

# 神川地区防災ガイド

神川まちづくり委員会 安全・防災・環境アップ部会 発行（協力：上田市 危機管理防災課）

命を守る  
作って備える

## わが家のマイ・タイムラインを作きましょう！

「マイ・タイムライン」とは、大雨や台風の接近など、これから起こるかもしれない災害に対して、取るべき行動をあらかじめ時系列で整理した「私」の、そして「家族」の「避難行動計画」です。「私」や「家族」に適した避難方法などをあらかじめ決めておき、災害に備えましょう。

マイ・タイムラインを作成する前に  
知っておくべきポイント▶▶▶ **い** **の** **ち**

### ① いますぐ自宅の安全確認をしよう！

裏面の災害ハザードマップで自宅の安全性を確認しましょう。  
自宅のある場所に色が塗られている場合は、どのような災害の危険があるのかを必ず確認しておきましょう。



### ② のどかな日に、災害時の備えをしよう！

避難場所の確認や非常持出品の準備をしましょう。  
**非常持出品の一例**  
□マスク □アルコール消毒液 □体温計  
□常備薬・お薬手帳 □携帯電話用バッテリー  
□防寒着 □食料・飲み物 □毛布・寝袋  
□タオル □ビニール手袋・ごみ袋  
□ウエットティッシュ（除菌シート）  
※各自の状況に応じて必要なものを準備ください。

### ③ 躊躇なく、迫る危険に即避難を！

正確な情報の入手方法を確認しておきましょう。  
デマやうわさ話に振り回されないよう、市が配信する正しい情報入手できる手段を複数準備しておきましょう。  
「上田市防災ポータルサイト」は、気象警報や道路の通行規制情報、避難情報の発令や指定緊急避難場所の開設状況などの情報収集に役立ちます。

### 避難情報を入手する

平常時から登録をしておきましょう。情報は様々なサイトから発信されています。

上田市 防災・災害 検索

上田市公式ホームページで、災害情報や防災情報などが確認できます。

長野県 防災・安全 検索

長野県公式ホームページで、災害情報や防災情報などが確認できます。

国土交通省 川の防災情報 検索

川の水位情報や土砂災害危険度分布などが確認できます。

上田市 防災ポータルサイト 検索

災害時の各種情報やハザードマップ、通行規制情報などが確認できます。12言語に対応しています。

長野県 河川砂防情報ステーション 検索

長野県の気象警報・注意報、土砂災害警戒情報、雨量、河川の水位などが確認できます。

気象庁 キキクル 検索

地図上で災害発生の危険度を色分けした「危険度分布」をリアルタイムで確認できます。



浸水害



土砂災害

警戒レベル おおよその時間	記入のポイント	記入例
1 早期注意情報 3日前	雨風が強くなる前に準備を済ませる時期 避難場所に1泊できる程度の水や食料、生活用品を準備しましょう。	□非常持出品を準備 □1週間分の薬を病院で受け取り □ハザードマップで避難場所を確認 □風で飛ばされそうなものがないか確認 など
2 大雨注意報など 2日前▼1日前▼半日前	気象や川の情報を確認するとともに、避難ができる準備を始めましょう。	□テレビやインターネットで気象情報を入手 □気象状況が悪化する場合は、テレビのdボタンで川の水位や気象情報を確認 □「上田市防災気象情報」や「上田市防災ポータルサイト」で雨量情報を確認 □携帯電話やスマートフォンを充電 □避難しやすい服装に着替え など
3 大雨警報など 災害のおそれ	気象情報がさらに悪化するようであれば、家族で連絡を取り合います。避難する場所が遠い場合は、早めに避難しましょう。	□テレビのdボタンで川の水位や気象情報を確認 □「上田市防災ポータルサイト」で、洪水や土砂災害の緊急情報を確認 □高齢者は安全な場所へ避難（市や自治会が開設する避難場所や安全な場所にある親戚・知人宅など、どこに避難するかは事前に決めておく） など
4 土砂災害警戒情報など 災害のおそれ高い	警戒レベル4「避難指示」までに避難を完了させましょう。	□安全な場所へ避難 □自宅が安全な人は、自宅に留まる（外出しない） □避難を完了した場合は、家族に連絡 など
5 大雨特別警報など 災害発生または切迫	警戒レベル5は、既に安全な避難ができず命の危険な状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。 警戒レベル5「緊急安全確保」の発令を待ってはいけません！	□直ちに、高く頑丈な建物などで身の安全を確保 □自分の状況を家族や親戚に連絡 など

左表の「記入のポイント」と「記入例」を参考に、右ページの「マイ・タイムライン」を作ってください。

さん・家の

# マイ・タイムライン (風水害対応編)

保存用

作成日 年 月 日

避難する場所

※市や自治会が開設する避難場所のほか、安全な場所にある親戚・知人宅など避難する場所は複数考えておきましょう！

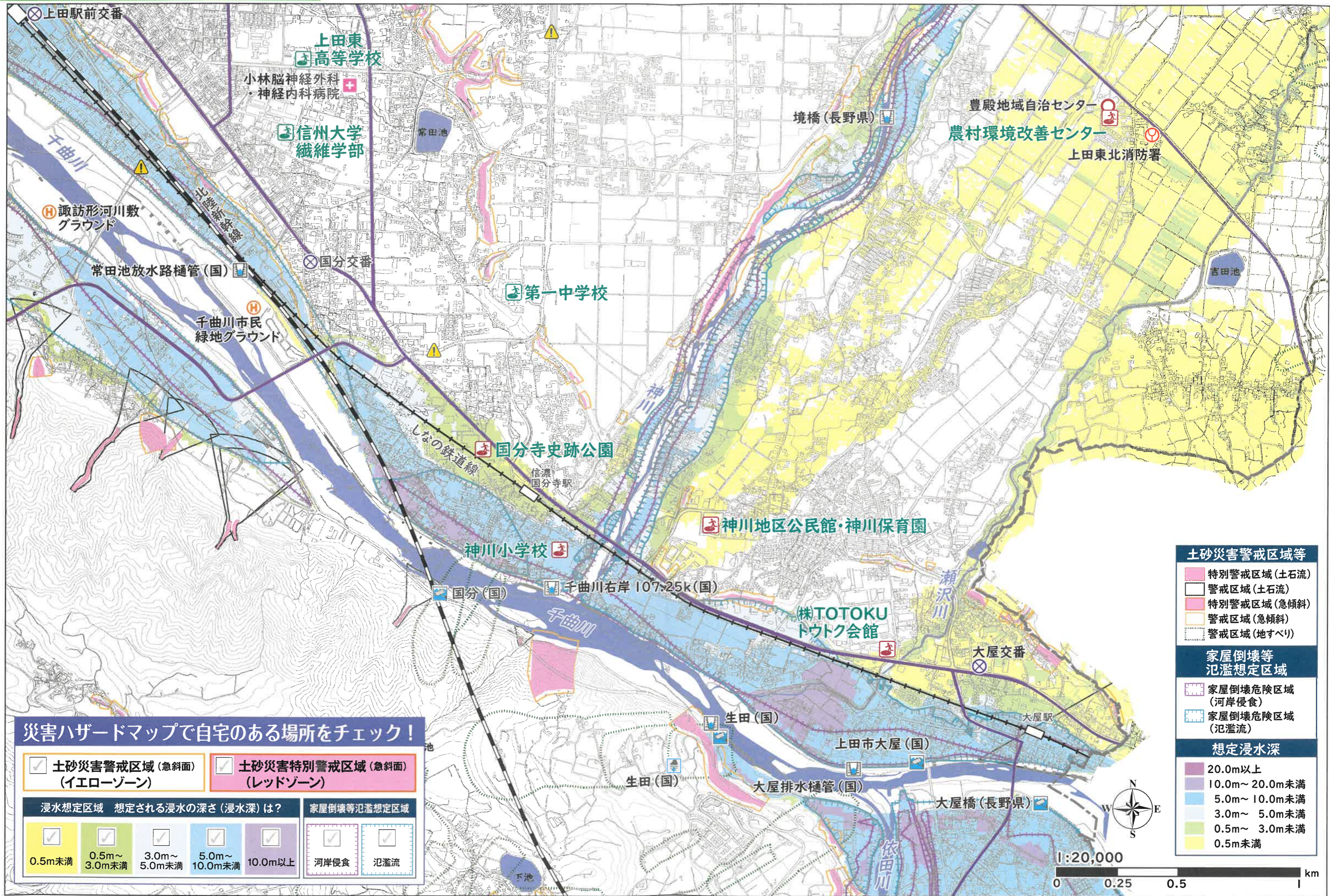
左ページの記入例を参考に、いつ、どんな備えをしたらよいか考えて記入しましょう。

備えまでの おおよその 時間	雨や河川、山の状況	警戒レベル 気象情報(気象庁) 避難情報(市)	私・家族の行動計画
3日前	・大雨や台風などの予報 	1 早期注意情報	<input type="checkbox"/>
2日前 ▼ 1日前 ▼ 半日前	・雨や風がしだいに強くなる ・川の水が増え始める ・雨水が地面にしみ込んでいく 	2 大雨注意報 洪水注意報 など	<input type="checkbox"/>
災害のおそれ	・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 ・雨水が地面に溜まっていく 	3 大雨警報 洪水警報 など 高齢者等 避難	<input type="checkbox"/>
災害のおそれ 高い	・川の水がいっぱいであふれそう ・小石がばらばらと落ちる、斜面から水が噴き出す、山鳴りがするなどの前兆現象が発生する可能性がある 	4 土砂災害 警戒情報 など 避難指示	<input type="checkbox"/>
災害発生 または 切迫	・氾濫が発生 ・住家に接近した斜面が崩壊し、土砂が道路をふさぐ 	5 大雨特別警報 など 緊急 安全確保	<input type="checkbox"/>

※一度完成させれば終わりではありません。必要に応じて見直しをしましょう。

# 神川地区災害ハザードマップ

- 指定緊急避難場所
- 福祉避難所
- 浸水想定区域、土砂災害警戒区域の中にある指定緊急避難場所・福祉避難所
- 救急告示医療機関
- 警察
- 消防
- 自治センター
- アンダーパス
- ヘリポート
- 水位観測所
- 雨量観測所
- 河川ライブカメラ
- 緊急輸送道路
- 北陸新幹線
- しなの鉄道線・上田電鉄別所線



## 災害ハザードマップで自宅のある場所をチェック!

<input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域(急斜面) (イエローゾーン)	<input type="checkbox"/> 土砂災害特別警戒区域(急斜面) (レッドゾーン)														
浸水想定区域 想定される浸水の深さ(浸水深)は?	家屋倒壊等氾濫想定区域														
<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>0.5m未満</td><td>0.5m~3.0m未満</td><td>3.0m~5.0m未満</td><td>5.0m~10.0m未満</td><td>10.0m以上</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0.5m未満	0.5m~3.0m未満	3.0m~5.0m未満	5.0m~10.0m未満	10.0m以上	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>河岸侵食</td><td>氾濫流</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	河岸侵食	氾濫流
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>											
0.5m未満	0.5m~3.0m未満	3.0m~5.0m未満	5.0m~10.0m未満	10.0m以上											
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>														
河岸侵食	氾濫流														

土砂災害警戒区域等	
	特別警戒区域(土石流)
	警戒区域(土石流)
	特別警戒区域(急傾斜)
	警戒区域(急傾斜)
	警戒区域(地すべり)
家屋倒壊等氾濫想定区域	
	家屋倒壊危険区域(河岸侵食)
	家屋倒壊危険区域(氾濫流)
想定浸水深	
	20.0m以上
	10.0m~20.0m未満
	5.0m~10.0m未満
	3.0m~5.0m未満
	0.5m~3.0m未満
	0.5m未満

