

- 洪水は自然現象なので、想定通りに進行するとは限りません。マイ・タイムラインはあくまで行動の目安としてください。
- 避難行動を考える際には、高齢者や障がい者の手助けなど、できることを考えましょう。家族内だけでなく、地域の中で考えることも有効です。
- 「一度作れば終わり」ということではありません。時折見直しを行いましょう。

避難の際の行動は住んでいる場所や家族構成によりそれぞれ変わってきます。今回は地域おこし協力隊の4人が、信濃川の近くに住む家族という設定でマイ・タイムラインを作成しました。大切なのは、自分の災害リスクを把握すること。色々な状況を想定しながら、準備をしておきましょう。

お父さん役
鹿嶋 功貴 隊員

お母さん役
久保 陽菜乃 隊員

息子役
新保 和志 隊員

おばあちゃん役
坂内 未央 隊員



マイ・タイムライン

実際に作ってみよう

警戒レベルについて

警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4
心構えを高める	避難行動の確認	避難に時間を要する人は避難	安全な場所へ避難

水平避難と垂直避難

避難は、避難所などへと移動する水平避難と、家の2階など高い場所へ移動する垂直避難があります。状況に応じて適切な行動をとりましょう。

5 避難時の注意点などを考えよう

避難する時は戸締りやガスの元栓、ブレーカーの確認を忘れずに

絶対に川は見に行かない！

避難に時間がかかるので警戒レベル3で移動開始！

もしも逃げ遅れたら…

2階や近くの高い建物へとにかく命を守ることが大切です！

水の来ない場所へ！

6 避難所での行動を考えよう

情報収集に努めよう

あ、マスクしなくちゃ

自分たちでできることは自分たちでやろう

情報収集手段 複数の手段から入手できるようにしましょう！

- 防災行政無線
- 防災つばめメール
- 緊急時の避難情報・気象情報・地震情報などを届けます。
- FM ラジオ 燕三条エフエム 76.8MHz
- ツイッター @koho_tsubame
- 緊急速報メール
- ホームページ

平常時の準備

雨が強くなる前に準備

避難行動を開始

身の安全を確保

1 洪水ハザードマップで浸水深や避難所を確認しよう

わたしたちの家は浸水区域に入ってるな～

避難できる場所ってどこがあるかな？ 指定避難所、近くの高い建物、家の二階…

2 非常持出品を確認しよう

非常食の期限は大丈夫かな？

マスクや体温計も持って行こう！

3 防災つばめ～ルに登録しよう

これで災害時の最新情報が手に入る！

4 避難する前の準備を考えよう

事前に薬をもらいに行こう

風で飛ばされそうなものは室内へ。大切なものは2階へ移動させておこう

台風の状況を見ながら必要か判断しよう