

避難行動チェックシート

①わが家の特徴を確認しましょう ▶ 浸水深の確認 →P5～P18参照

● 浸水の有無 ☐ 浸水する（想定浸水深 m、浸水開始時間 分） ☐ 浸水しない

②安全な場所の確認 →P5～P18参照

● 浸水しない場所までの距離： m

5分で歩ける距離

標準的な歩行速度

約300m

お年寄り・幼児

約150m

③避難場所を設定 →P5～P18参照

● 避難先

④わが家からの避難経路を確認しましょう ▶ 安全なルート・危険な場所の確認 →P5～P18参照

● 津波時危険箇所の有無 ☐ ある ☐ ない

● 土砂災害警戒区域の有無 ☐ ある ☐ ない

● 浸水が想定される主要幹線道路 ☐ ある ☐ ない

⑤取るべき行動を決めましょう ▶ 行動確認 →P1・2参照 ▶ 共助 →P22参照

● 津波避難情報を得る手段 ▶ 伝達手段 →P3参照

☐ 市公式LINE ☐ 市防災X ☐ ながおかDメールプラス ☐ 携帯電話

☐ 緊急告知FMラジオ ☐ 防災気象情報メール ☐ エリアメール、緊急速報メール

● 家族や地域で避難に支援が必要な方の有無 ☐ いる（氏名 ） ☐ いない

● 家族や地域での避難の協力・助け合い（どう助け合うか） ☐ 声かけ ☐ 車イスを押す ☐ 車に同乗する ☐ その他（ ）

⑥緊急時連絡先（家族や親戚・知人、職場、学校、かかりつけの医院など）

氏名／施設名	住所	電話番号

災害時には電話が混みあいます。安否確認には災害用伝言ダイヤル〔171〕、災害用伝言板を利用しましょう。

音声 災害用伝言ダイヤル〔171〕

災害用伝言ダイヤルは、災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい場合に提供される声の伝言板です。

伝言の録音

1 → □□□□(□)□□□□

171

伝言の再生

2 → □□□□(□)□□□□

※通常時は利用できません。
毎月1日・15日、1/1～3、防災週間(8/30～9/5)、防災とボランティア週間(1/15～21)に体験利用できます。
※上記以外の詳細はNTTホームページにてご確認ください。

文字情報 携帯電話「災害用伝言板」・災害用伝言板(web171)

安否情報を文字情報(テキスト)で登録します。登録された安否情報は、電話番号をキーとして携帯電話やパソコンから確認することができます。

※詳しくはご利用の携帯電話会社(災害用伝言板)、NTT(web171)にお問い合わせください。

実践しよう

▶ 避難先までの移動にかかる時間を計測してみる

▶ 地域の避難訓練で支援が必要な方に声をかけて一緒に避難してみる



◎ ゆれを感じたら直ちに避難しましょう

令和6年
改訂版

長岡市 津波 ハザードマップ (避難地図)

対象地区

寺泊地域の津波浸水想定区域を含む町内

- 寺泊金山
- 寺泊田ノ尻
- 寺泊花立
- 寺泊松沢町
- 寺泊小川町
- 寺泊上荒町
- 寺泊上片町
- 寺泊片町
- 寺泊大町
- 寺泊上田町
- 寺泊荒町
- 寺泊下荒町
- 寺泊坂井町
- 寺泊磯町
- 寺泊大和田
- 寺泊郷本
- 寺泊山田
- 寺泊野積

使用上の注意

● 発生する地震の規模や位置によっては、想定を上回る浸水深となったり、浸水が想定されていない区域でも浸水したりする可能性があります。

ハザードマップや防災に関する情報はこちら
(ながおか防災ホームページ)



▶ 改訂の趣旨
▶ 避難行動の基本
▶ 避難指示の発令対象

▶ 情報の伝わり方・受け取り方
▶ ハザードマップの見方

▶ 寺泊山田

▶ 寺泊志戸橋・郷本

▶ 寺泊大和田～
寺泊金山

▶ 寺泊港周辺
(寺泊松沢町～寺泊磯町)

▶ 寺泊白岩～
大河津分水路

▶ 寺泊野積(南部)

▶ 寺泊野積(北部)

▶ 津波を知る
▶ 災害から身を守るための
備えと行動①

▶ 災害から身を守るための
備えと行動②
▶ 地域で避難の協力・助け合い

▶ 避難行動
チェックシート

改訂の趣旨

今回の改訂は、令和6年能登半島地震を踏まえて避難指示の発令と避難の考え方を改めたものです。津波の浸水想定はこれまでと変わりません。

津波の想定

このマップは、国・県が現時点で公表している最新の津波断層モデルによる最大クラスの津波を想定したもので、平成29年度に県が公表した津波浸水想定をもとに、想定される浸水の範囲や浸水深（基準水位 →P4参照）、浸水開始時間などを示しています。

断層モデルごとの想定浸水深と範囲、浸水開始時間を重ね合わせ、最大の浸水深と最短の浸水開始時間を表示しています。（断層モデルの詳細は19ページ）

日本海側の特徴

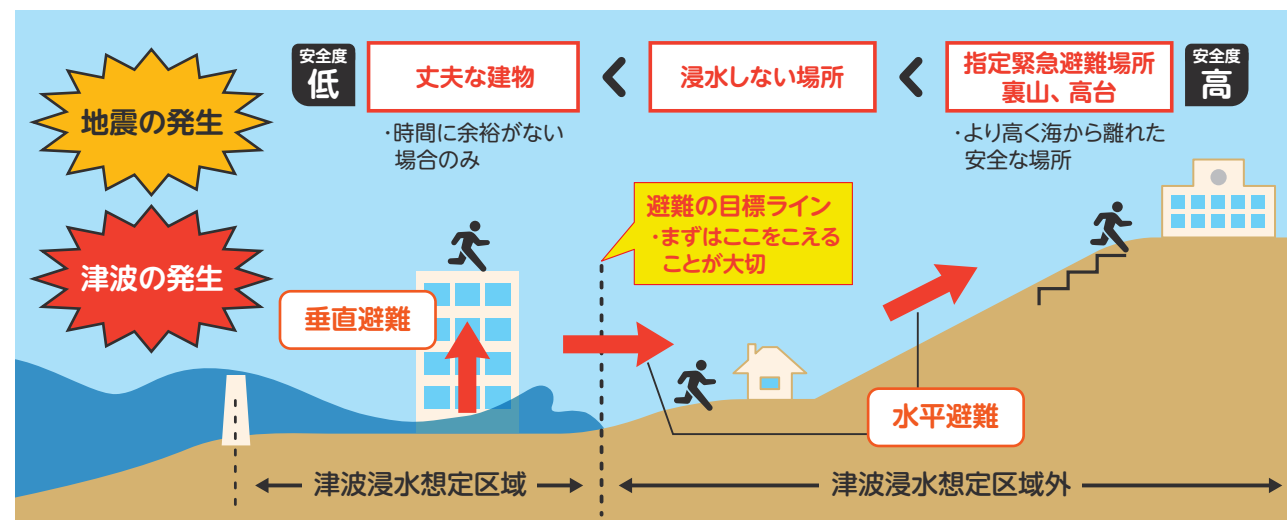
津波を発生させる震源が近く、津波が短時間で到達します。地震の発生場所によって、浸水開始時間や最高水位は異なります。

断層モデル	最短の浸水開始時間	最高水位
長岡平野西縁断層帯地震の場合	海岸の広い範囲（5分未満）	野積海岸（3.8m）
越佐海峡地震の場合	寺泊中央海水浴場の砂浜部分（5分未満） 上記以外の沿岸部（10分～20分）	野積海岸（7.8m）

避難行動の基本

避難行動の基本は、「津波の到達前に浸水しない場所へ避難すること」です。

👉 どのくらいの時間で津波が到達するか、浸水しない場所はどこか、確認しましょう。



津波避難のQ&A を地図頁P6～P16に記載しています。避難の参考にしてください。

- ① 車での避難について →P6参照
- ② 土砂災害警戒区域への避難について →P8参照
- ③ 垂直避難について →P10参照
- ④ 避難経路について →P12参照
- ⑤ 津波ハザードマップで浸水想定がない地区からの避難について →P14参照
- ⑥ 津波避難について不安な点や不明な点の相談先について →P16参照



緊急地震速報

地震発生

まず身の安全を確保

姿勢を低く 頭を守る 動かない
落下物や転倒物から頭と体を守る姿勢を取りましょう。



ゆれがおさまったら

落ち着いて行動 できる範囲で火災予防も
ガスの元栓を閉める。電気のブレーカーを落とす。



地震発生から津波の到達までは、時間に余裕がありません
強いゆれや長いゆれを感じたら、沿岸部や河口付近にいる人は、
警報の発表を待たずに自主的に避難しましょう。

約3分後

警報発表中

警報解除

気象庁 の 大津波警報 津波警報 = 長岡市 からの 避難指示

警報の発表と同時に市からも避難情報を配信します ▶ 伝達手段 →P3参照

警報などの種類 (気象庁が発表)	予想される 津波の高さ	発表時の 高さの表現	想定される被害	取るべき行動
大津波警報	10m～	10m超	▶ 木造家屋が全壊・流失 ▶ 人は津波による流れに巻き込まれる	沿岸部や河口付近にいる人は、直ちに近くの高台や指定緊急避難場所などへ
	5～10m	10m		
	3～5m	5m		
津波警報	1～3m	3m	▶ 標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生 ▶ 人は津波による流れに巻き込まれる	 海岸や海の中にいる人は、直ちに海岸から離れましょう
津波注意報	0.2～1m	1m	▶ 海の中では人は速い流れに巻き込まれる ▶ 小型船舶が転覆	

避難指示が解除されるまで、安全な場所にとどまってください

避難指示の発令対象

① 津波浸水想定区域の町内

- 寺泊金山 ● 寺泊田ノ尻 ● 寺泊花立 ● 寺泊松沢町 ● 寺泊小川町 ● 寺泊上荒町
- 寺泊上片町 ● 寺泊片町 ● 寺泊大町 ● 寺泊上田町 ● 寺泊荒町 ● 寺泊下荒町
- 寺泊坂井町 ● 寺泊磯町 ● 寺泊大和田 ● 寺泊郷本 ● 寺泊山田 ● 寺泊野積

② 津波浸水想定区域を訪れている方(観光客など)

情報の伝わり方・受け取り方

大津波警報または津波警報が発表された場合、市は様々な手段で情報を発信しますので、確実に情報を受け取るようにしましょう。



※ゆれがなくても(大)津波警報・注意報が発表された場合は、迅速に安全確保を行いましょう。
 ※マグニチュード8を超える巨大地震の場合は、正しい地震の規模をすぐには把握できないため、その海域における最大級の津波を想定して、大津波警報や津波警報が発表されます。

ハザードマップの見方

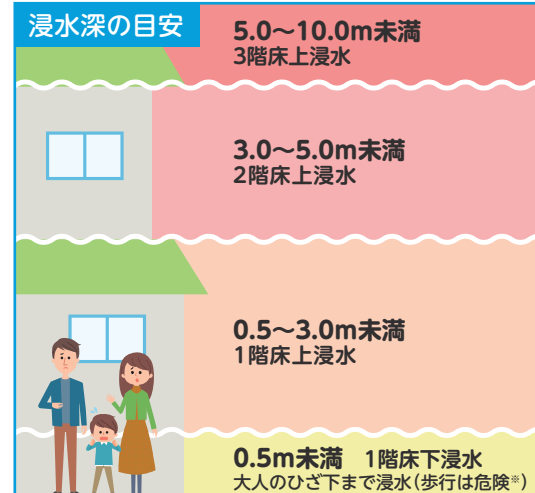
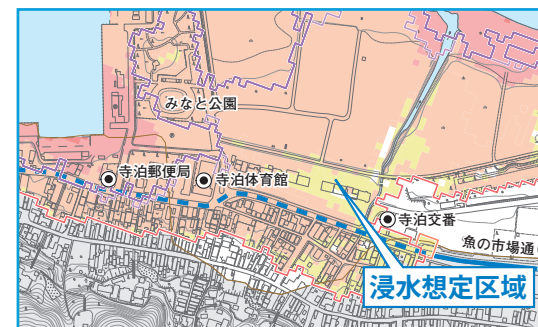
危険な区域(箇所)に関する情報

自分がいる場所の危険性を確認し、チェックシートに書き込みましょう。

▶危険性の確認 →P5～18参照 ▶チェックシート →裏表紙参照

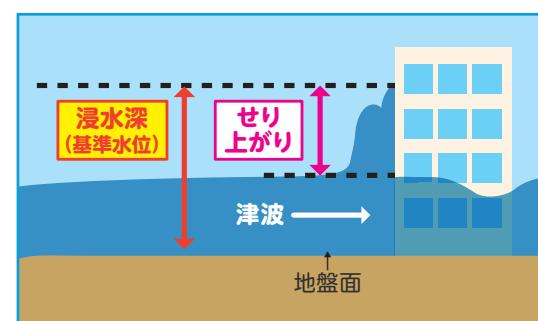
浸水想定区域

●浸水の深さごとに4色に分けて表示



※津波は漂流物と一緒に押し寄せます。浸水深が浅くても急で強い流れが生じるため、巻き込まれて流される危険があります。

●ハザードマップの浸水深は、せり上がり※を考慮しています。



※建物等への衝突により津波の水位が上昇すること。

浸水が予想される主要幹線道路

●避難する際は注意してください。

浸水開始時間

●地震発生から浸水が始まるまでの時間を7色に分けて表示

- 5分未満
- 5分以上10分未満
- 10分以上20分未満
- 20分以上30分未満
- 30分以上60分未満
- 60分以上120分未満
- 120分以上360分未満

津波時危険箇所

●避難時の通行は避けてください。



土砂災害警戒区域

●地震により土砂災害が発生するおそれがあるため、避難する際は注意してください。

※土砂災害ハザードマップはこちら



ため池決壊時浸水想定区域

避難に関する情報

緊急避難場所

●市が指定している避難場所



避難方向

●高台方向へ避難するために最適な方向



屋外拡声器

●防災情報を放送する設備 (大)津波警報、津波注意報発表時に放送



津波監視カメラ

●沿岸部4か所に設置



※ライブ映像はこちら

