

風水害への事前の備えと 取るべき避難行動を確認しましょう

豪雨や台風への備え チェックリスト

check



災害時に重要な情報の確認先をブックマーク（お気に入り登録）。

- ・避難情報・気象注意報等：「長野県防災情報ポータル」
 - ・河川水位情報：「川の水位情報」
 - ・土砂災害の危険度情報：「長野県河川砂防情報ステーション」
- 各サイトのURLは県HPのサイト「**防災気象情報**を入手し大雨に備えましょう」からまとめて確認できます。



県HP
「防災気象情報」を入手し
大雨に備えましょう」



最低3日分の食料、飲料水の**備蓄**。

より詳しくは県HP 「**災害用備蓄・非常持ち出し品について**」を確認。

- ・災害時は物流が停止し、食料や水が手に入らなくなります。
- ・飲料水の備蓄は一人最低9L（3L×3日）必要。



県HP
「災害用備蓄・非常持ち出し品について」



災害時の家族との連絡方法を確認。

- ・LINEなどのSNSの他、災害用伝言ダイヤルもおすすめ。



非常持ち出し品を準備。

- ・非常持ち出し品とは避難する際の最低限の所持品のこと。服用薬など自分の生活にかかせないものを忘れずに。

【持ち出すものを確認しましょう】

- 食料・飲料 □着替え □現金 □保険証 □服用薬 □懐中電灯 □携帯ラジオ □携帯電話
□モバイルバッテリー □子供用のミルク・オムツ（当初用） □入歯・補聴器・眼鏡 □マスク □体温計
□消毒液

避難確認フロー

台風や豪雨時に、あなたがとるべき避難行動を確認してみましょう！

いまできること



台風・豪雨発生

警戒レベル3！
高齢者等避難

警戒レベル4！
避難指示

① ハザードマップで自宅の場所を確認！

はい

② 自宅の場所が着色されている

いいえ

自宅が1. 周り比べて低い土地や
2. 崖のそば 等に位置している

はい

**災害の危険あり！
安全な場所へ避難が必要！**

はい

自宅にできるだけ留まり、2階などの高く安全な場所で身の安全を確保（垂直避難）

【避難とは】災害を避け、安全な場所へ移動すること
【安全な場所とは】より危険の低い場所（ハザード着色区域外や避難場所等）
（外へ出るのが危険な場合は建物の2階など）

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

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

いいえ

はい

安全な親戚や
友人宅へ避難！

いいえ

指定緊急避難場所※
に避難を！

避難する時には
ご近所の方にも一声を！

はい

安全な親戚や
友人宅へ避難！

いいえ

指定緊急避難場所※
に避難を！

※最善の策ではないですが、警戒レベル3・4発表時の車による避難及び車内での安全確保も可とします。

我が家の風水害マイ・タイムライン

自分

家族構成

警戒レベル	取るべき行動	避難情報等	気象情報等	河川情報
1	災害への心構えを高める	早期注意情報		
2	自らの避難行動を確認する	レベル2 氾濫・大雨・ 土砂災害注意報	氾濫注意報 大雨注意報 土砂災害注意報	氾濫注意情報
3	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	氾濫警戒報 大雨警戒報 土砂災害警戒報	氾濫警戒情報
4	危険な場所から 全員避難	避難指示	氾濫危険警戒報 大雨危険警戒報 土砂災害危険警戒報	氾濫危険情報
5	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保	氾濫特別警戒報 大雨特別警戒報 土砂災害特別警戒報	氾濫発生情報

私の行動

自分

地域

避難する場所①

②

我が家の風水害マイ・タイムライン

警戒 レベル	取るべき行動	避難情報等	気象 情報等	河川 情報
1	災害への心構えを 高める	早期注意情報		
2	自らの避難行動を 確認する	レベル2 氾濫・大雨・ 土砂災害注意報	氾濫注意報 大雨注意報 土砂災害注意報	氾濫注意情報
3	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	氾濫警報 大雨警報 土砂災害警報	氾濫警戒情報
4	危険な場所から 全員避難	避難指示	氾濫危険警報 大雨危険警報 土砂災害危険警報	氾濫危険情報
5	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保	氾濫特別警報 大雨特別警報 土砂災害特別警報	氾濫発生情報

自分

家族構成

記載例

自分

地域

避難する場所①

②

私の行動

テレビやインターネットで
天気予報をチェック

降水量や河川の水位を気象庁HPで確認

ハザードマップで避難場所と避難経路を再確認

親戚宅へ避難するかもしれないと連絡

非常持ち出し品の確認

作業に要する時間：15分

いつでも避難できるように準備

避難開始

避難に要する時間：40分

避難完了

自治会で分担を確認

作業に要する時間：15分

近所に声掛け

作業に要する時間：20分