



大切な命を守る

マイ・タイムライン を作ってみよう！



「マイ・タイムライン」とは、台風などにより大雨が降りそうになったとき、自分や家族が**何を準備して、いつ、どこに避難するか**という**避難計画**です。家族がどう行動すればいいかを考えて、「マイ・タイムライン」を準備しておいてください。

これは、**あなたや家族の命の問題**です。いざというときに、あわてずに行動できるよう、ご家族で話し合ってください。

見附市豪雨災害ガイドブック(ハザードマップ)を確認してください



① 逃げ時マップ

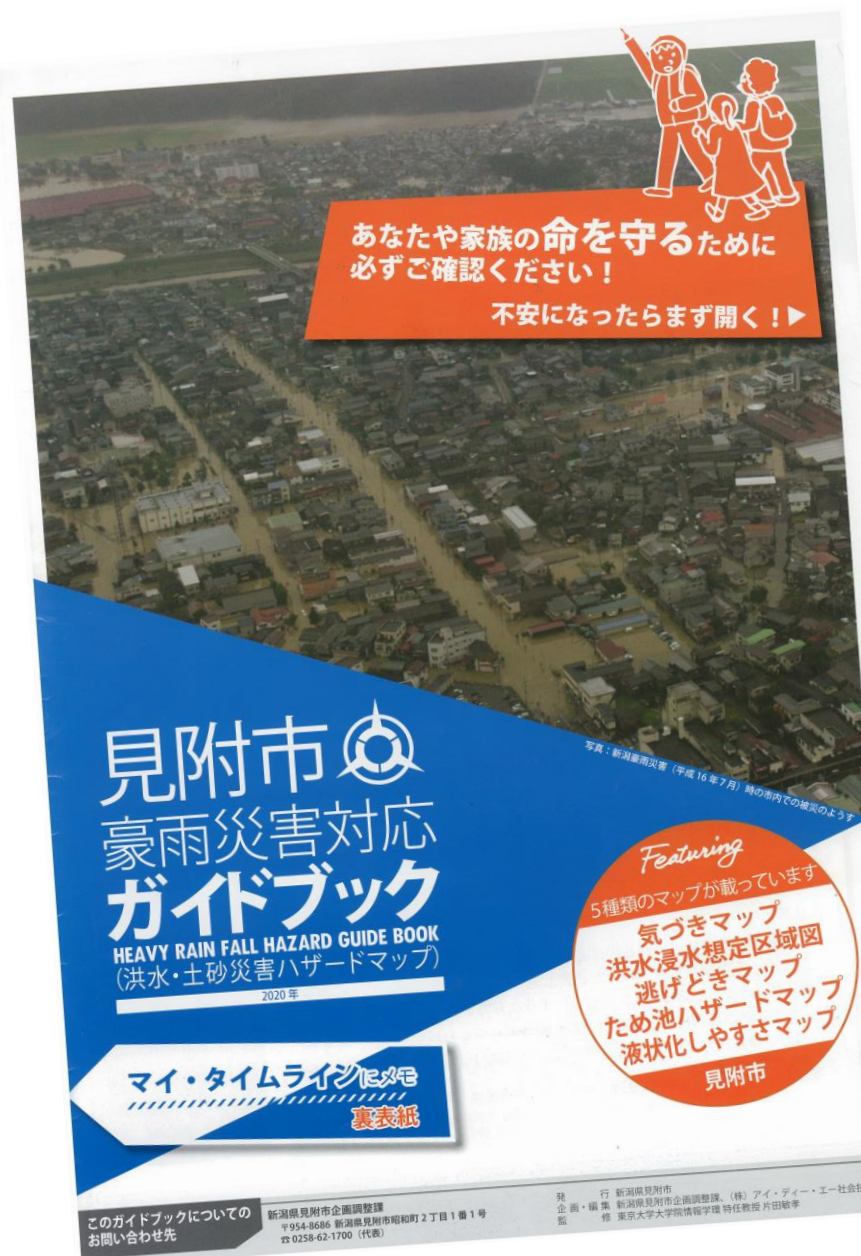
刈谷田川が氾濫したとき、ご自宅の周りはいくら浸水するか知ってますか？ マップ上に表示しています。

② 避難情報の意味や情報の入手方法

どのタイミングで避難行動を起こしますか？ 高齢者など、避難に時間が掛かる人は早めに避難してください。

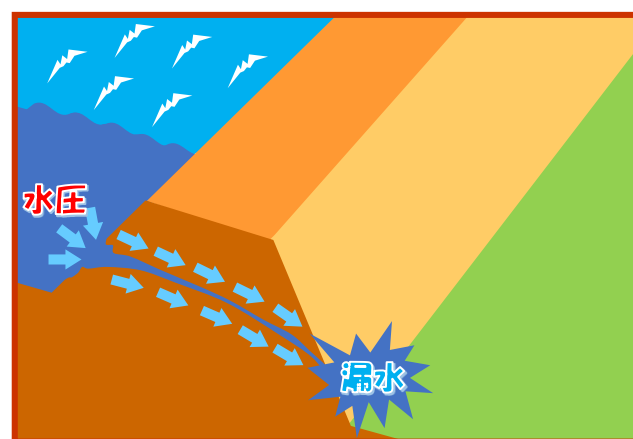
③ 避難のための備え

日頃から、ご家庭での備蓄や持ち出し品の準備をしましょう。



晴れていてもキケンなことがあります！ 川を見に行かないで！

令和元年、台風19号が通り過ぎた翌日に、信濃川の側に多くの人が見物にやってきました。台風が過ぎて晴れていると安心してしまいがちですが、実際は水位が上がりとても危険な状態です！ 水位が高い状態が続くと水圧により漏水が発生し、最悪の場合、堤防が決壊する事があります。



信濃川の特徴

長野県で降った大雨は約半日くらいかけて長岡や大河津にやってきます（長岡：約9～11時間、大河津：約11～13時間）。洪水が到達するまでの時間差は、大変貴重です。この時間を「備える」「避難する」ため有効に使いましょう！

令和2年7月



国土交通省 北陸地方整備局
信濃川河川事務所



持ち出し品は？ になったら危険なの？ 確認しよう

非常持ち出し品を準備しておきましょう

日頃から

避難所の備蓄品には限りがあり、高齢者や身体の不自由な方や乳幼児などへ優先的に配付されますので、自らが十分な準備をすると安心です。非常持ち出し袋には、両手の空リュックサックが便利です。重すぎないかどうか、いちど背負ってみましょう。

Point

- ①あまり重いと避難行動に支障がでるので、重すぎる場合は減らしましょう。
- ②水を注ぐだけで簡単にできる、比較的軽い乾燥食品などを用意しましょう。
- ③各自に1つのリュックを用意し、それぞれ持ち出しやすい場所に分散して保管しましょう。



■非常持ち出し袋（リュックサックなど）に入れておくもの

- | | |
|--|---|
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 非常食（カンパンなど）・飲料水 |
| ☐ 懐中電灯（予備の電池も） | ☐ 生活用品（ライター、ナイフ、缶切り、ティッシュペーパー、ビニール袋、布マスク※など） |
| ☐ ろうそく（太くて安定のよいもの） | ☐ 衣類（下着、上着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなど） |
| ☐ 救急薬品（ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、かぜ薬、鎮痛剤、目薬、とげ抜きなど） | |

※布マスクは感染防止にも役立ちます

■家族構成によって必要なもの

- | | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------|---|
| ☐ 粉ミルク | ☐ 紙おむつ | ☐ 生理用品 | ☐ 常備薬（持病のある方は忘れずに） |
| ☐ 高齢者や障がい者のための準備品（介護用品など） | | | |

■避難時の必需品

- | | | | |
|--|---|---------------------------------------|--|
| ☐ 雨具（カッパ） | ☐ 手袋 | ☐ ヘルメット（防災ずきん） | ☐ 見附市豪雨災害対応ガイドブック |
| ☐ 貴重品（預金通帳、健康保険証、免許証、住所録のコピーなど） | ☐ 現金（紙幣だけでなく、公衆電話用の10円硬貨も） | | |

■あると便利なもの

- | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 毛布・寝袋 | ☐ カセットコンロ（ガス） | ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 割りばし | ☐ 床に敷くシート |
|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|

感染症対策のため、マスクや消毒液など、自分で必要なものは、持参しましょう。

河川の水位情報

観測所の水位を目安に
市が **避難情報** を発令します。

大堰 観測所	本明 観測所
水位	水位
避難情報	避難情報
氾濫危険水位	20.00 m
避難判断水位	19.01 m
避難勧告	26.87 m
避難準備・高齢者等避難開始	26.06 m
避難準備・高齢者等避難開始	24.39 m
避難準備・高齢者等避難開始	23.36 m
水防団待機水位	
通常の水位	



雨量情報

観測所の雨量を目安に
市が **避難情報** を発令します。

見附 観測所	栃尾 観測所
3時間雨量	3時間雨量
避難情報	避難情報
避難勧告	100 mm
避難準備・高齢者等避難開始	130 mm
避難準備・高齢者等避難開始	90 mm
避難準備・高齢者等避難開始	100 mm

マイ・タイムライン【わが家の避難計画】

考えよう

1 避難先 自宅からの避難先を逃げどきマップで確認してメモしておきましょう。

原則

早めの避難先

- 最寄りの浸水が想定されていない指定緊急避難場所
- 親戚宅・知人宅・職場など市内に限らず、より安全な場所

逃げ遅れたら・・・

その場そのときで命を守る場所へ

- 高い建物や高い場所
- 自宅の高いところ・斜面から離れた場所
- 市の避難場所に限らず、駆け込めるところ

2 避難の前の備えやいつ避難を開始するかをメモしましょう。

おおよその
時間の目安発信される
情報や状況など主な備え
[メモ欄]

備えの例

3 日前

台風発生
台風予報

2 日前

大雨注意報
洪水注意報
台風の今後の見通し

1 日前

大雨警報
洪水警報

半日前

緊急度

氾濫注意水位到達
レベル3
避難準備・
高齢者等避難開始
高齢者等は避難避難判断水位到達
レベル4
避難勧告
全員避難氾濫危険水位到達
レベル4
避難指示（緊急）
全員避難完了川の水が氾濫
レベル5
災害発生情報
命を守る最善の行動

※災害状況の進展により必ずしもこの順番で情報がでるとは限りません。
状況に応じた柔軟な対応が重要です。

- テレビ、インターネットなどで今後の台風を調べ始める
- 家の周りに風で飛ばされるようなものがないか確認

- 避難するときにもっていくものを準備
- 携帯電話を充電
- 住んでいるところと上流の雨量を調べ始める
- ハザードマップで避難場所や避難の方法を確認
- 川の水位を調べ始める

- 携帯メールなどで避難情報を受信
- 避難しやすい服装に着替える
- 避難勧告や避難指示（緊急）を受信
- 安全なところへ移動を始める