

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

音楽プレイヤー



避難訓練の前に
つくってみよう！

使い方動画はこちら↓



いこ マイ・タイムライン

浸水の目安

5.0m～
10.0m 未満

3.0m～
5.0m 未満

0.5m～
3.0m 未満

0.5m 未満

わたし

わたしは

いつ

どこへ

なにで

(約 分でつきます)

避難します

わたしは

いつ

だれに

連絡先

連絡します

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

0743-74-xxxx



・くすり



・おくすり手帳



・診察券



・健康保険証
(健康保険証に代わるもの)



・マイナンバーカードや
運転免許証などの
身分証明書



・ヘルプマーク/
ヘルプカード



・障害者手帳



・携帯電話/
スマートフォン



・充電器
・モバイル
バッテリー



・マスク



・懐中電灯
・携帯ラジオ
・イヤホン



・水 / 飲み物
・食品



・タオル
・歯ブラシ/歯磨き粉



・衣類 / 下着
・おむつ
・生理用品



・現金 / 財布

生駒市障がい者地域自立支援協議会 暮らし部会

(危機管理課監修)

(令和7年4月 改訂)

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。

き れい
にゅう
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 (避難準備など注意の呼びかけ)	【高齢者等避難】 障がいのある人や高齢の人は避難してください	【避難指示】 全員が避難してください	【緊急自主避難】 今いるところで一番安全にしてください
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	
わたしの行動	☒ 天気予報をみる ※『わたしの防災情報の集め方』で確認の方法をチェック ☒ 防災バッグの中身がそろっているか、みる ☒ 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する(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で避難する)	☒ 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)』をみて確認する ☒ 玄関に防災バッグを準備する ☒ 携帯電話を充電する ☒ 家族や支援者と、いつ避難をするか相談する	☐ 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る 『わたしの避難情報(表紙)』で確認 ☐ 避難場所が開いているか、雨の降りを確認する ☐ 危険な場所に住んでいる場合、避難をはじめる	☐ 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 ☐ 避難を終えたら、もう一度『わたしの防災情報の集め方』で情報を確認する	☐ 命の危険あり ☐ 警戒レベル4までに避難できなかった時は、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行く
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐

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
☐ 携帯電話/スマートフォン
-
- ☒ 生駒市のホームページ
☐ 生駒市の防災情報
☒ 生駒市緊急災害情報メール
-

日ごろから備えておくこと

- ☐ 防災バック(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



※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。