

わが家の「マイ・タイムライン」

「いつ、どこに避難すればいいの？」そんな疑問を解決し、いざという時に逃げ遅れないために、避難行動計画表「マイ・タイムライン」を作りましょう。書き方は冊子05～06ページです。

警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
避難情報			高齢者等避難 危険な場所から高齢者等は避難	避難指示 危険な場所から全員避難	緊急安全確保 命の危険 直ちに緊急安全確保！
気象情報	大雨・洪水	大雨注意報・洪水注意報	大雨警報・洪水警報	大雨特別警報	大雨特別警報
	河川氾濫	氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
	高潮	高潮注意報		高潮警報	高潮特別警報
避難場所の開設状況	まだ避難場所は開設していません。 自主避難を希望する方はご相談ください。 北島町 危機情報管理課 ☎698-9807		状況により順次開設します。 防災無線・テレビ・町ホームページなどで 開設状況を確認してから避難してください。		災害が発生！ 移動するとかえって危険です。 命を守る行動をとってください。

災害前に書き込む欄

相談して記入しておくこと

四角の欄に記入しましょう。

step1 知る わが家の災害リスクをチェックした結果

- 吉野川(想定最大) 浸水継続時間
- 旧吉野川・今切川(想定最大) 浸水継続時間

step2 確認 わが家のフローチャートの結果は

- 警戒レベル 3・4 が出たら 安全な親戚や知人宅に・指定緊急避難場所 へ避難します
- (例外で)自宅が安全で備えが十分なので自宅に留まります
- その他

でも、避難情報が発令していなくても身の危険を感じた時には避難します

いつもの大雨とはちがうぞ 変な音がするぞ

わが家の避難場所は 又は です

わが家の避難スイッチ

- 避難に時間のかかる人が います さん・いません
- 支援してくれる人は さんです。
- 避難の手段は 徒歩・特別な理由があるので車 です
- 避難ルートをハザードマップに書き込もう
- 避難先を連絡する家族や親戚
- 避難するときに声をかける隣近所

逃げ遅れた時は、より安全な近くの建物
自宅の一番安全な場所
避難し、命を守る行動をとります。

災害時にチェック

わが家の動きチェックリスト

洪水が起こるかも！警戒レベルに合わせてチェックしながら、避難に備えましょう。

避難の準備

- 停電に備えて準備: 懐中電灯、ランタン など
- 断水に備えて準備: ペットボトル
- 携帯電話のフル充電

今すぐ避難!

レベル3高齢者等避難
レベル4避難指示が発令した! **避難スイッチ! オン!**

避難情報は発令していないが身の危険を感じた!!

- 家族や親戚等に避難先を連絡する
- 隣近所に声をかける(避難する時は集団で助け合う)
- 家を出るとき必ずこと5つ

すること5つ

- 火の始末
- ブレーカーを落とす
- ガスの元栓を閉める
- 非常持ち出し品を持つ
- 戸締まり

いざ!避難!

気象情報を確認し始める

気象庁「あなたの街の防災情報」
(北島町版のページ)

徳島県「あんしん徳島」
洪水、土砂災害、地震、津波などの情報が入手できます。

国土交通省「川の防災マルチモニター」
吉野川のライブ映像、水位情報が入手できます。

洪水避難場所の開設状況を確認する

北島町防災・情報メール
登録はこちら▶▶▶

北島町ホームページ
https://www.town.kitajima.lg.jp/

非常持ち出し品を準備する

両手の空くリュックサックに自分に必要なものを入れておきましょう。

非常持ち出し品リスト

食料品など	衣類など	貴重品	日用品・安全対策・その他	感染症対策用品
飲料水 食べ物	下着・上着 雨具 タオル 歯磨きセット 生理用品	貯金通帳 印鑑 現金 免許証 保険証	懐中電灯 携帯ラジオ 予備電池 携帯電話 ティッシュ 充電器	マスク アルコール 消毒液等

家庭での備蓄品を準備する

各家庭で最低3日間、できれば1週間過ごせるよう、飲料水(1人1日3リットル)、食料等を備蓄しておきましょう。保存期間の長い普段の食料を多めに買って置き、期限の近いものから消費、使った分を買いつく「ローリング・ストック方式」も効果的です。

ローリング・ストック

①備える ②買い足す ③食べる

連絡先

氏名	連絡先

避難時の服装に着かえる

自宅のまわりが浸水していても、避難場所等への途中の道路などが浸水している場合もあります。動きやすい服装で家族や隣近所等とともに避難しましょう。

避難の注意点をみんなで確認する

一人で避難することは非常に危険です。複数で避難し、隣近所に声をかけていきましょう。

危険な場所は避けて避難しましょう!

ガード下や、がけの近く、堤防などを通るのは危険です。近道であっても避けましょう。橋を渡ることは避けて避難しましょう。

避難の心得

水害時避難のポイント

避難場所に移動することによりかえって命に危険を及ぼしかねない場合は、近隣のより安全な場所に避難してください。また、外出する危険な場合には屋内で安全を確保してください。

▶ 立退き避難
親戚・知人宅 指定避難所等

▶ 緊急安全確保
緊急的な立退き 緊急的な上層移動

避難場所と避難所の違い

避難場所に逃げるべき時に、避難所へ間違えて避難すると命にかかります。避難場所と避難所は目的が大きく違うため、違いを確認してください。

▶ 避難場所
災害から逃げる安全な場所

▶ 避難所
災害後に一時的に生活する所

洪水 川が氾濫しても浸水しない高い場所。状況により開設場所が変わるので確認が必要!

津波 津波で浸水しない高台で、地震で壊れない場所

家の周りの安全点検をする

- 屋根瓦・トタン: めくれや壊れていないか確認する。
- ベランダ・庭: 鉢植えや物干し竿などは飛ばされやすいものは室内へ。
- 窓ガラス: ひび割れ、窓枠がたつきはないか確認。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処理をとる。
- 庭木: 飛ばされたり、倒れないように剪定する。
- 雨戸: 閉める。
- 外壁: 亀裂や腐食などは早めに修理。プロパンガスはしっかり固定する。
- 側溝・雨どい: ゴミや土砂を取り除き、水通りをよくする。
- ブロック塀: ひび割れや破損はないか確認する。

土のうで浸水を防ごう

土のうとはホームセンターなどに売っている土のう袋に土を入れたものです。すき間なく並べると水の侵入をせき止めることができます。また、簡易水の上には家にあるもので作る土のうの代用品で、二重に重ねたゴミ袋やポリタンクに水を入れたものです。プランターや段ボール箱にいれ、ブルーシートで巻けばより強度が増します。

家庭備蓄の例 (1週間分 / 大人2人の場合)

必需品	主食	主菜	副菜・その他
水 2L×6本×4箱 (飲料水+調理用水)	米 2kg×2袋 (1袋消費した1袋買い足す(1人1食75g程度))	レトルト食品 (牛乳の素、カレー等1日1回/1スタンス6個)	日持ちする野菜類 (たまねぎ、じゃがいも等)
カセットコンロ カセットボンベ×12本 (1人1日消費量よそ6本程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)	缶詰(肉・魚) (お好みもの1日1回)	調味料 (お好みもの)
カップ麺×6袋	アルファ米×6袋	その他(適宜) ロングライフ牛乳 シリアルなど	梅干、のり、乾燥わかめ等 野菜ジュース、果物缶詰等 即席スープ等

お薬手帳はふだんから持ち歩こう

災害時は、いつものお医者さんに診てもらえない。そんな時でも…

「お薬手帳」を持って避難したら、避難所でも同じ薬を処方してもらえた。

お薬手帳があるのとないのでは診察にかかる時間が大きく違った。

新型コロナウイルスの影響下における避難生活

災害発生後に、水害による浸水や地震による津波、家屋倒壊の危険性がない場合は、感染リスクの低い自宅や親戚宅など、「少人数・個別空間」での避難を優先させましょう。どこに避難する場合であっても、感染症予防やまん延防止のために一人ひとりが対策を行いましょう。

- 3密(密閉・密集・密接)を避けましょう
- こまめに手洗い・アルコール消毒をしましょう
- 常にマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。