

晴れていてもキケン！

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)

魚野川の特徴

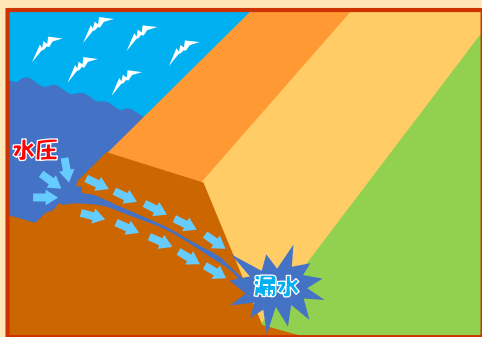
越後三山で降った大雨は信濃川に合流し数時間かけて長岡や大河津にやってきます。(長岡:約4～5時間、大河津:約6.5～7.5時間)

洪水が到達するまでの時間差は、大変貴重なものです。
この時間を「備える」「避難する」ため有効に使いましょう！

注意すること

台風が過ぎて晴れていると安心してしまいますが、実際は水位が上がりととても危険な状態です！

川を見に行かない！



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

家族や親戚などの連絡先をメモしておこう

なまえ	電話番号		備考 (アレルギー・持病・障害など)
	自宅／携帯	勤務先／学校	

大人用

大切な命を守る

マイ・タイムライン を作ってみよう！



国土交通省 北陸地方整備局
信濃川河川事務所

マイ・タイムラインを作ってみよう

「マイ・タイムライン」とは水害に備えて、前もって自分のとるべき行動を整理し時間軸にまとめたオリジナルの避難行動計画です。家族構成や生活環境に応じて「いつ」「何を準備して」「どのタイミングで」「どこに逃げるか」が明確となり、いざという時にあわてずに行動することができます。

- 【注意点】
洪水は自然現象ですので、マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません。台風の進み方、雨の降り方、気象情報の発表や避難情報の発令などは毎回、異なりますので、次の注意点をふまえて行動してください。
1. あくまでも行動の目安として認識する。
 2. 河川情報、気象情報、避難情報などをこまめに収集・確認する。
 3. 収集・確認した情報をもとに、マイ・タイムラインを参考にして、臨機応変に防災行動の実行を判断する。

洪水ハザードマップで浸水深や避難所を確認しよう！

あなたの家は浸水区域に入っていますか？

□ はい 浸水深は m です □ いいえ

あなたの避難場所はどこですか？複数記載しましょう！

わたしの避難場所は

です。

避難所は指定避難所だけではありません。どの施設への避難が家族にとって必要かを考えましょう。
例：親戚・知人の家、近くの浸水しない建物など

家族や近所で避難に時間がかかる人はいいますか？

- お年寄り □ 乳幼児
□ 障害者 □ 妊婦
□ 病気の人 □



スマートフォンはこちら



パソコンから

ハザードマップポータル 検索

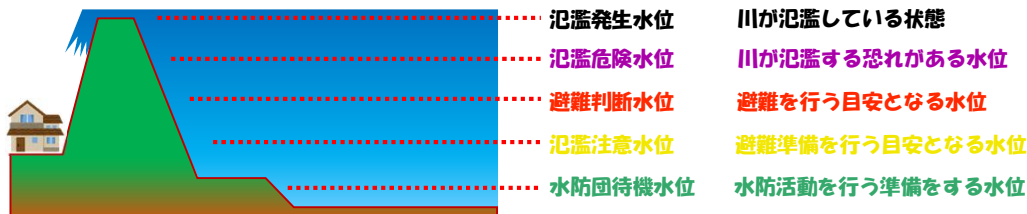
<https://disaportal.gsi.go.jp/>

非常持出品を準備しよう！

非常食・水	衣類等	乳児・妊婦用品
☐ 飲料水 ☐ 保存食・レトルト食 ☐ 缶詰	☐ 下着、靴下 ☐ 眼鏡、コンタクトレンズ ☐ 雨具 ☐ 生理用品、おむつ	☐ 母子健康手帳 ☐ ミルク ☐ おむつ ☐ 離乳食
防災用品	救急医療用品等	高齢者用品
☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ、電池 ☐ 携帯電話、充電器 ☐ モバイルバッテリー ☐ ポリ袋 ☐ 軍手	☐ 常備薬、持病薬 ☐ マスク ☐ 消毒用アルコール ☐ 体温計 ☐ 簡易救急セット	☐ 高齢者手帳 ☐ 障害者手帳 ☐ 補助具（杖など）
貴重品	日用品	その他
☐ 現金 ☐ 通帳、印鑑 ☐ 保険証、免許証	☐ 洗面具、タオル ☐ ライター、ろうそく ☐ ティッシュ	☐ ☐ ☐ ☐



川の水位について（解説）



雨が強くなる前に準備

台風や前線が発生！

数日前

氾濫注意水位に到達

避難判断水位に到達

レベル3 高齢者等避難

避難に時間がかかる人は避難を開始してください
その他の人は避難準備をしてください

氾濫危険水位に到達

レベル4 避難指示

川が氾濫する寸前で全員避難を開始してください

レベル5 緊急安全確保

氾濫が発生

逃げ遅れてしまったら、近くの高い建物や家の2階など高い場所で命を守りましょう

身の安全を確保

避難所する前の準備を考えましょう！

- ☐ 避難場所、避難経路の再確認
- ☐ 家族の予定を確認、はぐれた時の連絡手段を確認
- ☐ 非常用持出袋の再確認
- ☐ 病院に薬をもらいにいく
- ☐ 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
- ☐ 家の周りがある風に飛ばされそうな物の片付け

ペットや介護等が必要な家族がいる場合はあらかじめ浸水しない施設や親戚などに預ける等検討しましょう

避難時の注意点などを考えましょう！

- ☐ テレビやインターネットで避難情報を確認
- ☐ 動きやすい服に着替える（靴は運動靴など）
- ☐ 近所の高齢者の方などに声かけする
- ☐ 戸締まり、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る



長靴は中に水が入って脱げてしまいます
運動靴など脱げにくい靴で逃げましょう

川の水位などの情報は
こちらから



いつ避難するか考えましょう！

わたしが避難するタイミングは？

いつ

どこへ

へ逃げます！

マイ・タイムライン携帯カード

わたしの家の浸水深は mです。

わたしが避難するきっかけは

いつ

どこへ

へ逃げます！