

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

はい → いいえ

浸水想定・土砂災害警戒区域内である

・建物が頑丈
・マンション居住

ハザードマップの最大浸水深等を考慮すると、垂直避難で安全が確保できる

屋内待機

垂直避難
(建物内の2階以上)

水平避難
(立ち退き避難)

※浸水想定区域外で浸水する場合や想定される浸水深を上回る場合もあります。
※土砂災害警戒区域の場合は、原則水平避難とします。

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: _____)

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

2 避難行動の確認

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

3 高齢者等避難

- 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

