

# 我が家の防災行動計画

## 知ろっ! 作ろっ!

# マイ・タイムライン

備蓄品など



非常持出品を準備  
リュックなどに入れておく



家族内の災害時の  
連絡方法を確認



テレビやインターネット  
など、防災情報の  
収集方法を確認



いくつかチェック  
できるかな?

## できていますか? 日頃の備え



避難する場所  
までの経路を確認



地域の防災訓練に  
参加する



火災保険に加入  
(水災補償付き)



このリーフレットは「マイ・タイムライン(防災行動計画)」についてまとめたものです。総合防災マップやハザードマップを確認し、いつ、どこに避難するか我が家の防災行動計画を作りましょう。作った「マイ・タイムライン」は切り離して、目立つところに貼っておきましょう。

マイ・タイムラインを活用した  
松山逃げ遅れゼロプロジェクト

松山市

我が家の防災行動計画 **マイ・タイムライン**

防災マップやハザードマップでチェック-自分の危険性?

避難行動のチェック-避難する場所?

家族の状況のチェック-避難するタイミング?

レベル1 大災害や 避難の準備 避難準備 避難行動

レベル2 大規模地震 津波注意報 避難準備

レベル3 高層ビル等 大規模地震 津波注意報 避難準備

レベル4 大規模地震 津波注意報 避難準備

レベル5 大規模地震 津波注意報 避難準備

命の危険 直ちに安全確保!

家族構成や生活環境が変われば、マイ・タイムラインを見直しましょう!

# 松山市が作成している防災マップ等

## 総合防災マップ

R4.3月発行



令和4年3月に  
全面リニューアル

- エリア別の総合防災マップ
- 中心部、城西、城北、城東、城南、北条、島しょ部の7エリア



## 洪水ハザードマップ

R2.4月、9月発行



- 重信川版
- 石手川版
- 小野川版
- 立岩川版



## 高潮ハザードマップ

R3.4月発行



## Web版防災マップ確認方法 (災害の危険性をより詳しく確認できます)

**1** 「松山市防災ポータル」にアクセス  
松山市防災ポータル  検索

**2** 「松山市Web版防災マップ」をクリック



**3** 上のメニューバーから、見たい情報を選択  
(各項目クリックで詳細情報が選択できます)

選択したハザード情報が確認できます

選択したハザード情報の凡例が表示されます

## 避難情報を知りたいとき

松山市では、様々な方法で避難情報などを発信しています。情報の様々な入手方法を知っていれば、いざというときにも役立ちます。

### 松山市公式 LINEアカウント

下記より友だち追加

防災関連情報を配信しています。

### まつやま 防災メール

事前登録が必要

避難情報や気象情報など、災害情報を電子メールでお知らせします。

登録用メールアドレス  
regist.matsuyama@mail.e-bousai.net

### 松山市 防災ポータル

URL  
https://city-matsuyama.secure.force.com

### テレビの データ放送

避難情報や避難所開設情報は、テレビのデータ放送でも確認できます。

操作方法(NHKの場合)  
テレビのリモコンの「dボタン」を押す。  
「防災・生活情報」を押す。  
「避難情報」「開設避難所」を押す。

### メール配信

- 緊急速報メール **事前登録は不要**  
気象庁が発表する緊急地震速報・津波情報や市が発表する避難情報などを対象エリアにいる携帯電話に一斉送信します。
- 愛媛県防災メール **事前登録が必要**  
登録用メールアドレス bousai.ehime-pref@ehime-pref.ktaiwork.jp

### SNS

- 松山市防災情報Facebook
  - 松山市防災情報Twitter
- Facebook・Twitterでは松山市からの情報をシェアしたり、リツイートしたりすることで情報を拡散できます。

### スマートフォンアプリ

- Yahoo!防災速報
- ひめシェルター

松山市 総合政策部 防災・危機管理課

〒790-8571 愛媛県松山市二番町四丁目7-2

TEL:089-948-6793 FAX:089-934-1813 <https://www.city.matsuyama.ehime.jp/>

令和4年(2022年)3月発行

このマイ・タイムラインシートは、愛媛大学防災情報研究センター、ジュニア防災リーダークラブ(高校生・中学生)と協働して作成しました。

# 非常時の持出品・備蓄品

いざという時のために下記リストを参考に準備しましょう。また、備蓄品の飲食物は保存期間に注意しましょう。

非常時の持出品 <span style="float: right;">すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。</span>					
貴重品	水・食料	医療・衛生用品	避難用品	道具類	生活用品
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 服用している薬	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器	<input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 携行食・非常食 <small>※ビスケット・缶詰など</small>	<input type="checkbox"/> 救急医療品 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ・ティッシュ
<input type="checkbox"/> 健康保険証・預貯金通帳 <small>※コピー可</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒液	<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> 電池	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 家族写真	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 液体せっけん <input type="checkbox"/> 非常用トイレ	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 時計	<input type="checkbox"/> ゴミ袋・ポリ袋
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー	<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> レジャーシート
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 入れ歯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

非常時の備蓄品 <span style="float: right;">最低でも3日間、できれば1週間分の備蓄を心がけましょう。</span>		
食料・飲料水	生活用品	その他
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットル)	<input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料	<input type="checkbox"/> ビニールシート・アルミシート
<input type="checkbox"/> 缶詰やレトルト食品	<input type="checkbox"/> 皿・コップ <input type="checkbox"/> わりばし・スプーン <input type="checkbox"/> ラップ・アルミ箔	<input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ポリタンク
<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 洗面用具	<input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> インスタント食品	<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー <input type="checkbox"/> 非常用トイレ <input type="checkbox"/> バケツ	<input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> ろうそく
<input type="checkbox"/> 菓子類	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

乳幼児や介護を必要とする人がいる場合は、次のようなものも必要です。

乳幼児がいる場合		介護を必要とする人がいる場合	
<input type="checkbox"/> 粉ミルク、液体ミルク	<input type="checkbox"/> ほ乳びん <input type="checkbox"/> 離乳食、ベビーフード	<input type="checkbox"/> おかゆなどの非常食(介護食)	介護の状態などに 応じて備えてください。
<input type="checkbox"/> おむつ	<input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> ケアグッズ(吸引器・血圧計など)	
<input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ	<input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 乳幼児用の薬	<input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 体ふき <input type="checkbox"/> 介護用品	
<input type="checkbox"/> 抱っこひも	<input type="checkbox"/> おやつ <input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本	<input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 常備薬	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## おいしく食べて、しっかり備える ローリングストック法を取り入れよう

ローリングストック法とは、備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。普段から非常食の消費と購入をくり返すことにより、いざという時の賞味期限切れを防ぐことができます。また、定期的に食べることを通して、自分に合う非常食をじっくり検討する良い機会にもなります。下記のポイントに気をつけながら、無理なく、おいしく、普段の生活に取り入れてみませんか？

### 1.古いものから消費する

必ず賞味期限の近いものから使いましょう。

### 2.使った分は必ず補充

非常時用としてストックの量を一定に保つのがポイントです。量は最低でも3日分(9食分)を備蓄されることをおすすめします。



もしも…、の災害に備える

# マイ・タイムラインって何ですか!?

災害に備えて自分や家族がとるべき行動をあらかじめ決めた防災行動計画が「マイ・タイムライン」です。家族や地域で相談しながら、それぞれの「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。また、災害に備えて必要な準備も進めておきましょう。

大型台風に集中豪雨…。



## 洪水・土砂災害・高潮に備える3つの心得

大雨や台風は事前に予測できるので、災害が起こる前に避難できます。

### 心得1 地域の危険性を知ろう!

1 松山市が作成している総合防災マップやハザードマップ等を確認して、想定される被害(洪水、土砂災害、高潮)をチェック!



災害が  
起こりそうな場所を  
調べておこう

### 心得2 避難行動を決めておこう!

2 早めに安全な場所へ避難することが大切です。あらかじめ避難行動を決めておきましょう。避難所への避難だけでなく、安全な地域に住む親戚や知人宅、ホテルへの避難も検討!



## 避難行動の判定目安

Q ハザードマップでは、自宅のある場所に色が塗られている? **いいえ** 避難は不要 ただし、周囲の状況に注意し、危険を感じたら避難

はい

**災害の危険があるので、原則として自宅外に避難が必要**

Q 安全な場所に住んでいる親戚や知人はいる?

はい

**安全な親戚や知人宅に避難**  
(日ごろから相談)

いいえ

**開設している指定避難所などに避難**

例外

洪水により家屋が倒壊する(建物に高波がかかる)おそれがない

浸水する深さよりも高いところにいる

浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある

浸水の危険があっても、**上の3つのすべて**を満たす場合は、**自宅に留まり安全を確保することも可能**  
土砂災害の危険があっても、十分頑丈なマンションなどの上層階に住んでいる場合は、**自宅に留まり安全を確保することも可能**

### 心得3 避難情報をキャッチ!

3 家族ごとに、避難するタイミングは変わります。避難する場所までの移動時間も要確認!

警戒レベル  
1

心構えを高める

気象庁などが発表

警戒レベル  
2

避難行動の確認

警戒レベル  
3

**危険な場所から高齢者等は避難!**

避難に時間を要する人は避難

警戒レベル  
4

**危険な場所から全員避難!**

安全な場所へ避難

松山市が発令

**危険だと思ったら、避難情報の発令を待たず、早め早めに避難しましょう!**



防災マップ・ハザードマップでチェック…自宅の危険性は？

洪水	土砂災害	高潮
<input type="checkbox"/> あり(洪水浸水想定区域) [川] 自宅で想定される [ <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input type="checkbox"/> 0.5~3m ] 浸水の深さは? [ <input type="checkbox"/> 3~5m <input type="checkbox"/> 5m以上 ] <input type="checkbox"/> あり(建物の倒壊が想定される区域内) <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり (土砂災害(特別)警戒区域内)  <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり(高潮浸水想定区域) 自宅で想定される [ <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input type="checkbox"/> 0.5~3m ] 浸水の深さは? [ <input type="checkbox"/> 3~5m <input type="checkbox"/> 5m以上 ] <input type="checkbox"/> あり(建物に高波がかかる) <input type="checkbox"/> なし

避難行動のチェック…避難する場所は？

避難先候補 <b>1</b>	[ 移動時間 ] 分
避難先候補 <b>2</b>	[ 移動時間 ] 分

家庭の状況のチェック…避難するタイミングは？

避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が

いる → 高齢者等避難 の発令で避難!

いない → 避難指示 の発令で避難!

※その他の避難のタイミング(あれば記入) [ ]

大雨・台風の1〜3日前

注意報

警報・高齢者は避難

全員避難

災害発生

警戒レベル	行政からの情報等	我が家の行動計画
レベル <b>1</b>	大雨や台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の天気予報をチェック <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 家の周りの風雨で飛ばされそうなものを固定 <input type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を確認 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを連絡 <input type="checkbox"/> 必要な物の買い出し <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
レベル <b>2</b>	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> 気象情報をチェック <input type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話・モバイルバッテリーを充電 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
レベル <b>3</b>	<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">高齢者等避難</span> 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報	<input type="checkbox"/> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">高齢者等避難</span> 発令で避難場所に避難開始 <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難( ) <input type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話で避難所の開設状況や雨量・水位などを確認 <input type="checkbox"/> 家の戸締りをする <input type="checkbox"/> 非常持出品を玄関に置く <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
レベル <b>4</b>	<span style="border: 1px solid purple; padding: 2px;">避難指示</span> 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報、高潮特別警報	<input type="checkbox"/> <span style="border: 1px solid purple; padding: 2px;">避難指示</span> 発令で避難場所に避難開始 <input type="checkbox"/> 携帯電話などで最新の状況を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
レベル <b>5</b>	<span style="border: 1px solid white; padding: 2px;">緊急安全確保</span> 大雨特別警報	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>命の危険 直ちに安全確保!</b></p> </div> <div style="width: 35%; text-align: right;"> <p>すでに災害が発生・切迫している状況! 自宅内や近くの建物などで、少しでも被害を受けるおそれの少ない場所に移動!</p> </div> </div>

※気象情報や警戒レベルが発表されるタイミングは状況により変わります。計画より早めに避難行動を起こすことも大切です。



家族構成や生活環境が変われば、マイ・タイムラインを見直しましょう!