

マイタイムラインを作ろう(自宅の災害リスクと記入事例)

	自宅の危険性	避難開始のタイミング	避難場所
水害	水害の危険性は？ ▶ 洪水浸水想定区域 ☐ 有(洪水浸水想定区域) ☐ 無 → 自宅の浸水深さは？ 淀川 [m ~ m] 檜尾川 [m ~ m]	避難開始のタイミングは？ ▶ 警戒レベル3 高齢者等避難 ☐ 妊娠中の方や小さなお子様連れの方など、避難に時間を要する場合 ▶ 警戒レベル4 避難指示 ☐ 上記以外で、自宅が洪水浸水想定区域内にある場合	避難場所は？ ☐ 自宅の上階[階] ☐ 親戚や知人の家 [] ☐ 指定避難所 淀川 [] 檜尾川 []
土砂災害	土砂災害の危険性は？ ▶ 土砂災害(特別)警戒区域 ☐ 有 → ☐ 土砂災害警戒区域 ☐ 土砂災害特別警戒区域 ☐ 無	避難開始のタイミングは？ ▶ 警戒レベル3 高齢者等避難 ☐ 妊娠中の方や小さなお子様連れの方など、避難に時間を要する場合 ▶ 警戒レベル4 避難指示 ☐ 上記以外で、自宅が土砂災害(特別)警戒区域のエリア内にある場合	避難場所は？ ☐ 自宅の上階[階] ☐ 親戚や知人の家 [] ☐ 指定避難所 [] []

家
マイタイムライン
作成年月日 年 月 日

避難情報と時間の目安	主な行動内容	具体的な私と家族の避難行動
警戒レベル 1 大雨の数日～約1日前 ☐ 気象・防災情報の取得方法の確認 ①TVのdボタン②スマホ ☐ 携帯電話の充電 ☐ 避難先の検討 ①避難所、②親戚・知人宅、③ホテル、④自宅上階	心構えを高める ☐ 非常持出し品リストの確認と準備	具体的な私と家族の避難行動 ・食料買出し、・車に給油 ・マスク、消毒液、スリッパなどの衛生用品を持って行く ・お薬手帳/保険証を忘れない ・スマホ電池式充電器
警戒レベル 2 大雨の半日～数時間前 大雨注意報 洪水注意報	避難行動を確認 ☐ マイマップを確認	・車を高台等に移動させる ・1階の貴重品等を上階に移動させる ・TV、スマホ等から檜尾川、淀川の状況を確認 ・避難時の衣類、くつ、持出し袋等を準備する
警戒レベル 3 河川はん濫の数時間前 洪水警報 高齢者等避難	高齢者などは避難！ ☐ 川の水位や雨量、洪水予報を確認 ☐ 避難場所の開設状況を確認 ☐ 近所の高齢者等へ声掛け	・危険地域にいる両親に避難を促す ・学校等 開設避難所に避難する ・XXさんに避難の声掛けをする
警戒レベル 4 避難指示	全員避難！ ☐ 避難先を家族や大切な人に連絡	・テレビ、スマホ等で最新の状況を確認する ・避難経路の危険箇所を再確認する
警戒レベル 5 大雨特別警報 緊急安全確保	命を守る行動をとる ☐ 自宅内の浸水が想定されない場所で身の安全を確保	・息子等親戚に自宅上階で安全確保していることを連絡

<家庭の状況チェック>
持病薬 ☐無 ☒有(狭心症/糖尿病の薬)
車 ☐無 ☒有(1 台 ワゴン車) 避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児等)
ペット ☒無 ☐有() ☒無 ☐有()

マイタイムラインの記入事例

☆ 事前に自宅の災害リスクを知り、避難開始のタイミングや避難先、避難経路、危険箇所のチェック、避難手段などを整理しておきましょう。

この欄には出来る限り具体的に書きましょう

☆ 具体的な記載事例

- ・避難のタイミング、避難場所
- ・準備するもの
 - 現金等貴重品、着替え、他
 - 高齢者:持病薬、お薬手帳等
 - 乳幼児:おむつ、ミルク、他
- ・上階等に避難させる貴重品等
- ・ペットの避難
- ・近所の方への声掛け
- ・家族、知人の連絡先

避難情報と時間の目安

主な行動内容

具体的な私と家族の避難行動

警戒
レベル

1

大雨の
数日～約1日前

心構えを高める

☐ 非常持出し品リストの確認と準備☐ 気象・防災情報の取得方法の確認 ①TVのdボタン②スマホ☐ 携帯電話の充電☐ 避難先の検討 ①避難所、②親戚・知人宅、③ホテル、④自宅上階

<避難先優先順>			移動手段	移動時間	<避難先優先順>			移動手段	移動時間
淀川	①				檜尾川	①			
	②					②			
	③					③			

警戒
レベル

2

大雨の
半日～数時間前

避難行動を確認

☐ マイマップを確認☐☐大雨注意報
洪水注意報警戒
レベル

3

河川はん濫の
数時間前

洪水警報

高齢者等避難

高齢者などは避難！

☐ 川の水位や雨量、洪水予報を確認☐ 避難場所の開設状況を確認☐ 近所の高齢者等へ声掛け☐警戒
レベル

4

避難指示

全員避難！

☐ 避難先を家族や大切な人に連絡☐☐警戒
レベル

5

大雨特別警報

緊急安全確保

命を守る行動をとる

☐ 自宅内の浸水が想定されない

場所で身の安全を確保

☐

<家庭の状況チェック>

車 ☐ 無 ☐ 有(台ペット ☐ 無 ☐ 有(持病薬 ☐ 無 ☐ 有(

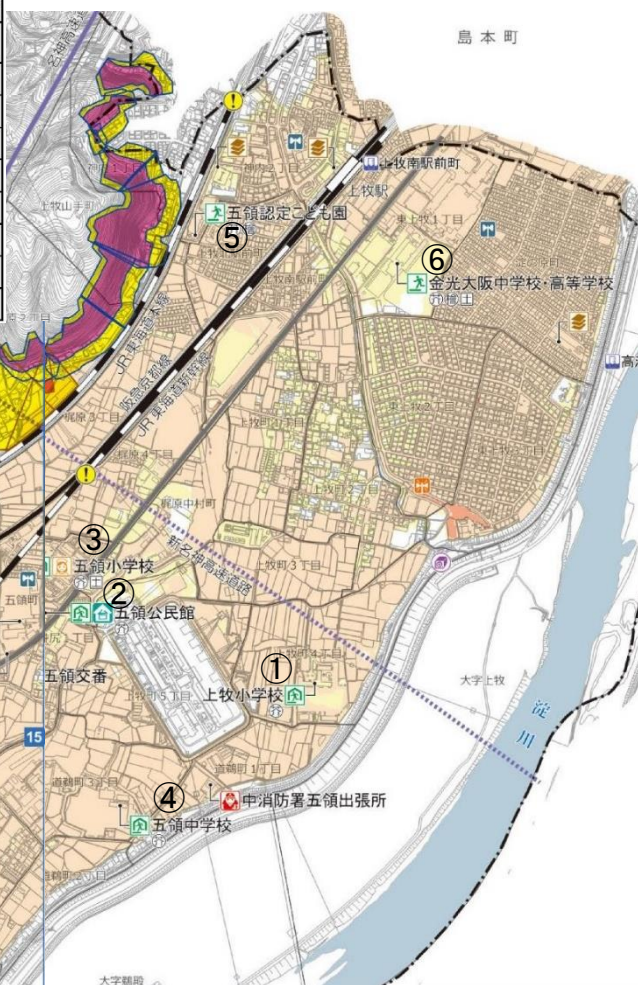
) 避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児等

) ☐ 無 ☐ 有(

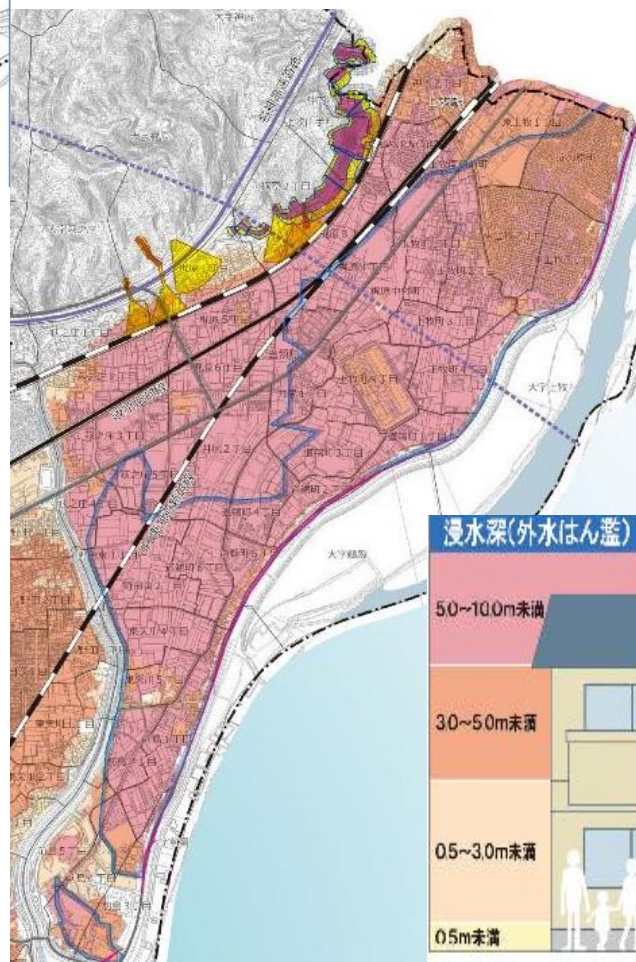
＜五領地区の緊急避難場所・避難所＞ ●:当初に開設する避難場所

緊急避難場所の名称	所在地	電話番号 (072)	台風等 初期避難 場所	水害(外水はん濫)			土砂災害 JR以北 住宅地域
				淀川	檜尾川	水無 瀬川	
① 上牧小学校	上牧町4-22-1	669-2255					
② 五領公民館	五領町11-6	669-6169	●				
③ 五領小学校	五領町12-1	669-0181					
④ 五領中学校	道鶴町3-20-1	669-3461					
⑤ 五領認定こども園	神内2-17-10	668-3855			●		●
⑥ 金光大阪中・高等学校	東上牧1-3-1	669-5211			●		●
＜他地域＞							
⑦ 山手老人福祉センター	山手町2-2-2	685-4656		●	●	●	

檜尾川はん濫 浸水深



淀川はん濫 浸水深



高槻市
水害・土砂災害
ハザードマップ

早めの避難を！

2021 改訂版

非常持出品リスト

非常持出品の常備

非常持出品とは、避難する際にすぐ持ち出せるよう、日頃から準備しておくべき必要最低限の備えです。リュックサックなどにまとめて(重さ10～15kgまで)、非常時でも取り出しやすく被害を受けにくい場所に保管しておきましょう。また、この他に3日以上(7日分が望ましい)の水と食料を、非常備蓄として準備しておくことも大切です。

食料

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食
(缶詰、乾パン、レトルト食品など)
- ☐ 携帯食
(チョコレート、キャンディーなど)
- ☐ 粉ミルクと哺乳瓶
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

救急・安全対策

- ☐ 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など)
- ☐ 包帯、ガーゼ、ばんそうこう
- ☐ 傷薬、消毒薬
- ☐ 持病のある方の薬
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ ホイッスル
- ☐ アルコール消毒液、除菌シート
- ☐ 体温計
- ☐ _____
- ☐ _____

貴重品

- ☐ 現金(小銭)
- ☐ 預貯金通帳、印鑑
- ☐ クレジットカード類
- ☐ 健康保険証
- ☐ 免許証など
(身分を証明するもの)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

衣類など

- ☐ 衣類(厚手の物と薄い物)
- ☐ 下着類
- ☐ タオル、毛布
- ☐ 手袋、軍手
- ☐ 寝袋
- ☐ 雨具
- ☐ 上履き、スリッパ
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

日用品など

- ☐ 高槻市水害・土砂災害ハザードマップ
- ☐ ポリ袋(ビニール袋)
- ☐ 新聞紙
- ☐ ろうそく、ライター
- ☐ ナイフ、缶切り
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 懐中電灯(予備電池)
- ☐ 携帯ラジオ(予備電池)
- ☐ 携帯電話(充電器・バッテリー)
- ☐ 洗面用具
- ☐ マスク
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ メガネ、コンタクト用品
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

備蓄 ▶ 消費 ▶ 補充 を繰り返す

「循環備蓄」を心がけましょう

備蓄食料・飲料水などの保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「循環備蓄」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。

