








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。**
- 身体の状態、お住いの場所、自宅の構造等により、一人ひとりで状況は異なります。日ごろから、ハザードマップなどを確認して、**自分の状況に適した取るべき行動と安全な場所を確認**しておきましょう。**※ハザードマップなどで安全な場所にいると判断できる方は、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、日ごろから災害への備えをお願いします。



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
取るべき行動	<ul style="list-style-type: none"> 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。 火元の近くにいる場合は、火を消す。 ドアや窓を開けておくなど、逃げ道を確保する。 	<ul style="list-style-type: none"> ガスの元栓を閉める。電気のブレーカーを落とす。 火の始末をする。火災が発生したら初期消火する。 	建物の倒壊の恐れがある場合 <ul style="list-style-type: none"> 安全な知人や親戚宅、指定避難所等へ避難する。 食料、身の回り品など非常持ち出し品を持参する。 移動時、土砂崩れやブロック塀の倒壊等に注意する。 避難が困難な方がいたら、可能な範囲で支援する。  
			建物の倒壊の恐れがない場合 建物内での安全確保を継続する。 = 「わが家が避難場所」 

津波

状況	注意報・警報の発表
取るべき行動	津波注意報 <ul style="list-style-type: none"> 海岸や海の中にいる人は、直ちに海岸から離れる。 海岸や河口付近に近づかない。 
	津波警報、大津波警報 = 市からの避難指示 <ul style="list-style-type: none"> 沿岸部や河口付近にいる方は、直ちに近くの高台へ避難する。 海岸や河口付近に近づかない。 

大雨

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）	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
取るべき行動	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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想定区域にいる人は、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。（「信濃川早期警戒情報」については、別紙のとおり） 	<ul style="list-style-type: none"> 避難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。 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。 	危険な場所から全員が安全な場所へ避難する。 	命の危険が迫っているため、直ちに安全を確保する。 

安全な場所とは
 ・ 浸水や土砂災害などのおそれがない自宅、知人・親戚宅 ・ 想定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

日ごろからハザードマップなどで確認しておきましょう

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。
- 危険を感じたときは、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】

主な情報伝達手段	内 容
 ながおか防災ホームページ https://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp	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、X（旧Twitter）） 要登録	防災情報をスマートフォン等に配信します。
 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、避難情報を配信します。
 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ます。防災情報を放送します。
 長岡市防災気象情報メール 要登録	気象情報、水位情報、地震の震度情報などを配信します。
 ながおかDメールプラス 要登録	土砂災害や避難情報などの防災情報に加え、防犯・クマ・大気汚染などの緊急情報を配信します。
 電話配信サービス 高齢者等は要登録	自主防災会会長、要配慮者利用施設、民生委員、高齢者等に対し、避難情報を自動音声で配信します。
 防災アプリ （NCTコネクト・Yahoo!防災速報） 要インストール	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	避難情報などを巡回して放送します。
 屋外拡声器 （一部地区のみ）	避難情報などを放送します。
 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、避難情報や避難場所などを確認できます。

※ 要登録 の登録方法などは、ながおか防災ホームページでご確認ください。

右のQRコードからアクセスできます▶



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できる限り各自で備蓄するよう努め、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。ハザードマップなどを参考にして、日ごろから自分や家族に必要なものをしっかり考えましょう。
- 各家庭において、家族の3日分（可能であれば1週間分）の飲料水、食料、生活必需品を平時から備蓄するよう努めましょう。



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	