

水害や土砂災害から

自らの命、家族の命を守るために

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報が、5段階に変わります。

平成30年7月の西日本豪雨では、様々な防災情報が発信されているものの、内容が複雑で難しいため住民が速やかに避難できない状況となっていました。これを踏まえ、住民等が、情報の意味を直観的に理解できるよう、防災情報を5段階の警戒レベルにより提供することとなりました。

令和元年6月からは、[警戒レベル]を用いた避難情報が発令されます。下諏訪町から[警戒レベル3、4]が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難してください。

いままでの防災情報

避難準備・
高齢者等避難開始

避難勧告や避難指示(緊急)を発令することが予想される場合

避難勧告

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

避難指示
(緊急)

災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合

これからの防災情報

〈避難行動等〉

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に 災害が発生 している状況です。 命を守るための最善の行動 をとりましょう。	災害発生情報 【市町村が発令】
警戒レベル4	速やかに避難先へ避難 しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急) 【市町村が発令】
警戒レベル3	避難に時間を要する人(高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者 は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 【市町村が発令】
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの 避難行動を確認 しましょう。	大雨注意報等 【気象庁が発表】
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 【気象庁が発表】

〈防災気象情報〉

【警戒レベル相当情報(例)】

警戒レベル5相当情報
氾濫発生情報
大雨特別警報 等

警戒レベル4相当情報
氾濫危険情報
土砂災害警戒情報 等

警戒レベル3相当情報
氾濫警戒情報
洪水警報 等

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

次のような内容で下諏訪町から避難行動を呼びかけます／①～⑥の流れで伝達します。

呼びかけの一例

警戒レベル4

避難勧告の伝達文例

①緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。 緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。 ②こちらは、下諏訪町です。 ③〇〇地区に洪水に関する、警戒レベル4、避難勧告を発令しました。 ④〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。 ⑤〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。 ⑥避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の高いところに避難してください。	} 警戒レベルと、とるべき行動を端的に伝えます } 避難勧告の発令を伝えます } 災害が切迫していることを伝えます } とるべき行動を伝えます
--	--

水害や土砂災害から

平常時からの準備が必要不可欠です

近年、全国各地で局地的な豪雨や長雨、台風などによる水害・土砂災害が発生し、大きな被害をもたらしています。

今年も風水害が発生する季節を迎えます。近年は被害がなかったからと言って油断は禁物です。平常時にこそ、風水害が発生した時に何が必要か、どのように行動するべきかを考え、準備することが大切です。水害・土砂災害を正しく理解し、家庭や地域で事前に準備しておくことで被害を軽減することができ、また危機に際して冷静・適切に対処することで大切な命を守ることができます。

ステップ1 「危険」を知ろう（地区防災計画・地区防災マップの活用）

水害・土砂災害から身を守るためには、まず地域のリスクを知ることが大切です。

下諏訪町では、平成27年度から町内各地区において「地区防災計画・地区防災マップ」を作成しており、平成30年度にはすべての地区において完成しました。

この計画は、地域住民の皆様が主体的に関わり、地域特性や地理的条件を踏まえ作成した計画で、水害・土砂災害等の発生が予測される範囲や被害程度、さらには避難場所などの情報が地図上に図示されています。



ステップ2 災害時に備え非常持出品を準備しましょう

災害による被害をできるだけ少なくするためには、自助・共助・公助の連携が必要不可欠です。

その中でも最も基本となるのが「自助」です。まずやるべきことは「自分の身は自分で守る」ことです。

自分が助からないことには、近くで助けを求める方を助けることもできません。

万が一の災害に備え、家族で身の安全の守り方など防災対策について話し合い、避難経路や外出中に被災した場合の家族の集合場所、役割分担等を共有しましょう。

また、災害時に速やかに避難できるよう、非常持出品を準備しておきましょう。

定期的に使用期限などの確認をしましょう

飲料水	水筒やポリ容器などに水を用意しておく。（一人1日3ℓを目安に3日分） 	日用品	懐中電灯、ラジオ、ティッシュ、ろうそく、マッチ、ライター、生理用品、おむつ、歯ブラシ、タオルなど
食料	乾パン、缶詰、レトルト食品など約3日分を用意しておく。 	衣類等	衣類、下着類、タオル、寝袋、防寒着、カッパなど 
貴重品	現金（公衆電話用に10円玉）、預金通帳、印鑑、保険証のコピーなど	その他	ヘルメットなどの安全帽、救急セット、常備薬、手袋、使い捨てカイロ、ビニールシートなど

ステップ3 必要な情報を自ら入手しましょう

防災気象情報

下諏訪町の防災気象情報について掲載しています。



メール配信サービス

防災行政無線放送をメールで配信します。
※利用者登録が必要です。



テレフォン案内サービス

0120-27-2311

防災行政無線放送の直近の内容を確認できます。

■問い合わせ 下諏訪町 総務課 危機管理室 電話27-1111（内線260）

災害時にも役立つ

★パッククッキング★に挑戦してみよう!



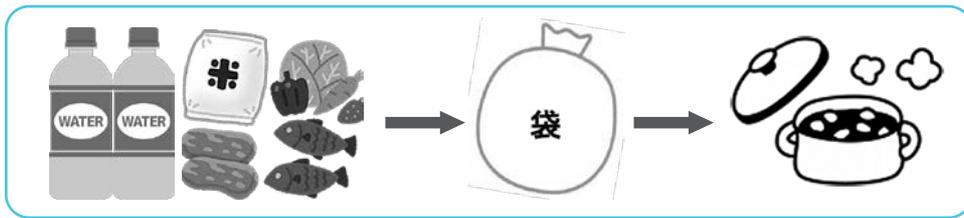
パッククッキングってなに?

パッククッキングとは、「ポリ袋に食材を入れ、湯せんで火を通す調理法」です。

ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば、簡単な食事を作って食べることができます。この方法で調理すると、仕上がりも柔らかく、小さいお子さんから高齢の方まで食べやすく、応用もしやすいです。

「備えあれば憂いなし!」日ごろの備蓄品にカセットコンロ、ガスボンベ、鍋、熱に強いポリ袋を加え、非常時に備えましょう。また、日常の時短クッキングにもおすすめです!

〈加熱時〉



★メリット★

- ★調味料はいつもの約半分の量でもOK。
- ★ポリ袋の中での調理で、栄養やうま味を逃がさない。
- ★ひとつの鍋で多種類の料理が作れる。
- ★肉類も柔らかく仕上がる。
- ★片付けが簡単 (洗い物が少ない)

★2つのポイント★

- 1 熱に耐えられる『ポリ袋』を選ぶこと!
 - ・「高密度ポリエチレン」表示があるもの (耐熱温度120~130℃程度)
 - ・食品包装用、食品保存用等の表示があるもの
 - ・参考: 半透明でシャカシャカしている袋 (※透明な袋は熱に耐えられないので要注意!)
- 2 しっかり空気を抜いて“パック”すること!
 - ①ポリ袋に調理する材料や調味料を入れる。
 - ②ポリ袋をねじりながら空気を抜き、上部でしっかりと結ぶ。
 - ③材料を均一に広げる。



パッククッキングは普段の調理でも使えます! 一人暮らしの方や離乳食にもおすすめ!

精白米60gに対して水300mlで作るとおかゆになります! ぜひお試しください!

レシピ①: ご飯

★材料: 1回分 (3~4人分)

- ・精白米: 200g
- ・水: 300ml (カップ1と1/2)

★作り方

- ①耐熱性のポリ袋に米と水 (分量外) を少量入れて袋をもむようにして米を研ぐ。水を変えて数回繰り返す。
- ②研ぎ終わった①に、分量の水を加え、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をして中火で20分ゆでる。
- ④火を止めて、そのまま10分蒸らして完成!



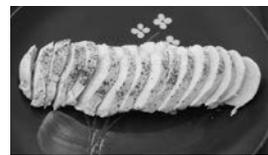
レシピ②: 鶏ハム

★材料: 1回分 (3人分)

- ・鶏むね肉: 1枚
- ・塩: 小さじ1/3
- ・砂糖: 小さじ1/2
- ・水: 大きじ1
- ・こしょう: 適宜

★作り方

- ①鶏肉は全体をフォークで刺し、こしょうを振り、なじませる。
- ②耐熱性のポリ袋に塩、砂糖、水を入れて軽くもみ、塩と砂糖を溶かす。そこへ鶏むね肉を入れてよくもみ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れ、蓋をして中火で20分ゆでて取り出す。その後10分置いて冷ます。
- ④鶏ハムとスープに分け、鶏ハムは薄く切る。(スープはおかゆにかけたり、別の料理に用いることで無駄になりません。)



■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384