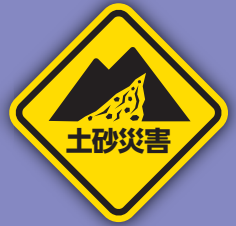


諏訪市



マルチハザードマップ

「もしも」のときのために、あなたとあなたの大切な家族を守るため
市からの情報を活用しましょう。



諏訪市公式ホームページ
防災ポータルサイト



すわなび

諏訪市の情報を
インターネット上の地図で発信



あなたが欲しい情報をお届け！
諏訪市公式LINE



すわそらサイト

(諏訪市防災気象情報システム)



パソコン・スマートフォン

気象情報

長野地方気象台

▶ <https://www.jma-net.go.jp/nagano/>

気象庁(キキクル)

▶ <https://www.jma.go.jp/>

河川水位情報

長野県 河川砂防情報ステーション

▶ <https://www.sabo-nagano.jp/>

国土交通省 川の防災情報

▶ <https://www.river.go.jp/>

スマホ版



長野県
河川砂防
情報
ステーション



川の
防災情報
(スマホ版)



川の
防災情報
(English)

信州防災 アプリ

災害にそなえ、防災を学ぶ。ふだんも、いざという時も役立つ。
スマートフォンにダウンロードして、いざというときに備えて下さい。



android



iOS

■ 防災メールサービス

防災メールサービスは、防災行政無線放送(屋外スピーカー)より流れた内容を聞き逃した、良く聞き取れなかった等、
情報を携帯電話やパソコンメールで確認ができる配信サービスです。

※このサービスを利用するには、携帯電話またはパソコンからの利用者登録が必要です。

■ 携帯電話またはパソコンからの登録方法

bousai.suwa-city@raidan.ktaiwork.jp

へ空メールを送信

または

バーコードリーダー機能がついた携帯電話をお持ち
の人は、右のバーコード(2次元コード)を読み取っ
てアドレスを取得してください。



受け付け完了通
知メールが届く
ので、メールに
記載されている
会員登録サイト
へ接続。

必要項目を
入力・選択
して利用者
登録をして
ください。

登録完了

ハザードマップの使い方

ご利用にあたって

この諏訪市マルチハザードマップは、日頃から災害に備えるため防災情報や災害発生のおそれがある場所を確認し、災害時に適切な避難行動がとれることを目的に作成しました。ご自分の生命・財産を守るため事前に確認しましょう。ハザードマップの災害想定は一つの目安です。過去の災害記録や災害時の周辺の状況を確認しましょう。

地図

市内を3エリアに分けて、次の情報を重ね合わせて掲載しています。

- ・広域避難所（指定避難所） ……災害により自宅で生活できない被災者が一定期間避難生活をするための施設
- ・広域避難所（指定緊急避難場所） ……災害の危険が切迫した緊急時に、安全を確保する場所又は施設
- ・福祉避難所 ……高齢者、障がい者、乳幼児等の要配慮者のうち、一般の避難所での生活が困難な方が、安心・安全に避難生活ができるよう必要に応じて開設する二次的な避難所
災害時に同時に全ての避難所を開設するわけではありません。市からの情報を確認し、避難してください。
- ・土砂災害（土石流、急傾斜、地すべり）を掲載しています。最新の令和5年時点の情報です。
土砂災害警戒区域（イエローゾーン） ……土砂災害のおそれがある区域
土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン） ……土砂災害警戒区域のうち、建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域
- ・想定最大規模降雨による洪水浸水想定区域
2022年に配布した諏訪市マルチハザードマップに掲載の諏訪湖、上川、宮川の洪水浸水想定区域図に、新たに、下表の中小河川を追加しました。水防法に基づき、1年間の発生確率が1,000年に1度程度の大雨による洪水浸水を想定したものとなり、各河川の浸水深及び浸水区域を重ね合わせ、最も深い浸水深で掲載しています。
- ・家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）
氾濫した水の流速が早く、木造家屋が倒壊・流出するおそれのある堤防沿いの区域です。この区域は、早期の立退き避難が必要です！

長野県調査による前提となる降雨

■ 洪水予報河川及び水位周知河川

諏訪湖	流域	48時間で	750mm
上川	流域	48時間で	790mm
宮川	流域	48時間で	840mm

■ 中小河川

角間川	流域	48時間で	946mm
島崎川	流域	48時間で	956mm
千本木川	流域	48時間で	977mm
舟渡川	流域	48時間で	750mm
新川	流域	48時間で	950mm
武井田川	流域	48時間で	971mm
鴨池川	流域	48時間で	975mm
上野川	流域	24時間で	836mm
衣之渡川	※		—

※衣之渡川は、流入元である角間川及び島崎川流域の想定降雨をもとにシミュレーションしており、個別の流域及び前提となる降雨はありません。

揺れやすさマップ及び地震液状化マップ

長野県地震被害想定（平成26年調査）に基づき、市内で最も大きな被害が想定される糸魚川-静岡構造線断層帯（南側）地震による被害を想定したものです。

○ハザードマップについては、諏訪市の出前講座「よりあい塾」でも説明等いたします。

地図や記事等は、市ホームページ、すわなび（地図部分）で詳細確認できます。

災害時の「声の伝言板」
災害用伝言ダイヤル
「171」
災害用伝言板
「Web171」

伝言を録音する場合 → 171 をダイヤル → 1 をダイヤル → 連絡をとりたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル → 伝言をお話してください

伝言を再生する場合 → 171 をダイヤル → 2 をダイヤル → 0266-XX-XXXX / 090-XXXX-XXXX / 080-XXXX-XXXX → 伝言をお聞きください

連絡をとりたい方の電話番号を入力 → <https://www.web171.jp/> へアクセス → ※伝言の登録・確認ができます



避難情報(警戒レベル)の発令

諏訪市では、災害が発生するおそれがある時、または発生した時に、避難に関する情報を発令します。

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

避難情報等 (警戒レベル)

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
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
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難！> ~~~~~			
4	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	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
2	気象状況悪化	自らの避難 行動を確認	
1	今後気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを 高める	

## 防災気象情報 (警戒レベル相当情報)

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害
5 相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報
4 相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報
3 相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
1	早期注意情報		

防災気象情報 (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。

- 警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます。
- 河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります。(特別警報の新設など)
- 「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます。  
※防災気象情報は令和8年5月下旬(予定)からの運用開始となります。

### 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)

### 適切な避難行動をとりましょう

洪水や土砂災害などで自宅が危険なときは、避難所に避難するという行為はとても重要ですが、実際に災害が直近に迫っていて、時間的な猶予がない場合などには、避難行動をとることが、逆に危険を招くこともあります。状況に応じて行動しましょう。

避難所へ行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。

立ち退き避難 (水平避難)	屋内安全確保 (垂直避難)
避難所等などに避難すること	自宅や近隣の丈夫な建物の2階などに避難すること

一人ひとりが自らの判断で避難行動をとることが原則です。災害から命を守るためには、自分の地域や身の回りの危険な場所を事前に確認して、いざという時にどのような避難行動をとればよいか日頃から考えておきましょう。



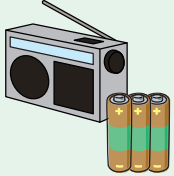
# 非常用持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

## 非常用持出品 (例)

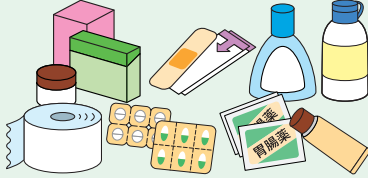
事前に準備できているか、チェック  しましょう。

### 携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)
- 携帯充電器

### 救急医療品



- 持病薬
- 鎮痛剤
- 胃腸薬
- 体温計
- 傷薬
- 絆創膏
- お薬手帳
- 消毒薬
- 風邪薬
- 包帯
- マスク

### 貴重品



- 現金
- 印鑑
- マイナンバーカード

- 預金通帳
- 免許証
- 権利証書

### 懐中電灯



- 懐中電灯  
(出来れば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

## 非常食品

火を通さないうで食べられるもの、食器など



- 飲料水
- カンパン
- 非常用食品
- 紙コップ
- 紙皿
- 水筒
- アレルギーのある方はアレルギー対応食品の準備
- 缶詰
- レトルト食品
- インスタント食品
- 栓抜き
- 缶切り
- 割箸等

## その他

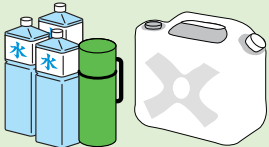


- 衣類(下着・上着など)
- 女性用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ラップフィルム  
(止血や食器にかぶせる)
- 防寒具(時季による)
- 軍手
- タオル
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 雨具
- ライター
- ハザードマップ(本書)
- 非常用簡易トイレ
- ドライシャンプー
- 使い捨てカイロ
- ホイッスル
- モバイルバッテリー

## 非常用備蓄品 (例)

災害復旧までの数日間(最低7日)を生活できるようにチェック  しましょう。

### 飲料水



- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 給水用のポリタンクなど
- 生活用水確保のために、風呂の水は抜かずにおきましょう

### 非常食品



- お米(アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

### 燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料(ローソク・マッチ)

### その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など
- ラップ・フィルム

## アレルギーのある方等

- 食物アレルギーのある方は、アレルギー対応食品の非常持出品を多めに用意をしましょう。
- 持病のある人は、常用薬、おくすり手帳、服薬用のゼリー(必要な人)
- 固い食べ物を食べられない人は、食べやすい非常食の用意をしましょう。

## 日常食が非常食「ローリングストック法」とは

非常時に備えて、家庭においても、1週間分の水と食料を備蓄することが重要ですが、保管しておいた非常食の賞味期限がいつの間にか切れていたという経験があるのではないのでしょうか。ローリングストック法は、定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく、その名の通り、食べながら(ローリング)備蓄(ストック)する方法です。

### 1 備える

ベースとなる3日分の非常食を用意する。さらにもう2食分を非常用ケースに。

### 2 食べる

1ヶ月に1回程度、日を決めて非常食1食分を食べる。

### 4 食べられたものを常備!

最初に用意した非常食は全て消費し、買い足した非常食とそっくり入れ替わる。

### 3 買い足す

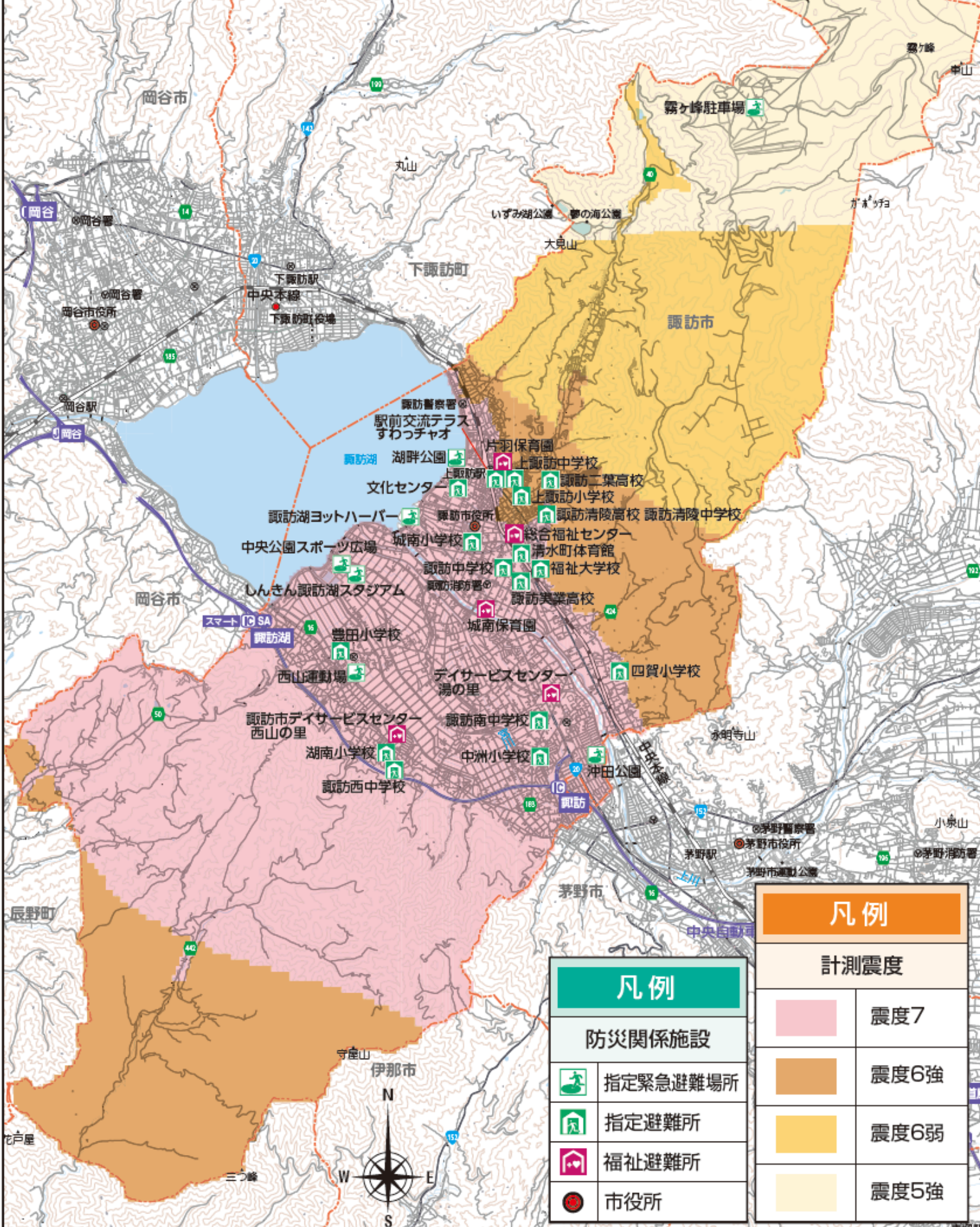
食べたら、1食分を買い足して補充する。

## ペットの災害対策

災害が起こった時に最初に行うことは、飼い主自身や家族の安全確保ですが、ペットの安全確保についても、普段から考え備えておく必要があります。十分な水や食料のほか、避難所や避難ルートを確認しておくこととよいでしょう。避難するときは、ペットと一緒に避難できるように日頃からキャリーバックやゲージに入れることに慣れさせておくことも必要です。そして、避難所等においては、自治体の指示に従い、ルールを厳守し、他の避難者に迷惑をかけないようにしましょう。特に避難所では動物が苦手な方やアレルギーのある方等への特別な配慮も必要になります。

# 揺れやすさマップ

糸魚川—静岡構造線断層帯（南側）の地震により想定される震度



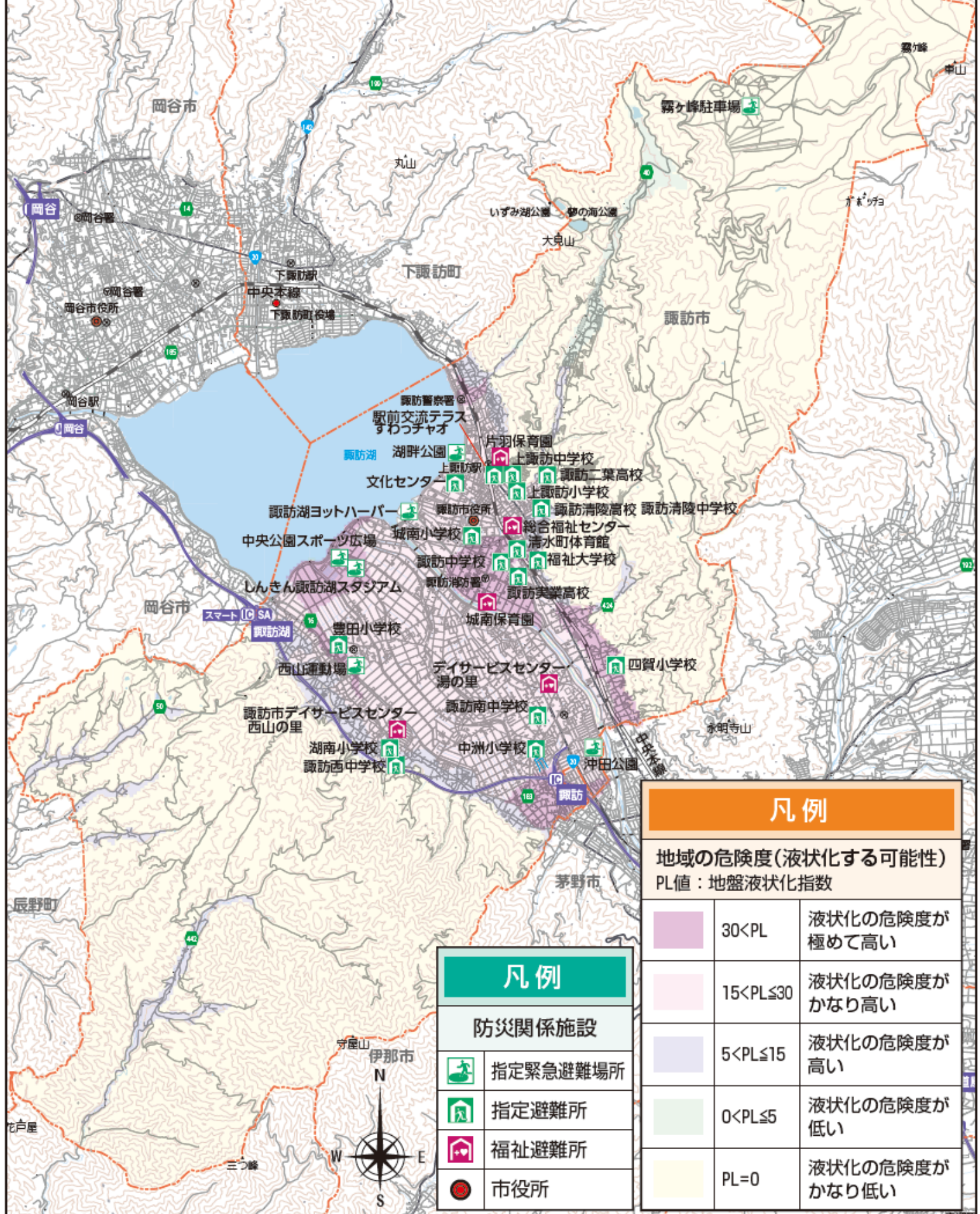
凡例	
計測震度	
	震度7
	震度6強
	震度6弱
	震度5強

凡例	
防災関係施設	
	指定緊急避難場所
	指定避難所
	福祉避難所
	市役所



# 液状化マップ

糸魚川—静岡構造線断層帯（南側）地震による液状化危険度



## 凡例

地域の危険度(液状化する可能性)  
PL値：地盤液状化指数

	30<PL	液状化の危険度が極めて高い
	15<PL≤30	液状化の危険度がかなり高い
	5<PL≤15	液状化の危険度が高い
	0<PL≤5	液状化の危険度が低い
	PL=0	液状化の危険度がかなり低い

## 凡例

防災関係施設

	指定緊急避難場所
	指定避難所
	福祉避難所
	市役所

