

▶マイ・タイムラインを作しましょう!

マイ・タイムラインって何?

台風が発生してから災害が発生するまでの間に、自分や家族が「いつ、何をするか」をまとめた計画表です。以下の「我が家の備え」に書き込んでみましょう!

時間	状況 (例)	我が家の備え	備え (例)
3日前	台風発生		・天気予報を確認 ・家族の今後の予定を確認 ・買い物を済ませておく
1日前	風や雨が段々強くなる		・インターネットで川の水位を確認 ・避難先の知人宅へ連絡
半日前	風や雨が非常に強くなる 川の水位が上昇する		・避難しやすい服へ着替える ・安全な場所へ避難を開始
災害発生	川が氾濫する		・避難が完了している ・テレビ・ラジオ等で情報収集

災害時は「地域みんなで助け合う」= 共助の意識が重要です!

- ・防災訓練など自主防災組織の活動への積極的な参加
- ・地区防災計画※の策定 (※地域住民が自発的に行う防災活動に関する計画)
- ・避難時の声かけ など、地域で協力しましょう。



▶防災情報配信中! ぜひご活用ください

栃木県公式LINE

防災メニューで日頃の備えや災害時に役立つ情報などを確認できます!



栃木県防災X

防災に関するイベントや訓練、各種広報に関する情報を配信しています!



防災啓発動画「とちぎ学ぼうさい」

クイズに挑戦しながら楽しく学べる動画を公開しています!



危機管理・防災ポータルサイト

防災情報や各種お知らせ、計画・資料などを掲載しています!



発行元: 栃木県危機管理防災局危機管理課

TEL: 028-623-2695 E-mail: kikikanri@pref.tochigi.lg.jp

保存版



こちらを家庭内に掲示してご活用ください

適切な避難で 命を守る!

基本の考え方



- ① 避難とは難を避けることです。安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はありません。
- ① 安全な親戚・知人宅なども避難先として検討してください。
- ① 危険な状況になる前に安全な場所へ移動してください。

STEP 1 「5段階の警戒レベル」を知っておきましょう!

避難するタイミングを事前に確認しておきましょう。
警戒レベル4「避難指示」で危険な場所から全員避難!

警戒レベル	取るべき行動	避難情報等
レベル5	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保 (市町が発令)

警戒レベル相当情報(例)

・氾濫発生情報
・大雨特別警報

レベル4で危険な場所から全員避難!

レベル4	危険な場所から 全員避難	避難指示 (市町が発令)
レベル3	危険な場所から 高齢者等は 避難	高齢者等 避難 (市町が発令)
レベル2	自らの避難行動を確認	大雨・洪水 注意報等 (気象庁が発表)
レベル1	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁が発表)

・氾濫危険情報
・土砂災害警戒
情報

・大雨警報
・洪水警報
・氾濫警戒情報

〔住民が自主的に避難行動を取るため参考とする情報です
(国土交通省・気象庁・県が発表)〕

◎これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じたら避難を開始してください。
◎これらの情報は、緊急速報メール、防災行政無線、テレビ・ラジオ、各種防災アプリ等を通じて伝達されますので、複数の手段で情報を確認しましょう。

STEP 2 自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう!

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけましょう。

※ハザードマップは災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。お住まいの市町のホームページなどで確認できます。紙で入手したい場合は、お住まいの市町にお問い合わせください。

家がある場所に色が塗られていますか?

いいえ

色が塗られていなくても、低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市町からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、**原則として*、自宅の外に避難(立退き避難)が必要です。**

例外

※浸水の危険があっても、以下①②の場合は自宅に留まり安全確保すること(屋内安全確保)も可能です。

- ①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である
 - ②浸水する深さよりも高いところにいる
- 土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は、自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

はい

警戒レベル3又は4が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル3又は4が出たら、市町が開設した**避難場所に避難**しましょう

いずれの場合も、安全な避難経路を普段から確認しておきましょう!

豪雨時の屋外避難は危険が伴います。安全に避難するためには

- 車での移動は控えましょう。
- 長靴ではなくスニーカーなどの動きやすい靴を履きましょう。
- 冠水している道路は極力通らないようにしましょう。
やむを得ず通るときは、杖などの棒で足元を確認しましょう。

避難する際は、近所の方にも声をかけ、互いに助け合いましょう!

ハザードマップの見方

必ず確認してください



※ハザードマップの着色や凡例は市町によって異なる場合があります。

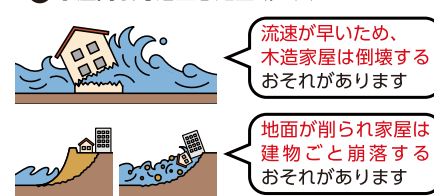
凡 例	
水 害	土砂災害
洪水浸水想定区域 (浸水深)	土砂災害警戒区域: ■
3~4階 5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)	土砂災害による被害のおそれがある区域
2階 3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)	土砂災害特別警戒区域: ■
1階 0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)	土砂災害特別警戒区域: 建造物に損壊が生じ、住民等 の生命又は身体に著しい危害 が生じるおそれがある区域
1階床下 0.5m未満 (1階床下浸水)	
ハザードマップポータルサイト 検索	

ハザードマップの見方

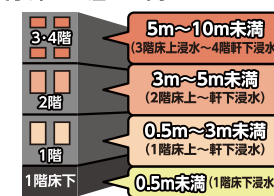
もっと詳しく知りたい人向け

次の2つが確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です。

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか



② 浸水深より居室は高いか



※①家屋倒壊等氾濫想定区域はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町へお問い合わせください。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は、自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

STEP 3 避難の際に持ち出す物を準備しましょう!

用意する物の例

✓ 貴重品類

- ☐ 現金(小銭を多めに)

✓ 食品類

- ☐ 水
- ☐ 食品(アルファ化米や缶詰等)
- ☐ 飴・チョコなど

✓ 身を守るもの

- ☐ ホイッスル(助けを呼ぶため)

✓ 医薬品等

- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬
- ☐ マスク
- ☐ 手指の消毒液
- ☐ 体温計



両手が使えるよう、リュックサックに入れるとよいでしょう。
赤字のものは感染症拡大防止のためにも必要です。

✓ 生活用品

- ☐ ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 着替え
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ タオル
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 携帯電話の充電器

✓ 各家庭に必要なもの

- ☐ 赤ちゃんの用品
(おむつ、ミルク・哺乳瓶など)
- ☐ 生理用品
- ☐ コンタクトレンズの洗浄液

