

「わが家の避難計画」作成チェックシート

-状況編-

!! 該当するものに○をしましょう

わが家の被害予想（ハザードマップより）		
1	わが家の最大浸水深さは？	A 浸水しない B 0.5m未満（床下程度） C 0.5～3.0m(1階くらいまで) D 3.0～5.0m E 5.0～10.0m（2階部分も水没） F 10.0m以上
2	わが家の流れの速さは？	A 秒速2mより小さい（地面が見えない箇所もあるので、慎重に避難しましょう） B 秒速2m以上（避難が難しい状況です。水が来てしまっている時には垂直避難を考えましょう）
3	わが家はどんな区域に該当していますか？	A 家屋倒壊等はん濫想定区域  B 浸水区域 0.5m未満  20m未満 C 土砂災害特別警戒区域・土砂災害警戒区域  D その他（ ）



ポイント！

3でA～Cに当てはまれば、原則として自宅外に避難が必要です。ただし、A家屋倒壊等はん濫想定区域および、C土砂災害特別警戒区域・土砂災害警戒区域外で、浸水しない高さがあり、かつ水・食糧等の備えがあるときは自宅での垂直避難も可能です。

わが家の状況

1	所属している地域組織の連絡先はわかりますか？	わからない ・ わかる（緊急時に連絡がとれる準備をしておきましょう）
2	避難する人数は何人ですか？	人
3	避難に支援が必要な人はいますか？	人（乳幼児・子供・妊婦・障がい者・高齢者）
4	車は何台保有していますか？	台（避難所に行くことのできる自家用車は2台まで！）
5	農業機械等の移動できるものがありますか？	ない ・ ある（あらかじめ高台に移動することも検討しましょう）
6	ペットはいますか？	いない ・ いる（ケージに入らないと避難所に入ることができません）



ポイント！

事前に避難に支援が必要となる人や最低限の持ち出し物品を整理しておくことが重要です。また、ペットがいる場合、どのように避難するのかあらかじめ検討しておきましょう！

わが家の避難場所

町開設の避難場所： その他：


1	どうやって避難しますか？	A 自動車（どの車で避難するか決めておきましょう） B 徒歩 C その他（ ）
2	避難する場所と所要時間はどれくらいですか？	A 避難所 C 自宅内で高い場所へ避難 B 家族・親戚・知人宅 D その他（ ）
		所要時間 分



ポイント！

避難所以外に避難する場合には、あらかじめ相談をしておくことが大切です。避難に時間がかかる場合には警戒レベル3（高齢者避難 発令）により避難するようにしましょう。また、避難先が複数になる場合はそれぞれへの避難のタイミングを確認しましょう。

わが家の避難計画の準備と確認のタイミング

1	「わが家の避難計画（マイタイムライン）」はどこに貼っておきますか？	・冷蔵庫の扉 ・個別受信機の近く ・電話機の近く ・玄関 ・その他（ ）
		 ポイント！ わが家の避難計画は家族全員で共有しておくことが大切です。全員が慌てずに行動できるようにしておきましょう。

「わが家の避難計画」作成チェックシート

-行動編-



着色部は記入しましょう

水害情報の入手と避難の準備				
番号	問	回答	誰が行動する？	いつ？
1	注意する川はどこですか？	・千曲川 ・松川 ・篠井川		
		<p>大雨が近づくと気象庁や小布施町から様々な情報が発令されます。いつ、誰が、何をするのか整理しておくことが重要です。</p> <p>①台風発生・豪雨予報 ②大雨・洪水・強風注意報 ③大雨・洪水警報/高齢者避難 発令 ④暴風警報・はん濫危険情報/避難指示 発令</p> <p>①から④の数字を記入しましょう</p>		
		当てはまるものに○をつけましょう		
2	【情報入手開始】 水害が迫っているとき、流域の「どんな情報」を調べますか？	<ul style="list-style-type: none"> ・台風の進路、予想雨量、 ・時間雨量（今降っている雨の量） 累積雨量（これまでの雨の量） ・川の水位、その川の上流の情報 ・その他（ ） 		
3	その情報は、「何を使って（パソコン、テレビ等）」調べますか？	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビ、ラジオ ・パソコン、タブレット、スマホ ・家族に電話 ・その他（ ） 		
4	【避難準備開始】 避難所に持っていくものは何を準備しますか？	<ul style="list-style-type: none"> ・常用薬（おくすり手帳）、健康保険証 ・貴重品（現金、預金通帳、印鑑等） ・携帯電話、充電器、予備バッテリー ・救急/救援用品 ・その他（ ） ・衣類（防寒着、タオル等） ・飲料水、食品 ・衛生用品 		
5	避難する前に家もしくは周辺でしておくことはありますか？	<ul style="list-style-type: none"> ・ブレーカーや元栓の確認 ・飛んだり、流されそうなものを屋内へ ・大切なものはなるべく上階へ ・戸締り ・その他（ ） ・低い場所に土のうを積む ・近所への声掛け ・家族、親戚との情報共有 ・ペットの避難 		
6	ペットの避難はどうしますか？	<ul style="list-style-type: none"> ・ケージ等に入れて家族と避難できるように準備 ・事前に安全な場所（ ）に避難 		
7	避難するとき使うカバン・服装・靴はどのようなものを準備しますか？	<ul style="list-style-type: none"> ・逃げやすい服装に着替える ・運動靴を準備 ・その他の注意点（ ） ・避難用リュックサックを準備 ・「車いす」や「つえ」等を準備 		



情報を入手する際には、「何を見れば欲しい情報が入手できるのか」あらかじめ確認しておきましょう。

ポイント！ 避難の際は、動きやすい運動靴、避難時や避難所での生活に適した服装を用意しましょう。

避難時にすべきこと				
番号	問	最低限やるべきことをメモしましょう。	誰が行動する？	いつ？
1	【避難開始】 どのように避難行動（声掛け・避難所への移動等）を行いますか？	<p>例： ・〇〇宅に声掛け、一緒に避難 ・〇〇に連絡してから避難</p> <p>・用水路の近くを通らない、浸水箇所を無理に通らない</p>		
2	家族で手助けが必要な人はいませんか？誰がどうサポートしますか？	<p>例： おじいちゃんは、避難準備情報が出そうであれば町外の〇〇宅に避難、車いす・つえ等を避難するときに父が車に積む</p>		
3	近所に手助けが必要な人はいませんか？いれば、誰がどうサポートしますか？	<p>例： お隣のおばあちゃん、父が訪問して、貴重品と薬だけ準備をしてもらって一緒に避難</p>		
4	【避難完了】 避難が完了したことを誰に報告しますか？	<p>例： ・組長さんに避難が完了した旨を報告 ・東京に住む子供に連絡</p> <p>・親戚等へ連絡</p>		
5	避難してからは何をしますか？	<p>例： ・地区役員の役割 ・避難所での情報収集</p> <p>・避難所運営の手伝い（設営、炊き出し、受付等）</p>		