

家族で話して
決めておきましょう

DATA BASE

我が家の防災 データベース



家族の連絡先

氏名	電話番号	住所	続柄

親戚・知人の連絡先

氏名	電話番号	住所	関係

緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
役所		病院 1	
交番		病院 2	
タクシー		病院 3	

一時避難所

広域避難所

生活再建への 準備と情報整理 復旧ロードマップ 水害編 自動車編

災害支援ネットワークおかやまの「被災家屋部会」のメンバーが制作した「復旧ロードマップ水害編」は被災者が復旧までの全体像をわかりやすく理解するために作成されたものです。「生活」と「家屋」の両面から、それぞれのステップで、すべきことを記載しています。



発行：災害支援ネットワーク
おかやま
被災家屋部会

水害編復旧ロードマップデータリカバリーチェックシートはこちらからダウンロードできます。

復旧ロードマップは体験報告等活用事業の助成で作成しています ver.1.1

いざという時のために
備えておきたい

CHECK SHEET

我が家の防災備蓄品 チェックシート

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

- 水
- 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯 (手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ (手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手

- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
(通帳、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

- ミルク(キューブタイプ)
- 子供用紙オムツ
- 抱っこひも
- 使い捨て哺乳瓶
- お尻ふき
- 子供の靴
- 離乳食
- 携帯用お尻洗浄機
- 携帯カトラリー
- ネックライト

女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー/ホイッスル
- おりものシート
- 中身の見えないごみ袋

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 入れ歯
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 入れ歯用洗浄剤
- 持病の薬
- 補聴器
- 男性用吸水パッド
- お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの!

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

出典：首相官邸ホームページ 災害の「備え」チェックリスト 監修：内閣府政策統括官(防災担当)、内閣府男女共同参画局 (https://www.fdma.go.jp/publication/database/activity001.html) を加工して作成

“自らの防災行動計画”を作って風水害に備えよう！ 「マイ・タイムライン」をつくる

マイ・タイムラインとは住民一人ひとりのタイムライン（防災行動計画）であり、台風等の接近による大雨によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、自ら考え命を守る避難行動のための一助とするものです。

ナンバの防災士が「マイ・タイムライン」を作ってみました。

ナンバ 家の「マイ・タイムライン」

「台風が発生」してから「川の水位が氾濫」するまで、いつ、どんな備えをしたらいいのか、家族で話し合いました。

洪水	予測される水位	避難先	津山市雇用労働センター
備えまでの おおよその時間	雨や川の状況	行政から発信 される情報	主な備え 記入欄
3日前	台風が発生 天気予報などで情報を 集め、防災への心構えを 高めておきましょう。	○台風情報（※随時発表） 警戒レベル 1 ○早期注意情報	・台風情報について調べる 今後の進路 ・天気予報の確認 ・家族の今後の予定を確認しておく ・ハザードマップの確認 避難場所 ・車にガソリンを給油しておく ・非常食のチェック ・ZPSへの移動（重要避難想定） ・祖父母への連絡 ・今後の行動予定などの共有
2日前	台風が接近 雨風が次第に強くなる	警戒レベル 2 ○大雨注意報・洪水注意報 ○大雨警報・洪水警報	・避難リュックの確認 ・貴重品の確認
1日前	家族で避難行動の 確認をしましょう。		
半日前	水防団待機水位到達 川の上流から水が集まり さらに水位が上昇		
	テレビやwebサイトで 雨量や川の水位情報を 確認しましょう。		
	氾濫注意水位到達	▲氾濫注意情報	
	河川敷の グラウンドが水没		
5時間前	避難判断水位到達 川の水があふれそう	○大雨特別警報 （上流域において） ▲氾濫警戒情報 警戒レベル 3 高齢者等避難	・川の水位を確認する ・避難しやすい服装に着替える ・携帯電話の充電 ・防災マップの確認 避難経路チェック ・健康状態の確認
	高齢者、障害者、妊娠中の方は 避難をはじめましょう。		・避難所の開設状況を確認する ・安全な所への避難を始める
3時間前	氾濫危険水位到達 家族全員、速やかに 避難しましょう。	▲氾濫危険情報 ▲緊急速報メール （河川氾濫のおそれ） 警戒レベル 4 避難指示	・避難完了
0時間	氾濫が発生 川の水が氾濫	▲氾濫発生情報 ▲緊急速報メール（氾濫が発生） 警戒レベル 5 緊急安全確保	

【凡例】
黒 (○)：気象情報
青 (▲)：河川水位情報

- その他の防災行動の例
- ・大事なものを2階に上げておく。
 - ・車にガソリンを入れておく、高台に移動する。
 - ・家族の予定を確認する。
 - ・ガスの元栓を閉める。
 - ・ハザードマップで危ない場所を確認する。
 - ・葉やコンタクトレンズを用意する。
 - ・ペットを預ける、避難所に連れていけるか確認する。
 - ・テレビのデータ放送(dボタン)で情報を集める。
 - ・近所の人に声をかける。
 - ・携帯電話を充電しておく。
 - ・避難所が開設しているか確認する。
 - ・避難を支援してくれる人に連絡する。
 - ・体温を測るなど、健康状態を確認する。
 - ・その他

家の「マイ・タイムライン」

「台風が発生」してから「川の水位が氾濫」するまで、いつ、どんな備えをしたらいいのか、家族で話し合いました。

家の「マイ・タイムライン」

「台風が発生」してから「川の水位が氾濫」するまで、いつ、どんな備えをしたらいいのか、家族で話し合いました。

洪水	予測される水位	避難先	津山市雇用労働センター
備えまでの おおよその時間	雨や川の状況	行政から発信 される情報	主な備え 記入欄
3日前	台風が発生 天気予報などで情報を 集め、防災への心構えを 高めておきましょう。	○台風情報（※随時発表） 警戒レベル 1 ○早期注意情報	・台風情報について調べる 今後の進路 ・天気予報の確認 ・家族の今後の予定を確認しておく ・ハザードマップの確認 避難場所 ・車にガソリンを給油しておく ・非常食のチェック ・ZPSへの移動（重要避難想定） ・祖父母への連絡 ・今後の行動予定などの共有
2日前	台風が接近 雨風が次第に強くなる	警戒レベル 2 ○大雨注意報・洪水注意報 ○大雨警報・洪水警報	・避難リュックの確認 ・貴重品の確認
1日前	家族で避難行動の 確認をしましょう。		
半日前	水防団待機水位到達 川の上流から水が集まり さらに水位が上昇		
	テレビやwebサイトで 雨量や川の水位情報を 確認しましょう。		
	氾濫注意水位到達	▲氾濫注意情報	
	河川敷の グラウンドが水没		
5時間前	避難判断水位到達 川の水があふれそう	○大雨特別警報 （上流域において） ▲氾濫警戒情報 警戒レベル 3 高齢者等避難	・川の水位を確認する ・避難しやすい服装に着替える ・携帯電話の充電 ・防災マップの確認 避難経路チェック ・健康状態の確認
	高齢者、障害者、妊娠中の方は 避難をはじめましょう。		・避難所の開設状況を確認する ・安全な所への避難を始める
3時間前	氾濫危険水位到達 家族全員、速やかに 避難しましょう。	▲氾濫危険情報 ▲緊急速報メール （河川氾濫のおそれ） 警戒レベル 4 避難指示	・避難完了
0時間	氾濫が発生 川の水が氾濫	▲氾濫発生情報 ▲緊急速報メール（氾濫が発生） 警戒レベル 5 緊急安全確保	

【凡例】
黒 (○)：気象情報
青 (▲)：河川水位情報

ハザードマップで、自分の住んでいる場所や勤務先などが、避難に適した場所であるか、確認しておきましょう。ハザードマップの情報は、「ハザードマップポータルサイト」から簡単に取得できます。

川の防災情報で大雨などの際に、リアルタイムの雨や川の水位の状況を確認し、避難判断に等に必要情報を入手しましょう。