

【記入例】

〇〇 家 燕市吉田西太田1934 作成年月日 令和3年6月1日

①洪水・土砂災害ハザードマップで調べましょう



○あなたの家の浸水深は何mですか？

- 大河津分水路 □ 5.0m以上 □ 3.0~5.0m 0.5~3.0m □ 0.5m未満 □ 0m
信濃川 □ 5.0m以上 □ 3.0~5.0m □ 0.5~3.0m □ 0.5m未満 0m

○あなたの地域は以下のどの地域ですか？

- 土砂災害警戒区域 □ 浸水区域 □ 家屋倒壊等はん濫想定区域 □ 避難の必要がない区域

○家族で決めた避難場所はどこですか？

- 自宅の上階(垂直避難) □ 親戚・知人宅 市の指定避難所 □ 頑丈な建物 □ その他
(具体的な場所: ①自宅の2階 ②吉田南小) ※複数ある場合は優先順位をつけましょう

②避難に必要なことを備えましょう

○家族や近所で避難に時間がかかる人はいませんか？

- お年寄り □ 障がい者 乳幼児 □ 妊婦 □ その他()

○家族の決まりごとを書きましょう (例) 備蓄品のある場所、連絡を取る親戚など

- (備蓄品は玄関脇の収納の中。実家のおばあちゃんに連絡する。)

○非常持ち出し品を準備しましょう

- 飲料水 保存食 洗面用具・タオル ティッシュ 懐中電灯 ラジオ 電池 携帯電話
 充電器 ポリ袋 軍手 現金 通帳・印鑑 保険証・免許証 薬 体温計 下着・靴下
 マスク □ 眼鏡・コンタクトレンズ 雨具 生理用品 おむつ ミルク □

平常時の準備

【書いてみよう！】

家 燕市 作成年月日

①洪水・土砂災害ハザードマップで調べましょう



○あなたの家の浸水深は何mですか？

- 大河津分水路 □ 5.0m以上 □ 3.0~5.0m □ 0.5~3.0m □ 0.5m未満 □ 0m
信濃川 □ 5.0m以上 □ 3.0~5.0m □ 0.5~3.0m □ 0.5m未満 □ 0m

○あなたの地域は以下のどの地域ですか？

- 土砂災害警戒区域 □ 浸水区域 □ 家屋倒壊等はん濫想定区域 □ 避難の必要がない区域

○家族で決めた避難場所はどこですか？

- 自宅の上階(垂直避難) □ 親戚・知人宅 □ 市の指定避難所 □ 頑丈な建物 □ その他
(具体的な場所:) ※複数ある場合は優先順位をつけましょう

②避難に必要なことを備えましょう

○家族や近所で避難に時間がかかる人はいませんか？

- お年寄り □ 障がい者 □ 乳幼児 □ 妊婦 □ その他()

○家族の決まりごとを書きましょう (例) 備蓄品のある場所、連絡を取る親戚など

- ()

○非常持ち出し品を準備しましょう

- 飲料水 □ 保存食 □ 洗面用具・タオル □ ティッシュ □ 懐中電灯 □ ラジオ □ 電池 □ 携帯電話
□ 充電器 □ ポリ袋 □ 軍手 □ 現金 □ 通帳・印鑑 □ 保険証・免許証 □ 薬 □ 体温計 □ 下着・靴下
□ マスク □ 眼鏡・コンタクトレンズ □ 雨具 □ 生理用品 □ □ □



災害の情報収集法を確認しましょう(詳しくは7ページ)。登録が必要なものは事前に準備しておきましょう。

避難する前に準備することを考えましょう

- 避難場所、避難経路の再確認
 テレビ、インターネット等で情報を収集
 家族の予定を確認、はぐれた時の連絡手段を確認
 非常用持ち出し品の再確認
 病院に薬をもらいに行く
 携帯電話、モバイルバッテリーの充電
 大切なものを2階に上げる
 家の周りにある風に飛ばされそうな物の片付け
 土のうの準備、窓や雨どいの点検
 外出している家族がいれば連絡をとる

雨が強くなる前の準備



台風や大雨を想定し、雨風が強くなる前に準備を済ませましょう

■ 気象情報・避難情報 ■

台風や前線が接近(被害発生の数日前)

警戒レベル1 早期注意情報

警戒レベル2 注意報情報

気象情報に注意しましょう。

- 水防団待機水位に到達
● はん濫注意水位に到達

避難する前に準備することを考えましょう

- 避難場所、避難経路の再確認
□ テレビ、インターネット等で情報を収集
□ 家族の予定を確認、はぐれた時の連絡手段を確認
□ 非常用持ち出し品の再確認
□ 病院に薬をもらいに行く
□ 携帯電話、モバイルバッテリーの充電
□ 大切なものを2階に上げる
□ 家の周りにある風に飛ばされそうな物の片付け
□ 土のうの準備、窓や雨どいの点検
□ □ □



密集を避けるため、自宅の2階や、親戚・知人宅への避難も考えましょう。複数の案を考えておき、状況に合わせて選択しましょう。

避難時の注意点を考えましょう

- 防災つばめ〜ル、テレビ等で避難情報を確認
 動きやすい服装に着替える(靴は運動靴など)
 近所の高齢者に声かけをする
 戸締り、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る

避難行動を開始



風雨が強まり、外への避難がかえって危険な場合は、2階や近くの高い建物へ。とにかく命を守ることが最優先です。

避難方法を考えましょう

- 避難するタイミング
□ 高齢者等避難(警戒レベル3)
 避難指示(警戒レベル4)
○ 避難場所 (吉田南小)
○ 避難手段 (徒歩)
○ 移動時間 (約 15 分)

身の安全を確保

当日

9:00 サイレン

● 避難判断水位に到達

警戒レベル3 高齢者等避難

● はん濫危険水位に到達

警戒レベル4 避難指示

この時点で避難完了

9:30 サイレン

10:00

● はん濫が発生

警戒レベル5 緊急安全確保

- ・ すぐに命を守る行動をとってください。
・ 逃げ遅れたら、近くの高い建物や家の2階へ避難。

避難時の注意点を考えましょう

- 防災つばめ〜ル、テレビ等で避難情報を確認
□ 動きやすい服装に着替える(靴は運動靴など)
□ 近所の高齢者に声かけをする
□ 戸締り、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
□ □ □

避難方法を考えましょう

- 避難するタイミング
□ 高齢者等避難(警戒レベル3)
 避難指示(警戒レベル4)
○ 避難場所 ()
○ 避難手段 ()
○ 移動時間 (約 分)

水害・土砂災害から命を守る

マイ・タイムライン

訓練の前にもまずは記入してみよう！避難行動を整理しておくことで、訓練時はもちろん、いざという時にも慌てずに行動することができます。家族みんなで話し合いながら作ってみてください。