

「もしも」の時に、そなえよう。

中川村 防災 ハザードマップ①

令和7年度版



上伊那郡中川村
(0265)88-3001



土砂災害への対策



土砂災害の特徴と前兆現象

がけ崩れ(急傾斜地)	地すべり	土石流
急ながけが一気に崩れ落ちる現象	ゆるやかな斜面が、ゆっくり滑り落ちていく現象	大雨によって、山や谷の土や石が水と混じって流れ下る現象
前兆現象 ・がけにひび割れができる ・がけから水が湧き出す ・がけから小石が落ちてくる	前兆現象 ・沢や井戸の水が濁る ・地面にひび割れができる ・斜面から水が噴き出す	前兆現象 ・山鳴りがする ・急に川の流れが濁り、流木が混ざっている ・雨が降り続いているのに、川の水位が下がる

前兆現象に注意し、危険を感じたら速やかに避難しましょう！

※これらの前兆現象がない場合でも、不安を感じるときは事前に避難しましょう！

参考：長野県



土砂災害警戒区域

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)	土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
土砂災害が発生した場合に、建築物に破損が生じ住民等の生命または身体に著しい危害が生じるおそれのある区域。	土砂災害が発生した場合に、住民等の生命または身体に危害が生じるおそれのある区域。

出典：国土交通省



土砂災害から身を守る3つのポイント

- 住んでいる場所が「土砂災害警戒区域」か確認
普段から自分の住んでいる場所が土砂災害のおそれのある地区かどうか防災マップ等で確認しましょう。
- 「土砂災害警戒情報」や「雨量」に注意
雨が降り出したら、テレビやラジオ、河川砂防情報ステーション等のホームページで確認しましょう。
- 警戒レベル4で危険な場所から全員避難
住んでいる地区に「土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当)」が発表されたら、速やかに安全な場所へ避難しましょう。



出典：政府広報



風水害への対策



河川水位と洪水予報

避難情報の目安となる情報です。水位情報に注意し、氾濫が発生する前に避難を完了しましょう。

水位情報	警戒レベル	村が発令する情報	洪水予報	天竜川氾濫観測所の水位
氾濫の発生	5	緊急安全確保	氾濫発生情報	
▲氾濫危険水位 氾濫が起こるおそれのある水位	4	避難指示	氾濫危険情報	1.8 m
▲避難判断水位 避難の目安になる水位	3	高齢者等避難	氾濫警戒情報	1.7 m
▲氾濫注意水位 水防団・消防団が河川の警戒にあたる水位	2		氾濫注意情報	0.9 m
▲水防団等警戒水位 水防団・消防団が準備を始める水位	1			0.5 m
▲平常時の水位				

出典：国土交通省、気象庁



警戒レベルと避難情報

警戒レベル	行動を促す情報(村が発令)	防災気象情報(気象庁等が発表)	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保	氾濫発生情報 大雨特別警戒	命の危険！直ちに安全確保！ ・既に災害が発生している状況であり、命を守るための最善の行動をとる。
▼▼ 警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！ ▼▼			
4	避難指示	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報等	危険な場所から全員避難 ・速やかに避難場所へ避難 ・移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所へ避難。
3	高齢者等避難	氾濫警戒情報 大雨・洪水警戒等	危険な場所から高齢者等は避難 ・高齢者等支援の必要な方は避難を開始。 ・その他の人は避難の準備をし、危険を感じたら自主的に避難。
2	-	氾濫注意情報 大雨・洪水注意情報等	自らの避難行動を確認 ・防災ハザードマップ等で避難先、避難経路等の確認。 ・非常持出袋の用意。
1	-	早期注意情報	災害への心構えを高める ・最新の気象情報等を確認。

※村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベルは必ず発令される情報ではありません。

出典：国土交通省



役立つ情報



応急手当

救急隊員が到着するまでの間に、そばに居合わせた人が協力しあい、速やかに応急処置をしましょう。

心肺蘇生法(感染症予防対応)	出血(直接圧迫止血法)
① 周囲の安全を確認し、意識があるかを確認する。 ② 周囲に助けを求め、119番通報とAEDの手配をする。 ③ 胸と腹部の動きを見て、普段どおりの呼吸があるかを確認する。 ※倒れている人の顔と応急手当を行う人の顔があまり近づきすぎないようにする。 ！ 正常な呼吸がない場合(胸と腹の動きがない場合) ④ 傷病者の鼻と口を、マスクやハンカチ、タオル等で覆う。 ⑤ 胸骨圧迫(心臓マッサージ)を数人で交代しながら行う。 ・胸の中央に手を重ね、ひじを伸ばしたまま真上から強く圧迫 ・胸が5cm沈む程度の強さで、1分間に100～120回のテンポで ※子ども(乳児・小児)の場合 ・乳児(1歳未満)：2本の指で圧迫 ・小児(1～約15歳)：片手で圧迫(体格が大きい場合は両手) ・圧迫の深さ：胸の厚さの約1/3 ⑥ 人工呼吸(手技に自信がない場合や、口と口が接触することに躊躇する場合は省略してもよい) ・あごを持ち上げ気道を確保し、鼻をつまんで約1秒かけて2回息を吹き込む。 ・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。 ※乳児の心臓停止の時には、人工呼吸を行うことが有効とされています。 ⑦ AEDに電源を入れ、音声指示に従って使用する。 ⑧ 電気ショック後は直ちに胸骨圧迫と人工呼吸を再開し、救急隊員に引き継ぐまで続ける。 ⑨ 救急隊員に引き継ぎ後は手と顔を石鹸等でしっかり洗い、鼻と口にかけたハンカチやタオル等は直接触れず廃棄する。	① 感染を予防するため、ビニール袋などで手を覆う。 ② 出血している部分に清潔なガーゼ・タオルをあて、その上から手のひらで圧迫する。 ③ 傷口は心臓より高い位置にする。
骨折	やけど
① 折れた骨を支えるための添え木になるものを用意する。 ② 骨折した部分の上下の関節も含め添え木をあてて、ひも等で固定する。	① 早急に患部を冷やす。 ② 衣類の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのままの状態の水をかけて冷やす。 ③ 水泡は破らず、患部を清潔な布等で覆う。



防災の知恵

緊急用トイレ	ポリ袋で炊飯
材料 ポリ袋(大)2枚、新聞紙 ① 便座にポリ袋を二重にかぶせる。 ② 短冊状に切った新聞紙をポリ袋に敷き詰める。 ③ 用を足した後、消臭効果のあるものを上からかける。	材料 ポリ袋、米、水、鍋、皿、カセットコンロ ※ポリ袋は透明なものは耐熱性が低いため、耐久性に優れている半透明なものを使用する。 ① ポリ袋に米を入れ、少量の水で研ぐ。(研いだ水は鍋に入れる。) ② 米と同量の水を入れる。 ③ ポリ袋内の空気を抜いて、口をしっかりと結び30分おく。 ④ 沸騰した鍋の底に耐熱皿を敷き、その上にポリ袋を入れ弱火で20分蒸らす。 ⑤ 火を止めて、蓋をして15分蒸らす。 ⑥ 鍋から取り出して食べる。
簡易ランタン	
材料 懐中電灯、ペットボトル、水 ① ペットボトルに水を入れる。 ② 懐中電灯の上にペットボトルを乗せる。 ③ 懐中電灯が小さい場合には、コップの中に懐中電灯を入れて上にペットボトルを乗せる。	



情報の入手方法



災害時の情報

防災無線音声確認サービス TEL: (0265)88-4221

防災行政無線で放送した最新の内容を電話で確認できるサービスです。
※放送後、24時間経過すると聴くことができなくなります。

中川村緊急情報等配信サービス

中川村では、登録者に対して防災・防犯情報や生活・イベント情報などを配信するサービスを実施しています。

登録方法

- ① nakagawa@pasmail.jpに空メールを送信(右QRコードから簡単に送信可能)
- ② 役場から届いたメールアドレスをクリック
- ③ 「お客様情報登録」画面で、お住まいの地区や欲しい情報等を選択
- ④ 内容確認と利用規約への同意をして、登録作業は完了

インターネット

エコーシティー・駒ヶ岳 気象情報システム

中川村では、中川村役場など村内9箇所の降水量等のデータを「エコーシティー・駒ヶ岳」のホームページ上で公開しています。(中川村のホームページからもジャンプすることができます。)

- 河川情報センター 川の水位情報
防災・減災に役立つ河川・流域情報



- 気象庁 キキクル(危険度分布)
全国の大雨・洪水情報の危険度分布情報



- 国土交通省 川の防災情報
全国の河川水位・雨量・ダム情報



- 中部電力パワーグリッド(株) 停電情報
中部エリアの停電情報



- 長野県河川砂防情報ステーション
県内の気象・土砂災害関連・河川水位・ダム情報等



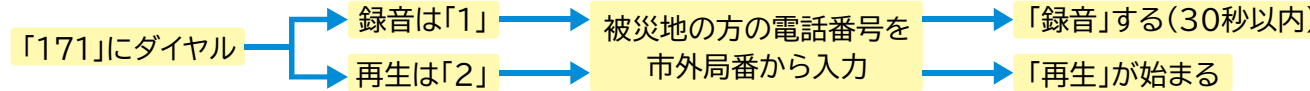
- 信州防災アプリ
現在地、登録地の危険度・河川状況・避難情報



災害時の安否確認

災害用伝言ダイヤル「171」

災害時に、固定電話、携帯電話等の電話番号宛に安否確認(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。



災害用伝言板

※災害発生時のみ利用が可能です。

携帯電話のインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話番号をもとにして全国から伝言を確認できます。



地震への対策



地震発生時の行動マニュアル

あわてず、まず身の安全を!!

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まわりの人に声をかけながら周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保しましょう。

屋内では	自動車・電車・バス乗車中は
● 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。 ● あわてて外に飛び出さない。	● つり革や手すりにつかりとつかまる。
屋外では	自動車運転中は
● 看板や割れたガラスの落下に注意する。 ● ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒に注意する。 ● 山やがけ付近では、落石やがけ崩れに注意し、その場から離れる。	● 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とす。 ● ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す。 ● 大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止する。

落ち着いて安全確保と状況確認

揺れが収まったら、あわてず落ち着いて行動しましょう。身のまわりの安全確保と状況確認を行い、家屋の倒壊等、身の危険を感じたら速やかに避難しましょう。

火元の確認	状況確認
● 揺れが収まってから、あわてず台所やストーブ等の火元を消す。	● 転倒家具類やガラス片などに注意し、家族やまわりの人の安全を確認する。
出口の確認	情報を入手
● ドアや窓を開けて避難路を確保する。	● ラジオやテレビ、役場などから正確な情報を得る。

地域で協力

- ・住民の安否確認、けが人の確認
- ・建物に閉じ込められた人の救助
- ・負傷者の応急手当
- ・火災発生時の初期消火
- ・手助けが必要な方への支援・協力(高齢者・障がい者・けが人・病人・妊婦・幼児など)

避難生活は助け合いの心で

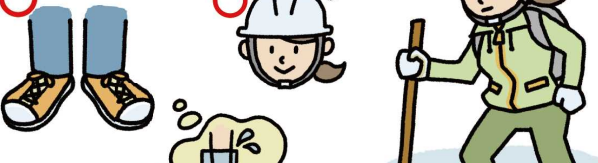
- ・自宅が倒壊していたら、決して近づかない。
- ・大きな余震の可能性もあるので、引き続き注意する。
- ・避難所では、集団生活のルールを守る。



避難の心得



避難時の注意点

● 動きやすい服装で避難	● 避難前に確認	● 情報の確認
・ヘルメット、帽子(頭を保護) ・荷物はリュックへ(両手をあける) ※持ち出す非常用グッズは必要最低限に ・傘や杖など(足元を確認するため) ・夏場でも長袖・長ズボン(けがを防ぐため) ・履きなれたスニーカー ※長靴は水が入ると動きにくい	・火の元の確認 ・ガスの元栓を閉める ・ブレーカーを落とす ・戸締りを確認	最新の気象情報や避難指示等に関する情報を、テレビ・ラジオ・インターネット等で確認しましょう。
● 隣近所への呼びかけ	● 支援を必要とする人に協力を	
	危険を感じたら隣近所で声をかけて、明るいうちに複数人で避難しましょう。	・障がいのある人 ・高齢者 ・妊婦、乳幼児等

洪水時の避難

冠水した場所とは通らない	車での避難は注意	川や用水路は見に行かない
水深50cm(膝の高さ)で歩くのは困難！冠水している場合は、走行困難になり危険！冠水した道路は避けて避難しましょう。特に用水路、田んぼの近くは、道路の崩壊陥没で転落の危険があります。十分に注意しましょう。	深さ30cmの浸水で一般の車は走行困難になり危険！冠水した道路は避けて避難しましょう。特に用水路、田んぼの近くは、道路の崩壊陥没で転落の危険があります。十分に注意しましょう。	田畑の水路や川は、一気に水量が増え流される危険があります。絶対見に行くことはやめましょう。



避難場所へ移動することが難しい場合

自宅周辺が危険な状況や夜間視界が悪い等で、避難が困難と感じたら

- ・近所の頑丈な建物へ避難
- ・自宅の場合は、できるだけ高い階の斜面から離れた部屋へ避難
- ・場合によっては、消防・警察・村に救助を要請

避難所生活で健康に過ごすために

以下の点に注意してください。

- ・水分・塩分補給をこまめに
- ・手を清潔に
- ・食中毒に注意
- ・体の運動
- ・うがい、歯磨き
- ・十分な睡眠、休息
- ・マスクを着用
- ・薬で困っている場合は相談を



日ごろの備え



我が家の防災メモ

火事・救急 119 警察 110 災害用伝言ダイヤル 171

● 我が家の避難場所

● 家族の連絡先

家族の名前	生年月日	血液型	日中の居場所	電話番号	近くの避難所

非常持ち出し品・非常備蓄品

- 非常持ち出し品の例 - 避難時に持ち出すもの -

基本の持ちもの	その他の持ちもの
☐ 免許証・保険証 ☐ 現金(小銭も用意) ☐ 飲料水・非常食品 ☐ 万能ナイフ ☐ 食品包装用ラップ ☐ ビニール袋・ポリ袋 ☐ 紙コップ・紙皿 ☐ レジャーシート ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ ☐ 救急医薬品	☐ マスク・消毒液 ☐ タオル・下着・着替え ☐ 洗面用具 ☐ 使い捨てカイロ ☐ 携帯電話・充電器・バッテリー ☐ 携帯ラジオ ☐ 乾電池 ☐ ヘルメット・帽子 ☐ 手袋 ☐ 折り畳み傘 ☐ 衛生用品・生理用品 ☐ 非常用トイレ ☐ 処方箋・常備薬 ☐ お薬手帳 ☐ 予備の眼鏡・コンタクトレンズ ☐ 老眼鏡・補聴器 ☐ 紙おむつ・乳児用ミルク・母子手帳

● 非常備蓄品の例

- 災害復旧までの数日間分(3日～1週間) -

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食品
- ☐ 調理器具(なべ・やかん等)
- ☐ 食器(コップ・ガスボンベ)
- ☐ ライター
- ☐ バケツ・各種アウトドア用品
- ☐ 毛布・寝袋

● 無駄なく備える「ローリングストック法」

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

