

マイ・タイムライン

作成年月日： ____年__月__日

「マイ・タイムライン」とは・・・

水害や土砂災害等に備えて、前もって自分のとるべき行動を整理し、時間軸にまとめた避難行動計画です。

に必要な事項を記入し、 にチェック(✓)をするなどして「マイタイムライン」を完成させましょう。

①ハザードマップで洪水時の浸水深や避難場所を確認しよう！



(この二次元コードからもアクセスできます。)

ハザードマップを見て、自宅の位置を確認し、右の質問に答えましょう。

ハザードマップは新潟市のホームページでも見ることができます。

新潟市ハザードマップ

検索

避難場所は指定避難所だけではありません。どこへ避難するのが適切かを考えましょう。

例：自宅の上階、親戚・知人の家、近くの浸水しない建物など

Q1 あなたの家は浸水区域に入っていますか？

はい 浸水深は m です。 いいえ

Q2 あなたの避難場所はどこですか？

わたしの避難場所は です。

※複数ある場合は、優先順位をつけて、複数記載しましょう！

Q3 家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか？

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高齢者 | <input type="checkbox"/> 乳幼児 |
| <input type="checkbox"/> 障がい者 | <input type="checkbox"/> 妊産婦 |
| <input type="checkbox"/> 病気の人 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

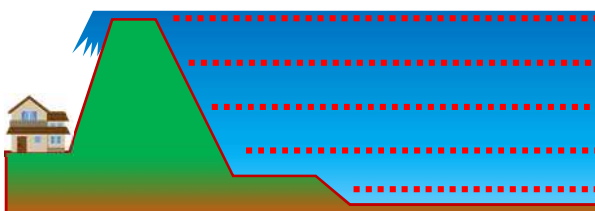
平常時の準備

②非常持出品を準備しよう！

非常食・水	衣類等	日用品
<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 保存食・レトルト食 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 下着、靴下 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 上履き（スリッパ） <input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 生理用品、おむつ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 洗面具、タオル <input type="checkbox"/> ライター、ろうそく <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/>
防災用品 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> ごみ袋 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/>	救急医療品 <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 消毒液（せっけん） <input type="checkbox"/>	その他 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
貴重品 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> 保険証、免許証 <input type="checkbox"/>	乳児・妊婦用品 <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> ミルク、離乳食 <input type="checkbox"/>	



川の水位について（解説）



- | | |
|---------|----------------|
| はん濫の発生 | 川がはん濫している状態 |
| はん濫危険水位 | 川がはん濫する恐れがある水位 |
| 避難判断水位 | 避難を行う目安となる水位 |
| はん濫注意水位 | 避難準備を行う目安となる水位 |
| 水防団待機水位 | 水防活動を行う準備をする水位 |



新潟市危機管理防災局
危機対策課



国土交通省 北陸地方整備局
信濃川河川事務所

台風や前線が発生！

③避難する前の準備を考えましょう！

- 避難場所、避難経路の再確認
- 家族の予定を確認、はぐれた時の連絡手段を確認
- 非常用持出袋の再確認
- 病院に薬をもらいに行く
- 携帯電話、モバイルバッテリーの充電
- 大切なものを2階に上げる
- 家の周りにある風に飛ばされそうな物の片付け
-
-
-

ペットや介護等が必要な家族がいる場合はあらかじめ浸水しない施設や親戚などに預ける等検討しましょう

④避難時の注意点などを考えましょう！

- テレビやインターネットで避難情報を確認
- 動きやすい服に着替える（靴は運動靴など）
- 近所の高齢者の方などに声かけする
- 戸締まり、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
-
-
-

避難情報などをお知らせする

- ・「にいがた防災メール」の登録はコチラ



- ・「新潟市公式LINEアカウント」の友だち登録はコチラ



⑤避難方法を考えましょう！

いつ
(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）

※どちらかにチェックを入れてください。

なにで
(移動手段)

※なるべく車での避難は控えましょう！

どこへ
(避難場所)

移動時間 約

約

分

へ逃げます！

雨が強くなる前に準備

避難行動を開始

身の安全を確保

警戒レベル1
○早期注意情報
警戒レベル2
○大雨・洪水注意報等発表

気象庁が発表

災害への心構えを高め、ハザードマップ等を使って避難行動を確認しましょう。

河川の水位が

- ・水防団待機水位に到達
- ・はん濫注意水位に到達
- ・避難判断水位に到達

警戒レベル3
○高齢者等避難

新潟市が発令

危険な場所から
高齢者などは避難

- ・はん濫危険水位に到達

警戒レベル4
○避難指示

新潟市が発令

危険な場所から
全員避難

~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~

- ・はん濫が発生  
または発生直前

警戒レベル5  
○緊急安全確保

新潟市が発令※

災害発生または切迫  
命の危険 直ちに安全確保！

※警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。