

# マイ・タイムラインを作ってみよう

「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨等の風水害に対する事前の準備や行動をあらかじめ記録しておく予定表のことです。家族構成などに合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」を決めておくことで、いざというときにあわてず、安全に避難することができます。まずは、マイ・タイムラインの作成手順を知っておきましょう。

## 作業手順

1 ハザードマップをチェック



2 自宅が土砂災害警戒区域内かをチェック



3 自宅から近い避難所をチェック



4 自分だけのマイ・タイムラインを作る



自宅の危険度 ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しておきましょう。

洪水浸水予想

土砂災害警戒地域  内  外

私の避難場所は、

## [マイ・タイムライン記入例]

	平常時	大雨の恐れ	避難開始時期	災害発生	
警戒レベル	警戒レベル1 早期注意情報(気象庁発表)	警戒レベル2 大雨・洪水注意報等(気象庁発表)	警戒レベル3 高齢者等避難(危険な場所から高齢者等は避難) 難(市が発令)	警戒レベル4(危険な場所から全員避難) 避難指示(市が発令)	警戒レベル5 緊急安全確保(市が発令)
災害の恐れ	今後気象状況悪化の恐れ	気象状況悪化	災害の恐れあり	災害の恐れ高い	災害発生または切迫
避難情報・気象情報	ハザードマップで確認し記入しておく	避難するか否かの判断材料のひとつになります!	警戒レベル3相当情報 洪水 氾濫警戒情報/洪水警報 土砂災害 大雨警報(土砂災害)	警戒レベル4相当情報 洪水 氾濫危険情報 土砂災害 土砂災害警戒情報	警戒レベル5相当情報 洪水 氾濫発生情報、大雨特別警報(浸水害) 土砂災害 大雨特別警報(土砂災害)
事前の確認事項等	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅周辺の災害リスクを確認する                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>洪水浸水想定区域</li> <li><input type="checkbox"/>土砂災害(特別)警戒区域</li> </ul> </li> <li>住んでいる場所の浸水深は? ( )</li> <li>避難所は? ( )</li> <li>自主避難を考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>非常持出品を確認する</li> <li>避難する際、家族に支援が必要な人はいるか ( ) (<input type="checkbox"/>はい <input type="checkbox"/>いいえ)</li> <li>避難するときに支援してくれる人の名前と連絡先を記入する(名前: ( ) (連絡先: ( ))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難所の開設状況を確認するときに声をかける人が近所にいる ( ) (<input type="checkbox"/>はい:名前 ( ) <input type="checkbox"/>いいえ)</li> <li>避難経路を再確認する時間は? ( )分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全員避難開始(避難先: ( ))</li> <li>避難するときに声をかける人が近所にいる ( ) (<input type="checkbox"/>はい:名前 ( ) <input type="checkbox"/>いいえ)</li> <li>避難所へ避難できない場合の近隣の安全な場所は? ( ) (<input type="checkbox"/>ある: ( ) <input type="checkbox"/>ない)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で命を守る行動をとる(逃げ遅れた場合は、近くの建物や自宅の2階などより安全な場所に避難し、救助を待つ)</li> </ul> <p>(注) 自宅が3m以上の浸水の恐れがある地域や堤防近く、土石流等の直撃を受ける危険がある区域に住んでいる人は、早めの「立ち退き避難」が原則です。</p>
わが家の動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>テレビ・ラジオ、インターネット等による気象情報などの確認</li> <li>家のまわりの安全対策</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもがいるので隣の祖父(車で20分)</li> <li>車のガソリン補充</li> <li>親戚などに避難先などを連絡する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>母の家に避難する</li> </ul> <p>避難先は市が指定する避難所だけでなく、安全な場所を決めておくことも大事!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>すぐに避難する</li> <li>A小学校への避難を完了する</li> <li>外に出るのがかえって危険なときは家の中で安全な場所(がけから離れた2階の部屋)に移動する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅内の浸水が想定されない2階などで身の安全を確保し救助を待つ</li> <li>ラジオやスマートフォンなどで情報を収集する</li> <li>再び親戚などに連絡する</li> </ul> <p>避難が完了した後も、今後の気象情報等に注意しながら、行動することや確認することを記入しておきましょう</p>
再確認事項等	<ul style="list-style-type: none"> <li>非常持出品の確認</li> <li>ハザードマップによる避難所、避難ルートの確認</li> <li>携帯電話・スマートフォンの早めの充電</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>近所の方に声をかける(名前:○山△子(80歳)(名前:□辺○ニ(85歳))</li> <li>戸締まりをして避難する</li> </ul>			

自分または家族で話し合い、実際に行える行動を記入します。 まずは付せんを筒条書きにして並べてみましょう

# マイ・タイムライン記入シート

わが家の「マイ・タイムライン」記入シートを作成することにより、適切な避難行動を事前に整理しておきましょう。

自宅の危険度 ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しておきましょう。

洪水浸水予想

m

土砂災害警戒地域

内

外

私の避難場所は、

何度も利用できるように、事前にコピーしてご利用ください。記入後は家族のみんなが見る場所に貼っておきましょう。

## 平常時

## 大雨の恐れ

## 避難開始時期

## 災害発生

今後気象状況悪化の恐れ

気象状況悪化

災害の恐れあり

災害の恐れ高い

災害発生または切迫

	警戒レベル1 早期注意情報(気象庁発表)	警戒レベル2 大雨・洪水注意報等(気象庁発表)	警戒レベル3(危険な場所から高齢者等は避難) 高齢者等避難(市が発令)	警戒レベル4(危険な場所から全員避難) 避難指示(市が発令)	警戒レベル5 緊急安全確保(市が発令)
避難情報・気象情報			警戒レベル3相当情報 洪水 氾濫警戒情報 / 洪水警報 土砂災害 大雨警報(土砂災害)	警戒レベル4相当情報 洪水 氾濫危険情報 土砂災害 土砂災害警戒情報	警戒レベル5相当情報 洪水 氾濫発生情報、大雨特別警報(浸水害) 土砂災害 大雨特別警報(土砂災害)
事前の確認事項等	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅周辺の災害リスクを確認する □洪水浸水想定区域 □土砂災害(特別)警戒区域</li> <li>●住んでいる場所の浸水深は? ( )</li> <li>●避難所は? ( )</li> <li>●自主避難を考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●非常持出品を確認する</li> <li>●避難する際、家族に支援が必要な人はいるか (□はい □いいえ)</li> <li>●避難するときに支援してくれる人の名前と連絡先を記入する (名前: ) (連絡先: )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●避難所の開設状況を確認する</li> <li>●避難するときに声をかける人が近所にいる (□はい:名前 □いいえ)</li> <li>●避難経路を再確認</li> <li>●避難に要する時間は? (徒歩: 分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全員避難開始(避難先: )</li> <li>●避難するときに声をかける人が近所にいる (□はい:名前 □いいえ)</li> <li>●避難所へ避難できない場合の近隣の安全な場所は? (□ある: □ない)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分で命を守る行動をとる(逃げ遅れた場合は、近くの建物や自宅の2階などより安全な場所に避難し、救助を待つ)</li> </ul> <p>(注) 自宅が3m以上の浸水の恐れがある地域や堤防近く、土石流等の直撃を受ける危険がある区域に住んでいる人は、早めの「立ち退き避難」が原則です。</p>
わが家の動き					

# 防災対策は地域みんなで！

特に大きな災害が起こったときは、そこにいる地域住民がみんなで助け合う「共助」が不可欠です。日ごろから地域の人たちで構成する自主防災組織に積極的に参加して、いざというときに備えましょう。

## 自主防災組織とは？

自主防災組織とは、地域住民が協力して防災活動を行う組織のことをいいます。

日ごろは、防災知識の普及啓発、防災訓練や地域の防災安全点検の実施、防災資機材の整備といった活動に取り組みます。

そして、いざ災害が起こったときには、避難所の開設・運営、初期消火活動、住民の避難誘導などに従事します。

## なぜ自主防災組織は必要？

特に大きな災害が起こったときには、交通網の寸断、通信手段の混乱、同時多発する火災などで、自治体や消防、警察なども、同時にすべての現場に向かうことはできません。

そのような事態に備え、地域住民が連携して活動し、地域の被害を最小限におさえることが自主防災組織の役割です。



## ！ 防災・減災キーワード

### 災害時の「自助」「共助」「公助」

「自助」とは、家庭で日ごろから災害に備えたり災害時には早期に避難したりするなど自分で守ること。「共助」とは、近隣が協力して避難したり初期消火活動を行ったりするなど地域住民が助け合うこと。「公助」とは、市町村や消防・警察による救助活動や支援物資の提供など公的支援のことをいいます。自主防災組織の活動が盛んな地域は、「共助」が機能している「災害に強いまち」といえます。



# 平常時にすべきことは？

災害発生時の対応や被害の大きさは、日ごろからいかに地域住民が協力し合い、準備を行っていたかによって変わってきます。いざというときに組織の力を発揮できるよう、平常時においてもみんなで連携し合いながら防災活動に取り組みましょう。



## 1 地域住民への防災知識の普及

防災対策においては、まず住民一人ひとりが防災に関心を持ち、準備することが重要です。地域に防災知識を普及させるため、みんなが集まれる楽しいイベントなどを開催してみましょう。また、各学区の地区防災計画を確認しましょう。

### 活動例

- 防災新聞の発行
- 防災カルテ・防災地図の作製
- 防災講演会・映画上映会の開催
- 地域のお祭りや運動会等での防災イベントの実施
- 地区防災計画策定に参加



## 2 防災巡視・防災点検

防災の基本は、自分の住むまちをよく知ることです。地域内の危険箇所や防災上の問題点を洗い出しておきましょう。改善すべき点があれば、対策を立てて解決しておきましょう。

### 点検ポイント

- 各家庭の防火用品の点検
- 燃えやすい物の放置状況
- 違法駐車や放置自転車の状況
- ブロック塀や石垣、看板、自動販売機等、倒れやすいものの点検
- がけ、よう壁、堤防などの状態



## 3 防災資機材の整備

防災資機材は災害発生時に活躍します。地域の実情に応じて、必要な資機材を準備しておきましょう。また、日ごろからの点検や使い方の確認も忘れずに。

### 主な資機材

- ヘルメット
- 毛布、軍手、タオル、古着
- 消火器
- 担架
- 救急医薬品
- 非常食品
- 電池式メガホン
- ロープ
- 懐中電灯・強力ライト
- テント
- 携帯ラジオ
- ハンマー、バール、斧、スコップ、電動ノコギリ、大型ジャッキなどの作業道具
- はしご
- 自家発電装置
- 防水シート
- 炊飯用具
- チェーンソー
- 保護具 など

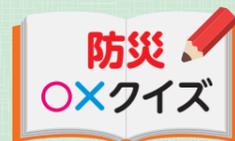


## 4 防災訓練

防災訓練は、いざというときに的確な対応をとるために欠かせないものです。地域の人たちの参加を積極的に呼びかけ、地域一丸となって防災訓練を行いましょ。

### 防災訓練の種類

- 初期消火訓練
- 避難誘導訓練
- 救出・救護訓練
- 給食・給水訓練
- 情報収集・伝達訓練
- 避難所運営訓練



Q 近隣の住民とのコミュニケーションも防災活動のひとつだ。

A 地域に住む人たちとの良好なコミュニケーションは、防災の第一歩です。近所にどんな人が住んでいるのか、家族構成はどうなっているのか、体の不自由な人がいるかなどをお互いに知り合っているだけでも、災害時の救援・救助活動などに役立ちます。

# 災害時にすべきことは？

災害時には、家屋等の下敷きになる人やけが人の発生、出火など、さまざまな事態が発生する可能性があります。公共機関と連絡を取り合いながら、地域のみんで力を合わせて活動しましょう。



## 2 情報の収集・伝達

公的防災機関と連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達します。また、地域の被害状況や火災の発生状況ととりまとめます。



## 4 初期消火活動

出火防止のための活動や、初期消火活動を行います。ただし、消防署や消防団が到着するまでの間、火災の拡大延焼を防ぐのが基本です。けっして無理はしないように。



## 6 避難誘導

住民を避難所などの安全な場所に誘導します。避難経路は災害の状況により変化しますので、公的防災機関と連絡を取り合うなど、正確な情報に基づき誘導します。



## 1 安否確認・被害状況の確認

あらかじめ地域で決めておいた方法により、地域住民全員の安否確認を行います。安否確認をすることで、倒壊建物など地域の被害状況の確認にもなります。



## 3 救出活動

負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動を行います。ただし、救出作業は危険を伴う場合がありますので、二次災害に十分注意してください。



## 5 医療救護活動

大災害時には大量の負傷者が出るため、すぐに医師による治療が受けられるとは限りません。その場合は応急手当を行い、救護所へ搬送しましょう。



## 7 給食・給水活動

食料や水、応急物資などを配分します。また、必要に応じて炊き出しなどの給食、給水活動を行います。



# 災害時要援護者登録制度で地域に新たな絆を

草津市では、自力避難の難しい災害時要援護者の登録制度を実施しています。登録された情報を、協定した町内会等に提供して、避難支援や安否確認に利用してもらう仕組みです。

## 〈制度の概要〉



自力避難が難しい  
在宅の人  
**優先対象者**

- 75歳以上単身世帯
- 75歳以上のみ世帯
- 要介護1以上の人
- 身体障害で1～2級の人
- 知的障害でA1、A2の人
- 精神障害で1～3級の人
- 難病患者のうち特定疾患医療受給者
- これらに準じる状態にあり支援を申し出た人

登録は、市役所健康福祉政策課(電話077-561-2360)で受け付けています。対象者には、民生委員が訪問したり、市からの通知によって案内します。

## 誘導する際のポイント

- **高齢者や傷病者**
  - 複数の人で対応します。
  - 緊急のときはおぶって避難します。



- **目の不自由な人**
  - つえを持つ手と反対側のひじのあたりに軽く触れるか、腕や肩をかって半歩くらい前をゆっくり進みましょう。
  - 階段などの障害物を説明しながら進みましょう。



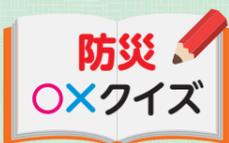
- **耳が不自由な人**
  - 口を大きく動かし、はっきりと話しましょう。
  - 身ぶりや筆談などで正確な情報を伝えましょう。



- **外国人**
  - 身ぶり手ぶりで話かけ、孤立させないようにしましょう。



- **車いすを利用している人**
  - 階段では2人以上で援助します。上りは前向き、下りは後ろ向きで移動します。
  - 救援者が1人の場合はおぶいひもなどを利用し、おぶって避難します。



Q 避難経路は、ひとつでも決めておけば安心だ。

A X 災害の種類や規模、昼間と夜間、火災発生時の風向きなどにより、安全な避難経路は異なってきます。どのような場合にも対処できるように、事前に複数の避難経路を確認しておきましょう。

# 草津市の地域防災の取り組み

## 実例紹介① ～草津市初の地区防災計画～

### ●山田学区まちづくり協議会

平成25(2013)年の災害対策基本法の改正により、市町村内の地区居住者等が行う自発的な防災活動に関する「地区防災計画制度」が新たに創設されました。これを受け、山田学区まちづくり協議会では、平成27(2015)年度に、草津市として初めての地区防災計画を策定されました。

同学区のさまざまなデータから、学区独自の強みと弱みを考えてもらい、HUG訓練(避難所運営ゲーム)や先進地視察を行いました。また、専門家である大学の先生や、ゼミの学生さんと一緒に勉強して、計画策定に取り組んでいただきました。

山田学区まちづくり協議会では、地区防災計画の策定後も継続的に、計画を活かして訓練を行い、計画の改定を行っていただいています。



## 実例紹介② ～楽しみながら防災意識と連携力を向上～

### ●エルティ町内会自主防災隊

エルティ町内会では、平成20(2008)年に「エルティ町内会防災マニュアル」を策定し、自主防災活動を積極的に進められています。

防災活動として、夏祭りでの「水消火器ゲーム」や「納涼放水」など、町内イベントも活用しています。

また、ベランダにタオルを掲示して避難せずに在宅で安否を確認する「在宅での安否確認訓練」を実施しています。この訓練を通して分かった課題を改善し、現在では「あんぴ君」と呼ぶ黄色と赤に色分けした布を各家庭に配布し、無事であることや支援を要することを色によって確認する訓練を実施されています。

そのほか、マンションの防災施設をめぐる「防災探検ツアー」など、実用的で効果のある活動を実施し、楽しみながら防災意識と連携力を向上する取り組みを行っています。



## 実例紹介③ ～災害を想定し多種多様で本格的な訓練を実施～

### ●新浜町町内会

新浜町町内会では、琵琶湖西岸断層帯地震と大雨による洪水などを想定して、新浜町災害対策本部や緊急連絡体制の確立を行い、平成19(2007)年から災害時に実践ができるよう新浜町防災訓練を実施されています。

訓練の内容は、町内の倒壊家屋からの救出訓練、土のうによる堤防の簡易水防の実施、子どもも参加する消火器を使用した消火訓練やバケツリレーの実施、被災者の応急手当を想定した救命訓練、炊き出し訓練などの多種多様で本格的な訓練を継続的に行われています。

子どもから高齢者の方まで多くの方が参加されており、また、近隣企業の参加もあり、高い防災意識で取り組まれています。



# 非常持出品・備蓄品チェックリスト

## 非常持出品

品名	点検日チェック欄	品名	点検日チェック欄
<input type="checkbox"/> 非常食(カンパン、缶詰など)		<input type="checkbox"/> 救急医薬品(キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など)	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> 常備薬	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)		<input type="checkbox"/> 貴重品(預貯金通帳、印鑑など)	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池・電球)		<input type="checkbox"/> 現金	
<input type="checkbox"/> ろうそく		<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー	
<input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん)		<input type="checkbox"/> 住民票のコピー	
<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)		<input type="checkbox"/> お薬手帳	
<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き		<input type="checkbox"/> マスク	
<input type="checkbox"/> ティッシュ		<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	
<input type="checkbox"/> タオル		<input type="checkbox"/> 体温計	
<input type="checkbox"/> ビニール袋		<input type="checkbox"/> スマートフォン等の充電器(電池式など)	
<input type="checkbox"/> 上着		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 下着		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 軍手		<input type="checkbox"/>	

## 非常備蓄品

品名	点検日チェック欄	品名	点検日チェック欄
<input type="checkbox"/> 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など)		<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトペーパー	
<input type="checkbox"/> 食品(調味料、スープ・みそ汁など)		<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、新聞紙、裁縫セットなど	
<input type="checkbox"/> 食品(チョコレート、のどあめ、梅干など)		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 水(1人当たり1日3ℓ)		<input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器など	
<input type="checkbox"/> 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)		<input type="checkbox"/> 自転車	
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		<input type="checkbox"/> 工具類(ロープ、バール・スコップなど)	
<input type="checkbox"/> 洗面用具(歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど)		<input type="checkbox"/> マスク	
<input type="checkbox"/> 鍋、やかん		<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	
<input type="checkbox"/> 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)		<input type="checkbox"/> 体温計	
<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル		<input type="checkbox"/> スリッパ	
		<input type="checkbox"/> ビニール手袋	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	

## こんな用意も必要です

### 乳幼児のいる家庭で用意するもの

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、清浄綿、おびいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチ、バケツ、ビニール袋、石けんなど。



### 妊婦のいる家庭で用意するもの

脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、清浄綿および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙、石けんなど。



### 要介護者のいる家庭で用意するもの

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具等の予備、常備薬など。

