ながおかマイ・タイムライン

「わが家の防災タイムライン」を作成しよう!

小学４年〜６年用

1. 長岡方式のひなん行動（こう水さい害のとき）

※長岡市こう水ハザードマップ 1ページ をかくにん！

信濃川などの大きなこう水時は、**市のひなん場所だけでは場所が足りません。**
令和元年台風19号で、**命を落とした人の約7わりは「にげおくれ」**が原因でした。
ひなん行動は、**ひなん場所ににげることだけではありません。**
自宅が安全なら、より上の階へのひなんもてき切なひなん行動です。**早めのてき切なひなん行動**は**命を守ることだけでなく、ひなん場所が足りなくなることもかい消**します。

基本的なひなん行動

① 水につからない場所へ車等でひなん(立ちのきひなん)

② 自宅のより上の階にひなん

①または②ができない人

③ 市が開設するひなん場所にひなん

2. 川があふれると私の家はどうなる？

チェック！

長岡市こう水ハザードマップ で調べよう！

同じ場所で色がちがう地図が何まいもあるよ。なんでだろう？

あふれる川ごとに地図が作られているからだよ。
「A」は信濃川、「B」は猿橋川があふれた時のこう水ハザードマップだよ。

こう水ハザードマップの見方

※長岡市こう水ハザードマップ2ページ をかくにん！

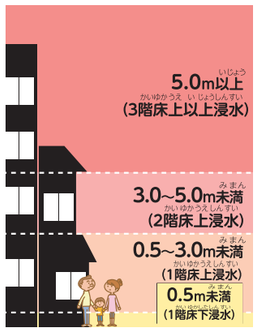
しん水想定区いき

● 川がはんらんした場合にしん水する最大のはんいと深さ

黄	さくら	うすいピンク	こいピンク	むらさき
0.5m未満	0.5〜3.0m未満	3.0〜5.0m未満	5.0〜10.0m未満	10.0〜20.0m未満

川によって、**水につかる深さやはん囲が違う！**
今、「どの川があふれそうなのか」かくにんすることも大切だね！

しん水の深さ(水につかる深さ)



うすいピンク色(3m〜5m未満)だと、家の2階まで水につかるよ！

家屋とうかい等はんらん想定区いき

●家屋がこわれる・流されるおそれがある区いき

はんらん流

はげしい流れにより木造家屋がこわれるおそれのある区いき

木造家屋にお住まいの方は立ちのきひなん

河がんしん食

土地がけずられて家屋が流されるおそれのある区いき

家屋の構造に関わらず全ての方が立ちのきひなん

川の側なら、**自宅は危険かも。早めに安全な場所へにげなきゃな！**

長岡市こう水ハザードマップをかくにんして、わかったことを書きましょう。

あふれると、自分の小学校区が水につかる川	川があふれると、自分の家や周りは、どのくらい水につかる？	住んでいる場所は、家がくずれたり、流されたりしない？ ※下の区いき内に自分の家がある場合は、☑する。
川	m	□「はんらん流」区いき内　□「河岸しん食」区いき内
川	m	□「はんらん流」区いき内　□「河岸しん食」区いき内
川	m	□「はんらん流」区いき内　□「河岸しん食」区いき内

3. あなたの家の特ちょうをかくにん

● **車はありますか？**　□ ある　□ ない　※ ある ➡ 車で水につからない場所にひなんできる

● **川があふれた時、自宅の上の階は水につかりますか？**
□ する　□ しない　※ しない ➡ 自宅の上の階にひなんできる

● **災害時に受け入れてくれる知人や親せきがいますか？**
□ いる　□ いない　※ いない ➡ 市のひなん場所へひなんも検討

チェック！ ひなんに時間のかかる家族はいない？
台風が近づくころには、生きるために必要なものが売り切れで手に入らないこともあります。
普段から **「もの と 心 の じゅんび が 大切」です。家族全員で相談** して、さい害にそなえましょう。

家族の名前	困ることや命を守るために必要なじゅんび 例：1人でにげられない。けがや病気、薬・車いす・めがねがいる。 大人の助けが必要　等

〈メモ〉

4. あなたと家族のひなん行動は？

チェック！ **「ひなんをはんだんする情報」**をかくにん！
「いつのタイミングで行動する」かも考えよう。

小学校区が水につかる川	命を守るために、どのように行動しますか？ ※自分と家族の行動に、☑する。
川	□ 車等で水につからない場所にひなん　□ 自たくのより上の階にひなん □ 歩いてひなん場所（　　）にひなん
川	□ 車等で水につからない場所にひなん　□ 自たくのより上の階にひなん □ 歩いてひなん場所（　　）にひなん
川	□ 車等で水につからない場所にひなん　□ 自たくのより上の階にひなん □ 歩いてひなん場所（　　）にひなん

発行：長岡市　作成：ふるさと未来創造堂

5. ながおかマイ・タイムライン「わが家の防災タイムライン」を作成しよう!

マイ・タイムラインって？

「マイ・タイムライン」とは水害にそなえて、**自分や家族**のとるべき**行動を整理**し、**時間ごとにまとめた「ひなん行動の計画」**です。「いつ」「だれが」「どのようなじゅんびや行動をするか」を決めておくことで、いざという時も落ち着いて行動できます。

チェック！ 川があふれた時の水の深さ、自分の家の特ちょう、情報を集めて、**「家族全員が安全にひなんするためのじゅんびや行動」**を考えましょう。

年　組　番

氏名

信濃川の特ちょう「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時間～11時間、大河津：約11時間～13時間）」

注意：避難指示（緊急）や災害発生情報は、発表しない場合があります。

時間	2～3日前		1日前から当日		川のはんらん
気象情報	【警戒レベル1】早期注意情報、台風情報	【警戒レベル2】大雨・洪水注意報	【警戒レベル3相当】大雨・洪水警報		
川の水位			＿＿＿＿川 はんらん注意水位にとう達	＿＿＿＿川 ひなん判断水位にとう達	＿＿＿＿川 はんらん危険水位にとう達	＿＿＿＿川 **はんらん**
長岡市の発表情報	注意かん起	信濃川早期警戒情報 ※信濃川のみの情報	警戒レベル3 避難準備・高齢者等 避難開始	警戒レベル4 避難勧告 / 避難指示（緊急）	警戒レベル5 災害発生情報

マイ・タイムライン
いつ・だれが・どのようなじゅんびや行動をしますか？

2～3日前

● かくにん！
- 今後の台風の進路や川の上流の雨の量、川の水位を調べる。
- 家の周りに風でとばされそうなものがないか。
- 家族で（　　）マップを見て、ひなん場所やひなん方法、ひなんけい路 などをかくにんする。
- 家族の 今後の予定 をかくにんする。
- いざというときの連絡方法をかくにんする。

● じゅんび・行動
- 非常用持ち出し品やびちく品をかくにんする。足りないものがあれば、買い足す。

必要なものを書き出しましょう。

例）食料、水、マスク、体温計　など

- 車の（　　）を満タンにする。
- けい帯電話を（　　）する。
- 病院で薬を多めにもらっておく。

● じゅんび・行動
- 非常用持ち出し品を持ち出せるようにする。
- ひなんしやすい服そうに着がえる。
- 家が上の階まで水につかる、または、家がくずれる危険のある場所に住んでいる場合、水につからない（　　）な場所に車でひなんする。
- 立ちのきひなんをしない場合、車を水のつからない場所に移動する。

1日前から当日

● かくにん！
- 長岡市の発表する ひなん情報やひなん場所の開設をかくにんする。
- 住んでいる場所の雨の量と川の水位を調べる。

● じゅんび・行動
- 家族と連絡を取り合う。
- 危険な場所にいる（　　）などは、かい助をする人と先にひなんする。
- 全員がひなんの（　　）をする。

● かくにん！
- 長岡市の発表する（　　）や（　　）の開設をかくにんする。
- 住んでいる場所の雨の量と川の水位を調べる。

● 行動
- （　　）と連絡を取り合う。
- 危険な場所から全員が（　　）を開始する。

● 行動
- 家族と連絡を取り合う。
- 危険な場所からひなんを完了していない場合は、早急に（　　）をする。

川のはんらん

● かくにん！
- さい害情報を集める。

● 行動
- 自たくの上の階にひなんするなど、その時（　　）を守るためにできる、最ぜんの行動をする。

発行：長岡市　作成：ふるさと未来創造堂