避难行动确认表

长冈式避难行动 →请参照P1

①确认自己家的特点

- ●私家车　□有　□无　※有→可以开车去往未被水淹处避难
- ●上层浸水　□有　□无　※无→可以去自家上层避难
- ●可投奔的友人、亲戚　□有　□无　※无→考虑去市政府开设的避难场所

“自己家的特点”各户有异，请与家人讨论商定符合自家特点的避难行动。

②设定自家的避难行动

河流名	自家的危险性 →请参照P5～29		“长冈式避难行动”的判定 →请参照P3		
	水淹深度	预估房屋倒塌等泛滥区域	避难行动	避难去处	前往方法
河流	m	□泛滥河流 □河岸侵蚀	□ ①利用开车等手段去往未被水淹处避难		
			□ ②在自家上层避难	–	–
			□ ③去往市政府开设的避难场所避难		徒步
河流	m	□泛滥河流 □河岸侵蚀	□ ①利用开车等手段去往未被水淹处避难		
			□ ②在自家上层避难	–	–
			□ ③去往市政府开设的避难场所避难		徒步
河流	m	□泛滥河流 □河岸侵蚀	□ ①利用开车等手段去往未被水淹处避难		
			□ ②在自家上层避难	–	–
			□ ③去往市政府开设的避难场所避难		徒步

③确定灾害中应采取的行动 →请参照P3～4

长冈市政府信息	避难（准备）行动 （要做什么？怎样逃离？）	生活地区内部间的避难合作、互助 （要帮助谁？要取得谁的帮助？）
引起警惕		
信浓川早期警戒信息		
警戒度 3 高龄者等避难		
警戒度 4 避难命令		

虽然写好了种种与避难有关的内容，但灾害真正发生时并不一定能按计划顺利行动。

- ▶请按预计避难方式实际去一趟避难地点，测一下所需时间
- ▶邀请需助者一同参加生活地区内的避难训练，实际体验一下同行避难的感受
- ▶在自家2楼只依靠备存物试着生活两天

以上各内容，请与家人、生活地区内各户共同愉快体验一下，一步步计划、实践下来尤为重要。

【创　造】 长冈市 危机管理防灾本部　电话号码：0258-39-2262　〒940-8501　新潟县长冈市大手通1丁目4番地10

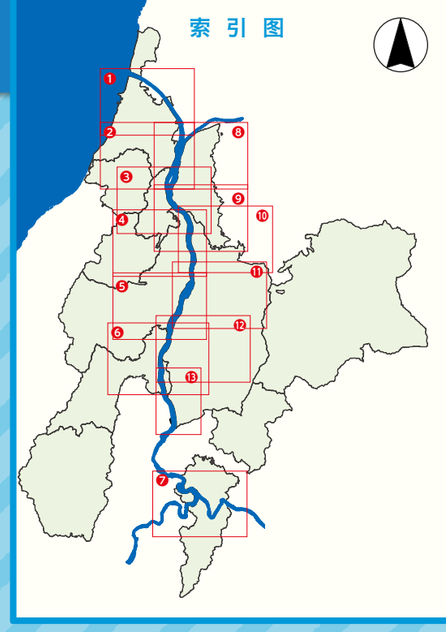
【咨　询】 长冈市国际交流中心“地球广场”　电话号码：0258-39-2714　〒940-0062　长冈市大手通2-2-6　长冈市民中心1楼

令和2年（2020年）6月更改（翻译2021年3月）

保存版

长冈市 洪水 警示图

在洪水中保护生命



警示图的制作目的

“自己的生命自己来保护”“我们的生活地区我们自己来保护”，在这个基本理念之下，由家人或地区内部做出相应的确认、判断。这包括，“怎样判断自家水淹程度？”“决定是否要疏散避难时，去哪里收集信息？”“采用什么方式、去哪里避难？”等，这些都需要我们自身做出行动判断。警示图制作的目的，就是为了保护自己、保护自己珍爱的家人的生命，请从自我做起。

更改要点

1. 预估最大规模降水
2. 登载长冈式避难行动～零疏散延迟～
3. 登载能够帮助作出自我判断、行动的信息

详情见下页▶

使用注意点

- ●不包括内水、回水现象造成的大水泛滥。
- ●因为短时间集中暴雨、连日大量降雨等多种复杂情形，水淹深度与预估不符、预估无水淹地区淹水等不测都有可能发生。

警示图、防灾信息此处可查（长冈防灾网页）

页	
1 2	▶警示图更改要点 ▶看懂警示图
3 4	▶避难行动的确认 ▶帮助做出避难判断的信息、该采取的行动
5～30	▶警示图 信浓川、鱼野川 ▶其他河流 洪水警示图
31 32	▶信息的传达、接收方法 ▶外国人防灾信息卡
33～35	▶为了在灾害中保护自己的准备工作、行动 ▶生活地区内的避难合作、互助
36～38	▶避难场所一览 信浓川、鱼野川
封底	▶避难行动确认表

警示图更改要点

1 预估最大规模降雨

令和元年的19号台风时记录到信浓川观测史上最高水位 制作预估最大规模降雨警示图

最大规模降雨，是指根据以往降雨统计数据推算出的、发生频率极低，但一旦发生就会造成巨大灾害的降雨情形。※有些河流无预估最大规模降雨　（地图中用【计划规模】表示）

2 登载长冈式避难行动～疏散零延迟～

保护生命的3个避难行动

在信浓川泛滥等大规模水灾发生后，仅凭长冈市开设的避难场所，并不能接收所有住家遭水淹的受灾者（9万6千人场地不足）。

为了做到“疏散零延迟”，需尽量减少去往长冈市开设的避难场所的人数。因此，需要各位市民配合，采取以下的避难行动。

基本避难行动

①采取开车等方式去往未被水淹处避难

- 如果能去熟悉的友人、亲戚家，会感觉比较轻松
- 也可保全自家车
- 去人员不密集之处避难，受各种病症传染的危险性较小

②避难至自家上层

- 有必要备存大量食物、水等
- 有必要把自家车移至未被水淹处
- 相比不特定多人聚集的场所，自家中避难受各种病症传染的危险性较小

无法做到①或②者

③去往长冈市政府开设的避难场所

- 需要自带食物、水、口罩等
- 避难者超员则有可能进不去
- 每人可分得的空间很狭窄
- 需要把自家车移至未没水淹处
- 为了避免造成堵车、妨碍紧急车辆通行等后果，禁止开自家车去避难场所（原则上要徒步）
- 感染各种病症的可能性较高

▶长冈市避难设施的种类 →请参照P2　▶避难行动的确认 →请参照P3

3 登载帮助作出自我判断、行动的信息

珍视“自己的生命自己来保护” “我们的生活地区我们自己来保护”这一理念

争取及早尽早采取避难行动，增强自己的生命自己来保护、不靠他人的意识非常重要。
此外，向年长等自行避难不便者主动问询，乃至提供帮助也很重要。

▶帮助作出避难判断的信息、该采取的行动 →请参照P4
▶信息发送方式、接收方式 →请参照P31
▶灾害中保护自己的准备工作、行动(自救) →请参照P33・34
▶生活地区内协力避难、互助(共助) →请参照P35

看懂警示图

有危险显示的2个地区

关于更改要点 1 2

确认自己周围环境的危险程度，并填入确认表内。

▶确认危险程度 →请参照P5～29
▶确认表 →请参照封底

预估水淹地区

●河流泛滥时水淹最大范围、深度显示图（以6种颜色分类）

0.5m以下	0.5～3.0m以下	3.0～5.0m以下	5.0～10.0m以下	10.0～20.0m以下	20.0m以上

预估房屋倒塌等泛滥区域

●房屋可能倒塌的区域（2种）显示图

泛滥流域

因洪流冲击可能会导致木结构房屋倒塌的区域

木结构房屋住户立即疏散避难

河岸侵蚀

土地被侵蚀房屋有倒塌可能的区域

无论何种房屋结构所有人都须立即疏散避难

长冈市避难设施的种类

关于更改要点 2

长冈市政府开设避难设施时，是根据河流、各种设施的情况而定的。欲确认开设的避难设施时，请在防灾网页、电视数据播放（d键）上查看。

▶信息的传达、收集方法 →请参照P31

避难场所 00

●避难场所，是长冈市政府为了在灾难中保护生命而开设的避难设施

避难场所（设有福祉避难室） 00

●避难设施中开设的“福祉避难室”，可供无需“介护士”帮助的高龄者、残障人士、婴幼儿、孕妇使用

避难场所（其后移至福祉避难所） 00

●避难场所中的福祉避难所，是预计避难会长期化而开设的。对象包括需要“介护士”帮助的高龄者、残障人士、新出生的婴儿、产妇。
※因要派遣专职人员，开设完成需要一定的时间。（一般灾害发生72小时后可开设好）

可安心育儿的避难所 00

●可安心育儿的避难所，是仅限0岁婴儿及其生母、孕妇利用的设施。所内常驻育儿管理者、保健师，提供母子需要的特殊物品、咨询等（灾害发生后开设，约服务72小时）

登载例

其他关联信息

洪水时的危险处所

●地下通道、地下交叉道
通行不畅可能性较高的地段

●地下停车场
水淹可能性较高的场所（含地下自行车存放处）

●桥梁
主要指警示图内河流上架设的国道、县道（即省道）中的桥梁。
※其他桥梁虽然未被登载，但洪水时危险性升高，请在避难途中避免使用。

避难行动的确认 ～你身处之地没有问题吗？～

自己家、上班上学地点等自己身处之地，“会有什么样的危险？”“采取什么样的避难行动最合适？”，这些都须确认好。※此处将自己所在地点统称为“自己家”。

步骤1
在地图上确认自己家的危险程度

●在地图上确认与自己家有关的水淹程度、是否处在预估房屋倒塌泛滥区域内等项目，并把结果填入确认表内。

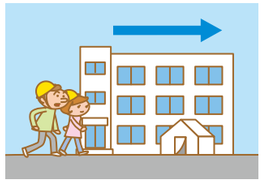
地图 →请参照P5～29　确认表 →请参照封底

步骤2
确认适合自家环境状况的避难方式

●请根据下方避难方式判定流程，确认适合自家环境状况的避难方式（立即疏散避难、或在屋内确保自身安全）。

立即疏散避难（水平线避难）

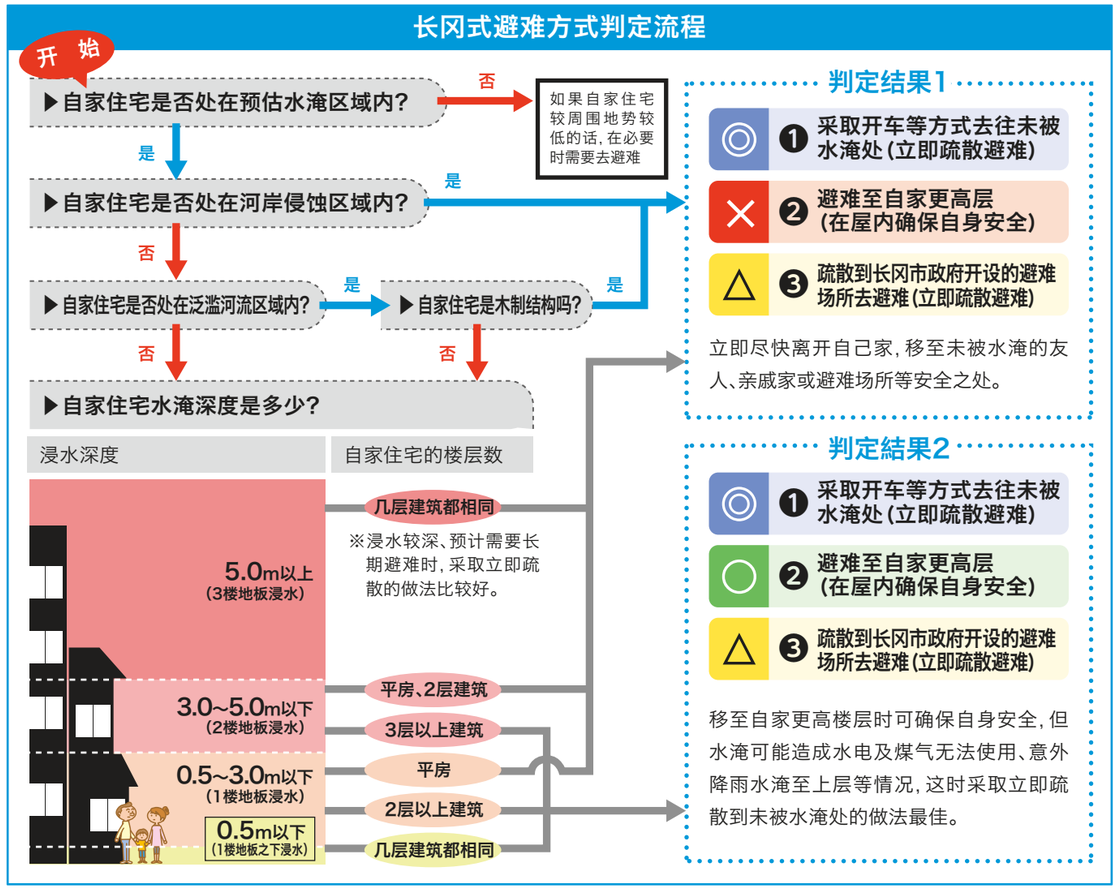
立即离开自己家，疏散到友人、亲戚家或避难场所等安全之处



在屋内确保自身安全（垂直线避难）

留在自家住宅等建筑物内，移至更高楼层以确保安全

长冈式避难方式判定流程



步骤3
决定避难去处

●请与家人或在生活地区内部，确认安全的避难地点、路径、前往方法。在决定避难路径时，重要的是一定要避开地下通道、桥梁等危险处及土砂灾害警戒区。最后，请将决定下来的内容填入确认表内。

确认表 →请参照封底

帮助做出避难判断的信息、该采取的行动　～何时是避难的最佳时机？～

在灾害可能发生或已发生时，**最重要的是收集信息作出判断，并采取避难行动。**请确认信息的种类、避难行动的最佳时机，将适合自身状况的最佳行动填入确认表中。

信息收集 →请参照P31　确认表 →请参照封底

长冈市政府发送的信息			气象台、河流管理部门发出的信息：气象信息	气象台、河流管理部门发出的信息：有关水位等的信息
危险度高	警戒度2以下的状况	信息 **引起警惕** 预估将有集中降雨等灾害发生时，将发出预警 行动 **灾害防范意识提高** ●避难的准备、确认 紧急情况中的必携物、信息收集手段、避难去处等 ●情况允许的话，立即疏散到未被水淹的场所 【避难去处】无水淹的友人、亲戚家等处 ●自家车、自家住宅等的安全确保	・大雨预警 ・洪水预警	・需警惕泛滥的水位 ・洪水警报危险度分布（警惕）
		信息 **信浓川早期警戒信息** 信浓川上游发生灾害等情况泛滥危险性较高时发出 行动 **信浓川泛滥警戒** 上述“引起警惕”三个行动之外再加上 ●能够为高龄者等的避难提供帮助者，请在允许范围内给予援助		
	长冈市政府开设避难场所	信息 警戒度3 **高龄者等避难** 为了引导高龄者等避难而发出的指令 行动 **危险场所的高龄者、残障人士、婴幼儿等开始避难** ●采取适合自己身处环境状况的避难行动 →请参照P3 高龄者等以外的人也开始做避难准备 住在河流附近者等须及早采取避难行动 ●能够为高龄者等的避难提供帮助者，请在允许范围内给予援助	・大雨警报 ・洪水警报	・可作出避难判断的水位 ・洪水警报危险度分布（警戒）
		信息 警戒度4 **避难命令** 灾害发生后危险性增强，发出命令表明已进入危险场所全体须避难这一阶段。 行动 **危险场所全体人员开始避难** ●采取适合自己身处环境状况的避难行动 →请参照P3		・有泛滥危险的水位 ・洪水警报危险度分布（非常危险） ・洪水警报危险度分布（极其危险）
		<务必最晚也要在警戒4发出之后前往避难！>		
灾害发生		信息 警戒度5 **紧急确保人身安全** 发出命令表明灾害已发生或进入紧迫阶段 行动 **有生命危险　须立即确保人身安全**	・大雨特别警报（水淹灾害）	・发生泛滥