

# 長岡版マイ・タイムライン 「わが家の防災タイムライン」を作成しよう!

中学生～  
大人用

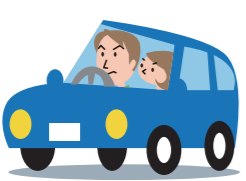
## 1. 長岡方式の避難行動（洪水災害のとき）

信濃川のはらんなどの大規模洪水災害時には、市が開設する緊急避難場所だけでは、自宅が浸水する全ての人を受け入れることができません。（予想では約10万人分のスペースが不足することになります。）  
令和元年台風19号による全国的な大規模洪水災害で、命を落とした人の約7割は「逃げ遅れ」によるものでした。  
洪水災害の避難行動は、市が開設する緊急避難場所に逃げることだけではありません。自宅が安全なら、より上の階への避難も適切な避難行動です。早めの適切な避難行動は一人一人の命を守るだけでなく、緊急避難場所のスペース不足も解消します。


※長岡市洪水ハザードマップ  
1ページを確認

基本的な避難行動


① 浸水しない場所へ  
車等で避難（立ち退き避難）



② 自宅のより上の階に避難



③ 市が開設する緊急避難場所に避難



## 2. 川があふれると自宅はどうなる？

チェック! 長岡市洪水ハザードマップ



同じ場所で色が違う地図は何枚もあるよ。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洪水ハザードマップだよ。



洪水ハザードマップの見方

※詳細は、長岡市洪水ハザードマップ2ページを確認

### 浸水想定区域

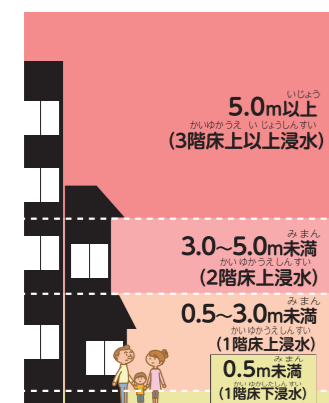
河川がはらんした場合に浸水する最大の範囲と深さ（6色に分類）を表示

黄	桜	ピンク	濃いピンク	紫	濃い紫
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	20.0m以上

川によって、水に浸かる深さや範囲が違う！  
今、「どの川があふれそうなのか」確認することも大切だね！



### 浸水の深さ（水に浸かる深さ）




ピンク色（3m～5m未満）だと、家の2階まで水に浸かるよ！

### 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



激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

河岸浸食



土地が削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

川の側なら、自宅は危険かも。早めに安全な場所へ避難だね！

長岡市洪水ハザードマップを確認して、わかったことを書きましょう。

あふれると、自分の学区が水に浸かる川	川があふれると、自宅やその周辺は、どのくらい浸水する？	住んでいる場所は、家がぐずれたり、流されたりしない？ ※下の区域内に自宅がある場合は、 <input checked="" type="checkbox"/> する。
かわ川	m	<input type="checkbox"/> 氾濫流区域内 <input type="checkbox"/> 河岸浸食区域内
かわ川	m	<input type="checkbox"/> 氾濫流区域内 <input type="checkbox"/> 河岸浸食区域内
かわ川	m	<input type="checkbox"/> 氾濫流区域内 <input type="checkbox"/> 河岸浸食区域内

## 3. 自宅の特徴を確認

- 車はありますか？  ある  ない ※ あり → 車で浸水しない場所に避難できる
- 川があふれた時、自宅の上の階は浸水しますか？  する  しない ※ しない → 自宅のより上の階に避難できる
- 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 → 市の緊急避難場所へ避難も検討

チェック!

避難に時間のかかる家族はいますか？  
台風が近づくころには、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「ものと心の準備が大切」です。家族全員で相談して、災害に備えましょう。

家族の名前	困ることや命を守るために必要な準備 例：1人で逃げられない。けがや病気、薬・車いす・めがねがいる。大人の助けが必要 など	〈メモ〉

## 4. あなたと家族の避難行動は？

チェック!

「避難を判断する情報」を確認！  
「いつのタイミングで行動する」かも考えよう。

自分の学区が水に浸かる川	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、 <input checked="" type="checkbox"/> する。
かわ川	<input type="checkbox"/> 車などで水に浸からない場所に避難 <input type="checkbox"/> 自宅のより上の階に避難 <input type="checkbox"/> 歩いて避難する場所 ( ) に避難
かわ川	<input type="checkbox"/> 車などで水に浸からない場所に避難 <input type="checkbox"/> 自宅のより上の階に避難 <input type="checkbox"/> 歩いて避難する場所 ( ) に避難
かわ川	<input type="checkbox"/> 車などで水に浸からない場所に避難 <input type="checkbox"/> 自宅のより上の階に避難 <input type="checkbox"/> 歩いて避難する場所 ( ) に避難

# 5. 洪水災害に備える！長岡版マイ・タイムライン「わが家の防災タイムライン」を作成しよう！

年 組 番  
氏名

## マイ・タイムラインって？

「マイ・タイムライン」とは水害に備えて、**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「避難行動の計画」**です。「いつ」「だれが」「どのような準備や行動をするか」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!** 川があふれた時の自宅が浸かる水の深さ、自宅の特徴、情報を集めて、**「家族全員が安全に避難するための準備や行動」**を考えましょう。

信濃川の特徴 「長野県(千曲川)で降った大雨は約半日かけて長岡市(信濃川)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)」

時間	2～3日前	1日前から当日	川の氾濫
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】 レベル2 大雨・氾濫注意報	【警戒レベル3相当】 レベル3 大雨・氾濫警報
川の水位	氾濫注意水位に到達	避難判断水位に到達	氾濫危険水位に到達
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 高齢者等避難	警戒レベル4 避難指示
マイ・タイムライン	確認すること 準備・行動	確認すること 行動・(準備) 【非常用持ち出し品】	確認すること 行動 【非常用持ち出し品】
【参考】備えと行動の例	<p>● 確認すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今後の台風の進路や住んでいる場所と川の上流の雨の量、川の水位を調べる。</li> <li>自宅の周りに風で飛ばされるようなものがないか確認する。</li> <li>家族で洪水ハザードマップを見て、自宅で安全確保できるか、避難場所や避難方法、避難経路を確認する。</li> <li>家族の今後の予定を確認する。・いざというときの連絡方法を確認する。</li> </ul> <p>● 準備・行動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>非常用持ち出し品や貴重品を確認する。足りないものがあれば、買い足す。</li> <li>避難経路を確認する。</li> <li>車の燃料を満タンにする。</li> <li>携帯電話を充電する。</li> <li>病院で薬を多めにもらっておく。</li> </ul>	<p>● 確認すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>長岡市が発表する避難情報や緊急避難場所の開設状況を確認する。</li> <li>住んでいる場所の雨の量と川の水位を調べる。</li> </ul> <p>● 行動・(準備)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>危険な場所にいる高齢者や障がい者などは、かい助をする人と避難する。</li> <li>家族と連絡を取り合う。</li> <li>緊急以外の予定はやめる。</li> <li>危険な場所にいる全員が避難の準備をする。</li> <li>自主的に避難を開始する。</li> </ul>	<p>● 確認すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>長岡市が発表する避難情報や緊急避難場所の開設状況を確認する。</li> <li>住んでいる場所の雨の量と川の水位を調べる。</li> </ul> <p>● 行動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>危険な場所から全員が避難する。</li> <li>家族と連絡を取り合う。</li> </ul>

「警戒レベル4までに必ず避難！」

警戒レベル5  
緊急安全確保

注意：緊急安全確保は、必ず発表される情報ではありません。

● 確認すること

● 行動

⚠️ 状況  
・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況

● 確認すること

- 災害情報を確認する。

● 行動

- 少しでも浸水しにくい高い所に移動するなど、命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保する。

○ 避難情報・防災情報は  
こちら

○ 長岡市緊急避難場所  
位置図はこちら

←「ながおか防災ホームページ」

←「VACAN (バカン)」

