

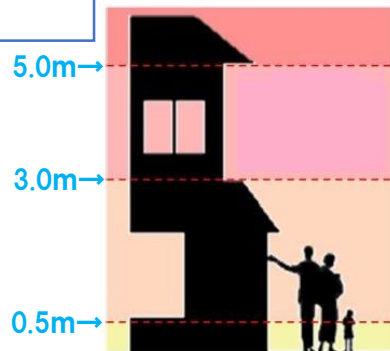
# 水害・土砂災害のマイ・タイムライン【記入例】

お住まいの地域や身近な場所にどのような被害が生じるか確認しましょう。

事前に一人ひとりの状況に合わせ、事前の備えと、自分の『避難スイッチ』のタイミングを考えましょう。

## Step① ハザードマップで自宅の危険性を確認しましょう!!

浸水想定区域内ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ(※)
浸水深は？	0.5 ~ 3.0 m
土砂災害(特別)警戒区域 または 家屋倒壊等氾濫想定区域 ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ(※) ↳水平避難



## Step② 避難先を考えましょう!!

### ■分散避難を考えよう

多くの人が集中すると、感染症のリスクが高まる傾向があるため「分散避難」を考えましょう。

- ①屋内安全確保 ②親戚・知人宅等への避難 ③緊急避難場所への避難

### ■避難の方法

- 水平避難 安全な場所へ避難(安全な親戚や知人のお宅等、緊急避難場所など)
- 垂直避難 時間がないときは近隣の丈夫な高い建物や自宅の2階以上へ
- 緊急安全確保 屋外へ避難するとかえって危険な場合は、2階以上や斜面の反対側などへ

	避難先	移動方法	移動時間
第1候補	親戚(〇〇)の家	車	15 分
第2候補	海南保健 福祉センター	車	5 分

### 家族の約束事をメモしましょう!

#### memo

- ・最後に家を出る人が、戸締りを確認し、玄関に全員避難の張り紙をする。
- ・車はお父さんかお兄さんが運転する。
- ・避難の経路は川や水路のそばを通らないようにする。
- ・外出者がいる場合、全員、携帯で連絡を取り合う。

(※) 避難とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

安全な場所にある親戚や知人のお宅、ホテルや旅館なども有効です。

(※) 自宅が安全な方は、危険な場所にいる親戚や友人、隣近所の方の受け入れもご検討ください。  
Step3以降は、避難者を受け入れる想定で進めましょう。

## Step③ 気象情報・避難情報等を理解しましょう!!

警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3 高齢者等避難	警戒レベル4 避難指示	警戒レベル5 緊急安全確保
心構えを高める (例)大雨になりそう 台風が近づいている	避難行動の確認 (例)大雨注意報・ 洪水・高潮注意報 氾濫注意水位 等	避難に時間を 要する人は避難 (例)大雨警報・洪水警報 避難判断水位 等	安全な場所への 避難 (例)土砂災害警戒情報 氾濫危険水位 等	命の危険 直ちに安全確保! (例)大雨特別警報 氾濫発生情報 等

## Step④ 自分自身や家族、近隣の方の状況を確認しましょう!!

避難に時間を要する 支援が必要な家族がいる 隣近所に支援が必要な方がいる 家族に小さい子供がいる  
⇒警戒レベル3「高齢者等避難」で避難!!

避難に時間を要しない  
⇒警戒レベル4「避難指示」で安全な場所にいる人以外は全員避難!!

## 気象情報や避難情報の入手方法は

テレビやラジオの天気予報や気象情報に加え、次のようなツールで、いち早く防災情報を入手しましょう。

- 海南市メール配信サービス(事前登録)
- 自動電話(FAX)発信サービス(事前登録)
- 海南市LINE公式アカウント(事前登録)
- 電話音声案内
- テレビ(地デジ・データ放送)
- 海南市ホームページ
- 気象庁ホームページ
- 和歌山県河川/雨量防災情報ページ
- 海南市公式Facebook
- 和歌山県防災ナビ
- NHKニュース防災
- 関電停電情報
- Yahoo!防災速報
- その他( )

※レベル3高齢者等避難、レベル4避難指示、レベル5緊急安全確保を発令した場合は、エリアメール・緊急速報メールを市内にいる人の携帯電話やスマートフォンに一齐に配信します。

## 避難時に持ち出すものは

- 食料・飲料
  - タオル・着替え・おむつ
  - 保険証
  - 服用薬・お薬手帳
  - 懐中電灯・電池
  - 携帯ラジオ
  - ゴミ袋
  - 軍手
  - ヘルメット
  - 携帯電話(充電器含む)
  - 簡易トイレ・トイレ袋
  - 子供用のミルク・おむつ
  - 入れ歯・補聴器・眼鏡
  - マスク・消毒液・体温計
  - ペット用品(ゲージ、ペットフード・シート)
  - その他(大人用おむつ、生理用品 )
- ※財布、子供のおもちゃ、生理用品など

## 『マイ・タイムライン』作成シート

『さあ、避難!!』 避難の準備は大丈夫? あなたの「避難スイッチ」は?

警戒レベル等	行動の目安		わたしの行動
	基本事項	要支援者がいる場合	
レベル1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大雨になりそう・台風が近づいている</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 天気予報や気象情報を確認</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 家の点検・補強</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 備蓄品等の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 家族やケアマネージャー等支援者を交えて避難手段やタイミング等の確認</li> </ul>	<p>地デジデータ放送で天気予報を確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・携帯電話を充電、車のガソリンを満タンにしておく</li> <li>・ゴミ箱、物干し竿等を片付ける</li> <li>・持出し品の確認</li> <li>・ハザードマップで避難経路確認</li> </ul>
自主避難 レベル2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大雨注意報・洪水・高潮注意報 氾濫注意水位等</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 備品等(家財・貴重品)を安全な場所に置く</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 避難行動の確認</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・大切なものを2階に上げる</li> <li>・動きやすい服装に着替える</li> <li>・親戚に避難する可能性を連絡</li> </ul>
高齢者等避難 レベル3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大雨警報・洪水警報・避難判断水位等 ○エリアメール・緊急速報メール配信</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 親戚・知人宅等に連絡</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 緊急避難場所の開設を確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 避難開始</li> </ul> <p>☆避難に時間を要する方(支援者を含む)は避難!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・非常用持出袋を持って、親戚の家に避難開始</li> <li>・戸締り、電源ブレーカーを切る</li> <li>・隣に住む一人暮らしの高齢者に避難行動の声掛け</li> </ul>
避難指示 レベル4	<ul style="list-style-type: none"> <li>●土砂災害警戒情報・氾濫危険水位等 ○エリアメール・緊急速報メール配信</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 避難開始</li> </ul> <p>☆安全な場所にいる人以外は全員避難!!</p>		
緊急安全確保 レベル5	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大雨特別警報・氾濫発生情報等 ○エリアメール・緊急速報メール配信</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>※逃げ遅れた場合</li> <li>・持出品をもって、自宅の2階に避難する</li> <li>・自宅の2階に避難することを親戚に連絡する</li> </ul> <p>★命を守るための最善の行動を!!</p>