

# 「マイ・タイムライン」をつくってみよう！



おおよそ  
の時間 気象庁・飯山市から  
発信される情報

「台風が発生」してから  
「川の水が氾濫」するまで

## 主な備え (実際に書いてみましょう!)

## 備え (例)

### 3日前 台風予報

「警戒レベル1」早期注意情報  
○台風に関する長野県の気象情報 (随時)

台風が発生

警戒  
レベル1



自分がいるところで降って  
いなくても、上流で雨が降  
れば川の水は増えてくるよ。

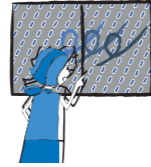
### 2日前 大雨・洪水注意報

「警戒レベル2」大雨・洪水注意報  
○台風に関する今後の見通し  
◇大雨警報・洪水警報  
(上流域での大雨特別警報)

台風が近づいて、雨や  
風がだんだん強くなる

警戒  
レベル2

雨風が強くなると  
お出かけは大変!



### 1日前

### 半日前 氾濫注意水位到達 立ヶ花観測所 5.0m 川の水がだんだん増える

#### メモ



記載されてるものは目安です。  
避難情報は、今後の水位上昇や上流河  
川の状況、気象状況等を参考に発令さ  
れます。なお、避難判断・氾濫危険水  
位に到達しない場合でも、避難情報を  
発令する場合も考えられますので、避  
難情報にご注意ください。

◇暴風警報

激しい雨で、川の水がどんどん増えて、  
河川敷にも水が流れる



このままだと川の水があふれるかも



### 5時間前 避難判断水位到達 立ヶ花観測所 7.5m 川の水がいっぱいであふれそう

「警戒レベル3」高齢者等避難

ご近所の高齢のおばあちゃん、一人で  
避難できるかな。声をかけてみよう!

警戒  
レベル3

### 3時間前 氾濫危険水位到達 立ヶ花観測所 9.2m

「警戒レベル4」避難指示



警戒  
レベル4

川の水があふ  
れる前に、安  
全なところへ逃  
げなきゃ!

### 0時間前 氾濫が発生

「警戒レベル5」緊急安全確保

川の水が氾濫

警戒  
レベル5

指定避難場所や親戚、知人宅など安全が確保できる場所とし  
て、どこへ避難することが家族にとって適切か考えましょう。

#### 避難方法を考えましょう

- ①避難するタイミング  高齢者等避難 (警戒レベル3)  
 避難指示 (警戒レベル4)
- ②避難する場所 \_\_\_\_\_
- ③移動手段 \_\_\_\_\_
- ④移動時間 約 \_\_\_\_\_ 分

- テレビの天気予報を注意
- 今後の台風を調べ始める
- 家族全員の今後の予定を確認
- マイ・タイムラインを確認
- 買い物は、雨風が強くなる前に済ませる
- 1週間分の薬を病院に受け取りに行く
- 避難するときにもっていく物を準備する
- 家の周りに風で飛ばされるようなものは  
ないか確認
- テレビ・インターネット・メール等で雨  
や川の様子に注意
- 家族全員の今後の予定を再確認
- 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める

- ハザードマップで避難場所、避難手段を確認
- 安全な親戚の家に家族みんな避難する  
ことを電話
- 川の水位を調べ始める
- 防災無線が持ち運べるよう電池を確認
- 携帯電話の充電
- 通行止め情報がないかインターネットで確認
- 避難の開始を判断
- 避難しやすい服装に着替える
- 川の水位をインターネットで確認
- 市内の指定避難所への避難を判断
- 安全が確保できる場所への避難を判断

- 移動に時間のかかる人は、指定避難所や安  
全が確保できる場所への避難を判断
- 近所の高齢者世帯等に声をかける
- 防災無線で避難指示を受信
- 準備した荷物をもって安全な所へ移動を  
始める

- 市内の指定避難所など安全な場所へ避難  
を完了

- 命を守る最善の行動をとる

雨風が強くなる前に行うべき事項を済ませておく時期

マイ・タイムラインは、行動の目安です。自  
らの命は自ら守る意識を持って、警戒レベル!  
防災気象情報など参考にしながら適切な避  
難行動をとるよう心がけてください。



水位等の状況を把握しつつ、避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期

身の安全を確保すべき時期

## いざという時のために 防災グッズをそろえよう!

- 3日分の非常食 (レトルト等)
- 3日分の飲料水
- タオル、バスタオル
- ビニール袋、大きめのごみ袋
- ティッシュ、ウェットティッシュ
- 着替え (下着含む)
- ヘルメット、防災頭巾
- 懐中電灯、電池
- 携帯ラジオ、電池
- 携帯電話+充電器
- 軍手、雨がっぱ
- 筆記用具
- 救急医療品  
(絆創膏、消毒薬、解熱剤など)
- マスク、手指消毒アルコール
- 運転免許証
- 年金手帳
- 印鑑
- マイナンバーカード  
(健康保険証)
- お薬 (手帳含む)
- 家族の連絡先など
- 現金 (小銭含む)

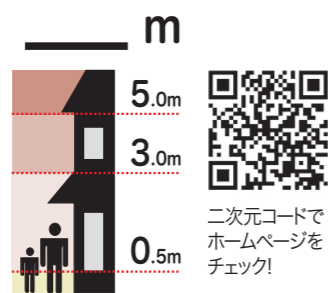
ご自身の環境にあわせて必要なものを  
書き足しましょう!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## いざという時のために確認してみよう!

### あなたがお住まいの浸水深は?

ハザードマップで浸水深を確認しましょう。ハザードマップは、飯山市ホームページで確認できるほか、国土交通省「ハザードマップポータルサイト」でご確認ください。また、市役所危機管理防災課の窓口でもご確認いただけます。



### 千曲川の水位はどこで確認すれば?

- 国土交通省ホームページ「川の防災情報」
- 飯山市ホームページ「最新災害・防災情報」(増水が見込まれる場合)
- 防災無線放送
- アイネット飯山
  - ・市民チャンネル 121 (文字放送)
  - ・お天気チャンネル 122
- 飯山市メール配信サービス



### 雨量予測などはどこで確認すれば?

長野県河川砂防情報ステーションのホームページで、県全域の雨量予測などを確認できます。

河川砂防情報ステーション HP

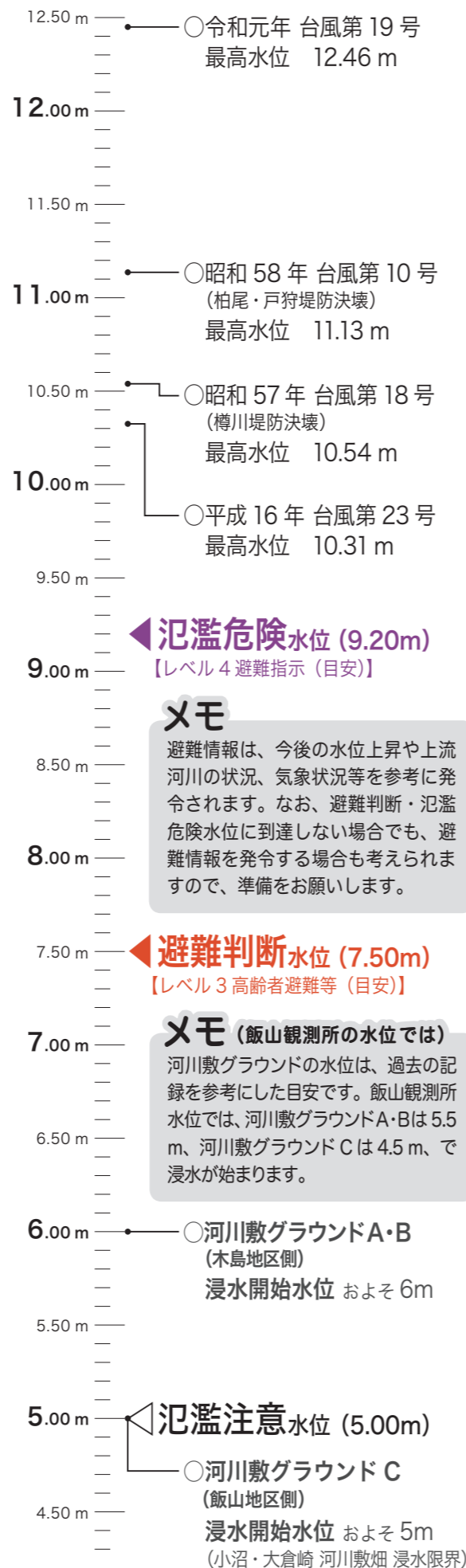


### 警戒レベルを用いた避難情報

警戒レベル	避難情報など	避難行動 (とるべき行動)
5	緊急安全確保	すでに災害発生 (または発生のおそれ) 命を守る最善の行動を
4	避難指示	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人とその支援者は、危険な場所から避難。
2	大雨・洪水注意報 (気象庁)	避難に備え、ハザードマップにより避難行動を確認
1	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める

※警戒レベル 1・2 → 気象庁が発令、警戒レベル 3・4・5 → 市が発令

## 立ヶ花水位観測所[過去の記録]



『洪水時』に備え、お手元に置いておきましょう

保存版

# マイ・タイムライン! をつくろう!

マイ・タイムラインは、河川の氾濫が起きそうなときに、余裕をもって逃げるために事前に考えておく、一人ひとりの生活に合ったオリジナルの避難行動計画です。川が氾濫するまでの一連の流れを理解し、発信される情報の種類や入手方法、使い方を知ること、どのタイミングでどのような準備しておくかを考え、整理することができます。マイ・タイムラインの「主な備え」と「防災グッズ」を記入いただき、避難行動計画を作成し、洪水時に備えていただくようお願いします。

## マイ・タイムライン使用時の心得

洪水は自然現象であり、マイ・タイムラインがあれば常に安全ということではなく、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。マイ・タイムラインを作成すると、自分と家族がとるべき防災行動の「いつ」「誰が」「何を」が明確になりますが、注意点もあります。

マイ・タイムライン上の時間は、時計のように進むわけではありません。例えば、タイムライン上で氾濫発生3時間前となっても、結果として氾濫に至らない場合も想定されます。そのため、実際の洪水においてマイ・タイムラインを使用する際には、次の心得を踏まえて行動してください。

- 心得1 あくまで行動の目安として認識する。
- 心得2 気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認する。
- 心得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。



## 『洪水時』指定避難所 (浸水想定区域の地区のみ) をご確認ください

避難対象地域	避難場所	避難対象地域	避難場所
飯山地区	城南中学校 市民体育館	常盤地区	市民体育館 トピアホール
秋津地区	秋津小学校	外様地区	トピアホール
木島地区	城南中学校 秋津小学校	太田地区	トピアホール
瑞穂地区	瑞穂地区 活性化センター 関沢農業生活改善センター	岡山地区	トピアホール 岡山地区 活性化センター

※避難所の開設は、避難所ごとに避難所担当職員を置き、対応にあたります。なお、市で設置する「指定避難所」については、一定期間滞在し、避難者の生活環境を確保するためのものです。地区により、一時的に区独自で開設する「一時避難場所」をこれまで通りの公会堂等として設置する場合があります。詳しくは、区長さんにご確認ください。