



マイ・タイムラインを作ってみよう

『マイ・タイムライン』とは、風水害に備えて、前もって自分のとるべき行動を整理し、時間軸にまとめた皆さんそれぞれのオリジナルの避難行動計画です。

『マイ・タイムライン』を作成しておくことで、『いつ』、『何を準備して』、『どのタイミングで』、『どこに逃げるか』が明確となり、いざという時に慌てずに行動することができます。

家族で防災について話し合い、実際に、下記の□に✓を入れたり、その他必要なことを書き足し、『マイ・タイムライン』を作成してみましょう！

1. 洪水・土砂災害リスクをハザードマップで確認しよう！

あなたの家はどの区域にありますか？

- 土砂災害警戒区域 浸水想定区域
 どの区域にも属していない

想定されている浸水の深さ(浸水深)は何mですか？

浸水想定 m



冊子：いづくか防災

あなたの避難場所はどこですか？ ※複数想定しましょう。

わたしの避難場所は、 です。

避難場所は、市の避難場所だけではありません。どこへ避難することが家族にとって最善か考えましょう。(例：親戚・知人の家、ホテル 等)

2. 避難に必要な準備をしよう！

家族で避難に時間がかかる方はいますか？

- お年寄り 乳幼児
 障がいのある方 妊婦
 病気の方 その他()

家族の決まり事を書こう！

(例：災害時の連絡先、避難先)

備蓄品(非常持出品)を準備しよう！

必要なものはそれぞれ異なります。自身が生活するうえで必要なもの、特にメガネや薬等、災害時に入手しにくいものをチェックしましょう。

携帯電話又はスマートフォン等

- 携帯電話、スマートフォン
 バッテリーパック、ACアダプター

携帯ラジオ

- 携帯ラジオ 電池(多めに用意)

非常食品等 火を通さずに食べられるもの、食器など

- 非常用食品 栓抜き
 缶切り 紙コップ
 紙皿 割りバシ
 水筒
 缶詰
 ミネラルウォーター



懐中電灯

- 懐中電灯(できれば一人にひとつ)
 電池(多めに用意)

救急医療品

- 常備薬 鎮痛剤
 傷薬 包帯
 風邪薬 胃腸薬
 ばんそうこう お薬手帳

貴重品

- 現金 免許証
 印鑑 権利証書
 健康保険証 自宅・車の予備のキー
 預金通帳 カード類

その他

- 衣類(下着・上着など) タオル
 生理用品 粉ミルク
 離乳食 紙おむつ
 ウェットティッシュ カップ
 ヘルメット ライター
 ラップフィルム マスク
(止血や食器にかぶせて使う) メガネ
 いづくか防災(本書)

追加記入欄

-

平常時の準備

台風や前線が発生！

(被害発生数日前)



気象情報・避難情報

大雨注意報

「水防団待機水位」到達
【警戒レベル1】
早期注意情報

「はん濫注意水位」到達
【警戒レベル2】
注意報

大雨警報

「避難判断水位」到達

警戒レベル3
(高齢者等避難) 発令

- ・避難に時間のかかる方は避難を開始
- ・浸水地区や土砂災害警戒区域に居住している方は自主避難
- ・その他の方は避難の準備

土砂災害警戒情報

「はん濫危険水位」到達
川がはん濫する寸前

警戒レベル4
(避難指示) 発令

- ・全員が安全な場所へ避難

「計画高水位」到達
いつ、河川がはん濫してもおかしくない極めて危険な状況

はん濫発生

大雨特別警報

警戒レベル5
(緊急安全確保) 発令

- ・すでに安全な避難が困難で命が危険な状況
- ・命を守る最善の行動をとってください。

雨が強くなる前に準備

避難行動を開始

身の安全を確保

避難する前の準備を考えよう！

- 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
- 非常用持出品の再確認
- 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づけ
- ペットの一時預け先を確保
-
-
-
-
-

避難する際の注意点を考えよう！

- テレビやインターネットで情報を収集
- 動きやすい服に着替える。
- 近所のお年寄りの方等へ声かけをする。
- 戸締り、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る。
-
-
-
-
-
-

いつ避難をするか考えよう

わたしは、

いつ(時期)

例：自宅地域に警戒レベル3が発令、
自宅付近の河川が「はん濫危険水位」到達 等

どこへ(場所)

例：親戚宅、知人宅、〇〇ホテル、〇〇交流センター等

どのように(手段)

逃げます。

※いつ(時期)、どこへ(場所)、手段については、
複数の事項を想定することが重要です。

～いづかWeb防災講座～

気象用語や避難のタイミング等をわかりやすく解説した動画を本市ホームページに掲載しています。

