

# マイ・タイムラインを作ってみよう

## 家族や町内のことを再確認しよう！

家族は  人です。

自宅の建物は  です。

家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか？

- お年寄り
- 乳幼児
- 妊婦
- 障がい者
- その他 (  )

近くの大きな河川は  です。

## 洪水・土砂災害ハザードマップを確認しよう！

あなたの家は浸水区域に入っていますか？

- はい 浸水深は  m です
- いいえ

あなたの家はどの区域にあてはまりますか？

- 浸水区域 (白色以外)
- 家屋倒壊等はん濫想定区域
- 土砂災害警戒区域
- 避難の必要がない区域



## 避難できる準備をしよう！

新型コロナウイルス感染症下では、マスクや消毒用品、体温計なども持参しましょう



## 非常持出品を準備しよう！

<b>非常食・水</b> <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 保存食・レトルト食	<b>衣類等</b> <input type="checkbox"/> 下着、靴下 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 生理用品、おむつ	<b>乳児・妊婦用品</b> <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 離乳食
<b>防災用品</b> <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> 軍手	<b>救急医療品</b> <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 持病薬 <input type="checkbox"/> 簡易救急セット <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<b>高齢者用品</b> <input type="checkbox"/> 高齢者手帳 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 <input type="checkbox"/> 補助具 (杖など)
<b>貴重品</b> <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> 保険証、免許証	<b>日用品</b> <input type="checkbox"/> 洗面具、タオル <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> ティッシュ	<b>感染症対策</b> <input type="checkbox"/> 消毒用品 <input type="checkbox"/> 体温計
		<b>その他</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

# 台風や前線が発生！

被害発生数日前

### 水位情報

水防団待機水位

はん濫注意水位

避難判断水位

はん濫危険水位

### 警戒レベル相当情報

洪水注意報  
大雨注意報

洪水警報  
大雨警報

土砂災害警戒情報

### 避難情報

レベル 1 早期注意情報

レベル 2 注意報発表

レベル 3 高齢者等避難

避難に時間がかかる人は避難を開始してください  
その他の人は避難準備をしてください

レベル 4 避難指示

大雨特別警報  
レベル 5 災害発生情報

逃げ遅れてしまったら、近くの高い建物や家の2階など高い場所で命を守りましょう

## 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
- 家族の予定や連絡手段を確認
- 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
- 家の周りがある風に飛ばされそうな物の片付け
- 農作物の管理

ペットや介護等が必要な家族がいる場合はあらかじめ浸水しない施設や親戚などに預ける等検討しましょう

## 避難時の注意点など考えよう！

- 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
- ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
- 戸締りの確認

長靴は中に水が入って脱げてしまいます  
運動靴など脱げにくい靴で逃げましょう



## いつ避難するか考えよう！

わたしが避難するタイミングは (第1優先)

いつ

どこ  へ

手段  で逃げます

わたしが避難するタイミングは (第2優先)

いつ

どこ  へ

手段  で逃げます

雨が強くなる前に準備

避難行動を開始

身の安全を確保

平常時の準備

※洪水は自然現象ですので、マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません  
河川情報、気象警報、避難情報などをこまめに収集し、臨機応変に防災行動の実行を判断しましょう

# 災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水   | <input type="checkbox"/> 軍手   |
| <input type="checkbox"/> 食品<br><small>（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!）</small> | <input type="checkbox"/> 洗面用具   |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん  | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉  |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着   | <input type="checkbox"/> タオル  |
| <input type="checkbox"/> レインウェア  | <input type="checkbox"/> ペン・ノート   |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴  | <b>感染症対策にも有効です!!</b>  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利）   | <input type="checkbox"/> マスク  |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）  | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール   |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器  | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ   |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく  | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> 救急用品<br><small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small>                        | <input type="checkbox"/> 体温計  |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   | <b>一緒に持ち出そう!!</b>   |
| <input type="checkbox"/> ブランケット  | <input type="checkbox"/> 貴重品<br><small>（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）</small> |

## 子供がいる家庭の備え

- |                                       |                                   |                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ  | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶      | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 子供の靴  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食          | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |                                |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー      | <input type="checkbox"/> ネックライト   |                                |

## 女性の備え

- |                                  |                                     |                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋 |                                      |

## 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                  |                                       |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食     | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 吸水パッド   | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

## 備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう