

防災

ハザードマップ

- 災害の「備え」チェックリスト
- 風水害に備える
- 土砂災害に備える
- 地震対策
- 防災気象情報と取るべき行動
- わが家の防災メモ
- 緊急時の情報収集



保存版
令和7年3月

箕輪町
minowa town

Web 版マップはこちら
多言語版もこちらから
ご覧ください
Other languages are
available here.
Acesse aqui para
outros idiomas.

地震対策

家の中の安全対策のポイント

地震による揺れで、室内の家具が倒れたり、ガラスが割れて飛び散ったりすると、家の中が危険な場所になってしまいます。家具などの固定や、通電火災を防止する感震ブレーカーの設置など、日頃から安全対策を講じておきましょう。

感震ブレーカーを設置し、通電火災に備える

停電復旧により、倒れた電気ストープや破損した電気配線から出火することがあります。避難時にはブレーカーを切るとともに一定の震度により遮断される感震ブレーカーを設置する。

出入り口や通路にはものを置かない

いざというときに安全に避難できるように、玄関などの出入り口やその間の通路には倒れやすいものを置かない。

寝室や子ども・高齢者などがある部屋には、倒れそうな家具を置かない

就寝中に地震に襲われると危険。背の高い倒れやすい家具は置かないようにする。置く場合には必ず固定する。

家具の転倒や落下を防止する

背の高い家具や重い家電製品は柱などに固定する。また、高い場所に落ちやすいものは置かない。

緊急地震速報が出たら、身の安全を最優先に！

緊急地震速報は、地震の発生直後に震源近くで地震動をキャッチし、強い揺れが始まる直前に知らせる情報です。強い揺れが推定される場合にテレビやラジオ、携帯電話などを通じて知らせてくれます。緊急地震速報を見聞きしてから揺れがくるまでの時間は、わずか数秒程度しかありません。身の安全を守ることを最優先に行動しましょう。

	伊那谷断層帯	糸魚川ー静岡構造線断層帯	木曽山脈西縁断層帯	境峠神谷新層帯	阿寺断層帯主部・南部	長野盆地西縁断層帯	南海トラフ	
想定される地震規模と今後 30 年以内の発生確率	M8.0 ほぼ 0%	中北部 M7.6 14～30%	中南部 M7.4 0.9～8%	M7.5 ほぼ 0%	M7.6 0.02～13%	M7.8 ほぼ 0%	M7.4～7.8 ほぼ 0%	M8～9 80%程度

令和7年1月1日現在 地震調査研究推進本部

箕輪町は

東海地震に係る地震防災対策強化地域
南海トラフ地震防災対策推進地域
耐震化率・家具固定率・感震ブレーカー設置率100%を目指しましょう！

に指定されています。

シェイクアウト訓練とは

シェイクアウト訓練とは、**地震発生時に自分の身を守る方法**を身につける大切な訓練です。シェイクアウト訓練の特徴は、さまざまな人たちが、いろいろな場所で、同時に訓練を行う点にあります。参加者は、地震災害発生時にとても重要で、かつシンプルな「**安全行動の1-2-3**」をとります。

安全行動の1-2-3

- 1 **DROP!** 姿勢を低く！
- 2 **COVER!** 頭を覆って！
- 3 **HOLD ON!** 収まるまでじっとして！

災害の「備え」チェックリスト

備蓄品
自宅に備えておくもの！

☐ 食料や水（最低 **3 日分**！できれば **1 週間分**）× 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！

☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

☐ 水
☐ 食品
(ご飯 (アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど；最低 3 日分の用意！)

☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
☐ 衣類・下着
☐ レインウェア
☐ 紐なしのスニーカー
☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
☐ 予備電池・携帯電話充電器
☐ マッチ・ろうそく
☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)

☐ 車手
☐ 携帯用トイレ（最低3日分の用意！）
☐ 洗面用具
☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
☐ タオル
☐ ペン・ノート

☐ マスク
☐ 手指消毒用アルコール
☐ 石けん・ハンドソープ
☐ ウェットティッシュ
☐ 体温計

☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

☐ ミルク（キューブタイプ）
☐ 使い捨て哺乳瓶
☐ 離乳食

子供がいる家庭の備え（例）

- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子供用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネットライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子供の靴

☐ 生理用品
☐ おりものシート

女性の備え（例）

- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー／ホイッスル

☐ 大人用紙パンツ
☐ 杖
☐ 補聴器

高齢者がいる家庭の備え（例）

- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

防災気象情報と取るべき行動

防災気象情報の役割

国や都道府県等は、注意報、警報、特別警報、土砂災害警戒情報、指定河川洪水予報など、様々な防災気象情報を段階的に発表し、大雨や防風等とそれにより引き起こされる災害への警戒を呼びかけています。防災気象情報には、町の避難情報の発令判断を支援する役割と、住民が主体的に避難行動をとるための参考となる「状況情報」の役割があります。大雨等の際には、町からの避難情報の発令に留意するとともに、避難情報が発令されていなくとも、防災気象情報等を用いて自ら避難を判断し、適切な避難行動をとるよう心がけましょう。

警戒レベル	避難情報等	取るべき行動
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！
~~~~<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！
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！
2	気象状況悪化 大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	自らの避難行動を確認
1	今後気象状況悪化のおそれ 早期注意情報（気象庁）	災害への心構えを高める

### 主な防災気象情報

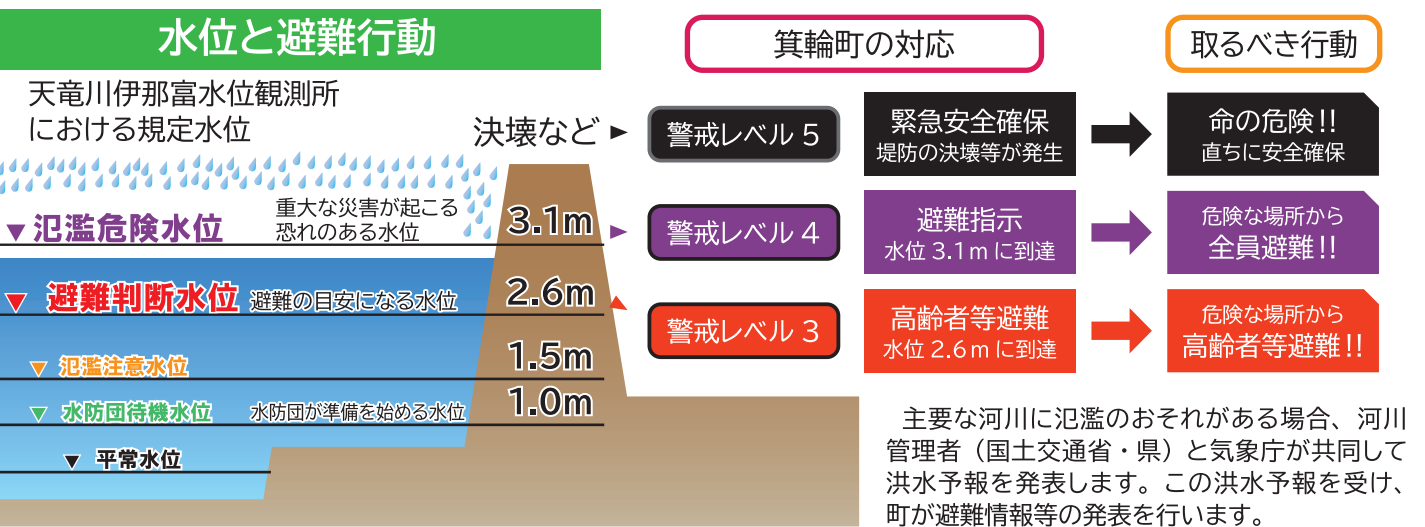
注意報	災害の起こるおそれがある場合に発表
警報	重大な災害の起こるおそれがある場合に発表
特別警報	重大な災害の起こるおそれが著しく大きい場合に発表
土砂災害警戒情報	大雨警報（土砂災害）が発表されている状況で、土砂災害の危険度がさらに高まった時に発表
記録的短時間大雨情報	大雨警報が発表されている状況で、その都道府県において数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測・解析した場合に発表
竜巻注意報	積乱雲の下で発生する竜巻、ダウンバーストなどの激しい突風に対して注意を呼びかける情報で、雷注意報を補足する情報として発表

## 風水害に備える

**雨の降り方の程度**

やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
1時間に10mm以上～20mm未満	1時間に20mm以上～30mm未満	1時間に30mm以上～50mm未満	1時間に50mm以上～80mm未満	1時間に80mm以上～
ザーザーと降ります。地面からはね返りで足元が濡れます。この程度の雨でも長く続くときは注意が必要です。	どしゃ降りです。傘をさしていても濡れます。側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まります。	バケツをひっくり返したように降ります。道路が川のようになります。山崩れ・がけ崩れが起きやすくなり、危険地域では避難の準備が必要です。	滝のように降ります。水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなります。土石流が起きやすくなり、多くの災害が発生します。	息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じます。雨による大規模な災害が発生する恐れが必要です。

★一般的に、1時間に20mm以上の降雨または連続雨量が100mm以上になると土砂災害の危険性が高まると言われています。



**箕輪町 気象観測情報**

箕輪町では、町内6か所に独自で気象観測装置を設置し、降水量や気温、風速などを観測してそのデータをホームページで公開しています。

◆ 箕輪町 気象観測情報  
https://minowa.mate.ne.jp/weather/  
(携帯電話の場合、機種によっては表示できない場合があります)

## わが家の防災メモ

避難のタイミングや非常持出品の内容は、自宅周辺の立地条件や家族構成等によって異なります。災害時を想像して、「いつ」「誰が」「どのように行動するか」を、事前に検討しておくことは、とても有効です。

**〇ハザードマップで自宅周辺の災害リスクを確認しましょう**

自宅やその周辺に、災害の危険性はありますか？  
(ハザードマップ上で色が塗られていると、災害の危険性があります)

☐ 河川氾濫による浸水の危険あり

☐ 土砂災害の危険あり

**〇避難先（避難所、親戚宅、友人宅など）と移動手段を検討しましょう**

災害時の様々な状況を考えて、避難先は複数の候補を検討しましょう。避難先や避難先までの移動時間や、移動経路が安全かどうかとも確認しましょう。

避難先① _____ 避難先② _____ 避難先③ _____

移動手段： _____、分 移動手段： _____、分 移動手段： _____、分

**〇避難するときに持っていくもの（非常持出品）を検討しましょう**

生活用品	貴重品	非常食関係	衛生用品
<input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料（主食・菓子類） <input type="checkbox"/> アレルギー対応食品 <input type="checkbox"/> 紙皿等の食器	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ

その他（家族構成に合わせて検討し、記入しましょう）

### 〇避難するタイミングを検討しましょう

☐ 警戒レベル3 町から「高齢者等避難」が発令  
高齢者など避難に時間がかかる人は避難を始める

☐ 警戒レベル4 町から「避難指示」が発令  
危険な場所から全員避難する

【避難することを伝える人】

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

〇マイ・タイムラインを作成しましょう  
マイ・タイムラインは、災害が起まっている時の行動を時系列に整理して、より詳細な計画を作成するものです。町のホームページで作成方法や様式が公開していますので、ご利用ください。

箕輪町 マイタイムライン

## 土砂災害に備える

**がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）**

**土石流**

**地すべり**

がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）は、斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震などにより、突然崩れ落ちる現象。崩れ落ちるまでの時間が短く短いため、人家の近くでは避難が遅れがちになる。

土石流は、山腹や川底の石等の土砂が長雨や集中豪雨により、谷筋を通過し一気に下流へと流される現象。時速 20 ～ 40km という速度で、一瞬で人家や畑などが壊滅する。

地すべりは、斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象。土壌の移動量が大きいと、甚大な被害が発生する。

**前兆現象 ～ 前ぶれ ～**

- がけにひび割れができる
- 小石がバラバラと落ちてくる
- がけから水が湧き出る
- 湧き水が止まる、濁る
- がけから音がする
- 降雨が続くのに川の水位が下がる
- 急に川の水が濁り、流木が混ざり始める
- 腐った土の匂いがする
- 山鳴りがする
- 流木が裂ける音や石ががっかり合う音が聞える
- 地面のひび割れ、陥没
- がけや斜面から水が噴き出す
- 井戸や沢の水が濁る
- 地鳴り、山鳴りがする
- 亀裂や段差が発生
- 樹木が傾く

**2つの警戒区域を知っておこう**

**土砂災害警戒区域とは**

土砂災害のおそれがある区域です。

**指定区域にお住まいの場合**

- 危険な場所を点検し、防災情報を収集する。
- 避難訓練に参加する。
- ハザードマップで避難所を確認しておく。
- 土砂災害警戒情報や雨量の情報を注意する。
- 可能な限り早めの避難行動を心がける。

**土砂災害特別警戒区域とは**

土砂災害警戒区域のうち、建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域です。

**指定区域にお住まいの場合**

- 危険な場所を点検し、防災情報を収集する。
- 避難訓練に参加する。
- ハザードマップで避難所を確認しておく。
- 土砂災害警戒情報や雨量の情報を注意する。
- 可能な限り早めの避難行動を心がける。
- 著しい損壊が生じるおそれがある建物に対し、移転などが勧告される可能性がある。

## 緊急時の情報収集

**みのわメイト**

スマートフォンアプリ  
右の2次元コードを読み取り、アプリをダウンロードして利用登録をお願いします。

App Store  
Google Play  
みのわメイト

従来型携帯電話版はこちら

従来型携帯電話版

右の二次元コードを読み取り登録できます。

箕輪町の情報配信サービスです。平時は行政情報やイベント情報をお届けし、緊急時には避難情報などをお届けします。防災行政無線の音声録音して配信するため、スマートフォンで聞き直すことができます。

防災行政無線の放送を電話で聞き直せます

防災行政無線のスピーカーから流れた放送を右の番号に電話することで聞き直すことができます。

電話番号 **0265-70-1530**  
**0265-70-1531**

【災害用伝言ダイヤル（171）とは】

災害伝言ダイヤル（171）とは被災地の方の電話番号から、安否情報を音声で登録・確認できるサービスです。NTT 東日本・NTT 西日本の加入電話、ISDN、公衆電話、ひかり電話、特設公衆電話、および携帯電話からご利用できます。

**171**  
にダイヤルする

録音は **1** 自分の電話番号を入力

再生は **2** 相手の電話番号を入力

伝言数 1 ～ 20 件

保存期間 サービス終了まで

録音時間 30 秒以内 / 件

登録可能電話 一般電話、公衆電話、携帯電話等

保護利用していただくよう！

いざ！という時に備えて「毎月1日および15日」、「正月三が日」、「防災週間」、「防災とボランティア週間」は、事前に利用できるで、みんなで体験してみよう！

緊急時連絡先一覧	
町役場	箕輪町役場 0265-79-3111 (代表)
火事・救急・救助 119番	上伊那広域消防本部 0265-72-0119
警察へ急報 110番	伊那警察署 0265-72-0110 箕輪町交番 0265-79-2028

**インターネット情報**

- ◆ 箕輪町公式ホームページ  
https://www.town.minowa.lg.jp/
- ◆ キキル（気象庁）  
https://www.jma.go.jp/bosai/risk
- ◆ 川の水位情報（（一財）河川情報センター）  
https://k.river.go.jp/
- ◆ 長野県公式ホームページ  
https://www.pref.nagano.lg.jp/
- ◆ 川の防災情報（国土省）  
https://www.river.go.jp/
- ◆ 長野県河川砂防情報ステーション  
https://www.sabo-nagano.jp/