

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
☐ 現金 ☐ 印鑑 ☐ 健康保険証・ 預貯金通帳 ※コピー可 ☐ 家族写真 ☐ ☐	☐ 飲料水 ☐ 携行食・ 非常食 ※ビニール・ 缶詰など ☐ ☐ ☐	☐ 服用している薬 ☐ 救急医療品 ☐ マスク ☐ 液体せっけん ☐ トイレ用ペーパー ☐ 生理用品 ☐ 眼鏡・コンタクト ☐ ☐	☐ ヘルメット・ 防災ずきん ☐ 懐中電灯 ☐ スリッパ ☐ 軍手 ☐ ホイッスル ☐ ☐	☐ 携帯電話・ 充電器 ☐ 携帯 ラジオ ☐ 電池 ☐ 時計 ☐ ロープ ☐	☐ 衣類 ☐ 雨具 ☐ ウエットティッシュ・ ティッシュ ☐ タオル ☐ ゴミ袋・ポリ袋 ☐ レジャーシート ☐ ☐

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
☐ 飲料水(1人1日3リットル) ☐ 缶詰やレトルト食品 ☐ 栄養補助食品 ☐ インスタント食品 ☐ 菓子類 ☐	☐ カセットコンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料 ☐ 皿・コップ ☐ わりばし・スプーン ☐ ラップ・アルミ箔 ☐ 毛布 ☐ 寝袋 ☐ 洗面用具 ☐ トイレ用ペーパー ☐ 非常用トイレ ☐ パケツ ☐ 使い捨てカイロ ☐ ☐	☐ ビニールシート・アルミシート ☐ 新聞紙 ☐ ポリタンク ☐ ガムテープ ☐ ライター ☐ ろうそく ☐ ランタン ☐ ☐

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
☐ 粉ミルク、液体ミルク ☐ ほ乳びん ☐ 離乳食、ベビーフード ☐ おむつ ☐ おしりふき ☐ 衣類 ☐ 防寒着 ☐ ガーゼハンカチ ☐ バスタオル ☐ 乳幼児用の薬 ☐ 抱っこひも ☐ おやつ ☐ おもちゃ・絵本 ☐ ☐	☐ おかゆなどの非常食(介護食) ☐ ケアグッズ(吸引器・血圧計など) ☐ 紙おむつ ☐ 体ふき ☐ 介護用品 ☐ 衣類 ☐ 防寒着 ☐ 常備薬 ☐ ☐

介護の状態などに
応じて備えてください。

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。



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
- 右手川版
- 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)

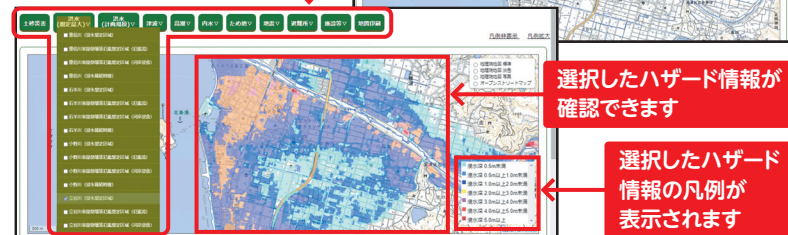
1 「松山市防災ポータル」にアクセス

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)



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。



松山市 防災ポータル



URL

[https://city-matsuyama.
my.salesforce-sites.com](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

TEL:089-948-6793 FAX:089-934-1813

〒790-8571 愛媛県松山市二番町四丁目7-2

<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。

我が家の防災行動計画

知ろっ! 作ろっ!

マイ・タイムライン

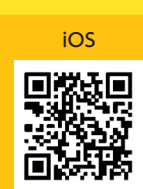


いくつか
できるかな? できていますか? 日頃の備え



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



App Store
からダウンロード



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



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!

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? **はい** **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

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**

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**

警戒レベル

2

心構えを高める

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

避難する場所までの
移動時間も要確認!

心構えを高める

避難行動の確認

避難に時間を要する人は避難

安全な場所へ避難

気象庁などが発表

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!

2 作ろう

我が家の防災行動計画

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
☒ あり(洪水浸水想定区域) [☐ 〇 ☐ 〇 ☐ 〇] 川 自宅で想定される [☐ 0.5m未満 ☐ 0.5~3m] 浸水の深さは? [☒ 3~5m ☐ 5m以上] ☐ あり(建物の倒壊が想定される区域内) ☐ なし	☒ あり (土砂災害(特別)警戒区域内) ☐ なし	☒ あり(高潮浸水想定区域) 自宅で想定される [☐ 0.5m未満 ☐ 0.5~3m] 浸水の深さは? [☐ 3~5m ☐ 5m以上] ☐ あり(建物に高波がかかる) ☐ なし

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

避難行動のチェック…避難する場所は?

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]

我が家の行動計画

警戒レベル	行政からの情報等	我が家の行動計画
レベル 1	大雨や 台風の予報 早期注意情報	☐ 最新の天気予報をチェック ☐ 家族の今後の予定や居場所を確認 ☐ 家の周りの風雨で飛ばされそうなものを固定 ☐ 非常持出品(備蓄品など)を確認 ☐ 親戚や知人に避難させてもらうことを連絡 ☐ 必要な物の買い出し
レベル 2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	☐ 気象情報をチェック ☐ 避難する場所、避難経路を再確認 ☐ 携帯電話・モバイルバッテリーを充電 ☐ 避難しやすい服装に着替える
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	☐ 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始 ☐ 独自のタイミングで避難() ☐ 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 ☐ 家の戸締りをする ☐ 非常持出品を玄関に置く
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	☐ 避難指示 発令で避難場所に避難開始 ☐ 携帯電話などで最新の状況を確認
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! ☐ 携帯電話などで最新の状況を確認

※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

※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
☐ あり(洪水浸水想定区域) [] 川 自宅で想定される [☐ 0.5m未満 ☐ 0.5~3m] 浸水の深さは? [☐ 3~5m ☐ 5m以上] ☐ あり(建物の倒壊が想定される区域内) ☐ なし	☐ あり (土砂災害(特別)警戒区域内) ☐ なし	☐ あり(高潮浸水想定区域) 自宅で想定される [☐ 0.5m未満 ☐ 0.5~3m] 浸水の深さは? [☐ 3~5m ☐ 5m以上] ☐ あり(建物に高波がかかる) ☐ 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! ☐ ペットは?
☐ い ない → **避難指示** の発令で避難! ☐ いる
☐ いない ☐ いない

※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

警戒・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 1	大雨や 台風の予報 早期注意情報	☐ 最新の天気予報をチェック ☐ 家族の今後の予定や居場所を確認 ☐ 家の周りの風雨で飛ばされそうなものを固定 ☐ 非常持出品(備蓄品など)を確認 ☐ 親戚や知人に避難させてもらうことを連絡 ☐ 必要な物の買い出し
レベル 2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	☐ 気象情報をチェック ☐ 避難する場所、避難経路を再確認 ☐ 携帯電話・モバイルバッテリーを充電 ☐ 避難しやすい服装に着替える
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	☐ 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始 ☐ 独自のタイミングで避難() ☐ 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 ☐ 家の戸締りをする ☐ 非常持出品を玄関に置く
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	☐ 避難指示 発令で避難場所に避難開始 ☐ 携帯電話などで最新の状況を確認
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! ☐ 携帯電話などで最新の状況を確認

※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!