



避難行動チェックシート

長岡方式の避難行動 →P1参照

①わが家の特徴を確認しましょう

- 車の所有 ある ない ※ある→浸水しない場所へ車で避難ができる
 - 上の階が浸水 する しない ※しない→自宅のより上の階に避難ができる
 - 頼れる知人・親戚 いる いない ※いない→市が開設する避難場所への避難も検討
- 「わが家の特徴」は各家庭で異なります。家族で話し合い、それぞれの特徴に合わせた避難行動を考えましょう。

②わが家の避難行動を設定しましょう

河川名	自宅の危険性 →P5~18参照		「長岡方式の避難行動」の判定 →P3参照		
	浸水深	家屋倒壊等 氾濫想定区域	避難行動	避難先	移動手段
川	m	<input type="checkbox"/> 氾濫流 <input type="checkbox"/> 河岸侵食	<input type="checkbox"/> ①浸水しない場所へ車等で避難 <input type="checkbox"/> ②自宅のより上の階に避難 <input type="checkbox"/> ③市が開設する避難場所に避難	-	- 徒歩
川	m	<input type="checkbox"/> 氾濫流 <input type="checkbox"/> 河岸侵食	<input type="checkbox"/> ①浸水しない場所へ車等で避難 <input type="checkbox"/> ②自宅のより上の階に避難 <input type="checkbox"/> ③市が開設する避難場所に避難	-	- 徒歩
川	m	<input type="checkbox"/> 氾濫流 <input type="checkbox"/> 河岸侵食	<input type="checkbox"/> ①浸水しない場所へ車等で避難 <input type="checkbox"/> ②自宅のより上の階に避難 <input type="checkbox"/> ③市が開設する避難場所に避難	-	- 徒歩

③災害時にとるべき行動を決めましょう →P3~4参照

市からの情報	避難(準備)行動 (何をするか、どのように逃げるか)	地域で避難の協力・助け合い (誰を助けるか、誰から助けてもらうか)
注意喚起		
信濃川早期警戒情報		
3 避難準備・ 高齢者等避難開始		
4 避難勧告 避難指示(緊急)		

書いただけでは、災害時に行動できるとは限りません。

- ▶避難先まで想定している手段で移動し、かかる時間を計測する
- ▶地域の避難訓練で支援が必要な方に声をかけて一緒に避難する
- ▶自宅の2階で備蓄品だけを使って2日間生活する

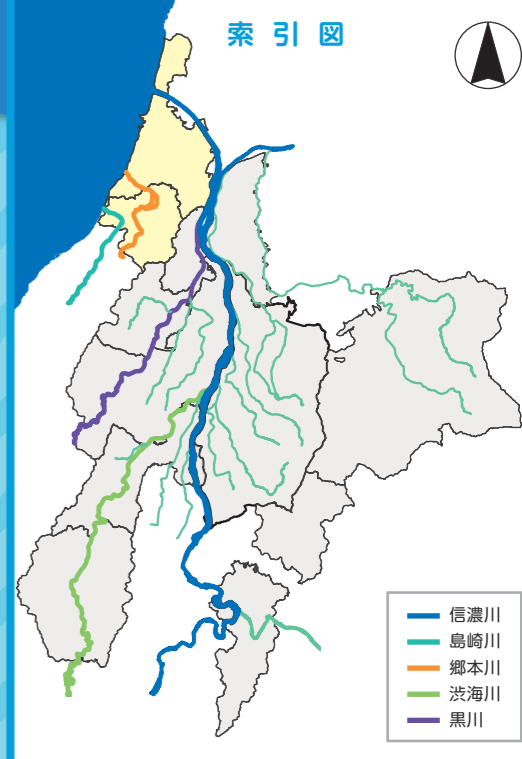
このようなことを家族や地域で楽しみながら実践しましょう。少しずつ取り組むことが重要です。



保存版

長岡市 洪水 ハザードマップ (避難地図)

洪水から
命を守る
ために



ハザードマップの目的

「自らの命は自らが守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」という基本的な考え方のもと、「自宅がどのくらい浸水するか」、「避難を判断するためにどこから情報を収集するか」、「どこにどのような方法で避難するか」などを家族や地域内で確認し、自ら行動を起こしてもらうことを目的に作成しました。自分の命、大切な人の命を守るためにできることから始めましょう。

改定の
ポイント

1 最大規模の降雨を想定

2 長岡方式の避難行動を掲載
～逃げ遅れゼロへ～

3 自ら判断して行動するための
情報を掲載

▶詳細は次のページへ▶

使用上の
注意

- 内水やバックウォーター現象による氾濫は考慮されていません。
- 短時間での激しい降雨や何日にもわたる多量の雨など、雨の降り方は複雑であるため、想定とは異なる浸水深となったり、浸水が想定されていない区域でも浸水が発生する場合があります。

1	▶ハザードマップ改定のポイント
2	▶ハザードマップの見方
3	▶避難行動の確認
4	▶避難を判断するための情報ととるべき行動
5	▶ハザードマップ 信濃川
8	
9	▶ハザードマップ 島崎川
10	
11	▶ハザードマップ 郷本川
14	
15	▶ハザードマップ 渋海川
17	
18	▶ハザードマップ 黒川
19	▶情報の伝わり方・受け取り方 ▶災害から身を守るための備えと行動
20	
21	▶災害から身を守るための備えと行動(続き) ▶地域で避難の協力・助け合い
22	

裏表紙

▶避難行動
チェックシート



長岡市 危機管理防災本部

TEL: 0258-39-2262
〒940-8501 新潟県長岡市大手通1丁目4番地10

ハザードマップや防災に関する情報はこちら(ながおか防災ホームページ)



ハザードマップ改定のポイント

1 最大規模の降雨を想定

令和元年台風第19号で信濃川が観測史上最高水位を記録 最大規模の降雨を想定したハザードマップを作成

最大規模の降雨とは、過去の降雨データから算定したもので発生頻度は極めて低いが、発生した場合に甚大な被害を及ぼす降雨のこと。 ※最大規模の降雨の想定がない河川があります。(地図上では【計画規模】と表示)

2 長岡方式の避難行動を掲載 ～逃げ遅れゼロへ～

命を守る3つの避難行動

信濃川の氾濫などの大規模水害において、市が開設する避難場所だけでは、自宅が浸水する全ての方を受け入れることができません。(9万6千人分のスペースが不足)

「逃げ遅れゼロ」のためには、市が開設する避難場所への避難人数をできるだけ少なくすることが必要です。そこで、市民の皆さんには次の避難行動にご協力をお願いします。

基本的な避難行動

① 浸水しない場所へ車等で避難

- 気心の知れた知人や親戚宅ならストレスが少ない
- 所有車も助かる
- 人が密集しない場所なら感染症にかかる危険性が低い



② 自宅のより上の階に避難

- 多くの食料や水などの備蓄が必要
- 浸水しない場所に所有車の移動が必要
- 不特定多数の人が集まる場所よりも感染症にかかる危険性が低い



①または②ができない方

③ 市が開設する避難場所に避難



- 食料や水、マスクなどの持参が必要
- 避難者が多く、入りきらない場合がある
- 一人分のスペースが狭い
- 浸水しない場所に所有車の移動が必要
- 渋滞発生や緊急車両の通行妨げになるため所有車での避難は禁止(原則徒歩)
- 感染症にかかる危険性が高い

▶ 市の避難施設の種類 →P2参照 ▶ 避難行動の確認 →P3参照

3 自ら判断して行動するための情報を掲載

「自らの命は自らが守る」、 「自分たちの地域は自分たちで守る」の考え方を大切に

早め早めの避難行動を心掛け、自らの命は人任せにせず、自らが守る意識が大切です。また、お年寄りなど自分で避難することが困難な方に一声かけるなど助け合いも大切です。

- ▶ 避難を判断するための情報ととるべき行動 →P4参照
- ▶ 情報の伝わり方・受け取り方 →P19参照
- ▶ 災害から身を守るための備えと行動【自助】 →P20・21参照
- ▶ 地域で避難の協力・助け合い【共助】 →P22参照



ハザードマップの見方

危険を示す2つの区域

改定ポイント 1 2 に関連

自分がいる場所の危険性を確認し、チェックシートに書き込みましょう。

- ▶ 危険性の確認 →P5~18参照
- ▶ チェックシート →裏表紙参照

浸水想定区域

● 河川が氾濫した場合に浸水する最大の範囲と深さ(5色に分類)を表示



家屋倒壊等氾濫想定区域

● 家屋が倒壊するおそれがある区域(2種類)を表示

氾濫流

はげしい流れにより木造家屋が倒壊するおそれのある区域

木造家屋にお住まいの方は立ち退き避難

河岸侵食

土地がけずられて家屋が倒壊するおそれのある区域

家屋の構造に関わらず全ての方が立ち退き避難

市の避難施設の種類

改定ポイント 2 に関連

市は河川や施設の状況に応じて開設する避難施設を決定します。開設している施設は防災ホームページやテレビのデータ放送(dボタン)で確認しましょう。

- ▶ 情報の伝達・収集方法 →P19参照

避難場所 00

● 災害から命をまもるために市が開設する避難施設

避難場所(福祉避難室あり) 00

● 避難場所のうち、介護士等の支援を必要としない高齢者・障害者・乳幼児・妊婦に適したスペースがある施設

避難場所(のちに福祉避難所に移行) 00

● 避難場所のうち、長期の避難が予想される場合に開設する、介護士等の支援が必要な高齢者・障害者・新生児・産婦を対象とした施設
※ 専門スタッフを派遣するため、開設に時間を要します。(発災から72時間後が開設の目安)

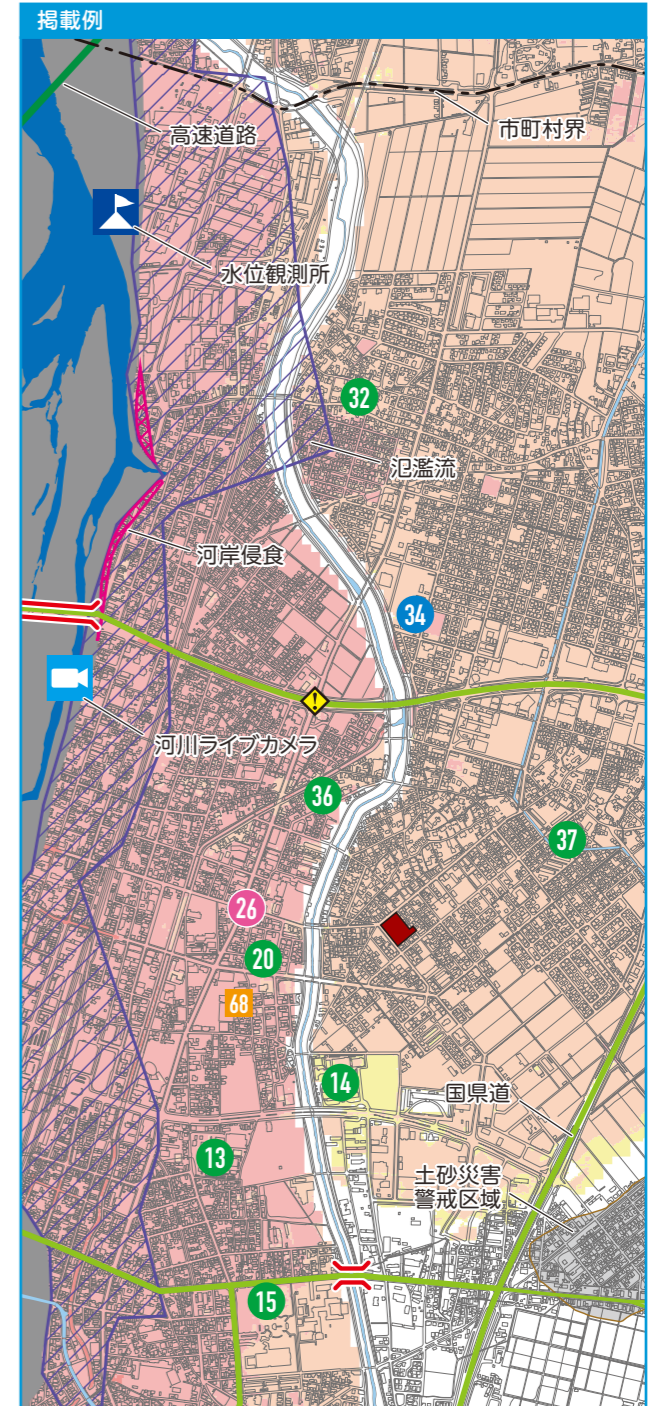
子育てあんしんの避難所 00

● 子育てコンシェルジュや保健師等が常駐し、母子特有の物資の提供や相談対応等を行う0歳児とその母親、妊婦限定の施設(発災から概ね72時間後まで開設)

その他関連情報

洪水時危険箇所

- 地下道・アンダーパス ◆ 通行が困難となる可能性が高い箇所
- 地下駐車場 ■ 水没する可能性が高い施設(地下駐輪場含む)
- 橋 ≡ 主にハザードマップ対象河川に架かる国県道上の橋
※ その他の橋は表示されていませんが、洪水時は危険が高まるため、避けて避難しましょう。



避難行動の確認 ～そこにも大丈夫？～

自宅や通勤・通学先など、自分がいる場所にはどのような危険があり、どのような避難行動が適切なのかを確認しましょう。※ここでは、自分がいる場所を「自宅」と仮定しています。

ステップ1

自宅の危険性を地図で確認

- 浸水深や家屋倒壊等氾濫想定区域など自宅の危険性を地図で確認し、チェックシートに書き込みましょう。
地図 →P5～18参照 チェックシート →裏表紙参照

ステップ2

自宅の状況に適した避難行動の確認

- 下記の避難行動判定フローにより、自宅の状況に応じた避難行動（立ち退き避難・屋内安全確保）を確認しましょう。

立ち退き避難 (水平避難)

自宅から立ち退き知人や親戚宅、避難場所など安全な場所へ移動すること

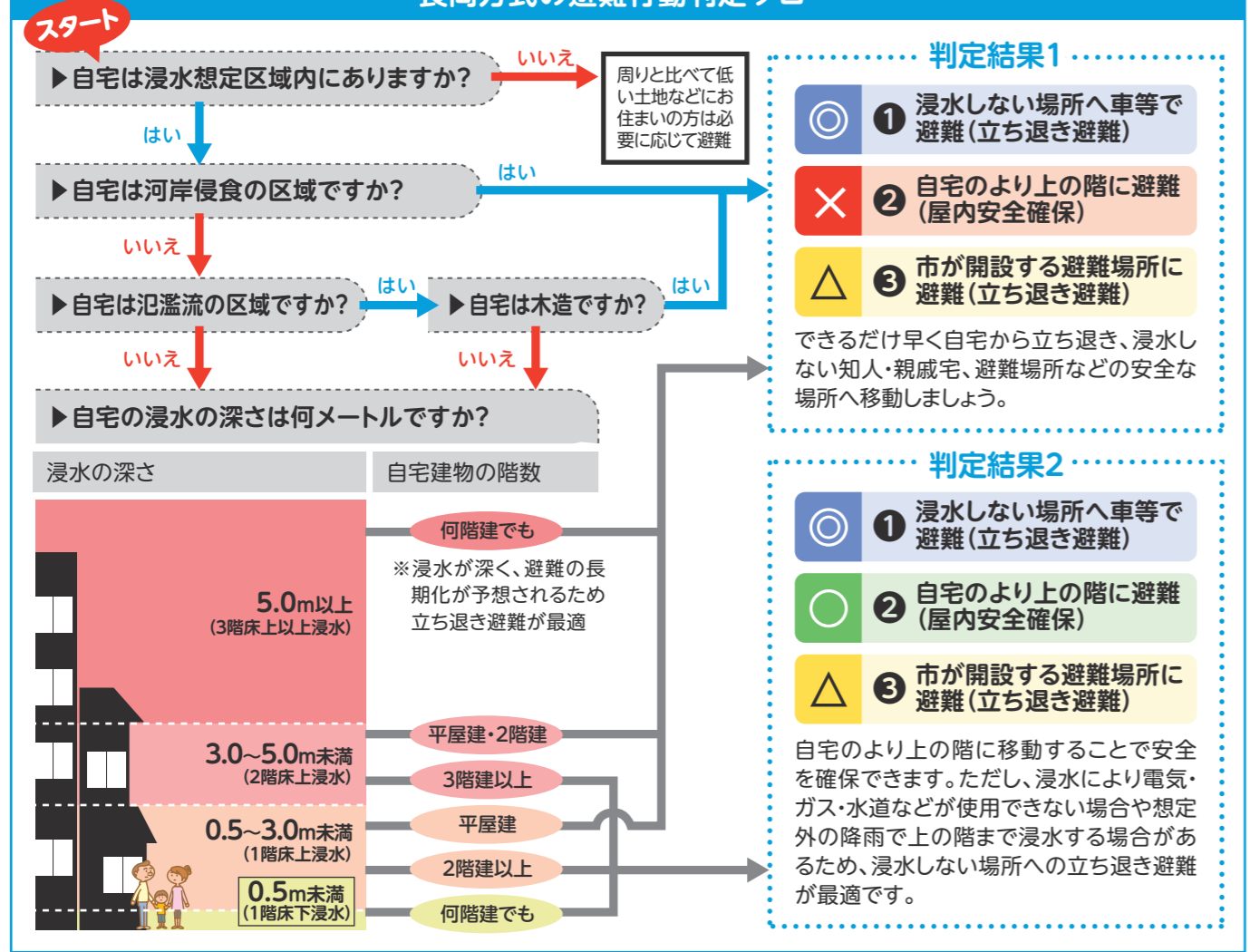


屋内安全確保 (垂直避難)

自宅等の建物内に留まり、より上の階へ移動して安全を確保すること



長岡方式の避難行動判定フロー



ステップ3

避難先の決定

- 安全な避難先や避難経路、移動手段を家族や地域で確認しましょう。避難経路を決める際は、地下道や橋などの危険箇所や土砂災害警戒区域を避けることが重要です。決めた内容はチェックシートに書き込みましょう。
チェックシート →裏表紙参照

避難を判断するための情報ととるべき行動 ～避難のタイミングは？～

災害が発生するおそれがある場合、または発生した場合、自ら情報を集めて判断し、避難行動をとることが重要です。情報の種類と避難行動のタイミングを確認し、状況に応じた災害時の行動をチェックシートに書き込みましょう。

情報収集 →P19参照 チェックシート →裏表紙参照

市が発信する情報		気象台・河川管理者が発信する情報	
		気象情報	水位に関する情報
警戒レベル 2 以下の状況	<p>情報 注意喚起</p> <p>まとまった降雨が見込まれるなど災害発生が予測される場合に発表</p> <p>行動 災害への心がけを高める</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避難の準備・確認 非常持ち出し品、情報収集手段、避難先など ● 可能な場合、浸水しない場所へ立ち退き避難 【避難先】 浸水しない場所の知人や親戚宅など ● 所有車、自宅などの安全確保 	<ul style="list-style-type: none"> ・大雨注意報 ・洪水注意報 	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫注意水位 ・洪水警報の危険度分布(注意)
	<p>情報 信濃川早期警戒情報</p> <p>上流での災害発生など信濃川の氾濫の危険性が高まった場合に発表</p> <p>行動 信濃川の氾濫に警戒</p> <p>上記「注意喚起」の3つの行動に加えて</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者等の避難を支援できる方は、可能な範囲で支援 		
	<p>警戒レベル 3 避難準備・高齢者等避難開始</p> <p>人的被害が予測されるときに避難行動の準備や高齢者等の避難を呼びかけるために発令</p> <p>行動 高齢者、障害者、乳幼児等は避難</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分がいる場所の状況に応じた避難行動 →P3参照 河川の近くにお住まいの方などは早めに避難 ● 高齢者等の避難を支援できる方は、可能な範囲で支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・大雨警報 ・洪水警報 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難判断水位 ・洪水警報の危険度分布(警戒)
	<p>警戒レベル 4 避難勧告 避難指示(緊急)</p> <p>災害が発生する危険性が高まり、全員の避難が必要な段階で発令</p> <p>※避難指示(緊急)は、緊急時または再度避難を促す場合などに発令</p> <p>行動 全員が直ちに避難</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分がいる場所の状況に応じた避難行動 →P3参照 		<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫危険水位 ・洪水警報の危険度分布(非常に危険) ・洪水警報の危険度分布(極めて危険)
	<p>警戒レベル 5 災害発生情報</p> <p>災害が既に発生している段階で発令</p> <p>行動 命を守るための行動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・大雨特別警報(浸水害) 	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫発生

危険度大

災害発生