

実際に防災行動計画を作っておこう

マイタイムライン

日本は、自然が豊かですが、台風などの大雨、地震や津波など様々な自然災害の発生リスクが高い国です。そのため「自分は絶対に災害に巻き込まれない」とはいえません。

災害から身を守るためにも、「いざ」という時に備えておくことが重要です。

マイタイムラインは大雨や台風などの自然災害から自分や家族の身を守るための防災行動計画です。自分の普段の状況からあらかじめ「避難のタイミング」や「避難行動」を考え、目に見える形で、「マイタイムライン」にまとめてみましょう。

自分や家族の身近な人と避難行動を共有しておくことで、「自分の命も身近な人の命も守る」ことに繋がります。

気象情報を基に ある程度予測できる災害*



準備したマイタイムラインを使って避難する

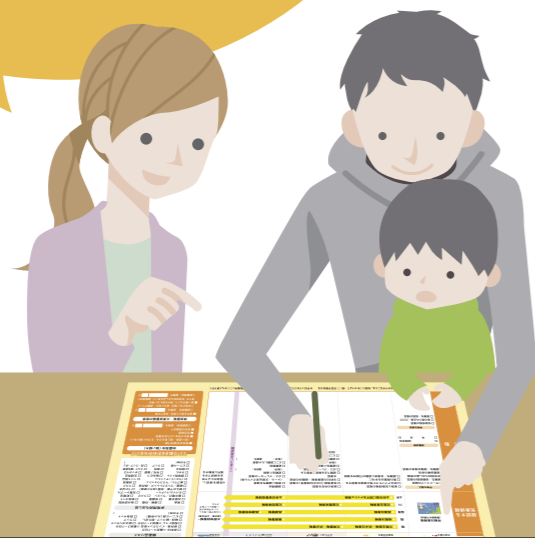
※予兆なく突発的に起きる場合もあります

予測が難しい災害



発生を確認したら即避難

(マイタイムラインシートでまとめた事項が参考になる場合もあります)



警戒レベルと避難行動について

災害発生時に備えて、気象情報や市町村の避難情報と自らの取るべき行動を確認しておきましょう。
ある程度予測できる風水害では警戒レベルに応じて避難に時間がかかる方から順次避難行動を呼びかけますが、予測が難しい津波については、年齢等に関係なく、危険な場所にいる方に対して即避難するよう呼びかけています。

風水害(大雨・洪水)・土砂災害・高潮等の場合

警戒レベル	気象庁・市町村の避難情報	住民がとるべき行動
5	 緊急安全確保 ^{※1} <small>きん きゆう あん ぜん かく ほ</small>	命の危険 直ちに安全確保! ・直ちに身を守る行動をとる ・より安全な場所に移動
警戒レベル4までに必ず避難!		
4	 避難指示 <small>ひなんしじ</small>	危険な場所から全員避難 ・より安全な場所に事前に避難
3	 高齢者等避難 ^{※2} <small>こうれいしゃとうひなん</small> (避難呼びかけ開始、避難所開設)	危険な場所から高齢者等は避難 ・避難に時間がかかる人や支援が必要な人は、危険な場所から避難を開始。 ・避難の準備、自主避難を開始
2	 大雨・洪水・高潮注意報 <small>おほしずみ</small> (気象庁)	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ、避難の経路や行動を再確認 ・避難情報の把握手段を再確認
1	 早期注意情報 <small>さきよりちゅういじほう</small> (気象庁)	災害への心構えを高める ・防災気象情報を適宜確認 ・防災備品を準備

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
(出典:内閣府「避難情報に関するガイドライン」https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/hinan_guideline.pdfをもとに作成)

豪雨時の屋外移動は危険です。車の移動であっても気を付けましょう。

夜間の避難も危険が伴います。基本的には公共交通機関が動いている時間帯に事前避難するようにしましょう。

津波の場合

警報の種類	発表基準	住民がとるべき行動
大津波警報 <small>※「特別警報」に位置付け</small>	予想される最大波の高さが 3mを超える	即避難 ●沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難。 ●ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難。 ●津波はくり返して襲ってくるので、津波警報・注意報が解除されるまでは、避難。 ●海の中にいる又は海岸の近くにいる人は、直ちに、海岸から離れる。 ●津波注意報が解除されるまでは海岸に近づかない。
津波警報	予想される最大波の高さが 1mを超え3m以下	
津波注意報	予想される最大波の高さが 0.2m以上、1m以下 で災害のおそれあり	

(出典:気象庁「津波警報・注意報、津波情報、津波予報について」(<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/alertlevel.html>)をもとに作成)

津波は必ずしも地震の揺れを感じたときだけ来るとは限りません。

揺れを感じなかった場合でも、津波注意報や津波警報の発令時には必ず避難しましょう。

普段から天気予報を確認する習慣をつけたり、自分の現在地での気象情報を受けとれるように防災アプリをいれるなど、積極的に情報収集しましょう。

国土交通省
川の防災情報
川の水位



気象庁 キキクル
中小河川も含めた
川の氾濫と土砂災害の
危険予報



ハザードマップを確認しよう

平常時にハザードマップを確認しながら、風水害時の避難行動判定フローで、避難行動を確認してみましょう。
(ここでは、自宅からの避難を想定したフロー図を示しています。)

国土交通省
ハザードマップ
ポータルサイト



身の周りの災害リスクを調べることができます。

家の周りや避難経路についても確認して避難が可能か確認しておきましょう。

地図によって異なるので、凡例(表記例)を必ず確認しよう

洪水災害

早期の立退き避難が必要な区域

- 早期の立退き避難が必要な区域
- 河岸侵食によって家屋倒壊等の危険がある区域
- 氾濫流によって家屋倒壊等の危険がある区域

浸水深の目安

- 10.0m以上の区域
- 5.0~10.0m未満の区域
- 3.0~5.0m未満の区域
- 0.5~3.0m未満の区域
- 0.5m未満の区域

■ 水位観測所
← 避難方向
× アンダーパス・地下道

土砂災害

土砂災害警戒区域等

- 特別警戒区域
- 警戒区域
- 急傾斜

土砂災害危険箇所

- 土石流
- 急傾斜
- 地すべり

指定緊急避難場所
指定避難所

① 指定緊急避難所
指定避難所

(岩手県盛岡市の凡例)

START

ハザードマップで自分の家のある場所を確認、印をつける

家のある場所に色(洪水の浸水深や、土砂災害等)が塗られている

屋内安全確保
在宅避難でも防災グッズを準備しましょう
※停電時に避難が必要な人は、避難先を決めておきましょう

色はないが、
① 周り比べて低い土地
② 自宅のそばに崖がある
③ 水路のそばなど不安がある

災害の危険がある場所ですので、原則*として安全な場所への避難(立ち退き)が必要です
※今回は大丈夫と過信をせずに、危険地域では早めに避難するようにしましょう
★屋内安全確保の3つの条件を確認しましょう

避難場所の例

安全な場所に逃げよう。
避難とは難を避けること! 避難所以外にも逃げ先がないか考えよう。

行政が指定した避難場所への立退き避難

基本的に、非常用持ち出し品を持っていきましょう。



安全な親戚・知人宅への立退き避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。



安全なホテル・旅館への立退き避難

通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。



屋内安全確保

ハザードマップで下の「3つの条件」を確認し自宅にいても大丈夫かを判断することが必要です。

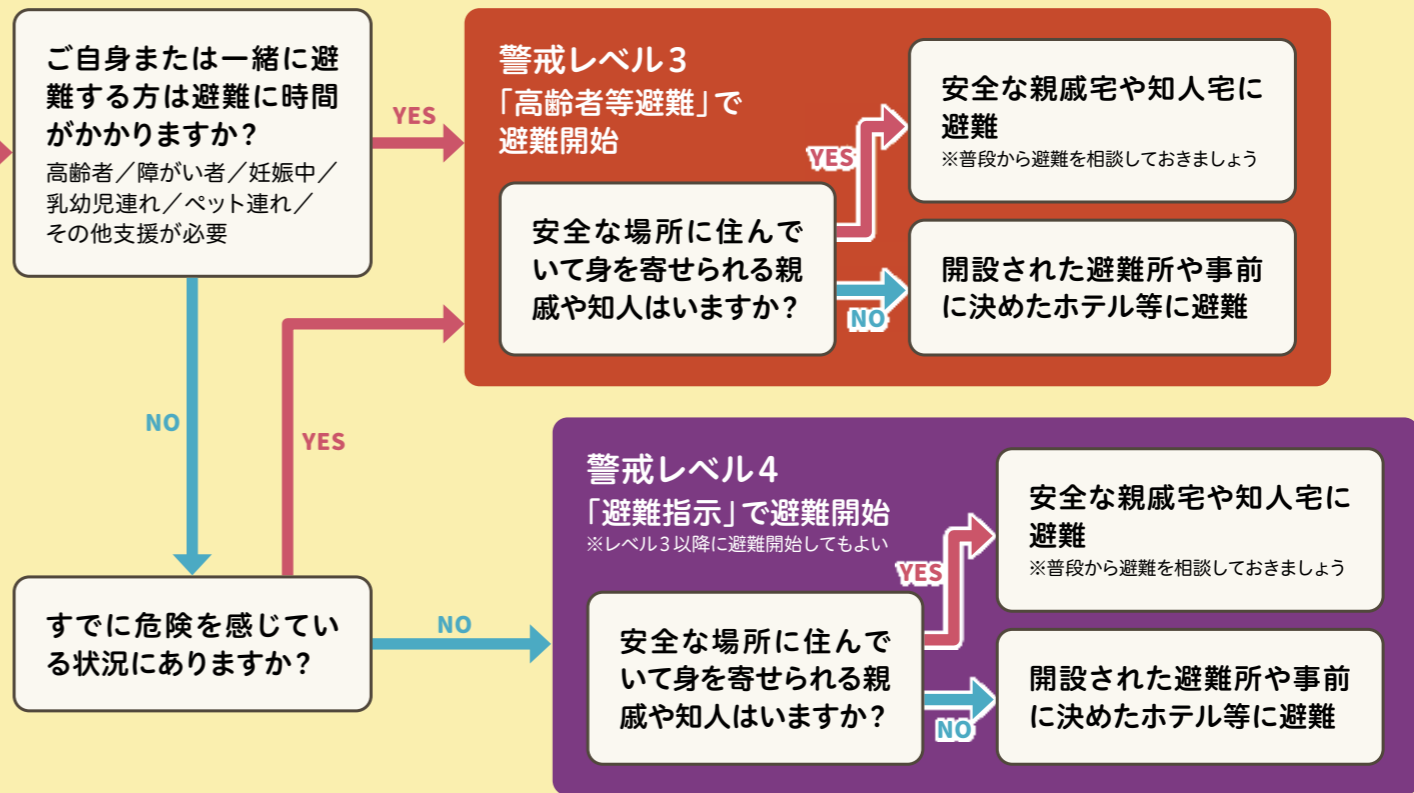
★必ず確認! 3つの条件

- ① 家屋倒壊等氾濫想定区域外
- ② 浸水深より居室が高い
- ③ 水が引くまでの備えがある

土砂災害の危険がある区域は、立ち退き避難が原則です



YES → NO →



災害発生時の行動を考えておこう

災害発生前から行動計画を立てやすい風水害に備える「マイタイムライン」を作成してみましょう。
ハザードマップを見て避難ルートや避難場所を検討すること、備蓄品を備えたりすることは、地震や津波の場合の避難行動にも役立ちます。
ぜひ、自分の避難行動を書きおこしてみましょう。

① 自分の住んでいる地域を知る

まずは自宅と周辺地域のハザードマップを確認し、ハザードや指定避難所の位置など確認しましょう。
ハザードマップでは色がついていない地域でも、水路など普段の雨で浸水しやすい箇所なども注意が必要です。

② 自分と家族の現状をまとめる

自分や家族の連絡先や住居状況、避難場所など、家族や支援者と相談、情報共有できるように整理しましょう。

③ 避難行動を考える

実際に避難できる場所をいくつか検討し、避難ルートや避難行動計画を整理しましょう。
自分でできることや支援者の手伝いも時系列に書き込んでいきましょう。

④ 家族や支援者と相談・情報共有しよう

逃げるタイミングや避難先をお互いに確認しておくことで、家族や支援者の逃げ遅れも防ぎます。

⑤ 実際に歩いてみよう(避難の練習)

準備をした荷物を持ち、実際の避難を想定して避難道を歩くことで、坂道や夜間、雨の中での避難行動を見直してみましょう。

⑥ 定期的に確認しよう

一度作成したシートでも定期的に見直しましょう。



自分と家族の状況

作成日： 点検日：

ふりがな 名前	電話番号・メール等				
住所	生年月日	年 月 日 (歳)			
心身の状況	<input type="checkbox"/> 要介護・要支援 () <input type="checkbox"/> 障害者手帳 () <input type="checkbox"/> その他 ()				
同居家族	名前	続柄	生年月日 (歳)	連絡先	電話番号
					☎
					☎
					☎
ペット	<input type="checkbox"/> あり【名前 種別 / 一緒に避難・預け先 ()】 <input type="checkbox"/> なし				
避難	<input type="checkbox"/> 支援が必要【 <input type="checkbox"/> 家族と避難 <input type="checkbox"/> 支援者 () と避難】 / <input type="checkbox"/> 各自避難				
緊急連絡先	①名前(関係)： 連絡先		②名前(関係)： 連絡先		

住まい	戸建て / マンション	家の間取りなど
木造・鉄骨・鉄筋	階居住 / 階建て	
建築時期/耐震構造	年 (有 ・ 無)	
ハザード情報		
<input type="checkbox"/> 地震時、家の耐震性が低い <input type="checkbox"/> 高潮 _____ m の浸水		
<input type="checkbox"/> 液状化の可能性あり <input type="checkbox"/> 津波 _____ m の浸水		
<input type="checkbox"/> 土砂災害(特別警報)警戒区域の立地		
<input type="checkbox"/> 洪水 _____ m の浸水		
<input type="checkbox"/> 家屋倒壊氾濫想定区域の立地		
<input type="checkbox"/> 内水氾濫 _____ m の浸水		
<input type="checkbox"/> 水路・ため池等からの浸水		
<input type="checkbox"/> 低い土地・崖地の近隣の立地		

自分と家族の配慮事項

病気・障害のこと	名前：	病名・症状等		
かかりつけ医	名前：	医療機関名	連絡先	担当
常備薬など (処方薬・市販薬)				
緊急時に伝達すべき事項 (医療・介護・アレルギー等)				

避難ルート

避難	家族への連絡等		分	持ち出し品	分	戸締り	分	計	分 [㊦]
	避難場所	距離	手段	移動時間 [㊥]		所要時間 [㊦] + [㊥]		計	災害の対象
避難場所①								計	
避難場所②								計	
リスク	あり () / なし								

MAP

我が家はどうする!? マイタイムライン《避難行動予定表》

警戒レベル	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4	LEVEL 5
避難情報等	(災害への心構え)	(自らの避難行動を確認)	高齢者等避難 (避難呼びかけ開始、避難所開設)	避難指示 (全員避難)	緊急安全確保
確認する気象情報	<p>早期注意情報 (警報級の可能性)</p> 	<p>大雨注意報・洪水注意報</p> <p>強風注意報</p> <p>高潮注意報</p> <p>氾濫注意情報</p> <p>土砂災害に関するメッシュ情報</p>	<p>大雨警報・洪水警報</p> <p>暴風警報</p> <p>高潮警報</p> <p>高潮特別警報</p> <p>氾濫警戒情報</p> <p>氾濫危険情報</p> <p>土砂災害警戒情報</p>	<p>大雨特別警報* (浸水害・土砂災害)</p> <p>*災害が既に発生している可能性が高い警報として発令される</p>	<p>大雨特別警報* (浸水害・土砂災害)</p> <p>*災害が既に発生している可能性が高い警報として発令される</p>
行動	<p>平時の備え</p> <ul style="list-style-type: none"> ハザードマップの確認 避難先・避難経路の確認 非常用持ち出し袋の準備 避難訓練の参加 避難先・避難支援者の確認 <p>避難訓練</p> <p>訓練参加 年 月 日</p> <p>早期注意報</p> <ul style="list-style-type: none"> 気象情報の確認 家の周りの点検・片付け 避難先・経路の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 家族と気象情報の確認 防災アプリやHP等の情報を確認する 携行貴重品を手元に 避難先・支援者に避難の可能性を連絡 	<ul style="list-style-type: none"> 家族の所在を確認 気象情報(川の水位情報等)の確認 市町村の避難情報・避難所の開設を確認 避難できる服装に着替える ガス・プレーカーの確認 避難先に連絡 (相手: 連絡先:) 避難開始 どこに避難したか連絡 (相手: 連絡先:) 	<ul style="list-style-type: none"> 避難開始 家族に避難先を連絡 (メール・災害伝言ダイヤル等) ガス・プレーカーの確認 避難先に連絡 (相手: 連絡先:) 避難開始 どこに避難したか連絡 (相手: 連絡先:) 	<ul style="list-style-type: none"> 周囲を確認し、緊急により安全を確保できる場所へ移動する

気象・避難情報の入手方法

- テレビ・ラジオ
- スマートフォン
- スマホ用気象アプリ
- スマホ用防災アプリ
- 気象庁キキクル
- 避難訓練の参加
- 避難先・避難支援者の確認 (お住まいの自治体の情報)

避難するときの服装

- 安全で動きやすい服装 (寒い時期は防寒対策)
- リュックなどで両手が自由に使えるカバン
- 動きやすい靴 (特に運動靴)
- 軍手・雨具を用意する

備蓄品リスト

- 飲料水 ※最低3~7日分
- 保存食・インスタント食品 ※最低3~7日分
- 簡易トイレ ※最低3~7日分
- 給水ポリタンク
- 紙皿・紙コップ・割りばし
- ラップ
- ビニール袋 (大小各種)
- 救急キット
- その他()

非常用持ち出し品

- 現金
- 通帳・印鑑
- 身分証明書
- お薬手帳
- 常備薬
- 救急キット
- 懐中電灯/ランタン
- ラジオ
- 乾電池
- モバイルバッテリー
- 充電ケーブル
- 替えの下着・衣類 (自分と家族)
- うわばき
- 眼鏡/コンタクトレンズ・保存液
- マスク
- 歯ブラシ/マウスウォッシュ
- 消毒液
- (ウエット)ティッシュ
- ペット用品
- 携帯用トイレ
- 紙おむつ
- 生理用品
- タオル
- 毛布/寝袋
- ホッカイロ
- 飲料水
- 食料
- ミルク・哺乳瓶等
- ビニール袋
- ラップ
- 皿・コップ・はし
- その他()

いつ起きるかわからない/地震発生(強い揺れ)

- 緊急安全確保行動 (低い姿勢・頭と首を守る・むやみに動かない)
- 揺れが収まったら安全確認
- 安否確認
- 自宅の損傷あり
- ◎避難開始 避難先: [] 分

津波警報・大津波警報の発表

- 揺れを感じた場合、収まり次第
- ◎避難開始 避難先: [] 分
- ◎余裕がない場合、直ちに高台・避難タワーに
- 遠い場所などで、揺れを感じない場合
- 慌てず、非常用持ち出し品を持って、避難場所に
- ◎避難開始 避難先: [] 分

書き方 ● 自分ですることは、先頭に○をつけよう (例) ○ 天気予報をみる ● 手伝ってもらうことには、先頭に■をつけよう (例) ■ 避難場所に○○さんと車で行く