



()

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めて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

- 市の指定緊急避難場所
- 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)

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

・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

防災情報をどうやって入手しますか？

- 防災メール
- 同報無線
- 防災ラジオ
- その他()
- 市ホームページ
- ケーブルテレビ

家族や近所に支援が必要な人はいますか？

- 高齢者
- 乳幼児
- 外国人
- その他()
- 障がい者
- 妊婦

家族の決まり事を書きましょう

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

災害時の行動



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

- 市の指定緊急避難場所
- 近くの広場
- その他(危険のない場所)

避難先	(①)	(②)
移動時間	約()分	約()分

※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
- 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して事前に準備しましょう。

災害時の行動

