



わが家の防災メモ

わが家の住所	(〒) 住所
--------	-----------------

家族等の連絡先	氏 名	生 年 月 日	血 液 型	緊 急 連 絡 先	避 難 場 所
		・ ・	型 ^R ₊ ^H ₋	☎	
		・ ・	型 ^R ₊ ^H ₋	☎	
		・ ・	型 ^R ₊ ^H ₋	☎	
		・ ・	型 ^R ₊ ^H ₋	☎	
		・ ・	型 ^R ₊ ^H ₋	☎	

非常持出品チェックリスト p6参照	
非常食品	☐ 長期保存食 ☐ 栄養補助食品 ☐ 飲料水
貴重品類	☐ 現金 ☐ 預金通帳 ☐ 健康保険証・免許証・マイナンバーカード等のコピー
避難用具	☐ 携帯ラジオ ☐ 懐中電灯 ☐ 予備電池・電球
救急用具	☐ 救急箱セット ☐ 常備薬 ☐ お薬手帳
生活用品	☐ タオル ☐ 着替え ☐ ライター ☐ 缶切り ☐ ビニール袋 ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ ☐ 携帯用トイレ ☐ 生理用品
その他	☐ 防災ハンドブック（この冊子） 家族構成により… ☐ 紙おむつ ☐ 哺乳瓶 ☐ 粉ミルク

Check! /

覚えておきましょう！ 災害時の連絡方法

●災害用伝言ダイヤル（171）

安否情報（伝言）を音声で録音（登録）し、全国からその音声を再生（確認）できます。「171」に電話をかけ、ガイダンスに従って操作します。

① ⑦ ① をダイヤル

伝言を「録音」する場合 伝言を「再生」する場合

① ②

連絡をとりたい人の自宅や携帯電話番号を入力

伝言を録音 伝言を再生

●災害用伝言板（携帯電話・スマートフォン）

安否情報を文字で登録、他社の携帯電話やパソコンからも確認できます。電話会社公式サイトメニューやスマートフォンの専用アプリからアクセスします。

公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセス

伝言を「登録」する場合 伝言を「確認」する場合

「登録」を選択 「確認」を選択

100文字以内のコメントを入力して登録 確認したい人の携帯番号を入力して検索

このハンドブックは、自然災害、火災、応急手当など日常の備えについてまとめました。ご家族の皆さんでご覧いただき、いつでも見える場所に保管してください。

軽井沢町総務課 防災係
☎ 0267-45-1880

UD FONT
見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。
制作：東京法令出版株式会社

CONTENTS

自分の命を守るために

- 01 町からの情報に注意しよう 2
- 02 身を守るために早めの対応を 4
- 03 「マイ・タイムライン」を作成しよう 5
- 04 非常時に役に立つもの 6

風水害に備えて

- 01 大雨が降り出したら 8
- 02 土砂災害に気をつけよう 12
- 03 洪水・ため池ハザードマップ 14

火山災害に備えて

- 01 浅間山における火山災害 22
- 02 もしも浅間山が噴火したら 26

地震に備えて

- 01 地震の知識 28
- 02 地震発生！そのときどうする？ 29

火災に備えて

- 01 火災が発生したら 30
- 02 火災時の避難のポイント 31
- 03 消火のポイント 32

知っておきたい防災情報

- 01 もしも被災してしまったら 33
- 02 減災 ～リスクを限りなくゼロに近づけるために～ 34
- 03 家の中の安全対策 36
- 04 家の外の安全対策 38
- 05 応急手当を学ぼう 40
- 06 女性や子どものための防災対策 44

冊子の裏表紙にある「わが家の防災メモ」に
家族等の連絡先などを記入しておきましょう。

軽井沢町

令和6年11月作成

防災ハンドブック
DISASTER PREVENTION HAND BOOK

町からの情報に注意しよう

災害時、町では次々と変わる気象情報や火山の状況をはじめ、被害状況や避難指示など、あらゆる情報を防災行政無線やメール配信サービスなどでお知らせします。

○避難指示

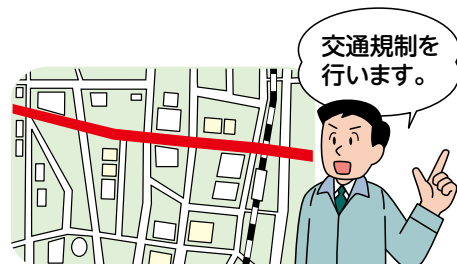
こんなときに発表します。

- 長野県、気象台共同による土砂災害警戒情報が発表されたとき。
- 河川から水があふれ、住家被害のおそれがあるとき。
- 火災の拡大のおそれがあるとき。



○交通規制

車両の安全確保や緊急車両の優先通行のために交通規制の内容をお知らせします。



○炊き出し・給水など

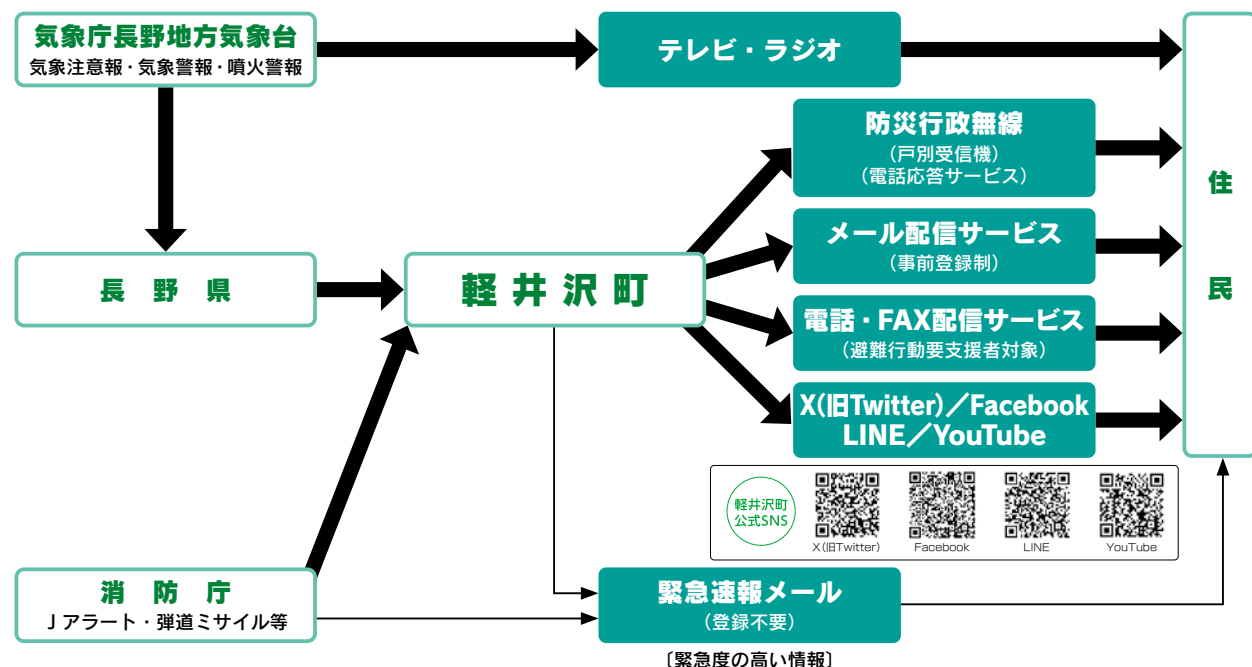
炊き出し場所、給水場所・時間などをお知らせします。



Check!

災害に関する情報伝達の流れ

気象に関する情報や避難指示等の情報は、次のような経路でお知らせします。



1 町からの情報配信サービス

電話応答サービス

防災行政無線からお伝えした過去の放送内容を、電話で確認することができるサービスです。

電話番号 0800-800-1325 (通話料無料)

※放送内容を聞いている途中で、次の操作ができます。

今聞いている放送をもう一度最初から聞きたい場合	# 2
今聞いている前の放送を聞きたい場合	# 3
今聞いている次の放送を聞きたい場合	# 1
最新の放送を聞きたい場合	# 0

電話・FAX配信サービス

事前に登録した方の固定電話、携帯電話、FAXへ防災行政無線から放送した内容をお知らせするサービスです。(避難行動要支援者が対象)

メール配信サービス

あらかじめ登録していただいた方の携帯電話やパソコンに、町からの情報を電子メールでお知らせするものです。

登録用アドレス karu.kouhou@mpme.jp

登録方法

- メール配信を受けたい携帯電話またはパソコンから、登録用メールアドレスに空メールを送信します。(二次元コードからも読み取り可能)
- 登録案内のメールを受信したら、メール本文の案内に従って登録操作を行います。
- 登録完了のメールを受信したら登録完了です。

緊急速報メール

生命などに重大な影響が及ぶ事項について、軽井沢エリア内にある携帯電話に強制的に配信するシステムです。(事前登録は不要)

2 気象・河川情報等の入手方法

町からの防災行政無線での放送や、メール配信等の情報の他に次のサイトからも情報を入手できます。

※下記の二次元コードよりご確認ください。

気象庁 キキクル (危険度分布) キキクルでは、危険度を5段階に色分けして表示しており、どの場所が危険度が高まっているのか地図上で確認することができます。安全なうちに避難するための情報として、普段から活用してください。	Yahoo!防災速報アプリ 町では、災害時における情報発信の強化を図るため、ヤフー株式会社と「災害に係る情報発信等に関する協定」を令和2年1月15日付けで締結しました。アプリと連携し、自治体緊急情報(気象関係の注意喚起、ライフライン情報、避難情報)が配信されます。ぜひご活用ください。	長野地方気象台 (あなたの街の防災情報) 「あなたの街の防災情報」では、表示するコンテンツのカスタマイズやお住まいの市町村を設定することにより、各個人に必要な防災情報をまとめて確認することができます。	停電情報アプリ 中部電力パワーグリッド株式会社では、登録した地域の停電情報をプッシュ通知でいち早くお知らせし、停電が発生している地域や停電の復旧情報・発生規模の情報などを確認できるアプリを運用しています。ぜひご活用ください。	国土交通省 川の防災情報 長野県 河川砂防情報ステーション(長野県)
信州防災アプリ Android	信州防災アプリ iOS	軽井沢町ホームページ 防災・防災・交通情報等の全般的な防災情報を確認することができます。	国土交通省 ハザードマップポータルサイト	

身を守るために早めの対応を

5段階の警戒レベル

警戒レベルは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をわかりやすくお知らせするために5段階にレベル分けしたもので、町が避難情報と合わせて出す情報です。

あらかじめ、ハザードマップ等で自宅周辺の災害リスクを把握しておき、各警戒レベルに沿った「最善の行動」をとれるように準備しておきましょう。

警戒レベル	住民がとるべき行動	行動を促す情報	防災気象情報(警戒レベル相当)	キキクル
5	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保※1 (町発令)	大雨特別警報 氾濫発生情報 [暴風特別警報※2]	災害 切迫
～警戒レベル4までに必ず避難～				
4	危険な場所から全員避難	避難指示 (町発令)	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	危険
3	危険な場所から高齢者等は避難 ・避難に時間のかかる要配慮者(高齢者・障がい者・乳幼児等)とその支援者は避難 ・高齢者等以外の人も危険を感じたら自主的に避難	高齢者等避難 (町発令)	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 [暴風警報※2]	警戒
2	自分の避難行動を確認	大雨注意報 洪水注意報 (気象庁発表)	氾濫注意情報 [強風注意報※2]	注意
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) (気象庁発表)		

※1 レベル5は町が災害の状況を確実に把握できるわけではないことから、必ず発令されるものではありません。

※2 暴風特別警報、暴風警報、強風注意報については、参考として記載しています。

キキクル(大雨警報・洪水警報の危険度分布)

土砂災害・浸水害・洪水災害の危険度の高まりを、5段階に色分けして地図上に示す情報で、気象庁のホームページからアクセスできます。



特別警報が発表されたら直ちに命を守る行動を

特別警報は、気象警報の発表基準をはるかに超える豪雨等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合において、最大限の警戒を呼びかける情報です。「特別警報」が発表された場合、お住まいの地域は数十年に一度の非常に危険な状況にあります。**直ちに命を守る行動をとってください。**

「マイ・タイムライン」を作成しよう

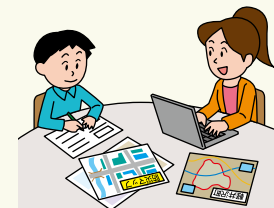


マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインは、風水害の発生に備えて、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、とりまとめるものです。

一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列で整理しておくことで、スムーズな防災行動を実施することにつながります。

長野県ホームページ「マイ・タイムラインについて」
<https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kensei/koho/mytimeline.html>



1 マイ・タイムラインの検討方法

1 住んでいる地域の災害リスクを知る

自分の住んでいる地域には、土砂災害や洪水等の危険があるか、調べてみましょう。

調べてみよう！

土砂災害の危険： あり ・ なし
洪水の危険： あり ・ なし
その他の災害： ()

2 避難所・経路を調べる

避難所や避難経路を確認しましょう。また、避難所までどのような手段で避難するのか、考えてみましょう。

調べてみよう！

避難所：
移動手段：
移動時間：

3 避難情報等の内容を調べて、どんな行動をとるかを知る

気象警報・注意報、避難情報等の意味やとるべき行動等について、確認しましょう。

調べてみよう！

避難開始のタイミング：
 が発令されたとき

4 災害発生前後の情報収集方法を調べる

雨の状況、河川の状況、町からの避難情報等の取得方法 p2・3参照を確認しましょう。

調べてみよう！

情報の入手方法：

2 わが家の「マイ・タイムライン」(台風の場合)

Check!

- 必要に応じてマイ・タイムラインを見直しましょう。
- 自分のマイ・タイムラインと近所の人や知り合いのマイ・タイムラインを見比べてみましょう。

時間	状況・避難情報	私たちの行動(書き出してみよう！)
3日前	大雨発生の可能性 早期注意情報(警報級の可能性)	〈記載例〉 ○テレビやインターネットで天気予報・台風情報をチェック ○家族の今後の予定や居場所を確認 ○非常持出品を確認 ○家の周りに風で飛ばされるようなものがないか確認
2日前	重大災害発生の兆候 注意報	〈記載例〉 ○長野県河川砂防情報ステーションで雨量や河川の水位を確認 ○避難場所や交通手段を再確認 ○携帯電話の充電を確認
1日前	重大災害発生のおそれ 高齢者等避難	〈記載例〉 ○離れている家族や知人に避難することを連絡 ○避難場所へ避難開始 ○携帯電話で最新の避難所の状況や雨量を確認
	重大災害発生の確率大 避難指示	〈記載例〉 ○避難完了 ○テレビやラジオ、携帯電話で最新の状況を確認
災害発生	災害発生 緊急安全確保	〈記載例〉 ○避難ができいないときは、命を守るために最善の行動をとる

非常時に役に立つもの

災害時に備えて準備しておくものは、家族構成を考えて必要数をそろえ、保管しておきましょう。

また、非常持出品は、リュックサックなどの非常持出袋に入れて保管し、それ以外の備蓄品とは、分けておきましょう。

Check!

非常持出品の準備にあたって

●一人1個の非常持出袋を用意する

家族みんなで分担すれば重量も軽くできます。

●分散して保管する

家具が倒れ、非常持出袋が取り出せない場合があります。何箇所かに分散して保管しましょう。

●定期的に中身を点検する

半年に1回程度、中身をチェックし、必要に応じて入れ替えましょう。

●車のトランクにも

車の運転中に地震が発生した場合に備えましょう。

1 非常持出品 (最低限準備しておくべきもの)

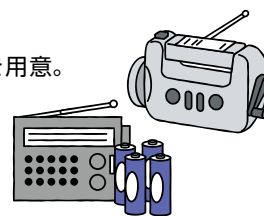
☑ 非常食・飲料水

火を使わない食べ物と水などの用意を。



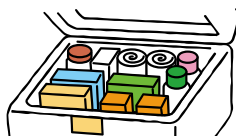
☑ 携帯ラジオ

AM・FM両方を聴けるものを用意。予備電池も多めに準備を。



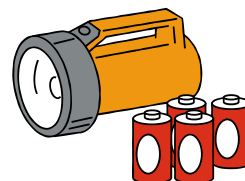
☑ 救急箱セット

いつも飲んでいる薬があれば、お薬手帳とともに、必ず準備を。



☑ 懐中電灯

できれば一人に一つ用意を。予備電池・電球もあわせて準備を。



☑ お金・貴重品

お金は、公衆電話用に10円硬貨も入れておく。貴重品は、預金通帳、健康保険証、免許証・マイナンバーカードのコピーや印鑑など。



☑ ヘルメット・軍手・タオル・着替え・運動ぐつ

一人ひとりに準備。着替えの衣類は、長袖・長ズボンの用意を。

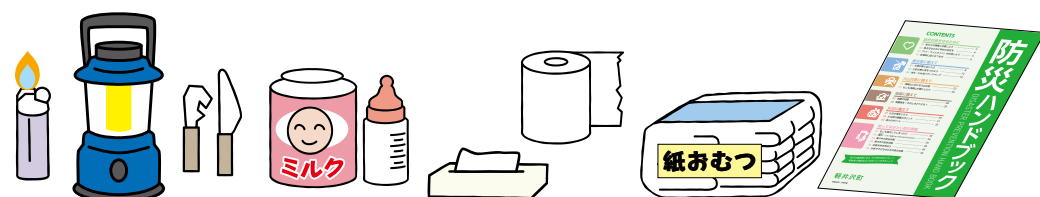


☑ 生活用品

毛布、タオル、マスク、ティッシュ、ウェットティッシュ、携帯用カイロ、携帯用トイレ、生理用品などの準備を。

☑ その他

ライター、缶切り、ビニール袋、ラップ、新聞紙、ホイッスル、ガムテープなどの準備を。各家庭環境に合わせて、哺乳瓶、粉ミルク、紙おむつ、さらし（腹巻き）なども忘れずに。p44・45参照



Check!

“循環備蓄（ローリングストック）”を実践しましょう

缶詰や乾パンなどの長期保存が可能な非常食のみの備蓄には、限界があります。食べ慣れないうえに、いつの間にか「賞味期限が切れている」なんてことも。

そこで、普段から食べている食料品を少し多めに購入してみてもいいでしょうか。その一部を備蓄品とし、いざというときに賞味期限切れを起こさないように、日常生活で定期的に使いながら、なくなった分を補充していく“循環備蓄（ローリングストック）”を実践し、無駄のない防災対策に努めましょう。



「釜石の奇跡」から学ぶ地域防災

岩手県釜石市では、東日本大震災において、死者・行方不明者は1,000人以上にのほりました。しかし、釜石市の学校に通う小・中学生は、学校を休んでいたなどの5人を除く全員が自分の判断で高台へ避難して津波から逃れ、生き残ることができました。生存率99.8%というすばらしい成果を挙げたこの事実は「釜石の奇跡」と呼ばれています。

釜石市では子どもたちに対し、避難3原則「①想定にとらわれるな、②その状況下において最善を尽くせ、③率先避難者たれ」を掲げ、防災教育・訓練に取り組んできました。

このように、日頃から積み重ねられてきた防災教育が実を結び、「釜石の奇跡」は生まれたのです。



2 災害用備蓄品 (被災後の生活のために準備しておきたいもの)

大規模災害の発生直後は、ライフラインの損壊等により、救援物資がすぐには届かないことも考えられます。災害が発生してから最低でも3日分、周囲の道路状況によっては、7日分程度の非常食・飲料水を準備しておく必要があります。

☑ 食料

缶詰やレトルト食品など長期保存できる食料の準備を。家族構成に合わせて必要なものを確認しておくことも大切。



☑ 水

一人1日当たり3リットルを目安に、必要な日数分の備蓄を。風呂桶への貯水を習慣づけることも大切。



☑ カセットコンロなど

予備ボンベも忘れずに。野外バーベキュー用品も便利。



☑ 消火・救助用品

消火器等は緊急時に使用できるよう、日頃から使用方法の確認や点検を。

