

# 家のマイ・タイムライン

難病の方用

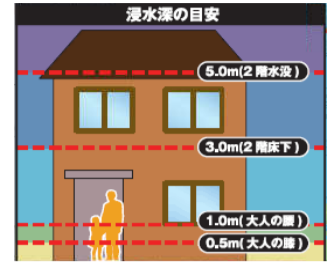
平常時の確認事項

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  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

気に掛ける人

名前： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

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"/> 携帯ラジオ・イヤホン <input type="checkbox"/> 電池・モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 非常食・飲料水 <input type="checkbox"/> 防寒着・防寒シート <input type="checkbox"/> 軍手・厚手の手袋 <input type="checkbox"/> 紙おむつ等介護用品 <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 歯ブラシ等衛生用品 <input type="checkbox"/> 小銭 <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"/> _____

「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）
_____	( _____ )	_____	( _____ )
_____	( _____ )	_____	( _____ )

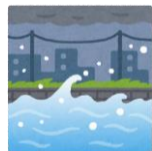
気象・行政の情報

避難するための準備をしておきましょう！



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



- (避難用バッグ・垂直避難する部屋)  常備薬  お薬手帳  保険証
- 上記に加えて必要なものを準備する  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
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



24時間前  
 (時間は目安)

**警戒レベル3**  
 高齢者等避難  
 ● 洪水警報  
 ● 氾濫警戒情報 ● 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！  
 避難しやすい服装に着替える  
 雨が降る前に避難所に避難する  
 避難所の受付で、緊急支援手帳(\*)を提示して病状や配慮してほしいことを伝える  
 \_\_\_\_\_  
**ここまで避難を完了しましょう**

避難先で待機

**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

**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)

● 大雨特別警報・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。



平常時に考えておく時期

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

身の安全を確保