



( )

# 家のマイ・タイムライン<避難行動計画>

## マイ・タイムラインとは？

マイ・タイムラインとは、災害に備えて前もって自分のとるべき行動を時間軸にまとも作成する避難行動計画です。家族と一緒に話し合って作成し、すぐ取り出せる場所に置いておきましょう。( )に必要な事項を記入し、□の当てはまる箇所にチェックマーク(✓)を記入しましょう。

### 風水害編

#### 平常時の準備

##### 1 居住地の災害リスクを調べましょう

- 5 洪水ハザードマップ<高浜川(稗田川)・前川> 水深( )m以上( )m未満
- 6 洪水ハザードマップ<矢作川> 水深( )m以上( )m未満
- 4 土砂災害ハザードマップ 区域( )
- 7 高潮ハザードマップ(愛知県高潮浸水想定) 水深( )m以上( )m未満
- その他( )

##### 2 風水害時の避難先を決めましょう

具体的な場所はどこですか？

避難先	(①)	(②)
避難手段	( )	( )
移動時間	約( )分	約( )分

市指定緊急避難場所  
 自宅の上階(水深以上)  
 親戚・知人宅  
 車中泊  
 その他(危険のない場所)

・感染症対策などを踏まえ、市の指定緊急避難場所以外にも在宅避難、親戚・知人宅、車中泊への避難など、家族にとってどこに避難するのが適切か複数の案を考えましょう

##### 3 避難に必要なことを備えましょう

<b>防災情報をどうやって入手しますか？</b> <input type="checkbox"/> 防災メール <input type="checkbox"/> 市ホームページ <input type="checkbox"/> 同報無線 <input type="checkbox"/> ケーブルテレビ <input type="checkbox"/> 防災ラジオ <input type="checkbox"/> その他( )	<b>家族や近所に支援が必要な人はいますか？</b> <input type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 乳幼児 <input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 外国人 <input type="checkbox"/> その他( )	<b>家族の決まり事を書きましょう</b> 例) 非常用持出品のある場所、連絡を取る親戚など ( )
--	---	--

非常用持出品を準備しましょう 非常食と飲料水は7日分程度、感染症対策として、マスク・体温計・タオル等を準備しましょう

非常食・飲料水	貴重品	生活用品	防災用品	その他必要なもの
<input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器含む) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(電池含む) <input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 現金・通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> 保険証・身分証明書 <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 <input type="checkbox"/> おくすり手帳 <input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/> 衣類(下着含む) <input type="checkbox"/> タオル(大小2種類) <input type="checkbox"/> マスク・体温計 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ・ティッシュ <input type="checkbox"/> ビニール袋・ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 液体ハミガキ	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> アルミ製保温シート	<input type="checkbox"/> ミルク・紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクト <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> ( ) <input type="checkbox"/> ( ) <input type="checkbox"/> ( )

#### 災害時の行動

気象情報・避難情報

台風や前線が発生(災害発生数日前)

警戒レベル1 早期注意情報 災害への心構えを高める

警戒レベル2 注意報発表 自らの避難行動を確認

警戒レベル3 高齢者等避難 避難に時間がかかる人は、危険な場所から避難

警戒レベル4 避難指示 危険な場所から全員避難

警戒レベル5 緊急安全確保 命の危険 直ちに安全確保!

1 情報を収集し、避難・被災防止に備えましょう

2 避難行動を開始しましょう

3 命を守る行動をとりましょう

### 地震編

#### 平常時の準備

##### 1 居住地の災害リスクを調べましょう

- 1 地震ハザードマップ<震度分布> 震度( )
- 2 地震ハザードマップ<液化化危険度>( )
- 3 津波ハザードマップ 水深( )m以上( )m未満
- 4 土砂災害ハザードマップ 区域( )
- その他( )

##### 2 揺れや津波から命を守るための避難先を決めましょう

市指定緊急避難場所 具体的な場所はどこですか？

避難先	(①)	(②)
移動時間	約( )分	約( )分

市指定緊急避難場所  
 近くの広場  
 その他(危険のない場所)

※車での移動は避け徒歩などで移動しましょう

##### 3 お住まいの安全性を確かめましょう

あなたが住んでいる建物の構造・建築年は？

木造 {  昭和56年以前  
 昭和57年以降 }  
 非木造 {  昭和56年以前  
 昭和57年以降 }

家具・テレビ・冷蔵庫などは固定していますか？

全てしてある  一部してある  してない

これまでの地震では、昭和56年以前に建てられた比較的古い木造住宅の倒壊や家具などの転倒によって多くの尊い命が失われています。建ててから年数が経過した家屋の場合は、耐震診断を受け、必要な対策をとりましょう。また、専用の金具や突っ張り棒などで家具などを固定しましょう。

##### 4 避難に必要なことを備えましょう

左の風水害編を参考に事前に準備しましょう。

#### 災害時の行動

地震発生

緊急地震速報 ※揺れに間に合わないことがあります

揺れ 3分程度

10分程度

1 あわてずに身を守りましょう<屋内の場合>

2 揺れがおさまったら、すばやく火の始末をしましょう

3 災害情報を収集しましょう

4 家族の安全を確認しましょう

5 危険な区域等にいる場合、安全な場所に逃げましょう

6 避難の準備をしましょう

7 近所の安全を確認しましょう

市の指定緊急避難場所 近くの広場など

被災状況によって避難生活をおくる場所を決めましょう

指定緊急避難場所 命を守るために緊急的に避難する場所です

指定避難所 自宅が被災して帰宅できない場合、一定期間、避難生活を送る施設です

指定避難所での生活の注意事項は？

災害の状況に応じて落ち着いて柔軟に行動しましょう