

# 風水害への備え

## マイ・タイムラインとは

洪水や土砂災害といった風水害は、時間とともに状況が変化する非常に恐ろしい災害です。災害の発生に備えて、自分や家族がどのタイミングで何をすることをあらかじめ決めておけば、いざというときあわてずに行動することができます。風水害に備えて、一人一人がどのように行動するかを時間の経過にそって整理したものが「防災行動計画」～マイ・タイムライン～です。

## マイ・タイムラインを作りましょう。

次の6つのステップで安全に避難するための行動を考え、「マイ・タイムラインシート」に記入していきます。「マイ・タイムラインシート」は、以下のQRコードまたはホームページよりダウンロードできます。

また、宇和島市役所危機管理課や各支所、公民館にも実際に書き込めるシートを用意しています。

<https://www.city.uwajima.ehime.jp/soshiki/5/mytimeline-guide.html>



作成日: 〇〇年〇月〇日		風水害に備えよう マイ・タイムラインシート 宇和島市	
1 日頃からの備え	① 自宅(周辺)の状況	〇〇 川のおそれあり(浸水の深さ: 3.0 ~ 5.0 m) ● 自宅は… 区域の中 ■ 区域の外	土砂災害のおそれあり (☑ がけ崩れ ☐ 土石流 ☐ 地すべり)
	② 避難する場所	優先① 息子夫婦宅 (避難の方法: ☑ 車 ☐ 徒歩) (避難にかかる時間: 30分)	優先② 〇〇小学校 (避難の方法: ☐ 車 ☑ 徒歩) (避難にかかる時間: 15分)
	③ 避難の目安(タイミング)	市から高齢者等避難が発令された(市から避難指示が発令された) とき	
	④ 非持出用品(避難のときに持っていくもの)	息子夫婦宅に行くとき: 常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、携帯電話 〇〇小学校に行くとき…上記のほか、食べ物、飲み物、懐中電灯、防寒具	
時間経過	警戒レベル	気象情報 市からの避難情報	なにをする? 地域の動きや注意すること わたし(と家族)の動き
2~5日前	1	台風・大雨に関する気象情報 (週間天気予報など) 早期注意情報	災害への心構えを高める 家族の予定を確認する 避難のときの持ち物を確認する 総合防災マップや洪水ハザードマップで避難経路を再確認する 息子夫婦に連絡する(避難する可能性) 避難の準備を始める(準備にかかる時間: 30分)
1日前~大雨発出	2	大雨・洪水注意報 大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報	自らの避難行動を確認 避難を始める(避難にかかる時間: 30分) 避難のときにはブリーカーを落とす 自宅のとなりの〇〇さんに声をかける
雨が強まる数時間前	3	高齢者等避難 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	危険な場所から高齢者等の避難に時間のかかる人は避難 自治会長や知り合いに連絡する(息子宅に避難することを伝える) 隣近所の人に避難を呼びかける 避難完了!
	4	避難指示	危険な場所から全員避難
災害発生	5	大雨特別警報 河川氾濫/土砂災害発生! 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!! 近所の丈夫な高い建物で安全を確保

## 1. ハザードマップなどで自宅（周辺）の状況を確認する

避難が必要かどうか、ハザードマップなどを見て、自宅やその周辺に浸水や土砂災害のおそれがあるかを確認します。



防災マップ

## 2. 避難する場所を決める

ハザードマップ等を参照して、家族などで話し合い、避難する場所とその優先順位を決めておきましょう。あわせて、実際に夜に歩いて避難するなど、避難先までの経路も確かめておきましょう。自宅で安全が確保できる場合は、自宅にとどまり安全を確保することも可能です。



洪水ハザードマップ

## 3. 避難情報や気象情報から自分の「避難の目安」を考える

市から発令される避難情報や大雨警報などの気象情報を入手して、どの情報が出されたときに避難を始めるか、自分や家族に合った避難のタイミングを考えておきましょう。



防災アプリ登録

## 4. 避難をするときに何を持っていくか考える（非常持出品）

下表を参照して、非常品持ち出し品を考えます。

※風水害時避難場所では、原則として食料など物資の配布は行いません。

## 5. 警戒レベルごとに自分や家族が何をするか、避難を完了するまでの行動を考える

どのタイミングで何をするのかを考えます。特に、避難を開始するまでの行動や、避難の際に注意することも考えます。

## 6. 共助の視点から地域に対しての行動を考える

近所に避難の呼びかけを行ったり、高齢者や障がい者など災害時に助けが必要な人を支援するなど、自分ができることを考えます。地域の中で話し合っておくことも大切です。

# 非常持出品

■チェックリストを参考に必ず準備しておき、いつでも持ち出すことができる場所に置いておきましょう。

	貴重品	生活用品	救急用具	衣料品	
【非常時持出品チェックリスト】	現金	厚手の手袋（軍手）	救急箱（絆創膏・消毒液、その他）	下着・靴下	
	預貯金通帳（コピー）	毛布（簡易ブランケット）	処方箋の控え（お薬手帳）	長袖・長ズボン	
	印鑑	缶切り	薬	防寒用ジャケット	
	保険証（コピー）	ライター・マッチ・ろうそく	非常食品	雨具（レインコート）	
	運転免許証（コピー）	ナイフ		乾パン（そのままたべられるもの、3日分を見据えた準備）	携帯用カイロ
	避難用具		携帯用トイレ	衛生用品	
	懐中電灯	歯ブラシ	缶詰	マスク	
	防災ラジオ（携帯ラジオ）	水筒	栄養補助食品	消毒液	
	予備の乾電池	ほ乳瓶	あめ・チョコレート	体温計	
	ヘルメット・防災ずきん	スリッパ	飲料水（ペットボトル500ml3本以上）	生理用品	

■考えがまとまったら「マイ・タイムラインシート」に記入しましょう！

一度作れば終わりではなく、生活や周囲の変化に合わせて定期的に見直すことが大切です。

■作成したマイ・タイムラインは壁などに貼り、いつでも確認できるよう保存してください。

# わが家の防災メモ

わが家の避難所

火事・救急 **119** 番

家族の集合場所

(離ればなれになってしまった時)

警察 **110** 番

## 緊急 連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
市役所関係		電力会社	
消防署		水道	
警察署			
ガス会社			

## 家族 連絡先

氏名	電話番号 (勤務先・学校等)	住所	メモ

## 親戚・知人 連絡先

氏名	電話番号	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	常用薬	病気

## 緊急 ダイヤル

本庁	24-1111	市立宇和島病院	25-1111	四国電力
吉田支所	52-1111	市立吉田病院	52-0611	0120-410-675
三間支所	58-3311	市立津島病院	32-2011	市水道局 22-5265
津島支所	32-2721	宇和島警察署	22-0110	
宇和海支所	62-0311	宇和島消防署	22-7500	

## 防災訓練に参加しよう！

宇和島市では、自治会や自主防災組織などと協力して、防災訓練や防災出前講座を開催しています。避難行動や災害時の初動などを適切に行うには、日ごろの訓練が欠かせません。地域で開催される防災訓練や防災講習に家族全員で参加しましょう。



防災訓練



HUG訓練(避難所運営)



防災講習