

災害時の備え 1 マイ・タイムライン

【作成する前に】  
確認すべき事

警戒  
レベル

行動の目安

私の計画



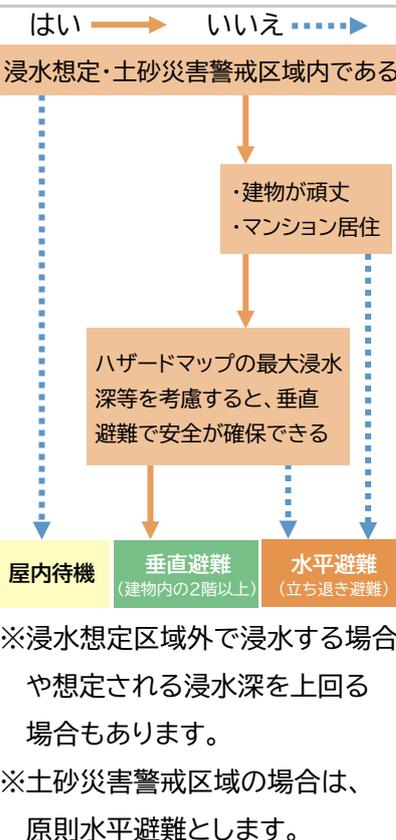
ハザードマップでチェック

- ①あなたの住んでいる地域は？
- 浸水想定区域
  - 土砂災害警戒区域
- ②住んでいる場所の浸水深は？  
(想定最大規模)
- 例:利根川、3～5m
- [ \_\_\_\_\_ 川、 \_\_\_\_\_ m]

避難場所など

- 【避難所】
- \_\_\_\_\_
- 【家族との集合場所】
- \_\_\_\_\_

避難行動の検討



1 心構えを高める

- 大雨になりそう
- 天気予報を確認
  - 家の点検・補強
  - 非常持ち出し品の確認
  - 薬や予備電源の確認  
(保管場所: \_\_\_\_\_)

2 避難行動の確認

- 大雨注意報 洪水注意報 等
- 家族やケアマネージャー等支援者と避難手段やタイミング等の確認
  - 避難をする相手先(病院等)と連絡を取る

3 高齢者等避難

- 氾濫警戒情報 大雨警報 洪水警報
- 避難場所・開設状況の確認
  - 避難開始**  
避難に時間を要する方は、危険な場所から避難

4 避難指示

- 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
- 避難場所・開設状況の確認
  - 避難開始**  
避難指示時には危険な場所から**全員避難**

5 緊急安全確保

大雨特別警報 等

①直ちに安全確保

①命を守る最善の行動をとる

①屋内の安全な場所への避難

【車中避難の注意点】

車での避難は、道路の冠水や崩落の危険が伴います。早い段階で実施しましょう。

**エコノミークラス症候群にご注意を!**

軽い体操やこまめな水分補給をしましょう。

【緊急連絡先】

氏 名: \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_

【緊急連絡先】

氏 名: \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_

## 災害時の備え2 非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト



### 非常時の持ち出し品

目安：1人3日分～

水汲しない安全な場所へ

#### 必需品

- 水  
\*1人あたり1日500ml×1, 2本
- 食料 \*1日あたり3食分
- 衣類・下着
- タオル
- ティッシュ
- ビニール袋
- ペン・ノート
- 洗面用具、歯ブラシ
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 生理用品・オムツ
- 携帯充電器
- 貴重品  
\*通帳、免許証、保険証など

#### 防災

- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- レインコート
- 紐なしの厚底運動靴
- 懐中電灯\*手動充電式が便利
- 携帯ラジオ\*手動充電式が便利
- 軍手
- 毛布
- 予備電池
- マッチ・ろうそく
- ライター・チャッカマン

#### 衛生用品

- マスク 
- 体温計
- ハンドソープ・石けん
- 手指消毒用アルコール
- ウェットティッシュ
- 救急用品  
\*絆創膏、常備薬など

#### 暑さ対策

- 電池式の扇風機
- うちわ
- 冷却シート

#### 寒さ対策

- 防寒着
- 簡易ブランケット
- 使い捨てカイロ

### 備蓄品

目安：1人3～7日分

キッチンや玄関などに分散配置



#### 必需品

- 水 \*1人あたり1日3L程度
- カセットコンロ・ボンベ
- 懐中電灯・ランタン
- 電池式モバイルバッテリー
- 予備電池

#### 食料

- パックご飯、乾麺
- インスタント麺
- レトルト食品
- 缶詰
- お菓子(チョコなど)

#### 停電・断水への備え

- 簡易トイレ
- 手回し充電式懐中電灯
- 手回し充電式ラジオ
- カセット式のストーブ
- 電池式の扇風機

### 我が家の「備え」

目安：1人3日分～

水汲しない安全な場所へ



病気や障がいに応じて準備しておくものはさまざまです。自分に合った「備え」を考えましょう。

- お薬手帳
- 持病の薬
- 老眼鏡
- 補聴器
- 入れ歯・入れ歯洗浄剤
- ヘルプカード・マーク
- 予備電源・バッテリー

### 定期的に点検しましょう



**中身** すべてそろっているか

**動作** 壊れているものはないか

予備電源やモバイルバッテリーの充電の確認も忘れずに！

**期限** 期限が近いものはないか

**不足/不要** 買い足す/必要ないものはないか