



家のマイ・タイムライン<避難行動計画>

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
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)	
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)	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
- 高齢者
- 乳幼児
- 外国人
- その他()

- 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"/> ウエットティッシュ・ティッシュ	<input type="checkbox"/> 車手・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"/> 携帯用トイレ	<input type="checkbox"/> ピニール袋・ゴミ袋
<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	<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
灾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

1 情報を収集し、避難・被災防止に備えましょう

- ・避難先、避難経路を再確認する
- ・テレビ、ラジオ、インターネット等で気象情報等を収集する
- ・家族の予定を確認し、はぐれた時の連絡手段を確認する
- ・非常用持出品を再確認し、携帯電話、モバイルバッテリーを充電する
- ・病院に薬をもらいに行く
- ・大切なものを上階に上げ、自宅周辺の風に飛ばされそうな物を片づける
- ・土のうの準備、窓や雨どいの点検を行う
- ・近所で避難に支援が必要な方(高齢者など)に声をかける
- ・()
- ・()
- ・()

2 避難行動を開始しましょう

- ・高浜市防災メール、テレビ等で避難情報を確認する
- ・ハザードマップで確認した結果、危険な区域にお住まいの方や自宅に留まる方に不安がある方は、対象の警戒レベルで避難する

対象の警戒レベル
(避難するタイミング)
□ 高齢者等避難(警戒レベル3)
□ 避難指示(警戒レベル4)

- ・動きやすい服装で行動する
- ・非常用持出品はリュック等で背負い、両手が自由に使えるようにする
- ・避難経路はできるだけ安全な広い道を選ぶ
- ・()
- ・()
- ・()

3 命を守る行動をとりましょう

- ・少しでも安全な場所を探す
- ・近くの高い建物や家の最上階に上がる。土砂災害警戒区域等にいる場合は、崖の反対側の部屋に移動する
- ・()
- ・()
- ・()

天候悪化の前に準備

避難行動を開始

身の安全を確保

大洪強高潮
注意報発表

大洪暴高潮
警報発表

大暴高潮
特別警報発表

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!

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るべき行動を時間軸にまとめ作成する避難行動計画です。家族で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、□の箇所にはまる箇所にチェックマーク(✓)を記入しましょう。

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<液状化危険度> ()
- 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 摆れや津波から命を守るために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

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。

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
- 非木造 { 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
- していない

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

1 あわてずに身を守りましょう<屋内の場合>

- ・落ち着いて行動する
- ・丈夫な机の下に入る 机がない時は座布団などで頭を守る
- ・身を守る安全行動 (シェイクアウト) を行う
- ・倒れてくる家具や窓ガラスの飛散に注意する
- ・()

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

4 家族の安全を確認しましょう

- ・大声で家族の安否を確認する
- ・家中でもガラス片だけがをすることがあるので、スリッパ・靴等を履く
- ・ドアや窓が変形して開かなくなることがあるので、出口を確保する
- ・玄関先など目に付く場所にタオルをかける
- ・()

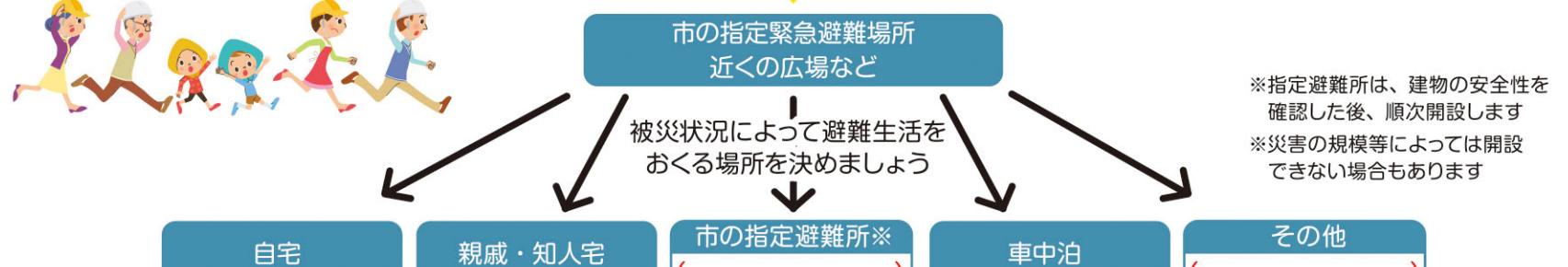
6 避難の準備をしましょう

- ・非常用持出品を背負う(または手に持つ)
- ・家を出るときはブレーカーを切る
- ・行き先メモを家の中の家族が目に付く場所に残す
- ・車は使わずに徒歩で避難する
- ・ガラスなどの落下物に注意し、落ち着いて行動する
- ・危険な場所を避けて大きな通りを選んで避難する
- ・()

10分程度

7 近所の安全を確認しましょう

- ・火事を見つけたら近所に大声で周知し、協力して消火する
- ・高齢者、乳幼児、障がい者など、周囲の安否確認を行う
- ・協力して負傷者への応急救手を行なう
- ・協力して建物に閉じ込められた人の救助活動を行う
- ・()



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?

- ・市の職員も従事しますが、避難者による自主運営が基本です。ルールに従い運営に協力しましょう
- ・皆で協力し助け合いの心で避難生活を送りましょう
- ・数日間はライフラインが停止があるので、7日分程度の食料・飲料水などを準備しておきましょう

災害の状況に応じて落ち着いて柔軟に行動しましょう