

風水害・土砂災害用

マイ・タイムライン (個別避難計画)

作成日: 年 月 日

ふりがな 本人(氏名):	家族	近所	組織 (会社・施設・ケアマネ等)
住所:	ふりがな氏名: <input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居	ふりがな氏名:	名称:
携帯:(- -)	連絡先:	連絡先:	担当者:
いつもいる場所(昼 夜) 避難リュックの置き場所()	ふりがな氏名: <input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居	ふりがな氏名:	連絡先:
<input type="checkbox"/> 一人暮らし <input type="checkbox"/> 高齢者世帯 <input type="checkbox"/> 障害 <input type="checkbox"/> 小学生以下 <input type="checkbox"/> その他()	連絡先:	連絡先:	
自宅の危険性 <input type="checkbox"/> 浸水 <input type="checkbox"/> 土砂	ふりがな氏名: <input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居	ふりがな氏名:	連絡先:
5 3 日前	<input type="checkbox"/> 大雨情報を伝える <input type="checkbox"/> 薬を確認する <input type="checkbox"/> 持ち物の確認 <input type="checkbox"/> 買い出し <input type="checkbox"/> 避難先の確認・連絡	<input type="checkbox"/> 大雨情報を伝える (担当:) <input type="checkbox"/> 薬の準備の声かけ (担当:) <input type="checkbox"/> 持ち物準備の声かけ (担当:) <input type="checkbox"/> 買い出し (担当:) <input type="checkbox"/> 避難先の確認・連絡 (担当:)	<input type="checkbox"/> 避難可能場所の把握・共有 (L3以前 _____) <input type="checkbox"/> (L3以降 _____)
2 日前	<input type="checkbox"/> 避難準備の声かけ(再確認)	<input type="checkbox"/> 避難準備の声かけ(再確認) (担当:)	
1 日前	<input type="checkbox"/> 準備状況の確認 <input type="checkbox"/> 要支援者の避難先を決める <input type="checkbox"/> 自らの避難準備	<input type="checkbox"/> 準備状況の確認 (担当:) <input type="checkbox"/> 要支援者の避難先を決める (担当:) <input type="checkbox"/> 自らの避難準備	<input type="checkbox"/> 避難準備の声かけ(再確認)
避難スイッチ (L3 高齢者等避難の発令もしくは _____)			
4 時間前	<input type="checkbox"/> 避難の希望を担当に伝える <input type="checkbox"/> 貴重品の準備 <input type="checkbox"/> 荷物を持って玄関で援助を待つ (居室から玄関まで _____ 分) <input type="checkbox"/> 避難終了	<input type="checkbox"/> 避難の声かけ <input type="checkbox"/> 貴重品の準備 <input type="checkbox"/> 車の準備 <input type="checkbox"/> 避難開始支援 <input type="checkbox"/> 避難完了の共有(相互連絡・災害用伝言ダイヤル171等)	<input type="checkbox"/> 避難の声かけ (担当:) <input type="checkbox"/> 車の準備等 (担当:) <input type="checkbox"/> 避難開始支援 (担当:)
2 時間前	L4 避難指示		
L5 緊急安全確保			

地震対策

▶ 行動のポイント

1 地震発生 ▶▶▶ 緊急地震速報

▶身の安全を守る 机の下などへ

2 地震発生後 ▶▶▶ 1～2分



- ▶大きな揺れがおさまったら
- ▶火の始末をする ガスの元栓、コンセント、ブレーカーを切る
- ▶脱出口を確保する ドア、窓を開ける

3 地震発生後 ▶▶▶ 3分



- ▶みんなの安全を確認 隣近所で声をかけ助け合う
- ▶出火防止→火が出たら初期消火 大声で知らせる。消火器・バケツリレー

4 地震発生後 ▶▶▶ 5分

- ▶火が天井まで移ったり、家屋倒壊の危険がある場合、危険な場合は避難 無理はせずただちに避難

5 地震発生後 ▶▶▶ 10分

- ▶ラジオなどで正しい情報を確認
- ▶協力して消火、救出・救護活動 助け合いの心が大切、壊れた家には入らない

6 数時間 ▶▶▶ 3日 (避難生活では)

- ▶しばらくの間は余震に注意
- ▶3日分の飲料水と食料の備蓄を

避難行動の支援

私	<input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋の準備 <input type="checkbox"/> 避難所への避難 <input type="checkbox"/> 地域支援者との連絡 <input type="checkbox"/> 家族への状況の連絡	地域支援者 (担当) (担当) (担当)	<input type="checkbox"/> 要支援者の状況・安全確認 <input type="checkbox"/> 要支援者の避難援助 <input type="checkbox"/> 要支援者の家族への状況の連絡 <input type="checkbox"/> 組織(ケアマネ等)と状況の共有 <input type="checkbox"/> 避難完了の共有 (相互連絡・災害用伝言ダイヤル171等)
---	--	----------------------------------	--

非常持出品 (例)

- 非常食 (乾パン・缶詰など)
- 飲料水
- 携帯ラジオ (予備電池を含む)
- 懐中電灯 (予備電池を含む)
- 携帯電話の充電器・予備バッテリー
- ろうそく・ライター・マッチ
- ヘルメット・防災ずきん・ホイッスル
- マスク・手指消毒液・体温計
- ナイフ・缶切りなど
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- タオル
- ビニール袋
- 衣類 (防寒着・雨ガッパ)
- 防寒用品 (使い捨てカイロ・防寒保温シート)
- 軍手・手袋
- 医療品 (常備薬 [お薬手帳]・消毒液・ばんそうこう)
- 貴重品 (印鑑・通帳など)
- 現金 (小銭も含めて)
- 筆記用具
- 健康保険証のコピー

非常備蓄品 (例)

- 食品 (レトルト・アルファ米・缶詰など)
- 食品 (調味料・スープ・味噌汁など)
- 食品 (チョコレート・あめなど)
- 水 (一人1日3リットル目安)
- 燃料 (卓上コンロ・固形燃料・予備のガスボンベなど)
- 毛布・タオルケット・寝袋など
- 簡易トイレ
- 洗面用品 (歯磨き・ドライシャンプー・石けんなど)
- 鍋・やかん
- 簡易食器 (割り箸・紙コップなど)
- ラップ・アルミホイル
- トイレットペーパー・ウェットティッシュなど

家族構成にあった品物と量を考えて用意しましょう。

