

# 記入例

## わたしの防災バッグづくり

災害の時に持ち出す【防災バッグ】に必要なもののリストをつくってみましょう。

### 作り方

□あなたが、避難するときに持っていくものを下の絵から選び、○をつけましょう

□下の絵以外に、必要なものがあるときは、[わたしが必要なもの]に書きましょう



### わたしが必要なもの



ストマのパウチ

おんがく  
音楽プレーヤー



避難訓練の前につくってみよう！！

## いこ マイ・タイムライン

<b>・くすり</b>	<b>・おくすり手帳</b>	<b>・診察券</b>	<b>・健康保険証</b>	<b>・マイナンバーカードや 運転免許証などの 身分証明書</b>
<b>・ヘルプマーク/ ヘルプカード</b>	<b>・障がい者手帳</b>	<b>・携帯電話/ スマートフォン</b>	<b>・充電器 ・モバイル バッテリー</b>	<b>・マスク</b>
<b>・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・イヤホン</b>	<b>・水 / 飲み物 ・食品</b>	<b>・タオル</b>	<b>・衣類 / 下着 おむつ ・生理用品</b>	<b>・現金 / 財布</b>

サービス事業所の職員・相談員・家族など  
だれに連絡するか事前に相談しましょう

<p><b>浸水の目安</b></p> <p>5.0m~10.0m 未満</p> <p>3.0m~5.0m 未満</p> <p>0.5m~3.0m 未満</p> <p>0.5m 未満</p>	<p><b>わたしは</b></p> <p>いつ <b>警戒レベル3</b></p> <p>どこへ <b>避難所</b></p> <p>なにで <b>歩いて</b> (約 分でつきます)</p> <p><b>避難します</b></p>	<p><b>わたしは</b></p> <p>いつ <b>警戒レベル2</b></p> <p>だれに</p> <p>連絡先 <b>0743-74-xxxx</b></p> <p><b>連絡します</b></p>
---	---	--

# 水害・土砂災害 いこマイ・タイムライン

マイ・タイムライン(いこマイ・タイムライン)は、生駒市にお住まいのみなさん、おひとりずつの災害の時に役立つ計画を書くものです。大雨・台風が近づいてきて、川があふれそうな時などに、ために、「いま、何をすればよいか」をまとめるためのものです。

## 記入例

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	これから大雨になる可能性があります (大雨・台風に関する予報)	避難の準備をしてください (自主避難など注意の呼びかけ)	障がいのある人や高齢の人は避難してください (高齢者等避難)	全員が避難してください (避難指示)	安全にしてください (緊急安全確保)
防災気象情報	大雨に関する気象情報 土砂災害に関する気象情報	大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	大雨特別警報	大雨特別警報
わたしの行動	<input checked="" type="checkbox"/> 天気予報をみましょう ※『わたしの防災情報の集め方』で確認の方法をチェック <input checked="" type="checkbox"/> 防災バッグの中身がそろっているか、みておきましょう <input checked="" type="checkbox"/> ハザードマップをみて、自分の家が避難すべき危険な場所にあるのか確認しましょう(色がついている場所に住んでいる、障がいのある人は警戒レベル3で避難しましょう)	<input checked="" type="checkbox"/> いつ・どこへ・どんな方法で避難するのか、『わたしの避難情報(表紙)』をみて確認します <input checked="" type="checkbox"/> 玄関に防災バッグを準備しましょう <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話を充電しておきましょう <input checked="" type="checkbox"/> 家族や支援者と、いつ避難をするか相談しましょう	<input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに警戒レベル3【高齢者等避難】がでたら、あらかじめ決めた避難先に避難をはじめます 『わたしの避難情報(表紙)』で確認 <input type="checkbox"/> 避難場所が開いているか、雨の降りを『わたしの防災情報の集め方』で確認します <input type="checkbox"/> 危険な場所に住んでいる場合、避難をはじめましょう	<input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに警戒レベル4【避難指示】がでたら、かならずあらかじめ決めた避難先に避難を完了する <input type="checkbox"/> 避難を終えたら、もう一度『わたしの防災情報の集め方』で情報を確認します	⚠️ 命の危険あり ⚠️ <input type="checkbox"/> 避難できないときは近くの大きな建物や、家の2階以上で斜面から遠い部屋など、できるかぎり水や土砂がこない高い場所にいきます
	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### わたしの防災情報の集め方

テレビ  ラジオ  防災無線/教えてダイヤル (050-5212-5255)  携帯電話/スマートフォン (LINE/エリアメール等)

生駒市のホームページ  気象庁の生駒市の防災情報  生駒市緊急災害情報メール

※警戒レベル1、2は気象庁が発表、警戒レベル3～5は生駒市が発令します。

### 日ごろから備えておくこと

- 防災バッグ(非常持出品)を準備しましょう  
※『わたしの防災バッグづくり(裏表紙)』で必要なもののリストをつくっておきます
- テレビ・インターネット・新聞などで防災対策の情報をみてみましょう
- ハザードマップをみて、避難する場所までの行き方をかんがえておきましょう
- 家族や支援者と、災害がおきたとき、どう行動すればよいか相談しておきましょう
- 避難訓練に参加しましょう

