








# 1 災害時の避難行動 ～自らの命は自らが守る～

- 災害時には、自ら積極的に情報収集しながら、市からの避難情報を待たずに、**自らの判断で早めの避難行動をとることが大切です。**
- お年寄りなど、ひとりで避難行動をとることが困難な方に一声かけるなど、**助け合いも大切です。**
- 身体状況、お住いの場所、建物の構造等により、一人ひとりで状況は異なります。あらかじめ、市民防災のしおり、ハザードマップなどを参考にしながら、**自分の状況に適したとるべき行動と安全な場所を確認**しておきましょう。**※安全な場所にいる方は、市の避難施設など他の場所へ移動する必要はありません。**
- 非常持ち出し品の準備、防災訓練への参加など、日頃から災害への備えに取り組みましょう。



## 地震

状況	緊急地震速報の発表～地震の発生	余震に備える	安全確保・避難
とるべき行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭を守り、大きな家具から離れ、丈夫なテーブルや机の下などに身を隠す。</li> <li>・火元の近くにいる場合は、火を消す。</li> <li>・ドアや窓を開けておくなど、逃げ道を確認する。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・火の始末をする。火災が発生したら初期消火する。</li> <li>・ガスの元栓を閉める、電気のブレーカーを落とす。</li> </ul> 	<p><b>建物の倒壊の恐れがある場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全な知人や親戚宅、指定避難所等へ避難する。</li> <li>・食料、身の回り品など非常持ち出し品を持参する。</li> <li>・移動時、土砂崩れやブロック塀の倒壊等に注意する。</li> <li>・避難が困難な方がいたら、可能な範囲で支援する。</li> </ul>   <p><b>建物の倒壊の恐れがない場合</b></p> <p>建物内での安全確保を継続する。 = <b>「わが家が避難場所」</b></p> 

## 津波

状況	注意報・警報の発表
とるべき行動	<p><b>津波注意報</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・海の中や海岸付近にいる方は、直ちに高い場所へ避難する。</li> <li>・海浜部や河川に近づかない。</li> </ul>  <p><b>津波警報、大津波警報</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・浸水のおそれのある区域内にいる方は、直ちに高い場所へ避難する。</li> <li>・海浜部や河川に近づかない。</li> </ul> 

## 水害・土砂災害

状況	危険度大 → 災害発生		
	警戒レベル2以下 気象注意報・警報等の発表 信濃川早期警戒情報の発表（信濃川増水時に市が発出）	市が避難情報を発令	
とるべき行動	<p><b>警戒レベル3</b> <b>高齢者等避難</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行動に時間のかかるお年寄りの方などは、危険な場所から安全な場所へ避難する。</li> <li>・その他の人は、避難の準備をする。また、避難が困難な方がいたら、可能な範囲で支援する。</li> </ul>	<p><b>警戒レベル4</b> <b>避難指示</b></p> <p>危険な場所から全員が安全な場所へ避難する。</p> 	<p><b>警戒レベル5</b> <b>緊急安全確保</b></p> <p>命の危険が迫っているため、直ちに安全を確保する。</p> 
とるべき行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気象情報の収集など災害への心構えを高め、避難等の準備をする。</li> <li>・市の「信濃川早期警戒情報」が発表された場合、信濃川氾濫時の浸水区域にいる方は、市が浸水区域外に開設する指定緊急避難場所へ避難する。また、避難が困難な方がいたら、可能な範囲で支援する。（イメージ図は、別紙のとおり）</li> </ul>		

### 安全な場所とは

- ・浸水、土砂崩れ等のおそれがない自宅、知人、親戚宅
- ・浸水深よりも高い建物の上層階
- ・市が開設する指定緊急避難場所 など

## 2 災害時の情報収集 ～自ら判断するための情報を集める～

- 災害時には、市や各機関が様々な手段で情報を発信します。**自ら積極的に情報収集し、早めの避難判断・避難行動につなげる**ことが大切です。
- 危険が迫っている際は、市からの避難情報を待たずに避難してください。

### 【市の情報発信】

種 類	内 容
 ながおか防災ホームページ <a href="https://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp">https://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp</a> 	災害時に必要な情報が全て集約されており、各種防災情報を確認できます。  <掲載内容> ・緊急情報 ・各種ハザードマップ（洪水、土砂災害、津波） ・河川ライブカメラ ・河川水位情報 ・緊急避難場所・避難所 など
 SNS （市公式LINE・Facebook、Twitter） <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要登録</span>	防災情報がスマートフォン等に配信されます。
 VACAN MAPS （バカン マップス）	避難施設の位置や開設・混雑状況が確認できます。
 緊急速報メール エリアメール	対応している携帯電話等に対し、避難情報が配信されます。
 緊急告知FMラジオ （要支援者への貸与、高齢者への購入補助有）	専用ラジオをお持ちの場合、災害時に自動起動し、防災情報が放送されます。
 長岡市防災気象情報メール <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要登録</span>	気象情報、水位情報などが配信されます。
 ながおかDメールプラス <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要登録</span>	土砂災害や避難情報などの防災情報に加え、防犯・クマ・光化学スモッグなどの緊急情報が配信されます。
 電話配信サービス <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">一部要登録</span>	自主防災会長、要配慮者利用施設、民生委員、高齢者等に対し、防災情報が自動音声で配信されます。
 防災アプリ （NCTネット・Yahoo!防災速報） <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">要インストール</span>	防災情報が確認できます。また、防災情報が配信されます。
 広報車	防災情報が放送されます。
 屋外拡声器 （一部地区のみ）	防災情報が放送されます。
 テレビ、ラジオ	防災情報が放送されます。テレビのデータ放送では、水位情報などが確認できます。

※ 要登録 の登録方法等は、「ながおか防災ホームページ」をご覧ください。

河川の水位を確認したい場合は、ながおか防災ホームページからアクセスできる水位情報やカメラ映像、NHKのデータ放送などによりご確認ください。  
増水している河川の堤防など、危険な場所には絶対に近寄らないでください。



## 3 備蓄品・非常持ち出し品の準備 ～必要な品は自ら準備～

- 避難時に必要となる物は各自で備蓄するようできる限り努め、避難先に持参しましょう。
- 災害時に必要となる物は、個人の状況によって異なります。市民防災のしおり、ハザードマップなどを参考にしながら、自分に何が必要かしっかり考えましょう。
- 各家庭において、平時から家族の3日分（可能であれば1週間分）の飲料水、食料、生活必需品を備蓄しましょう。



## 4 市の問い合わせ窓口

- 災害時、お困りのことや確認したいことがありましたら、下記の連絡先までお問い合わせください。
- 電話がつながりにくい状況も想定されますので、**電話をかける前に「ながおか防災ホームページ」で最新情報を確認**されることをおすすめします。

### 【市の問い合わせ窓口】

内 容		連 絡 先	電話番号	
連絡（相談）先がわからないとき		危機管理防災本部	39-2262	
道路について		道路管理課	39-2232	
河川、土砂災害について		河川港湾課	39-2233	
農地、農林業施設について		農林整備課	39-2224	
水道について		水道局	34-1412	
至急救助が必要なとき		消防署	119	
避難行動要支援者の支援について （特別な支援が必要で、地域での対応が難しいとき）	障害者	福祉課	39-2218	
	高齢者	介護保険事業の利用者	介護保険課	39-2245
		利用者以外	長寿はつらつ課	39-2268
その他		福祉総務課	39-2217	
子育てあんしんの避難所について		子ども・子育て課	39-2300	
水害時における消毒薬剤の配布について		保健医療課	39-2383	
災害ごみについて		環境業務課	24-2837	

# 長岡方式の避難行動（信濃川）のイメージ

### 1 避難行動判定フロー

**① わが家の特徴を確認**

避難に使える車 上階への避難を想定する建物の階数 浸水しない区域に頼れる知人・親戚など

**② 地図で自宅の危険性を確認**

洪水時の自宅周辺の浸水想定区域と深さ 激しい流れでの倒壊の恐れ 避難時の危険箇所

**③ 避難行動、避難先、移動手段を決定**

避難先まで、想定している手段で平時に移動して確認しておく

### 2 信濃川早期警戒情報

避難の準備や早めの避難行動を促す情報として、避難情報を発令する前の警戒レベル2以下で発表

⇒浸水想定区域外の避難場所を開設

5 災害発生または予測	緊急安全確保 ※必ず発令するものではない	命の危険 直ちに安全確保!
〜警戒レベル4までに必ず避難!〜		
4 災害の恐れ高い	避難指示 ※これまでの避難勧告のタイミングで発令	危険な場所から全員避難
3 災害の恐れあり	高齢者等避難	危険な場所から高齢者などは避難 ※高齢者など、要支援者以外でも危険を感じたら自主的に避難
2 気象状況悪化	信濃川早期警戒情報 大雨・洪水注意報	避難の準備・確認 浸水しない場所へ
1 今後気象状況悪化の恐れ	早期注意情報	災害への心構えを高める

警戒レベル2以下で発表

### 3 長岡方式の避難行動

自宅内や車移動による安全確保を最優先に考え、市が開設する避難施設だけでない**避難行動**

まずはこちらの行動	できない場合
浸水しない場所へ車などで避難 または 自宅の上の階に避難 ・車などの移動手段がある	浸水想定区域内の市が開設する避難場所(2階以上等)へ避難 ※左記以外の方
※下記すべてに該当 ・上の階が浸水しない ・家屋が倒壊しない	

### 4 避難者数シミュレーション

避難対象者は19.9万人。  
市が開設する避難場所の収容人数は9.8万人。  
長岡方式の避難行動の実現により、避難場所への避難し選択できない方のスペースが確保できる。

避難先	人数(万人)
1 車などで浸水しない場所	4.8
2 自宅等の上の階	5.3
3 市が開設する避難場所	9.8

