

わが家の避難行動確認シートを 作成しましょう



2、3ページを確認し、「わが家の避難行動確認シート」を皆さんも作成してみてください。

作成したら見やすい場所に貼っておきましょう。

わが家の 避難行動確認シート

防災情報確認に

長野市防災ナビ (アプリ)

長野市防災情報ポータル

防災行政無線が聞こえないとき
☎0120-479-231 (通話無料)
※長野市、戸田市、月夜野町、大田、飯綱町、中野地区
の防災無線は、

災害用伝言ダイヤル 171をダイヤル!
自分の電話番号を音声に従って録音



	① 避難する必要があるか?	② 避難のタイミング (いつ逃げる?)	③ どこへ避難する?
川の氾濫	洪水ハザードマップで確認 ・ある () ・ない ()		
土砂災害	土砂災害ハザードマップで確認 ・ある () ・ない ()		
地震	建物の建築年で耐震性を確認 ・昭和56年以前の建築物は 大地震で倒壊の可能性あり		

家族(頼りになる人)の緊急連絡先

氏名	連絡先 (職場・携帯など)

持ち出すもの(避難所で手に入りくいもの)

<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 常用薬	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

気にかける人と一緒に避難する際の留意事項(持ち物など)

わが家のリスクを知り、災害に備えましょう

ステップ1

わが家の 避難行動確認シート

防災情報確認に

QRコード ←長野市 防災ナビ (アプリ)

QRコード ←長野市 防災情報 ポータル

防災行政無線が聞こえないとき
☎ 0120-479-231 (通話無料)
※豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条地区
の放送を除く。

災害用伝言ダイヤル 171をダイヤル!
自分の居場所を音声に従って録音

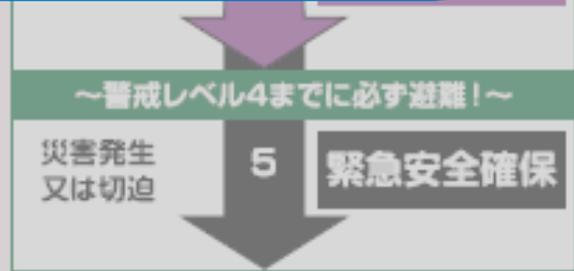
Point 

- ・わが家の災害リスクは何?
- ・川の氾濫は、洪水ハザードマップで
- ・地滑りや崖崩れなどは土砂災害ハザードマップで確認

	① 避難する必要があるか?	② 避難のタイミング (いつ逃げる?)	③ どこへ避難する?
川の氾濫	洪水ハザードマップで確認 ・ある () ・ない ()		
土砂災害	土砂災害ハザードマップで確認 ・ある () ・ない ()		
地震	建物の建築年で耐震性を確認 ・昭和56年以前の建築物は 大地震で倒壊の可能性あり		

Point 

- ・昭和56年以前は旧耐震基準で建築



家族(頼りになる人)の緊急連絡先			
氏名	連絡先 (職場・携帯など)		
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
誰を気にかける?	いつ	誰を	連絡先
気にかける人と一緒に避難する際の留意事項(持ち物など)			

ステップ2

たら見やすい場所に貼っておきましょう。

状況	警戒レベル	気象・避難情報
今後気象状況悪化のおそれ	1	早期注意情報
気象状況悪化	2	大雨・洪水注意報
災害のおそれあり	3	高齢者等避難
災害のおそれ高い	4	避難指示
～警戒レベル4までに必ず避難！～		
災害発生 又は切迫	5	緊急安全確保

が家の避難行動確認シ

防災情報確認に
長野市防災情報ポータル

防災行政無線が聞こえないとき
☎ 0120-479-231 (通話無料)
※豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条地区の放送を除く。

災害用伝言ダイヤル 171をダイヤル!
自分の居場所を音声に従って録音

② 避難のタイミング (いつ逃げる?)	③ どこへ避難する?

point

- ・避難行動を起こすタイミングはいつ?
- ・レベル4では全員が避難

point

- ・避難とは「難をさけること」
- ・避難する場所は避難所だけではない

先	持ち出すもの (避難所で不便なもの)
いつ	誰を
連絡先	
誰を気にかける?	

分散避難先の例



・指定避難所以外で、身を寄せられる、安全な場所を検討しましょう

・洪水の時、土砂災害の時など、災害の種類によって使用できない避難所があります
・ハザードマップで確認してください

洪水ハザードマップのマーク（凡例）

 指定緊急避難場所

 指定緊急避難場所兼避難所

上記マークの横に下記のマークがついている場所は各災害の時、避難可能です。

災害種別

 洪水災害

 土砂災害

 地震災害

わが家の避難行動確認シートを 作成しましょう



確認シートの作成が、わが家の
防災対策のスタート
まずは御家族等で話し合い、
できることから取組を！

2、3ページを確認し、
「わが家の避難行動確認シート」を皆さんも
作成してみてください。

わが家のリスクを知り、災害に備えましょう