



風水害に備える

近年、狭い範囲に短い時間で強い雨を降らせる「局地的大雨」や線状降水帯の停滞による「集中豪雨」などによって、人の命が奪われるケースが起きています。河川の氾濫や土砂災害などによる大きな被害が予想されますので、気象情報に十分注意し、早めの避難など万全の対策をとるようにしましょう。

局地的大雨・集中豪雨の危険について

■短時間で危険な水位

河川、溪流、用水路などは、激しい雨が降ることや、まわりから雨が流れ込むことで、数分から数十分で危険な状態となります。

■注意報や警報が出ない雨でも災害が発生する

大雨や洪水の警報・注意報の発表基準に達していないわずかな雨でも、災害が発生するおそれがあります。

■離れた場所の雨でも影響する

自分のいる場所で強い雨が降っていなくても、上流で降った雨が流れてきて、危険な状態になる場合があります。

雨の強さと降り方（1時間雨量）

10～20mm未満
やや強い雨



雨の音で、話し声がよく聞き取れない。
この程度の雨でも長く続く時は注意が必要。

20～30mm未満
強い雨



どしゃ降りですぐ側溝や小さな川があふれ、小規模なげ崩れが始まる。

30～50mm未満
激しい雨



バケツをひっくり返したような雨が降る。山崩れ・がけ崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。

50～80mm未満
非常に激しい雨



滝のように雨が降り、土多
石流が起こりやすく、く
の災害が発生する。

80mm以上
猛烈な雨



息苦しくなるような圧迫感がある。大規模な災害の発生するおそれが強く、
嚴重な警戒が必要。

風水害

風の強さと吹き方（平均風速）

10～15m/秒
やや強い風



風に向かって歩きにくくなる。
傘がさせない。

15～20m/秒
強い風



風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所での作業はきわめて危険。

20～30m/秒
非常に強い風



何かにつかまっていなくて立って
られない。飛来物によって
負傷するおそれがある。

30m以上/秒
猛烈な風



屋外での行動はきわめて危険。

環境創造企業



清野建設株式会社

代表取締役 栗原 敦 司

本社／伊那市日影 58

TEL : 0265-76-1155 FAX : 0265-73-9767

安心して相談できる
地域に根ざした
法律事務所を目指しています

夫婦のトラブル、遺言・相続の問題、交通事故、借金の問題、労働問題、
不動産をめぐるトラブル、会社関係の問題、刑事事件など

まずはお気軽にご相談ください



武田法律事務所

長野県弁護士会 所属
弁護士 武田 雄作

〒396-0013 伊那市下新田 3022-2

営業時間 10:00 ～ 17:00

電話番号 0265-96-8170

洪水のメカニズム

洪水は、大雨による河川の増水により、堤防が決壊するか、川の水が堤防を超えるなどして起こります。



大雨などにより川の水が堤防いっぱいまで増えると、土でできた堤防に水の圧力がかかります。



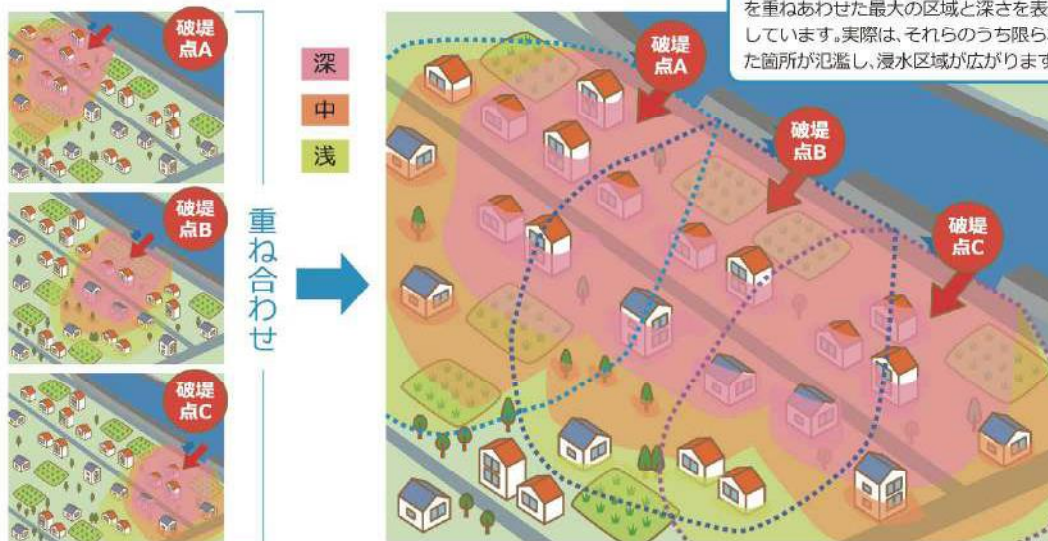
水が増え、水の力に堤防が耐えられなくなると、堤防の一部が崩れ始めます。



堤防の崩れた場所を通して勢いよく水が流れ出し、家におそいかかります。

洪水浸水想定区域の考え方

全ての破堤点(堤防が決壊すると想定した箇所)について、どう氾濫し、浸水するか、それぞれの箇所で氾濫解析シミュレーションを行い予想しています。



家屋倒壊等氾濫想定区域とは

家屋の倒壊・流失をもたらすような激しい流れが発生するおそれがある堤防沿いの地域を「家屋倒壊等氾濫想定区域」として設定してあります。この区域は、**早期の立退き避難が必要です！**

**家屋倒壊等氾濫想定区域は
(氾濫流)と
(河岸侵食)があります**

※118ページに掲載

氾濫流



氾濫した洪水の流速が早く、木造家屋が倒壊するおそれがある区域

河岸侵食



洪水の際に河岸が削られて、家屋が倒壊するおそれがある区域

電気工事はお近くの支店へ
ご用命下さい

TOYO

電気・情報通信・防災・空調

東陽興業株式会社

伊那支店

伊那支店 〒396-0023 伊那市山寺1564 ☎0265-72-3449

本 社 〒395-0033 飯田市常盤町25 ☎0265-23-1241

駒ヶ根支店・中信支店・長野支店



総合建設業

株式会社 岡谷組

本 社：岡谷市幸町6番6号
☎0266-23-5671

伊那支店：伊那市山寺1869
☎0265-72-2905

支店：中信・長野・南諏・山梨

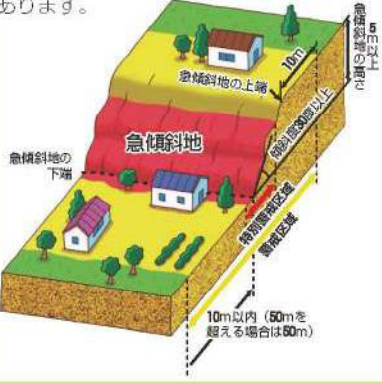
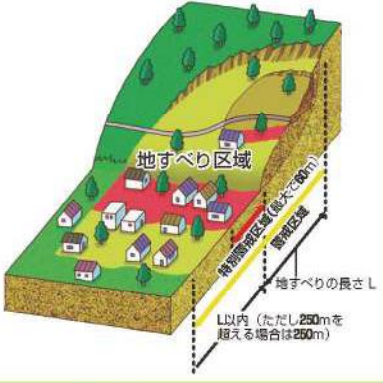
URL
<https://okayagumi.co.jp>



施工実績：仁愛病院棟 ウェルネスセンター

土砂災害の種類と前兆現象

土砂災害は、がけ崩れ・地すべり・土石流といった自然現象で地震や雨により発生しやすくなります。

急傾斜地の崩壊	地すべり	土石流
【特徴】 斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震等でゆるみ、突然、崩れ落ちる現象。崩れ落ちるまでの時間がごく短いため、逃げ遅れも多く、人命を奪う被害が発生します。地震をきっかけに発生することもあります。 	【特徴】 斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象。土塊の移動量が大きいいため甚大な被害が発生します。 	【特徴】 山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象。時速20～40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。 
【主な前兆現象】 ・がけにひび割れができる ・小石がバラバラと落ちてくる ・がけから水が湧き出る ・湧き水が止まる・濁る ・地鳴りがする	【主な前兆現象】 ・地面がひび割れ・陥没 ・がけや斜面から水が噴き出す ・井戸や沢の水が濁る ・地鳴り・山鳴りがする ・樹木が傾く ・亀裂や段差が発生	【主な前兆現象】 ・山鳴りがする ・急に川の水が濁り、流木が混ざり始める ・腐った土の匂いがする ・降雨が続くのに川の水位が下がる ・立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

区域の指定

土砂災害は毎年のように全国各地で発生しており、私たちの暮らしに大きな影響を与えています。

また、近年線状降水帯などの発生により大雨が降り続き、大規模な土砂災害が発生しています。全ての危険箇所を対策工事により安全な状態にしていくには、膨大な時間と費用が必要であるため、土砂災害防止工事などのハード対策と併せて、危険性のある区域を明らかにし、その中で警戒避難体制の整備や危険箇所への新規住宅などの立地抑制など、ソフト対策を充実させていくことが大切です。

県では土砂災害防止法に基づいて地形などの調査を実施し、市内で土砂災害のおそれがある区域を「土砂災害警戒区域：イエローゾーン」と「土砂災害特別警戒区域：レッドゾーン」に指定し、注意を呼びかけています。ハザードマップで自宅の土砂災害の危険度を把握しましょう。

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）とは

崩壊等が発生した場合に、住民等の生命または身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域。

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）とは

崩壊等が発生した場合に、建築物に破損が生じ、住民等の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域。

おまかせください！住まいのリフレッシュ



住宅でお困りのことはございませんか？理想の家造りに、長年の技術やノウハウでお応えし、快適な暮らしのお手伝いを致します。

注文住宅、リフォーム、建築、土木
池田建設 株式会社
お気軽にお問合せ下さい
☎0265-72-3422
本社／伊那市日影329-1



- **【警戒レベル4】避難指示までに必ず避難しましょう**
気象庁などから出る**河川水位や雨の情報**を参考に自主的に早めの避難をしましょう
- **【警戒レベル5】では既に災害が発生している可能性があります。**
ただし、必ず発令されるものではありません。

避難情報等 (警戒レベル)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)	
警戒 レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)	
				浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保	5 相当 氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難！> ~~~~~					
<b>4</b>	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	<b>4 相当</b> 氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
<b>3</b>	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	<b>3 相当</b> 氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
<b>2</b>	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	洪水・大雨注意報	<b>2 相当</b> 氾濫注意情報	洪水・大雨注意報
<b>1</b>	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	<b>1 相当</b> ———	—————

河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等(警戒レベル)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

### 避難する タイミング

- ◎ 明るいうちに
- ◎ 暴風になる前に
- ◎ 異常を発見したら (がけ崩れの兆候、河川付近では水位の上昇など)





## 情報の発令基準と避難のタイムライン

情報に注意し、**自分で判断・行動**できるようにしましょう。

情報に注意し、**自分で行動・行動**できるようにしよう。

天気が荒れそうな時は情報に注意する

その時・その場所でのように避難するか自ら考え行動しましょう

		～1日前	半日前	数時間前	2時間前	大雨
気象状況		大雨の可能性が高くなる	雨が降り始める	雨が強さを増す	大雨となる	大雨が一層激しくなる
		広い範囲で数十年に一度の大雨				
		洪水などの水害				
防災気象情報 気象庁	大雨注意報			大雨警報 (浸水害)		大雨特別警報 (浸水害)
					記録的短時間大雨情報 災害の発生につながるような猛烈な雨が降っていることを知らせる情報	
指定河川洪水情報 国土交通省	洪水注意報			洪水警報		
避難情報 伊那市	「〇〇川氾濫××情報」として発表される		氾濫注意情報 (氾濫注意水位に到達した時)	氾濫警戒情報 (避難判断水位に到達した時)	氾濫危険情報 (氾濫危険水位に到達した時)	氾濫発生情報 (氾濫が発生した時)
避難情報 伊那市	 各自で状況確認※ ・状況に応じて安全な場所に避難			高齢者等避難 (警戒レベル3)	避難指示 (警戒レベル4)	緊急安全確保 (警戒レベル5)
		土砂災害				
防災気象情報 気象庁	大雨注意報			大雨警報 (土砂災害)	土砂災害警戒情報 気象庁と県が共同で発表	記録的短時間大雨情報
						大雨特別警報 (土砂災害)
避難情報 伊那市	 各自で状況確認※ ・状況に応じて安全な場所に避難			高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保

テレビ・ラジオ・防災行政無線・携帯メール等で気象情報、大雨や河川状況の確認  
ハザードマップ等で避難場所・避難ルートの確認、防災グッズの準備、自宅の安全確認

※ テレビ・ラジオ・防災行政無線・携帯メール等で気象情報、大雨や河川状況の確認  
ハザードマップ等で避難場所・避難ルートの確認、防災グッズの準備、自宅の安全確認

その時・その場所でのように避難するか自ら考え行動しましょう

風水害

### 市が発令する避難情報

#### 高齢者等避難(警戒レベル3)

避難に時間のかかる高齢者や  
障害のある人は、  
危険な場所から避難しましょう。

#### 避難指示(警戒レベル4)

危険な場所から全員避難しましょう。

#### 緊急安全確保(警戒レベル5)

命の危険 直ちに安全確保!

※避難情報等の内容が見直しされた場合は、市報、市ホームページ等でご案内します。

こんにちは。  
町の親切なくるまやさんです。

有限会社  
**橋爪工機**

長野県自動車整備振興会 会員  
長野県レンタカー協会 会員  
北陸信越運輸局長 認証工場

〒399-4431 長野県伊那市西春近 3047-5 本社工場  
長野県伊那市西春近 3224-4 展示場

TEL 0265-71-5767 FAX 0265-71-5875





# 我が家と地域のマイ・タイムライン(風水害用) (記入例)

作成日： 2025 年 4 月 1 日

## 1. 居住地の災害リスク

- ☒ 洪水浸水想定区域 → 想定水深： 0.5 m ~ 3.0 m
- ☒ 土砂災害警戒区域 → 特別警戒区域（土石流） ・ 警戒区域（土石流）  
特別警戒区域（急傾斜地の崩壊） ・ 警戒区域（急傾斜地の崩壊） ・  
警戒区域（地滑り）
- ☐ いずれの指定区域でもない → 油断は禁物です。市内には浸水想定区域が多いこと、山麓や急傾斜地等土砂災害警戒区域に指定されている箇所が多いことに留意する。

2. 避難先： ①公民館 ②伊那中学校 移動手段： 徒歩 移動時間： ① 5 分 ② 10 分

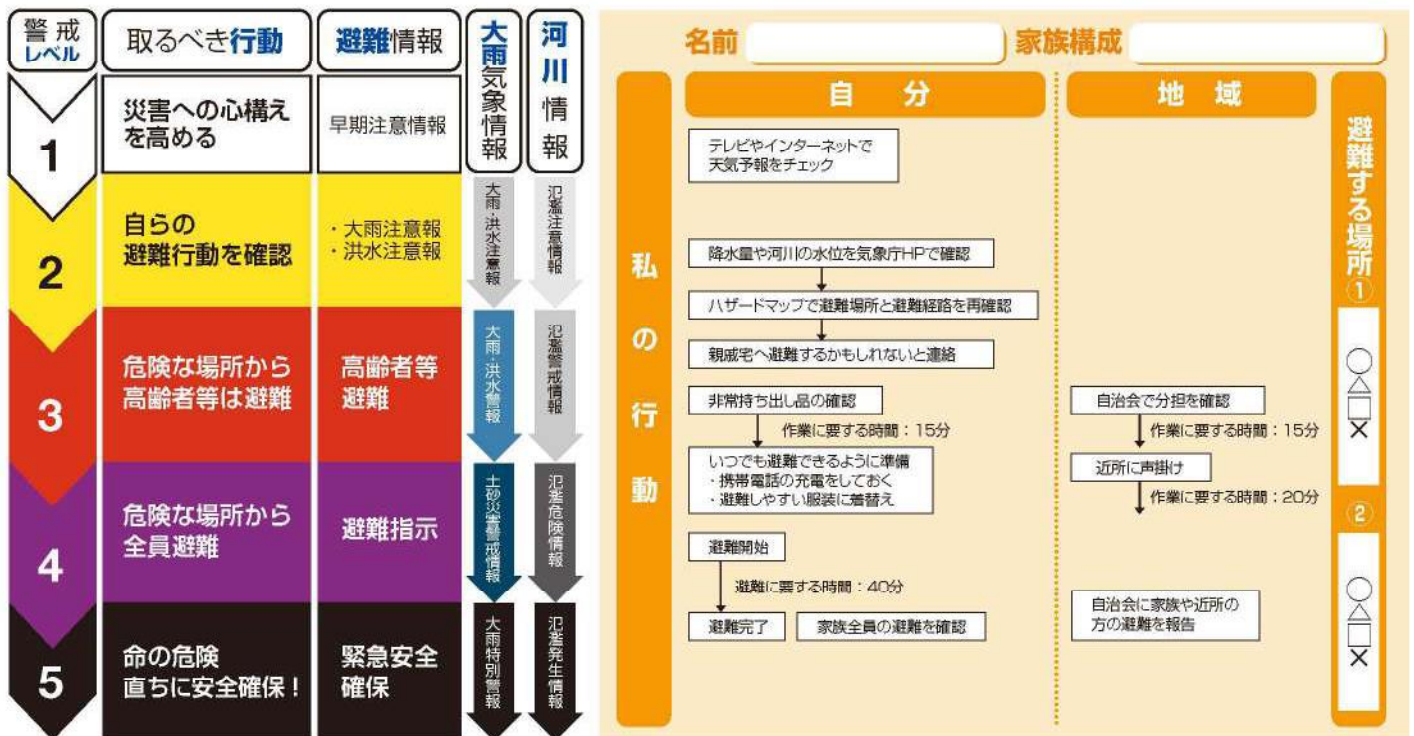
特記事項： 土砂災害発生の危険性が高まった場合は伊那中学校へ避難する

3. 避難するタイミング： 高齢者等避難が発令された時

ホームページはお気に入り登録をしておきましょう!

## 4. 防災・避難情報等の収集方法

- ☒ 防災行政無線（音声告知放送） ☒ 伊那市地域安心安全メール ☐ 緊急速報メール（エリアメール）
- ☒ テレビ ☐ ラジオ ☒ 伊那市公式ホームページ ☐ 気象庁ホームページ
- ☒ 長野県河川砂防情報ステーション ☐ その他（ ）



※避難情報等の内容が見直された場合は、市ホームページ等でご案内します。

memo

# 我が家と地域のマイ・タイムライン(風水害用)

作成日： 年 月 日

## 1. 居住地の災害リスク

- ☐ 洪水浸水想定区域 → 想定水深：_____m ~ _____m
- ☐ 土砂災害警戒区域 → 特別警戒区域（土石流） ・ 警戒区域（土石流）  
特別警戒区域（急傾斜地の崩壊） ・ 警戒区域（急傾斜地の崩壊） ・ 警戒区域（地滑り）
- ☐ いずれの指定区域でもない → 油断は禁物です。市内には浸水想定区域が多いこと、山麓や急傾斜地等土砂災害警戒区域に指定されている箇所が多いことに留意する。

2. 避難先： _____ 移動手段： _____ 移動時間： _____  
特記事項： _____

3. 避難するタイミング： _____  
_____

## 4. 防災・避難情報等の収集方法

- ☐ 防災行政無線（音声告知放送） ☐ 伊那市地域安心安全メール ☐ 緊急速報メール（エリアメール）  
☐ テレビ ☐ ラジオ ☐ 伊那市公式ホームページ ☐ 気象庁ホームページ  
☐ 長野県河川砂防情報ステーション ☐ その他（ _____ ）

警戒レベル	取るべき行動	避難情報	大雨気象情報	河川情報	名前	家族構成		
1	災害への心構えを高める	早期注意情報			私の行動	避難する場所①		
2	自らの避難行動を確認	・大雨注意報 ・洪水注意報	大雨洪水注意報	氾濫注意情報			自分	地域
3	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難	大雨洪水警戒報	氾濫警戒情報				
4	危険な場所から全員避難	避難指示	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報				
5	命の危険直ちに安全確保！	緊急安全確保	大雨特別警戒報	氾濫発生情報				

※避難情報等の内容が見直された場合は、市ホームページ等でご案内します。



### ひなた法律事務所

HINATA LAW OFFICE

あなたの身近な法律事務所です。  
お困りごとの際には1人で悩まずに  
お気軽にご相談下さい。

初回相談料（5,000円）が無料になる制度があります。  
まずはお電話（無料）にてご確認ください。

弁護士 太田 明良（長野県弁護士会所属）

伊那市西町4864 1F ☎0265-76-6880 【休日】  
土・日・祝





# 避難するときの注意点

避難行動で大切なことは、冷静に行動することです。  
危険な状況になってから慌てないよう、取るべき行動を考えておきましょう。

## 大雨による災害対応

### 大雨が予想される場合

- 台風の接近や梅雨前線の停滞による大雨が予想される場合など、気象情報や市からの注意・喚起情報などに注意して、情報を積極的に取得する。

### 気象警報等が発表された場合

- 大雨による災害のおそれがある場合に大雨警報が発表されます。状況によっては、市から避難情報等も発令されますので、土砂災害警戒区域や浸水想定区域内の住民は、早めの避難を検討してください。
- 大雨警報が発表され、さらに土砂災害発生の危険がある場合に土砂災害警戒情報が発表されます。市からは特定の区域に避難情報を発令する場合がありますので、避難対象区域や土砂災害警戒区域に住んでいる場合、より安全な場所へ避難してください。

## 避難行動



- 河川のはん濫や浸水が想定される場合は、高台等の安全な場所に避難する。
- 避難場所等へ移動できない場合は、近所の鉄筋コンクリート製の頑丈な建物に避難する。



- 非常持出品はリュックに入れ、ヘルメット等を着用し、動きやすい服装、長靴ではなく、履きなれた靴をはく。



- 浸水している場合は、棒などを使って地面を探りながら避難。
- 増水しているときは、河川や用水路を避け、安全な避難経路をとる。



- 50cm以上の水深（大人のひざ丈）の場合は、歩行が困難です。状況が悪くなる前に移動しましょう。



- 夜間の移動は特に注意する。
- 山などの斜面で、災害の前兆現象（斜面にひび割れが生じる・小石が落ちてくる・土のにおいがする・斜面から水が湧き出る・湧水が濁る・地鳴りが聞こえる）がみられたら、速やかに安全な場所に避難する。
- 土砂災害警戒区域に居住しており、避難情報等が発令された時点で、立ち退き避難が困難な場合は、屋内でも上階の谷側に退避する。

進化は精度に、機能は多彩に

高品位製品の新世界へ

金属精密部品加工

**株式会社キューズ**

お気軽にお問い合わせください。  
(受付時間：9：00～17：00【土日祝日除く】)

TEL.0265-72-9999

FAX.0265-72-9488

伊那市西箕輪1582-1

**OG**

**おがわ眼鏡**

伊那市上牧6520-1 TEL.0265-95-1839