

「ひろしまマイ・タイムラインをつくろう」

動画NO4

ひろしまマイ・タイムライン作成用『行動』シール



ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分
ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分
ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分

避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分
全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分

空白シール

●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分

3. 避難開始までの準備行動を記入する

▶ ガイドブック P.36

避難開始までに、何をすべきかを考える

台風が近づいているとき!

3~5日前

作成ポイント

警戒レベル

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難に関する情報	自宅避難など注意の呼びかけ	避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示(緊急)
防災気象情報	大雨に関する気象情報: 大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	大雨特別警報	暴風警報	暴風特別警報
必要な情報	高潮に関する気象情報: 高潮注意報	高潮警報	高潮特別警報	河川の氾濫に関する情報: 氾濫注意報	氾濫発生情報
	土砂災害に関する気象情報	土砂災害警戒情報			

私と家族

全ての避難準備 (にかかると時間 (80) 分)

お母さんが家族全員へ連絡 (10) 分	お父さんが避難経路の確認 (10) 分
お母さんが非常持出品の準備 (10) 分	お父さんが非常持出品の準備手配 (10) 分
お母さんが貴重品の確認 (10) 分	お父さんが家族全員準備 (10) 分
お父さんが携帯電話の充電 (5) 分	おじいちゃんおばあちゃん準備 (5) 分

地域

おじいちゃんおばあちゃんへ避難場所確認 (10) 分
お父さんお母さんへ避難場所確認 (10) 分

避難開始

避難完了 (避難完了)

災害発生

避難先① 小学校

避難先② 親戚の家

3-1. 避難開始までの準備を考える

誰が何を準備する？

準備の内容と、準備に必要な時間を、「空白シール」に記入する

▶ガイドブック P.36

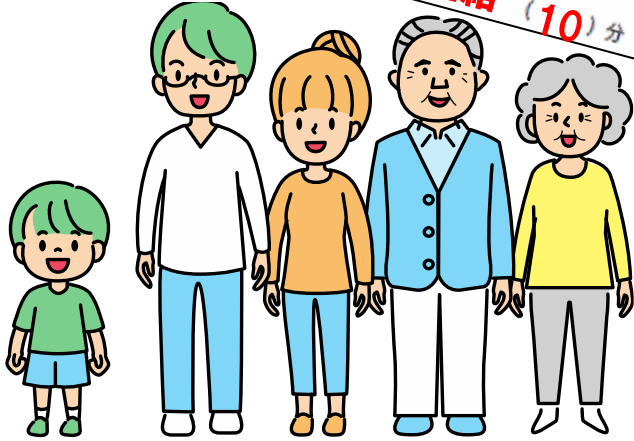
非常用持ち出しグッズ ▶ガイドブック P.39

〈準備の記入例〉

- ・ 私が家族全員、親せきに連絡
- ・ 私が非常持出品の準備
- ・ 妻が避難経路の再確認
- ・ 息子が携帯電話の充電

※小さなお子様やペットがいる場合など、家族構成ごとに必要な準備を考えてください。

● 私が家族全員・親せきに連絡 (10)分



Point

- 誰が何を準備するのか、準備にかかる時間はどれくらいか、を記入する。
- 避難開始までの準備を具体的にイメージして記入することが重要。

3-2. 非常用持ち出しグッズの準備

非常時持ち出しグッズ一覧

※グッズをまとめる非常袋には両手が使えるリュックサックを利用しましょう。



必ず必要なもの

- 現金
- 預金通帳・印鑑
- 保険証・免許証
- 権利証

あると便利なもの

- 缶切り・ナイフ
- 雨具
- 軍手
- カイロ
- ロープ
- 新聞紙
- ポリ袋・レジャーシート
- ガムテープ・油性ペン

避難生活のために

- 飲料水
- 食料
- 下着・衣類
- 靴
- 寝ぶくろ
- ティッシュ・タオル類
- カセットコンロ・ボンベ
- マッチ・ロウソク

安全・安心・情報収集のために

- 救急セット・常備薬
- 懐中電灯
- 電池の予備
- 防災ずきん
- 手回しラジオ
- モバイルバッテリー・充電器

健康管理のために

- 常備薬
- マスク
- 消毒液
- 救急セット
(体温計、ガーゼ、絆創膏、包帯など)

家族構成を考えて必要なもの・数を用意する事も大切です。



小さな子供

- 母子健康手帳
- おむつ・おしりふき
- ミルク・哺乳瓶
- おんぶひも など



高齢者

- 折りたたみの杖
- 常備薬・紙おむつ
- 老眼鏡・お薬手帳
- 折りたたみ椅子 など

ペット

- 迷子札・ペット手帳
- ペットフード
- 常備薬・リード
- ペットの写真 など

作成ガイドブック P 39



3-3. 準備の記入例

- ・ 私が家族全員・親せきに連絡
- ・ 私が非常持出品の準備
- ・ 妻が避難経路の再確認
- ・ 息子が携帯電話の充電

● 私が家族全員・親せきに連絡 (10)分

※小さなお子様やペットがいる場合など、家族構成ごとに必要な準備を考えてください。

Point

- **誰が何を準備するのか？**、また準備にかかる時間を記入しましょう。
- 避難開始までの準備を**具体的にイメージして**記載することが**重要**。

3-4. 避難開始までのシールを貼る

記入したシールを、
マイ・タイムラインシートに貼ってください。

**お母さんが家族全員・
親せきに連絡 (10)分**

※警戒レベルや防災気象情報は必ずしもこの通りの順番で発表されるとは限らず、あくまで目安です。



私と家族

行動

- お母さんが家族全員・親せきに連絡 (10)分
- お母さんが非常持出品の準備 (10)分
- お母さんが貴重品の確認 (10)分
- 私が携帯電話の充電 (5)分

地域

- お父さんが避難経路の再確認 (10)分
- 私が非常持出品の準備手伝い (10)分
- おばあちゃんが常備薬を準備 (10)分
- おじいちゃんが杖を準備 (5)分

3-5. 全ての避難準備の時間を記入する

「全ての避難準備にかかる時間」のシールに、時間を記入し、シートに貼ってください。

※警戒レベル

← 全ての避難準備 →
にかかる時間 (60) 分

行動

私と家族

地域

- お母さんが家族全員・親せきに連絡 (10) 分
- お母さんが非常持出品の準備 (10) 分
- お母さんが貴重品の確認 (10) 分
- 私が携帯電話の充電 (5) 分
- お父さんが避難経路の再確認 (10) 分
- 私が非常持出品の準備手伝い (10) 分
- おいちゃんが常備薬を準備 (10) 分
- おじいちゃんが杖を準備 (5) 分



※警戒レベルや防災気象情報とは限らず、あくまで目安です。

全ての避難準備

にかかる時間 (260) 分

① 妹へ私に(LINE) 知らせ
(5) 分

① 洗面所の水をためる
(15) 分

① 私母で備え品を不火にしては
もの(45分)を整理出し (90) 分

① 近所へ電話(私)
(10) 分

① ガリリンをいれる(私or父)
(60) 分

① 全員で物を出し置きのチェック
(10) 分

① 母が 外にふいてる植物のはたき
かたづけ (30) 分

① 私・父で雨所をチェック
(20) 分

① 天気予報を確認(私か)
(5) 分

① 私が水のうの準備(洗面所、台所
トイレ)
(15) 分

① 自邸の会長へ私に(LINE)

① 近所の人へ知らせ