

このサイトでほぼすべての災害情報が得られる！

「Yahoo!の天気・災害（長野県）」の防災情報

- 洪水や土砂災害情報はキキクルと連動
- 避難所情報や避難所開設情報
- 河川水位（ライブカメラ）

など、このサイトからすべて確認することができます。



※アプリではないのでお気に入り登録を！

※Yahoo!防災速報（アプリ）からも同じ情報を確認できます。



●天気予報おススメアプリ

気象情報アプリ
「ウェザーニュース」



日本気象協会公式アプリ
「tenki.jp」



長野市が発信している信頼度の高い情報

●長野市が開設した避難所情報が確認できるところ



長野市防災情報ポータル

避難指示や「開設済み避難所」の情報を随時更新。



●長野市防災ナビ（アプリ） → 1つで4役以上使えて便利！



タップすると気象庁のページに飛ぶため、**キキクル**を見することもできます。

発表された**防災無線**を音声または文字で確認できます。

災害用伝言板（Web171）や安否確認（Google）を手軽に使うことができます。

リンクの**長野市河川カメラ**から選択した流域の、**河川ライブカメラ**を一覧で見ることができます。



※河川ライブカメラは長野市公式LINEや千曲川河川事務所のHPからも見ることができます。

千曲川河川事務所HPのQRコード



特に災害用伝言板(Web171)はとても簡単に登録できるため、一度使ってみてください！！

被災後の生活で知っておいて欲しいこと

避難所で生活する場合

避難所は、避難している皆さんが協力して運営する場所です。避難者は“お客さん”ではありません。しかし、自分を含め、誰もが被災して不安や疲れを抱えている状況です。無理のない範囲でできることを分担し、お互いに思いやりながら、過ごしやすい避難生活をつくっていきましょう。

避難所では大勢が生活を共にするため、
思わぬトラブルに巻き込まれないよう注意が必要です。

- 貴重品はできるだけ持ち込まず、持参する場合は常に身につけて管理しましょう。
- 子どもや女性は一人で行動せず、複数人で過ごすことを心がけてください。
- 避難所では、稀に個人の持ち物を分けてほしいと頼まれることがあります。思いやりは大切ですが、自分に必要なものや、必要以上に求められた場合は無理に応じる必要はありません。丁寧にお断りしましょう。

避難所と同じ支援をしてもらえるようになった

重要!

在宅避難・車中泊等について知ろう!

避難所は身を守るための大切な場所ですが、生活面では次のような課題もあります

- 避難所の数に限りがあり、地域の住民全員は入りきらない
- 避難所も最初からすべて揃っているわけではない
- 集団生活の中、プライバシーの確保が難しい
- 集団生活の中、育児・看護・介護をしなくてはならない人もいる



こうした課題に対応するため、政府は令和6年6月に

『在宅・車中泊避難者等の支援の手引き』を策定しました。(※3)

この手引きでは、避難所以外（自宅や車など）で避難生活を送る方も、避難所と同じ食料・物資・情報・サービスなどの支援を受けられる仕組みが示されています。

<注意点>

- 車中泊や自宅避難を選ぶ場合は、インフラ停止状態でも安全に生活できるための備え（水・食料・トイレ・空調など）が必要です。
- 車中泊は健康リスクが高いため、換気や運動をこまめに行う必要があります。

在宅避難者・車中泊避難者であっても可能なこと



食事・支援物資を受けとるため避難所に通う。



避難所に一時的に開設される行政のサービスを受ける。

チェック④ 非常持ち出し袋を用意してあるか？（家族分）

スムーズに逃げられるように、持っていく荷物の準備をしておきましょう。以下に示した量は一人分です。家族の人数分用意しておきましょう。

避難時の恰好

両手が使えるように、明かりはヘッドライト、荷物はリュックがよい。

長靴は水が入ると動きにくくなるため、濡れる前提でスニーカーを履く。



帽子もしくはヘルメットをかぶる

レインコートの下にリュックを背負うと荷物が濡れない。

浸水してからの避難はなるべく避ける！早めの避難を心がけましょう！

大人の膝上まで水が来ていた場合、流される可能性があるため避難はやめましょう。泥水で足元が見えなくなります、傘や棒などで確認しながら歩き、もしもの時のために、同行者とロープ等でつないでおくと安心です。

→ 蓋の空いたマンホールなどに落ちると命を落とす危険があります。

避難時の荷物

避難持出袋のチェックシートが29ページにあります。



他にも

- 濡れたものを入れるビニール袋
- 常備薬・めがね
- 歯ブラシ
- 手指消毒用品
- 目隠しに簡易テント
- エアマット

赤ちゃんがいるご家庭



子ども



ゲームや絵本は持ち込みOK！（音や光には気を付ける）

その子が落ち着くものを用意してあげてください。

女性



防犯ブザーやホイッスル
※お子さんも

介護者がいるご家庭・ペットがいるご家庭については25ページにまとめています。

3 その他の防災

緊急時に家族と連絡を取る方法

ここでは、通信障害が起きたときに役立つ連絡手段をご紹介します。
大きな災害が起こると、被災地では電話がつながりにくくなることがあります。
家族の無事がわからない時間はとても不安なものです。
携帯が使えないときに「**どうやって連絡を取るか**」を家族で話し合い、共有しておきましょう。

① 公衆電話を利用する

公衆電話は「災害時優先電話」として扱われ、固定電話よりつながりやすくなります。
お子さんは公衆電話の使い方がわからないため、親子で練習をしておきましょう。

公衆電話は停電しても使えます。ただし、**小銭**がないと利用できません。^(※4)
現在10円でかけた場合、固定電話なら56秒、携帯なら15.5秒通話できます。
15・16ページのハザードマップに公衆電話の設置場所が載っています。



※上記内容はすべて2025年12月現在の情報です。

② 災害伝言ダイヤル「171」を活用する ^(※4)

※裏表紙に171の利用方法を記載しています。

● 「171」は携帯や公衆電話から利用可能

171で利用する電話番号は、誰の番号を使うか1つに決めておきましょう。
統一することによって伝言の行き違いを無くし、確実に伝言を共有できます。

● ネットが利用可能なら**WEB171**も簡単で便利です！

音声ではなく文字で登録・確認ができます。長野市防災ナビ（アプリ）からも利用できます。

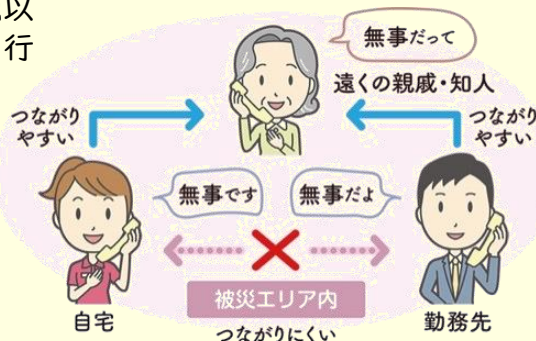


WEB171のサイト

③ 第三者に伝言をお願いする

「被災地の外」へは比較的かかりやすいため、被災地以外に住む親戚や友人を中継点にして家族の安否確認を行えるようにしておくのも一つの方法です。

緊急時連絡する人 _____ さん
電話番号 _____



④ ネットが利用可能な場合

- 通話より、SMS（ショートメッセージ）や、LINEで短いメッセージを送ったほうがつながりやすい。
- 災害後の通信状況によって携帯会社が開設する安否情報サイトを利用する。
(docomo・au・UQ・SoftBank・Y!mobile) → ネットで「携帯会社名＋災害用伝言板」を検索。

⑤ アナログな方法

※お子さんでもできる方法です。

災害時の集合場所を家族で決めておく。避難前に書き置きを残す。

災害時の集合場所はどこにする？（ ）
書き置きに何を書くか？・・・名前/書いた日時/同行者/体調/避難先など

災害は、必ずしも家族でいるときに起こるとは限りません。

子どもは大人と違い経験が少なく、知識だけは動けないことがあります。実際にやってみて「できる」を増やしてあげてください。また、伝えるときは説明は短く、怖がらせないのがポイントです。

子どもしかいない時の防災は？

【地震のとき】

- 地震が来たら「まもる」 → 頭を守る・机などがあれば入る
- 揺れている間は「まつ」 → 揺れが止まるまでまつ、動かない
- 揺れが止まったら「みる」 → ケガがないかみる・その場が危険ならはなれる



【夕立や雷のとき】

- 「にげる」 家にすぐ帰るか、近くのお店に入って雷が遠ざかるまで待つ
- 木の近くや広い場所は雷が落ちやすいので離れる



もしもの時の練習をしよう！

【お子さんと一緒に決めよう！】

災害時に集合する場所を決めよう。（23ページに書き込む項目があります。）

【一緒にやってみよう！】

- 公衆電話や、携帯電話から電話をかける練習をしてみよう。
- 「家族の携帯番号を書いたメモ」や「小銭」をランドセルに入れ持ち歩こう。

【日ごろからお子さんに大事なことを伝えよう！】

- 危険な場所には行かない・近寄らない。危険なことはしない。
- 一人で遊びに行くときは、どこに誰と行くか書き置きを残すこと。
→ 災害時・事故時・行方不明時に「どこにいる可能性があるか」が分かるだけで救助のスピードが大きく変わります。

● 災害に限らず、困ったときには、身近な大人に助けてもらおう！

→ 子どもが一人で対処できることには限りがあります。
災害時に限らず普段から、困ったときは近所の顔見知りや友達の保護者、先生など“**身近な大人に頼ってよい**” “**助けを求めることは悪いことではない**”ことを、ご家庭でぜひ伝えてあげてください。



● 連絡手段は携帯電話だけじゃない。

→ 公衆電話やお店の電話を使ったり、大人に携帯電話を借りたりして連絡を取ることもできます。



携帯がなくても、タブレットで連絡を取ることができます。

- “iPad”がある → 相手がiPhoneなら「FaceTime」をつかう
- アップル以外のタブレット → 「Zoom」などのWeb会議ツールをつかう

※事前に設定が必要です

要支援者（高齢者・障害がある方）

在宅の高齢者や障害のある方も、**原則として自ら避難行動をとることが求められます**。安全に避難できるよう避難準備をしておき、早めに避難することを心がけましょう。

避難する際に用意する項目

- 生活に必要なもの（杖・入れ歯・補聴器・眼鏡）
- 常備薬
- お薬手帳
- （必要であれば）おむつ・おしりふき・ビニール袋・介護食 なども

アレルギーや持病のある方

災害時、避難所には**アレルギー対応食は支給されません**。アレルギーがある家族がいれば、**その人が食べられる食品を必ず備蓄しましょう**。

また薬も同様です。特にアトピーや喘息などは水害後の埃やカビが原因で症状が悪化しやすくなると言われています。持病のある方は、常備薬や吸入薬、外用薬などを常に携帯し、避難所でも使えるようにしましょう。

災害時のアレルギーに関しては、日本小児アレルギー学会「[災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット](#)」をお読みください。（※5）



ペットがいるお宅

現在長野市の指定避難所では、**ペットをケージやクレートに入れた状態であれば同行避難が認められるようになりました**。しかし、避難所には動物アレルギーの方もいるため、必ず指定された場所で飼育・清掃・管理するようにしましょう。

避難する際に用意する項目

- ペットが入るケージやクレート
- ペットが好きなおもちゃ
- 首輪やハーネス・リード
- 予防接種の証明書（コピー）
- 7日分のフード・水・食器
- トイレ用品
- トイレ等の掃除消毒用品・ゴミ袋（大きく厚め）



環境省

もっと詳しく知りたい人は
環境省「[人とペットの災害対策ガイドライン](#)」
もしくは長野市保健所「[ペットの災害対策](#)」
を、お読みください。

（※6）

（※7）



長野市保健所

もし被災してしまったら

被災直後は、安全を確保し、けがの応急処置を行うことが最優先です。安全確保後は、すぐ片付けを始めたくになりますが、その前に被害状況を写真で撮っておきましょう。生活再建をスムーズに進めるために必要となる「罹災証明書」を取得する際に必要な資料となります。

りさいしょうめいしょ

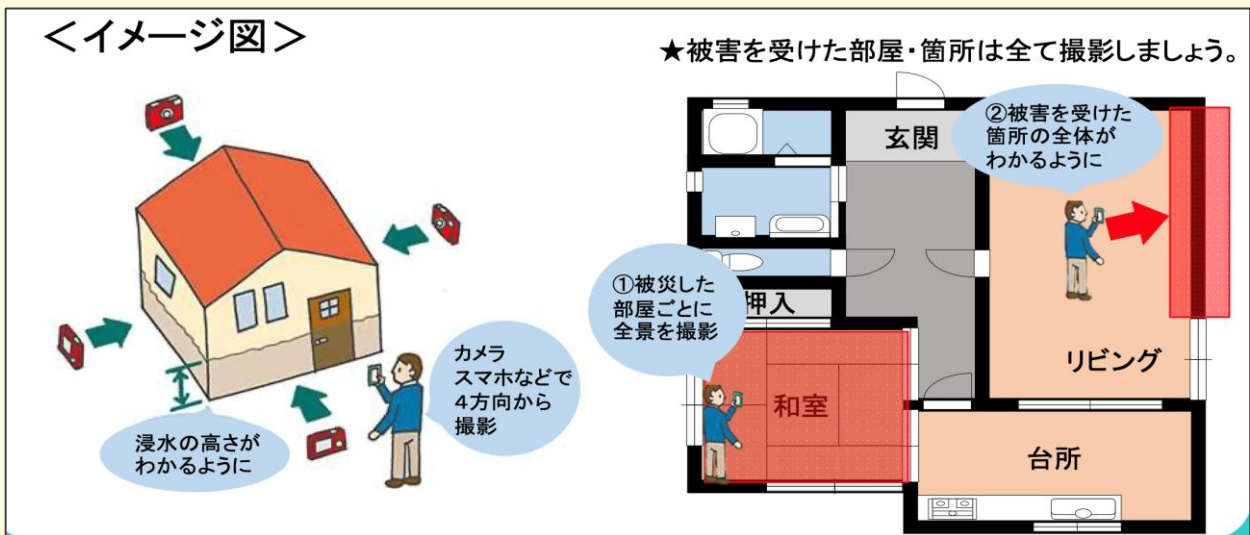
罹災証明書とは？

※発行に時間がかかるのですぐ申請することをお勧めします。

罹災証明書は「災害により住宅が受けた被害の程度」を証明する重要書類です。支援金や義援金等の制度を利用するために使います。

罹災証明書を取得するためには被災した住居の状態がわかる写真が必要です。「片付け前にまず写真！」と覚えておきましょう。

<撮影のポイント> 家の外（全景・被害箇所）・室内各部屋の写真を撮ること



入っておきたい！

自然災害に備える保険

被災すると、国や慈善団体から給付金を受け取れる制度があります。ただし、使い道が限られていたり、支払いまで時間がかかったり、住宅再建には十分な額にならないこともあります。そのため、用途が自由で、すぐに受け取れる民間保険に加入しておくことは、被災後の生活を立て直す大きな助けになります。

一般的な火災保険では、台風・大雪などの自然災害による被害が補償の対象となる場合があります。ただし、洪水などの水害については、契約内容や特約の有無によって補償範囲が大きく異なります。

一方で、補償を受けられないケースも保険商品によってさまざまです。せっかく加入している保険ですから、現在ご契約中の保険が「どこまで補償してくれるのか」を一度確認してみましょう。



保険
マメ知識

- ・火災保険では、地震が原因で起きた火災は補償されません。
- ・地震保険は火災保険とセットでないと加入できません。

これからの四ツ屋区防災について

まずは家庭の防災力アップ！そして地域も！

四ツ屋区自主防災会では、“**住民一人ひとりが備え、知識・行動力を持ち、災害に強い地域**”を目指しています。

災害時は個人や家庭だけでは対応しきれないことも多く、地域の支え合いが欠かせません。住民一人ひとりの防災力向上が、まわりの人を守り、地域全体の防災力につながっていきます。

知ってもらいたい大切な「ご近所さん」の力

下の表は平成7年（1995年）に起きた阪神・淡路大震災で被災した人が誰に救助されたかというアンケートになります。ほぼ8割が**家族や近所の住民等によって救出された**という、結果になりました。（※8）

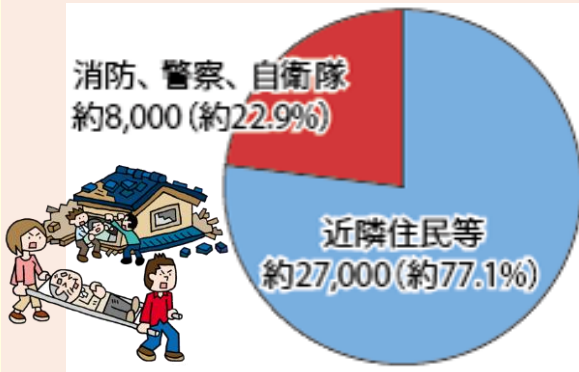


図 阪神・淡路大震災における救助の主体と救出者数

阪神淡路大震災だけでなく、中越地震（新潟）や神城断層地震（白馬）でも、家族の次に身近な「ご近所さん」の協力により被害が最小限に抑えられたとされています。

大規模災害では消防や警察も被災して、すぐに駆けつけられないこともあるため、

身近な「ご近所さん」と協力して助け合うことがとても大切になります！！

防災力が高い地域を目指そう

長野市では令和元年に台風19号災害が発生し、災害は私たちの身近でも起こりうるようになりました。

四ツ屋区では令和3年から「防災だより」を、年2回配布し、毎年防災訓練としてスマホを活用した安否確認を行っています。

東日本大震災で3000人の小中学生がほぼ無事だった「釜石の奇跡」は何度も繰り返し行われた防災教育があったからこそ起きた奇跡だと言われています。

同じように四ツ屋区も防災力の高い地域を目指して、皆さんに「知る・備える・行動する」ことの大切さを伝えていく活動を今後も継続していきたいと思っています。

<災害発生前にできる行動>

避難の声かけ



知合いから避難を勧められることが一番避難につながりやすいといわれています。

<災害発生後、地区で取り組みたいこと>

二次被害の予防



消防や警察がすぐに駆け付けられなくても、隣近所で協力し迅速な救助や二次災害への対応が重要となります。

他にも **避難所の運営**

自宅・地区の復興

ボランティアへの指示

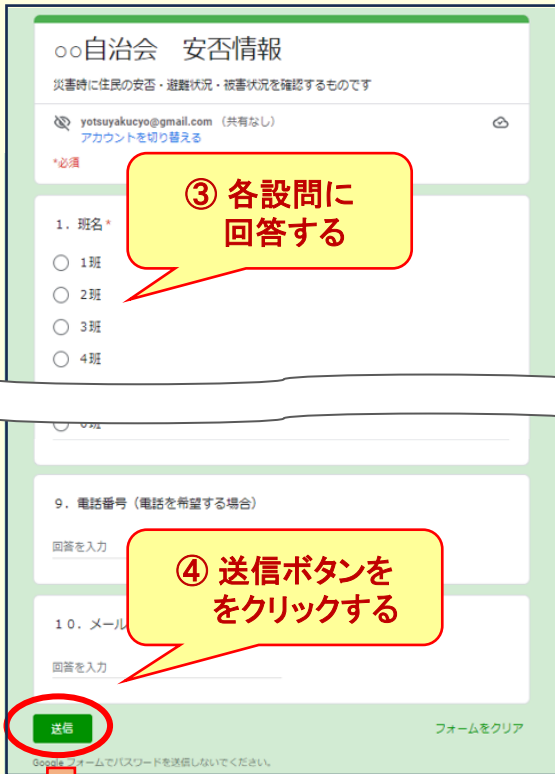
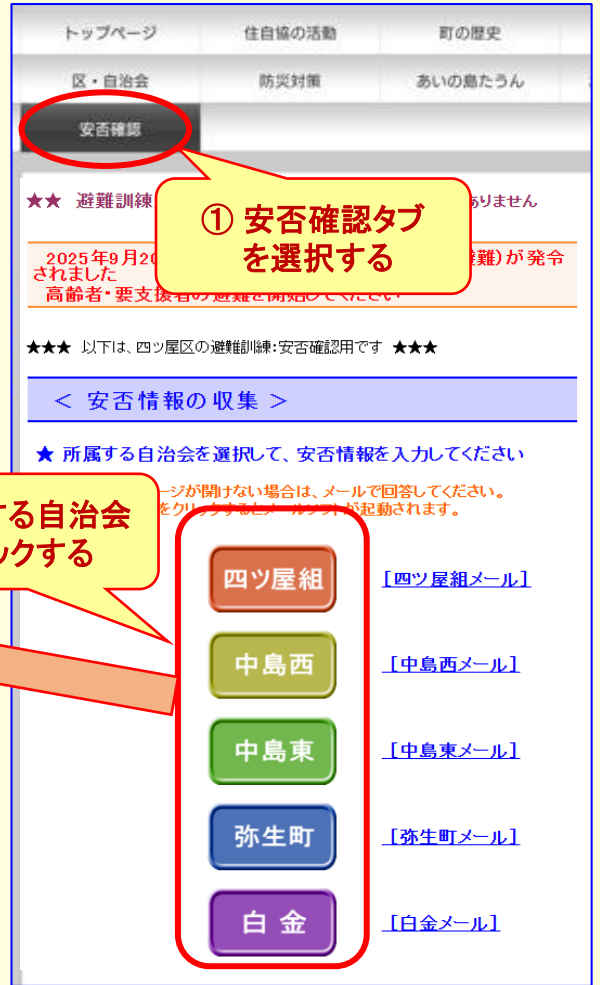
四ツ屋区 スマホによる安否確認のやり方

1. 「川中島町住民自治協議会」のホームページにアクセスして「安否確認」のページを選択します。



「安否確認」ページ QRコード

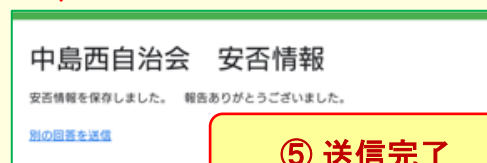
※安否確認ページは、災害時と防災訓練時のみ利用できます。



2. 所属する自治会のボタンをクリックすると、安否確認のフォームが表示されます。
3. 安否確認のフォームに情報を入力します。以下のような設問項目があります。

班名・世帯主名・世帯人数・安否状態
避難先・避難所名・被害状況・支援依頼
連絡先（電話番号・メールアドレス）

4. 入力したら「送信」ボタンをクリックする。
5. 入力完了画面が表示されたら送信完了です。



※ 今後、安否確認の他に、連絡窓口や支援依頼などにも利用していく予定です。

安否確認は何のためにやるの？

四ツ屋区ではメールやLINEのような「皆さんと情報をやり取りする手段」を持っていません。災害が発生した際には、電話が繋がらないことも想定されるため、皆さんがどこに避難していて、誰が無事で、何に困っているのか等を把握することが非常に難しくなります。地区の状況がつかめなければ、必要な支援が届くまでに時間がかかり、復興のスピードにも影響が出てきます。

そのため四ツ屋区では、スマホがあれば誰でも無料で利用できる安否確認のしくみを構築しました。これは“形式的な作業”ではなく、地域全体の命と暮らしを守るために欠かせない取り組みです。是非皆さんの参加をお願いします。

非常持ち出し袋チェックシート

スムーズに避難できるように、避難に必要な荷物を準備をしておきましょう。
表の内容は一人分です。家族の人数分用意しておきましょう。

避難時に持ち出すもの		高齢者がいるご家庭に必要なもの	
<input type="checkbox"/>	水（500mlのペットボトル×2）	<input type="checkbox"/>	杖・眼鏡
<input type="checkbox"/>	食品（匂いが少なく、温めなくても食べられるもの）	<input type="checkbox"/>	補聴器・予備電池
<input type="checkbox"/>	着替え・下着（1日分）	<input type="checkbox"/>	介護食
<input type="checkbox"/>	レインウェア・濡れたものを入れるビニール袋	<input type="checkbox"/>	入れ歯・洗浄剤
<input type="checkbox"/>	懐中電灯・ラジオ・予備電池	<input type="checkbox"/>	持病の薬
<input type="checkbox"/>	常備薬（頭痛・風邪薬・腹痛など）	<input type="checkbox"/>	お薬手帳
<input type="checkbox"/>	応急処置セット（絆創膏・消毒・包帯など）	<input type="checkbox"/>	保険証（ナンバーカード）のコピー
<input type="checkbox"/>	季節の暑さ寒さ対策 （使い捨てカイロ・ハンディ扇風機）	<input type="checkbox"/>	おむつ・おしりふき
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ・お風呂セット	<input type="checkbox"/>	ビニール袋
<input type="checkbox"/>	タオル		
<input type="checkbox"/>	ペン・ノート	女性に必要なもの	
<input type="checkbox"/>	マスク	<input type="checkbox"/>	おりものシート
<input type="checkbox"/>	手指消毒アルコール・ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>	生理用品
<input type="checkbox"/>	ハンカチ・ちりがみ	<input type="checkbox"/>	ビニール袋
<input type="checkbox"/>	簡易テント（あるとプライバシー保護になって便利）	<input type="checkbox"/>	防犯ブザー・ホイッスル
子どもがいるご家庭		ペットに必要なもの	
<input type="checkbox"/>	ミルク（液体ミルクが便利）1週間分	<input type="checkbox"/>	ごはん・水・器（1週間分）
<input type="checkbox"/>	コップ・哺乳瓶（使い捨てが便利）	<input type="checkbox"/>	トイレシート
<input type="checkbox"/>	離乳食・カトラリー	<input type="checkbox"/>	(必須) ケージ・キャリーバック
<input type="checkbox"/>	子ども用マスク	<input type="checkbox"/>	リード・首輪（ハーネス）
<input type="checkbox"/>	おむつ・おしりふき	<input type="checkbox"/>	トイレを処理する大きなポリ袋（50枚）
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	<input type="checkbox"/>	新聞紙
<input type="checkbox"/>	抱っこ紐	<input type="checkbox"/>	予防接種のコピー
<input type="checkbox"/>	着替え（2日分）・スタイ		
<input type="checkbox"/>	保険証（ナンバーカード）・福祉受給者証のコピー	その他（必要なものを書き込んでください）	
<input type="checkbox"/>	お薬手帳（必要であれば）	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	おもちゃ（音に注意）	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	絵本	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	授乳ケープ	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	防犯ブザー・ホイッスル	<input type="checkbox"/>	

その他に必要なもの・メモ

「我が家の防災チェックシート」

我が家は震度6以上の地震に耐えられますか？

はい ・ いいえ

各部屋（特に寝室）は、家具の固定など地震対策ができていますか。

はい ・ いいえ

最低限（3日分）の備蓄はできていますか？

はい ・ いいえ

ハザードマップを見ると、我が家の予想浸水深はどのくらいですか？

M

我が家は氾濫流エリアや河岸浸食エリアではありませんか？

はい ・ いいえ

大雨・台風時の我が家の避難条件は決まっていますか？

はい ・ いいえ

避難の時に持っていく避難袋は用意してありますか？

はい ・ いいえ

大雨・台風の際はどこに避難する？

避難先：

大きな地震が起きたらどこに避難する？

避難先：

制作 長野市川中島町四ツ屋区 自主防災会
自治会長・民生児童委員の皆様

イラスト提供 いぢちひろゆき様・いらすとや様
協力 川中島町・長野市危機管理課

参考資料・出典

- ※1 長野市洪水ハザードマップ (発行：長野市、製作：中央ジオマチックス)
- ※2 長野市地区別防災カルテ「川中島地区」 (発行・製作：長野市)
- ※3 在宅・車中泊避難者等の支援の手引き (内閣府HP 防災情報のページ)
- ※4 NTT東日本 災害への取り組み (NTT東日本HP 災害対策)
- ※5 災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット (日本小児アレルギー学会)
- ※6 人とペットの災害対策 (環境省)
- ※7 災害時のペットとの速やかな避難のために (長野市公式ホームページ)
- ※8 平成28年版 防災白書 (内閣府)


本冊子は、長野市川中島町の支援金を活用して作成しました。

<家族等の電話番号リスト>

名前	フリガナ	携帯番号	その他電話番号	メモ

もしおうちが安全でなかった場合どこに集合する？

きんきゅう でんわばんごう
緊急の電話番号
Emergency Telephone Numbers

 110 けいさつ 警察 Police	 119 しょうぼうしょ 消防署 Fire Department	 119 きゅうきゅうしゃ 救急車 Ambulance
---	--	---

災害用伝言ダイヤルの使い方

忘れてイナイ(171)?
の語呂で覚えよう!

1 7 1 を入力

ガイダンス

奇数は録音
偶数は再生

録音 再生 暗証番号を利用して録音 暗証番号を利用して再生

1 2 3 4

ガイダンス

連絡をとりたい方の電話番号を入力します。

×××-×××-××××

※固定電話は市外局番から入力します。

ガイダンス

伝言を録音・録音した伝言を再生します。

↓110・119で住所を聞かれるから書いておこう
住所

災害用伝言ダイヤルで使う電話番号は？

通信障害で連絡ができない場合、以下の方法で連絡をとってみては？

23Pにも記載あり

- ①災害伝言ダイヤル「171」で伝言を録音する。使い方は上の図をみてね
- ②被災地外にいる第三者に伝言をお願いする
- ③通話よりSMS(ショートメッセージ)やLINEで短いメッセージを送る
- ④災害後の通信状況によって携帯会社が開設する安否情報サイトを利用する
(docomo・au・UQ・SoftBank・Y!mobile) → ネットで「携帯会社名+災害用伝言板」を検索