



# 洪水 ハザードマップ ガイドブック

(利根川・渡良瀬川・思川・鬼怒川)

## 水害から命を守るために

あなたは「水害」なんて起きないと思っていませんか？  
雨は確実に増えています！

「これまで大丈夫だったから」はありません！

もし、利根川、渡良瀬川、思川が氾濫したら…

あなたの家はどれくらい深く浸水しますか？

避難しないで「命」を守ることができますか？

ハザードマップを使って

自分と、自分の大切な人の「命」を守るために  
どう行動すべきか考えましょう！

# 改訂版の発刊にあたって

A Message from the Mayor

## 逃げ遅れゼロを目指して

市民の皆様には、日頃より古河市の防災行政に特段のご理解とご協力を賜り、深くお礼申し上げます。

「古河市洪水ハザードマップ・ガイドブック」は、令和元年に発生した台風第19号の教訓を受け、令和2年4月に発刊しました。

今回は、記述している情報を最新のものに修正し、さらに使いやすくするための改良を加え、改訂版といたしました。

引き続き自分の災害リスクを知ることから始め、水害の脅威が迫ったとき、自分はどう行動すべきかを考える内容となっております。

雨は年々、確実に増えています。「これまで大丈夫だったから」はもう絶対に通用しません。どうかこのハザードマップをご活用いただき、「あなたとあなたの大切な人の命」を守るために参考にしていただければ幸いです。

古河市としましても、「逃げ遅れゼロ」を目指し、様々な改善に取り組んでまいりますので、今後とも多くの皆様にお手に取っていただき、水害に備えて活用して頂けることを願っております。



古河市長 針谷 力

## 洪水ハザードマップ・ガイドブックの使い方

この洪水ハザードマップ・ガイドマップは、皆さんの自宅の浸水想定がどうなっているかを確認したうえで、「いつ」「どのような」行動をとるかを考えるための「マイ・タイムライン」を13ページで作ることができるようになっています。このマップを使って家族で話し合い、普段から目につきやすい場所に保管しましょう。

水害がおきる  
しくみを学ぶ

自分の住んでいる  
ところの  
水害リスクを知る

「いつ」「どのような」  
行動をとるかを  
考える

「マイ・タイム  
ライン」を  
作ってみる

## 目次

■ 発刊にあたって	
■ 水害はなぜおきるのでしょうか ① ②	P1～2
■ あなたの家の洪水浸水想定は？	P3
■ 水は「あっという間」にやってきます	P4
■ 水害から「命」を守るために 「避難」しかありません！	P5
■ 避難所一覧	P6

■ 浸水想定区域の外に避難できない場合は？	P7
■ 避難のために必要な情報は？ ① ②	P8～9
■ 逃げ遅れないために	P10
■ 避難時の心得	P11
■ マイ・タイムラインの作り方(記入例)	P12
■ マイ・タイムラインを作りましょう！	P13
■ 非常時持出品の準備&チェック	裏表紙

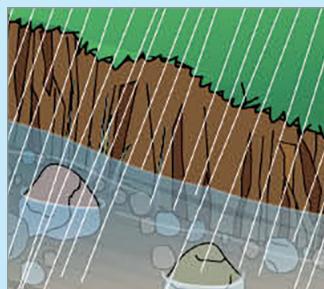
# 水害はなぜおきるのでしょうか①

## 水害が起きるしくみ

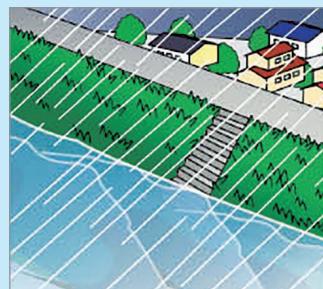
上流で大雨が降る



雨水が河川に集まる



河川の水位が上がる



**水害発生!!**

## 外水氾濫と内水氾濫

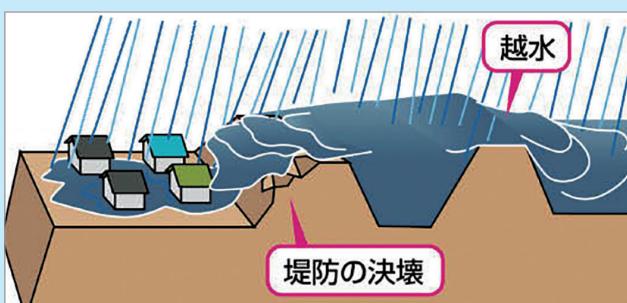
怖いのは外水氾濫です！

かいすい

ないすい

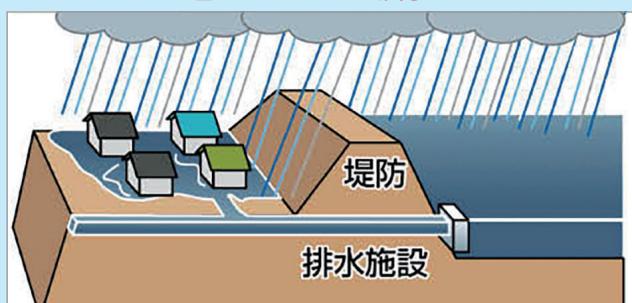
### 外水氾濫

大雨等によって大河川の水が堤防からあふれたり、堤防が決壊することによって発生する洪水



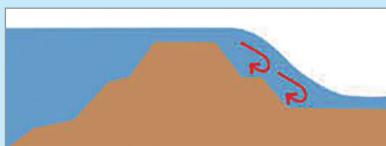
### 内水氾濫

一時的に排水施設の能力を上回る降雨の発生や、市内の中小河川の水位上昇に伴って雨水を排水できない場合などに生じる浸水

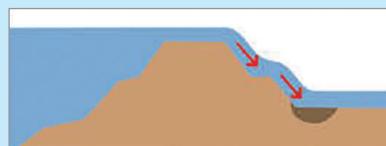


## 堤防が決壊するしくみ(例)

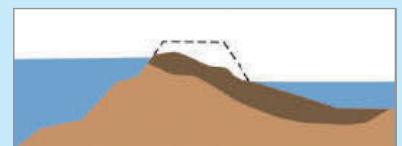
### 越水による破壊



河川水が越流する

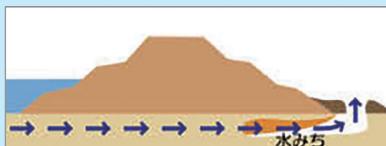


越流水により土で出来た  
川裏法尻が洗掘される

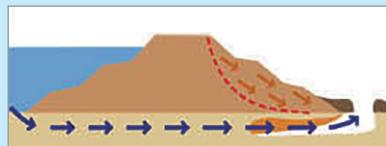


堤防の法尻が洗掘され、  
堤防が崩壊

### 浸透(パイピング破壊)



地盤内に水が浸み込み、  
パイプ状の水みちができる



放置すると水みちが広がり、  
堤防がすべり始める



堤防が掘られ、  
崩壊しやすくなる

越水しなくとも水害が起こる場合があります！

# 水害はなぜおきるのでしょうか②

## 流域図

河川の上流で降った雨がだんだん河川に集まって下流に流れてきます。

(集まつてくる範囲を「流域」といいます。)

古河市に向かって集まつてくる「利根川流域」「渡良瀬川流域」「思川流域」は下図のとおりです。



## 洪水が想定されている平均降雨量

3日間で流域にこのくらいの雨が降ると洪水がおきるかもしれないという平均降雨量です。

「上流域」でまとまつた雨が降つた場合、古河付近では6~12時間程度遅れて水位が上がりります。

利根川

やつたじま  
(群馬県八斗島の上流)

- ・想定最大規模……… 491mm
- ・計画規模…………… 336mm

渡良瀬川

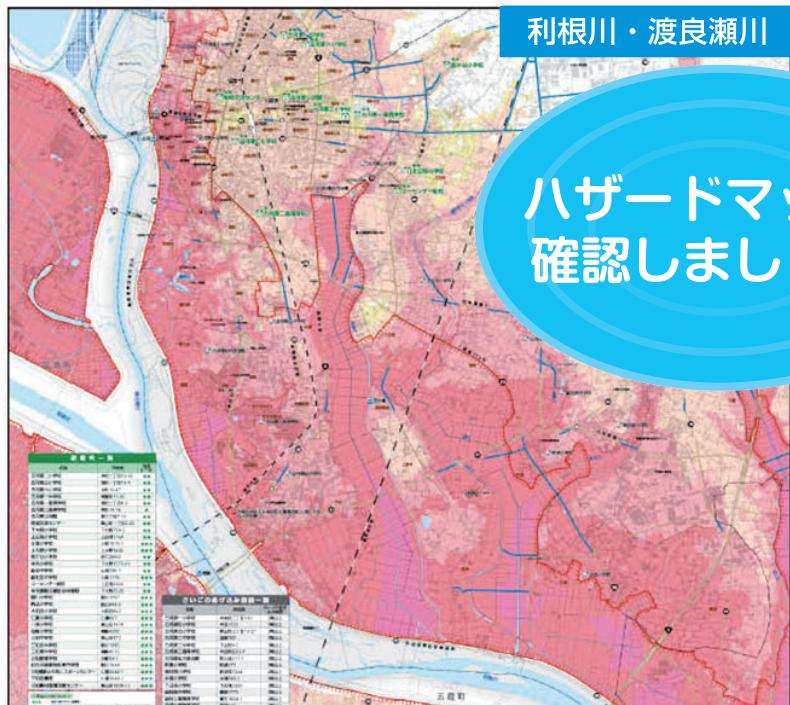
たかつど  
(群馬県高津戸の上流)

- ・想定最大規模……… 812mm
- ・計画規模…………… 434mm

# あなたの家の洪水浸水想定は？

## 洪水浸水想定区域図

想定最大規模の雨が降った場合に浸水するおそれがある区域図です。



## 洪水浸水継続時間

想定最大規模の雨が降った場合に50cm以上の浸水が継続するおそれのある区域と時間です。



## 自分の住んでいる家などの想定浸水深を確認しましょう

- 想定浸水深が3m以上の場合 → 立ち退き避難
- 想定浸水深が0.5~3m未満の場合 → 立ち退き避難
- 想定浸水深が0.5m未満の場合 → 屋内安全確保
- 想定浸水深が0mの場合 → 避難の必要はありません

水害の際は家に留まつていては危険です!!

2階以上が安全な場合は 屋内安全確保

想定浸水深によって、  
るべき行動が違います

### 立ち退き避難(水平避難)

浸水想定区域外(ハザードマップの白い区域)に避難しましょう。



### 屋内安全確保(垂直避難)

自宅などで2階以上に十分に安全を確保できる高さの場所がある場合はそこに避難しましょう。



## 事前の備え

- 最新の情報を入手しましょう。
- 非常時持出品のチェックをしましょう。
- 雨戸がない家屋は、台風が近づいたら窓ガラスにビニールテープを貼るなどして被害軽減を図りましょう。
- 想定浸水深が浅い区域は、浸水防止対策をしましょう。
  - 排水溝や雨樋などを定期的に点検清掃・敷地内や建物内への浸水を防ぐための、土のう・防水板などの準備

# 水は「あっという間」にやってきます

大河川の堤防が決壊したら、水はすごい速さで街中に流れ込んでいます。

下図は、その時間ごとの想定浸水域を示したものです。

どの河川も、あっという間に浸水域が広がるため、  
決壊してから避難したのでは全く間に合わないことが分かります。  
**「命」を守るために避難は早めに！**

## 浸水シミュレーション

### 利根川

利根川の河口から左岸130.0kmの場所(●)が破堤した場合



1時間



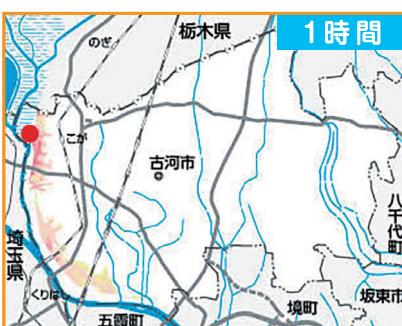
4時間



12時間

### 渡良瀬川

渡良瀬川の河口から左岸4.0kmの場所(●)が破堤した場合



1時間



3時間



12時間

### 思川

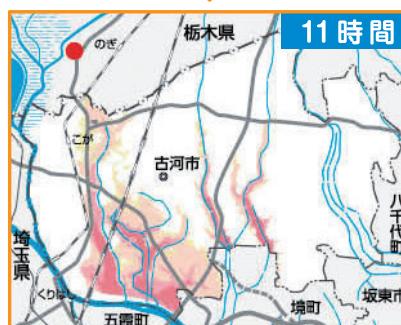
思川の河口から左岸 -0.78km の場所(●)が破堤した場合



4時間



6時間



11時間

\*利根川が境町、坂東市で決壊した場合でも、古河市に水が上がってきます。鬼怒川については、古河市への到達時間が最短で約7時間となっています。  
このマップは、各河川の浸水想定区域図(想定最大規模)破堤点別を使用して作成しています

#### 浸水深凡例

5m以上

3.0～5.0m未満

0.5～3.0m未満

0.0～0.5m未満

● 破堤点

# 水害から「命」を守るために 「避難」しかありません！



## 立ち退き避難の避難先は必ずしも避難所だけではありません。

- まずは**洪水浸水想定区域外**の安全な場所へ避難しましょう！  
(市内では総和地区(北部)及び三和地区など、ハザードマップの白い区域です。)
- 可能な場合は、知人や親戚の家、車中避難など、避難所以外も検討してください。  
(避難所は混雑で入れなくなる場合があります。)



## 避難距離が長い場合は車両での避難も有効です！

- ただし、冠水場所の迂回や渋滞などにより避難に相当の時間がかかるおそれがあります。
- 車両で避難する場合は早めに避難を開始しましょう。  
(遅くとも「警戒レベル3 高齢者等避難(9ページ参照)」の段階)



## 要配慮の方は地域で助け合って！

- **お年寄りや子供、障がいのある方**などは災害が発生した場合、情報収集や避難行動、避難生活などで困難な状況におかれることが多く、災害時に一層の支援が必要となります。
- 要配慮者自身及びその家族の方々は、普段から地域との交流を保つように心がけ、いざという時の援助を依頼しておきましょう。
- 地域の皆さんには、要配慮者の方が遠慮なく援助を申し出られるように、普段から働き掛けや交流を持つよう心がけましょう。



## 避難所での生活

避難所は、本来自主運営が基本です。市の担当者、施設管理者に積極的に協力してください。また、長期の避難所生活になる場合は、できるだけ早く自主運営ができるように協力しましょう。

### 避難所についてたら

- 多くの人を収容するため、避難所では各自で必要最小限のスペースを確保してください。
- 非常時持ち出し品などを持参し、個人の持ち物には、名前を付けましょう。
- 施設の設備(トイレなど)を事前に確認しましょう。
- できるだけお互いに個人のプライバシーを守れる生活をしましょう。
- 避難所では、要配慮者をはじめ、外国人など様々な人が共同生活をします。お互いに助け合いましょう。

### 生活する上での衛生管理

- 避難所では、多くの人が避難生活をするため、環境衛生に気を付けましょう。特に、手洗いうがいをし、マスクの着用などの配慮をしましょう。
- 施設の清掃は避難者が協力して行いましょう。
- ゴミは分別して指定された場所に出しましょう。
- トイレは、衛生に配慮して、きれいに使いましょう。
- 具合が悪くなったら、早めに申し出ましょう。

# 避 難 所 一 覧

No.	名 称	所 在 地	安全 レベル	多目的 トイレ	ペット 屋内同行可	備 考
1	古河第二小学校	本町二丁目 10-45	★★	体育館、校舎内		
2	古河第三小学校	旭町一丁目 18-4	★★	校舎内		
3	古河第六小学校	北町 16-47	★★	屋外、校舎内		
4	古河第一中学校	常盤町 11-26	★★	校舎内		
5	古河第一高等学校	旭町二丁目 4-5	★★	校舎内		
6	古河第二高等学校	幸町 19-18	★	×		体育館は2階
7	古河東公民館	東三丁目 7-19	★★	館内		
8	地域交流センター	横山町一丁目 2-20	★★	館内		
9	下大野小学校	下大野 734-2	★★	校舎内		
10	上辺見小学校	上辺見 1164	★★	校舎内		
11	小堤小学校	小堤 1815-1	★★★	校舎内		
12	上大野小学校	上大野 1425	★★★	校舎内		
13	西牛谷小学校	西牛谷 650	★★	校舎内		
14	中央小学校	下大野 1573-20	★★	校舎内		
15	総和中学校	女沼 290-1	★★	校舎内		
16	総和北中学校	小堤 1775	★★★	校舎内		
17	ユーセンター総和	上辺見 2369	★★	館内		
18	中央運動公園総合体育館	下大野 2528	★★	館内		
19	諸川小学校	諸川 1097	★★★	校舎内		
20	駒込小学校	駒込 899-3	★★★	校舎内		
21	大和田小学校	大和田 822	★★★	校舎内		
22	仁連小学校	仁連 607	★★★	校舎内		
23	八俣小学校	東山田 1814	★★★	校舎内		
24	名崎小学校	尾崎 4200	★★★	校舎内		
25	三和中学校	東山田 472	★★★	校舎内		体育館は2階
26	三和北中学校	諸川 1995	★★★	校舎内		
27	三和東中学校	尾崎 4515	★★★	校舎内		
28	三和高等学校	五部 54-1	★★★	校舎内		体育館は2階
29	旧古河産業技術専門学院	諸川 1844	★★★	×	○	
30	三和健康ふれあいスポーツセンター	仁連 2042-1	★★★	館内		
31	三和図書館	仁連 2042-1	★★★	館内		
32	三和農村環境改善センター	東山田 1808-12	★★★	館内		

\*多目的トイレ、ペット屋内同行可などの状況は変更になる可能性があります。最新の情報を古河市ホームページで確認してください。

## 安全レベルについて

★★★ ..... 浸水のおそれがない避難所。

★★ ..... 計画規模の降雨量であれば、浸水のおそれがない避難所。  
想定最大規模の降雨量の場合は、一時校舎等の2階以上へ避難の可能性がある避難所。

★ ..... 計画規模の降雨量であっても、1階が浸水する可能性がある避難所(駐車場は水没します)。  
想定最大規模の降雨量の場合は、一時校舎の高層階へ避難の可能性がある避難所。

計画規模 ..... 利根川流域の平均降雨量が 336mm

想定最大規模 ..... 利根川流域の平均降雨量が 491mm

## ペットの同行避難について

どの避難所もペットの同行避難は可能ですが、基本的に屋外となります。

# 浸水想定区域の外に避難できない場合は？

名称変更しました。「避難場所」➡「さいごの逃げ込み施設」

- 要配慮者や、遠くに避難する手段（車両など）を持たない人
- 何らかの理由でやむを得ず逃げ遅れてしまった場合など、浸水想定区域外（ハザードマップの白い部分）まで避難することができない人



**「さいごの逃げ込み施設」へ避難して「命」を守ってください。**

最初から「さいごの逃げ込み施設」には向かわないので！

古河市では水害のおそれがある場合、浸水想定区域内に「さいごの逃げ込み施設」として、2階（あるいは3階）以上が安全を確保できる施設を下表のとおり開放します。

※水害の場合、以前に用いていた「避難場所」の呼称は使用しません。

No.	名 称	所 在 地	安全確保階
1	古河第一小学校	中央町三丁目 10-1	2階以上
2	古河第四小学校	中田 1221	3階以上
3	古河第五小学校	横山町三丁目 13-27	3階以上
4	古河第二中学校	鴻巣 780	2階以上
5	古河第三中学校	下山町 9-5	3階以上
6	古河第三高等学校	中田新田 12-1	3階以上
7	古河福祉の森会館	新久田 271-1	2階以上
8	釧迦小学校	釧迦 271	3階以上
9	駒羽根小学校	駒羽根 1364	2階以上
10	水海小学校	水海 542-1	3階以上
11	下辺見小学校	下辺見 2400	3階以上
12	総和南中学校	磯部 1773	3階以上
13	古河中等教育学校	磯部 846	3階以上

ただし、施設に入れる人員数には限りがあるため、**満員になった場合には入りきれなくなった人が危険な状況になるおそれ**があります。このため、以下の点にご注意ください。

## 注意事項

- 車両などで遠くに避難することが可能な方は利用しないでください。  
(「さいごの逃げ込み施設」の駐車場は水害時は水没します。)
- 水害時には施設が水没し、孤立するため、トイレなども使用できなくなりますので、水や食料、携帯トイレなどを必ず持参してください。
- 体が不自由な方などの要配慮者が「さいごの逃げ込み施設」へ避難する際は、地域や付近の皆さんまで協力して頂くようお願いします。  
(移動や持出品運搬、あるいは階段の昇降など)

# 避難のために必要な情報は？①

## インターネット等の情報収集

### 全般

登録された方に古河市から防災情報をお届けします。



**LINE** 市公式アカウントを友だち登録！



**Yahoo! 防災速報** アプリをインストールして古河市を登録！



**古河市防災・防犯メール** 二次元コードから空メールを送信して登録！

※迷惑メール防止機能を設定している場合は「@raiden2.ktaiwork.jp」からのメール受信ができるように、ドメイン指定の設定が必要です。



### 気象・水位

川の防災情報を確認することができます。

#### “気象×水害・土砂災害”情報マルチモニタ

気象や河川水位などの様々な情報を1画面で見ることができます！

古河市を地点登録して  
ご使用ください



### 避難情報

dボタンを押して避難情報などを確認することができます。

#### NHKデータ放送



NHK水戸放送局のみ対応。  
NHK首都圏局や民放では対応していません。

詳しい確認方法は  
こちらをご覧ください



### ハザードマップ

いつでもハザードマップを見ることができます。

#### 古河生活べんりMAP

住所検索や現在地表示も可能です。



### 避難所

位置や混雑状況を確認できます。

#### バカン VACAN



### 防災行政無線

24時間以内に放送された防災行政無線からの放送内容が通話料無料で確認できます。



**0120-940-122**

### ケーブルテレビ

#### KGC古河ケーブルテレビ

##### 防災チャンネル(101ch)

古河市に関する気象情報や河川情報  
を確認できます。  
また緊急時には市からの防災情報や  
避難情報をテロップで表示します。



緊急時放送画面イメージ

# 避難のために必要な情報は？②

## 緊急速報メール（エリアメール）

市が発信する「避難情報」や気象庁が発表する「緊急地震速報」などを、対象エリアにいる携帯電話へ一斉に配信します。

申込不要で回線混雑の影響を受けずに無料で受信することができます。

※一部の機種では受信設定が必要な場合があります。



## 避難情報等

【警戒レベル5】ではすでに災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。

【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル <b>5</b>	災害が発生または切迫している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	<b>緊急安全確保</b> （市が発令） (必ず発令される情報ではありません)
<b>警戒レベル4までに必ず避難！</b>		
警戒レベル <b>4</b>	危険な場所から全員避難しましょう。	<b>避難指示</b> （市が発令）
警戒レベル <b>3</b>	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。 <b>車で避難する方も避難を開始しましょう。</b>	<b>高齢者等避難</b> （市が発令）
警戒レベル <b>2</b>	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	<b>洪水注意報</b> （気象庁が発令） (大雨注意報等)
警戒レベル <b>1</b>	災害への心構えを高めましょう。	<b>早期注意報等</b> （気象庁が発令）

※令和3年5月の災害対策基本法の改正により、避難情報の名称が変更されています。

### 自主避難する場所 (自主避難所)

知人や親戚の家など、安全な場所を事前に確保しておいてください。それができない方のために、市では「自主避難所」を開設する場合があります。自主避難所は、避難指示・高齢者等避難発令時に開設される避難所とは異なり、一時的に開設するものです。

## 災害時の連絡方法

### 災害用伝言ダイヤル「171」

- 「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生を行ってください。
- 録音された伝言は、被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。
- 提供開始や録音件数等、提供条件についてはNTTで決定し、テレビ・ラジオ等でお知らせします。
- 詳しくは…  
NTT東日本 災害用伝言ダイヤル  
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

#### 伝言の録音方法

**1 7 1** ダイヤルする

ガイダンスが流れます

録音の場合 **1**

ガイダンスが流れます

**0 2 8 0 - 0 0 - 0 0 0 0**

#### 伝言の再生方法

**1 7 1** ダイヤルする

ガイダンスが流れます

再生の場合 **2**

ガイダンスが流れます

**0 2 8 0 - 0 0 - 0 0 0 0**

被災地内の方も、被災地以外の方も、被災地の方の電話番号を市街局番からダイヤルしてください。

# 逃げ遅れないために

## マイ・タイムラインとは？

水害のおそれがあるときに各自がとるべき行動は、その生活環境や家族構成などにより、ひとりひとり異なります。「マイ・タイムライン」は、自分自身がとるべき行動をあらかじめ時系列的に整理しておく「行動計画表」です。

水害が迫っている時、「どうしたらしいのかわからない」状況になったり、つい「大丈夫だろう」と思ってしまったりして、逃げ遅れてしまうおそれがあります。

逃げ遅れの防止のために有効なのが「マイ・タイムライン」です。



**あなたに合った「マイ・タイムライン」を作成しておきましょう！**

## マイ・タイムライン作成の手順

### 1 水害のおきるしくみを理解する(1~2ページ参照)

### 2 自分自身の状況をチェックする(3~7ページ参照)

- ・あなたの自宅の想定浸水深は？(避難の必要性、種類は？)
- ・避難の判断に影響する要因は？(車は？支援に必要な人がいる？ペットは？)
- ・避難先は？
- ・避難手段は？
- ・避難に要する時間は？(道路の冠水、渋滞などを考慮)

### 3 水害が迫ってきたときの行動を考える(8~9ページ参照)

- ・気象や降雨、水位の情報を手に入れる要領を知っておく(8ページ参照)
- ・いつ頃、何を準備しておくかを決めておく
- ・どういう状況になったら(情報が入ったら)避難を始めるかを決めておく

### 4 マイ・タイムラインの完成(12ページ参照)

▶ 13ページであなたの  
「マイ・タイムライン」を  
作成しましょう！



# 避難時の心得

## ！「これまで大丈夫だった」は通用しない

「これまで大丈夫だったから…」と考えて避難をちゅうちょすることは非常に危険です。雨は年々増えてきており、いつ大水害が起きてもおかしくありません。

## ！「自分は逃げなくてもいい」とは考えないで！

あなたが避難しないことで、あなたの大切な人や、あなたを助けようとする多くの人たちが危険にさらされることになるかもしれません。あなた自身が避難することには大きな意味があります。避難の呼びかけがあったら迷わず避難しましょう。

## ！率先避難者になりましょう

あなたが率先して避難することにより、周囲の人たちが危険に気付いて避難を始めるかもしれません。それは、その人たちの「命」を救うことにもつながります。

## 避難するときの注意点

### 避難する前に

避難する前に、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を止めておきましょう。また、避難先への経路を確認し、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。



### 徒歩での避難 水面下に注意

水面下にはどのような危険が潜んでいるか、わかりません。長い棒を杖代わりにして、側溝の場所や安全を確認しながら歩きましょう。



### 避難所にペット同行避難をする場合

- ◎水・食料、食器を準備してください。
- ◎小型犬、猫などはケージに（普段から慣らせておいてください）
- ◎排泄物処理の準備も忘れずに！
- ◎定期的に予防接種、寄生虫駆除などしておきましょう。
- ◎首輪、名札等迷子防止対策も！
- ◎原則、ペットは屋外での避難となります。

### 動きやすい服装 2人以上の避難

避難するときは、動きやすい服装で、2人以上の行動を心がけましょう。長靴やサンダルなどは禁物です。動きやすい運動靴をはきましょう。



### 万一、逃げ遅れたら

近くの丈夫な建物の2階以上や、「さいごの逃げ込み施設」に避難して救助を待ちましょう。想定浸水深が3m以上の場合は、住宅の2階も危険です。



いざというときに力になるのは「地域の力」です。日頃から自主防災組織の活動に積極的に参加しましょう。また、自主防災組織が無い地域は「自分たちの町は自分で守る」ために、自治会、行政区などで設立しましょう。

### 日頃から取り組むべき活動

- ・防災知識の普及
- ・防災訓練の実施など



### 災害(水害)時の活動

- ・情報の収集と伝達
- ・避難の声掛け
- ・要配慮者の避難支援など



また、要配慮の方を地域で支援することや、避難所運営への取り組みにも重要な役割を果たすことが期待されています。補助金などの制度もあります。詳しくは市役所までお問い合わせください。

# マイ・タイムラインの記入例

## ハザードマップでチェック!

●浸水深は? 3~5 m ●浸水継続時間は? 3日間~1週間 ●家屋倒壊等氾濫想定区域? はい・いいえ

## 家庭の状況チェック!

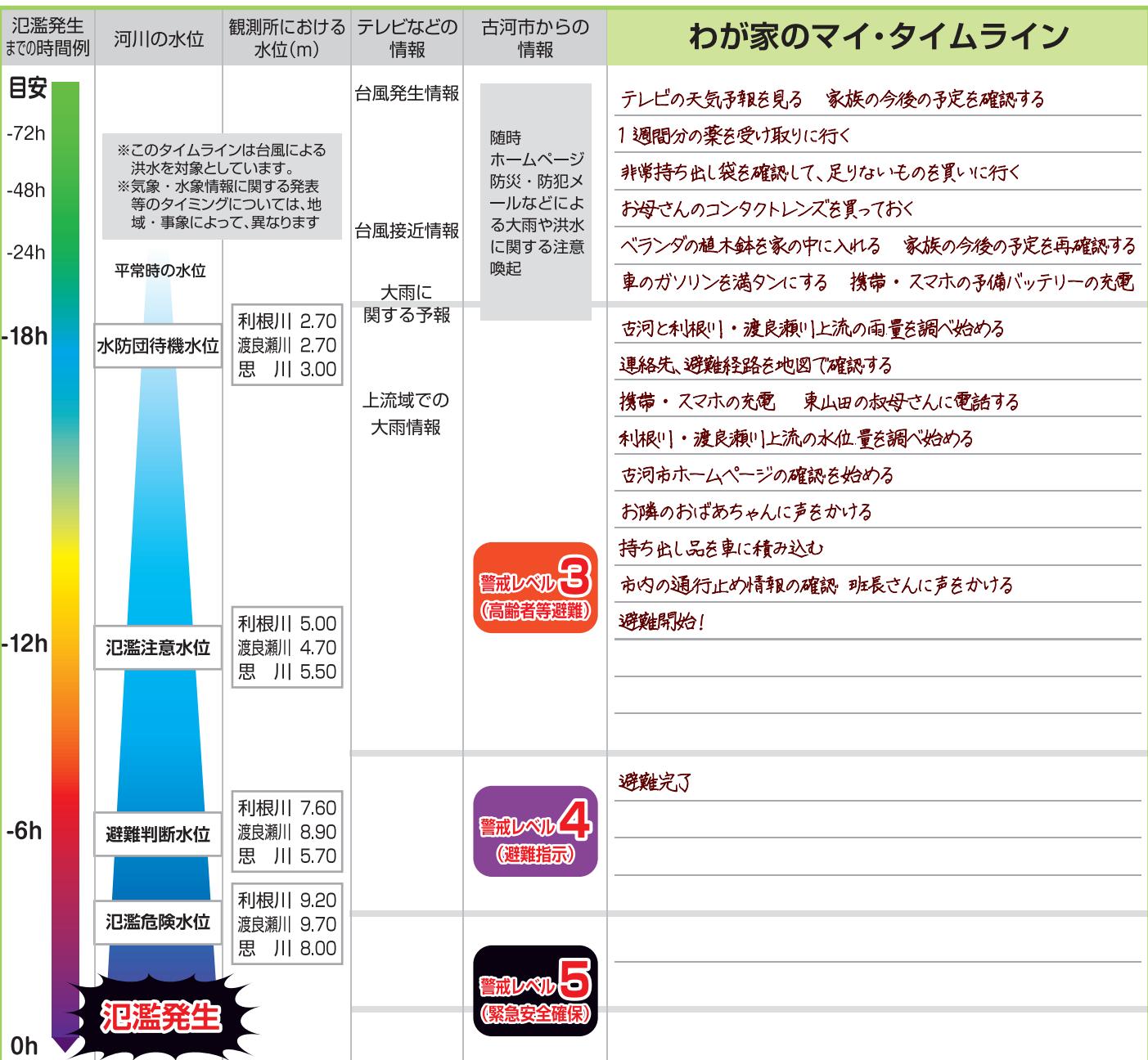
●車は? 乗用車と軽トラ ●ペットは? ポチ(ケージで連れて行く) ●持病薬は? おばあちゃん(○○の薬)  
お父さん(血圧の薬)  
●避難に支援が必要? おばあちゃん車イス ●避難先候補地は? 東山田の叔母さん宅 又は 三和高校

## 避難方法のチェック!

- 想定浸水深が 3m 以上 → 立ち退き避難!
- 想定浸水深が 0.5~3m 未満 → 立ち退き避難! 2階以上が安全な場合は屋内安全確保
- 想定浸水深が 0.5m 未満 → 屋内安全確保(垂直避難)

## 水害が迫ったときのわが家の避難先

●第1候補	東山田の叔母さん宅	手段	乗用車	避難経路	県道56号→新4号→筑西幹線道→農道→ 所要時間(迂回を想定して6時間)
●第2候補	(冠水がひどいとき) 三和高校	手段	乗用車	避難経路	国道4号→野木町→新4号→国道125号→ 所要時間(迂回を想定して8時間)



# マイ・タイムラインを作りましょう!

## ハザードマップでチェック!

●浸水深は? m ●浸水継続時間は? ●家屋倒壊等氾濫想定区域? はい・いいえ

## 家庭の状況チェック!

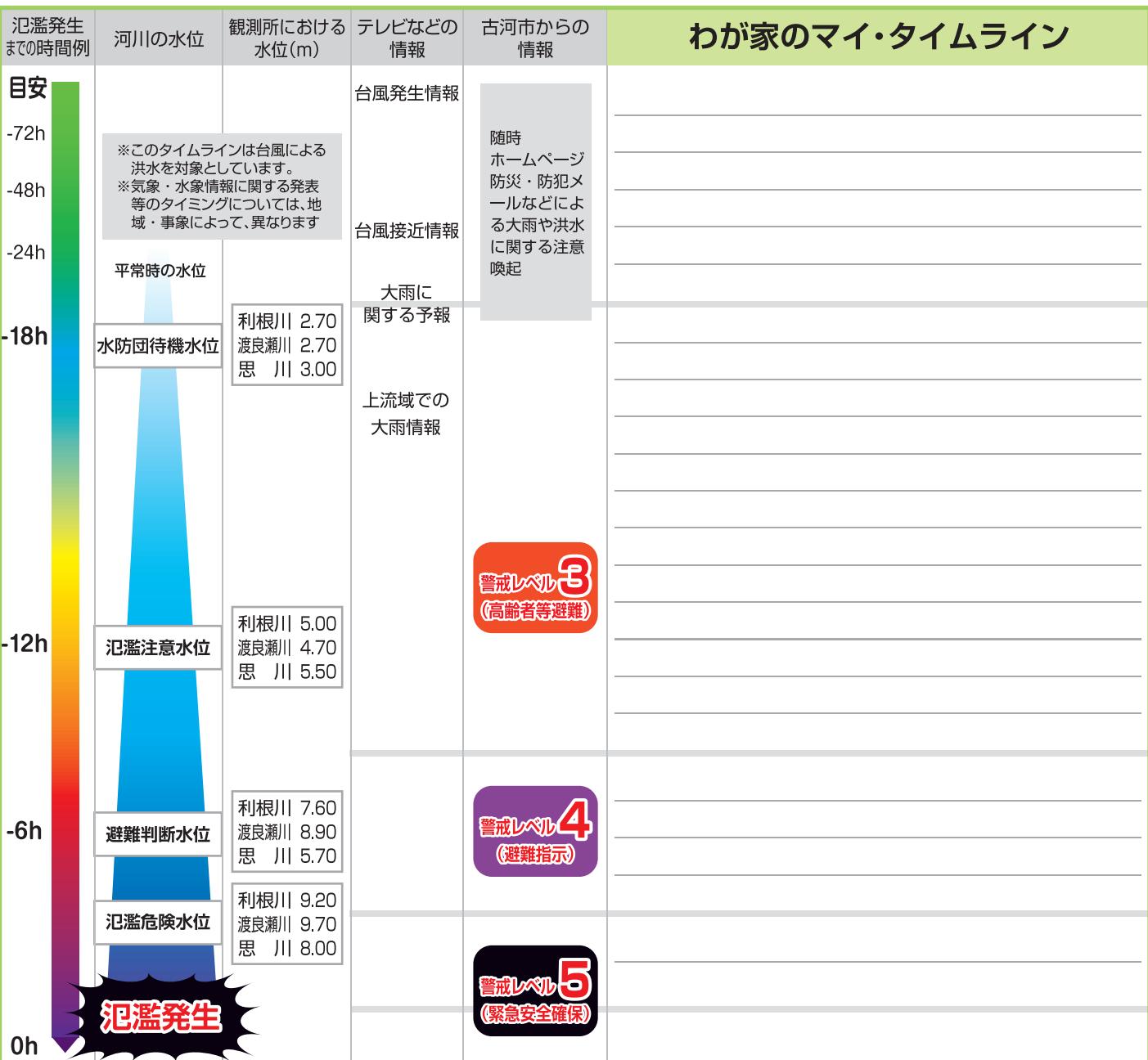
●車は? ●ペットは? ●持病薬は?  
●避難に支援が必要? ●避難先候補地は?

## 避難方法のチェック!

- 想定浸水深が 3m 以上 → 立ち退き避難!
- 想定浸水深が 0.5~3m 未満 → 立ち退き避難! 2階以上が安全な場合は屋内安全確保
- 想定浸水深が 0.5m 未満 → 屋内安全確保(垂直避難)

## 水害が迫ったときのわが家の避難先

●第1候補	手段	避難経路	所要時間( )
●第2候補	手段	避難経路	所要時間( )



# 非常時持出品の準備＆チェック

大規模災害時に被災地まで救援物資が届くには、おおむね3日かかるといわれています。非常時持出品は必要最低限なものにして、リュックサックなどにまとめ、すぐ持ち出せる場所に保管しておきましょう。



## 非常時持出品(例)

● 最低限、3日分の食料、3日分の飲料水(1人1日3リットル)の備蓄をしましょう。

飲料水	トイレットペーパー	医療品	乳幼児のいる家庭
非常食	ウェットティッシュ	救急医薬品セット	ほ乳びん・スプーン
レトルト食品	ドライシャンプー(冰のいらない)	持病のある人の常備薬	粉ミルク(ベビーフード)
インスタント食品	石けん(ハンドソープ)	お薬手帳	紙おむつ・おしりふき
缶詰(缶切り不要タイプ)	歯ブラシ	貴重品	抱っこひも
高齢者や乳幼児、アレルギー体質の人など、各家庭の事情にあわせたものを準備しておきましょう。	消毒液	通帳・印鑑	母子手帳
	体温計	現金(10円硬貨も含む)	高齢者のいる家庭
	生理用品	免許証	予備のメガネ
生活用品・衛生用品	使い捨てカイロ	健康保険証(コピー可)	予備の入れ歯
携帯ラジオ(FM/AM)	タオル	権利証書	要介護者のいる家庭
懐中電灯(できれば一人にひとつ)	マスク	衣類	障害者手帳
予備の電池(多めに用意)	万能アウトドアナイフ	上着・下着・靴下	予備の補助用具
ビニール袋	雨カッパ	軍手(厚手の手袋)	その他
ロープ	(布)ガムテープ	ヘルメット	携帯電話(バッテリー充電器)
非常用簡易トイレ			筆記用具

## 非常時用備蓄品(例)

飲料水 生活用水	飲料水は1人あたり1日3リットルを目安に備蓄しましょう。 炊事・洗濯・トイレなどに使う生活用水を確保するために、風呂の水は抜かずにおき、就寝前には、ポット・やかんに水を入れておくようにしましょう。	食料品	救援物資が届くまでの間、自給自足が出来るように、1人3日分の非常食を確保しておきましょう。
生活用品 その他	カセットコンロ・予備のボンベ ロウソク・ライター・固形燃料 ラップフィルム	簡易食器類 ホイッスル ビニールシート	給水用のポリタンク 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水) 毛布・寝袋・洗面用具など

## ローリングストック法の実践

食材は、日常のストックと災害用とを分けずに、常にやや多めの一定量を備蓄しておく方法をローリングストック法といいます。ポイントは、日常生活で消費しながら備蓄するということです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。



### ① 使うのは古いものから

備蓄する食料が古くなってしまわないように、一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていく、というように備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることが大切です。

### ② 使った分は必ず補充

ストックしているものはいつ食べても構いませんが、消費した分はその都度、買い足すようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が起こる可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

※最低3日分以上の食料を備蓄をしましょう。