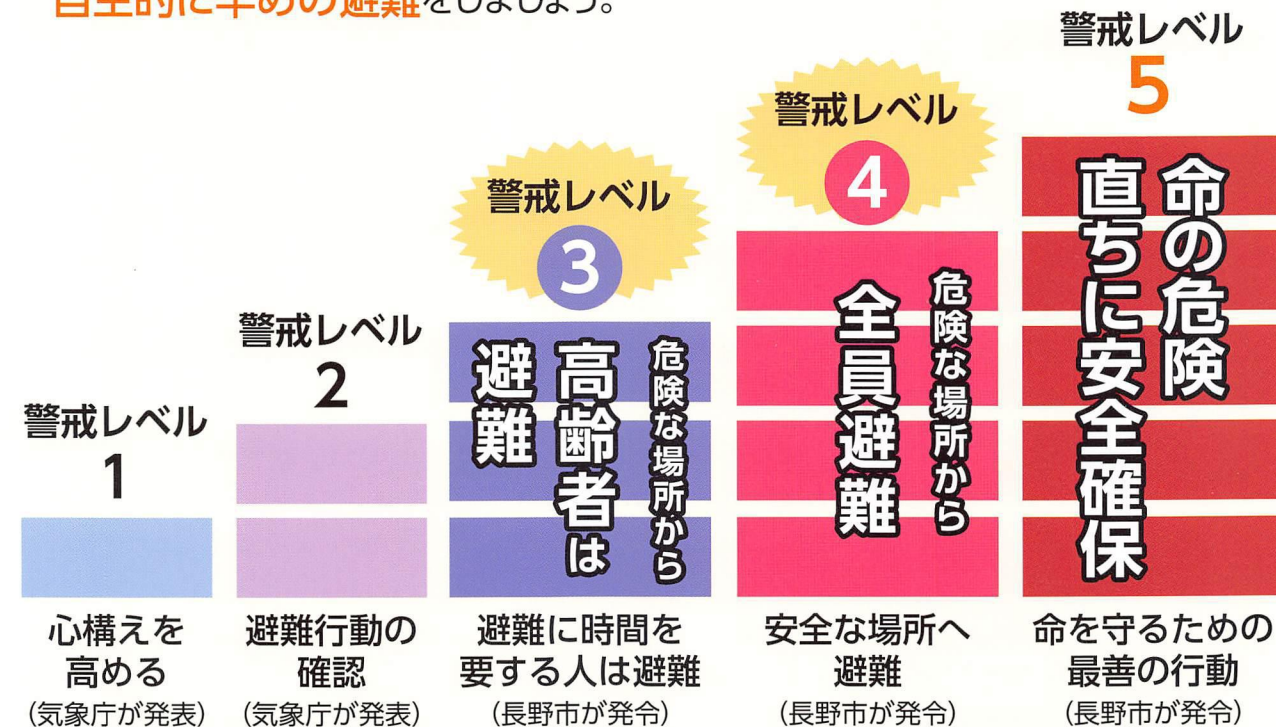


警戒レベル(避難情報) = 避難のタイミング

行政が出す警戒レベル(避難情報)で確実に避難しましょう。
気象庁などからの雨の情報や河川水位を参考に、(避難情報が出ていなくても)
自主的に早めの避難をしましょう。



避難とは、難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。

ご自身または一緒に避難する人が避難に時間がかかる方は、警戒レベル3で避難します。

警戒レベル4「全員避難」は、高齢者などに限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。

警戒レベル5が出てもまだ避難できていない場合は、自宅の少しでも安全な部屋に移動したり、すぐ近くの安全な建物に移動したりするなど、命を守るための最善の行動を取ってください。

〔広報ながの2020.8〕より 一部修正・追加

高齢者などへの支援を

避難行動要支援者への支援

高齢者など、ご自身では避難が難しい方への支援に協力してください。
・避難するときに、声掛けを行い、一緒に避難する。等



普段からの地域のつながりを

災害時の救助や避難などには、日頃からの近所づきあいが力を発揮します。
災害の規模が大きければ大きいほど、消防などの行政の支援は遅れます。近所が頼りです。

非常持ち出し品、備蓄品

標準的な非常持ち出し品は、次のとおりです。この他に、個人や家族に必要なものを確認しましょう。事前に準備しておいてください。

非常持ち出し品

●安全な避難のために

☐ ヘルメット ☐ 雨具(カッパ) ☐ 手袋 ☐ 運動靴 ☐ 懐中電灯 ☐ 杖

●避難所での生活のために

食料等 ☐ 飲料水 ☐ 食料品(おにぎり、パン、レトルト食品、あめ等)

衣類等 ☐ 下着(数組) ☐ 靴下 ☐ 防寒着(セーター、防寒シート等)

その他 ☐ タオル ☐ ティッシュ ☐ スリッパ ☐ 洗面用具 ☐ マスク

☐ 体温計 ☐ 消毒液等 ☐ 使い捨てカイロ



●なければこまるもの

☐ 財布・お金 ☐ 常備薬 ☐ メガネ・入れ歯 ☐ 携帯電話・充電器

●車で避難(車中待機)する場合 ☐ 毛布等 ☐ 携帯トイレ

●個人の必需品

食料・飲料・生活必需品などの備蓄〈人数分用意しましょう〉

☐ 飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)

☐ 非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ化米など)、ビスケット、乾パンなど

☐ トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレ用などの生活用水も必要です。

〔長野市 危機管理防災課 講演会資料〕より 一部修正・追加

防災情報の入手

現在の長野市の状況を知りたい

長野市防災情報ポータル



長野市
防災情報
ポータル

防災情報：雨量・河川水位情報、地震情報、防災行政無線情報、
避難情報・避難所開設、火災・救助等の出動情報、国民保護情報
・「長野市防災メール配信サービス」の登録方法等が記載されている。



防災行政無線が良く聞こえない

0120-479-231に電話する
(放送内容を聞くことができる)

大雨の状況を知りたい

「気象庁 危険度分布」で検索

川の水位を知りたい・川のライブ映像を見たい

「川の水位情報」で検索

「長野県河川砂防情報ステーション」で検索



古里地区に設置の水位計等は、29ページ参照

増水した川に
近づかないで!