

# チェックリスト

## 非常持出袋に入れておくもの

- ミネラルウォーター
- 乾パンなどの保存食・缶詰
- 携帯電話
- 懐中電灯(電池は多めに)
- 携帯ラジオ(FMがきけるものが便利)
- ヘルメット(ずきん)
- 軍手・ロープ
- ろうそく・マッチ・ライター
- 雨具
- 携帯用の缶切りやナイフ
- レジャーシート
- 衣類(上着・下着・靴下)
- 紙コップ・紙食器・ラップ
- ビニール袋(ポリ袋)
- タオル
- 洗面用具・石けん・歯みがき
- ティッシュ・トイレットペーパー
- 生理用品
- ガーゼ・ばんそうこう・包帯
- 消毒液
- 風邪薬・胃腸薬
- 体温計
- マスク
- ウエットティッシュ
- スリッパ

**Point**  
年に一度は点検を  
しましょう。

- 貴重品
- 現金(小銭も)  健康保険証
- 預金通帳  免許証(身分を証明するもの)
- 印鑑

- 赤ちゃんのいる家庭
- 紙おむつ  ミネラルウォーター
- ほ乳瓶  離乳食
- 粉ミルク・液体ミルク

- 病気や体の不自由な方のいる家庭
- 持病の薬  常備薬
- 看護・介護用品  紙おむつ
- 

- その他必要なもの
- 洪水ハザードマップ等
- 
- 
- 

- ペットのいる家庭
- 餌・水(5日以上)  薬
- 食器  ペットケージ
- リード  トイレ用品
- 

## 災害備蓄品

- 飲料水(1人3L×3日分)
- 食料(3日分)
- 乾パン・パン缶・缶詰等
- 衣類(上着・下着・靴下)
- タオル・バスタオル
- 防寒着・雨具
- コンロ・ボンベ
- アルミホイル・ラップ
- 鍋・食器
- 新聞紙
- カイロ
- 毛布
- 懐中電灯(電池)

**Point**  
飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレで流したりするための水も必要です。日頃から水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をためておくなどの備えをしておきましょう。

# 事前の備えと正しい避難行動 ～「マイ・タイムライン」を作ろう～

## ☀️「マイ・タイムライン」とは

- 「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨による水害・土砂災害など、これから起こるかもしれない災害に対し、自分の家族構成や生活環境に合わせ、「いつ、何をするのか」を時系列で整理して計画する、自分自身の防災行動計画のことです。
- ご高齢の方や障がいのある方、乳幼児などは避難に時間がかかります。マイ・タイムラインを活用し、災害時の逃げ遅れを防ぎましょう。



## ☀️マイ・タイムライン作成にあたって

- 上越市が発行している上越市洪水ハザードマップや上越市土砂災害ハザードマップを見て、自分の住んでいる地域のどこが危険な場所なのかを確認しましょう。



### ▽ハザードマップを見て、確認する内容

#### 水害の場合

- ・自宅付近の浸水の深さと家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流・河岸侵食)<sup>(注1)</sup>に入っていないかを確認する。
- ・避難所を確認し、自宅との位置関係を調べる。

※避難先へ避難することだけが避難行動ではなく、自宅の浸水しない2階などで身の安全を確保することも避難行動です。  
「自らの命は自ら守る意識」を持って、適切な避難行動をとりましょう。

#### 土砂災害の場合

- ・安全に避難先へ避難するには、どの道を通れば良いかを確認する。
- ・一時的に身の安全を確保できる場所があるかを調べる。

※土砂災害については、「立ち退き避難」が原則です。避難情報が発令される前でも、前兆現象(山鳴りがする、小石がパラパラ落ちてくる等)を確認したときには、速やかに避難しましょう。

(注1)家屋倒壊等氾濫想定区域  
氾濫流…堤防が決壊し、河川から流れ込む水の力により、一般的な木造住宅が、倒壊・流出するおそれのある区域  
河岸侵食…河川の激しい流れにより、河岸が削られ土地が流出し、住宅が倒壊・流出するおそれのある区域




- 実際に避難する場所まで歩いてみて、周辺の状況や避難にどのくらい時間がかかるのかを確認しましょう。





# マイ・タイムラインの一例

(台風の場合) ※このタイムラインは基本的な流れを目安として示したものであり、行政情報が出されるタイミングは気象状況等によって前後する場合があります。

時間	防災気象情報・行政情報	わが家の行動(例)
3日前	台風予報 	<ul style="list-style-type: none"> <li>テレビの天気予報や、気象庁のホームページをチェックし、今後の天気の変化に注意する。</li> <li>マイ・タイムラインを見ながら、これからの動きを確認する。</li> <li>普段飲んでいる薬を1週間分、病院へもらいに行く。</li> </ul> <p>情報の収集</p>
2日前	大雨/洪水/強風注意報 	<ul style="list-style-type: none"> <li>家の非常時用の備蓄品や、非常持出袋の中身をチェック。足りないものや必要なものを買出しに行く。</li> <li>植木鉢や自転車などの飛ばされそうなものを家の中にしまう。または飛ばないように固定する。</li> </ul> <p>必要なものを準備</p>
1日前	安全メールによる注意喚起  大雨/洪水/暴風警報 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハザードマップなどを見ながら、避難場所や避難ルートを確認する。</li> <li>携帯電話や携帯電話用のバッテリーを充電しておく。</li> <li>不要不急の外出をしない。</li> <li>道路の通行止め情報などを確認する。</li> <li>非常持出袋や貴重品などを持ち出せるよう準備する。</li> <li>家電製品など水にぬれて困るものを、自宅の2階に上げる。</li> </ul> <p>被害を出さない・被害に遭わないために</p> <p>いつでも避難できるよう、準備を完了</p> <p><b>避難行動を開始!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>浸水しない場所(自宅の2階)へ避難する。</li> <li>避難所へ避難するときには、できるだけ近所の高齢者に声を掛けながら、一緒に避難する。</li> </ul> <p>身の安全を確保</p>

## 避難情報の発令

〔高齢者等避難  
避難指示  
※詳細は「上越市洪水ハザードマップ」81ページ参照

**避難完了!**

**災害発生!!**

河川堤防の決壊、浸水

土砂崩れ、がけ崩れ… など

# マイ・タイムラインを作ってみよう

## 〇わが家のタイムライン

(作成年月日 年 月 日)

時間	防災気象情報・行政情報	わが家の行動
3日前	台風予報	
2日前	大雨/洪水/強風注意報	
1日前	安全メールによる注意喚起  大雨/洪水/暴風警報  土砂災害警戒情報	

## 避難情報の発令

〔高齢者等避難  
避難指示

**避難完了!**

**災害発生!!**