

マイ・タイムライン

我が家のタイムライン		家
避難先 (避難所、親戚宅、友人宅)	避難先までの移動手段	避難先までの移動時間
		分

注意すべきこと

避難情報など

逃げ遅れないためにやるべきこと

台風が発生 台風が接近

天気予報や
気象庁が
発表する情報、
河川の水位に
注意!!

【警戒レベル1】 早期注意情報

【警戒レベル2】 大雨・洪水注意報

河川
・氾濫注意水位に到達
・氾濫注意情報発表

- テレビやラジオで台風情報を確認する。
- 避難先、移動手段、移動時間を再確認する。
- 避難するときに持っていくものを確認する(チェックをつける)。

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 通帳などの貴重品 |
| <input type="checkbox"/> 食料品 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> その他() | | |

- 避難しやすい服装に着替える。
- ※河川や水田に近づくのはやめましょう。

市町村が 発令する 避難情報に 注意!!

気象庁が
発表する情報や、
河川の水位に
注意!!

【警戒レベル3】 高齢者等避難 が発令

河川
・避難判断水位に迫る
・氾濫警戒情報発表

【警戒レベル4】 避難指示が発令

河川
・氾濫危険水位に迫る
・氾濫危険情報発表

我が家が避難するタイミングは警戒レベル3

- 高齢者など避難に時間のかかる人は避難を始める。
- どこに避難するか、家族や親戚に伝える。

連絡する家族や親戚の電話番号

我が家が避難するタイミングは警戒レベル4

- 危険な場所から全員避難する。
- 近所の人に声をかけて一緒に避難する。

声をかける相手

避難完了!

基準水位

河川名	水防団待機水位	氾濫注意水位	避難判断水位	氾濫危険水位	計画高水位
久慈川	2.70m	3.70m	6.30m	6.70m	7.54m
茂宮川	2.10m	2.40m	2.80m	3.10m	3.40m
十王川	1.50m	1.70m	2.00m	2.40m	3.20m

【警戒レベル5】

河川
・氾濫が発生!!
・氾濫発生情報発表

- 【使い方】 ●災害時に内容を確認しながら避難を行きましょう。
●内容に変更がある場合は見直すとともに、定期的に我が家のタイムラインの確認を含む避難行動開始の訓練を行きましょう。

非常持出品

非常持出品チェックリスト

飲料・食料 ※最低3日分は用意しましょう!

- 飲料水 1人1日3リットル
- 非常食 缶詰、アルファ米、レトルト食品 など

貴重品

- 免許証、保険証、通帳等のコピー
- お薬手帳
- 現金

衛生用品

- 救急用品 ばんそうこう、包帯、三角巾、ガーゼ など
- 常備薬
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- 携帯トイレ
- 生理用品

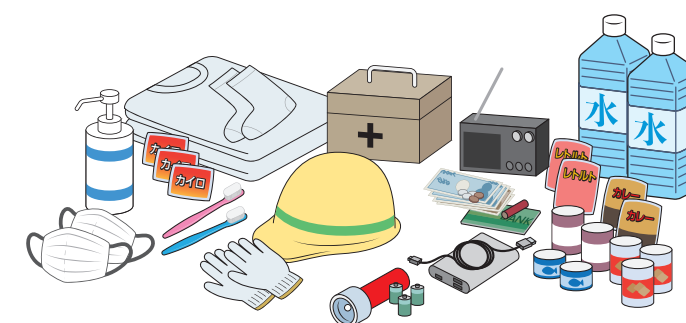
その他

各自、必要なものがあれば記入し、準備するようにしましょう。
例:コンタクトレンズ、入れ歯

-
-
-

感染症対策

- マスク
- 体温計
- 手指消毒用アルコール
- ウェットティッシュ



生活用品

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- エア枕
- モバイルバッテリー
- ヘルメット・防災ずきん
- 下着・雨具
- 使い捨てカイロ(防寒対策)
- うちわ、冷却シート(熱中症対策)
- 上履き(スリッパ)
- 軍手
- プラスチックフォーク
- 紙皿・コップ
- ラップ
- 筆記用具

ローリングストック法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。
ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、ローリングストック法は、食料だけでなく、日常使いできている生活用品(ウェットタオル、カセットコンロ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど)にも応用することができます。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

氷は溶かして飲料水として活用も可能。



停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

カセットコンロ・ボンベ
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。



ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておくの良いもの

乾麺(ラーメン・パスタ等)
ゆで時間の短いものを。



缶詰
野菜や果物の缶詰で栄養を。

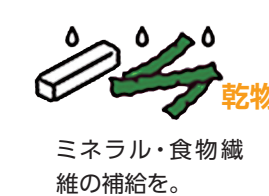
フリーズドライ食品(スープ等)

スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。



その他のアイデア

乾物
ミネラル・食物繊維の補給を。



漬物
伝統的な保存方法で。



家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園を。



※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことにより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

わが家の防災対策

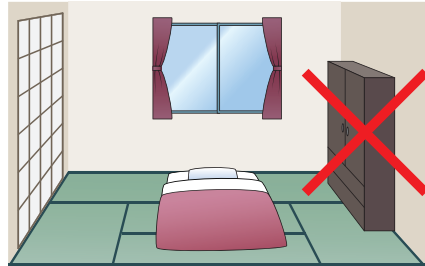
家の中の安全対策

家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋が幾つもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えする。

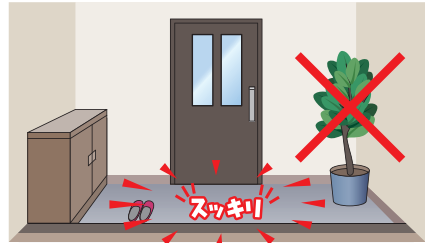
寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると子どもやお年寄り、病人などは倒れた家具が凶器や妨げとなってケガや逃げ遅れる可能性があります。



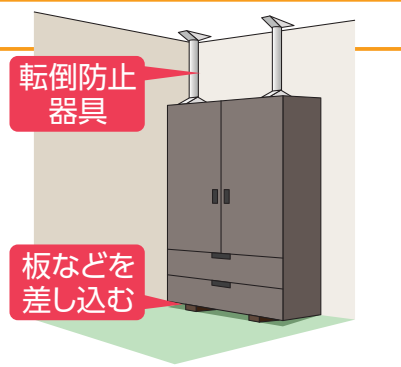
安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



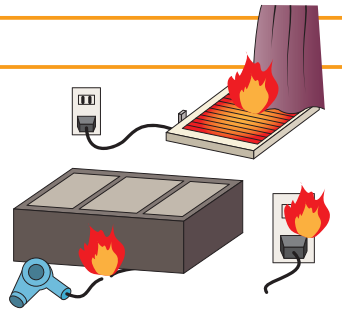
家具の転倒を防ぐ

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



電気火災発生防止

大地震が発生した際には、多数の火災が発生し、多くの人が命や財産を失っています。地震火災の原因の多くは電気が関連しており、電気機器など(電気ストーブ、電気コンロなど)の転倒による出火や、電気復旧時における通電火災(破損した電気コードのショートによる出火など)があります。このような電気火災を防ぐため、感震ブレーカーなどを設置しましょう。



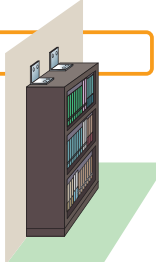
感震ブレーカー

あらかじめ設定した震度以上の地震が発生した場合に、自動的に電気の供給を遮断しますので、電気による出火防止に効果的です。

家具の転倒、落下を防ぐポイント

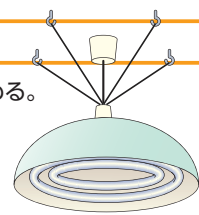
ダンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



照明

チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。



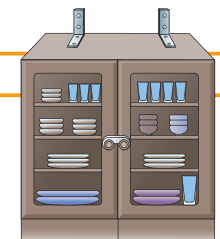
ピアノ

脚にピアノ用の転倒防止器具を。



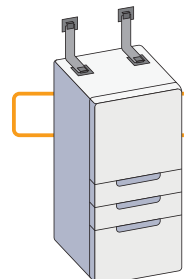
食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



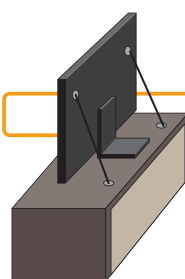
冷蔵庫

転倒防止器具で壁に固定する。



テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。



家の周囲の安全対策

ベランダ

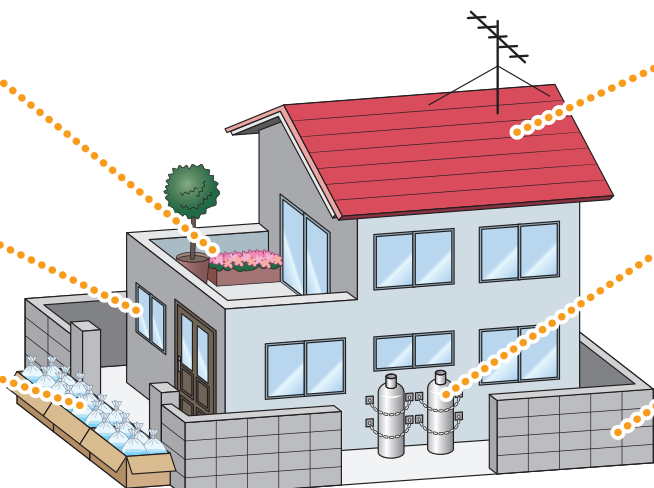
植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。

簡易水のう

ポリ袋に水を入れたもので、段ボールなどと組み合わせることで防水壁として土のうの代用ができます。



屋根

不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

プロパンガス

ボンベを鎖で壁に固定しておく。

ブロック塀・門柱

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは、危険なので補修する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

わが家の防災メモ

非常時に連絡しなければならない方などをメモしておくページです。事前に電話番号などを記入しておきましょう。

住所						
氏名		電話				
避難所	地震の時	避難所	家族が離ればなれになった時の避難所			
	水害の時①	避難所	家族が離ればなれになった時の避難所			
	水害の時②	避難所	家族が離ればなれになった時の避難所			
家族の連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ		
親戚知人の連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ		
家族の救急用データ	氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病歴
緊急連絡先	連絡先	電話	連絡先	電話		

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

災害用伝言ダイヤルとは?

NTTでは、災害発生時に、被災地への通話がつながりにくい状況の場合、被災地内の安否等の情報を音声で録音、再生する「災害用伝言ダイヤル」を設置します。

伝言の録音	171-1-0XXXX-XX-XXXX(電話番号)
伝言の再生	171-2-0XXXX-XX-XXXX(電話番号)
ダイヤルする電話番号	被災地域の人は自宅の電話番号を、または連絡をとりたい被災地域の人の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

録音時間	1伝言あたり30秒以内
伝言登録件数	電話番号あたり1~20件 ※災害状況により、登録可能な件数は異なります
利用可能電話	固定電話、IP電話(050含む)、携帯電話、公衆電話