

# 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



・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



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

警戒レベル3

避難所

歩いて

分でつきます)

避難します

わたしは

いつ

だれに

連絡先

警戒レベル2

0743-74-XXXX

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

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8年5月 改訂)

すいがい どしゃ さいがい  
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、**「いま、何をすればよいか」**をまとめるためのものです。

き にゅう れい  
記入例

|                                 |                                                                                                                               |                                                                                   |                                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| けいかい<br>警戒レベル                   | 1                                                                                                                             | 2                                                                                 | 3                                                                                       | 4                                                                                          | 5                                                                                                                                         |
| ひなん じょうほう<br>避難情報               | これから大雨になる可能性<br>あります<br>(大雨・台風に関する予報)                                                                                         | ひなん じゅんび<br>避難の準備をしてください<br>(避難準備など注意の呼びかけ)                                       | 【高齢者等避難】<br>障がいのある人や高齢の人は<br>避難してください                                                   | 【避難指示】<br>全員が避難してください                                                                      | 【緊急上陸警報】<br>今いるところで一番<br>安全にしてください                                                                                                        |
| ぼうさいきしょう<br>防災気象<br>じょうほう<br>情報 | そうき ちゅうい じょうほう<br>早期注意情報                                                                                                      | おおあめ ちゅういほう<br>大雨 大雨注意報                                                           | おおあめ けいほう<br>レベル3 大雨警報                                                                  | おおあめ きけん けいほう<br>レベル4 大雨危険警報                                                               | おおあめとくべつけいほう<br>レベル5 大雨特別警報                                                                                                               |
| わたしの<br>こう どう<br>行 動            | <input checked="" type="checkbox"/> 天気予報をみる<br>※『わたしの防災情報の集め方』で<br>確認の方法をチェック                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> いつ・どこへ・どんな方法で避難<br>するのか、『わたしの避難情報(表紙)』をみて確認する | <input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに<br>警戒レベル3【高齢者等避難】が<br>でたら、あらかじめ決めた避難先に<br>避難をはじめる | <input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに<br>警戒レベル4【避難指示】がでたら、<br>かならずあらかじめ決めた避難先<br>への避難を完了する | <input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに<br>警戒レベル4までに<br>避難できなかった時は<br>近くの大きな建物や、<br>家の2階以上で斜面<br>から遠い部屋など、<br>できるかぎり水や<br>土砂がこない高い<br>場所に行く |
|                                 | <input checked="" type="checkbox"/> 防災バッグの中身がそろっているか、<br>みる                                                                   | <input checked="" type="checkbox"/> 玄関に防災バッグを準備する                                 | <input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに<br>警戒レベル3【高齢者等避難】が<br>でたら、あらかじめ決めた避難先に<br>避難をはじめる | <input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに<br>警戒レベル4【避難指示】がでたら、<br>かならずあらかじめ決めた避難先<br>への避難を完了する | <input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに<br>警戒レベル4までに<br>避難できなかった時は<br>近くの大きな建物や、<br>家の2階以上で斜面<br>から遠い部屋など、<br>できるかぎり水や<br>土砂がこない高い<br>場所に行く |
|                                 | <input checked="" type="checkbox"/> ハザードマップをみて、自分の家が<br>避難すべき危険な場所にあるのか<br>確認する (色がついている<br>場所に住んでいる、障がいのある人<br>は警戒レベル3で避難する) | <input checked="" type="checkbox"/> 家族や支援者と、いつ避難をするか<br>相談する                      | <input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに<br>警戒レベル3【高齢者等避難】が<br>でたら、あらかじめ決めた避難先に<br>避難をはじめる | <input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに<br>警戒レベル4【避難指示】がでたら、<br>かならずあらかじめ決めた避難先<br>への避難を完了する | <input type="checkbox"/> 自分が住んでいるところに<br>警戒レベル4までに<br>避難できなかった時は<br>近くの大きな建物や、<br>家の2階以上で斜面<br>から遠い部屋など、<br>できるかぎり水や<br>土砂がこない高い<br>場所に行く |
|                                 | <input type="checkbox"/>                                                                                                      | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                | <input type="checkbox"/>                                                                   | <input type="checkbox"/>                                                                                                                  |

ぼうさい じょうほう あつ かた  
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 ☐ 生駒市の防災情報 ☒ 生駒市緊急災害情報メール

※防災気象情報は気象庁が発表し、避難情報は生駒市が発令します。

ひ ぞな  
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