

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。

アプリ版の
インストールは
こちらから

iOS



App Store
からダウンロード

Android



Google Play
で手に入れよう

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

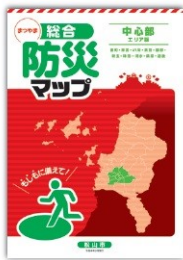
松山市



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。

松山市マイ・タイムライン 防災アプリ

インストールが必要

避難情報や気象情報など、災害情報もプッシュ通知されます。

iOS

Android

松山市 防災ポータル

URL
<https://city-matsuyama.my.salesforce-sites.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

- まつやま防災メール **事前登録は不要**
登録用メールアドレス regist.matsuyama@mail.e-bousai.net
- 緊急速報メール **事前登録は不要**
- 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

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 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。					
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 ※ビスケット・缶詰など	<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 ※コピー可	<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 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。		
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"/>

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しましょう。

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。



1 知ろう

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!

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!

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

例外

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

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!

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

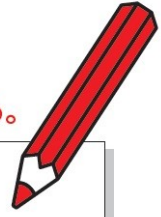
危険だと思ったら、避難情報の発令を待たず、早め早めに避難しましょう!

マイ・タイムラインを作ろう!

記入例を参考に、我が家のマイ・タイムラインを作りましょう。
作り終わったマイ・タイムラインは目立つ場所に貼っておきましょう。

記入例

赤字の箇所が記入例です。必要な項目にチェックをつけましょう。



我が家の防災行動計画 **マイ・タイムライン**

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 checked="" type="checkbox"/> あり(洪水浸水想定区域) [<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>] 川 自宅で想定される 浸水の深さは? <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input type="checkbox"/> 0.5~3m <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> あり (土砂災害(特別)警戒区域内) <input type="checkbox"/> なし	<input checked="" type="checkbox"/> あり(高潮浸水想定区域) 自宅で想定される 浸水の深さは? <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input checked="" type="checkbox"/> 0.5~3m <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)

避難行動のチェック…避難する場所は?

避難先候補 1 自宅の上階(2階) [移動時間] 3分	避難先候補 2 〇〇小学校 [移動時間] 10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! いる

いない → **避難指示** の発令で避難! いない

※その他の避難のタイミング(あれば記入) **前の側溝から水があふれたとき**

ペットがいる場合はペットを避難させる計画を書いておきましょう

親戚や知人の家の場合、例: **〇〇町の伯父さん宅**

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
レベル 1 大雨や台風の予報 早期注意情報	レベル 2 大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	レベル 3 高齢者等避難 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報	レベル 4 避難指示 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報、高潮特別警報	レベル 5 緊急安全確保 大雨特別警報
我が家の行動計画				
<input checked="" type="checkbox"/> 最新の天気予報をチェック(父) <input checked="" type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認(母) <input checked="" type="checkbox"/> 家の周りの風雨で飛ばされそうなものを固定(父) <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を確認(兄) <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"/> その他にも… <input checked="" type="checkbox"/> 家の雨戸を開める(自分) <input checked="" type="checkbox"/> 車にガソリンを入れる <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬・持病薬を確認 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 犬のケージとえさの準備				
<input checked="" type="checkbox"/> 気象情報をチェック(全員) <input checked="" type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認(全員) <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話・モバイルバッテリーを充電(全員) <input checked="" type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える(全員) <input checked="" type="checkbox"/> 大事なものを2階へ移動(父・兄) <input checked="" type="checkbox"/> その他にも… <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 容器や浴槽に水を貯める <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> ラジオの電池を確認				
<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始 <input checked="" type="checkbox"/> 家族の中で役割分担が決まっている場合は、()で誰がするか書いておきましょう。 <input checked="" type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難(前の側溝から水があふれたとき) <input checked="" 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(父) <input checked="" type="checkbox"/> 家の戸締りをする(自分) <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品を玄関に置く(兄) <input checked="" type="checkbox"/> 犬をケージに入れて避難の準備				
<input checked="" type="checkbox"/> 避難指示 発令で避難場所に避難開始 <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話などで最新の状況を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難したことを親戚に伝える				
命の危険 直ちに安全確保!				

※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

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

防災教育サポート動画

動画をチェック! 松山市では、マイ・タイムラインシートの作り方など、さまざまな防災教育サポート動画を作成しています。

✂️ 切り離してご使用ください

※自宅が安全な場合でも、停電や断水などに備えて、やるべきことを考えておきましょう!

我が家の防災行動計画 **マイ・タイムライン**

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] 自宅で想定される浸水の深さは？ <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input type="checkbox"/> 0.5~3m <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) 自宅で想定される浸水の深さは？ <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input type="checkbox"/> 0.5~3m <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 1	[移動時間] 分
避難先候補 2	[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) []

ペットは？
 いる
 いない

警戒レベル	行政からの情報等	我が家の行動計画
大雨・台風の1~3日前 レベル 1	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"/> 家の周りの風雨で飛ばされそうなものを固定 <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"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を確認 <input type="checkbox"/> 必要な物の買い出し
注意報 レベル 2	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"/> 携帯電話・モバイルバッテリーを充電 <input type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える
警報・高齢者は避難 レベル 3	高齢者等避難 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報	<input type="checkbox"/> 高齢者等避難 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
全員避難 レベル 4	避難指示 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"/> 避難指示 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"/>
災害発生 レベル 5	緊急安全確保 大雨特別警報	命の危険 直ちに安全確保! 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へ移動! 

※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!