

水害や土砂災害から、自分と家族の命を守る！

わたしの避難行動計画

災害時「自分」と「家族」の命を守る方法を考えるものです。

家族や支援者と一緒に記入して、激しい雨や風の時に自分を守れるよう、普段から備えておきましょう。この避難行動計画は、日頃から見えるところに置いておきましょう。

自宅周辺の危険を確認

自分の住んでいる場所の危険を知り、一人ひとりが普段からしっかり準備をすることが必要です。

駒ヶ根市ハザードマップを見て確認しましょう。 [駒ヶ根市 防災ハザードマップ](#) **検索**

<https://www.city.komagane.nagano.jp/soshikiichiran/kikikanrika/chiikibosaigakari/1/1/1308.html>



駒ヶ根市
ハザードマップ
QRコード

- ▶ あなたの家は土砂災害警戒区域ですか？ はい いいえ
- ▶ あなたの家は河川浸水想定区域ですか？ はい いいえ

※「はい」にチェックが付いた人は特に注意しましょう。

避難先を具体的に確認

家からの移動方法を決めておきましょう。

	(駒ヶ根市指定避難所・親戚や知人の家など)	(どちらかに○)		
避難場所	<input type="text"/>	歩いて・車で	約 <input type="text"/> 分	
避難場所	<input type="text"/>	歩いて・車で	約 <input type="text"/> 分	
避難場所	<input type="text"/>	歩いて・車で	約 <input type="text"/> 分	

近所の避難場所以外に
親戚や知人の家も避難先として
相談しておきましょう。

避難ルートも、家族や支援者と
確認しておきましょう。




© 駒ヶ根市

お問合せ先

避難方法のこと：駒ヶ根市役所 危機管理課 TEL.0265-83-2111 (内線 222)
生活支援のこと：駒ヶ根市役所 福祉課 TEL.0265-83-2111 (内線 311)

災害時の行動

警戒レベル	周囲の様子	どんな行動をするか
1 早期注意情報	◇今後気象状況悪化のおそれ ●大雨になりそうな状態	●天気予報を確認 ●非常持ち出し品を準備 ●家族や支援者に相談 
2 大雨、氾濫、土砂災害注意報	◆気象状況悪化 ●大雨、氾濫、土砂災害 「注意報」発表	
3 高齢者等避難	◆災害のおそれあり ●大雨、氾濫、土砂災害 「警報」発表 	命を守る行動開始 ●高齢者や障がいのある人は危険な場所から避難する。 ●家族や支援者に連絡 ●早めに安全なところへ移動
4 避難指示	◆災害のおそれ高い ●一晩中雨が続く など ●大雨、氾濫、土砂災害 「危険警報」発表	危険な場所から全員避難 ●暗くなる前に 安全な場所へ避難 (安全な場所にいると確認できる場合は留まることも可能。) 
～ 警戒レベル4までに必ず避難! ～		
5 緊急安全確保	◆災害発生! ●川などの水があふれる ●崖や地面が崩れる ●倒木で道が通れない など ●大雨、氾濫、土砂災害「特別警報」発表 	命の危険、直ちに安全確保 ●まだ 避難できていない場合は、少しでも危険から離れる。 ●崖が崩れていたら、なるべく遠くへ避難 ●身を守る最善の行動を

非常持ち出し品を確認

最低3日、できれば1週間程度、避難してから過ごせる準備をしましょう。

●基本的な非常時持ち出し品

- 携帯用飲料水、食料（アルファ米、缶詰、お菓子など）
- タオル
- ティッシュ
- 通帳コピー
- お金
- 懐中電灯
- 救急用品
- 携帯ラジオ・予備電池
- ウエットティッシュ
- 衣類（上着など）
- 下着
- ヘルメット
- 雨具
- 軍手（厚手の手袋）
- 使い捨てカイロ
- スリッパ

●自分で必要な物

- 薬（お薬手帳）
- メガネ
- 補聴器
- 生理用品
- 紙おむつ
- 障害者手帳

●感染症対策

- マスク
- 消毒液
- 体温計

その他、自分でないと困る物は、しっかり確認・準備しましょう。



避難時に支援が必要か確認

自分と家族の避難に、他の協力が必要か確認しましょう。

- ▶ 自力で避難できますか？ _____ はい いいえ
- ▶ 家族の支援で避難できますか？ _____ はい いいえ

避難することになりそうなときは
家族や支援者と連絡を取って
相談しましょう。

いいえの方

協力者の支援を得て避難

避難時に支援が必要な方は、事前に隣近所や支援者などに相談して、緊急時には家族・隣近所・地域・支援者を頼りましょう。

※隣近所や支援者には、日頃から「緊急時にはお願い」と伝えておきましょう。

支援者は日頃から声かけを心がけましょう！



◆ 命を守る行動を開始します ◆

気象庁から「大雨警報」「氾濫警報」「土砂災害警報」が発表され、携帯電話のメールや防災無線から「レベル3、高齢者等避難」と聞こえたら、高齢者や障がいのある人など、避難のために支援が必要な方は避難を開始してください。

家族や隣近所、
支援者と一緒に
考えましょう



緊急情報などを配信します！



駒ヶ根市メール
配信サービス



駒ヶ根市
公式LINE

家族や支援者は避難情報が出たことを伝えて!!

1 家族や支援者の方からも連絡を取りましょう！

(家族や支援者など)

から

(支援が必要な方)

へ連絡

から

へ連絡

※地域に支え合いマップの作成ができていない場合は、支援者の方と連絡をとりあいましょう。

裏面へ続きます。

2 家族や支援者などへ連絡

家族や支援者などの連絡先を確認しておきましょう。

家族・支援者	名前	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>
家族・支援者	名前	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>
家族・支援者	名前	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>
家族・支援者	名前	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>



家が安全な場所にある人は無理に移動せず家にいましょう！



© 駒ヶ根市

3 家族や支援者と一緒に移動しましょう

避難先は家族や近所、支援者の方とあらかじめ相談しておきましょう。

親戚・知人宅	名前	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>
親戚・知人宅	名前	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>
近くの避難先	名前	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>



4 家が被災したら、駒ヶ根市役所へ連絡 (Tel.83-2111)

日頃利用している施設やかかりつけ医などの連絡先を確認

▶ 日頃サービスを受けている方 (デイサービスなど) _____

施設名	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>
-----	----------------------	------	----------------------

▶ 支援者と連絡が取れなくても行けるところ _____

名前	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>
----	----------------------	------	----------------------

▶ かかりつけ医 _____

名前	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>
----	----------------------	------	----------------------

▶ 民生児童委員 _____

名前	<input type="text"/>	電話番号	<input type="text"/>
----	----------------------	------	----------------------