

# 家族の避難計画 マイ・タイムライン

※このページの記入をはじめの前に、1ページの「防災ハザードマップの使い方」をよく読みましょう。

※避難行動要支援者への協力をお願いします。

要配慮者利用施設については、冊子裏面の木更津市公式ホームページ(防災サイト)からご確認ください。

## 自宅が災害の想定される区域に入っていないか確認しましょう

○自宅が災害の想定される区域に入っていないときは、あわてず、避難指示がないうちは在宅避難するようにしましょう。

## 自分が避難する避難所を確認しましょう

○周辺が災害の想定される区域になるため開設しない避難所があります。50ページの「指定避難所・指定緊急避難場所」で災害別に開設する避難所を確認し、災害ごとの避難先を決めておきましょう。

○津波の場合は、津波避難ビルもあわせて確認しておきましょう。

## 避難所までの経路をマップ上に書き込んでおきましょう

○安全なうちに、避難所までの最短ルートで避難できるようにしましょう。やむなく災害が起きてから避難する場合は、危険なルート避けましょう。

## 避難訓練に参加しましょう

○避難訓練では、この防災ハザードマップを活用しましょう。

○各自治会でも避難訓練を企画・実施してください。

	記入例	洪水浸水	土砂災害	津波	高潮
確認ページ		P12~P39 P48~P49	P12~P39	P44	P45
自宅が危険区域内	<input checked="" type="checkbox"/> 自宅が危険区域内にあったら✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
安全な避難所	○○○地域交流センター ○○○学校	<input type="text"/>	<input type="text"/>	避難ビル： 避難所：	<input type="text"/>
避難所までの経路をマップに書き込み	<input checked="" type="checkbox"/> 書き込みをしたら✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 避難情報に注意!!

避難情報の確実な収集手段を確認しておきましょう。  
★右下の事例も参照ください!

- 木更津市公式ホームページ(防災サイト)
- 木更津市公式LINEアカウント
- きさらづ安心・安全メール
- 地区の連絡網
- その他 ( )

- 防災行政無線  
暴風雨の際は聞きづらくなります。必ず、防災行政無線のほかに、左のいずれかの手段もあわせて確保しましょう。

## 連絡先を整理しておきましょう。

あなたの世帯の所在がわかるように避難先を知らせておくところや、勤務先・学校・かかりつけ医など何かあったときの緊急連絡先など。

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## 警戒レベル

## 木更津市が発令

## 避難行動等

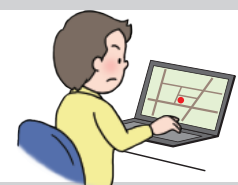
2ページの「警戒レベルと避難行動」も確認しておきましょう。

平常時

警戒レベル  
**1**



災害への心構えを高めましょう。



大雨のおそれ

警戒レベル  
**2**



避難に備え、ハザードマップなどにより避難行動を確認しましょう。



避難開始時期

警戒レベル  
**3**

### 高齢者等避難

高齢者、障がいのある人、乳幼児など、避難に時間のかかる人は避難してください。その他の人は、避難の準備を整えましょう。



警戒レベル  
**4**

### 避難指示

危険な場所から全員避難してください。

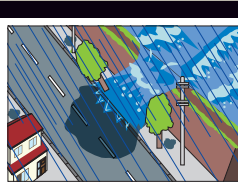


災害発生

警戒レベル  
**5**

### 緊急安全確保

命の危険! 直ちに安全を確保してください。



## 避難時に確認しましょう

### ◆避難することになるかもしれません。この段階のうちに再確認しておきましょう。

- 避難所や避難経路が確認できていますか?
- 自宅にいない家族は今どこにいますか? 今後の予定を確認していますか?
- 携帯電話等の早めの充電ができていますか?
- 非常時の持ち出し品チェックリストの持ち出し品は揃っていますか?
- その他 ( )

### ◆避難前にもう一度チェックしましょう。

- 避難所の開設状況を確認しましたか? (開設前の場合、開錠されていないこと・受入体制が整っていないことなどがあります。)
- 火の元、戸締りを確認しましたか?
- 避難することや避難先を、ほかの家族や親戚に連絡しましたか?
- その他 ( )

※ 天気が荒れる前に避難することを心がけましょう。

## 非常時の持ち出し品チェックリスト

### ◆平時に用意してリュックなどに入れておくもの

食料・消耗品・薬は、3日分を目安に用意するのが理想です。

- 食料など
  - 非常食  水  ビニール袋・ラップ
- 衛生用品・感染症対策
  - タオル  衣類・下着  上履き  洗面用具  生理用品
  - ティッシュ・ウェットティッシュ  ごみ袋  救急用品
  - 常備薬  マスク  体温計  手指消毒用アルコール
  - 石けん・ハンドソープ
  - 口腔ケア用品(歯ブラシ、歯磨き粉、マウスウォッシュなど)
- 赤ちゃん・お子さんがいる方
  - 粉(液体)ミルク  使い捨て哺乳瓶・紙コップ  離乳食
  - オムツ・おしり拭き  おんぶひも
  - 子ども用のリュック(おもちゃ、お菓子など)
- あると便利なもの
  - 携帯電話の充電器  ラジオ  ハザードマップ
  - 懐中電灯・電池  雨具  ロープ  ろうそく・ライター
  - うちわ・カイロなどの防暑・防寒対策品

### ◆避難時に持ち出し品をチェック!

すぐに持ち出せるよう、置き場所を決めてまとめておきましょう。  
(※防犯のため、この冊子には貴重品の置き場所を書き込まないこと!)

- 貴重品など
  - 現金  通帳・はんこ
  - 身分証明証  健康保険証  母子健康手帳
- 持病をお持ちの方
  - 持病の薬 (災害時は入手困難になるので1週間程度備えておく)と安心)
  - お薬手帳 (避難所での診察や薬の処方に必要)

## ★ 避難情報の発信事例

### 《きさらづ安心・安全メールの例》

避難情報では、右の例のような内容をお知らせしています。「どの地区」に「どのレベル」の情報が発信されたのか、しっかり確認しましょう。

### 《事例①：洪水浸水の場合》

件名 【警戒レベル4】避難指示を発令(洪水)

本文 小堀川の氾濫により洪水が発生する恐れがあります。●●地区、【警戒レベル4】避難指示を発令しました。●●地区は、避難してください。

### 《事例②：土砂災害の場合》

件名 【警戒レベル4】避難指示を発令(土砂災害警戒情報発表)

本文 ただいま、本市に土砂災害警戒情報が発表されました。●●地区は土砂災害発生恐れがあります。崖の近くなど土砂災害の発生しやすいところにお住いの方は避難してください。

