

家のマイ・タイムライン

難病の方用

平常時に考えておく時期

平常時の確認事項

作成年月日 年 月 日

● 自宅の状況を確認（内水ハザードマップ・洪水ハザードマップ・洪水浸水想定区域図を確認！）

浸水深： _____ 浸水継続時間： _____

自宅が氾濫流や河岸浸食のおそれがある区域にあり、早期避難が必要ですか？

はい いいえ

● 避難する場所（どこに避難しますか？）

浸水域外にある親戚・知人の自宅 浸水域外の避難所 近くの頑丈な建物 自宅の浸水しない場所（2階など） その他

避難する場所： _____

● 避難する手段（どうやって避難しますか？）

避難する場所までの交通手段： _____ 避難する場所までの移動時間： _____ 分

● 避難する際に支援してくれる人

名前： _____ 電話： _____

気に掛ける人 名前： _____ 電話： _____

● 避難するタイミング

警戒レベル3（警戒レベル4）

● 普段から避難に必要なものを準備しておきましょう

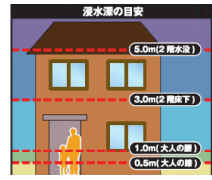
緊急支援手帳^(*)は保健所健康増進課でお渡ししています

<共通のもの>	<自宅避難する場合>	<避難所に避難する場合>
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・イヤホン <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 電池・モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 非常食・飲料水 <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 防寒着・防寒シート <input type="checkbox"/> 歯ブラシ等衛生用品 <input type="checkbox"/> 軍手・厚手の手袋 <input type="checkbox"/> 小銭 <input type="checkbox"/> 紙おむつ等介護用品 <input type="checkbox"/> 各種証明書（保険証、障害者手帳など） <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> お薬、お薬手帳	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ ※ペットシート等（トイレ用） ※大きめビニール袋 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 横になるのに必要なもの <input type="checkbox"/> 避難用バッグ <input type="checkbox"/> 緊急支援手帳 ^(*) <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

「豊橋ほっとメール」登録（[tou@anzen-ansin.net] に空メールを送って登録）気象情報や川の水位、避難情報などが配信されます。

● 家族や親戚、連絡をする人の情報を記入しておきましょう。

名前	電話番号（日中の居場所）	名前	電話番号（日中の居場所）
_____	(_____)	_____	(_____)
_____	(_____)	_____	(_____)



風雨が強くなる前に行う時期

避難開始・完了

避難先で待機

身の安全確保

気象・行政の情報

3日前

台風予報
(テレビ・防災ラジオ・インターネット)で
台風に関する県、市の気象情報を確認
→ (_____)川の水位を確認
上流の雨量も調べる！

(◎気象情報 ●川の水位)
◎早期注意情報 ●水防団待機水位

◎大雨・洪水・高潮注意報
◎氾濫注意情報 ●氾濫注意水位
避難所開設情報を豊橋市ホームページで確認

24時間前 (時間は目安)

警戒レベル3
高齢者等避難

◎洪水警戒 ●避難判断水位

◎大津波警戒 ●避難判断水位

この時点で避難を開始

避難する時の注意点を考えましょう！

(避難用バッグ・垂直避難する部屋)に上記に加えて必要なものを準備する
 常備薬 お薬手帳 保険証
 携帯電話の充電器 食料(すぐ食べられるもの)
 残薬を確認し、少ない場合は早めに受診する(最低7日分を確保する)
 食料や水などがあるか確認し、足りない場合は買い足す(_____ 日分)
 懐中電灯や携帯ラジオが使えるか確認する
 (_____)に避難について相談しておく
 家の外にある(_____)を中に入れておく
 貴重品や水に浸かったら困るものを高い所に移動させる
 家族の今後の予定を確認する
 携帯電話・スマートフォンの充電、発電機がある家庭では動作確認をする

ここまでに避難を完了しましょう

この時点で避難を開始することは危険です。
支援者による避難、または自宅待機を選びましょう。

12時間前 (時間は目安)

警戒レベル4
避難指示

(_____)川が氾濫危険水位に到達

◎氾濫危険情報 ●氾濫危険水位

◎大雨特別警戒・記録的短時間大雨情報
台風上陸

警戒レベル5 緊急安全確保

(_____)川が氾濫

◎氾濫発生情報

非常に危険な状況です。
避難していない場合は、家の上層階に上がるなど
命を守るための最善の行動をとりましょう。