

### 地震に備える心得

#### 1 地域の集合場所を確認しよう（区で決めた一時避難場所）

地震発生の際に、近所の人と集まる集合場所、避難生活が必要となった場合の避難先（親戚・知人宅、指定避難所など）を確認しましょう。

#### 2 日ごろから備えよう（備蓄・ローリングストック、家具固定、損害保険加入）

食糧などの物資は、最低3日分、できれば1週間分を備蓄しておきましょう。また、連絡を取れる手段、緊急で集合する場所などについて、家族で話し合っておきましょう。

#### 3 地震は初動が大切

まず、自分の身の安全を守り、揺れが収まったらあわてず、すばやく火の始末。ドアや窓を開けて逃げ道を確認しましょう。



### 水害・土砂災害に備える心得

#### 1 地域の危険性を確認しましょう

笛吹市洪水・土砂災害ハザードマップで、災害による地域の危険性を確認しましょう。



笛吹市  
洪水・土砂災害  
ハザードマップ

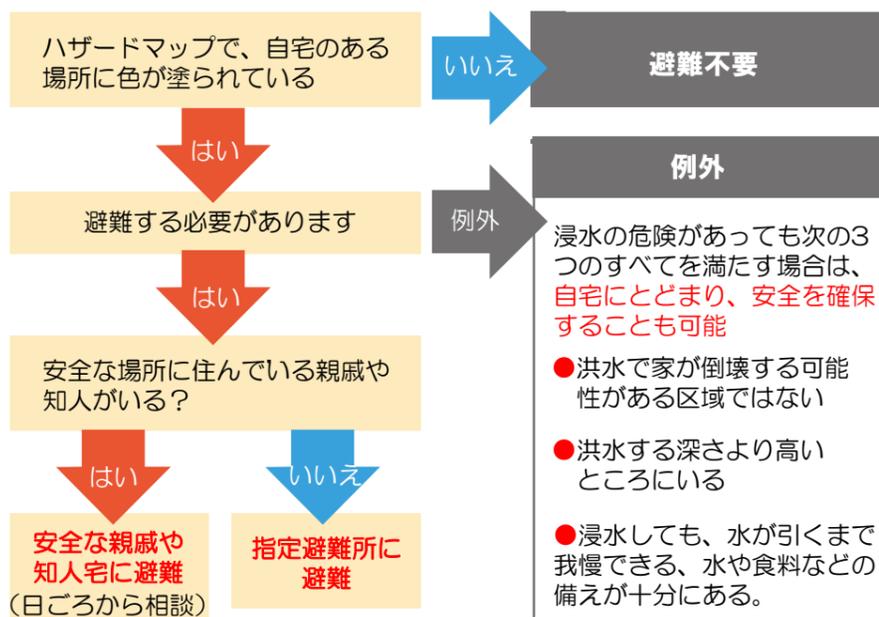


#### 2 避難情報を収集しましょう

#### 3 避難先を決めておきましょう

速やかに避難するため、指定された避難所だけでなく、身の周りの高い場所、知人や親せきの家などへの避難も考えておきましょう。

### 避難行動の考え方



笛吹市ハザードマップ解説ナレーション（通常版）



笛吹市ホームページでは、ハザードマップの解説動画も公開しています。

- 市のホームページ
- ▶防災・救急
  - ▶防災
  - ▶ハザードマップ
  - ▶笛吹市ハザードマップ解説ナレーション

### 災害に関する情報を入手しましょう

●笛吹市防災無線メール  
やまなしくらしねっと  
メールマガジンサービス



※空メールを送信すると防災無線メールに登録できます。

●災害発生時の  
避難方法について



●笛吹市防災アプリ  
防災ふえふき



# マイ・タイムライン

わが家の災害時  
行動計画

～もしもの災害に備え、家族で話し合いましょ～

### マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインとは、いつ起こるか分からない自然災害に備え、自分自身や家族のとるべき行動について「いつ」「何をするのか」をあらかじめ時系列で整理し、自ら考え命を守る避難行動に役立てるための計画です。



### マイ・タイムラインの使い方

#### 1 危険を知る。

まず、ハザードマップなどで、自宅周辺の災害の種類を確認し、災害でどのようなことが起こるのかイメージしましょう。

#### 2 災害時の行動を考える。

災害発生時に、自分自身や家族が「いつ」「何をすべきか」を考え、時系列に沿って行動を確認しましょう。

#### 3 「マイ・タイムライン」を見えるところに貼る。

完成したら、見えるところに貼り、災害に備え、必要な準備を進めましょう。



## 笛吹市 \_\_\_\_\_ 町 \_\_\_\_\_ 地区 家のマイ・タイムライン

作成日 年 月

家族の連絡先	例：笛吹 太郎	090 - 0000 - 0000

★避難に支援が必要な人 いる いない  
(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)



★ペット いる いない



### 非常持出品を準備しましょう

- |                                    |                                     |                               |                                |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水       | <input type="checkbox"/> 衣類、下着類     | <input type="checkbox"/> 体温計  | <input type="checkbox"/> ペット用品 |
| <input type="checkbox"/> 調理不要の保存食  | <input type="checkbox"/> 眼鏡         | <input type="checkbox"/> ラジオ  | <input type="checkbox"/>       |
| <input type="checkbox"/> 現金        | <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ   | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/>       |
| <input type="checkbox"/> 通帳、印鑑     | <input type="checkbox"/> 常備薬        | <input type="checkbox"/> 雨具   | <input type="checkbox"/>       |
| <input type="checkbox"/> 保険証、免許証   | <input type="checkbox"/> 消毒液（アルコール） | <input type="checkbox"/> 電池   | <input type="checkbox"/>       |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話      | <input type="checkbox"/> タオル        | <input type="checkbox"/> 軍手   | <input type="checkbox"/>       |
| <input type="checkbox"/> 充電器（乾電池式） | <input type="checkbox"/> マスク        | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/>       |





# 水害・土砂災害用 マイ・タイムライン

	ハザードマップでチェック	避難行動のチェック	家庭の状況チェック	
<b>水害</b>	自宅の危険性は？ <input type="checkbox"/> あり（浸水想定区域） 【想定浸水域 m】 <input type="checkbox"/> あり（建物の倒壊が想定される区域） <input type="checkbox"/> なし	避難する場所は？ <input type="checkbox"/> 自宅の上階【 階】 <input type="checkbox"/> 親戚・知人の家【 】 <input type="checkbox"/> 指定避難所【 】 <input type="checkbox"/> その他【 】	避難に支援が必要な人は？ （高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など） <input type="checkbox"/> いる→ <b>高齢者等避難</b> の発令で避難！ <input type="checkbox"/> いない→ <b>避難指示</b> の発令で避難！ ※その他の避難のタイミング（あれば記入） 【 】 避難する場所までにかかる時間は？【 分】	ペットは？ <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない
<b>土砂災害</b>	自宅の危険性は？ <input type="checkbox"/> あり（土砂災害(特別)警戒区域） <input type="checkbox"/> なし	避難する場所は？ <input type="checkbox"/> 頑丈な自宅 【マンション等の上層階】 <input type="checkbox"/> 親戚・知人の家【 】 <input type="checkbox"/> 指定避難所【 】 <input type="checkbox"/> その他【 】	避難に支援が必要な人は？ （高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など） <input type="checkbox"/> いる→ <b>高齢者等避難</b> の発令で避難！ <input type="checkbox"/> いない→ <b>避難指示</b> の発令で避難！ ※その他の避難のタイミング（あれば記入） 【 】 避難する場所までにかかる時間は？【 分】	ペットは？ <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない

水害、土砂災害の危険性がない地域にお住まいの方でも、次の表に沿って災害への対応をご確認ください。

警戒レベル	行政からの情報等	私と家族の行動	地域の活動
日ごろの備え	<b>レベル 0</b>	<input type="checkbox"/> 非常持出品（備蓄品など）を準備 <input type="checkbox"/> 火災保険（水災補償付き）に加入 <input type="checkbox"/> 新聞、テレビ、インターネットなどで防災情報を収集 <input type="checkbox"/> 避難する場所までの経路を確認 <input type="checkbox"/> 家族の災害時の連絡方法を確認 <input type="checkbox"/> 笛吹市防災無線メールに登録 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 防災訓練に参加する <input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく <input type="checkbox"/>
1〜3日前	<b>レベル 1</b> 大雨や台風の予想 早期注意情報	<input type="checkbox"/> テレビやインターネットで天気予報をチェック <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所の確認 <input type="checkbox"/> 家の周りに風雨で飛ばされそうなものがないか確認 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 <input type="checkbox"/> 非常持出品（備蓄品など）を確認 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
注意報	<b>レベル 2</b> 大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意報	<input type="checkbox"/> 避難先、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 避難の準備（非常持出品などの準備） <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電を確認 <input type="checkbox"/> 雨戸を閉める、大切なものを上の階に <input type="checkbox"/> 今後の雨量や予報を確認 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
警報・高齢者等は避難	<b>レベル 3</b> 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難	<input type="checkbox"/> テレビ、ラジオ、インターネット等で最新の避難所の開設状況や雨量などを確認 <input type="checkbox"/> 避難の準備（非常持出品などの準備） <input type="checkbox"/> 高齢者等避難の発令で避難開始 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 近所の人に避難の呼びかけ <input type="checkbox"/> 避難行動要支援者の避難支援 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
全員避難	<b>レベル 4</b> 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 避難指示	<input type="checkbox"/> 避難指示の発令で避難、完了 <input type="checkbox"/> 携帯電話、ラジオなどで最新の状況を確認 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
災害発生	<b>レベル 5</b> 大雨特別警報 緊急安全確保	<b>命の危険、直ちに安全確保！</b> 災害が発生・切迫！自宅内や近くの建物など少しでも浸水しない高い場所や、少しでも土砂災害の危険が少ない場所に移動！ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

※気象情報や警戒レベルが発表されるタイミングは状況により変化します。状況によっては、計画より早めに避難行動を起こすことも大切です。



# 地震災害用 マイ・タイムライン

	避難行動のチェック	家庭の状況チェック
笛吹市内では南海トラフ地震において震度5強または、6弱の地震発生が想定されています	【震度 以上】のとき、または区内に被害があるとき 区の集合場所が決まっているときは【 】に集まる 区の集合場所が決まっていないときの行動は【 】とする	避難に支援が必要な人は？ （高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など） <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない ペットは？ <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない

	私と家族の行動	地域の活動
日ごろの備え	<input type="checkbox"/> 非常持出品（備蓄品など）を準備（リュックなどに入れておく） <input type="checkbox"/> 自宅の耐震性能の確認、必要に応じて改修 <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input type="checkbox"/> 家庭用消火器の確認 <input type="checkbox"/> 地震保険に加入 <input type="checkbox"/> 新聞、テレビ、インターネットなどで防災情報を収集 <input type="checkbox"/> 家族の災害時の連絡方法を確認 <input type="checkbox"/> 笛吹市防災無線メールに登録 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 防災訓練に参加する <input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
初動	<b>地震発生</b> <input type="checkbox"/> まずは自分の身を守る <input type="checkbox"/> まずは低く、頭を守り、動かない <input type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意 <input type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
避難準備	~3分 <input type="checkbox"/> 落ち着いて状況を把握 <input type="checkbox"/> 家族の安全を確認 <input type="checkbox"/> 火の始末 <input type="checkbox"/> 窓やドアを開けて逃げ道を確保 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
避難生活	~30分 <input type="checkbox"/> 余震に注意する <input type="checkbox"/> 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める <input type="checkbox"/> 非常持出品（備蓄品など）を確認 <input type="checkbox"/> 区の一時的避難所に集まる <input type="checkbox"/> 避難の際には、ブロック塀などには近寄らない <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 近所の人に声をかけ安否を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	~3時間 <input type="checkbox"/> 自宅が被災した場合、避難先に避難する <input type="checkbox"/> 指定避難所に避難する場合、地域でまとまって避難する <input type="checkbox"/> 自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難する <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	~3日（避難所） <input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル（171）やメール、SNSなどを活用して無事を知らせる <input type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 避難所の運営に積極的に参加する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

地震は予測できない突発性の災害です。日ごろの備えが大事になります。