

マイタイムライン（避難行動確認シート）を作成しましょう！

「マイタイムライン」とは、災害に対し、『いつ』『誰が』『何をするのか』をあらかじめ時系列に整理した自分自身の防災計画のことです。

台風などの風水害は事前に予測できるので、これから起こるかもしれない災害に対し、一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせて「マイタイムライン」を作成し、「いざ」というときにあわてずに行動するための準備をしておくことで、逃げ遅れを防ぎ、ご自身とご家族の身を守りましょう。

マイタイムラインの作成のポイント

※裏面を参照し、『主な備えや行動』を記載してみましょう

① ハザードマップや地域の特性を配慮して災害危険度を知ろう

河川の氾濫による浸水やがけ崩れなど、自分の住む家や周辺の災害リスクが分かると、避難の対策が立てやすくなります。

② 気象や避難に関する情報を知ろう

警報等の気象情報や避難情報は、避難の準備や避難開始時の判断材料となります。避難開始のタイミングから逆算して事前の準備行動を考えましょう。

③ 避難行動を確認しよう

避難とは「難」を「避」けることです。「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自分がとるべき避難行動を確認しましょう。

◆避難所・避難場所を確認しよう

市では、洪水時の避難場所として『市内の13小中学校』、『ことぶきアリーナ千曲』、『千曲市ふれあい福祉センター（旧戸倉庁舎）』、『人権ふれあいセンター』を優先的に開設します。

避難とは「難」を「避」けることです。落ち着いて災害の状況を判断し、市が開設する避難場所の他に、親戚や知人の家への避難、車での避難及び安全が確認されている自宅内での在宅避難など避難方法の選択肢を持つことも重要となります。

自分にあった避難場所・避難方法をあらかじめ確認しておきましょう。

小中学校では、浸水による被害の恐れがある場合にこれまでの体育館のほかに状況によっては普通教室や廊下も避難場所として利用し安全確保を図ります。

受付・運営がスムーズに行くようにあらかじめ責任者の職員を配置し、小中学校の協力を得ながらスムーズな避難者の誘導に努めます。

学校の敷地内に備蓄倉庫を設置し、毛布、水、パーテーションを保管、避難者の生活支援を行います。また、テレビ、ラジオを設置し、情報提供に努めます。

◆雨の強さと降り方を確認しよう

1時間雨量 (mm)	予報用語	人の受けるイメージ	人への影響	屋外の様子
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	地面一面に水たまりができる
20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り	傘をさしていてもぬれる	
30以上～50未満	激しい前	バケツをひっくり返したように降る	傘は全く役に立たなくなる	道路が川のようになる
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降る		
80以上～	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。		水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる

◆気象や避難に関する情報を確認しよう

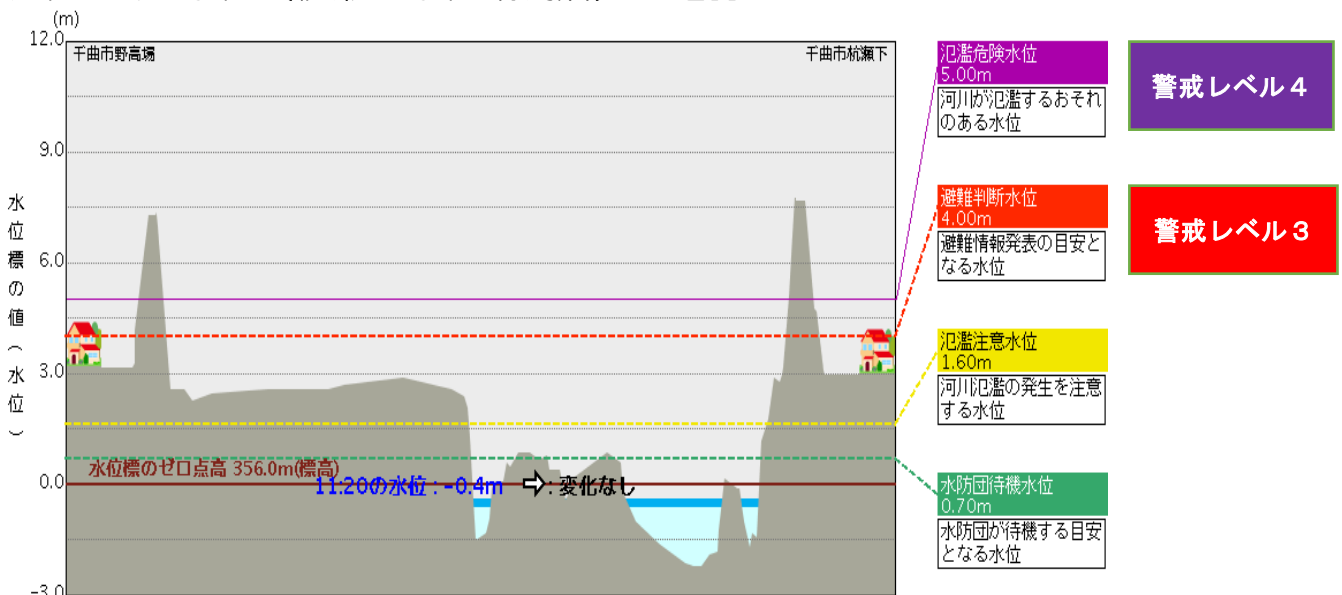
市から出される避難情報
(警戒レベル)

警戒レベル	とるべき行動	避難情報
5	命を守る最善の行動	緊急安全確保
警戒レベル4までに必ず避難！		
4	危険な場所から全員避難	避難指示
3	危険な場所から高齢者などは避難	高齢者等避難
2	避難行動の確認	—
1	心構えを高める	—

気象庁などから出される河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)

警戒レベル	水害の情報 (河川)	土砂災害の情報
5相当	氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
4相当	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3相当	氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2相当	氾濫注意情報	大雨注意報
1相当	—	—

◆千曲川の水位 (杭瀬下水位観測所) を確認しよう



国土交通省千曲川河川事務所ホームページより