

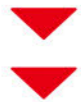
マイタイムラインを作ろう

洪水が発生する前に安全な場所へ移動するためには、大雨が降る前から川の水があふれるまでの間に「いつ、何をするのか」あらかじめ整理しておくことが大切です。「マイタイムライン」を活用して、自分の家族構成や生活環境にあった避難行動計画を整理しておきましょう。

確認のポイント!

ステップ ①

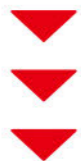
「川の水がはん濫」するまでの雨や川の状況を知ろう



ステップ ②

「避難情報ととるべき行動」を確認しよう

→ 90ページ



ステップ ③

「マイタイムライン」で「主な行動内容」を確認しよう

→ 90ページ

「台風が発生」してから「川の水がはん濫」するまで

はん濫の…

3日前

台風が発生

2日前

1日前

台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる

半日前

雨が集まって、川の水がだんだん増える

7時間前

激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる

5時間前

3時間前

川の水がいっぱいであふれそう

0時間

川の水がはん濫

! 洪水はマイタイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません

洪水は自然現象であり、マイタイムラインがあれば常に安全ということではありません。次の心得をふまえて行動しましょう。

- あくまで行動の目安として認識する
- 気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認する
- 収集・確認した情報をもとに、マイタイムラインを参考にして、臨機応変に防災行動の実行を判断する

家 マイタイムライン

作成年月日 年 月 日

注意しなければならない対象河川:

緊急避難場所等:

避難情報と時間の目安

主な行動内容

警戒レベル
1

大雨の
数日～約1日前



心構えを高める

- 非常持ち出し品リストの確認と準備
- 気象情報、防災情報の取得方法の確認
 - ・dボタン
- 避難先の検討
 - ・避難所、親戚・知人宅、ホテル、自宅の上階等
- 携帯電話の充電
-
-

警戒レベル
2

大雨の
半日～数時間前

大雨注意報
洪水注意報



避難行動を確認

- マイマップを確認
-
-
-

警戒レベル
3

河川はん濫の
数時間前

洪水警報

高齢者等避難



高齢者などは避難!

- 川の水位や雨量、洪水予報を確認
- 避難場所の開設状況を確認
- 近所の高齢者等へ声掛け
-

警戒レベル
4

避難指示



全員避難!

- 避難先を家族や大切な人に連絡
-
-

警戒レベル
5

大雨特別警報

緊急安全確保



命を守る行動をとる

- 自宅内の浸水が想定されない場所で身の安全を確保

メモ:

ひじょうもちだしひん 非常持出品リスト

ひじょうもちだしひん じょうび 非常持出品の常備

非常持出品とは、避難する際にすぐ持ち出せるよう、日頃から準備しておくべき必要最低限の備えです。リュックサックなどにまとめて(重さ10~15kgまで)、非常時でも取り出しやすく被害を受けにくい場所に保管しておきましょう。また、この他に3日以上(7日分が望ましい)の水と食料を、非常備蓄として準備しておくことも大切です。

<h3>食料</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常食 (缶詰、乾パン、レトルト食品など) <input type="checkbox"/> 携帯食 (チョコレート、キャンディーなど) <input type="checkbox"/> 粉ミルクと哺乳瓶 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	<h3>救急・安全対策</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など) <input type="checkbox"/> 包帯、ガーゼ、ばんそうこう <input type="checkbox"/> 傷薬、消毒薬 <input type="checkbox"/> 持病のある方の薬 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> アルコール消毒液、除菌シート <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	<h3>貴重品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 現金(小銭) <input type="checkbox"/> 預貯金通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> クレジットカード類 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 免許証など (身分を証明するもの) <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 		
<h3>衣類など</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 衣類(厚手の物と薄い物) <input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> タオル、毛布 <input type="checkbox"/> 手袋、軍手 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 上履き、スリッパ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	<h3>日用品など</h3> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 高槻市水害・土砂災害ハザードマップ(本冊子) <input type="checkbox"/> ポリ袋(ビニール袋) <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器・バッテリー) </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクト用品 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 高槻市水害・土砂災害ハザードマップ(本冊子) <input type="checkbox"/> ポリ袋(ビニール袋) <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器・バッテリー) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクト用品 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 高槻市水害・土砂災害ハザードマップ(本冊子) <input type="checkbox"/> ポリ袋(ビニール袋) <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器・バッテリー) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクト用品 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 			

備蓄 ▶ 消費 ▶ 補充 を繰り返す

「循環備蓄」を心がけましょう

備蓄食料・飲料水などの保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「循環備蓄」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。



ハザードマップ等はこのポケットに
差し込んで保管してください



▼▼このポケットに入っています▼▼

高槻市 水害・土砂災害ハザードマップ(全域版)

マイマップシール

ハザードマップが学べる
学習動画を公開中 →



<http://www.city.takatsuki.osaka.jp/kurashi/bosaibohan/saigaisona/hazardmap/1559199695931.html>

わが家の防災メモ

家族で避難先や緊急時の連絡先などについて話し合い、しっかり記入しておきましょう。

●わが家の避難場所

--

●家族がはなればなれになった時の集合場所

--

●避難メモ

災害の種類	避難行動	注意する情報	危険な状況
がけ崩れ	〇〇避難所へ避難	・避難情報 ・土砂災害警戒情報	避難指示の発令

▼記入例

がけ崩れ	〇〇避難所へ避難	・避難情報 ・土砂災害警戒情報	避難指示の発令
------	----------	--------------------	---------

●家族の連絡先

名 前	会社や学校の連絡先	携帯電話番号

災害用伝言サービス

地震や洪水などの大災害発生時は、電話利用が急激に増加し、電話がつながりにくい状況が続くことがあります。このような場合は、以下のサービスが開設されます。

災害用伝言ダイヤル 171

電話を用いて安否情報(伝言)の録音・再生を行うことができます。



災害用伝言板(web171) <https://www.web171.jp/>

スマートフォン・携帯電話・PC等から災害用伝言板(web171)にアクセスすることで、テキストによる安否情報(伝言)の登録・確認を行うことができます。

※上記の他に携帯電話各社から「災害用伝言板サービス」が提供されます。利用方法については各社ホームページ等でご確認ください。

いざというときの連絡先

消防 火事・救急 119番

警察 事故・事件 110番

▼空欄に家族で必要な連絡先を記入しておきましょう。

名 称	電話番号	名 称	電話番号
高槻市災害対策本部(災害時のみ通話可)	072-674-7474	高槻警察署	072-672-1234(代)
高槻市コールセンター(※)	072-674-7111	高槻市消防本部	072-676-0119(代)
高槻市役所(夜間)	072-674-7000		

(※)高槻市コールセンター受付時間…平日:午前8時から午後7時まで/土・日・祝日・年末年始:午前9時から午後5時まで