

災害時のわが家の行動を書きましょう。
家族で決めた連絡方法、集合場所は裏表紙のメモに書きましょう。

災害発生までの時間	気象情報警戒レベル	〈例〉主な備え	わが家の行動 (左の例を参考に書いてみましょう)
5日前	台風に関する気象情報 (警戒レベル1相当) 台風が発生 台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる	◎災害への心構えを高める ◎台風について調べる ・天気予報を見る ・家族の今後の予定を調べる ・防災ガイドハザードマップを見て避難先を確認 ※台風が最も接近するのはいつであるか、自分の住んでいるところも影響を受けるのか等確認しましょう。	
半日前	氾濫注意情報 大雨注意報・洪水注意報 (警戒レベル2相当) 雨が集まって、川の水がだんだん増える	◎体温を測り、健康状態を確認 ※感染症予防のため、早めに健康状態を確認し、必要に応じ、医師などに確認をしましょう。 ◎避難する時に持っていくものを準備する ・マスクやアルコール消毒液、体温計、スリッパなどの衛生用品を持っていく	
5時間前	氾濫警戒情報・洪水警報 (警戒レベル3相当) 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	◎川の水位を調べる ・防災ガイドハザードマップで近くの川を確認 ・インターネットで川の防災情報を検索し川の水位を確認 ◎避難しやすい服装に着替える ・動きやすい靴をはく ・携帯電話の充電をする ・危険地域にいる知人に避難を促す ・避難所の開設状況を確認する ◎安全なところへ移動を始める	
3時間前	氾濫危険情報 (警戒レベル4相当) 川の水があふれそうになり、いつ氾濫してもおかしくない状態	全員避難!! ◎家族全員が避難完了	
0時間	氾濫発生情報 (警戒レベル5相当) 川の水が氾濫	◎命の危険 直ちに安全確保!	

マイ・タイムライン使用時の心得

災害は自然現象であり、マイ・タイムラインのとおり避難すれば常に安全ということではありません。また、想定したとおり進行するとは限りません。右の表も参考にしてマイ・タイムラインを作成しましょう!

あくまでも行動の目安として認識する

台風の進み方や雨の降り方、水位の上がり方はその都度異なります。

警報や避難情報等こまめに収集・確認

気象警報、洪水予報等は状況に応じて発表・発令されます。

情報をもとに、臨機応変に防災行動を

氾濫の進行は早まることもあります。

自宅にとどまった場合の備え

自宅で避難生活を送る場合、まずは **水・食料・トイレ** の備えが必要です。

水 飲料水の備え

1人1日3リットルを目安に最低3日分、できれば7日分用意しておきましょう

必要な備蓄量を計算してみましょう

3リットル × 人 × 7日分 =

食料 食料の備え

買い足す 備える 食べる

ローリングストックを活用しましょう

日常の備え

- (1) 食材を少し多めに買い置きしておき、合わせてレトルト食品や缶詰なども買い置きしておく
- (2) レトルト食品や缶詰は古いものから定期的に食べる
- (3) 食べた分を補充して(1)に戻る

災害時

- (1) 停電した場合は冷蔵庫にある食料をクーラーボックスに移す
- (2) 傷みややすいもの、要冷蔵のものを優先して食べる
- (3) 普段から備えておいたレトルト食品や缶詰などを食べる

トイレ 災害時のトイレ対策

携帯トイレは1人1日5枚程度使うと想定して7日分ほど用意

5回 × 人 × 7日分 = 枚

家財被害対策

家庭にある物を使って家屋への浸水や流入を防ぐ方法(簡易水防工法)は、水深が浅い段階では有効です。

浸水を防ぐ!

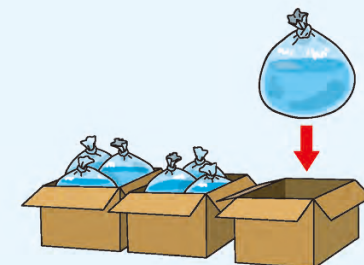
■ゴミ袋による簡易水のう

ゴミ袋などの大きめ(45リットル程度)のビニール袋を二重、三重に重ね、半分(20リットル程度)ぐらいの水を入れ、口をきつく縛る。



■簡易水のうと段ボール等との併用

簡易水のうを段ボール箱に入れて連結させれば強度が増し、水のうを積み重ねることもできます。



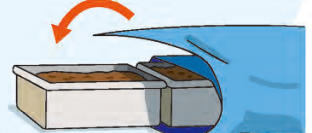
■止水板

長い板、鉄板、畳、テーブル、ロッカーなどを出入口に設置します。



■プランター

土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込んで使用します。



水のうで逆流防止

豪雨のときなど、急激な水位の上昇により下水管が満水の状態となり、下水が逆流し、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから、水が吹き出ることがあります。そのようなときは、ビニール袋に水を入れた「水のう」を置くと、逆流を抑える効果があります。

