

## わが家の防災メモ

### ▼避難場所

#### 洪水・土砂災害時

#### 地震時

#### はぐれたときの集合場所

### ▼安否確認をしたい人の連絡先

名前	携帯電話番号・メール・職場や学校の連絡先など

## 非常持出品

緊急避難時に持っていく**最低限必要なもの**です  
それぞれの状態に合わせて、**3日間過ごせる量**を目安に用意してください

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食 (缶詰やアルファ米など<br>すぐに食べられるもの) | <input type="checkbox"/> 充電器、モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> ポリ袋                    |
| <input type="checkbox"/> 飲料水                            | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ヘッドライト   | <input type="checkbox"/> ティッシュ                  |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん                    | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ         | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ                  |
| <input type="checkbox"/> 軍手・皮手袋                         | <input type="checkbox"/> 予備の電池         | <input type="checkbox"/> 救急セット (絆創膏、包帯、常備薬など)   |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル                          | <input type="checkbox"/> タオル           | <input type="checkbox"/> 身分証明書のコピー              |
| <input type="checkbox"/> スリッパ・上履き                       | <input type="checkbox"/> 防寒着、上着、下着     | <input type="checkbox"/> 貴重品 (通帳、印鑑、現金(小銭含む)など) |



### プラス あると便利 避難生活を想像して追加してみましょう

- ・布ガムテープ ・使い捨てカイロ ・口腔ケア用ウエットシート
- ・油性マジック ・クッションマット ・体拭き用ウエットシート
- ・ロープ ・レジャーシート ・耳栓、アイマスク

個人それぞれの状態に  
合わせた非常持出品も  
準備しましょう

P68参照



問合せ先 **上田市 危機管理防災課**  
〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16  
電話 0268-22-4100(代表)

令和5年3月 作成  
令和8年1月 修正

保存版



# 上田市 災害 ハザードマップ



この冊子には、音声コードが防災学習情報ページの見開き右上に印刷されています。

Uni-Voice(ユニボイス)アプリでコードを読み取ると、そのページの内容を音声でお聞きいただけます。

**Uni-Voice** 検索

Uni-voice



Android



iPhone

Uni-voice blind

(視覚障がいのある方向け)



Android



iPhone

# 大事な命を守るために

近年、全国各地で、記録的な豪雨による河川の氾濫や土砂災害などが頻発しています。また、長野県内にはいくつもの活断層があり、近いうちに大きな地震が発生することも予測されています。

「自然災害は、決して他人ごとではありません。『あなた』や『あなたの家族』の命に関わる問題です」  
「命を失わないために、災害に関心を持ってください」——平成30年7月豪雨の後、国からこのような強いメッセージが発せられました。

「上田市災害ハザードマップ」は、国や県が公表した各種災害に関する資料をもとに、市内の災害リスクや最新の知見を踏まえた防災情報を掲載したものであり、正しい理解と知識をもって、自らの判断で命を守る避難行動をとるために活用していただきたいと考えています。

本ハザードマップは、自分の、家族の、そして地域の人の命を守るための情報の宝庫です。身近な危険箇所や避難先の確認、緊急時の連絡方法など「災害に関心を持って」平常時からあらゆる備えを進めましょう。



令和元年10月の東日本台風の際に千曲川の堤防欠損で落橋した上田電鉄別所線の鉄橋(諏訪形)



平成22年8月の局地的豪雨で崩壊した道路(真田町傍陽)



平成18年7月の豪雨で増水した依田川と損壊した馬坂橋(腰越)



平成13年9月の台風第15号の影響で損壊した大石橋(大屋)

※洪水・土砂災害マップで示している河川の浸水想定区域は、令和5年1月時点で国や県が公表している資料に基づいて作成しています。土砂災害警戒区域等については、令和5年1月時点で県が公表している資料及び令和5年3月公表予定の基礎調査資料に基づいて作成しています。また、地震ハザードマップは第3次長野県地震被害想定調査(平成27年3月公表)に基づいて作成しています。また、避難場所や各種情報については令和5年1月時点のものです。

※今後、土砂災害警戒区域等の見直しなどに伴い変更になる可能性がありますので、最新の情報は、市ホームページ等でご確認ください。

# 目次

 洪水・土砂災害を知る	洪水について	3
	土砂災害について	4
 地震を知る	上田市に影響を及ぼす地震	5,6
	最大震度予測図	7
	液状化予測図	8
 洪水・土砂災害 リスクを確認する	洪水・土砂災害に備えて	9
	洪水・土砂災害区割り図	10
	<b>洪水・土砂災害マップ</b>	<b>11~40</b>
 地震災害 リスクを確認する	地震への備え	41
	建物被害区割り図	42
	<b>建物被害マップ</b>	<b>43~60</b>
 避難のタイミングを知る	市からの避難情報	61
	緊急地震速報	62
避難情報を入手する	情報の入手方法・入手先	63
	災害時の安否確認	64
「誰一人取り残さない」 防災を	すべての命を守るために 要配慮者への協力	65 66
	応急手当	66
さあ、避難しましょう	避難時の心得	67
	非常持出品・備蓄品	68
もし被災してしまったら	避難生活の心得	69
	生活再建に向けて	70
	マイ・タイムライン	71,72
	避難所一覧	73,74
我が家の防災メモ	裏表紙	
非常持出品	裏表紙	

災害を知る

リスクを知る

対応を知る

# 洪水・土砂災害を知る

洪水・土砂災害の危険性を知っておきましょう。

## 洪水について

- ！ 上田市には千曲川を中心に、神川・浦野川・依田川をはじめ多くの川がある
- ！ はん濫の危険が高くなると河川管理者（国・県）などから情報が発表される

### 想定している雨量（想定最大規模）

河川名	河川管理	想定する雨量
千曲川	国	千曲川流域の2日間の総雨量396mm
	県	千曲川流域（上流）に48時間で396mmの降雨を想定
神川	県	神川流域全体に24時間で総雨量694mm
浦野川	県	浦野川流域全体に24時間で713mmの降雨を想定
依田川、霊泉寺川、長沢川、矢の沢川、権兵衛川、武石川、余里川、茂沢川、深山沢川、洞川	県	対象河川流域全体に48時間で762mmの降雨を想定
矢出沢川、黄金沢川、瀬沢川、塩川沢川、笠石川（東御市）、成沢川（東御市）、金原川（東御市）	県	対象河川流域全体に24時間で813mmの降雨を想定
内村川	県	内村川流域全体に24時間で772mmの降雨を想定

平成27年の水防法改正により、国が管理する千曲川と長野県が管理する千曲川、神川、浦野川、依田川などを対象に「想定し得る最大規模の降雨」により対象河川がはん濫した場合に、浸水が想定される区域と浸水の深さを示した「浸水想定区域図」が公表されています。

「想定し得る最大規模の降雨」とは、1000年に1回程度の降雨（1年間にその規模を越える洪水が発生する確率が1/1000程度）です。

### 上田市を流れる河川の水位

※警戒レベルについては P61,62参照

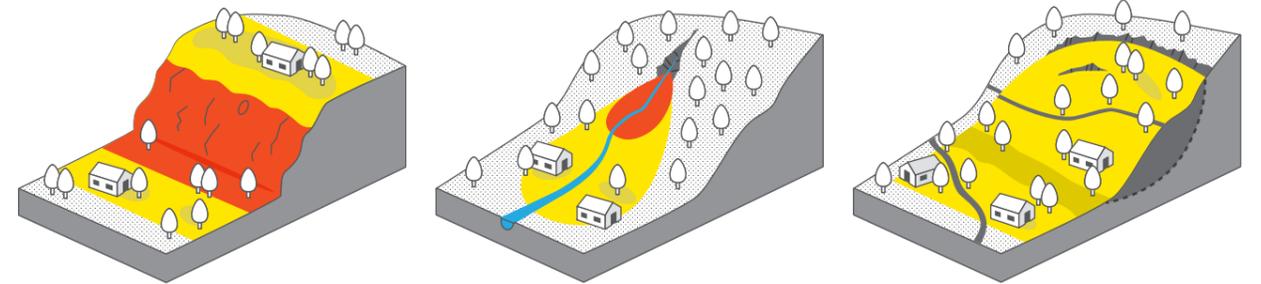


## 土砂災害について

- ！ 土砂災害は大雨や地震によって突然に起こる
- ！ 前兆現象に注意し、危険を感じたら避難情報が出ていなくてもすぐに避難

### 土砂災害の特徴と前兆現象

■ 警戒区域 ■ 特別警戒区域



#### かけ崩れ（急傾斜地の崩壊）

急な斜面が大雨や地震などにより、突然崩れ落ちる現象です。

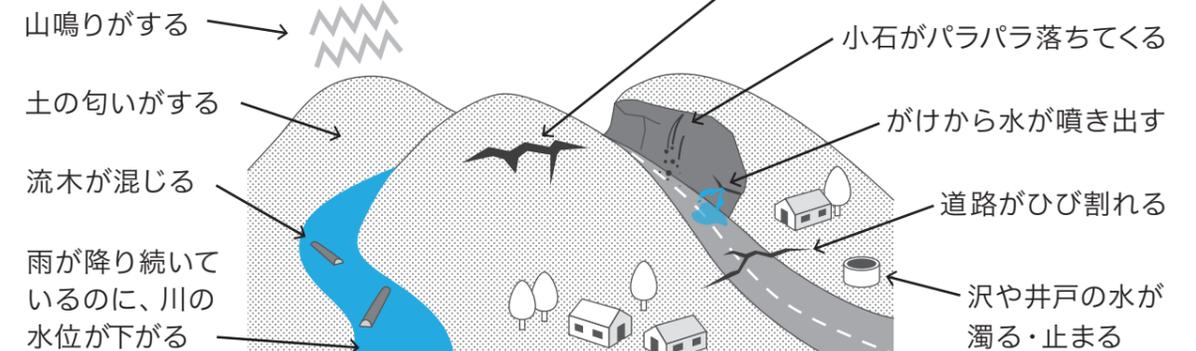
#### 土石流

谷や山の地面の土や石が、水とともに一気に流される現象です。

#### 地すべり

ゆるやかな斜面が広い範囲にわたりすべり落ちる現象です。

### ポイント こんな時はすぐ避難



### 土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域



※1長野県が、土砂災害防止法に基づき「土砂災害が発生したときに住民などの生命または身体に危害が生じるおそれのある地域」を指定したものです。 ※2土砂災害が発生したときに被害等を受けるおそれのある地域です。土砂災害の危険性の周知や避難体制の整備が図られます。 ※3土砂災害警戒区域内で被害等を受けるおそれが特に高い地域です。区域内での開発行為の制限や新築・増改築の際の構造規制等が行われます。

### 確認しよう

#### 自宅は安全？

P11～洪水・土砂災害マップで自宅周辺は土砂災害の危険は無いが確認しよう



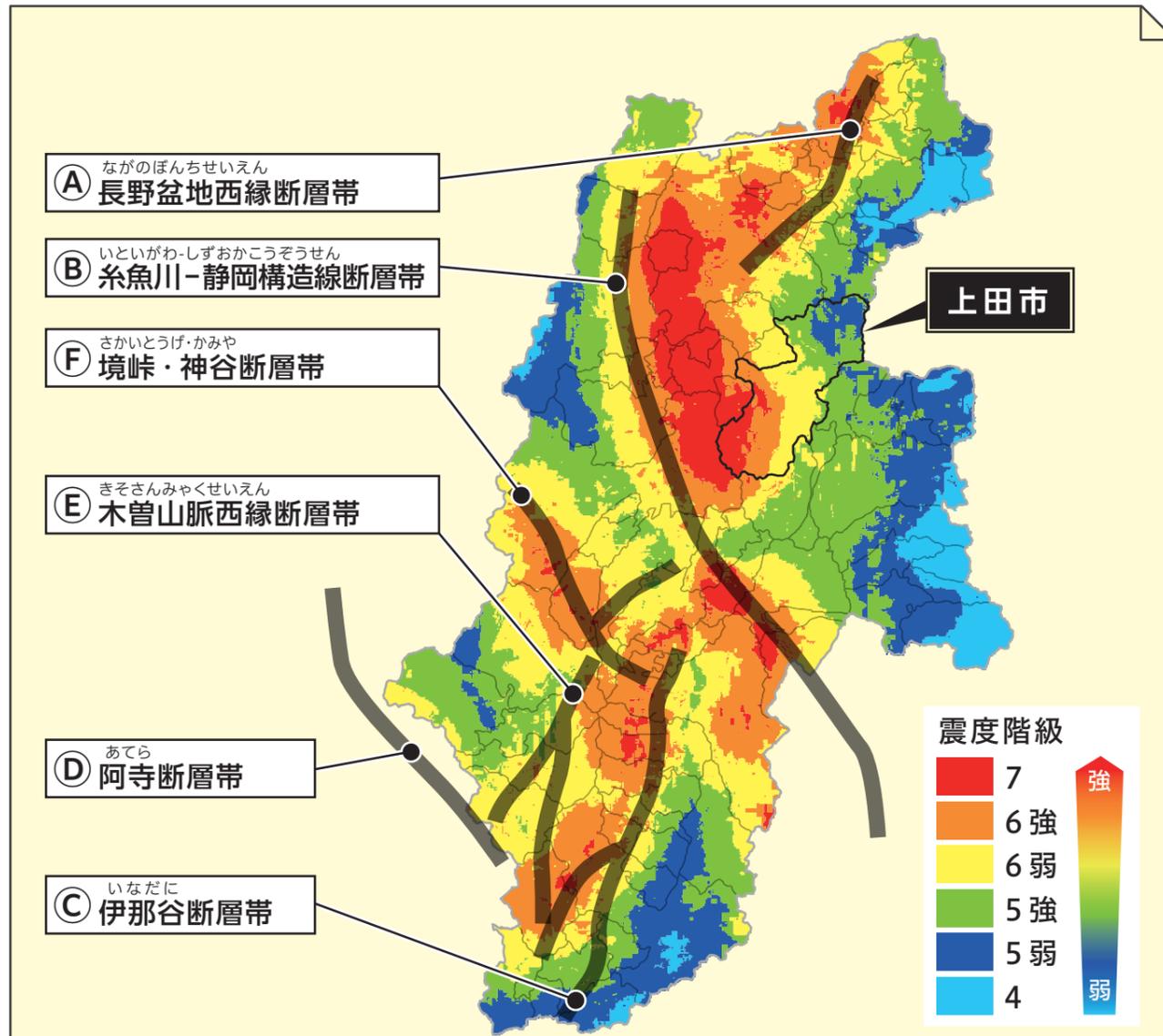
# 地震を知る

どのような地震の危険性があるのか知っておきましょう。

## 上田市に影響を及ぼす地震

- ❗ 長野県には、糸魚川-静岡構造線断層帯をはじめ多くの活断層がある
- ❗ 糸魚川-静岡構造線断層帯の全体が揺れた場合、最大震度7が想定されている

### 長野県内で予想されている大きな地震



### 長野県で甚大な被害が想定される活断層の位置とそれら全ケースの最大震度分布

長野県では大規模地震の発生に備えるため、従来の地震被害想定の見直しを行い、平成27年3月に第3次地震被害想定調査結果を公表しました。この調査では、県内に大きな被害をもたらすものとして、糸魚川-静岡構造線断層帯を含む8つの活断層型地震と東海地震、南海トラフ巨大地震を想定しています。これらの地震のうち、上田市に最も大きな影響を及ぼす地震は、糸魚川-静岡構造線断層帯の全体が揺れた場合の地震で、最大震度7が想定されています。

## 上田市の地震別最大震度と発生確率の長期評価

主要な活断層帯について、国でも地震の発生間隔などの長期評価・予測を行っています。令和7年1月に公表された「活断層及び海溝型地震の長期評価(地震調査研究推進本部)」において、「糸魚川-静岡構造線断層帯」は、M(マグニチュード)7.6程度の地震が発生する確率が、30年以内14~30%、50年以内20~50%、100年以内40~70%になっています。また、令和3年3月に公表された「全国地震動予測地図2020年版(地震調査研究推進本部)」では、上田市が今後30年以内に震度6弱以上の揺れに見舞われる確率は、市の中心地域で6~26%程度になっています。

種類	地震名	地震の規模(M)	上田市の最大震度	長期評価による発生確率※	
				30年以内	予想規模(M)
内陸型地震(活断層型)	①長野盆地西縁断層帯	7.8	5強	ほぼ0%	7.4~7.8程度
	②糸魚川-静岡構造線断層帯(全体)	8.5	7		
	③糸魚川-静岡構造線断層帯(北側)	8.0	6強	14%~30%	7.6程度
	④糸魚川-静岡構造線断層帯(南側)	7.9	5弱		
	⑤伊那谷断層帯(主部)	8.0	5弱	ほぼ0%	8.0程度
	⑥阿寺断層帯(主部南部)	7.8	4	ほぼ0%	7.8程度
	⑦木曾山脈西縁断層帯(主部北部)	7.5	4	ほぼ0%	7.5程度
海溝型	⑧境峠・神谷断層帯(主部)	7.6	5弱	0.02%~13%	7.6程度
	想定東海地震	8.0	5弱	-	-
	南海トラフ巨大地震(陸側)	9.0	5強	60%~90%程度以上	M8~9クラス

※長期評価による発生確率:「活断層及び海溝型地震の長期評価(算定基準日:令和7年1月1日/地震調査研究推進本部)」による糸魚川-静岡構造線断層帯の発生確率は、複数の区間で評価されている中で、最も発生確率の高い区間(中北部区間)のものです。

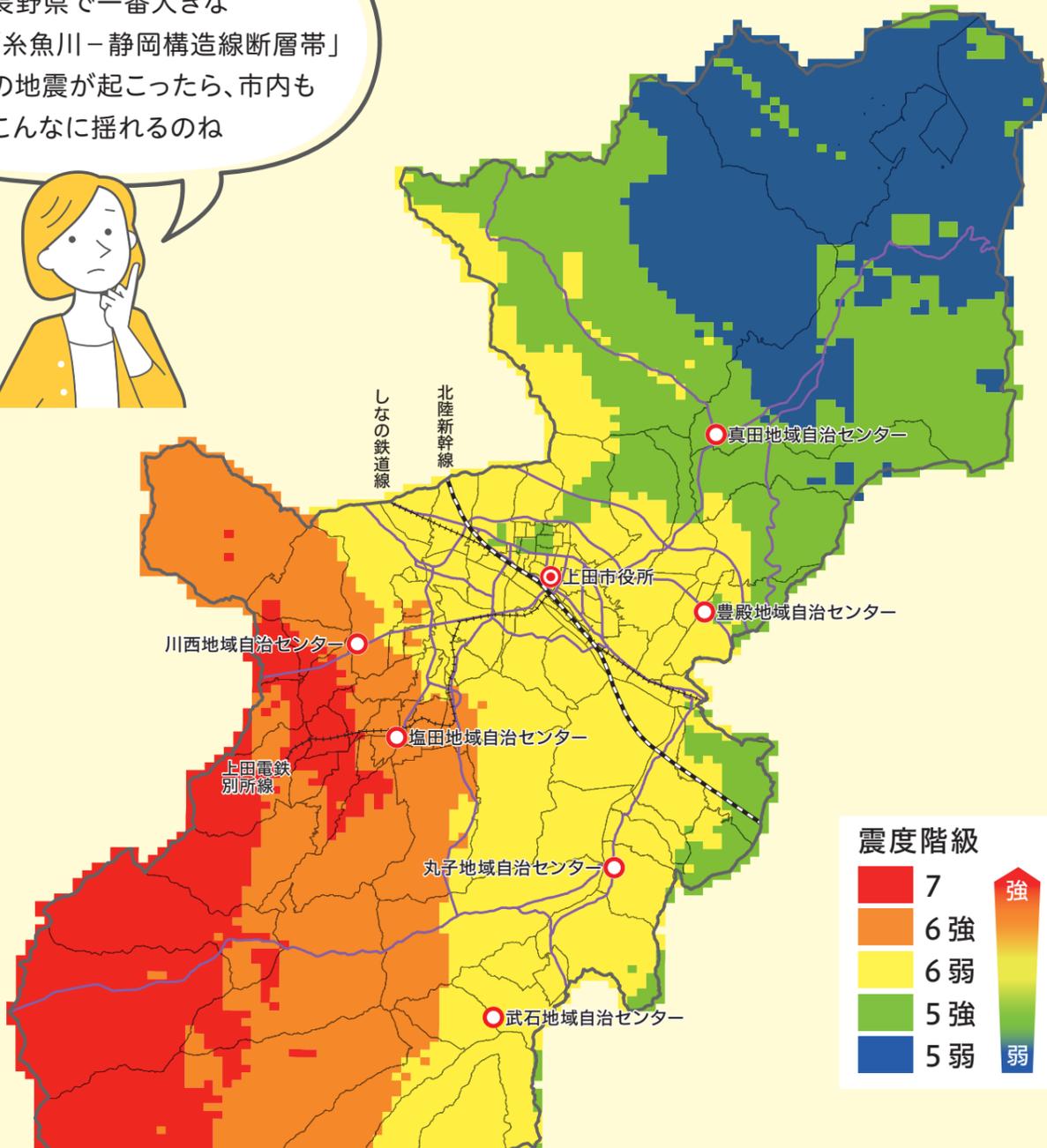
### ポイント 震度と予想される現象

震度7	<ul style="list-style-type: none"> <li>固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたり、飛ぶこともある</li> <li>耐震性が低い建物は、傾くものや倒れるものが6強よりさらに多くなる</li> </ul>	
震度6強	<ul style="list-style-type: none"> <li>固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる</li> <li>耐震性が低い建物は、傾くものや倒れるものが多くなる</li> </ul>	
震度6弱	<ul style="list-style-type: none"> <li>固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある</li> <li>耐震性が低い建物は、瓦の落下や建物が傾いたり倒れるものもある</li> </ul>	
震度5強	<ul style="list-style-type: none"> <li>棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる</li> <li>固定していない家具が倒れることがある</li> </ul>	
震度5弱	<ul style="list-style-type: none"> <li>電灯などのつり下げ物は激しく揺れる</li> <li>棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある</li> <li>固定していない家具が移動することがある</li> </ul>	

気象庁震度階級関連解説より作成

\\ 予想される地震のつよさ //

長野県で一番大きな「糸魚川-静岡構造線断層帯」の地震が起こったら、市内もこんなに揺れるのね

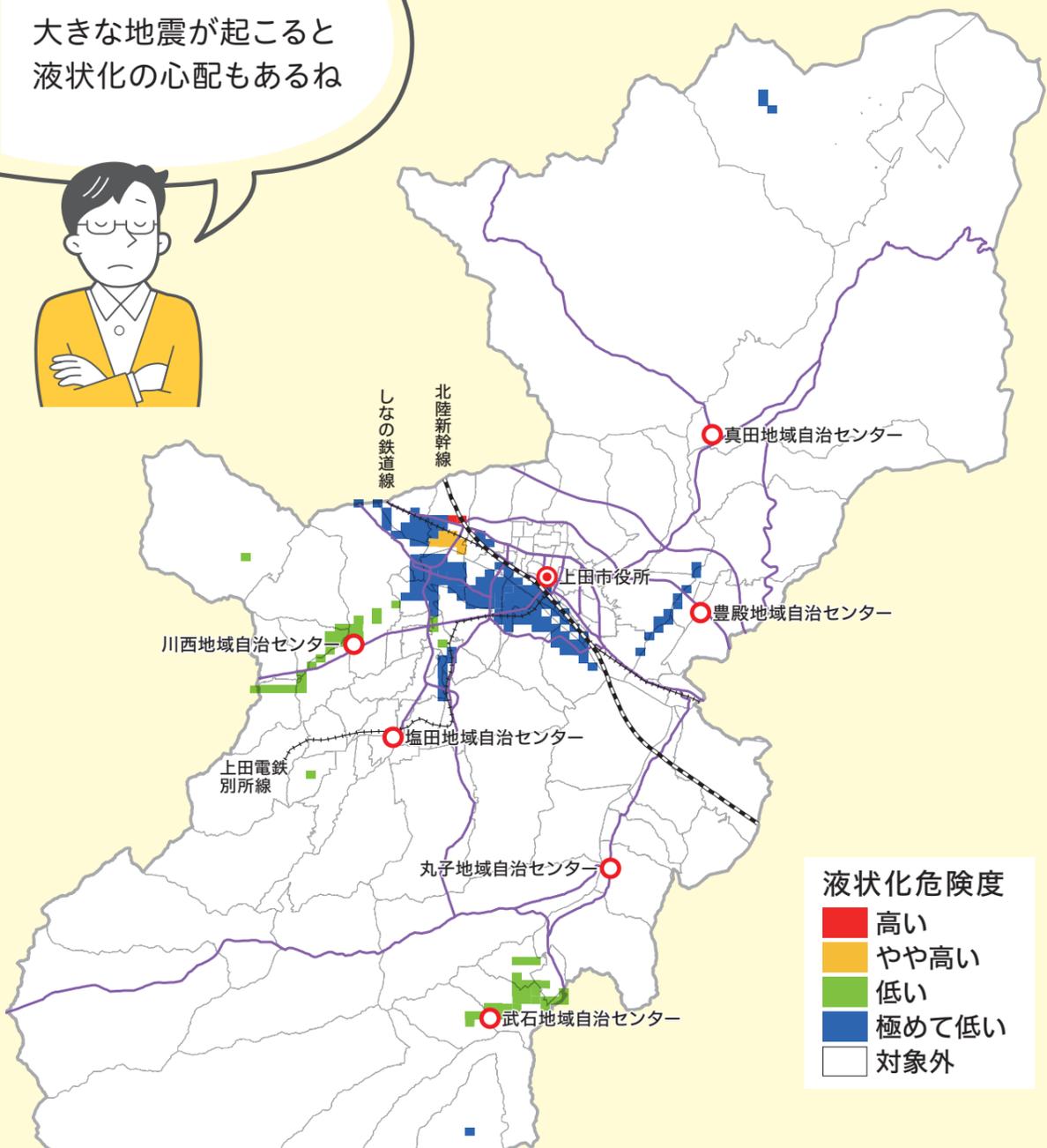


最大震度予測図

長野県地震被害想定調査から、上田市に最も大きな震度が予測される「糸魚川-静岡構造線断層帯(全体)」の地震が発生した場合の予測震度を250mメッシュ単位で地図上に色分け表示したものです。

\\ 予想される液状化するエリア //

大きな地震が起こると液状化の心配もあるね



液状化予測図

長野県地震被害想定調査から、「糸魚川-静岡構造線断層帯(全体)」の地震が発生した場合に上田市で予測される震度において、液状化が生じる危険度を250mメッシュ単位で地図上に色分け表示したものです。

**確認しよう**

自宅の揺れは？液状化の心配は？

P43~建物被害マップで自宅周辺の予想震度を確認しよう

**ポイント 液状化で起こる被害**

噴砂・噴泥

液中構造物の浮き上がり

建物の沈下・傾斜

道路の陥没

# 洪水・土砂災害リスクを確認する

洪水・土砂災害について、危険性のある場所を地図に示しています

## 洪水・土砂災害に備えて

- ❗ 洪水・土砂災害が発生するまでには時間があるので、自分で判断して行動する
- ❗ 長雨が続きたり、地震の後などには土砂災害の危険が高まるので特に注意する

### 災害に備えて

### 事前の対策で被害を軽減することができます

#### 日頃からの避難経路の確認

避難場所までの経路を確認し、危険な場所がないか点検しておきましょう。



#### 雨水ますや側溝の手入れ

スムーズに排水されるよう、普段からこまめにゴミや落ち葉を取りのぞきましょう。



#### 正確な情報収集と自主避難

最新の気象情報・災害情報・避難情報に注意しましょう。周りの状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



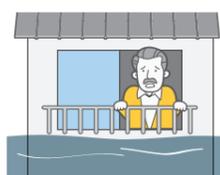
#### 土のう・水のうの用意

土のうで浸水の被害をある程度食い止めることができます。ビニール袋を二重にして作る簡易水のうでも有効です。



#### もしも逃げ遅れたら

自宅の2階以上もしくは、崖の反対側の部屋や近隣の頑丈で高い建物に避難しましょう。



#### アンダーパスに注意

周辺の地面よりも低いので、雨水が集中しやすく冠水するおそれがあります。



P11~40の「洪水・土砂災害マップ」には▲で表示しています

## 確認しよう

### ① 家の場所を確認しよう

- ・あなたの住んでいる家に○印をつけよう
- ・家のまわりは浸水しますか？
- ・土砂災害や家屋倒壊の危険はありますか？

### ② 避難場所と避難経路を確認しよう

- ・避難場所までの避難経路に赤線を引こう
- ・避難場所名を裏表紙に記入しよう

### ③ 歩いて確認しよう

実際に避難場所まで歩き、危険箇所や避難にかかる時間等を確認し、災害時をイメージしながら安全に避難ができるように準備をしよう。

### ④ 皆で共有しよう

家族で話し合おう。ハザードマップはわかりやすいところに保管し、災害時には携行しよう。

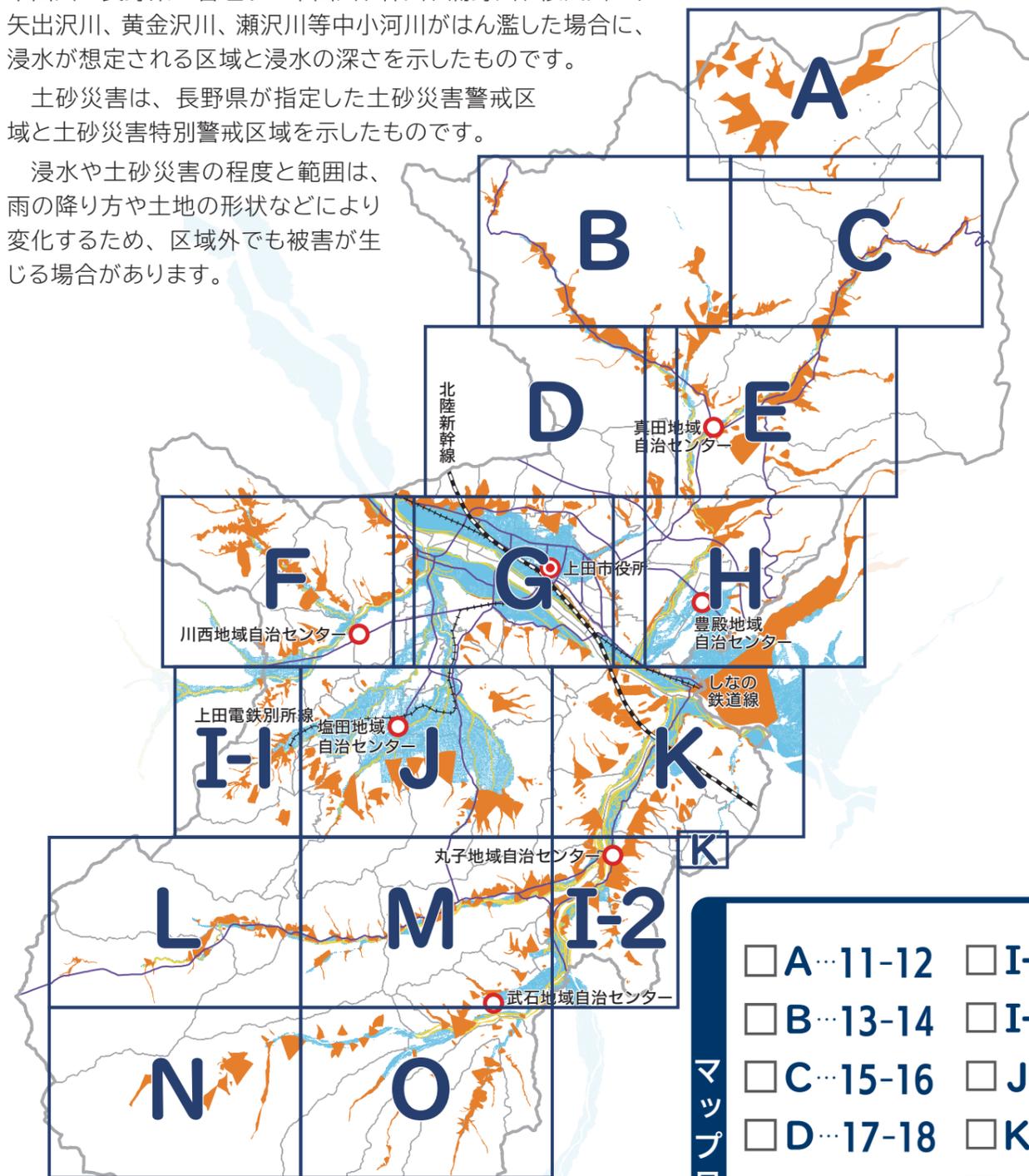


## 洪水・土砂災害マップ区割り図

洪水は、「想定し得る最大規模の降雨」により、国が管理する千曲川と長野県が管理する千曲川、神川、浦野川、依田川や、矢出沢川、黄金沢川、瀬沢川等中小河川がはん濫した場合に、浸水が想定される区域と浸水の深さを示したものです。

土砂災害は、長野県が指定した土砂災害警戒区域と土砂災害特別警戒区域を示したものです。

浸水や土砂災害の程度と範囲は、雨の降り方や土地の形状などにより変化するため、区域外でも被害が生じる場合があります。



- 土砂災害警戒区域（土石流・急傾斜地・地すべり）
- 家屋倒壊等氾濫想定区域※（河岸侵食・氾濫流）
- 想定浸水深の範囲

※堤防沿いの地域等において、洪水時に洪水氾濫流や河岸侵食により家屋が流失・倒壊するおそれがある区域です。この区域では、事前に安全な場所へ確実に立ち退く必要があります。

### マップ目次

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A…11-12 | <input type="checkbox"/> I-1…27  |
| <input type="checkbox"/> B…13-14 | <input type="checkbox"/> I-2…28  |
| <input type="checkbox"/> C…15-16 | <input type="checkbox"/> J…29-30 |
| <input type="checkbox"/> D…17-18 | <input type="checkbox"/> K…31-32 |
| <input type="checkbox"/> E…19-20 | <input type="checkbox"/> L…33-34 |
| <input type="checkbox"/> F…21-22 | <input type="checkbox"/> M…35-36 |
| <input type="checkbox"/> G…23-24 | <input type="checkbox"/> N…37-38 |
| <input type="checkbox"/> H…25-26 | <input type="checkbox"/> O…39-40 |

指定緊急避難場所  
福祉避難所

浸水想定区域、土砂災害警戒区域の中  
にある指定緊急避難場所・福祉避難所

救急告示  
医療機関

上田市役所  
自治センター

警察  
消防

ヘリポート  
アンダーパス

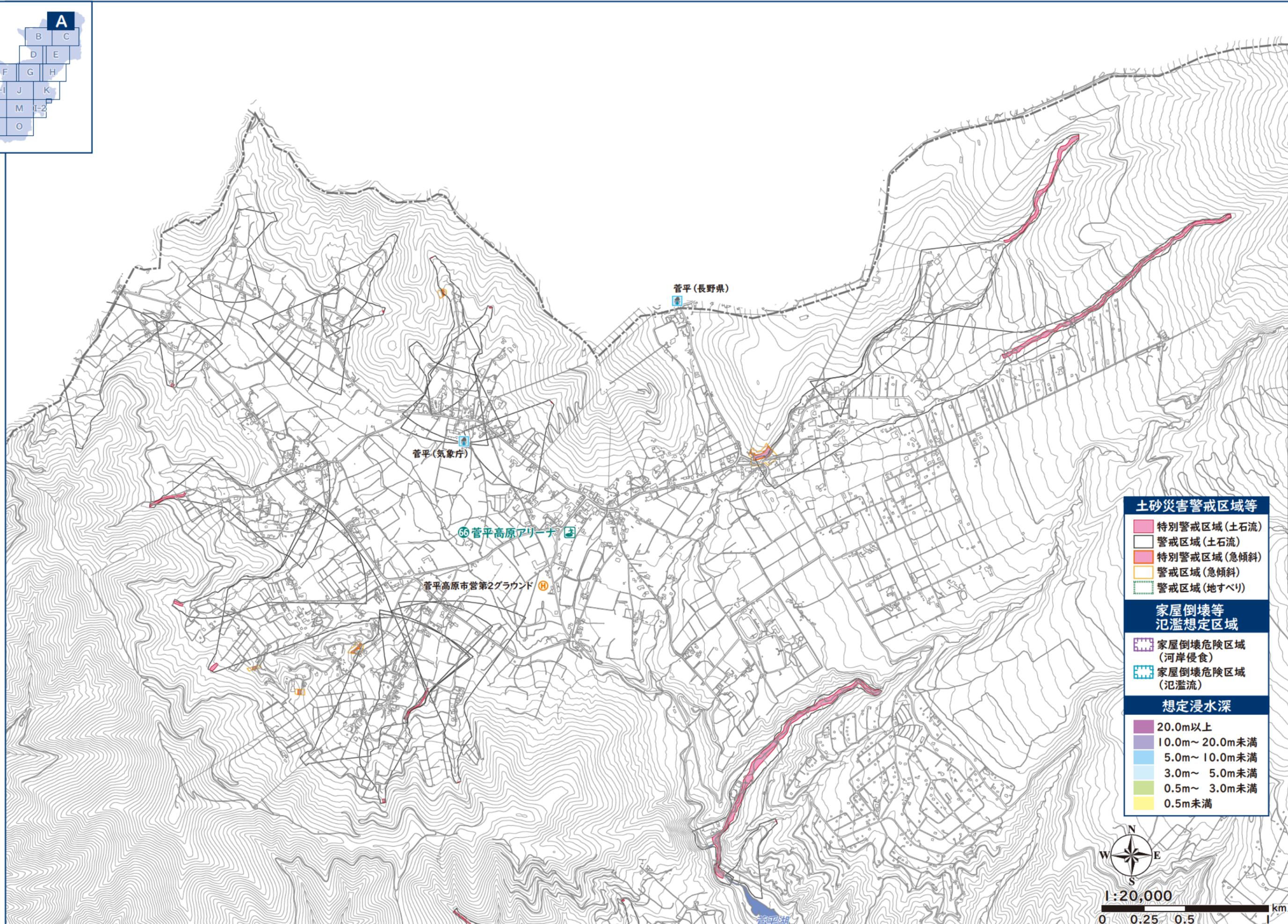
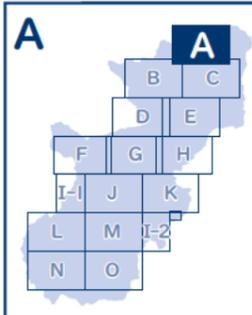
雨量観測所  
水位観測所

河川ライブカメラ

緊急輸送道路

北陸新幹線

しなの鉄道線・上田電鉄別所線



土砂災害警戒区域等

- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

家屋倒壊等  
氾濫想定区域

- 家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域(氾濫流)

想定浸水深

- 20.0m以上
- 10.0m～20.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 0.5m～3.0m未満
- 0.5m未満

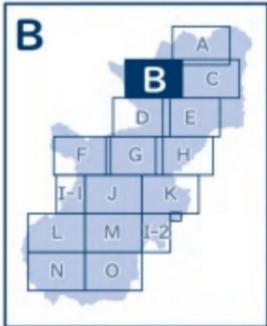
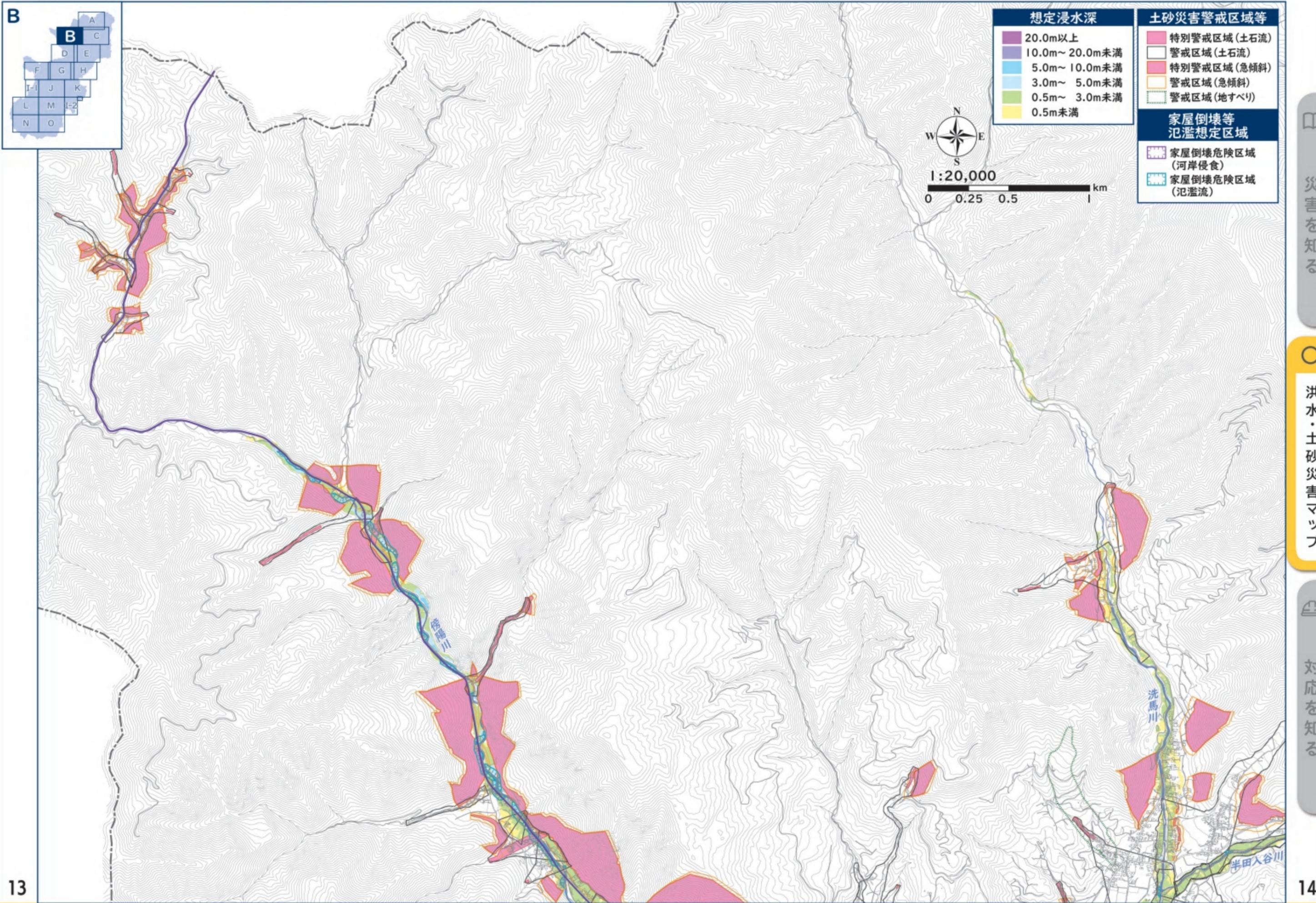


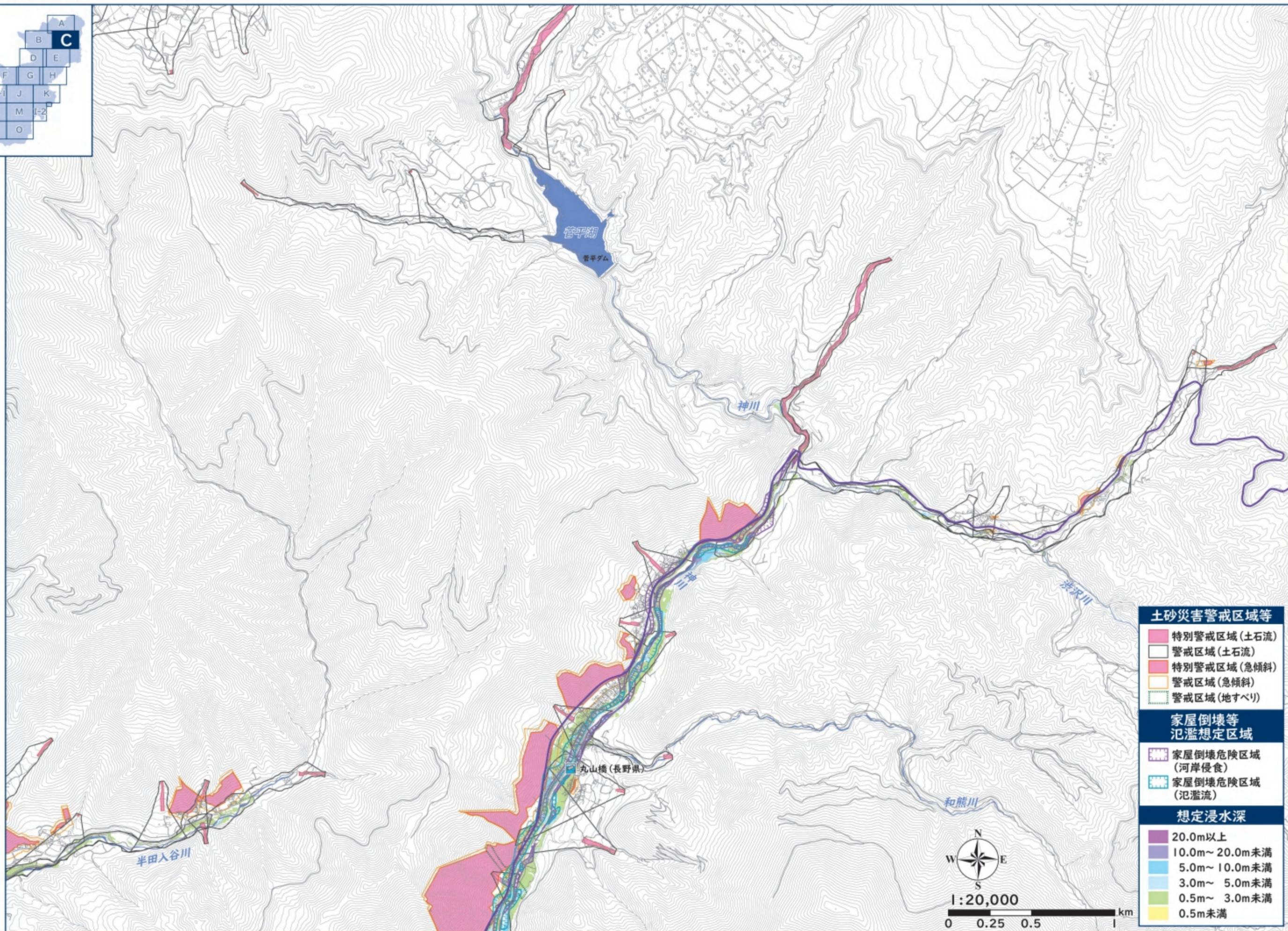
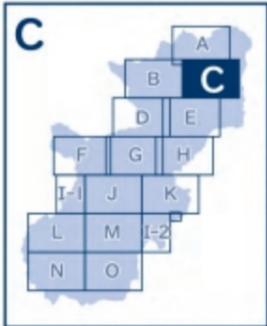
1:20,000  
0 0.25 0.5 1 km

災害を知る

洪水・土砂災害マップ

対応を知る





**土砂災害警戒区域等**

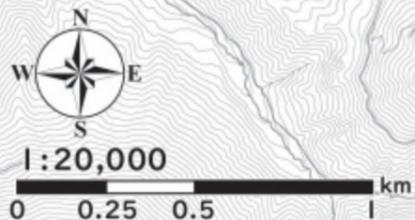
- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

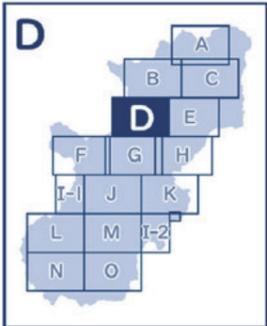
**家屋倒壊等  
氾濫想定区域**

- 家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域(氾濫流)

**想定浸水深**

- 20.0m以上
- 10.0m~20.0m未満
- 5.0m~10.0m未満
- 3.0m~5.0m未満
- 0.5m~3.0m未満
- 0.5m未満





**土砂災害警戒区域等**

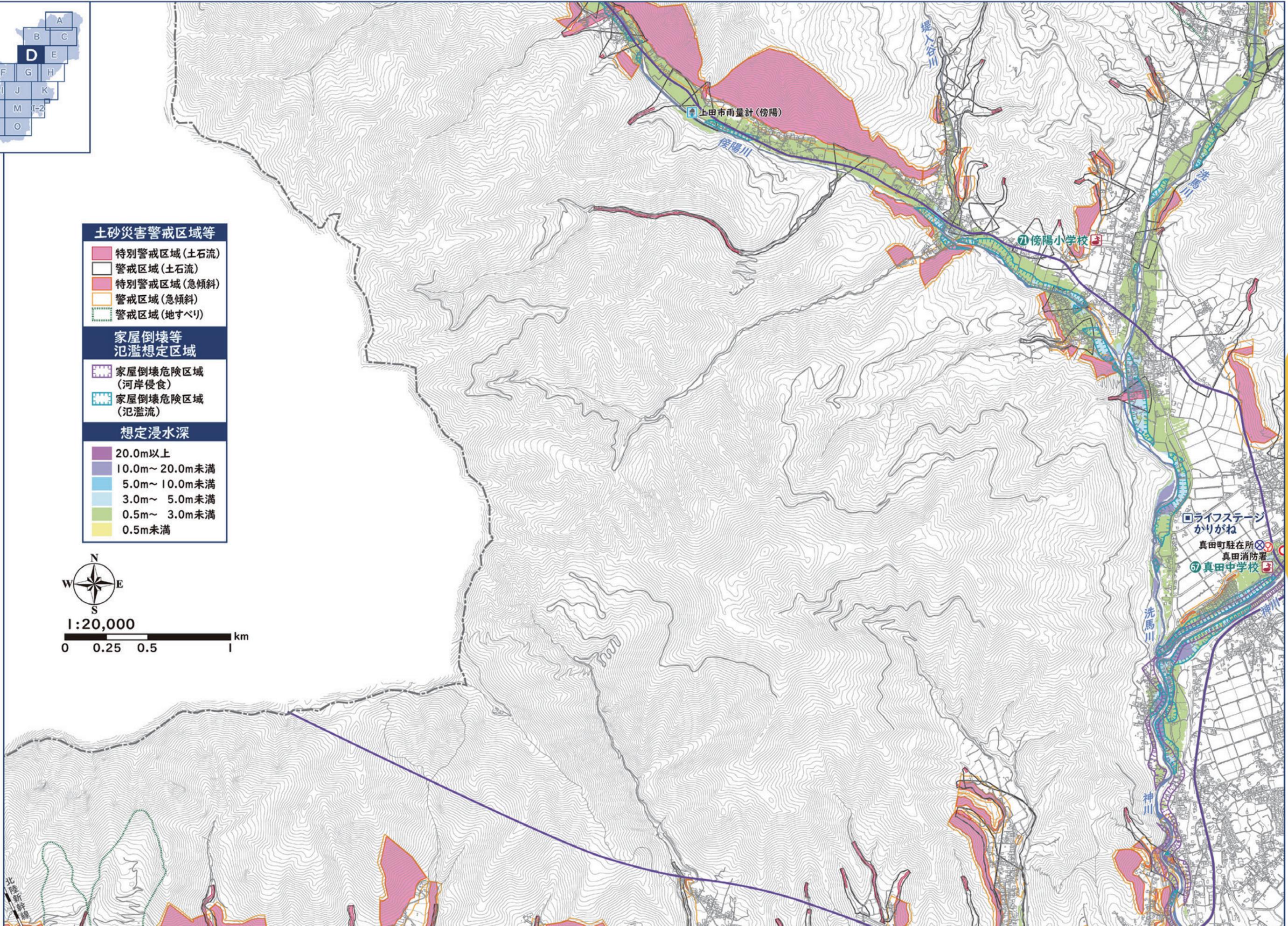
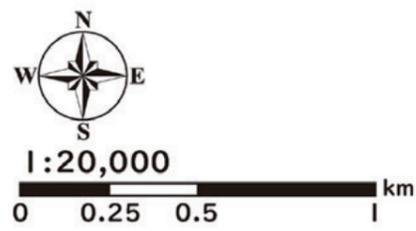
- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

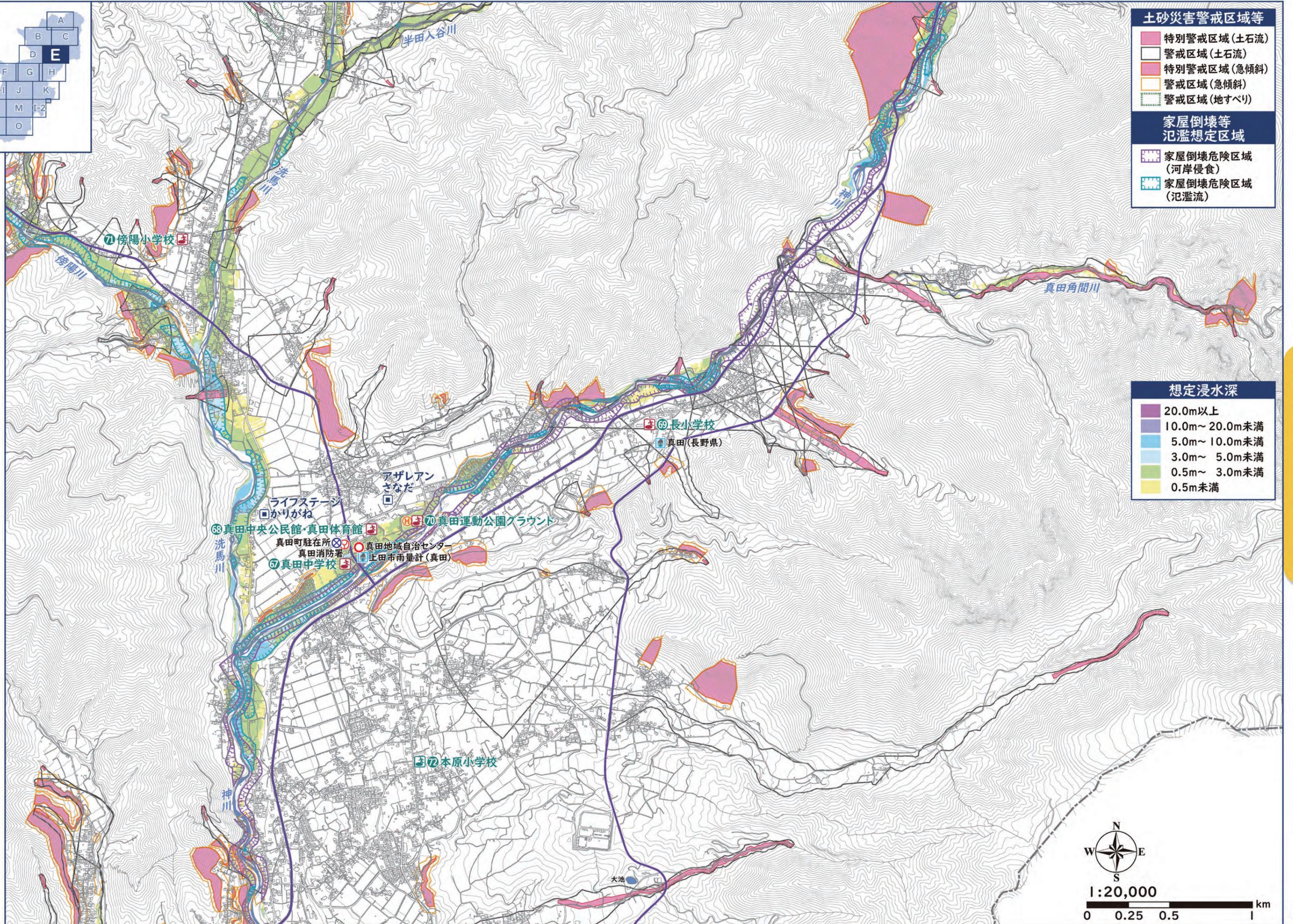
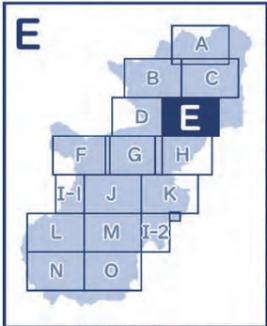
**家屋倒壊等  
氾濫想定区域**

- 家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域(氾濫流)

**想定浸水深**

- 20.0m以上
- 10.0m～20.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 0.5m～3.0m未満
- 0.5m未満





### 土砂災害警戒区域等

- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

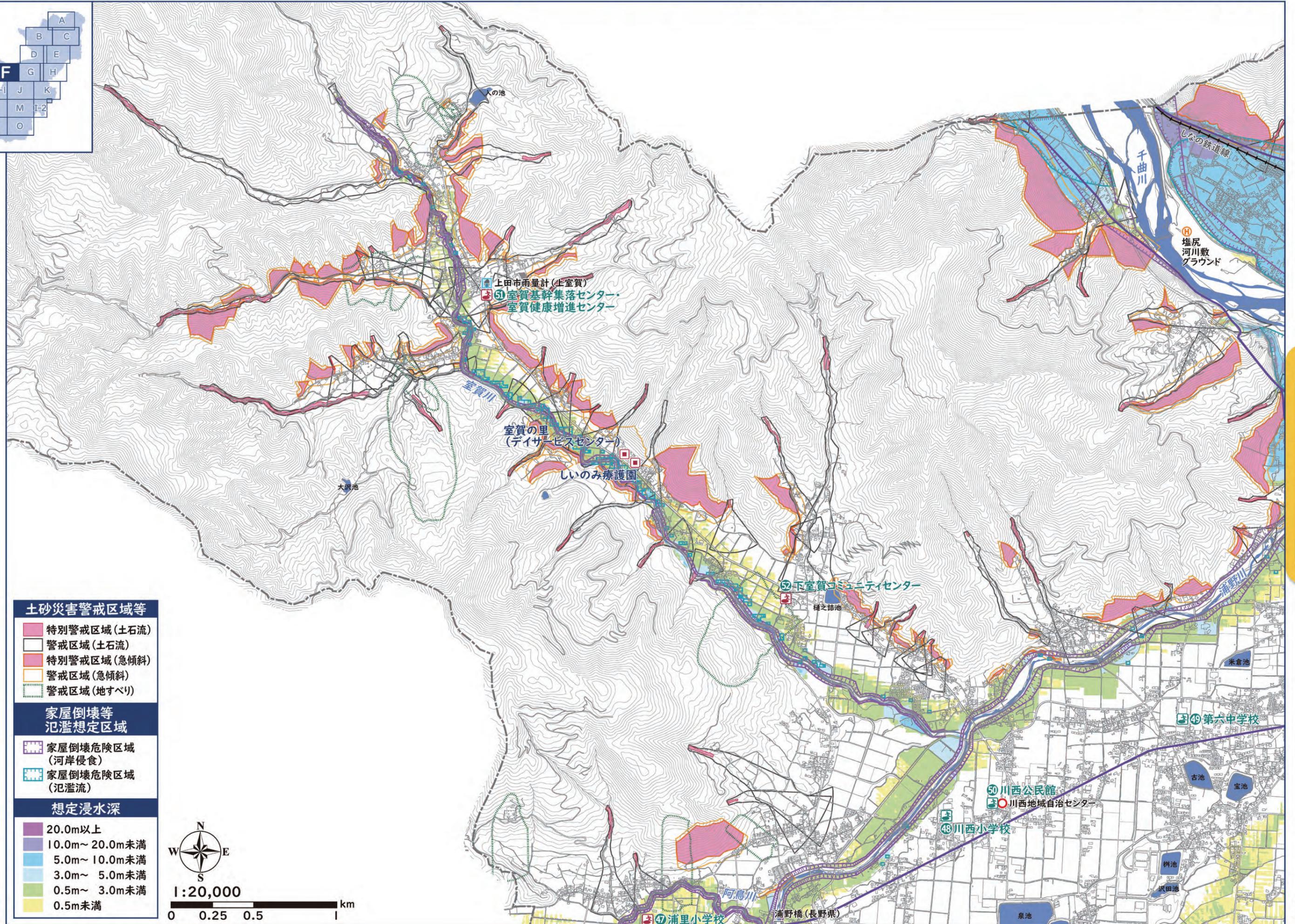
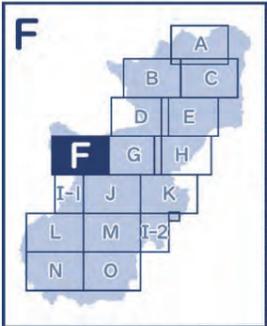
### 家屋倒壊等 氾濫想定区域

- 家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域(氾濫流)

### 想定浸水深

- 20.0m以上
- 10.0m~20.0m未満
- 5.0m~10.0m未満
- 3.0m~5.0m未満
- 0.5m~3.0m未満
- 0.5m未満

1:20,000



**土砂災害警戒区域等**

- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

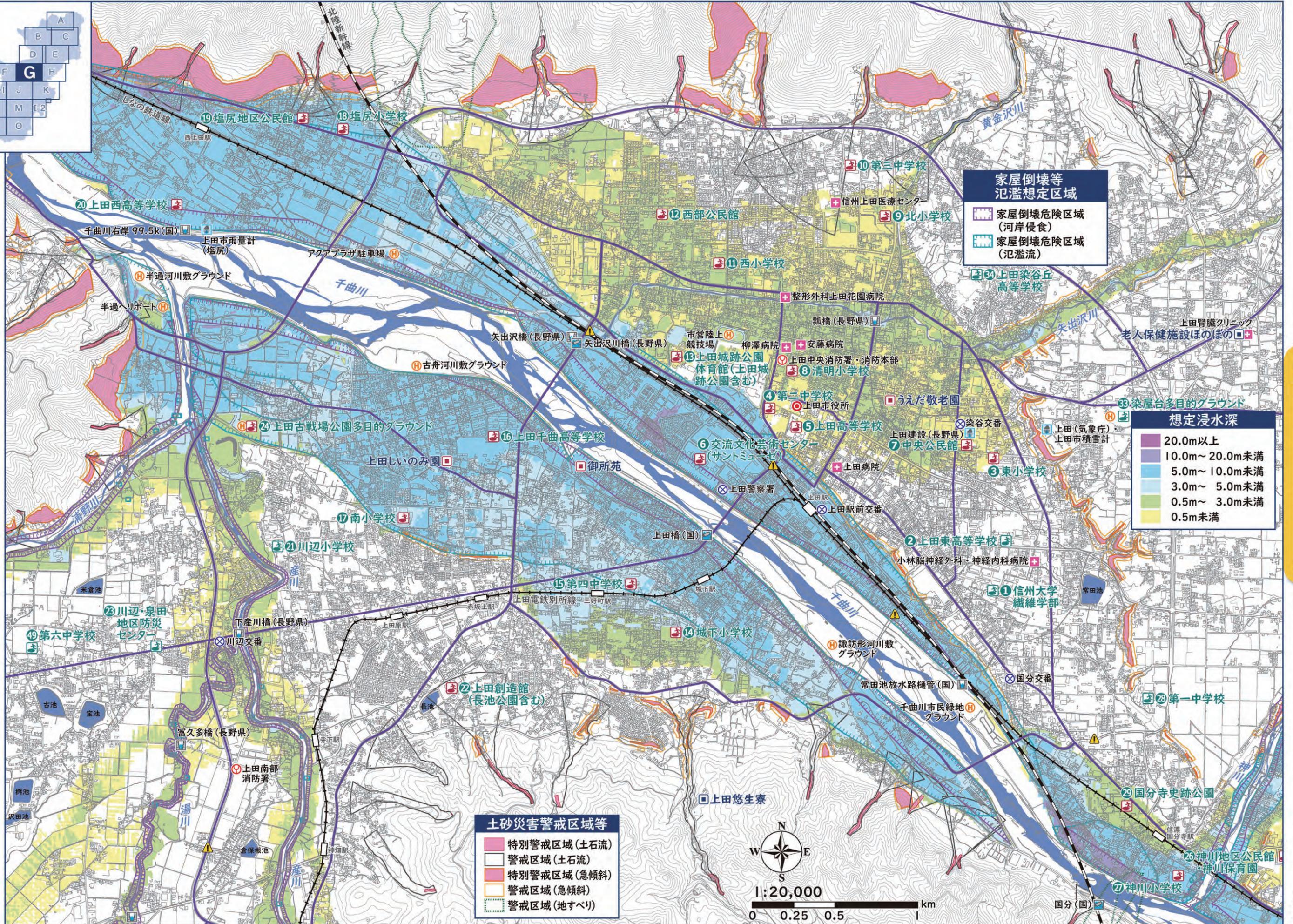
**家屋倒壊等  
氾濫想定区域**

- 家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域(氾濫流)

**想定浸水深**

- 20.0m以上
- 10.0m～20.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 0.5m～3.0m未満
- 0.5m未満

N  
 W S E  
 1:20,000  
 0 0.25 0.5 km



### 家屋倒壊等 氾濫想定区域

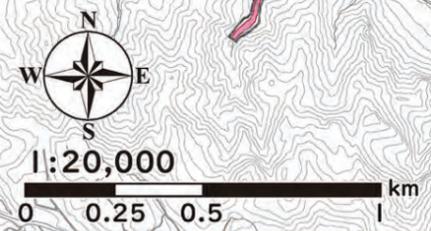
- 家屋倒壊危険区域 (河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域 (氾濫流)

### 想定浸水深

- 20.0m以上
- 10.0m～20.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 0.5m～3.0m未満
- 0.5m未満

### 土砂災害警戒区域等

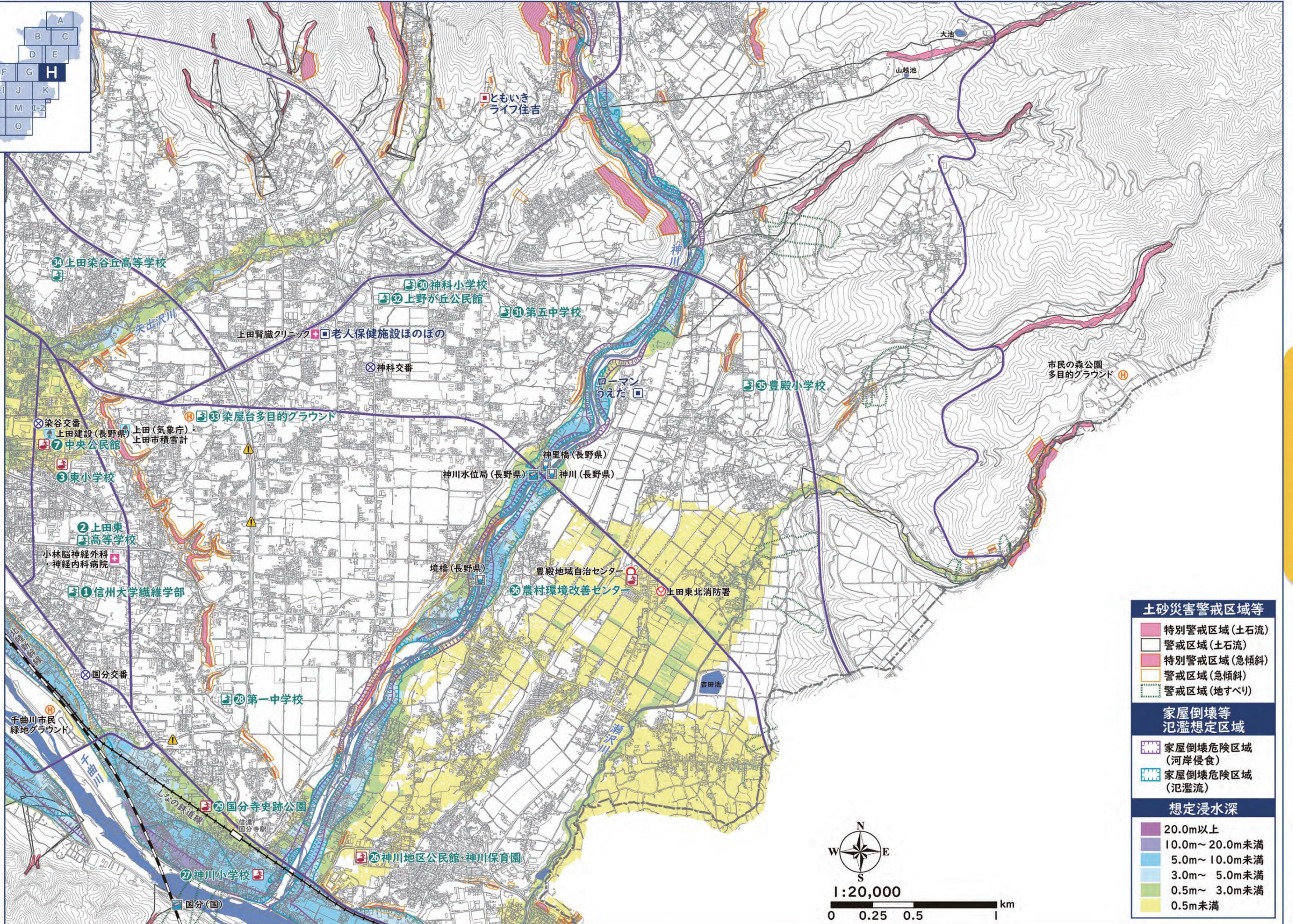
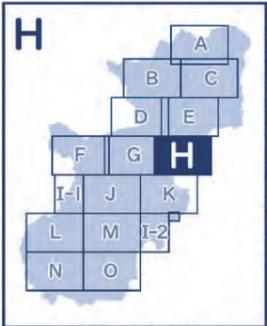
- 特別警戒区域 (土石流)
- 警戒区域 (土石流)
- 特別警戒区域 (急傾斜)
- 警戒区域 (急傾斜)
- 警戒区域 (地すべり)



災害を知る

洪水・土砂災害マップ

対応を知る



**土砂災害警戒区域等**

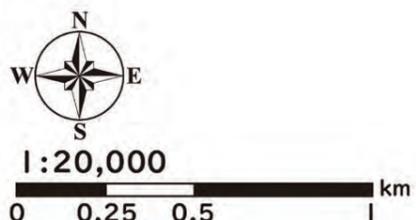
- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

**家屋倒壊等  
氾濫想定区域**

- 家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域(氾濫流)

**想定浸水深**

- 20.0m以上
- 10.0m～20.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 0.5m～3.0m未満
- 0.5m未満



指定緊急避難場所  
福祉避難所

浸水想定区域、土砂災害警戒区域の中  
にある指定緊急避難場所・福祉避難所

救急告示  
医療機関

上田市役所  
自治センター

警察  
消防

ヘリポート  
アンダーパス

雨量観測所  
水位観測所

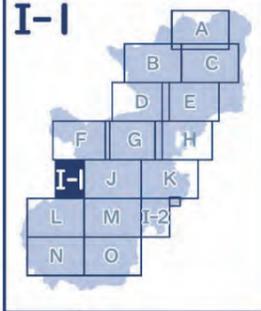
河川ライブカメラ

緊急輸送道路

北陸新幹線

しなの鉄道線・上田電鉄別所線

I-1



土砂災害警戒区域等

- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

家屋倒壊等  
氾濫想定区域

- 家屋倒壊危険区域  
(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域  
(氾濫流)

想定浸水深

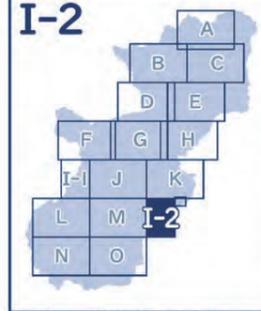
- 20.0m以上
- 10.0m~20.0m未満
- 5.0m~10.0m未満
- 3.0m~5.0m未満
- 0.5m~3.0m未満
- 0.5m未満



1:20,000



I-2



土砂災害警戒区域等

- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

家屋倒壊等  
氾濫想定区域

- 家屋倒壊危険区域  
(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域  
(氾濫流)

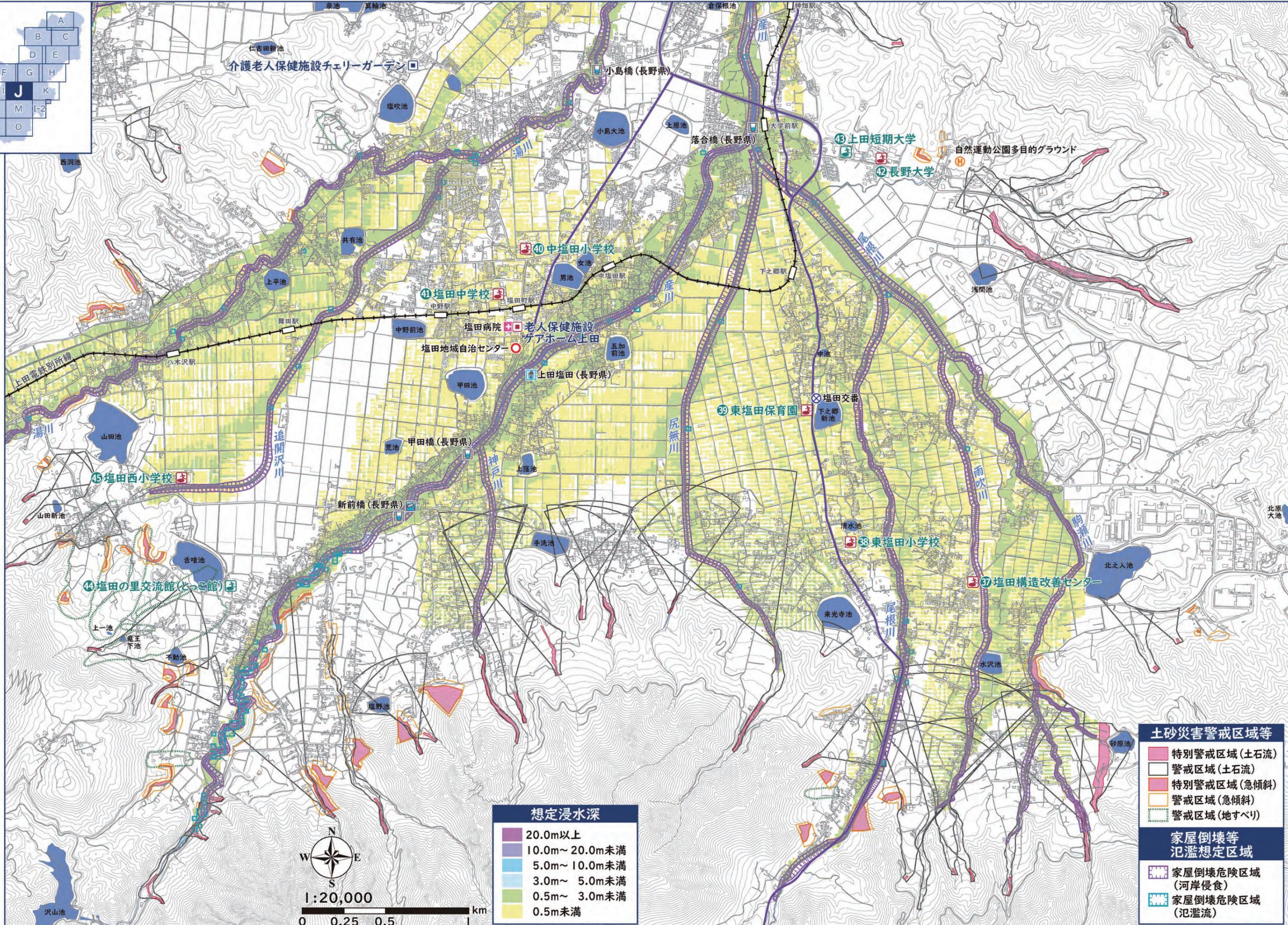
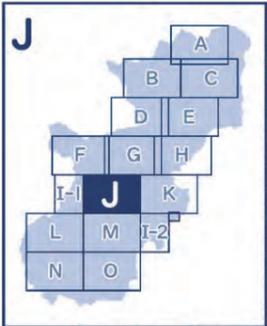
想定浸水深

- 20.0m以上
- 10.0m~20.0m未満
- 5.0m~10.0m未満
- 3.0m~5.0m未満
- 0.5m~3.0m未満
- 0.5m未満



1:20,000





**想定浸水深**

20.0m以上
10.0m～20.0m未満
5.0m～10.0m未満
3.0m～5.0m未満
0.5m～3.0m未満
0.5m未満

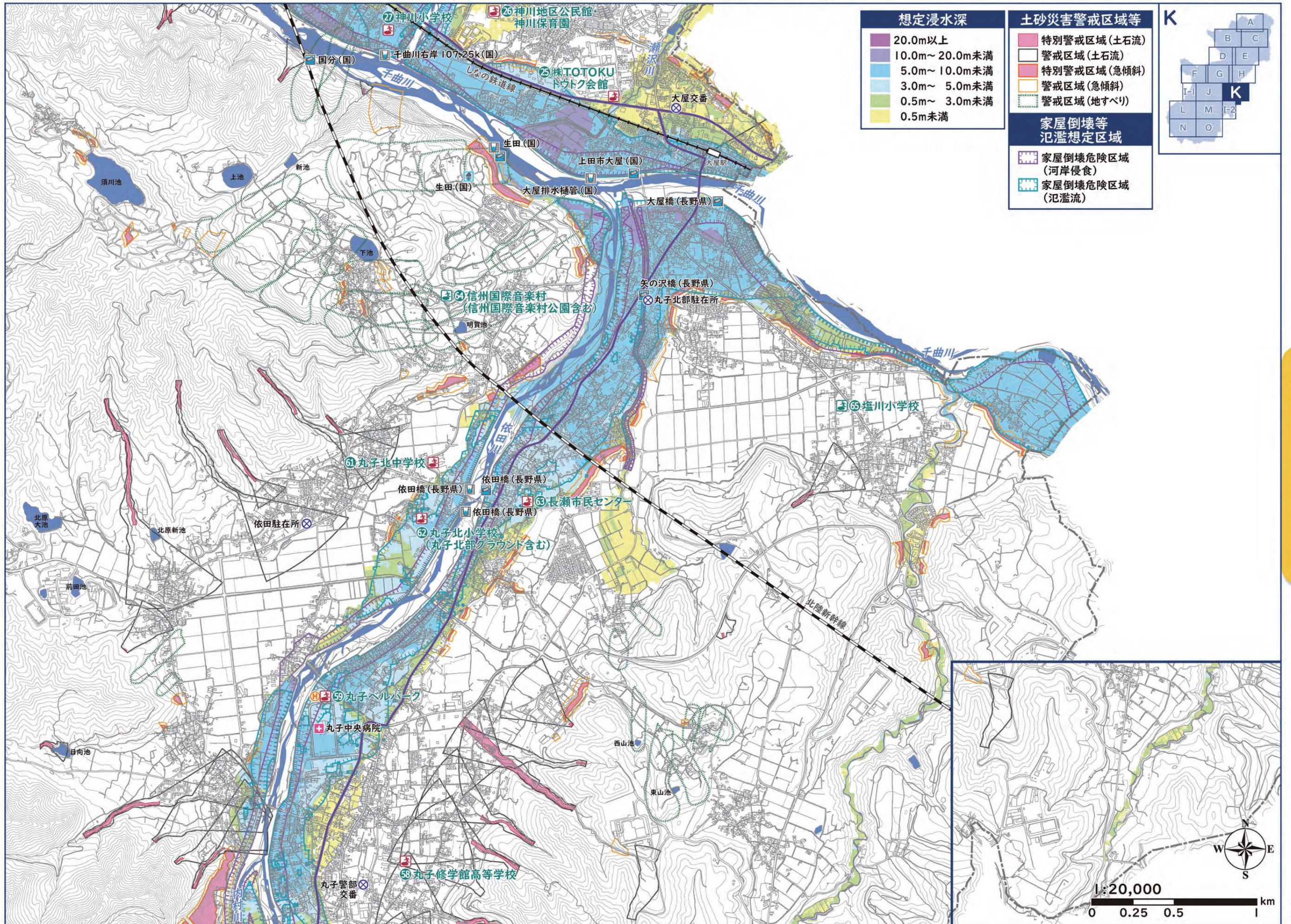
**土砂災害警戒区域等**

特別警戒区域(土石流)
警戒区域(土石流)
特別警戒区域(急傾斜)
警戒区域(急傾斜)
警戒区域(地すべり)

**家屋倒壊等  
氾濫想定区域**

家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
家屋倒壊危険区域(氾濫流)

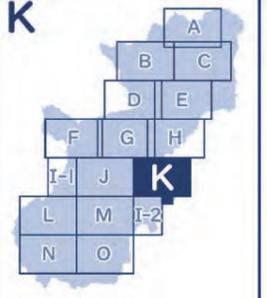




想定浸水深	
20.0m以上	20.0m未満
10.0m～20.0m未満	5.0m～10.0m未満
5.0m～10.0m未満	3.0m～5.0m未満
3.0m～5.0m未満	0.5m～3.0m未満
0.5m～3.0m未満	0.5m未満

土砂災害警戒区域等	
特別警戒区域(土石流)	警戒区域(土石流)
特別警戒区域(急傾斜)	警戒区域(急傾斜)
警戒区域(地すべり)	

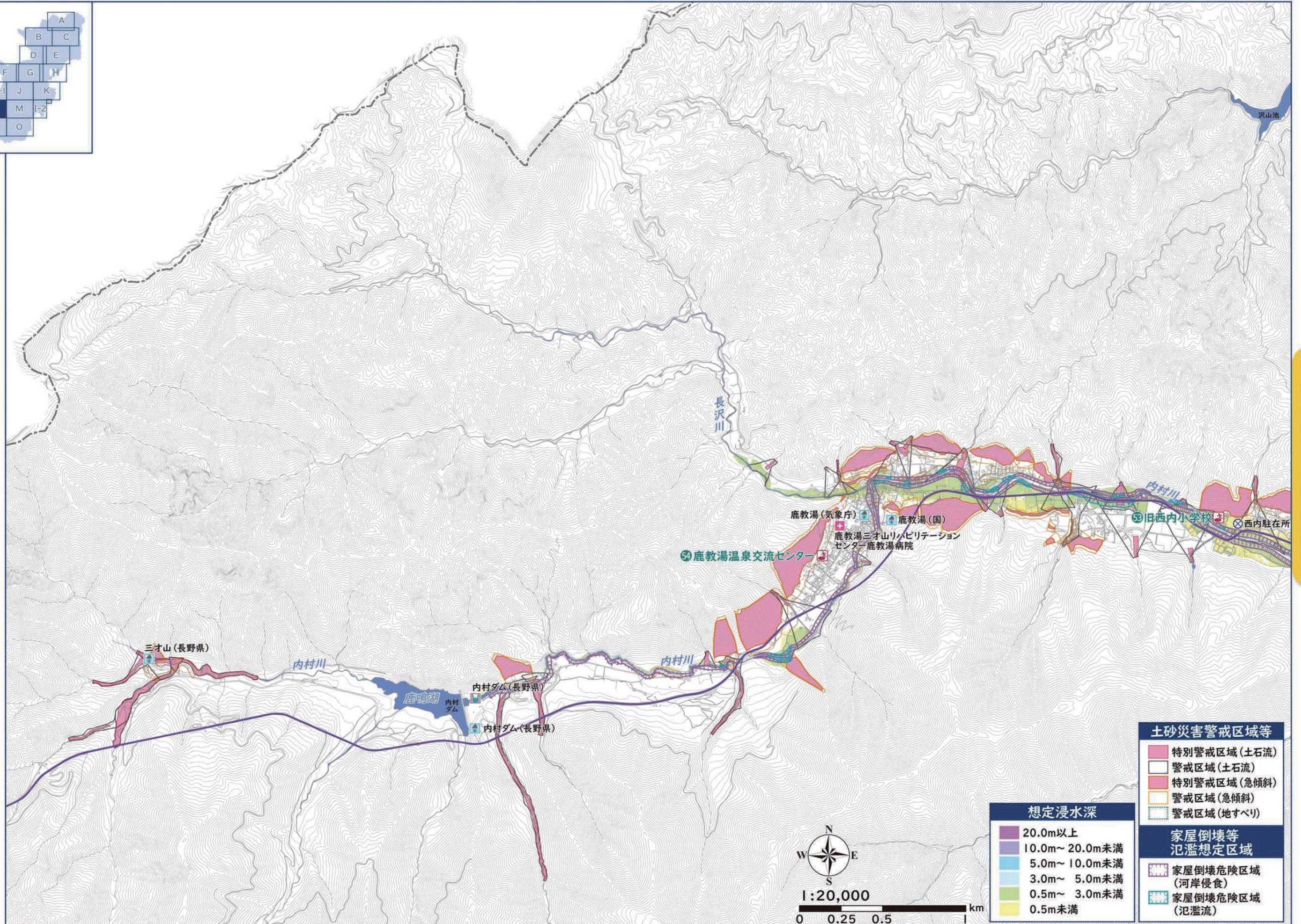
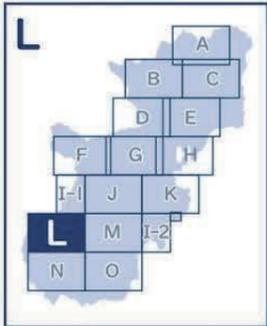
家屋倒壊等 氾濫想定区域	
家屋倒壊危険区域(河岸侵食)	家屋倒壊危険区域(氾濫流)



災害を知る

洪水・土砂災害マップ

対応を知る



**土砂災害警戒区域等**

- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

**家屋倒壊等  
氾濫想定区域**

- 家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域(氾濫流)

**想定浸水深**

- 20.0m以上
- 10.0m～20.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 0.5m～3.0m未満
- 0.5m未満

1:20,000

指定緊急避難場所  
福祉避難所

浸水想定区域、土砂災害警戒区域の中  
にある指定緊急避難場所・福祉避難所

救急告示  
医療機関

上田市役所  
自治センター

警察  
消防

ヘリポート  
アンダーパス

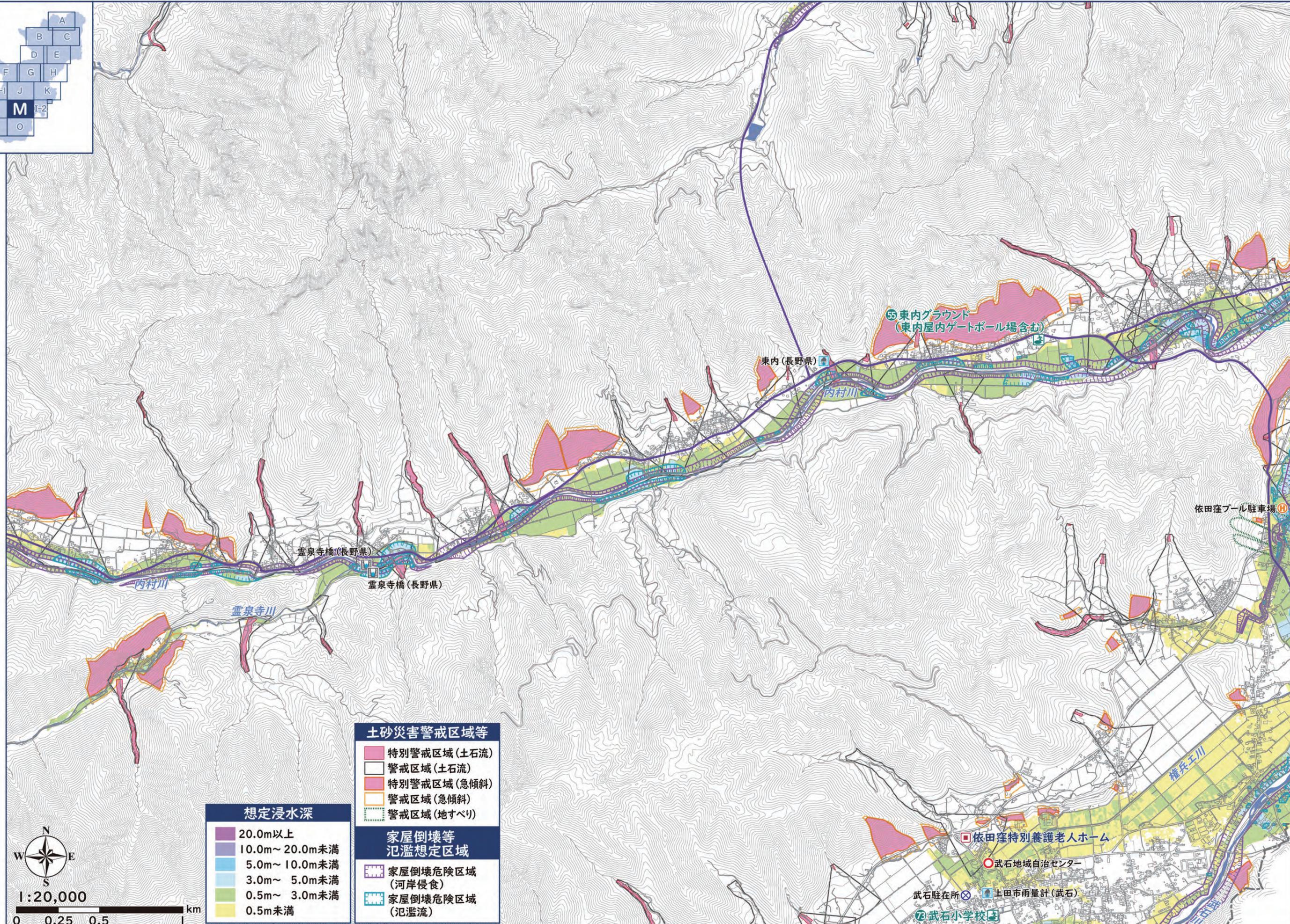
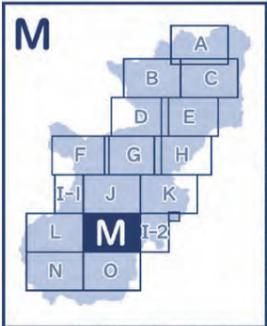
雨量観測所  
水位観測所

河川ライブカメラ

緊急輸送道路

北陸新幹線

しなの鉄道線・上田電鉄別所線



**土砂災害警戒区域等**

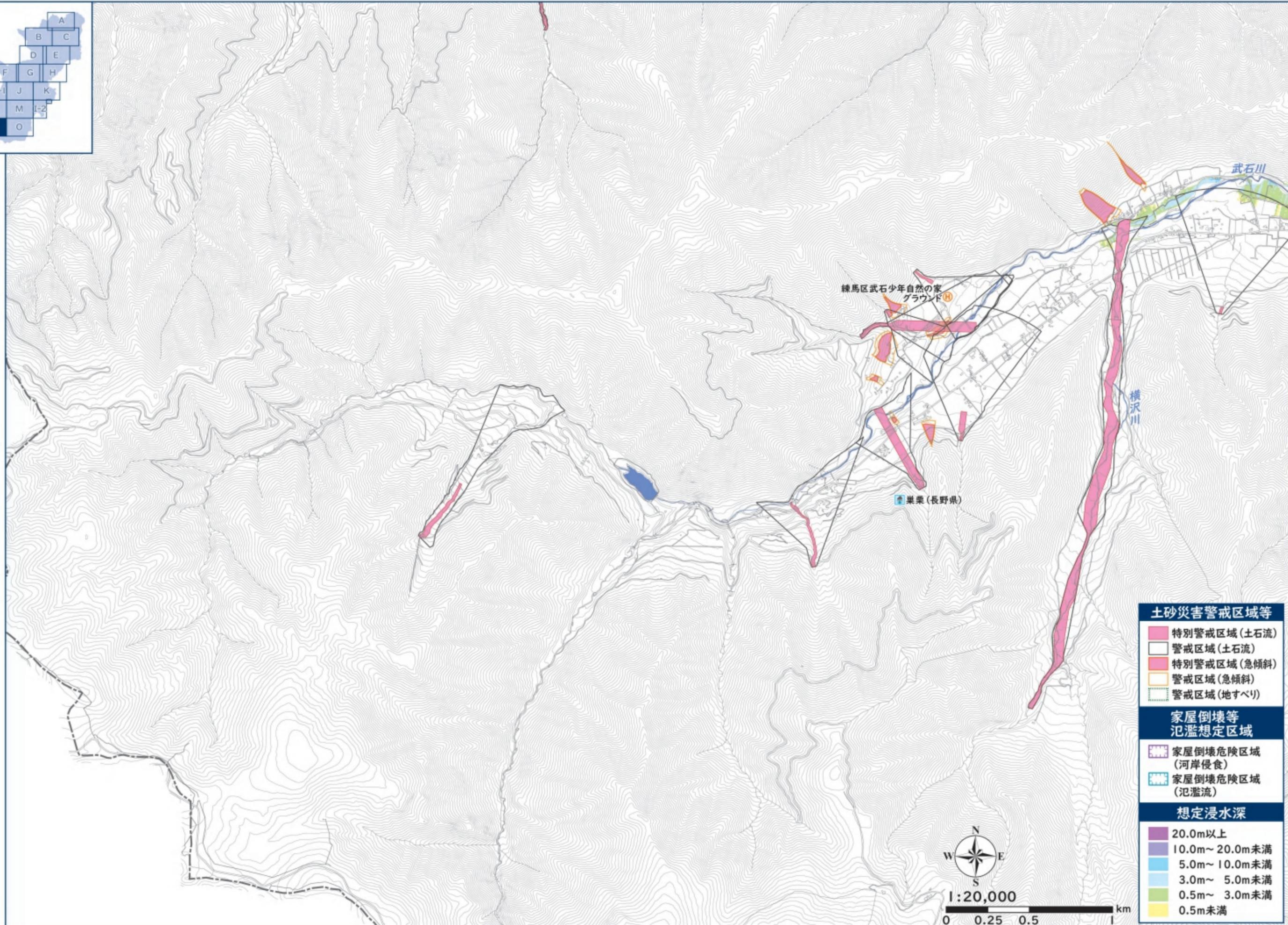
- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

**家屋倒壊等  
氾濫想定区域**

- 家屋倒壊危険区域  
(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域  
(氾濫流)

**想定浸水深**

- 20.0m以上
- 10.0m~20.0m未満
- 5.0m~10.0m未満
- 3.0m~5.0m未満
- 0.5m~3.0m未満
- 0.5m未満



**土砂災害警戒区域等**

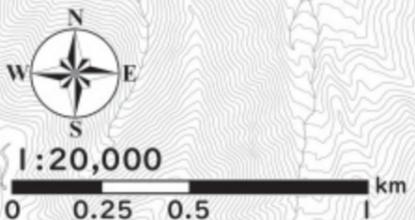
- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

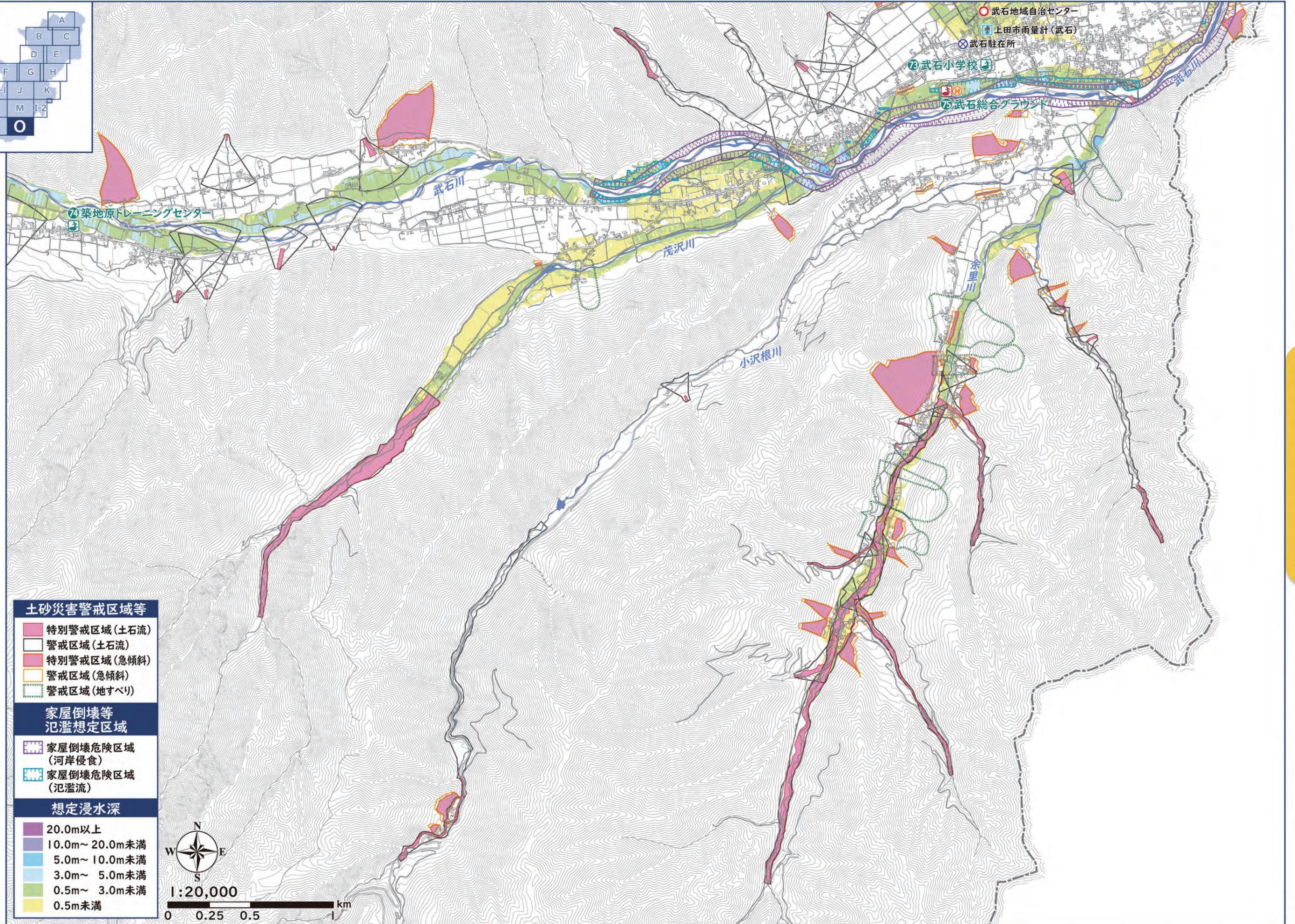
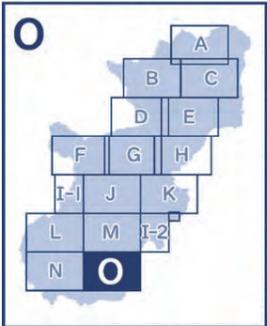
**家屋倒壊等  
氾濫想定区域**

- 家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域(氾濫流)

**想定浸水深**

- 20.0m以上
- 10.0m~20.0m未満
- 5.0m~10.0m未満
- 3.0m~5.0m未満
- 0.5m~3.0m未満
- 0.5m未満





**土砂災害警戒区域等**

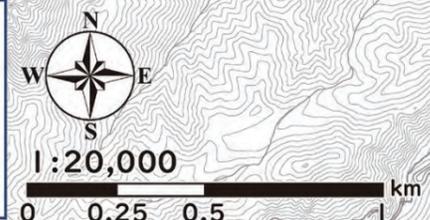
- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(急傾斜)
- 警戒区域(地すべり)

**家屋倒壊等  
氾濫想定区域**

- 家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
- 家屋倒壊危険区域(氾濫流)

**想定浸水深**

- 20.0m以上
- 10.0m～20.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 0.5m～3.0m未満
- 0.5m未満



# 地震災害リスクを確認する

地震災害によって、建物に被害が出る可能性のある場所を地図に示しています

## 地震への備え

❗ 特に家具・家電類は地震時に凶器となるので、しっかり固定する

作業を行うもの

❗ 家の中を安全な状態にして、被害が少なくなるように備える

日ごろ心がけること

### 本棚・たんす

固定器具を設置する  
万一倒れてもベッドの方向や  
ドアを塞がない位置へ置く

### 生活用水

お風呂の残り湯は、洗濯  
やトイレ用の生活用水と  
して使用できる

### 食器棚、収納棚

開き戸にストッパー、ガラス戸  
には飛散防止フィルム、食器下  
にはすべり止めシートを敷く

### 照明

停電にそなえて  
枕元に明かりを  
用意する

### 家電

固定して転倒防止、  
扉にストッパーを

### スリッパ

足のけが予防に、  
寝室に置いておく

### 非常用持出袋

避難時に取り出しやす  
い場所に置き、定期的  
に中身を確認する

### 玄関

避難経路になる玄関には  
余計なものを置かない

### テレビ・テレビ台

どちらも壁に固定する

### ガスボンベ

転倒しないよう  
固定する

### 窓ガラス

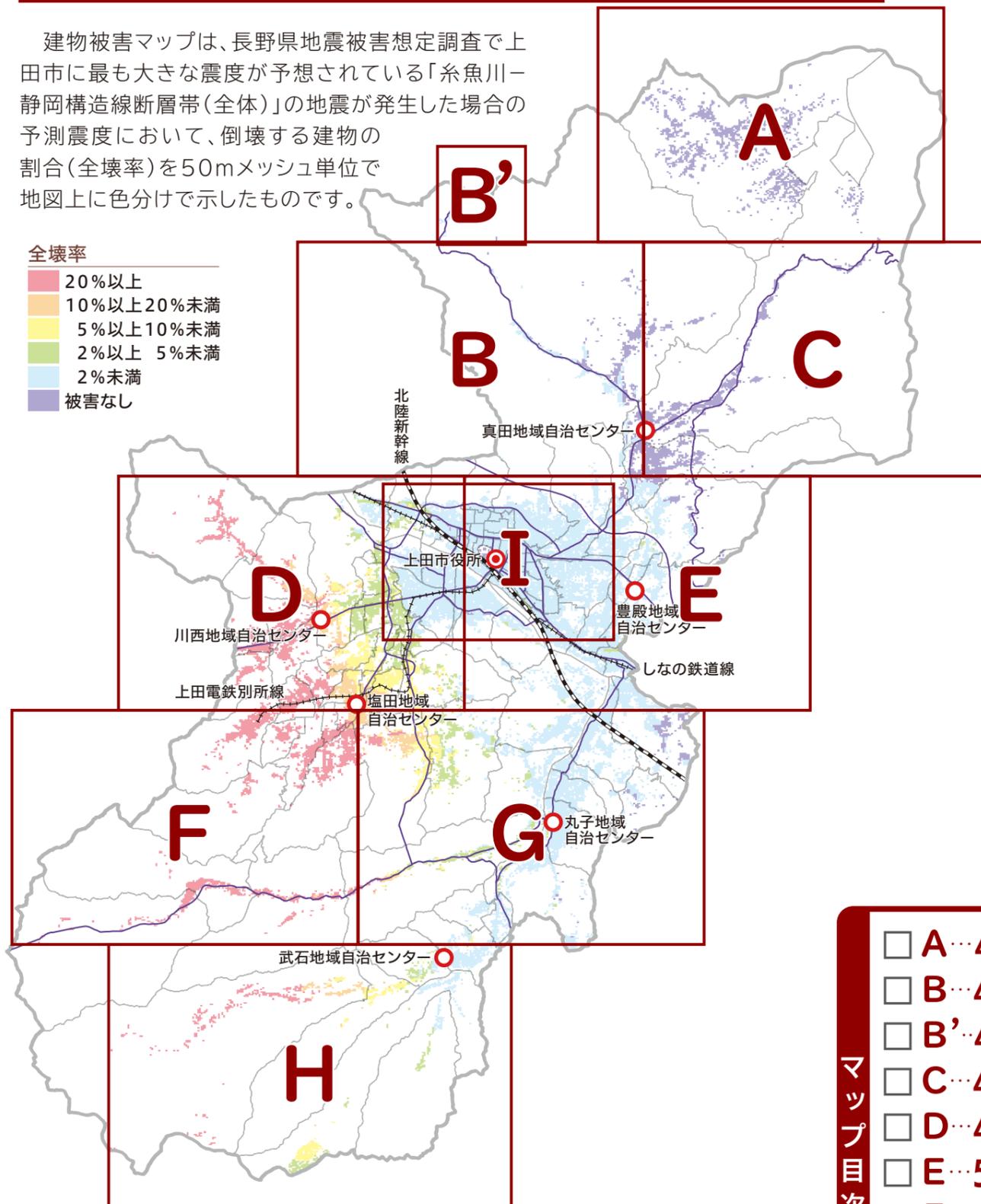
飛散防止フィルム  
を貼る

## 建物被害マップ区割り図

建物被害マップは、長野県地震被害想定調査で上田市に最も大きな震度が予想されている「糸魚川-静岡構造線断層帯(全体)」の地震が発生した場合の予測震度において、倒壊する建物の割合(全壊率)を50mメッシュ単位で地図上に色分けで示したものです。

### 全壊率

- 20%以上
- 10%以上20%未満
- 5%以上10%未満
- 2%以上 5%未満
- 2%未満
- 被害なし



全壊率は、各地域において建物に被害(倒壊)が出る可能性を示したもので、地震による揺れ(震度分布)と、各地域の建物の構造や建築年数などを考慮して予測したものです。

全壊率が低い地域でも老朽化した建物は壊れる可能性がありますし、逆に全壊率が高い地域でも耐震性が高い建物は壊れにくくなります。建物の耐震化率が100%になると全壊する建物の数が10分1程度に軽減するとも言われています。

### マップ目次

- A...43-44
- B...45-46
- B'...45
- C...47-48
- D...49-50
- E...51-52
- F...53-54
- G...55-56
- H...57-58
- I...59-60

指定緊急避難場所  
福祉避難所

救急告示医療機関

上田市役所  
自治センター

警察  
消防

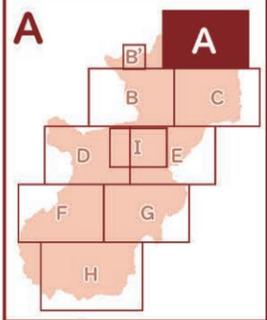


ヘリポート  
アンダーパス

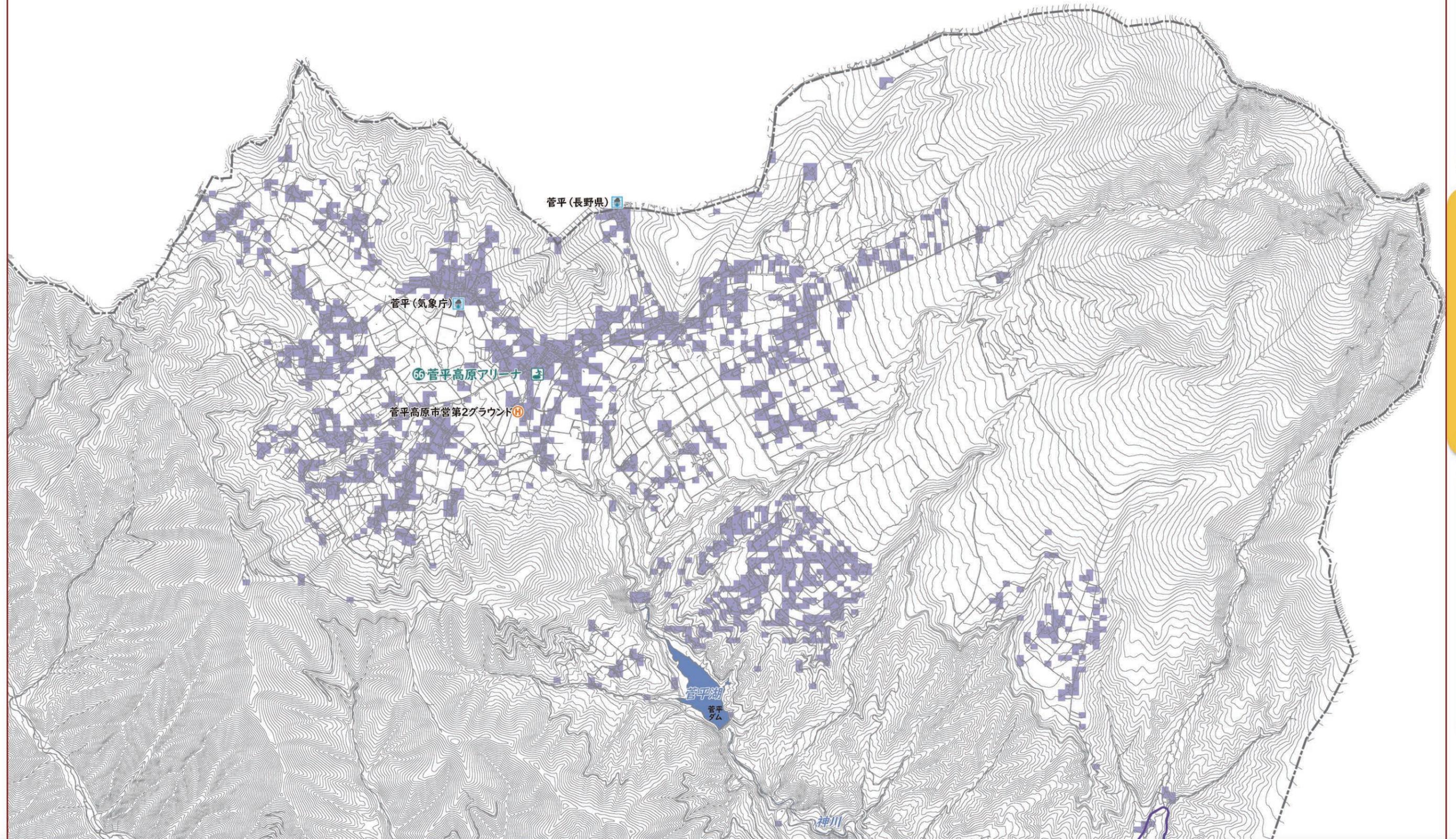
雨量観測所  
水位観測所

河川ライブカメラ  
緊急輸送道路

北陸新幹線  
しなの鉄道線・上田電鉄別所線



1:30,000



災害を知る



建物被害マップ



対応を知る

指定緊急避難場所  
福祉避難所

救急告示医療機関

上田市役所  
自治センター

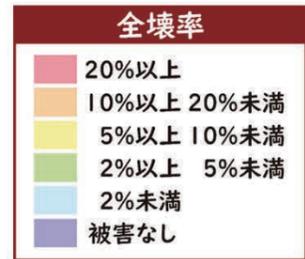
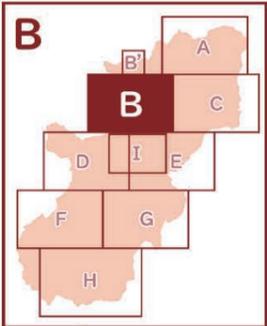
警察  
消防

ヘリポート  
アンダーパス

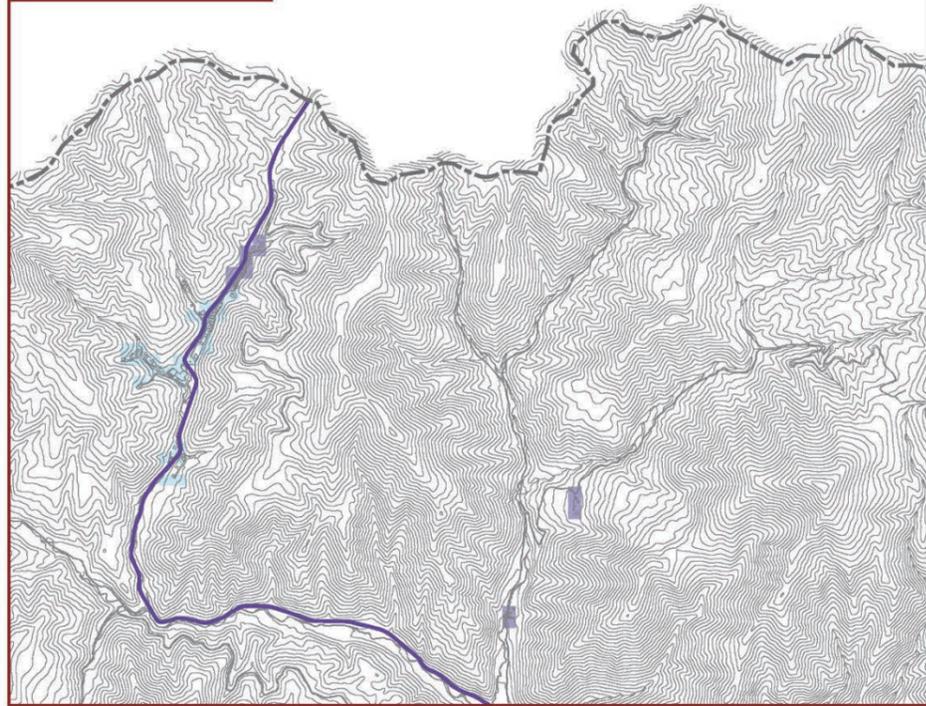
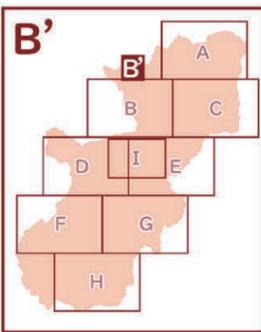
雨量観測所  
水位観測所

河川ライブカメラ  
緊急輸送道路

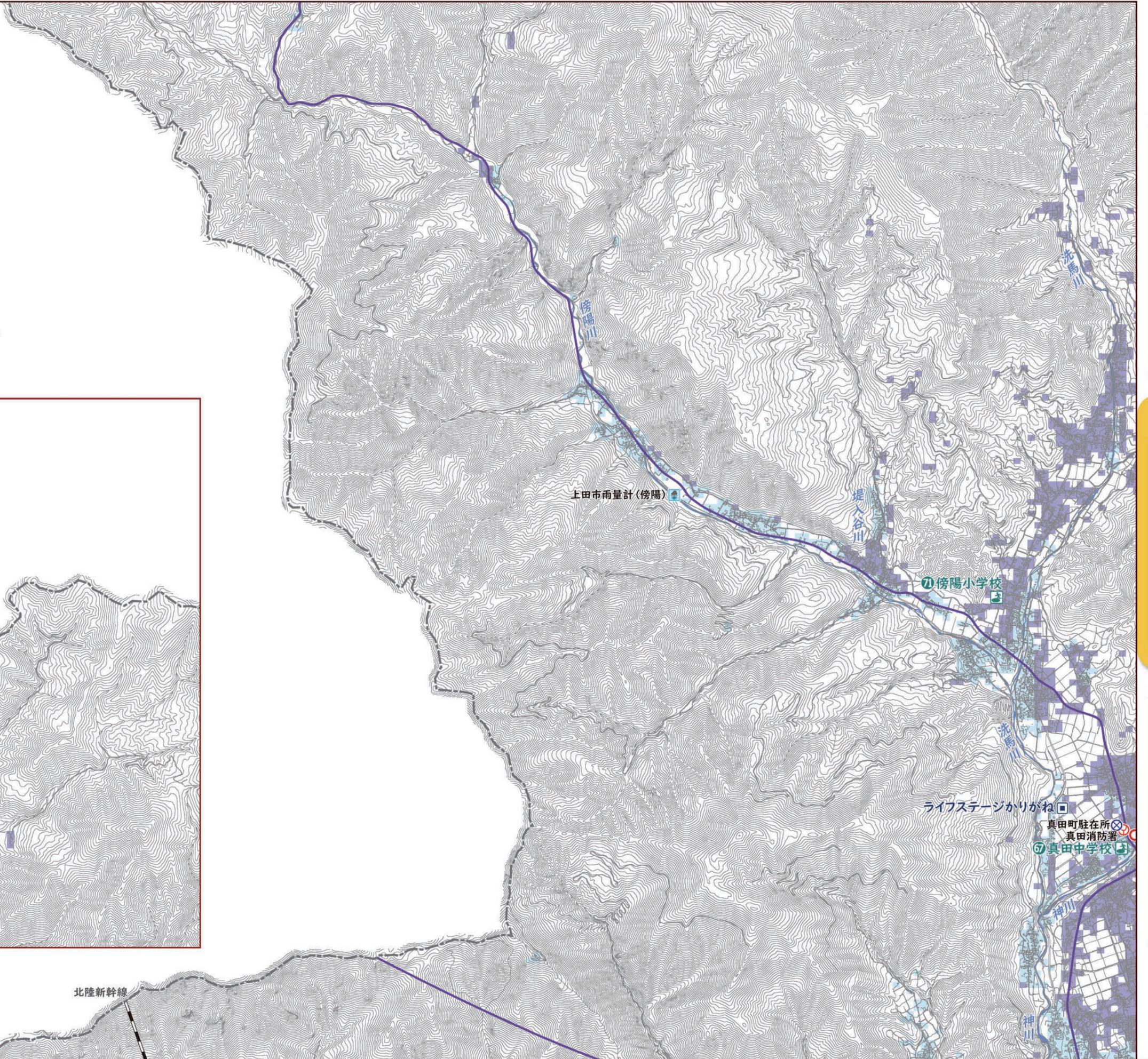
北陸新幹線  
しなの鉄道線・上田電鉄別所線



1:30,000



北陸新幹線



災害を知る



建物被害マップ



対応を知る

指定緊急避難場所  
福祉避難所

救急告示医療機関

上田市役所  
自治センター

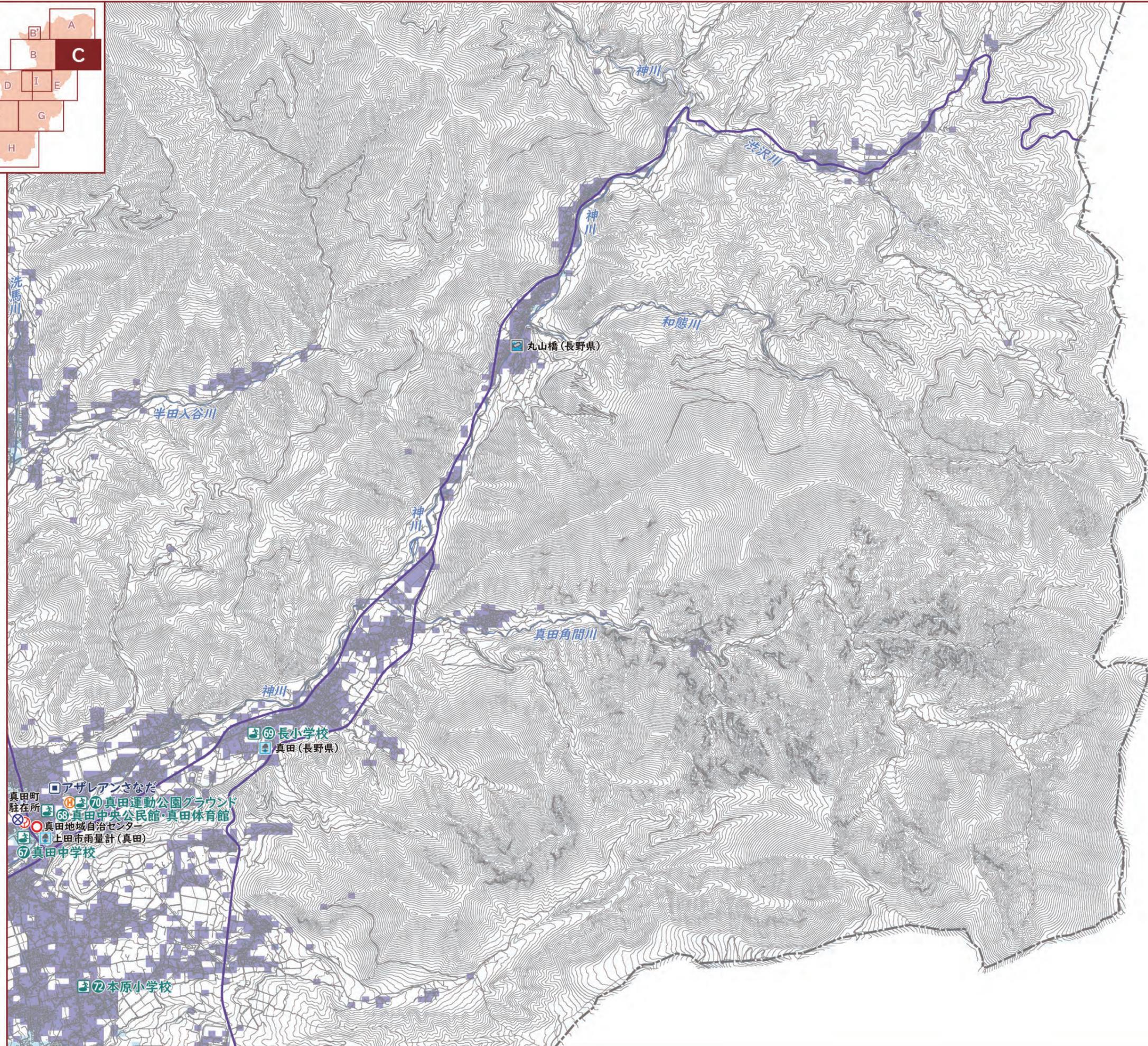
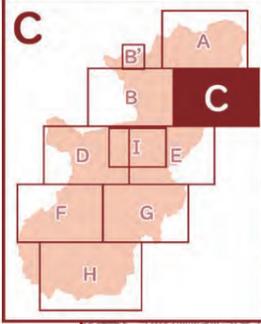
警察  
消防

ヘリポート  
アンダーパス

雨量観測所  
水位観測所

河川ライブカメラ  
緊急輸送道路

北陸新幹線  
しなの鉄道線・上田電鉄別所線



- アザレアンさなだ
- 真田町駐在所
- 真田運動公園グラウンド
- 真田中央公民館・真田体育館
- 真田地域自治センター
- 上田市雨量計(真田)
- 真田中学校
- 本原小学校

全壊率	
20%以上	
10%以上 20%未満	
5%以上 10%未満	
2%以上 5%未満	
2%未満	
被害なし	



1:30,000



災害を知る



建物被害マップ



対応を知る

指定緊急避難場所  
福祉避難所

救急告示医療機関

上田市役所  
自治センター

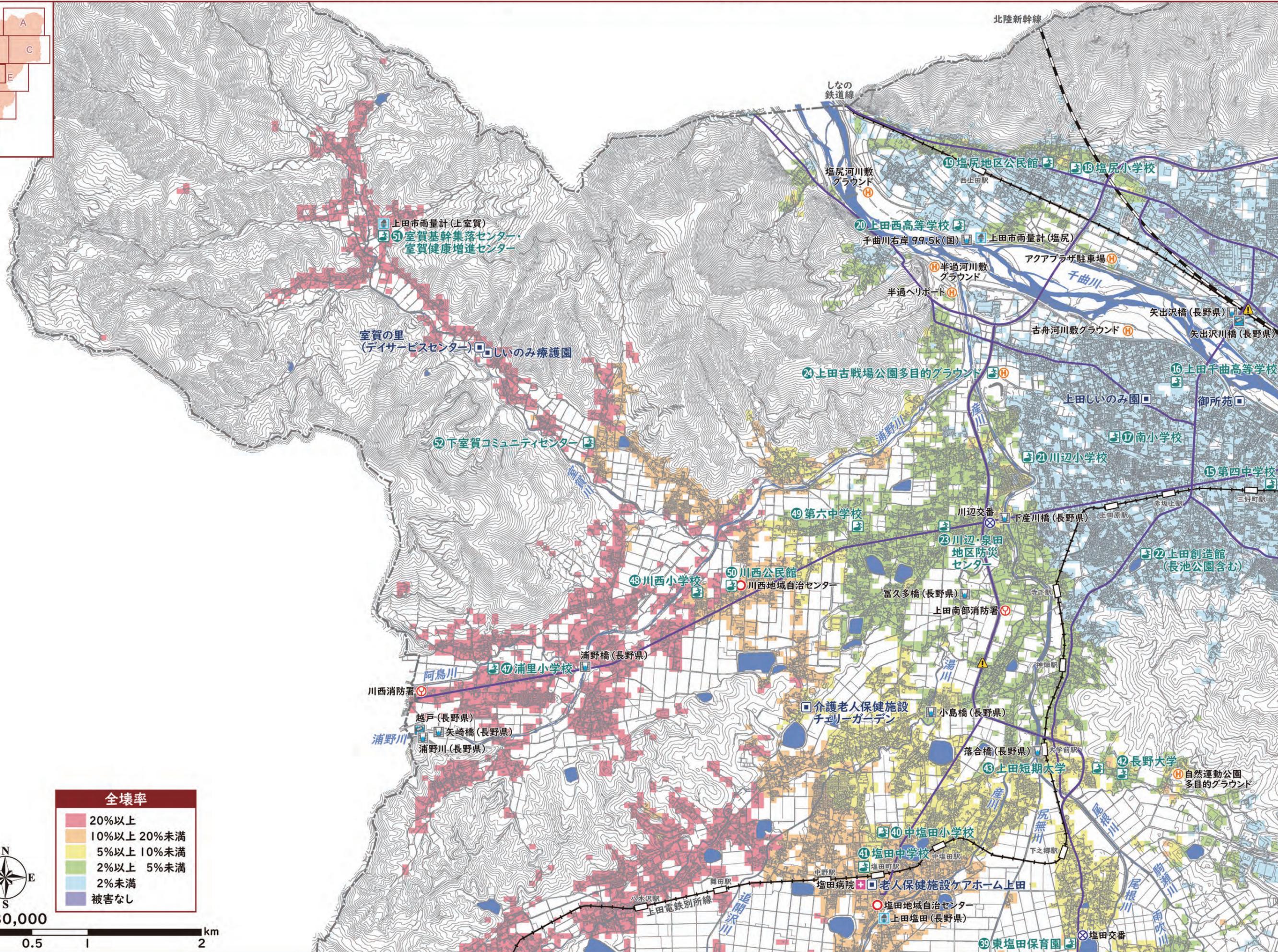
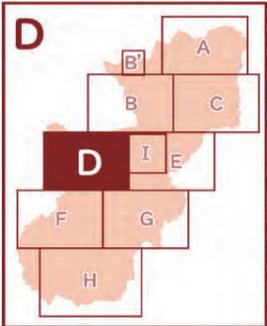
警察  
消防

ヘリポート  
アンダーパス

雨量観測所  
水位観測所

河川ライブカメラ  
緊急輸送道路

北陸新幹線  
しなの鉄道線・上田電鉄別所線



全壊率	
20%以上	20%未満
10%以上	10%未満
5%以上	5%未満
2%以上	2%未満
2%未満	被害なし



1:30,000  
0 0.5 1 2 km

災害を知る

建物被害マップ

対応を知る

指定緊急避難場所  
福祉避難所

救急告示医療機関

上田市役所  
自治センター

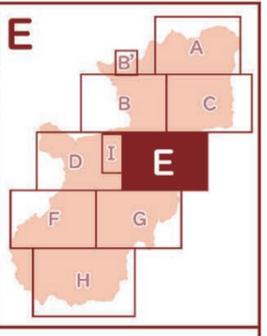
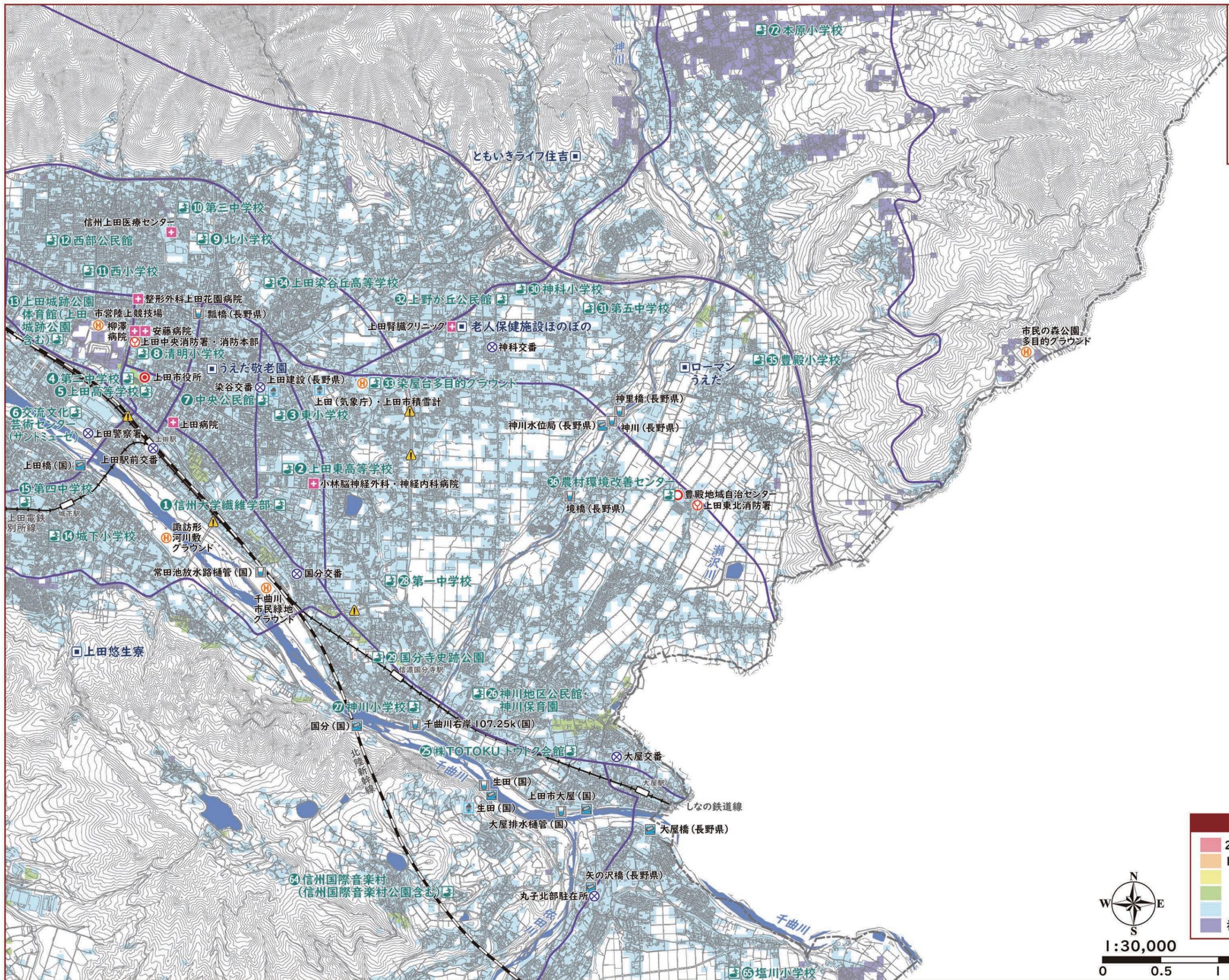
警察  
消防

ヘリポート  
アンダーパス

雨量観測所  
水位観測所

河川ライブカメラ  
緊急輸送道路

北陸新幹線  
しなの鉄道線・上田電鉄別所線



災害を知る

建物被害マップ

対応を知る

全壊率	
20%以上	20%未満
10%以上	10%未満
5%以上	5%未満
2%以上	2%未満
2%未満	被害なし





指定緊急避難場所  
福祉避難所

救急告示医療機関

上田市役所  
自治センター

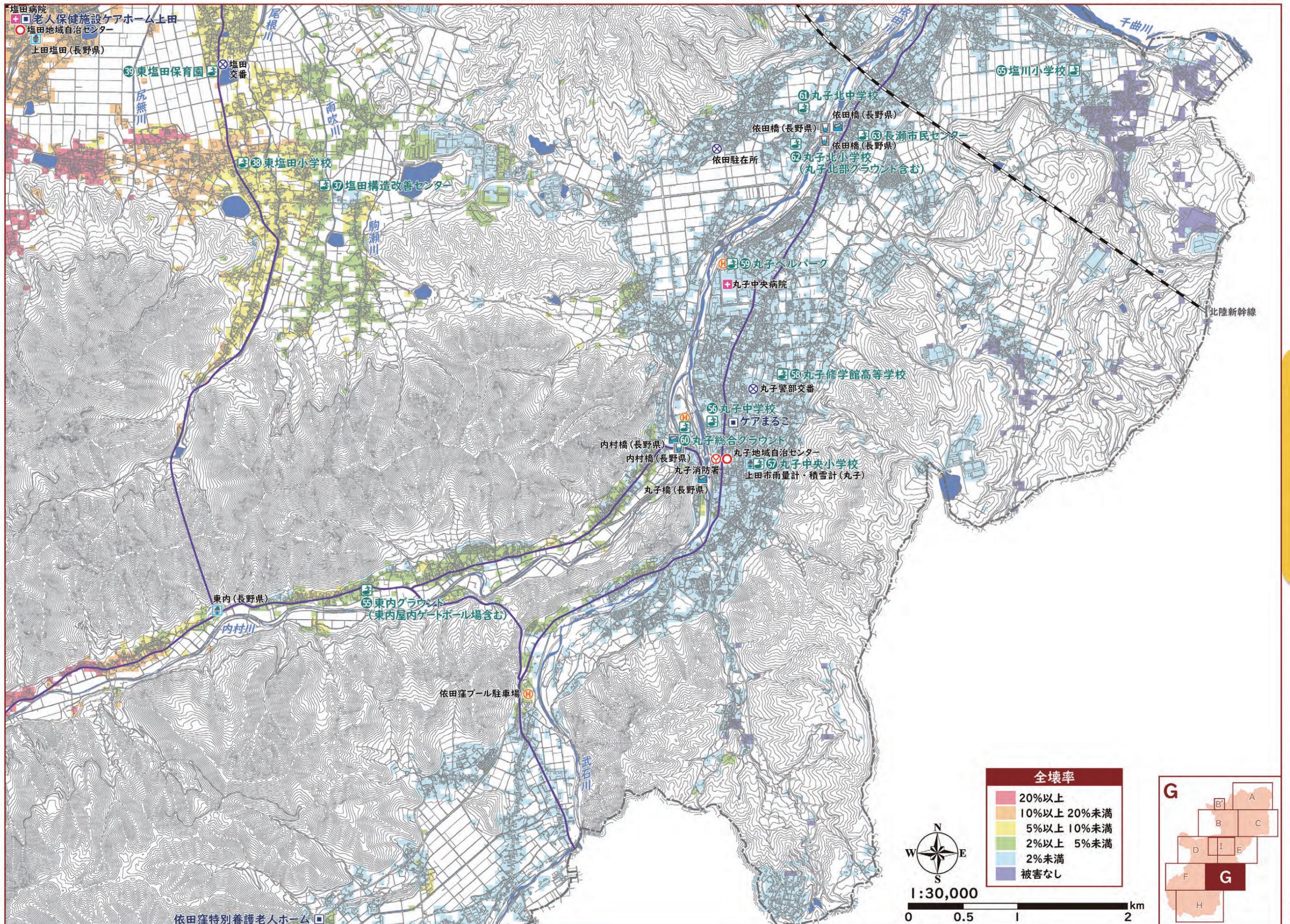
警察  
消防

ヘリポート  
アンダーパス

雨量観測所  
水位観測所

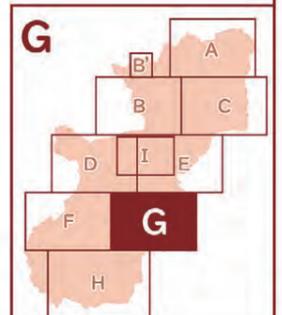
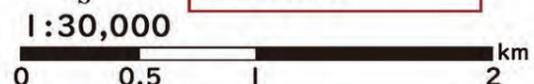
河川ライブカメラ  
緊急輸送道路

北陸新幹線  
しなの鉄道線・上田電鉄別所線



全壊率

20%以上
10%以上 20%未満
5%以上 10%未満
2%以上 5%未満
2%未満
被害なし



災害を知る



建物被害マップ



対応を知る

指定緊急避難場所  
福祉避難所

救急告示医療機関

上田市役所  
自治センター

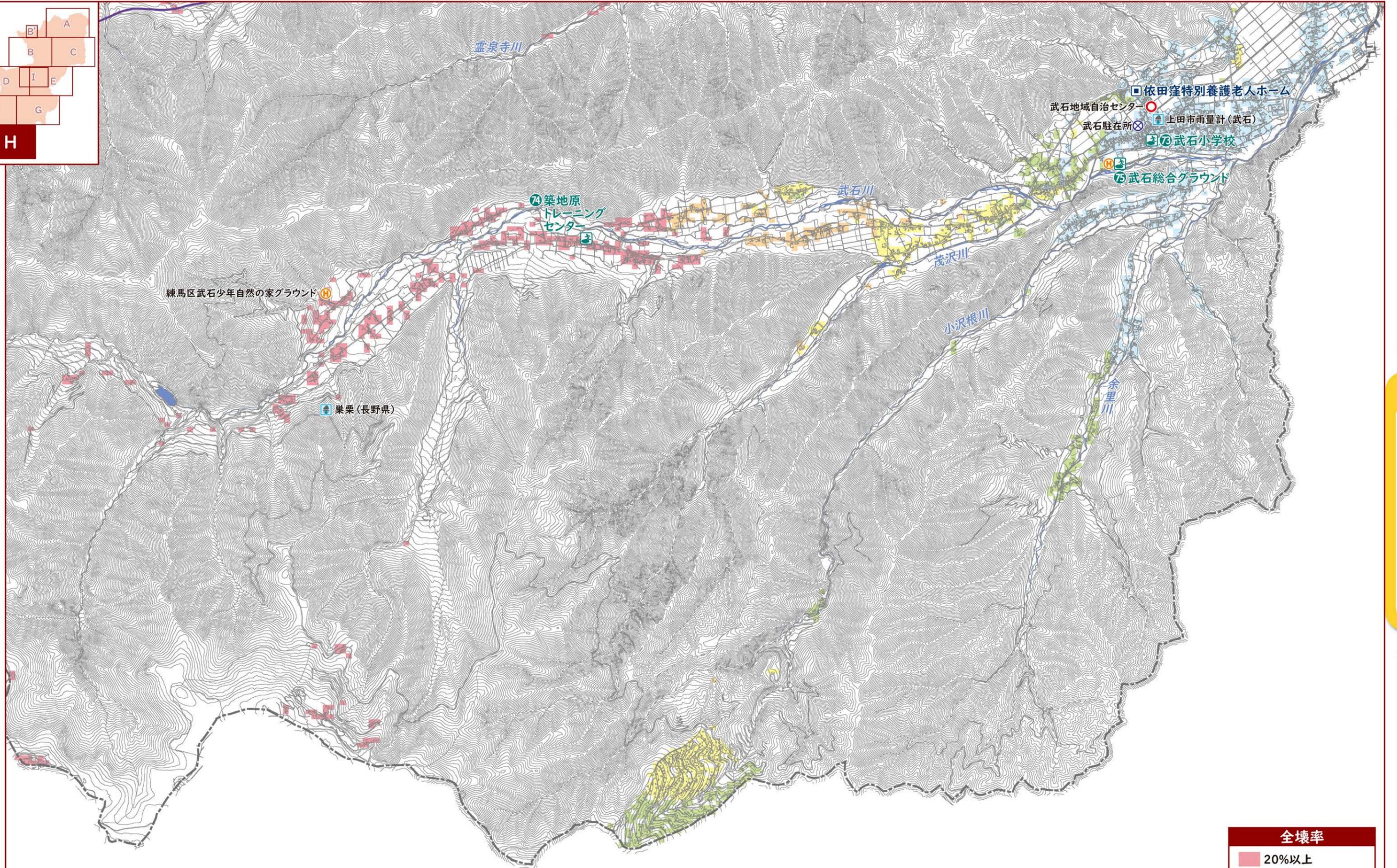
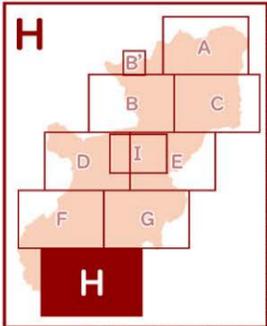
警察  
消防

ヘリポート  
アンダーパス

雨量観測所  
水位観測所

河川ライブカメラ  
緊急輸送道路

北陸新幹線  
しなの鉄道線・上田電鉄別所線



**全壊率**

20%以上
10%以上 20%未満
5%以上 10%未満
2%以上 5%未満
2%未満
被害なし



1:35,000



災害を知る



建物被害マップ



対応を知る

指定緊急避難場所  
福祉避難所

救急告示医療機関

上田市役所  
自治センター

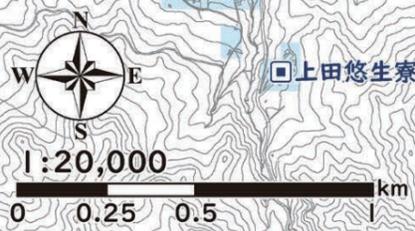
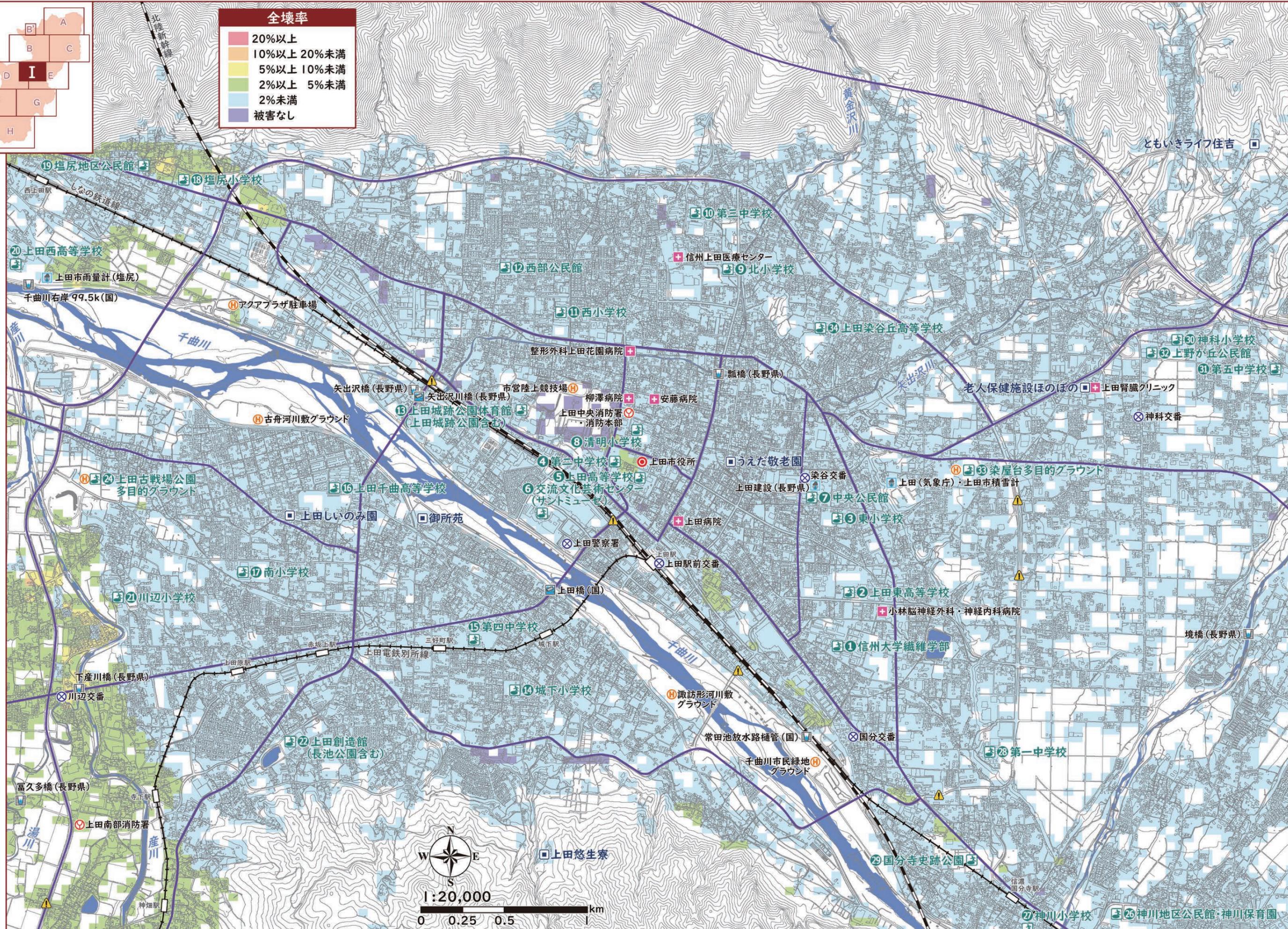
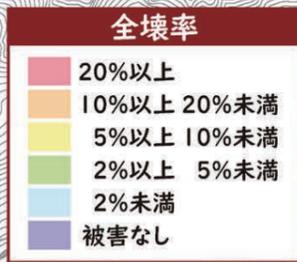
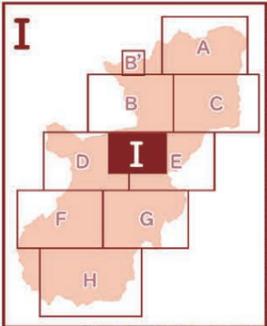
警察  
消防

ヘリポート  
アンダーパス

雨量観測所  
水位観測所

河川ライブカメラ  
緊急輸送道路

北陸新幹線  
しなの鉄道線・上田電鉄別所線



災害を知る

建物被害マップ

対応を知る

# 避難のタイミングを知る

災害発生の危険性を示す警戒レベルと取るべき行動を知っておきましょう。

## 市からの避難情報

- ！ 避難情報が発令されていなくても、危険や不安を感じたら安全な場所に避難する
- ！ 避難場所への移動が危険な場合は、近隣・屋内のより安全な場所へ避難する

### 洪水・土砂 警戒レベルと取るべき行動

各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとはかぎりません。状況が急変することもあります。

警戒レベル	状況	取るべき行動	上田市が発令 避難情報等	警戒レベル	気象庁が発表 防災気象情報	管理する国・県が発表 指定河川洪水予報	気象庁が発表 キキクル危険度
5	災害の発生 または切迫	いのち ぎけん 命の危険 ただ あんぜんかくほ 直ちに安全確保!	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1	警戒レベル 5 相当	大雨特別警報	氾濫発生情報	災害切迫
レベル4・レベル4相当までに 危険な場所から必ず避難!!							
4	災害の おそれ高い	きけん げんじょう 危険な場所から ぜんいん ひなん 全員避難	ひなんしじ 避難指示 ※2	警戒レベル 4 相当	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報	危険
3	災害の おそれあり	きけん げんじょう 危険な場所から こうれいしゃ とう ひなん 高齢者等避難 ※高齢者や障がいのある人、乳幼児とその保護者など	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 ※3	警戒レベル 3 相当	洪水警報 大雨警報	氾濫警戒情報	警戒
2	気象状況悪化	避難に備え、ハザードマップなどで 避難行動を確認	—	警戒レベル 2 相当	大雨注意報 洪水注意報	氾濫注意情報	注意
1	今後気象状況 悪化のおそれ	最新の気象情報に注意するなど 災害への心構えを高める	—	警戒レベル 1 相当	早期注意情報	—	今後の 情報等に留意

※1 市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5は必ず発令される情報ではありません。  
 ※2 令和3年5月の法改正により「避難勧告」は廃止され、「避難指示」に一本化されました。  
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危機を感じたら自主的に避難するタイミングです。

### ポイント 緊急地震速報が発表・揺れを感じたら身を守る 地震

緊急地震速報は以下の媒体で発信されます //

注意



テレビ



ラジオ



携帯電話

震源地が近い場合は、緊急地震速報が間に合わないこともあります。地震の揺れを感じたら、まず身の安全の確保を!

緊急地震速報は、震源に近い観測点で地震を察知すると震源や地震の規模(マグニチュード)などを推定し、大きな揺れが始まる数秒から数十秒前にお知らせするシステムです。

高

災害発生の危険度

低

災害を知る

リスクを知る

避難のタイミングを知る

# 避難情報を入手する

平常時から登録をしておきましょう。情報は様々なサイトから発信されています。

## 情報の入手方法・入手先

- ❗ 災害時には複数の手段で、正しい情報を入手することが大切
- ❗ 避難判断をする場合は、積極的に情報を入手し、「早めの避難」「落ち着いた行動」を

### 上田市メール配信サービス

防災・気象・防犯情報をメールで配信するサービスです。

から空メールを送信  
下記のメールアドレスへ「空メール」(題名・本文は何も書かずに)を送信  
**mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp**

左QRコードからもメール送信できます

メール本文にあるアドレスをクリック

希望の配信情報を選択し「次へ」をクリック

「登録」をクリックして登録完了

登録完了メール

配信情報(複数選択可)  
 01 総合案内  
 11 緊急速報  
 13 防災情報(一般)  
 14 火災情報  
 15 農産物等被害注意報  
 16 通行規制情報  
 21 生活安全情報(犯罪・事故等)  
 22 イベント情報  
 23 子育て情報  
 24 商工業情報  
 100 武石地域の情報  
 101 真田地域の情報  
 102 九子地域の情報

※迷惑メール防止機能使用の場合「@city.ueda.nagano.jp」からメール受信できるように設定してください。  
 ※総合案内と緊急速報以外は、選択しないと配信されません。登録後も配信解除できるので、まずは必要な情報をご登録ください。

### 上田市メール配信サービス(多言語)

市では、9言語(英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、インドネシア語、スペイン語、タガログ語、フランス語、ベトナム語)に自動翻訳されたメールを配信しています。



### 緊急速報メール(エリアメール)

気象庁が配信する「緊急地震速報」や、自治体が配信する「災害・避難情報」を受け取ることができます。くわしくは契約の携帯電話会社のサービスを確認してください。

### ラジオ 78.5MHz

緊急時は「エフエムとうみ」(周波数FM78.5MHz)にて、上田市に関連した災害情報を聞くことができます。

### データ放送・ケーブルテレビ

地上デジタルテレビのリモコンにある「d(ディー) ボタン」を押すと、気象情報や災害情報を見ることができます。ケーブルテレビでは、地域の身近な情報を知ることができます。

### X(旧:Twitter)@cityueda

上田市公式アカウントより、市からの情報を配信しています。



### 上田市公式LINE

災害時の避難に関する緊急情報、イベント情報などを配信しています。



### ラジオアプリ

コミュニティFM放送局「エフエムとうみ」の専用アプリ「はれラジオ」より、上田市の緊急・防災情報を配信しています。



## WEBサイト

### 上田市 防災・災害

上田市公式ホームページで、災害情報や防災情報などが確認できます。



### 長野県 防災・安全

長野県公式ホームページで、災害情報や防災情報などが確認できます。



### 国土交通省 川の防災情報

川の水位情報や土砂災害危険度分布などが確認できます。



### 上田市 防災ポータルサイト

災害時の各種情報やハザードマップ、通行規制情報などが確認できます。12言語に対応しています。



### 長野県 河川砂防情報ステーション

長野県の気象警報・注意報、土砂災害警戒情報、雨量、河川の水位などが確認できます。



### 気象庁 キキクル

地図上で災害発生の危険度を色分けした「危険度分布」をリアルタイムで確認できます。P62参照



浸水害 土砂災害

## 災害時の安否確認

- ❗ 大規模災害時には携帯電話や固定電話からの電話がつながりにくなる
- ❗ 災害時に「誰に連絡をするか」「どのような連絡方法があるか」を確認・共有する

### 171 災害用伝言ダイヤル「171」

被災者が伝言を録音し、家族友人が電話で再生できる「声の伝言板」です。

171にダイヤルし音声ガイドにしたがう

録音の場合 1 被災者の電話番号を市外局番から入力  
2 伝言を録音 ※30秒以内  
3 暗証番号を利用する録音

再生の場合 2 0268-□□-□□□□  
4 暗証番号を利用する再生  
3 伝言を再生

### 体験しよう

災害用伝言サービス 体験利用提供日

毎月1日・15日  
1月1日～3日  
1月15日～21日  
8月30日～9月5日

事前に体験をすることで、災害時での余裕を持った対応につながります。

### web171 災害用伝言板「web171」

インターネットを利用して安否確認を行う「文字の伝言板」です。

https://www.web171.jp



### ポイント 相互で確認可能

登録した伝言は、どちらでも確認できます

電話 171 災害用伝言ダイヤル

インターネット web171 災害用伝言板

文章を音声変換  
音声ファイルの添付

### 各種SNS、メール

電話回線がこみ合っても、データ通信が可能な状態であれば連絡を取り合うことができます。家族や親しい人とはあらかじめ、使用する連絡手段を決めておきましょう。



# 「誰一人取り残さない」防災を

災害時に「一人の逃げ遅れも出さない」「犠牲者を絶対に出さない」地域づくりを進めています

## すべての命を守るために

- ❗ 高齢者や障がい者など、自力での避難が困難な人たちが災害の犠牲になっています
- ❗ 日ごろからの地域のつながりが、もしものときの助け合いにつながります

### 災害時要支援者登録制度

「災害時要支援者登録制度」は、災害発生時に自力での避難が困難なため、手助けを必要とする人たちに対する支援を、地域住民が中心となって行えるようにするための制度です。



- 登録された個人情報を自治会内で組織した「自治会支援班」へ提供します。
- その情報をもとに、戸別訪問・聞き取り調査をおこない、避難支援者などを記した個別避難計画・兼・台帳を作成します。
- 要配慮者の避難誘導や安否確認などを行う避難支援者は、基本的に近隣住民から選任されます。

### 住民支え合いマップ

「住民支え合いマップ」は、支援が必要な住民と見守り支援をする住民を地図上に書き込み、地域でのつながりを把握するものです。日ごろの地域での支え合い活動、助け合いの仕組みづくりに活用することを目的としています。

なお、登録時に提供された個人情報については、自治会・上田市社会福祉協議会・上田市の三者で協定を結び、目的外の使用を禁止するなど取り決めていきます。



住民支え合いマップイメージ

具体的な登録方法についてはお住まいの自治会  
または右記までお問い合わせください

上田市福祉課：0268-71-8081

ポイント

### 誰かの手を借りなければ逃げられない人たちがいます

近年の災害でも災害弱者の犠牲は後を絶ちません。東日本大震災では障がい者の死亡率が全住民の死亡率の約2倍、平成30年の西日本豪雨では倉敷市真備町での犠牲者の9割が高齢者や障がい者でした。たとえ命が助かって、避難所で適切なケアが行き届かないなどで、平成28年の熊本地震では直接死の約4倍以上の218人が災害関連死で亡くなっています。悲劇を繰り返さないためにも、普段から地域で暮らす人たちに目をむけてみることから始めてみませんか？

## 要配慮者への協力



### ❗ 要配慮者の視点に立ち、思いやりの心で支援することを心がける

危険を察知しにくい人	目の不自由な人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手の空いている側へまわり、腕を貸し、ゆっくり歩く</li> <li>・盲導犬には、ふれない</li> </ul>	
	耳の不自由な人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口を大きく動かして、話す</li> <li>・筆談をする</li> <li>・身振り手振りで、情報を伝える</li> </ul>	
危険なことを理解・判断しにくい人	高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕を貸す、背負うなどをして避難</li> <li>・複数人で協力する</li> </ul>	
	外国人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本語でいいので、声をかける</li> <li>・身振り手振りで、情報を伝える</li> <li>・孤立させない</li> </ul>	
危険に対して適切な行動がとれない人	車いす利用者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・坂道を上るときは前向き、降りるときは後ろ向き</li> <li>・階段では、可能な限り3人以上で協力する</li> </ul>	
	妊婦・乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調に気を配る</li> <li>・状況に応じ、必要な支援をする</li> </ul>	

## 応急手当

<h3>出血</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 清潔な布等を当て傷口の上から強く圧迫する。 その際は感染防止のため、ビニール手袋やビニール袋を使用する。</li> <li>② 傷口を心臓より高くする。</li> </ol>	<h3>心肺蘇生法</h3> <p>意識・呼吸の確認</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 声をかけ、意識があるかを確認する。 傷病者の顔に近づきすぎないようにする</li> <li>② 助けを呼び、119番通報とAEDの搬送をお願いする。</li> <li>③ 胸とお腹の動きがなければ呼吸なしと判断して、胸骨圧迫をする。</li> </ol> <p>胸骨圧迫</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 胸の中央に両手を重ね、胸が5cm沈み込む程度の強さで圧迫する。</li> <li>② 1分間に100～120回のペースで圧迫する。</li> <li>③ 中断しないよう、絶え間なく行う。 胸骨圧迫を開始する前に、傷病者の口と鼻をマスクやタオル等で覆う。</li> </ol> <p>AEDが到着したら、音声の指示に従って使用</p> <p>※人工呼吸は実施しない。ただし、傷病者が子どもで、救助者が人工呼吸の技術と意思がある場合のみ行う。</p>
<h3>骨折</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 患部を固定する。</li> <li>② 身近なものを代用して副木を当て、骨折部分の上下関節を固定する。</li> <li>③ なるべく早く医療機関を受診する。</li> </ol>	<h3>やけど</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 患部を早急に冷やす。 衣服を着用していたら、そのまま冷やす。</li> <li>② 水泡は破らず患部を清潔な布等で覆う。</li> </ol>

# さあ、避難しましょう

災害時にすぐ避難できるよう、平常時から避難先の確認や準備をしておきましょう。

## 避難時の心得

- ❗ **洪水・土砂** 警戒レベル3や警戒レベル4が発令されたら、危険な場所から避難する。警戒レベル5が発令されたら直ちに安全確保、命を守る行動を
- ❗ **地震** 自宅が被災し、生活を続けることが困難な場合は自宅から避難する

状況に応じて **分散避難**

**在宅避難** ※

自宅が安全を確保できる場合は、在宅避難を検討

**避難場所**

市や自治会などが災害時に開設する **P73,74参照**

感染症対策を忘れずに！

**親戚・知人宅** ※

普段から、災害時に避難することを相談しておく

**ホテル・旅館** ※

自主避難の場合は宿泊費が発生する事前に予約・確認を

**車・テントなどへ一時的な避難**

エコノミークラス症候群などのリスクがあるため一時的な避難として活用

※ 事前にハザードマップで避難経路や避難先周辺の安全を確認する

### 避難する前に確認

**切**

ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める

**閉**

安否情報や避難先を記入したメモを残し、しっかり戸締りをする

### 動きやすい服装で避難

- ヘルメット・防災ずきん
- マスク
- 軍手または皮手袋
- 非常持出袋 **裏表紙参照**
- 長袖、長ズボン
- 履きなれた靴

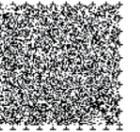
### ポイント 避難を遅らせる「正常性バイアス」「経験の逆機能」

災害などの異常事態に置かれているのに、状況を過小評価してしまう「正常性バイアス」と、過去の経験で大丈夫だったから今回も大丈夫だろうと思ってしまう「経験の逆機能」という心理状態が、逃げ遅れる原因となっています。そうならないためにも、各々避難するための基準を決めておくことが大切です。

特別警報 各地で被害

多分大丈夫だろう 大したことはない 今回も大丈夫だろう

## 非常持出品・備蓄品



- ❗ 非常用持出品は非常時にすぐ取り出せるように用意しておく
- ❗ 非常用備蓄品はローリングストックを活用し、食料・日用品を確保する

### 非常持出品 避難時に持ち出す最低限必要なもの、最低でも3日間分

・すぐ持ち出せるようにリュック等に入れて用意しておきましょう **裏表紙参照**

・それぞれの状況に応じて準備をしましょう(下記参照)



**目が悪い場合**

- 予備の眼鏡
- 使い捨てコンタクトレンズ

**女性の場合**

- 生理用品
- メイク落としシート
- 防犯用品
- スキンケア用品

**乳幼児がいる場合**

- ミルク(粉・液体)
- ほ乳瓶
- 離乳食、おやつ
- 紙おむつ
- おしりふき
- 爪切り
- 母子手帳
- おもちゃ

**高齢者、障がいや持病がある人の場合**

- 食べやすい非常食
- 入れ歯
- 大人用おむつ
- 老眼鏡
- 補聴器
- 杖
- 常備薬
- 障害者手帳
- ヘルプカード

### 災害用備蓄品 在宅避難のために備えておきたいもの、最低でも1週間分

- 食料(レトルト食品、フリーズドライ食品など)
- 非常用トイレ
- 飲料水(1人1日3リットル)
- トイレトペーパー
- 簡易食器(割りばし、紙皿、紙コップなど)
- 新聞紙
- カセットコンロ・ガスボンベ
- LED ランタン
- クーラーボックス
- 予備の電池
- 食品用ラップ・アルミホイル
- 給水用ポリタンク・給水袋

食べながら備える **ローリングストック法**

備える 消費する

買 足す

普段食べている常温保存可能な食品を多めに買い、賞味期限の近いものから消費します

### ポイント 要配慮者の方の食品備蓄

要配慮者へ対応した特殊食品は、平常時から少なくとも2週間分備蓄しておきましょう。

- 乳幼児** ミルク(粉・液体)、ベビーフード など
  - 高齢者** 食べ慣れた介護食品、とろみ調整剤、低カリウム食品 など
  - 食物アレルギーの方** アレルギー対応の粉ミルク・離乳食・非常食、食べ慣れた食品 など
- ❗ 災害時には他者に食物アレルギーがあることを伝え、炊き出しや支援物資に含まれるアレルゲンの有無を確認しましょう。

# もし被災してしまったら

一日も早く日常生活を取り戻せるよう、再建を進めていきましょう

## 避難生活の心得

- ❗ 避難生活でも感染対策は忘れずに
- ❗ 在宅避難を行う場合は、自力で生活していくために事前の備えが必要になる
- ❗ 避難場所で避難生活を行う場合は、ルールを守りお互い協力して過ごす



### 自宅で避難生活

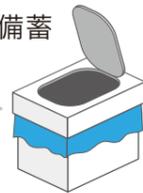
#### ライフラインの代替を備える

- 懐中電灯、電池、マッチ、ろうそく、カセットコンロなどを備蓄
- 飲料水や生活用水の備蓄



#### トイレが使えない場合に備える

- 簡易トイレ、トイレ処理セットの備蓄



一番重要なのはトイレの確保  
最低でも1週間分必要です

#### 日ごろから備蓄や健康管理を

- 普段使うものを多めに購入し、災害時は備蓄品として使用する **P68参照**
- 手洗い、うがい、体温測定、換気などをこまめに行う

少しでも危険を感じたら、他の場所へ避難する!



### 避難場所で生活

#### 共同生活のルールとマナーを

- 住民主体の避難所運営委員会を設置する
- 生活ルールを定め、役割分担する
- お互いのプライバシーに配慮する
- 女性に対する配慮・対策を

#### 衛生面に配慮する

- 感染予防のため、徹底した衛生管理を
- こまめな清掃や、ゴミの適切な処理を心がける
- トイレはきれいに使う

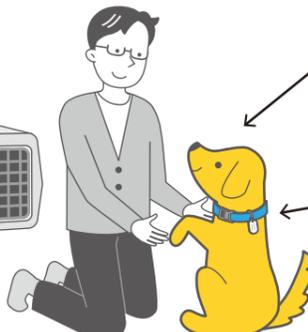
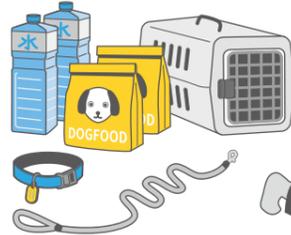


#### 健康管理には普段以上の注意を

- 新型コロナウイルスなどの感染症や、エコノミークラス症候群などに注意して感染予防や規則正しい生活を心がける

### ポイント ペットを守るための備え

ペット用非常持出品 →  
食べなれたフード、水、薬、ペットシート、ゴミ袋、首輪、リード、キャリーバッグなどを用意しておく



普段からのしつけ  
ケージなどに入る訓練や、人に慣れさせておく

迷子対策  
首輪や迷子札をつける  
迷子になった時のために写真を用意しておく

## 生活再建に向けて

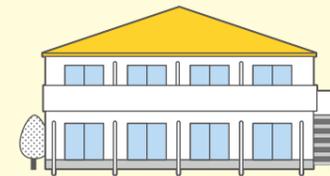
- ❗ 住まいが被災したら、片付けの前に、まず家の被害状況を撮影・記録する
- ❗ 市が発行する「り災証明書」は、被災者支援策を利用するのに必要



### り災証明書の発行

り災証明書とは、風水害や地震などの自然災害に遭い、住家を含む物件等に損壊の被害を受けた場合に、市町村が被害状況の調査を行い、被害の程度を証明するものです。被害の程度に応じた各種被災者支援策を利用するために発行されます。また、保険会社の損害保険や、勤務先の助成金等の請求に必要な場合もあります。

### 各種被災者支援策の例



・市営住宅への仮入居



・災害ごみ処理費用の免除



・住宅の応急修理※ など

※災害救助法が適用された災害に限ります。

### り災証明書の申請

上田市 り災証明書

検索

上田市ホームページから申請書類、添付書類、提出先等をご確認のうえ、担当課へご提出ください。また、ホームページ上から電子申請もご利用いただけます。



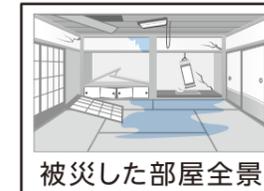
### ポイント 被災したら、まずやること

災害で住まいが被害を受けたときは、あまりのショックに、何から手を付けたらいいか分からなくなるかもしれません。

とりあえず片付けでも…と作業を始める前に、家の被害状況を撮影・記録しておきましょう。市町村から「り災証明書」を取得して支援を受ける際や、保険会社に損害保険を請求する際などに、たいへん役に立ちます。

ポイントは、家の外と中の写真を撮ることです。

### 被災した箇所の全体と「寄り」の写真を撮る



# マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは、災害時「いつ」「何をするのか」を事前に整理した個人の防災計画です

マイ・タイムライン作成の流れ ① 下の「マイ・タイムライン」記入欄へ書いてみましょう

ハザードマップで自宅の災害リスクを確認

どこに・だれと・いつ避難するのかを確認

5段階の警戒レベルの情報と行動を確認

警戒レベルに応じた避難行動を考える

## 洪水・土砂災害(風水害)発生時のタイムライン

警戒レベル・状況	警戒レベル1 今後気象状況悪化のおそれ	警戒レベル2 気象状況悪化	警戒レベル3 災害のおそれあり	警戒レベル4 災害のおそれ高い	警戒レベル5 災害発生または切迫
気象情報・避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報	高齢者等避難 大雨警報・洪水警報、氾濫警戒情報	避難指示 土砂災害警戒情報、氾濫危険情報	緊急安全確保 大雨特別警報、氾濫発生情報
必ず取るべき行動	災害への心構えを高める	自らの避難行動を確認	危険な場所から 高齢者等は避難	危険な場所から 全員避難	命の危険 直ちに安全確保!
取るべき行動の目安	<input type="checkbox"/> 情報を収集する P63,64参照	<input type="checkbox"/> 避難先・経路の確認 P11~43参照 <input type="checkbox"/> 非常持出袋を用意 裏表紙参照	<input type="checkbox"/> 高齢者等以外の方も危険を感じたら自主的に避難	<input type="checkbox"/> 安全な避難先へ移動 P67参照	<input type="checkbox"/> 避難できていない場合は、安全を確保できる場所や、建物の2階以上へ移動
あなたの行動	風雨が強くなる前の時期		避難行動を開始する時期		身の安全を確保する時期
作ってみよう!	例) 気象情報の収集、マップを確認、子供の通う小学校の対応を確認、携帯電話の充電		例) 車を高台に移動、避難しやすい服に着替える、祖母を連れて●●へ避難		例) 2階の川から離れた部屋へ避難
マイ・タイムライン	<input type="checkbox"/> 自分の避難行動を記入してみましょう				

## 地震発生時のタイムライン

緊急地震速報!	大きな揺れを感じたら あわてずに身の安全を確保する	揺れがおさまったら 落ち着いて身の回りを確認する	身の回りの安全を確認できたら 二次災害に注意して行動する
震度4以上の揺れが予想された地域に発表します テレビ ラジオ 携帯電話など	<b>屋内</b> 頭を守り、丈夫な机の下などで安全を確保する	<b>出口を確保</b> 部屋の窓や玄関のドアを開ける	<b>近所の人たちの安否を確認</b> お互いに声を掛け合って安否を確認し、高齢者や体の不自由な人たちを安全な場所へ誘導する
<b>揺れを感じたら まず安全の確保!</b> 震源が近いと緊急地震速報が間に合わないことがあります	<b>屋外</b> ブロック塀、自動販売機などから離れる	<b>スリッパや靴を履く</b> ガラス破片などが足元に散乱している場合がある	<b>家族の状況を確認</b> 離れている場合は災害用伝言板やSNSなどで安否を確認する
	<b>エレベーター</b> すべてのボタンを押して、止まった階で降りる	<b>正しい情報入手</b> テレビ、ラジオなどで正しい情報を確認する	<b>協力して救護・初期消火</b> けが人の救護や消火活動は近隣住民や自主防災組織など、地域で協力して行う
	<b>屋内</b> 落下物に当たる危険があるので、屋外に飛び出さない	<b>鉄道・バス</b> つり革、手すりもしっかりつかまり、係員の指示に従う	<b>火の元を確認</b> 調理器具や暖房器具のスイッチを切り、ガスや灯油漏れを確認する
	<b>屋外</b> 看板や割れたガラスの落下に注意し、鞆などで頭を守る	<b>落ち着いて初期消火</b> 出火した場合は速やかに消火し、危険を感じたら無理せず避難する	<b>避難は頑丈な建物へ</b> 自宅で二次被害のおそれがあるときは、指定避難所など、耐震性能の高い建物へ避難する
	<b>屋内</b> 無理にコンロの火を消そうとしない	<b>自動車</b> ハザードランプを点灯して緩やかに停車、ドアロックはしない	
	<b>公共施設</b> 人が多い場所では出口に殺到しない集団パニックに注意する		

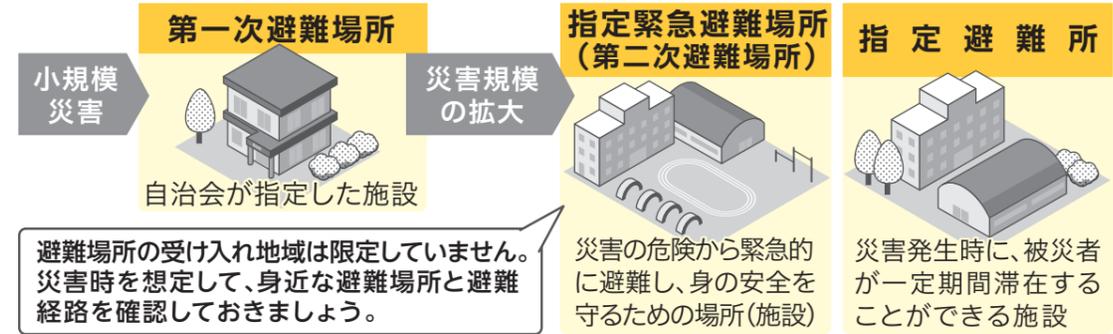
# 避難場所一覧

## 災害時の避難方法

- ・市から避難情報が出る前でも、危険を感じたらすぐに安全な場所へ避難してください。
- ・危険な状況での避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えましょう。
- ・屋外への移動が危険な場合は、屋内の2階以上等の安全な場所へ避難しましょう。

○…使用可能 ×…使用不可 △…条件付使用可能(例:洪水の場合、校庭使用不可。2階以上に避難など)  
 ※災害によっては使用できない場合があります。※「大規模な火事」や「火山現象」はすべての避難所が使用可能です。

所在地域	指定緊急避難場所	掲載頁		災害種別			指定避難所を兼ねる施設
		洪水・土砂	建物被害	土砂災害	洪水	地震	
上田地域	① 信州大学繊維学部	24,25	51,60	○	○	○	○
	② 上田東高等学校	24,25	51,60	○	○	○	○
	③ 東小学校	24,25	51,60	○	△	○	○
	④ 第二中学校	24	51,59	○	△	○	○
	⑤ 上田高等学校	24	51,59	○	△	○	○
	⑥ 交流文化芸術センター(サントミュージゼ)	24	51,59	○	×	○	○
	⑦ 中央公民館	24,25	51,60	○	△	○	○
	⑧ 清明小学校	24	51,59	○	△	○	○
	⑨ 北小学校	24	51,60	○	△	○	○
	⑩ 第三中学校	24	51,60	△	○	○	○
	⑪ 西小学校	24	51,59	○	△	○	○
	⑫ 西部公民館	24	51,59	○	×	○	○
	⑬ 上田城跡公園体育館(上田城跡公園含む)	24	51,59	○	×	△	○
	⑭ 城下小学校	24	51,59	○	×	○	○
	⑮ 第四中学校	23	50,51,59	○	×	○	○
	⑯ 上田千曲高等学校	23	50,59	○	×	○	○
	⑰ 南小学校	23	50,59	○	×	○	○
	⑱ 塩尻小学校	23	50,59	○	×	○	○
	⑲ 塩尻地区公民館	23	50,59	○	×	○	○
	⑳ 上田西高等学校	23	50,59	○	×	○	○
	㉑ 川辺小学校	23	50,59	○	○	○	○
	㉒ 上田創造館(長池公園含む)	23	50,59	△	○	○	○
	㉓ 川辺・泉田地区防災センター	23	50	○	○	○	○
	㉔ 上田古戦場公園多目的グラウンド	23	50,59	○	×	○	-
	㉕ 株TOTOKU トウトク会館	31	51	○	△	×	○
	㉖ 神川地区公民館・神川保育園	24,25,31	51,60	○	△	○	○
	㉗ 神川小学校	24,25,31	51,60	○	×	○	○
	㉘ 第一中学校	24,25	51,60	○	○	○	○
	㉙ 国分寺史跡公園	24,25	51,60	○	×	○	-
	㉚ 神科小学校	25	51,60	○	○	○	○
	㉛ 第五中学校	25	51,60	○	○	○	○
	㉜ 上野が丘公民館	25	51,60	○	○	○	○
	㉝ 染屋台多目的グラウンド	24,25	51,60	○	○	○	-
	㉞ 上田染谷丘高等学校	24,25	51,60	○	○	○	○
	㉟ 豊殿小学校	26	52	○	○	○	○
	㊱ 農村環境改善センター	25	51	○	△	○	○
	㊲ 塩田構造改善センター	30	55	○	×	○	○
	㊳ 東塩田小学校	30	55	○	△	○	○



所在地域	指定緊急避難場所	掲載頁		災害種別			指定避難所を兼ねる施設
		洪水・土砂	建物被害	土砂災害	洪水	地震	
上田地域	㉞ 東塩田保育園	30	50,55	○	×	○	○
	㉟ 中塩田小学校	29	50	○	△	○	○
	㊱ 塩田中学校	29	50	○	△	○	○
	㊲ 長野大学	30	50	△	○	○	○
	㊳ 上田短期大学	30	50	○	○	○	○
	㊴ 塩田の里交流館(とっこ館)	29	54	○	○	○	○
	㊵ 塩田西小学校	29	54	○	△	○	○
	㊶ 相染閣(あいそめの湯)	27	54	△	×	○	○
	㊷ 浦里小学校	22,27	49	○	×	○	○
	㊸ 川西小学校	22	50	○	○	○	○
	㊹ 第六中学校	22,23	50	○	○	○	○
	㊺ 川西公民館	22	50	○	○	○	○
	㊻ 室賀基幹集落センター・室賀健康増進センター	21	49	×	○	△	○
	㊼ 下室賀コミュニティセンター	22	49	△	○	○	○
丸子地域	㊽ 旧西内小学校	34	54	△	△	○	○
	㊾ 鹿教湯温泉交流センター	34	53	×	○	○	○
	㊿ 東内グラウンド(東内屋内ゲートボール場含む)	36	55	○	○	○	-
	㊱ 丸子中学校	28	56	○	×	○	○
	㊲ 丸子中央小学校	28	56	△	○	○	○
	㊳ 丸子修学館高等学校	28,31	56	×	○	○	○
	㊴ 丸子ベルパーク	31	56	○	×	○	-
	㊵ 丸子総合グラウンド	28	56	○	×	○	-
	㊶ 丸子北中学校	31	56	○	△	○	○
	㊷ 丸子北小学校(丸子北部グラウンド含む)	31	56	○	×	○	○
	㊸ 長瀬市民センター	31	56	○	×	○	○
真田地域	㊹ 信州国際音楽村(信州国際音楽村公園含む)	31	51	○	○	○	○
	㊺ 塩川小学校	32	52,56	○	○	○	○
	㊻ 菅平高原アリーナ	11	43	○	○	○	○
	㊼ 真田中学校	18,19	46,47	○	×	○	○
	㊽ 真田中央公民館・真田体育館	19	47	○	△	△	○
	㊾ 長小学校	20	47	×	○	○	○
	㊿ 真田運動公園グラウンド	19	47	○	×	○	-
	㊱ 傍陽小学校	18,19	46	△	○	○	○
	㊲ 本原小学校	19	47,52	○	○	○	○
	武石地域	㊳ 武石小学校	36,40	58	○	○	○
㊴ 築地原トレーニングセンター		39	57	○	○	○	○
㊵ 武石総合グラウンド		40	58	○	×	○	-