

为了防备万一的灾害，请活用这个灾害预测图，平时和家人和地区的各位商量确认自家周围的危险场所和避难场所、避难路线、避难时的心得、灾害的准备等。

市里是以计划规模的洪水为前提的避难体制为基本，但是根据降雨的状况，有时会转移到设想的最大规模的洪水的避难体制，所以请充分留意灾害预测图上记载的信息等。

《咨询》

松本市危机管理部消防防灾科

邮编 390 - 8620 长野县松本市丸之内 3-7 电话 : 0263-33-1191 (直拨) 0263-35-3000 (总机) FAX: 0263-33-1011

松本市灾害地图（防灾地图）的活用

Step. 1

在地图上找到你家的位置。

Step. 2

检查疏散区域，以防万一。

Step. 3

考虑疏散路线。

Step. 4

了解如何安全可靠地撤离。

Step. 5

收集信息。

警戒等级的避难行为

警戒等级

你应该采取的行动

避难信息等

警报级别 5

是已经发生灾害的状况。
请采取保护生命的最好的行动。

紧急安全确保
这是一场灾难在可能的范围内发布
《市发布》

警报级别 4

请迅速采取应对那个地方的灾害风险的避难行动。

避难指示（紧急）
根据地区的状况，在紧急或者反复催促避难的情况下发出
《市发布》

警报级别 3

避难需要时间的人（老年人、残疾人、婴幼儿等）及其支援者请采取避难行动。其他人请做好避难准备。

避难准备、老年人等开始避难
《市发布》

警报级别 2

为避难做准备，通过灾害预测图等确认自己的避难行动吧。

洪水注意报
大雨注意报等
《气象厅发布》

警报级别 1

提高对灾害的心理准备吧。

预警信息
《气象厅发布》

《气象厅发布》

泛滥发生信息
大雨特别警报等

泛滥危险信息
泥石流警戒信息等

洪水预警信息
洪水警报
大雨警报等

洪水注意报
大雨注意报等
预警信息

< 务必在 4 级警报完成撤离。 >

【注意】不同类型的信息不一定按 1~5 级警戒顺序发布。也有情况突然变化的情况。

Step. 1

防洪行动	紧急情况下的行动指南	
淹没假定深度	行动指南	
	需要疏散	备注
10.0 米以上且小于 20.0 米 5.0 米以上且小于 10.0 米	必须尽快撤离。	呆在家里很危险！ 如果疏散延迟，建议疏散到附近的高层建筑。
3.0 米以上且小于 5.0 米 0.5 米以上且小于 3.0 米	可能需要疏散。	如果疏散时间延迟，最好疏散到附近的三层以上的建筑物。 例如，如果疏散被延迟，建议您到家中或社区二楼以上的建筑物中避难。
小于 0.5 米 未假定	需要疏散的情况很少。	呆在家里可能会更安全。但你需要做好准备以防万一。

应对沉积灾害的行动	紧急情况下的行动指南	
分类	行动指南	
	需要疏散	备注
泥沙灾害警戒区（黄区）	可能需要疏散。	如果撤离时间推迟，最好撤离到自己家中或旁边二楼以上的建筑物。在这种情况下，一定要避开山边的房间，远离窗户（一般建筑物被摧毁的可能性很小）。
泥沙灾害特别警戒区（红区）	必须尽快撤离。	呆在家里很危险！ 疏散到避难所或附近的安全建筑物。

分散疏散

Step. 2 ~ 3

为了避免城市疏散中心（指定紧急疏散中心和指定疏散中心）混乱，应考虑在城市疏散中心之外进行分散疏散，例如亲戚和熟人的安全住所以及住宿设施（酒店和旅馆）。当我们判断家园安全能够得到保证时，我们还应该考虑通过确保室内安全来分散疏散。

淹没假设 浅

发布避难信息

淹没假设 深

当确定可以保证家居安全时

当您确定您的房屋处于危险之中时

确保室内安全（垂直疏散）
二楼及以上
让我们做好准备吧！
库存
淹没假设浅

分散疏散（水平疏散）
亲戚或熟人的家
住宿设施
市内避难所（指定紧急避难中心、指定避难所）

风灾和水灾的预防措施

大雨期间避难时请注意以下事项。

橡胶靴很难走路。
耐磨的硬底鞋很好。

小心水下沙井和沟渠！

应将家人用绳子连接起来进行疏散。（或手拉手）。

如果逃生晚了，请前往坚固的高楼避难！

Step. 4

请参阅灾害地图并考虑发生洪水时该怎么做。

在灾害地图上检查你家附近的情况，并考虑在紧急情况下你应该做什么。然而，

- 淹没假定区域和泥沙灾害预警区域是根据一个假定创建的计算情景。
- 自然灾害并不总是按预期发生
- 需要关注天气信息、避难信息以及周边情况，并临时与家人、邻居合作。紧急情况下的行动取决于雨和风的情况、一天中的时间以及河流的水位情况。让我们通过与家人和社区讨论，同时考虑各种假设，来提高我们应对紧急情况的能力。

如何收集信息・紧急联系人

Step. 5

灾害时，迅速收集正确的信息对保护生命很重要。除了电视和广播，还要有效利用网络等，努力收集信息。另外，平时要事先确认在哪里有什么样的信息。

松本安心网（邮件发送服务）

在市里，用电子邮件向登录者的手机和电脑等发送气象信息、火灾信息、避难信息、避难所开设、市里的通知等。

需要事先注册！

信息发送服务

该市还在 SNS 上发布灾害信息和建立疏散中心的信息。

松本市（官方）X（旧推特）
松本市（官方）Facebook
松本市（官方）LINE

互联网

长野县的灾害信息

松本市的防灾信息
· 天气信息 · 河流相机
· 水位信息 · 生命线等

防灾行政无线电话服务

通过室外喇叭等，向市民传达紧急、灾害信息等。
【如果没听到广播，听不清楚的话】
可以用电话服务确认内容。

※仅限过去 48 小时以内的播放。

0120-07-8686 免费电话

0263-36-8686 需要通话费

灾难电话服务

向没有手机或智能手机的人家中的固定电话或传真通知“避难、避难所相关信息”“国民保护信息”。

咨询
危机管理部 消防防灾科
☎ 33 - 1191
Fax 33 - 1011

电视
④ 数据广播

收音机

紧急联系人

留言登记方法（灾害紧急留言电话“171”/网页“171”）

电话 拨打 171

拨打“1”
拨打“3”以使用您的 PIN 码。

（区号）+ 电话号码

录制留言

韦布 访问 web171.jp

输入电话号码

注册按钮

姓名/安全/留言登记

如何查看留言（灾害紧急留言电话“171”/网络“171”）

电话 拨打 171

拨打“2”
拨打“4”以使用您的 PIN 码。

（区号）+ 电话号码

回放留言

韦布 访问 web171.jp

输入电话号码

注册按钮

姓名/安全/留言回放

医疗救助站

当发生大规模灾害（烈度 6 级以下或以上的地震等）时，医疗救助站开放。如果您感到不适，请前往最近的医疗救助站。



灾难垃圾

灾难产生的垃圾的取出方式与平常的垃圾不同。**我们把它带到灾后临时有向导的地方吧。**



为需要特殊照顾的人提供的设施

松本市地方防灾计划规定的浸水假定区域和泥沙灾害警戒区域内的为需要特殊照顾的人提供的设施的所有者和管理者应制定避难安全计划并进行培训。



预计降雨量

预计降雨量（规划规模・假设最大规模）

河流名称	计划规模（雨量）100年	预计最大规模（雨量）1000年
梓川	186毫米（两天）	396毫米（两天）
奈良井川	235毫米（两天）	707毫米（两天）
会田川・保福寺川	270毫米（24小时）	753毫米（24小时）
水上泽川	130毫米（24小时）	753毫米（24小时）
大门泽川・西大门泽川・汤川・和泉川・牛伏川・盐泽川・唐泽川	90毫米（24小时）	813毫米（24小时）
小曾部川	164毫米（24小时）	813毫米（24小时）
奈川	239毫米（24小时）	739毫米（24小时）
本泽川	—	813毫米（24小时）
三间泽川	162毫米（24小时）	813毫米（24小时）
锁川	164毫米（24小时）	725毫米（24小时）

【参考】 迄今为止松本的降水量

	1小时降水量	24小时降水量
第1位	59.0毫米 1981年7月18日	172.0毫米 2006年7月18日
第2位	55.2毫米 1947年8月28日	168.0毫米 2021年8月14日
第3位	51.5毫米 2008年8月4日 1947年8月27日	158.5毫米 1983年9月28日

注释
暴雨（规划比例尺）发生概率约为百分之一，与传统灾害图相同，但由于河流整治和淹没假设计算精度的提高，对其进行了修订。

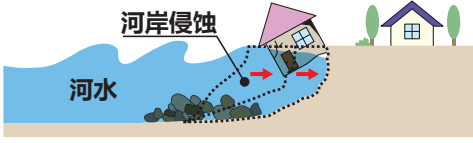


房屋倒塌等洪水泛滥地区

以下是预计会发生洪水的地区，可能会导致房屋倒塌或损失。在这些地区，**请尽快撤离。**

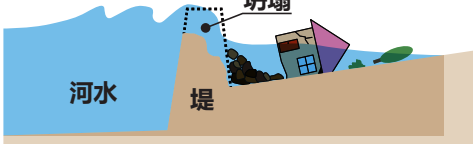
河岸侵蚀 

洪水期间河岸侵蚀可能导致房屋被冲走或倒塌的地区



溢流 

木屋有被洪水冲走或倒塌风险的地区

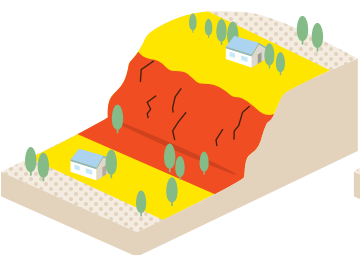


泥沙灾害类型・泥沙灾害警戒区

根据泥沙灾害防止法，长野县指定了泥沙灾害发生时可能对居民的生命或身体造成伤害的区域。

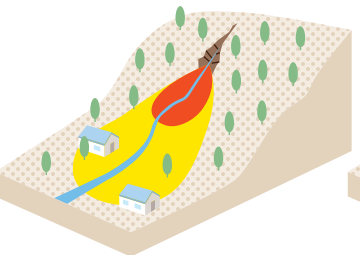
陡坡崩塌

由于大雨或地震，陡坡突然塌陷的现象。



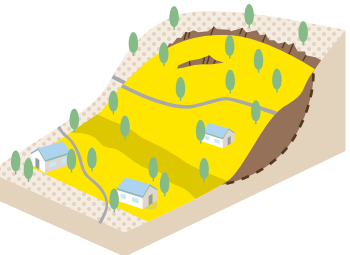
泥石流

这是山谷和山地地面上的土壤和石头被水一次性冲走的现象。



山体滑坡

这是一种缓坡在大范围内滑落的现象。



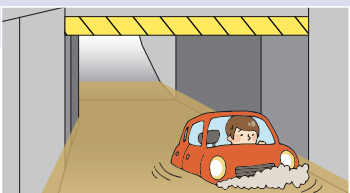


■泥沙灾害警戒区
泥沙灾害危险地区（黄区）

■泥沙灾害特别警戒区
泥沙灾害警戒区内可能发生建筑物损坏、居民可能遭受重大伤害的区域（红区）

地下通道

该地区比周围地面低，暴雨时可能会被洪水淹没。**请勿在洪水泛滥时使用该场地。**紧急情况请查看绕行路线。



地下商城（地下层）

如果水流入地下室，疏散就会变得困难并且极其危险。大雨期间请勿使用该场地。地面接收信息困难，容易延误情况判断。如果由于洪水而停电，将很难看到房间内发生了什么。



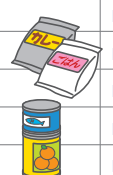
储备品・紧急用品（能登半岛地震的教训）

发生灾害时，电力、煤气、自来水、通信等可能会中断，厕所也可能无法使用。**在2024年1月1日发生的能登半岛地震中**，就发生过因道路中断而长时间无法运送物资的情况。请努力**准备平时的储备和应急物资**，以便能够独立生活。

储备品（回家准备的东西）

储备物资可为灾后的日子提供支持。如果可能，**根据每个家庭的情况准备“一周以上的量”。**

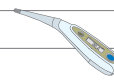
储备食品	日用品	牙刷（杯子）	新闻纸
☐ 饮用水	☐ 聚酯帆布	☐ 急救套装	衣料
☐ 阿尔法米	☐ 卡式炉・邦贝	☐ 手电筒	☐ 上衣・防寒服
☐ 罐头	☐ 搭接	☐ 卫生纸	☐ 内衣・袜子
☐ 袋装食品	☐ 餐具（一次性）	☐ 简易厕所	☐ 睡袋・保温被
☐ 方便食品	☐ 毛巾・毛毯	☐ 便携式厕所	其他
☐ 糖果和其他甜食	☐ 肥皂和消毒液	☐ 绳索	☐ 根据个人情况您需要什么



紧急携带物品（避难时携带的物品）

您应该将紧急携带物品放在紧急情况下可以立即取出的地方。如果太重，会妨碍逃生，所以**请在背包中放最少的东西，并空出双手。**

储备食品	手机电池	手套	绷带
☐ 饮料水	☐ 口哨	医疗用品（传染病对策）	贵重物品
☐ 应急食品	☐ 塑料袋	☐ 您正在服用的药物和常规药物	☐ 驾驶执照（可复印）
日用品	☐ 毛巾	☐ 药物手册	☐ 健康保险证（可复印）
☐ 便携式收音机	☐ 湿毛巾	☐ 遮罩	其他
☐ 手电筒（车头灯）	☐ 便携式暖包	☐ 消毒液	☐ 根据个人情况您需要什么
☐ 备用电池	☐ 便携式厕所	☐ 体温计	☐
☐ 手机・充电器	☐ 薄纸	☐ 创可贴	☐



还建议使用“滚动库存”来储存食物！

多买一点食物和其他生活必需品（例如食物、电池和家用药品）可以帮助您做好防灾准备。请记住，您将首先使用旧的，然后再购买您使用的数量。

地震准备

根据《糸鱼川・静冈构造线断裂带的长期评价（第2版）》和《堺峠／神谷断裂带的评价（部分修订）》编制（地震研究推进本部）

糸鱼川 - 静冈构造线断裂带和堺峠／神谷断裂带贯穿位于大陆板块边界的松本市。地震发生的概率评估如下。

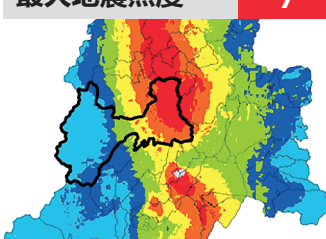
断层带名称	地震规模	发生的概率		
		30年内	50年内	100年内
糸鱼川 - 静冈构造线断裂带（中北部）	震级约 7.6 级	14 ~ 30%	20 ~ 50%	40 ~ 70%
堺峠／神谷断裂带（主要部分）	震级约 7.6 级	0.02 ~ 13%	0.04 ~ 20%	0.09 ~ 40%

地震烈度预测

根据第 3 次长野县地震损失推测调查（2015 年 3 月）制作

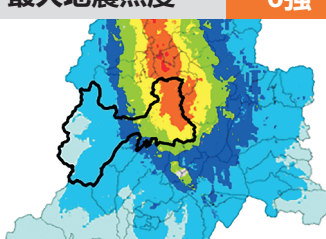
■糸鱼川 - 静冈构造断裂带 案例（全部）

最大地震烈度 **7**



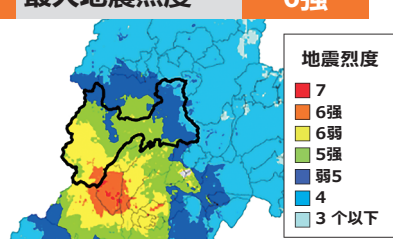
■糸鱼川 - 静冈构造断裂带 案例（北侧）

最大地震烈度 **6强**



■堺峠／神谷断裂带 案例（主要部分）

最大地震烈度 **6强**

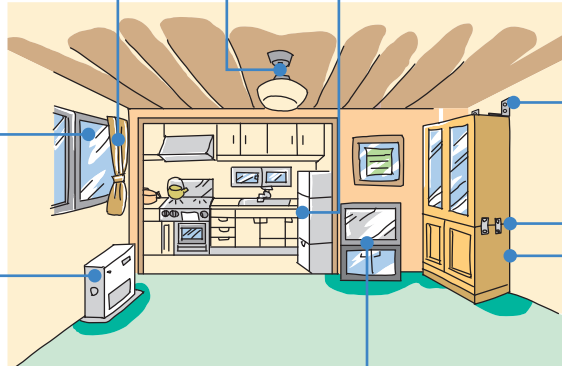


地震烈度

- 7
- 6强
- 6弱
- 5强
- 弱5
- 4
- 3 个以下

屋内安全检查

检查房屋安全，采取措施防备地震。



让我们在玻璃上贴上防散射膜。

对于吊灯，用胶带包裹插座部分并固定。

家具应使用适当的固定装置妥善固定。

对于两层家具，接缝处应用金属配件连接牢固。

除此之外 ...

- 不要在睡眠区放置会翻倒的物品。
- 不要将行李放在门口或通道上

房子周围也...

- 天线和屋顶瓦的加固
- 用链条固定气瓶
- 加固砌块墙和门柱
- 修补裂缝和钢筋锈蚀

为了防止家具与墙壁或柱子之间形成间隙，请在家具下面插入一块木板或其他东西并将其固定，以便您可以靠在上面。

让我们有一个防火窗帘。

让我们用金属配件固定冰箱，以免它翻倒。

炉具应具有自动灭火功能。避免在其周围放置易燃物品。

让我们用一个装置来固定电视，使它不会翻倒。