自然災害から身を守る

「心構え」と「日頃の備え」、できていますか？
普段から防災意識を高め、災害に備えましょう。

近年、自然災害が激甚化、頻発化しています。令和元年東日本台風では、小諸市でも大雨特別警報が発表されたほか、道路等の損壊、農作物の被害、停電等多くの被害が発生しました。

■自らの命は自らが守る「自助」が基本です

災害による被害を少なくするためには、「自助」、「共助」、「公助」が重要だとされていますが、その中でも基本となるのは、「自助」で、一人ひとりが**自らの命は自らが守る意識**を持ち、自分の身の安全を守ることが大変重要です。

■事前に自宅周辺をハザードマップで確認しましょう

災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則ですが、**避難とは「難」を「避」けることであり、安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。**また、小中学校・公民館だけでなく、安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

平時のうちに、ハザードマップで自宅が安全かどうかを確認しておきましょう。

〇防災と暮らしのガイドブック 2025

〇土砂災害ハザードマップ

〇洪水ハザードマップ（想定最大規模降雨）

■防災情報を自ら取得しましょう

災害から命を守るためには、**正確な防災情報を自ら取得する**ことがとても重要です。「自助」の第一歩として、防災情報を自ら積極的に取得しましょう。

小諸市公式 LINE

お友だち登録をされた皆さまに、防災・防犯に関わる情報、防災行政無線で放送した内容（選挙公報除く）をお届けします。小諸市ホームページやハザードマップへのリンクもあります。

信州防災アプリ

防災を学び、災害に備える。
平時も非常時も役立つアプリ。

・特徴１　TOP 画面に情報を集約
・特徴２　マイ・タイムラインを簡単に作成
・特徴３　避難情報をプッシュ通知、避難計画自動表示

Android　iOS

スマートフォン用アプリ「My POTEKA」

市内のピンポイントの気象情報（雨量・気温・気圧・相対湿度・風向風速等）をリアルタイムで閲覧できます。防災対策や熱中症対策にご活用ください。

Android　iOS