

～防災特集～



今年も台風の多い年になりそうですね。

記憶に新しいところでは、2019年10月12日（土）に長野県下を襲った台風19号。長野市では篠ノ井、松代、長沼、豊野で特に被害が大きく、浸水被害に遭った仲間が何人もいました。災害は決して他人ごとではありません。

今回、聴覚障害者福祉推進委員会の企画で、水害対策をテーマに学習会を開催しました。以下、ポイントを抜粋してご報告いたします。

◆7月23日（日）「水害から身を守るためには？」

講師／大久保隆志さん（日本防災士会長野県支部長）

宇野千登世さん（防災士・東御清翔高等学校教諭）

親しみやすい雰囲気の大久保さん

ハキハキと明るい先生、宇野さん



防災士とは、地域の防災力を高めるための活動や、災害発生時の支援活動をするため、必要な知識や技術を習得した人です。防災士会は民間の組織です。防災士の皆さんは、普段は別の仕事を持ちながら、防災に関する活

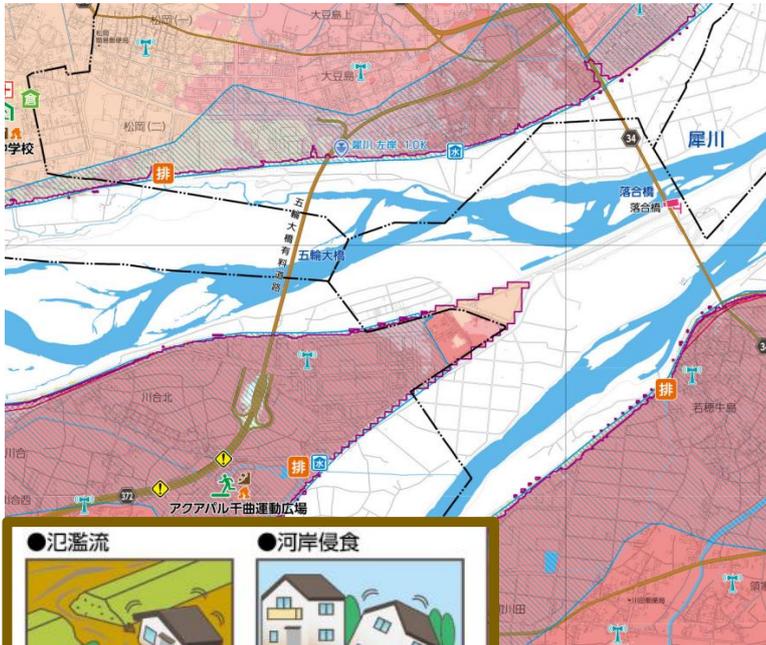
動をされています。

段ボールでできたベッドや組立式簡易トイレ、非常用持ち出し袋の中身などを展示していただき、休憩時間にはみんな興味津々で人だかりができました。



自分の家や職場の危険度を知ろう

「洪水ハザードマップ」は家のどこにありますか？（新しいマップは広報ながの 8 月号と一緒に全戸配付されました）まずは、地図上で自宅と職場を見てください。（職場のある地域のマップがない場合は市役所でもらうことができます）



● 氾濫流

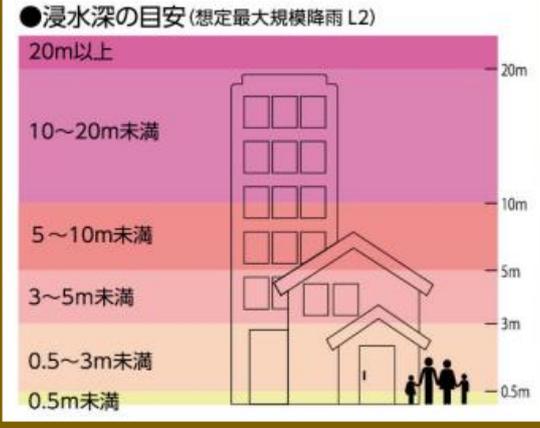
氾濫流エリア内は、木造家屋は倒壊するおそれがあるので、早期の立退き避難が必要です。

● 河岸侵食

河岸侵食エリア内は、堅固な建物でも倒壊するおそれがあるので、早期の立退き避難が必要です。

浸水ランク等による避難行動

河川の氾濫により、見込まれる浸水深は以下のとおりです。建物等の状況に応じ、速やかな避難行動をしましょう。なお、このマップは各河川の浸水が重なる場所は深い方を表示しています。



赤い色が濃い場所ほど、高いところまで浸水する可能性があります。斜線があるところは水の力で建物が倒壊する危険がありますので、違う場所に避難する必要があります。

水の怖さを知ろう

浸水時、成人男性でも50センチを超えると歩けない

50cm 歩けない・ドアが開かない

40cm 流れがあると歩けない(坂道など)

※浸水50センチを超えてしまったら、家の上の階へ避難する

水の高さが膝を超えてしまったら、外に避難するのは危険です。家の上の階に避難してください。

でも、そうなる前に早めに安全な場所に避難しましょう。

雨が止んでも土砂災害の危険あり！

洪水ハザードマップの他に、土砂災害ハザードマップもあります。（航空写真のマップ）

- 赤い線の中・・・土砂で家が倒れる危険あり
- 黄色の中・・・土砂が家まで迫る危険あり

※これらはハザードマップの見方の一例です



避難のタイミングはいつ？

「警戒レベル3 高齢者等避難」と覚えよう！

避難すべきかどうかの判断は？

令和3年5月20日から
避難指示で必ず避難
避難勧告は廃止です



内閣府（防災担当）・消防庁

高齢者・障害のある方・支援者
警戒レベル3の段階で
危険な場所から避難します。

5	緊急安全確保
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意報 (気象庁)



高齢者・障害のある方
(その支援者など)
は
危険な場所から避難

「せっかく避難しても結局何も起こらなかった」とよく聞きます。しかし、それは野球に例えると「空（カラ）振り」ではなく「素振り（練習）」。

実際に避難してみることで気づくことがあります。何よりも大切なのは「命」です。

避難情報の入手方法は何がある？

危険な大雨が降る時は、数日前からテレビなどで情報が流れます。とにかく気象情報を気にすることが大切です。テレビの速報にも注意しましょう。

また、スマホにアプリを入れておくのは有効です。

（長野市防災ナビ、Yahoo! 防災速報など）



一番心強いのは、「一緒に避難しよう」と誘ってくれる近所の人がいることです！

普段から準備しておくの良いものは何？

緊急時に必要なものを毎日持ち歩くための“防災ポーチ”を作っておきましょう。

～防災ポーチの中身(例)～ ※必要なものは人によって違います

- ・携帯、充電器（太陽光で充電できるソーラータイプがお勧め）
- ・薬、お薬手帳
- ・メモ帳とペン
- ・マスク、ホイッスル
- ・少額のお金と小銭
- ・自分の障害特性や緊急連絡先を記した紙



→デフネット作成の救急情報カードもお勧め！

カードがない人や書き方がわからない人は事務所へ。

一緒に書きましょう。…その他、自分にとって必要なものを入れておく

ふりがな 氏名	本人との関係	血液型
住所		
生年月日	大・昭・平 年 月 日 生	
FAX	(026)	

救急情報カード

わたしは耳が聞こえません
以下の方法で気配を伝えます

手話通訳者を呼んでください
 紙に書いて説明してください
 口を大きく開けて話してください

◆手話通訳依頼はデフネットがのへ
電話 (026) 229-5557
FAX (026) 229-5558
月～金 8:30～17:15
(祝日と年末年始を除く)

ふりがな 氏名	緊急連絡先	かかりつけの病院	電話番号
	本人との関係	診療科	科 先生
		診療科 担当医	
		治療中の 病名	
		いつも飲んで いる薬	
ふりがな 氏名	緊急連絡先	特記事項	アレルギー () その他 ()
	本人との関係		

避難する時に必ず持って行った方がよいものは何？

- ・携帯、充電器
- ・小銭（公衆電話を使う時に必要な 10 円と 100 円）※誰かに電話を頼む可能性も
- ・身分を証明できるもの
- ・水分と日持ちのする食べ物（普段から食べ慣れているものが良い）
- ・メモ帳とペン



車中泊の注意点

いろいろな理由で避難所での生活が難しい場合、車中泊する方法もありますが、注意が必要です。

- ・エコノミー症候群（※）の予防 → 車内を平らにし、脚を伸ばせる工夫を
（※長時間狭いところに座っていることで血管の中に血の塊ができ、心臓につながる血管に詰まると死亡する危険があります）
- ・暑さ・寒さ・防犯対策をしっかりと！

備蓄品はローリングストックで！

災害時のためと思って買いためし、しまい込んでおくと気づいたときには賞味期限切れ・・・？

そうならないように「ローリングストック」をお勧めします。

食品は冷蔵不要で、賞味期限が長いものが Good！

「私はコレがないと嫌！」と思うものは普段から多めに買っておきましょう。豆乳や粉末のお茶、ふりかけもおススメとのこと。



～市役所(障害福祉課)とデフネットながのに 手話で問合せができるようになりました～

遠隔通訳システムを使ったビデオ通話で、市役所障害福祉課とデフネットながのに手話で問合せができるようになりました。

市役所のホームページから「手話 問い合わせ」で検索するとページが出てきます。

デフネットながのへは、ホームページの最初のページを一番下までスクロールし「手話でのお問合せ」をタップしてください。

うまくできない方は遠慮なく事務所に来てください。一緒に試してみましょう。

次回の教養講座は・・・

10月22日(日) 10時～12時
長野市障害者福祉センター

講師：深川誠子さん
(全日本ろうあ連盟理事)

テーマ：「ろう者の誇り」

※手話での講演です

(読み取り通訳・要約筆記つき)