

# 北 区 あんしん ガイドブック

地震対策



P1

津波対策



P2

水害対策



P3

土砂災害対策



P4

火災対策



P5

応急手当



P6

非常持出品  
チェックリスト



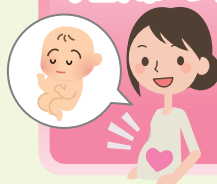
P7

各家庭での  
備蓄品



P8

乳幼児・  
妊婦の備え



P9

防災情報の  
入手先



P10

避難情報と  
心構え



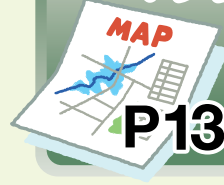
P11

マイ・  
タイムライン



P12

北区標高  
マップ



P13・14

令和7年3月

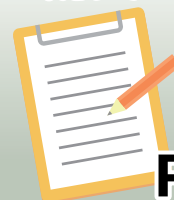
新潟市北区役所

発行：北区地域総務課

企画・編集：北区地域総務課、北区防災士の会

制作協力：NPO法人ふるさと未来創造堂

防災メモ



P15

# 地震対策

## 地震が起きたらどうするか？

最優先で自分と家族の命を守りましょう。揺れがおさまったら、落ち着いて安全な場所に避難しましょう。

### 緊急地震速報

#### 緊急地震速報が聞こえたら

- 落ち着いて、自分の身を守る。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保。

※緊急地震速報は、2点以上の地震観測点で地震波が観測され、最大震度5弱以上または最大長周期地震動階級3以上と予想されたときに、強い揺れが予想される地域に発表されます。

### 地震発生

#### 揺れを感じたら

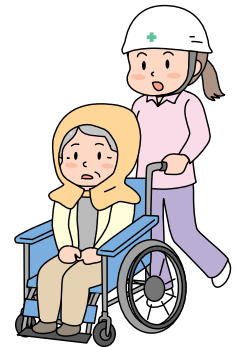
- 揺れがおさまるまで、自分の身を守る。



#### 揺れがおさまったら

- 火元を確認、出火していたら初期消火。(5ページ参照)
- 家族の安全を確認。
- 底が丈夫な靴を履く。

通電火災を防ぐため避難所に避難する前に、必ずブレーカーを落としましょう!



### 1分~2分

#### 余震に注意しながら

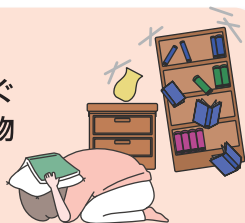
- 隣近所の安全を確認。  
※特に一人暮らしの高齢者など、1人での避難が難しい人がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。
- ラジオなどで情報を確認。
- 電話はなるべく使わない。

### 3分~5分

## 地震発生!そのときどうする?

### 家の中

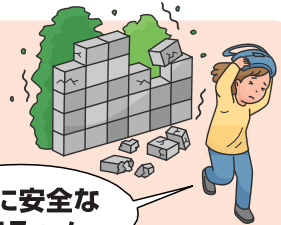
- 頭を守る(机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意)。
- クッションなどで頭を守る。



### 住宅街

- ブロック塀や門柱などから離れる。
- 屋根瓦などの落下に注意する。

すぐに安全なところへ!



### 車の運転中

- 急ブレーキは事故のもと。徐々に減速して、道路の左側に停車する。
- 車を離れるときは、エンジンを止めてカギはつけたまま、ドアロックもしない。



### 電車やバスの中

- つり革や手すりにしっかりとつかまる。網棚からの落下物に注意する。
- 乗務員の指示に従う。



# 津波対策

## 海岸部にいるときに強い地震が起きたら

### 揺れが収まったら直ちに避難!!

津波は地震発生から数分後にやってくる場合があります。  
海岸部にいるときに強い地震や長い時間の揺れを感じたら、一刻も早くその場を離れ、高台などの安全な場所に避難しましょう。  
日頃から津波ハザードマップで地域の危険性を確認することも大切です。



### 遠くよりも高くへ

■近くでもよいので高いビルや高台に避難しましょう。



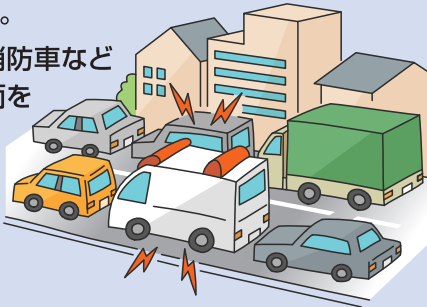
### 河川や水路から離れましょう

■津波は海岸部だけでなく、川や水路をさかのぼります。



### 原則、避難に車は使わない

■車で避難すると渋滞に巻き込まれ避難が困難になります。  
■救急車や消防車などの緊急車両を優先しましょう。



### 率先避難者になりましょう

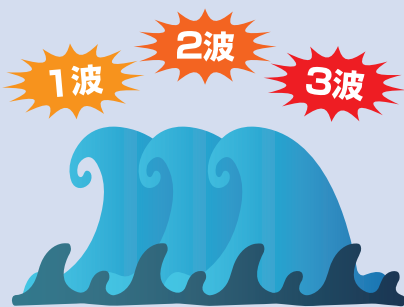
■自らが率先して避難することで、周囲にも避難を促し、その結果、多くの人の命を守ることにつながります。津波から命を守るために、一人ひとりが率先避難者になりましょう。



## 津波についてもっと知ろう

### 2波、3波と繰り返す

■必ずしも第1波が最大とは限りません。津波情報が解除されるまで注意しましょう。



### 沖合いはジェット機、陸上はオリンピック選手なみの速さ

■津波を確認してからでは間に合いません!津波の危険がある場所にいるときは、揺れを感じたり、津波情報が発表されたりしたら、避難をはじめてください。



### 恐るべき津波の破壊力

■津波は風波と違い、低くても大きな力があります。注意しましょう。  
■引き波も長時間にわたり引き続けるために、家屋などが一気に海中へと引き込まれてしまいます。



# 水害対策

## 洪水からの避難

洪水時の避難は、避難所に行くことだけが避難ではありません。

洪水からの避難行動は、以下の考え方があります。

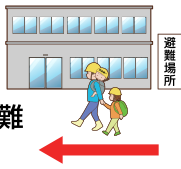
自宅での垂直避難なら水が引くまでの間、生活できる家庭内備蓄(8ページ参照)が必要! 確認して準備しましょう!

### 水平避難

浸水しない地域に早めに避難

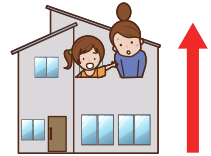


市が開設する避難所に避難



### 垂直避難

自宅の2階などに避難



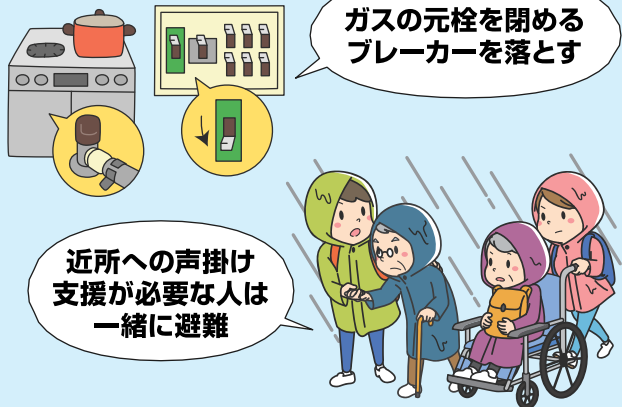
洪水はある程度予想のできる災害です。洪水ハザードマップで自宅やその周辺の洪水の危険性を事前に確認しておき、情報を集めて、早めに適切な避難行動をとりましょう。

## 避難のポイント

## 浸水する前の避難を心がけましょう

### 自宅外へ避難するときのポイント

- 避難する場所を確認し、家族・親戚や知人などに避難先を連絡しましょう。2人以上で日中の避難を心がけましょう。
- お年寄りや体の不自由な人、小さな子どもを優先しましょう。地域の中で声をかけて、一緒に避難しましょう。



### 浸水後、やむを得ず屋外に避難するときは次のことに気をつけましょう。

- 動きやすい服装・歩きやすい運動靴で避難しましょう。
- 浸水で用水路や側溝、マンホールなどに転落する危険があります。足元を確認しながら避難しましょう。
- 高架下のアンダーパスなど、周囲よりも低い場所や冠水しやすい場所は避けましょう。



## 外にいるときに大雨になったら

### 河原から離れましょう!

- 河原などでは、上流の豪雨による急な増水や土砂災害の危険があります。

### 車のスピードを落としましょう!

- 豪雨の際は視界が悪く、冠水するとブレーキやハンドル操作がきかなくなることもあります。



# 土砂災害対策

## 土砂災害から身を守るために

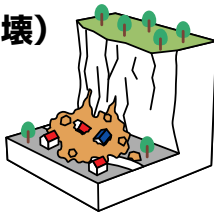
新潟県では、土砂災害のおそれがある場所を調査し、「土砂災害警戒区域」、「土砂災害特別警戒区域」を指定しています。日ごろから土砂災害ハザードマップなどで危険な場所や避難場所、避難経路を確認しておき、避難情報が発表されたら速やかに避難しましょう。

## 土砂災害とは

土砂災害には、3つの種類があります。

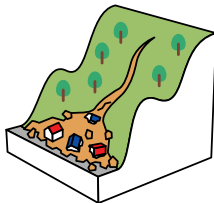
### ● かけ崩れ(急傾斜地の崩壊)

地中にしみこんだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって斜面が崩れ落ちる。



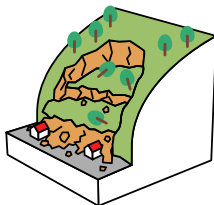
### ● 土石流

山腹、川底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって、一気に下流へと押し流される。



### ● 地すべり

斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する。



## 避難は原則、土砂災害警戒区域外へ

- 土砂災害警戒区域内から警戒区域外への早めの避難行動が原則です。
- 周囲の前兆現象に注意するとともに、テレビやインターネットで情報を集め、少しでも危険を感じたら、すぐに近くの避難場所など、安全な場所へ避難しましょう。

### 前兆現象

- ・小石がばらばら落ちてくる。
- ・がけからの水が濁る。
- ・がけに亀裂が入る。など



- 夜間に大雨が予想される場合には、暗くなる前に安全な場所へ避難しましょう。
- 既に安全な避難場所への避難が困難な場合には、近くの頑丈な建物の2階以上に避難するか、自宅の2階以上かつ、がけと反対側の部屋に緊急避難し、自分の身を守りましょう。

## 土砂災害警戒区域とは？

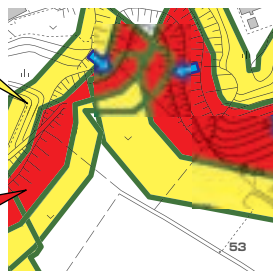
法律に基づいて指定された土砂災害のおそれのある区域のことです。

「土砂災害警戒区域(イエローゾーン)」と「土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)」の2種類があります。

警戒区域内で土砂災害が発生すると、区域内の建物や道路は壊れて、人の命に危険がせまります。レッドゾーンはその中でも特に危険な場所です。

土砂災害警戒区域  
(イエローゾーン)  
土砂災害のおそれのある区域

土砂災害特別警戒区域  
(レッドゾーン)  
建築物が損壊し住民に大きな被害が生じるおそれのある区域



危険な場所は、土砂災害のハザードマップで確認しておきましょう！

## 土砂災害に備えて確認！

### 土砂災害警戒情報 システムのホームページ

【パソコン】

[http://doboku-bousai.  
pref.niigata.jp/sabou/index\\_top.html](http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou/index_top.html)

【携帯電話】

[http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou\\_m/](http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou_m/)

雨量に関する情報や土砂災害発生危険度の危険度などを確認する事が出来ます。



【土砂災害危険度メッシュ図】



【土砂災害危険度判定図】

# 火災対策

## 火災を早く知らせてくれる住宅用火災警報器!



住宅火災による死者の多くは「逃げ遅れ」が原因です。  
住宅用火災警報器を設置することで、火災を素早く感知して知らせてくれるため、「早期に発見」「すばやい避難」ができます。  
火災からあなたの大切な家族や自分の命を守るために、設置と維持管理をお願いします。**住宅用火災警報器の交換目安は10年です。**  
定期的に作動確認をしましょう。

警報器の種類によって、設置する場所が違います。  
熱式は、台所や居間、  
煙式は、寝室や階段上・廊下に設置!

## 火災だ!そのときどうする?

### 行動1 通報

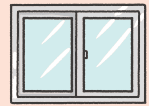
大声で「火事だ!」と叫ぶ  
■大きな声で、隣近所に知らせる。  
■119番通報をする。

### 行動2 初期消火

出火直後が勝負  
■消火器で初期消火  
■濡れたタオルを被せるなど身近なものを最大限に活用する。(無理はしない)

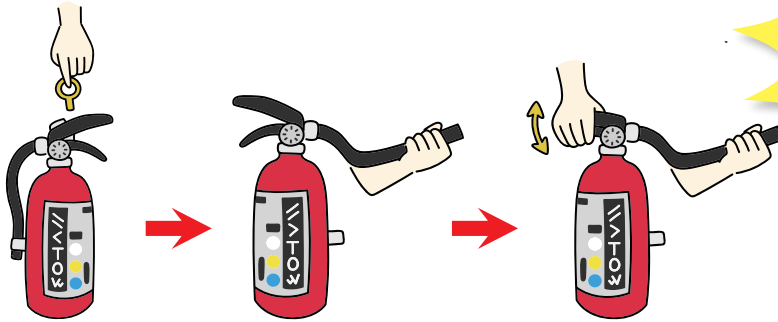
### 行動3 避難

危険を感じたら直ぐ避難  
■部屋の窓やドアを閉め空気を遮断する。



優先順位は状況により異なります。あわてず冷静な判断を心がけましょう。

## 消火器の使い方



①安全ピンを上引き抜く。

②ホースをはずし、噴射口を持って、火元に向ける。

③レバーを強くにぎって噴射する。(消火器を地面に置いて、上からレバーを押すでもOK)

### 初期消火は天井まで

もし炎が天井に燃え移ったら、けって自分で消火しようとせず、迷わずすぐに避難をしてください。

## 消火器はどこにある?

消火器のある場所を知らなければ、初期消火はできません。普段から確認しておきましょう。



熱や煙を避け  
炎には真正面から向き合わない

やや腰を落として  
低く構えよう!

放射距離は4m!  
放射時間は  
10~15秒!

炎ではなく  
燃えているものの  
根元を掃くように  
左右にふる!

# 応急手当

## 応急手当の必要性

私たちはいつ、どこで、突然のけがや病気におそわれるかわかりません。そんなときに、家庭や職場でできる手当のことを応急手当といいます。けがや病気の中で、最も重症で緊急を要するものは、心臓や呼吸が止まってしまった場合です。このような人の命を救うためには、**そばに居合わせた人の応急手当**が必要です。

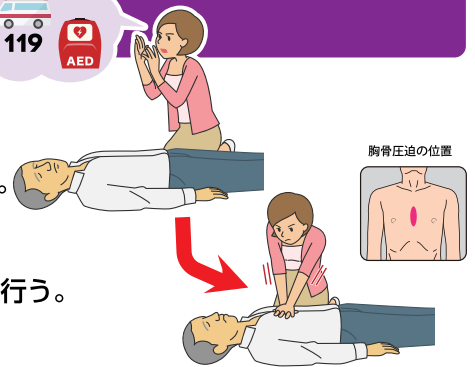


## 心肺蘇生法の手順



### 1. 反応の確認

肩をたたき、呼びかけて反応を見る。反応がなければ、大きな声で助けを呼び、周りの人を集め119番通報とAEDを依頼する。



### 2. 呼吸の確認

口元、胸、腹部の動きを見る。正常な呼吸がなければ、すみやかに胸骨圧迫を行う。

### 3. 胸骨圧迫

胸の真ん中の骨に手の付け根を当て、強く・速く・絶え間なく圧迫する。

※正常な呼吸がない方が家族などの場合、人工呼吸が可能なら、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を交互に行ってください。出来なければ、胸骨圧迫を継続する。

### 胸骨圧迫のポイント!

圧迫する強さ	成人…少なくとも5cm以上
	小児・幼児…胸の厚さの1/3程度
圧迫する速さ	100回/分以上

### 4. AEDが到着

胸骨圧迫を継続しながら、電源を入れ、音声ガイドに従って操作。

AEDが地域のどこに設置されているか確認しておこう!



## 出血があったら

- 傷口をガーゼやタオルなどで直接圧迫する。(直接圧迫止血法)
- 傷口を心臓より高く上げる。

【注意】圧迫止血を行う場合は、手袋やビニール袋などを使用し、直接血液に触れないように注意しましょう。



## 骨折の疑いがあったら

- 動かさないようにして傷や出血の手当をする。
- 前後の関節を含め患部を固定する。
- 安静にして病院へ。



雑誌を利用した固定



三角巾を利用

## 食べ物等がノドに詰まったら

- 背部叩打法  
手の付け根で、肩甲骨の間を力強く連続して叩きます。



2. ハイムリック法(腹部突き上げ法)  
片手で握りこぶしを作り、親指側をへそより少し上に当てて、その上をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に突き上げます。

【注意】妊婦や乳児には、内臓が損傷する危険があるため、実施できません。



# 非常持出品チェックリスト

避難のときに持ち出す荷物は必要最小限にし、持ち出し袋にまとめて場所を決めておきましょう。季節に合わせるなど、定期的な中身の点検も大切です。

## 防災士からのアドバイス

他人と共有できない自分専用のものは必ず持って行きましょう。



〈覚え方〉メイク道具は自分専用!

メ…メガネ  
イ…入れ歯  
ク…クスリ(お薬手帳)



## 持出品の追加案

携帯トイレ・携帯ラジオ・ヘルメット・筆記用具(メモ帳・ペン)  
ガムテープ・カイロやハンディー扇風機などの季節グッズ

## 非常持ち出し品の例

※その他、自分の家族に必要なものを選びましょう!

### 非常食・水



持ち運びやすい500mlペットボトルや長期保存可能なクッキーなどがおすすめ

### タオル



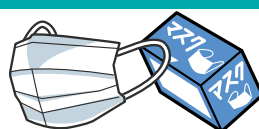
圧縮タオルが省スペースで便利

### 衣類・下着



圧縮袋を使えばコンパクトに収納可能

### マスク



人の集まる避難では感染対策も大切

### 現金・貴重品



非常時でキャッシュレス決済ができないときのために

### レインコート



埃よけや防寒にも役立つ

### 紙おむつ



普段から早めの補充が肝心

### 生理用品



1週間分が目安

### 救急セット・常備薬



普段飲んでいる薬は必ず持参

### ウェットティッシュ



手指や身体の清潔を保つために必須

### ビニール袋



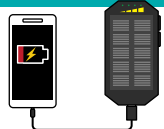
応急手当や調理にも役立つ

### 懐中電灯



両手が空くヘッドライトが便利

### モバイルバッテリー



太陽光で蓄電できるものだと更に安心

### ホイッスル



体力を使わず居場所の発信防犯にも○

あると便利!

### 北区防災士の会おすすめグッズ

- 歯磨きセット
- 携帯スリッパ
- ドライシャンプー

避難が長引いた場合に、身の回りを整えるものを準備しておくとう安心です。

## ペットと一緒に避難するための準備も忘れずに!

- ペット同行避難が可能な避難所を事前に確認しておきましょう!
- 避難するときはケージやキャリーバッグを忘れずに準備しましょう。普段からケージやキャリーバッグに慣れさせておきましょう。
- トラブルを防ぐため、日頃のしつけが肝心です。トイレを決められた場所ですること、不必要にほえないしつけを行いましょう。いざというときの動物のストレス緩和にもつながります。





# 各家庭での備蓄品

## ローリングストックで無理なく備えましょう

### ローリングストックとは？

普段の食品や生活用品を少し多めに買い置きしておき、期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

家庭での備えは、災害が発生して水道・電気・ガスが途絶えたり、食品や生活用品などの供給が絶たれたりした場合に、安全に生活を継続するために必要です。

また、災害の規模や状況によっては、物流の混乱や避難所の不足なども予想されます。自宅での避難生活も想定して、最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう。



<b>食料*</b>  普段から食べられた食品だと安心感	<b>ラップ・アルミホイル</b>  食器に敷けば汚れず節水	<b>ウェットティッシュ・体ふきシート</b>  大判のもので断水時も清潔に	<b>口腔ケア用品</b>  水を使わないものだと◎
<b>携帯トイレ</b>  1人1日5回が目安	<b>毛布・ブランケット</b>  アルミシートだとコンパクト	<b>モバイルバッテリー</b>  定期的に充電を確認して保管	<b>救急セット・常備薬</b>  使用期限に注意
<b>携帯ラジオ</b>  手回し充電なら電池も不要	<b>水</b>  1人3ℓ×7日分が目安	<b>カセットコンロ・カセットボンベ</b>  使い方と期限を定期的確認	<b>ランタン・懐中電灯</b>  乾電池もセットで常備
<b>生理用品</b>  鎮痛薬も一緒に準備	<b>トイレットペーパー・ティッシュペーパー</b>  ソフトパックが省スペースで◎	<b>ポリ袋(大・小)</b>  トイレ用に黒い袋も有用	<b>気温対策グッズ</b>  季節の寒暖に合わせて備蓄

※アレルギー、腎疾患、嚥下障がいなどの介護食、ハラール対応食などは手に入るまで時間がかかります。

## 知っていますか？パッククッキング

### パッククッキングとは？

耐熱性のポリ袋に、食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや電気などが使えなくても、簡単に家にある道具・食材を使って、食事を作ることができます。

- ✓加熱に使った水が汚れないので再利用できる
- ✓袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない
- ✓1人分ずつ袋で調理するため、衛生管理しやすい

### ご飯(1人分)の作り方

〈材料〉

・米 / 0.5合 ・水 / 100ml

〈作り方〉

- ①米と水を耐熱性のポリ袋に入れる。
- ②ポリ袋の空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③鍋に水、皿を入れ沸騰させ、②を入れて30分加熱する。  
(20分加熱10分蒸らしでも可)

水の量を増やすとおかゆも作れます！



▲レシピはこちらから

# 乳幼児・妊婦の備え

## こども向け持ち出し品リスト

いつものお出かけセットは避難のときも必要です。

その他のものも避難した先で困らないように持ち出す準備をしておきましょう。

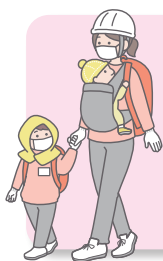
いつものお出かけ用品	<b>母子手帳</b>  お母さんと赤ちゃんのカルテ 必ず携帯	<b>紙おむつ</b>  サイズの変化に注意	<b>おしりふき</b>  いつでもどこでも清潔に	<b>消臭ぶくろ</b>  においが防げるもので 自分も周囲も○	
	<b>おやつ</b>  保存のきく、 食べなれたものが○	<b>着替え</b>  季節に応じて入れ替え	<b>おもちゃ</b>  お気に入りのおもちゃで安心		
	<b>ミルク</b>  飲み慣れた種類で常備	<b>軟水</b>  ミルクづくりは軟水で	<b>紙コップ</b>  練習すれば哺乳瓶の代わりに	<b>ベビーフード</b>  レトルトタイプが便利	
	<b>バスタオル</b>  暖を取るなど用途は多数	<b>授乳ケープ</b>  授乳するときの安心感			

■ 成長に合うように点検をしましょう。

乳児：3か月ごと 幼児：6か月ごと

■ 家庭の事情に応じて、必要なものは変わります。追加で検討しましょう。

▲ リストの空欄には、必要なものを書き込んで  
 非常時に忘れないようにしておきましょう。



### おんぶ、抱っこで一緒に避難

混乱したなか、ベビーカーで避難はできません。両手が空く、おんぶや抱っこでこどもと一緒に避難しましょう。首が座っていれば、転倒の危険を避けるためにおんぶが有効です。

### 妊婦さんに助産師からアドバイス

避難先はいつもと違う環境です。注意深く自分の体調を確認しましょう。

【こんな体調変化に注意】

- お腹の張り、痛み
- 出血
- 胎動の変化

**マタニティマーク  
必ず持って避難**



### こどもと一緒に備えよう

離れ離れの避難も想定して、普段から行先や集合場所を共有しておきましょう。



日中滞在する学校、保育園からの避難場所や連絡・引き渡し方法を確認しておきましょう。

非常時の連絡ができるように、公衆電話の使い方の練習や、電話番号をメモしておきましょう。



# 防災情報の入手先

災害時には、携帯電話やテレビ、ラジオなどで情報収集に努めましょう。

## 新潟市公式LINE

LINEアプリで「新潟市LINE公式アカウント」を登録しておくことで、災害時に避難情報を配信するほか、関連防災情報を集約して掲載しています。

### 【登録方法】

右の二次元コードから登録方法を確認できます。



## テレビ・ラジオ

テレビやラジオで情報収集することも可能です。テレビのデータ放送では、災害時に災害情報や避難情報を配信しています。



リモコンの「d」ボタンを押す

## にいがた防災メール

登録したメールアドレスに、エリアメール、緊急速報メールの配信情報と同じ情報が届きます。

### 【配信される情報】

1. 避難情報
2. 災害に関して緊急に配信する必要が認められる情報
3. 防災啓発に関する情報(月1回配信、テスト配信を兼ねる。)

### 【登録方法】

右の二次元コードから登録方法を確認できます。



## 新潟市ホームページ

防災・災害ページでは、日ごろからの家庭の備えに役立つ情報や防災対策などを確認することができます。



### ハザードマップ



ハザードマップは災害が発生したときに想定される危険な場所や避難場所などを地図にまとめたものです。

総合ハザードマップでは、中学校区ごとに洪水・津波・土砂災害・浸水について掲載されています。地域の危険箇所や避難所を確認しましょう。



## エリアメール・緊急速報メール

災害情報や避難情報などを配信エリア内の対応携帯電話に一齐に配信します。登録は不要です。携帯電話の機種によっては対応していない機種もあるので、各通信事業者にお問合せください。

登録  
不要

## アプリ「新潟県防災ナビ」

自宅や勤務先など県内3市町村まで地点登録が可能です。登録した市町村が発令する避難情報がプッシュ通知で届きます。アプリ内で、避難場所やハザードマップ、河川水位などを調べることができます。

### 【登録方法】

右の二次元コードから登録方法を確認できます。



### 北区河川別ハザードマップ



北区防災士の会と協力して作成した区民のための洪水ハザードマップです。河川ごとの地域が受ける影響を確認して、日頃から水害に備えましょう。



## 新潟市危機管理防災局公式X

新潟市危機管理防災局公式のアカウントでは避難情報や災害情報、啓発情報などを配信しています。アカウント：@niigatacity\_kib

### 【登録方法】

右の二次元コードから「フォロー」できます。



## デマ情報に注意！

SNSは情報収集・発信に便利なメディアですが、発災直後は混乱をおおるような不確かな情報やデマ情報が広まる可能性があります。発信元が公共性の高い信頼できる情報であるか確認しましょう。

# 避難情報と心構え

**「警戒レベル情報」は市の発表する避難情報!危険な場所から避難!!**

警戒レベル	情報	とるべき行動
<b>5</b>	<b>緊急安全確保</b>	すでに災害発生または切迫しているため、安全に指定緊急避難場所などへの避難ができない状況です。 自宅や近くの高く丈夫な建物の高層階などに移動するなど、命の危険から身の安全を可能な限り確保してください。

～警戒レベル4までに必ず避難～

<b>4</b>	<b>避難指示</b>	災害のおそれが高い状況です。避難が必要なすべての方は避難を開始してください。 避難指示で危険な場所から全員避難を完了するようにしましょう。
<b>3</b>	<b>高齢者等避難</b>	災害のおそれがある状況です。危険な場所から避難に時間を要する高齢者などは避難してください。

## 避難は自ら判断を!そのために準備!!

災害が発生したとき、または迫っているとき、それぞれが自ら判断し、適切な行動をとらなければなりません。  
そのためにも普段からの準備が大切です。



### ①ハザードマップで地域の災害リスクを調べておく(10ページ参照)

災害発生時に自分の地域はどのような危険があるのかを調べられるのがハザードマップです。大雨が降り続いたら?川があふれたら?土砂災害の危険は?など、地域の災害の危険性を調べておくと共に、そのとき、どこが安全か、どこが避難場所になるのかも調べておきましょう。

避難先や避難経路のほかに、家族の非常持ち出し品なども事前に確認しておきましょう(7ページ参照)

### ②災害時の連絡手段は複数決めておく

家族がバラバラで被災したときのために、災害用伝言サービスや災害用伝言板、SNSなど、連絡手段を複数決めておきましょう。

### ③集合場所と時間は具体的に

家族と離れた場所で被災した場合、会えるのが数日後になる可能性もあります。連絡手段がない場合も考慮して、待ち合わせ場所を具体的に決めておきましょう。



## コミュニケーションの備えも普段から!!

災害時、皆の命を守るためには、近隣の住民同士の協力が必要です。  
日頃から地域の行事や防災訓練などにも参加し、ご近所との付き合いの幅を広げておきましょう。

## 「マイ・タイムライン」とは…

水害や土砂災害などに備えて、前もって自分のとるべき行動を整理し、時間軸にまとめた避難行動計画です。  
□に必要な事項を記入し、□にチェック(✓)をするなどして「マイタイムライン」を完成させましょう。

雨が強くなる前に準備

### 警戒レベル1 気象庁が発表

○早期注意情報

### 警戒レベル2

○大雨・洪水注意報等発表

災害への心構えを高め、ハザードマップなどを使って避難行動を確認しましょう。

河川の水位が

- ・水防団待機水位に到達
- ・はん濫注意水位に到達
- ・避難判断水位に到達

### 警戒レベル3 新潟市が発令

○高齢者等避難

危険な場所から避難に時間のかかるひと(高齢者など)は避難

- ・はん濫危険水位に到達

### 警戒レベル4 新潟市が発令

○避難指示

危険な場所から全員避難

警戒レベル4までに必ず避難!

- ・はん濫が発生または発生直前

### 警戒レベル5 新潟市が発令※

○緊急安全確保

### 災害発生または切迫

命の危険  
直ちに安全確保!

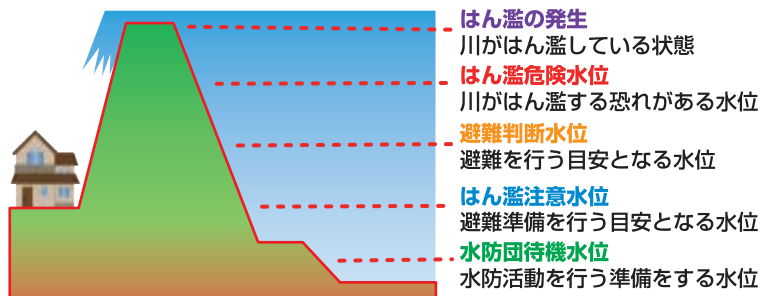
※警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

身の安全を確保

## ①避難する前の準備を考えましょう!

- 避難場所、避難経路の再確認
- 家族の予定を確認、はぐれたときの連絡手段を確認
- 非常用持出袋の再確認
- 病院に薬をもらいに行く
- 携帯電話、モバイルバッテリーの充電
- 大切なものを2階に上げる
- 家の周りにある風に飛ばされそうな物の片付け
- 

## 川の水位について



## ②避難時の注意点などを考えましょう!

- テレビやインターネットで避難情報を確認
- 動きやすい服に着替える(靴は運動靴など)
- 近所の高齢者の方などに声かけする
- 戸締まり、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
- 

## ③避難方法を考えましょう!

- いつ (タイミング)
- 高齢者等避難(警戒レベル3)
  - 避難指示(警戒レベル4)

※どちらかにチェックを入れてください。

なにで (移動手段)

※なるべく車での避難は控えましょう!

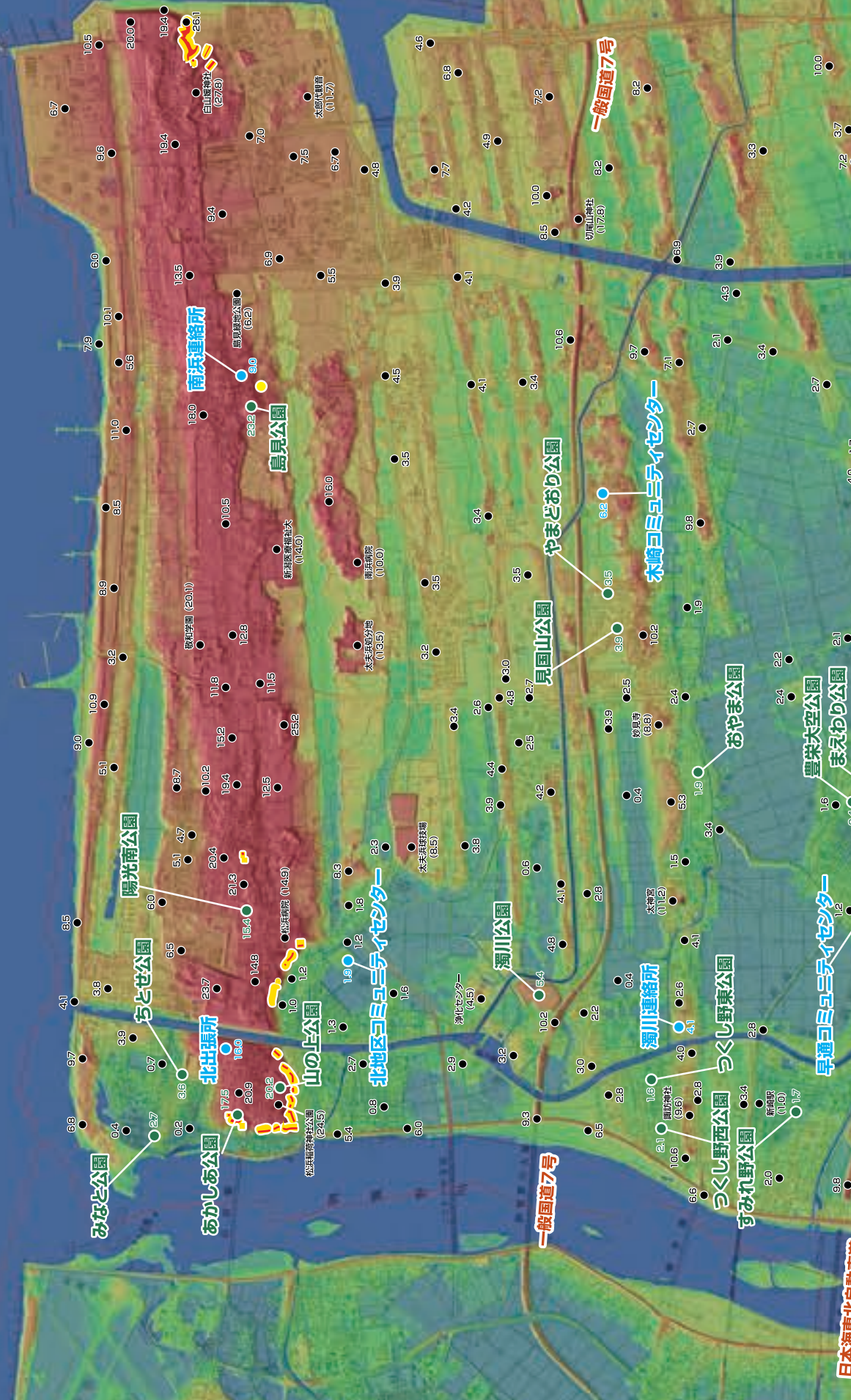
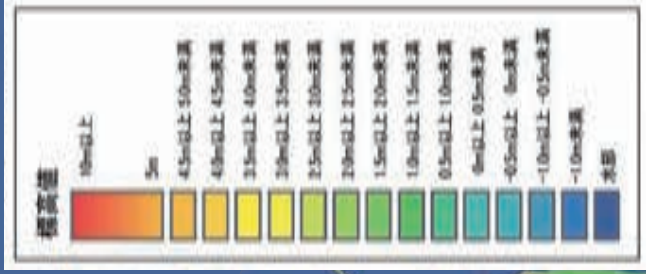
どこへ (避難場所)

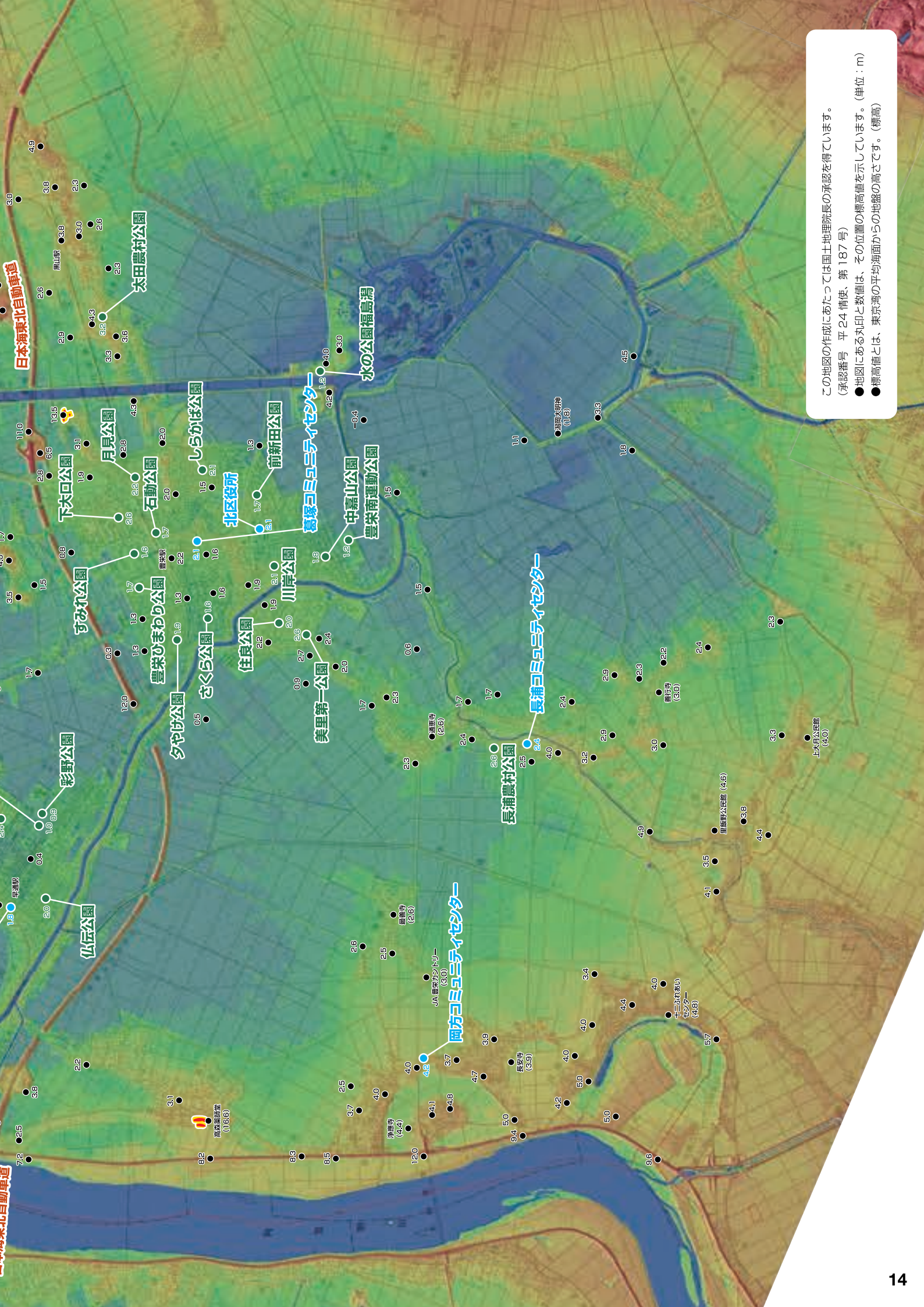
移動時間 約  分で逃げます

# 北区標高マップ

**凡例**

- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域





日本海東北自動車道

日本海東北自動車道

この地図の作成にあたっては国土地理院長の承認を得ています。  
 (承認番号 平 24 情使、第 187 号)  
 ●地図にある丸印と数値は、その位置の標高値を示しています。(単位：m)  
 ●標高値とは、東京湾の平均海面からの地盤の高さです。(標高)

# 防災メモ

火災・救急

119番

警察

110番

災害用伝言サービス

171番

## 家族の集合場所を決めておきましょう

家族と連絡が取れず、自宅が被災した場合を想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。

避難所	一時避難所	集合場所

### 家族・親戚・知人の連絡先

名前	連絡先（勤務先・学校等）	電話番号

### 緊急連絡先

名称	電話番号
新潟市役所	025-228-1000
北区役所	025-387-1000
新潟北警察署	025-386-0110
新潟市北消防署	025-387-0119

名称	電話番号
東北電力コールセンター	0120-175-366
北陸ガス新潟支社	025-228-2131
新潟市水道局	0120-411-002

## 災害用伝言サービス(171)

※通常時は利用できません。毎月1日・15日、1/1～3、防災週間(8/30～9/5)、防災とボランティア週間1/15～21)に体験利用できます(但し災害発生時は体験利用できない場合あり)  
※上記以外の詳細はNTTホームページにてご確認ください。

災害用伝言サービスは、地震・噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

