移動をお願いします。

令和元年東日本台風の 教訓を踏まえた対策パッケージ

佐久市では、令和元年10月12日に上陸した令和元年東日本台風による記録的な豪雨により、市内の河川は極めて短時間で増水し、尊い命が犠牲となり、複数箇所では氾濫等も発生するなど、大きな被害がありました。

こうした中で、全国の多くの皆様から、物心両面で心温まるご支援をいただき、市としても復旧・復興に向け、全庁体制のもと、全力で取り組んでいます。

この度、いただいた支援金等を活用して、令和元年東日本台風の教訓を踏まえた対策に取り組むため、以下の事業に取り組んでいきます。

- **佐久市防災マップ修正・千曲川ハザードマップ作成事業**
想定されている災害を事前に確認するため、防災マップを全戸配布。
千曲川ハザードマップは、1000年に1度の降水量を想定したハザードマップを作成します。
- **地域コミュニケーションシステム構築事業**
防災行政無線の音声スマートフォンや携帯電話で確認できるシステムを構築します。
- **防災無線（無料）テレホンサービス事業**
防災行政無線が聞き取りにくかった際、通話料無料で放送内容を確認できます。
フリーダイヤル：0120-71-1120
- **区長業務等対策移動通信機導入事業**
平時・災害時の連絡手段として、全区長へスマートフォンを貸与します。
- **区長業務等対策移動通信機導入に伴う区等活動費交付金**
上記スマートフォンの維持費分を区へ補助します。
- **消防団初動活動マニュアル作成事業**
地域防災の中核となる消防団員全員に初動活動マニュアルを配布します。
- **消防団活動標示板作成事業**
消防団員が発見した危険箇所を周知する標示板を作成します。
- **公会場等ケーブルテレビ視聴環境整備事業**
区の自主避難所となる公会場へ、災害時に情報収集できる環境を整えます。
- **防災士地域活動用被服購入事業**
地域の「防災リーダー」の展開を図り、更なる地域防災力の向上を目指します。
- **雨量計観測システム設置事業**
災害の原因となる降雨量を観測するための雨量計を、既設7箇所に加え、6箇所新設します。
- **避難所運営マニュアル作成事業**
職員誰もが、どこの避難所へ行っても一定の対応ができるよう、マニュアルを作成します。