











# 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、一人一人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			津波	
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、逃げ道を確保する。</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> 	<b>建物の倒壊の恐れがある場合</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全な知人や親戚宅、市の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>  	<b>建物の倒壊の恐れがない場合</b> 建物内での安全確保を継続する。 = <b>「わが家が避難所」</b> 
			<b>津波注意報</b> <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> 	

## 水害・土砂災害



状況	市が避難情報を発令			
	警戒レベル 2 以下 気象注意報・警報等の発表	警戒レベル 3 高齢者等避難	警戒レベル 4 避難指示	警戒レベル 5 緊急安全確保
とるべき行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害への心がけを高め、避難等の準備をする。</li> <li>・市の「信濃川早期警戒情報」の発表時など、大災害が見込まれるときは、自主的に安全な場所へ避難する。また、避難が困難な方がいたら、可能な範囲で支援する。</li> </ul> 	<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、避難の準備または、早めに避難をする。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>	危険な場所から全員が安全な場所へ避難する。 	命の危険 直ちに安全を確保する。 

**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
- ・強固な建物内の上層階
- ・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 (Facebook・Twitter・LINE)	防災情報を確認できます。
 エリアメール 緊急速報メール	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 <b>要登録</b>	気象情報、水位情報などが配信されます。
 ながおか土砂災害Dメール <b>要登録</b>	土砂災害に関する情報を中心とした防災情報が配信されます。 <b>※6月から「ながおかDメールプラス」として配信情報を拡大予定</b>
 電話配信サービス <b>一部要登録</b>	自主防災会長、要配慮者利用施設、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コネクト・Yahoo!防災速報) <b>要インストール</b>	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** **要インストール** 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品は各自で準備**するようできる限り努め、備蓄または避難先に持参しましょう。
- 災害時に必要となる品は、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 困ったときの市の相談窓口

- 災害時、お困りのことや確認したいことがありましたら、各担当課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」で情報を確認**されることをおすすめします。

### 【市の相談窓口】

内容		担当課	電話番号	
連絡（相談）先がわからない		危機管理防災本部	39-2262	
道路被害、土のう準備		道路管理課	39-2232	
河川増水、土砂災害		河川港湾課	39-2233	
農地、農林業施設等の被害		農林整備課	39-2224	
水道の断水、にごり水		水道局	35-0017	
至急救助が必要		消防署	119	
避難行動要支援者の支援	障害者	福祉課	39-2218	
	高齢者	介護保険事業利用者	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	
乳児・妊婦の支援		子ども・子育て課	39-2300	
家屋の消毒		健康課	39-7508	
災害ごみ		環境業務課	24-2837	