

# マイ・タイムライン

## 平常時の準備

防災マップを確認しましょう。

あなたの家は、危険な場所に入っていますか？

はい（浸水深 \_\_\_\_m）  いいえ

避難場所を確認しましょう。

避難場所は

\_\_\_\_\_です

避難方法

\_\_\_\_\_避難に要する時間

※避難場所は指定避難所とは限りません。  
親戚や知人の家、近所の浸水しない建物など、どの施設への避難が家族にとって必要か考えましょう。

避難時持出品を準備しましょう。

| 食料・飲料水                            | 救急・安全関係                           | 貴重品                                |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水      | <input type="checkbox"/> 救急医薬品    | <input type="checkbox"/> 現金        |
| <input type="checkbox"/> 乾パン・缶詰など | <input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳など | <input type="checkbox"/> 預金通帳、印鑑   |
| <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           |
| 日用品                               | 衣類など                              | 衛生用品                               |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話     | <input type="checkbox"/> 衣類、下着、上着 | <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯、電池  | <input type="checkbox"/> タオル、毛布   | <input type="checkbox"/> マスク       |
| <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> 生理用品      |
| 乳児・妊婦用品                           | 高齢者用品                             | その他                                |
| <input type="checkbox"/> ミルク、おむつ  | <input type="checkbox"/> 補助具（杖など） | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳   | <input type="checkbox"/> 老眼鏡      | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           |

# いざという時のために家族みんなで考えよう！

雨風が強くなる前に準備を

数日前

## 台風・前線が発生

- 大雨・洪水発生の可能性がある
- 重大災害の兆候
- 台風・前線が発生



避難行動を開始

数時間前

## 避難開始のタイミング

障がい者やその支援者、高齢者、妊娠中の方や小さなお子さんがいるなど避難に時間が必要な方

➡ **警戒レベル3** (市発令の避難情報) で逃げてください

上記以外の方

➡ **警戒レベル4** (市発令の避難情報) で逃げてください

身の安全を確保

## ●災害が発生

**警戒レベル5**  
(市発令の災害発生情報)



避難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
- はぐれた時の連絡手段を確認
- 非常用持ち出し袋の再確認
- 携帯電話・モバイルバッテリーの充電
- 自宅周辺の飛ばされそうな物の片づけ
- 
- 
- 
- 

避難する際の注意点を考えましょう！

- 避難所の開設状況を確認
- 戸締り、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
- 動きやすい服装、運動靴を身に着ける
- 雨風が強くなる前に避難
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

避難時の注意点

- 車での避難は注意しましょう。
- 逃げ遅れた場合や、外に避難することでかえって危険な場合は、建物内の安全な場所（2階など）に避難しましょう。