

自分の避難地図を作ろう！

安全に避難場所まで行けるように、自分の避難地図をつくりましょう。家から避難場所までの危険な場所や目印などを記入して、一番安全な経路を確かめましょう。

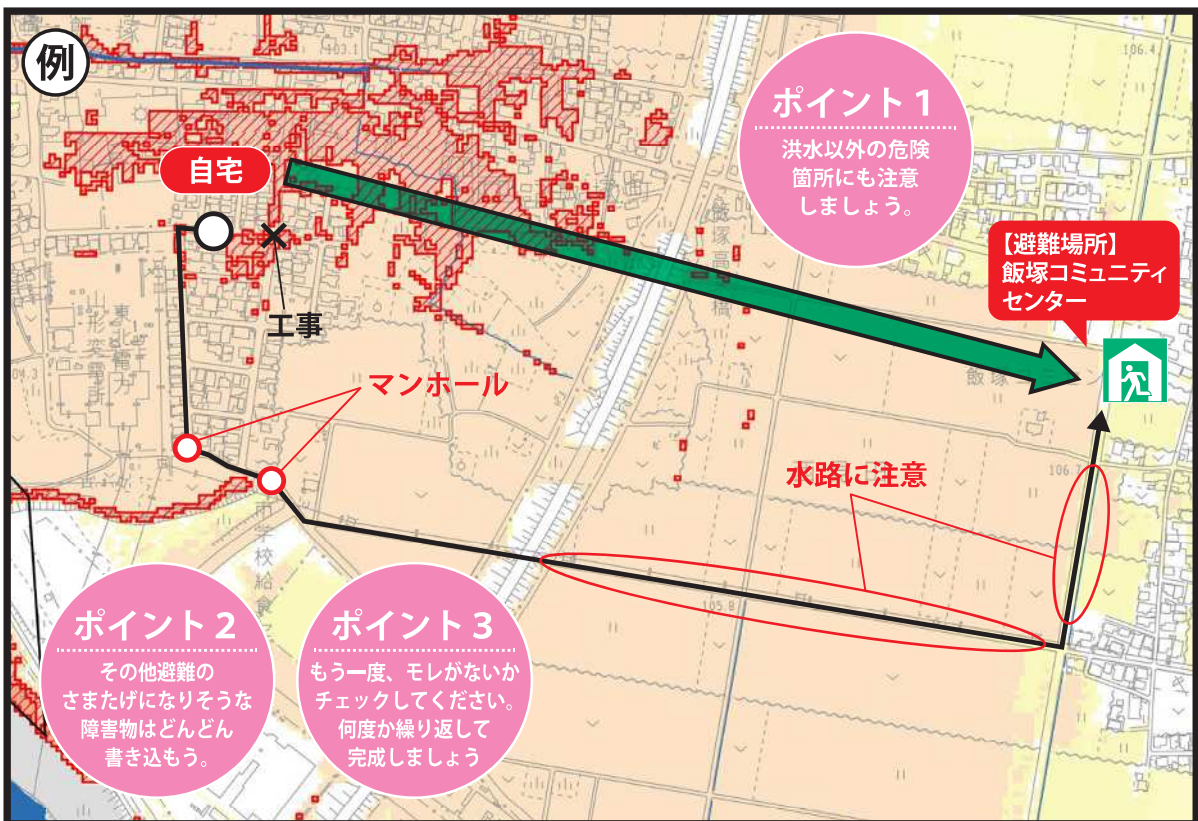


チェック項目 (コピーしてください)

これらを地図でチェックしてみよう！

- | | | | |
|--|--------------------------|------|----------|
| 1.あなたの家はどこですか？ 赤い丸印をつけてみましょう | <input type="checkbox"/> | 3m以上 | 区域外へ早期避難 |
| 2.あなたの家のあたりは、どのくらいの水の深さになりますか？ () m | <input type="checkbox"/> | → | |
| 3.あなたの家のあたりは、 <small>かかんしんしょく</small> 河岸侵食や <small>はんらんりゅう</small> 氾濫流の区域に入っていますか？ | <input type="checkbox"/> | → | |
| 4.あなたの家から避難場所までの道路を赤い線で記入してください。 | <input type="checkbox"/> | → | |
| ・赤い線であらわした避難経路は、橋をわたりますか？ | <input type="checkbox"/> | | |
| ・赤い線にそって道路のそばに川はありますか？ | <input type="checkbox"/> | | |
| ・赤い線にそって水はどれくらいの深さになりますか？ () m | <input type="checkbox"/> | | |
| ・赤い線の近くに看板や信号機などの目印になるものがありますか？ | <input type="checkbox"/> | | |
| ・赤い線の近くにマンホールや道路のわきにみぞはありますか？ | <input type="checkbox"/> | | |
| ・赤い線にそって土砂災害が起こりそうな場所がありますか？ | <input type="checkbox"/> | | |
| ・別の避難経路はありますか？ | <input type="checkbox"/> | | |

(注意) 洪水浸水想定区域以外の人も予想外の洪水に備えて近くの避難場所を確認しておきましょう。
保護者・学校の先生方へ 山形市洪水ハザードマップから学区の部分を拡大コピーして配布してください。



避難場所や避難経路を定期的に確認しましょう。

工事などで避難経路がなくなっている場合があります。家族で防災会議を開いてみることも大切です。

マイ・タイムラインを作ってみよう!

台風や大雨などで災害が発生したときに、あわてずに避難するために「いつ、何をするか」を事前に整理し、家族でよく話し合っ、マイ・タイムラインを作ってみよう。

作ってみたマイ・タイムラインを使って、避難訓練に参加し、災害が発生した場合の自分の行動をシミュレーションしてみて足りないものはないか確認してみよう。

※雨の降り方によって、情報の出るタイミングや種類が違うので注意が必要です。

記入例

自宅の危険性のチェック		
浸水(洪水・内水) <input checked="" type="checkbox"/> あり(<input type="radio"/> 川) <input type="checkbox"/> 0.2m未満 <input type="checkbox"/> 0.2m~0.5m <input checked="" type="checkbox"/> 0.5m~3.0m <input type="checkbox"/> 3.0m~5.0m <input type="checkbox"/> 5.0m~10.0m <input type="checkbox"/> なし	土砂災害 <input type="checkbox"/> あり (土砂災害(特別)警戒区域) <input checked="" type="checkbox"/> なし	「早期に区域外へ避難が必要な区域」のエリア内にある <input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ

避難場所のチェック	家庭の状況のチェック
避難場所① : <input type="radio"/> 小学校 移動時間 : <u>10</u> 分 (<input checked="" type="radio"/> 徒歩) <input type="radio"/> 車	●避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が <input checked="" type="checkbox"/> いる 高齢者等避難 → の発令で避難! <input type="checkbox"/> いない 避難指示 → の発令で避難!
避難場所② : <input type="radio"/> コミュニティセンター 移動時間 : <u>20</u> 分 (<input checked="" type="radio"/> 徒歩) <input type="radio"/> 車	●ペットが <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない
	●そのほかに []

警戒レベル	気象・避難情報	自身の行動をチェック
大雨・台風の1~3日前 レベル1	大雨や台風などの予報 早期注意情報	<input checked="" type="checkbox"/> 最新の気象情報・天気予報を確認 <input checked="" type="checkbox"/> ハザードマップの確認 <input checked="" type="checkbox"/> 家族の外出予定の確認 <input checked="" type="checkbox"/> マイ・タイムラインを見ながら防災行動を確認 <input type="checkbox"/> 強風で飛ばされそうなものを固定 <input checked="" type="checkbox"/> 必要なものの買い出し <input checked="" type="checkbox"/> 家族の常備薬の残りを確認
注意報 レベル2	レベル2大雨注意報 レベル2氾濫注意報	<input checked="" type="checkbox"/> 防災グッズの準備(ハザードマップP.92を確認) <input checked="" type="checkbox"/> 持病薬の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)・モバイルバッテリーの充電 <input checked="" type="checkbox"/> 避難場所・避難経路の再確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える <input checked="" type="checkbox"/> 家族の常備薬を持ち出し準備 <input checked="" type="checkbox"/> ペットフードやケージの確認
警報・高齢者は避難 レベル3	レベル3大雨警報 レベル3氾濫警報 高齢者等避難 ※山形市が発令	<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者等避難 → 避難に時間を要する人(高齢者・障がい者等)は避難を開始 <input checked="" type="checkbox"/> 避難場所の開設状況などを確認 <input checked="" type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め、戸締りの確認 <input checked="" type="checkbox"/> 水位情報や河川の状況(ライブ映像)の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 遠方の親族に連絡 <input checked="" type="checkbox"/> 近くの〇〇川の状況を確認 <input checked="" type="checkbox"/> ご近所の高齢者に声掛け <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難()
全員避難 レベル4	レベル4大雨危険警報 レベル4氾濫危険警報 避難指示 ※山形市が発令	<input type="checkbox"/> 避難指示 → 速やかに安全な場所に全員避難 <input type="checkbox"/> 避難することを家族に連絡 <input type="checkbox"/> ご近所への避難の声掛け <input type="checkbox"/> スマホなどで最新の状況を確認
災害発生 レベル5	レベル5大雨特別警報 レベル5氾濫特別警報 緊急安全確保 ※山形市が発令	命の危険 直ちに安全確保! すでに災害が発生・切迫している状況! 自宅内や近くの建物などで、 少しでも身の安全を確保できる場所に移動!

これまでの内容を
参考にして記入
してみよう！



作成年月日 年 月 日

自宅の危険性のチェック

<p>浸水(洪水・内水)</p> <p><input type="checkbox"/>あり(川)</p> <p><input type="checkbox"/>0.2m未満 <input type="checkbox"/>0.2m~0.5m</p> <p><input type="checkbox"/>0.5m~3.0m <input type="checkbox"/>3.0m~5.0m</p> <p><input type="checkbox"/>5.0m~10.0m</p> <p><input type="checkbox"/>なし</p>	<p>土砂災害</p> <p><input type="checkbox"/>あり (土砂災害(特別)警戒区域)</p> <p><input type="checkbox"/>なし</p>	<p>「早期に区域外へ避難が必要な区域」のエリア内にある</p> <p><input type="checkbox"/>はい</p> <p><input type="checkbox"/>いいえ</p>
--	--	---

避難場所のチェック

避難場所① : _____
移動時間 : _____ 分 徒歩・車

避難場所② : _____
移動時間 : _____ 分 徒歩・車

家庭の状況のチェック

●避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が

いる **高齢者等避難** → の発令で避難!

いない **避難指示** → の発令で避難!

●ペットが

いる

いない

●そのほかに [_____]

警戒レベル	気象・避難情報	自身の行動をチェック
大雨・台風 の1~3日前 レベル 1	大雨や 台風などの予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の気象情報・天気予報を確認 <input type="checkbox"/> ハザードマップの確認 <input type="checkbox"/> 家族の外出予定の確認 <input type="checkbox"/> マイ・タイムラインを見ながら防災行動を確認 <input type="checkbox"/> 強風で飛ばされそうなものを固定 <input type="checkbox"/> 必要なものの買い出し
注意報 レベル 2	レベル2大雨注意報 レベル2氾濫注意報	<input type="checkbox"/> 防災グッズの準備(ハザードマップP.92を確認) <input type="checkbox"/> 持病薬の確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)・モバイルバッテリーの充電 <input type="checkbox"/> 避難場所・避難経路の再確認 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える
警報・高齢者は避難 レベル 3	レベル3大雨警報 レベル3氾濫警報 高齢者等避難 ※山形市が発令	<input type="checkbox"/> 高齢者等避難 → 避難に時間を要する人(高齢者・障がい者等)は避難を開始 <input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況などを確認 <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め、戸締りの確認 <input type="checkbox"/> 水位情報や河川の状況(ライブ映像)の確認 <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難()
全員避難 レベル 4	レベル4大雨危険警報 レベル4氾濫危険警報 避難指示 ※山形市が発令	<input type="checkbox"/> 避難指示 → 速やかに安全な場所に全員避難 <input type="checkbox"/> 避難することを家族に連絡 <input type="checkbox"/> ご近所への避難の声掛け <input type="checkbox"/> スマホなどで最新の状況などを確認
災害発生 レベル 5	レベル5大雨特別警報 レベル5氾濫特別警報 緊急安全確保 ※山形市が発令	<p>命の危険 直ちに安全確保!</p> <p>すでに災害が発生・切迫している状況! 自宅内や近くの建物などで、 少しでも身の安全を確保できる場所に移動!</p>

マイ防災ページ

日頃の準備で万々に備えよう

安全な避難のためには日頃からの準備が肝心です。ふだんから必要な持ち出し品を準備しておき、定期的に点検しましょう。

非常時の持ち出し品



- 貴重品** …現金(小銭)、印鑑
- 食料** …缶詰等の非常食、飲料水、飴等の菓子類
- 日用品** …ビニール袋、ウェットティッシュ、絆創膏・包帯・消毒液等の医療用品、常備薬、保温性の高い下着、マッチ・ライター、ろうそく、タオル、軍手、眼鏡・コンタクトレンズ、ティッシュ・トイレトペーパー
- 情報・照明** …洪水ハザードマップ、スマートフォン、携帯電話、携帯ラジオ、懐中電灯、携帯充電器、乾電池、モバイルバッテリー
- 避難用具** …レインウェア、さぐり棒(スキーのストック等)、ライフジャケット、防災ヘルメット、携帯用缶切りやナイフ
- その他** …おくすり手帳、マイナ保険証(資格確認書)、マスク

家族構成によって準備するもの



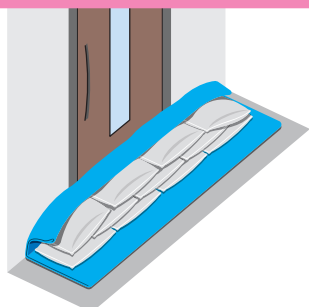
- 赤ちゃんのいる家庭(食事・ミルクは少なくとも3日分)
紙おむつ、ミルク(粉・液体)、ウェットティッシュ、使い捨てカイロ、おもちゃ、飲料、レトルト離乳食、使い捨てスプーン
- 高齢者・身体の不自由な方のいる家庭
処方薬・常備薬(最低3日分)、おくすり手帳、医療機器、大人用おむつ
- ペットのいる家庭(フード、水は最低3日分)
キャリーケージ、ペットフード、水、首輪・リード、迷子札、常備薬、排泄処理用品
お気に入りのおもちゃ・毛布



【ローリングストック】
蓄える→使う・食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。
災害時だからこそ、食事は大切になります。乳幼児、高齢者、食物アレルギーがある人など、それぞれの人にあった食品を最低2週間分、備蓄することが重要です。

- 備蓄のコツ**
- ・ふだん食べている食材・使っている日用品を多めに買って、蓄える
 - ・ふだんの食事で食べる・使用する
 - ・消費した分を買い足して、補充する

家庭でできる対策



- ・雨水ますの落ち葉やごみを取り除き、排水路を確保する。
- ・強風で飛ばされてくるものがないか確認する。
- ・玄関やトイレ、キッチンなどの排水溝に水のう・土のうを設置して、浸水・逆流を防ぐ。

定期的に持ち出し品を
チェックしてください。

これこそ、備えあれば、
うれいなしだねっ！



災害時に慌てないために、
日頃から準備しておくこと
が大切だよ。非常時の持ち
出しバックを用意して、中
身を定期的に点検しようね。

令和 年	令和 年	令和 年
月	月	月

非常時の持ち出しバッグに準備するもの

- 貴重品 -----
 - 現金（小銭）
 - 印鑑
- 食料 -----
 - 乾パンや缶詰等の非常食
 - 飲料水
 - 飴等の菓子類・栄養補助食品
- 日用品 -----
 - ビニール袋
 - ウェットティッシュ
 - 絆創膏・包帯・消毒液等の医療用品
 - 常備薬（胃薬、風邪薬、目薬など）
 - 保温性の高い下着
 - マッチ・ライター
 - ろうそく
 - タオル
 - 軍手
 - 眼鏡・コンタクトレンズ
 - ティッシュ・トイレトペーパー
 - 着替えの衣類
- 情報端末・照明 -----
 - 洪水ハザードマップ
 - スマートフォン
 - 携帯電話
 - 携帯ラジオ
 - 懐中電灯
 - 携帯充電器
 - 乾電池・モバイルバッテリー
- 避難用具 -----
 - レインウェア
 - さぐり棒（スキーのストック等）
 - ライフジャケット
 - 防災ヘルメット
 - 携帯用缶切りやナイフ
- ▼他にも家族で相談して必要な物を書きこもう!!
- その他 -----
 - おくすり手帳・マイナ保険証（資格確認書）
 - マスク など
 -
 -
 -

家族構成によって準備するもの

- 赤ちゃんのいる家庭（食事・ミルクは少なくとも3日分）
 - 紙おむつ
 - ウェットティッシュ
 - レトルト離乳食
 - ミルク（粉・液体）
 - おもちゃ
 - 使い捨てスプーン
 - 使い捨てカイロ
 - 飲料
- 高齢者・身体の不自由な方のいる家庭
 - 処方薬・常備薬（最低3日分）
 - 医療機器
 - 大人用おむつ
 - おくすり手帳
- ペットのいる家庭（フード、水は最低3日分）
 - キャリーケージ
 - 首輪・リード
 - 排泄処理用品
 - ペットフード
 - 迷子札
 - お気に入りのおもちゃ・毛布
 - 水
 - 常備薬

(注) 常にリュック等に入れておいて、定期的に点検しましょう。