

保存版

高梁市 防災マップ



 高梁市
Takahashi City

災害の特徴を知る

避難の方法を知る

もしもの時に備えよう！

避難所一覧

高梁市や地域の取り組み

2022年3月発行

目 次

はじめに

防災マップの使い方／内容	2
マップ(地域別・想定最大浸水区域図)の見方	2

1 災害の特徴を知る

1. 風水害に関する解説	3
2. 土砂災害に関する解説	5
3. 地震に関する解説	7

2 避難の方法を知る

1. 避難情報等(警戒レベル)・防災気象情報に関する解説	8
2. 情報の入手方法	11

3 もしもの時に備える

1. 非常用持出品チェックリスト	13
2. 非常用備蓄品チェックリスト	14
3. ペットの避難	14

4 避難所一覧

1. 指定緊急避難場所・指定避難所一覧	15
---------------------------	----

5 自助・共助の取り組み

1. 自主防災組織の紹介(共助)	17
2. マイ・タイムラインの紹介(自助)	17

緊急時の連絡先	18
---------------	----

マイ・タイムライン作成シート	(裏表紙)
----------------------	-------

防災マップの必要性

防災マップ(ハザードマップ)は、
「災害が起こりやすい地域はどこか」、「避難情報はどのように入手するのか」
そして「どこへ避難するのか」を住民の皆様へ周知するため、
水防法、土砂災害防止法に基づき作成されています。
事前に地域の特徴を知り、
もし災害が起こったときに何をすればよいかを考えましょう。
ご家族や近所の方と話し合うことで、いざというときに備えましょう。

はじめに

防災マップの使い方

今回発行する「高梁市防災マップ」は、「情報冊子」と「マップ(地域別・想定最大浸水区域図)」に分かれています。

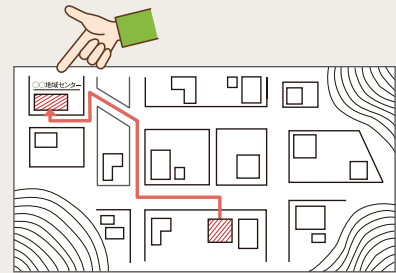
「情報冊子」では、

- ①災害について知り、避難する際にはいつ・誰と行動すればよいかを考え、
- ②もしもの時に備え、何をしておけばよいかをご家族で意見をまとめた上で、
- ③世帯ごとに独自の「マイ・タイムライン(行動計画)」を完成させましょう。



「マップ(地域別)」には、

- ①地図上で自宅の位置に印を付け、自宅の災害リスクを把握し、
- ②ご家族で話し合い、自宅から避難先への避難経路を確認しましょう。



「情報冊子」と「マップ(地域別・想定最大浸水区域図)」の情報は高梁市ホームページからご覧いただけます。ご家庭のパソコンやスマートフォン等もご活用ください。

マップ(地域別・想定最大浸水区域図)の見方

○「マップ(地域別)」には、地域の災害リスクを把握するため、次のような情報を掲載しました。

- ※1
・洪水浸水想定区域(L1)
- ・土砂災害警戒区域と土砂災害特別警戒区域
- ・市内の避難場所、消防署、病院、災害対策用ヘリポート等の施設、異常気象時の通行規制区間

※2
○「マップ(想定最大浸水区域図)」には、洪水浸水想定区域(L2)を掲載しました。

□洪水浸水想定区域の見方

洪水浸水想定区域は高梁川と成羽川における想定降雨量を決め、どれほどの水量が川に流れるかを計算し、複数の決壊箇所を想定してシミュレーションを実施して、その場所で最大となる浸水深を表示したものです。

※1 地域別には浸水想定区域(L1…レベル1=概ね100年に一度の大雨を想定した「計画規模」)を、

※2 想定最大浸水区域図には浸水想定区域(L2…レベル2=概ね1,000年に一度の大雨を想定した「想定最大規模」)を、それぞれ地図上で色を付けました。

ただし、必ずしもマップのように浸水するということはありません。マップで色がついていない場所でも川の周辺など浸水の恐れはありますので、この「情報冊子」を読んで災害に備えましょう。

災害の特徴を知る

避難の方法を知る

もしもの時に備える

避難所一覧

自助・共助の取り組み

1 災害の特徴を知る

1 風水害に関する解説

■ 高梁市内で過去に発生した大きな被害

昭和47年(1972) 7月豪雨

降水量 376mm (7月9日～13日、高梁観測所)

被害戸数 1600戸以上

被害事例：玉川町玉地区で孤立状態、伯備線の線路流出



平成30年(2018) 7月豪雨

降水量 338mm (7月5日～7日、高梁観測所)

1時間の最大雨量26mm (7月6日22時、高梁観測所)

死者(災害関連死含む) 2名、行方不明者1名、重傷者3名

被害戸数 600戸以上

被害事例：最長12日間にわたって断水、斜面の崩壊や土石流が発生、市内各所で道路の通行規制・通行止が発生



雨の強さと降り方

1時間雨量	10mm以上 20mm未満	20mm以上 30mm未満	30mm以上 50mm未満	50mm以上 80mm未満	80mm以上
予報用語	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
雨の様子	雨音で室内にいても話し声が聞き取りにくくなります。	傘をさしていても濡れるような雨です。小さな河川では氾濫の危険があります。	バケツをひっくり返したような雨です。がけ崩れが起こりやすくなります。	滝のように降る雨で、傘は役に立たなくなります。車の運転は危険な状態です。	息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じるような雨です。大規模な災害が発生するおそれがあり、厳重な警戒が必要です。

こんなとき には注意！

■ 集中豪雨のとき

わずかな時間に狭い範囲で強い雨が降ると、雨水が排水しきれず、一度に低い土地に溜まります。

■ 台風の時

強風による倒木や家屋への被害に加え、強い雨による被害が起こる場合があります。テレビ、ラジオ、インターネット等でこまめに情報を入手しましょう。

こんな場所 では注意！

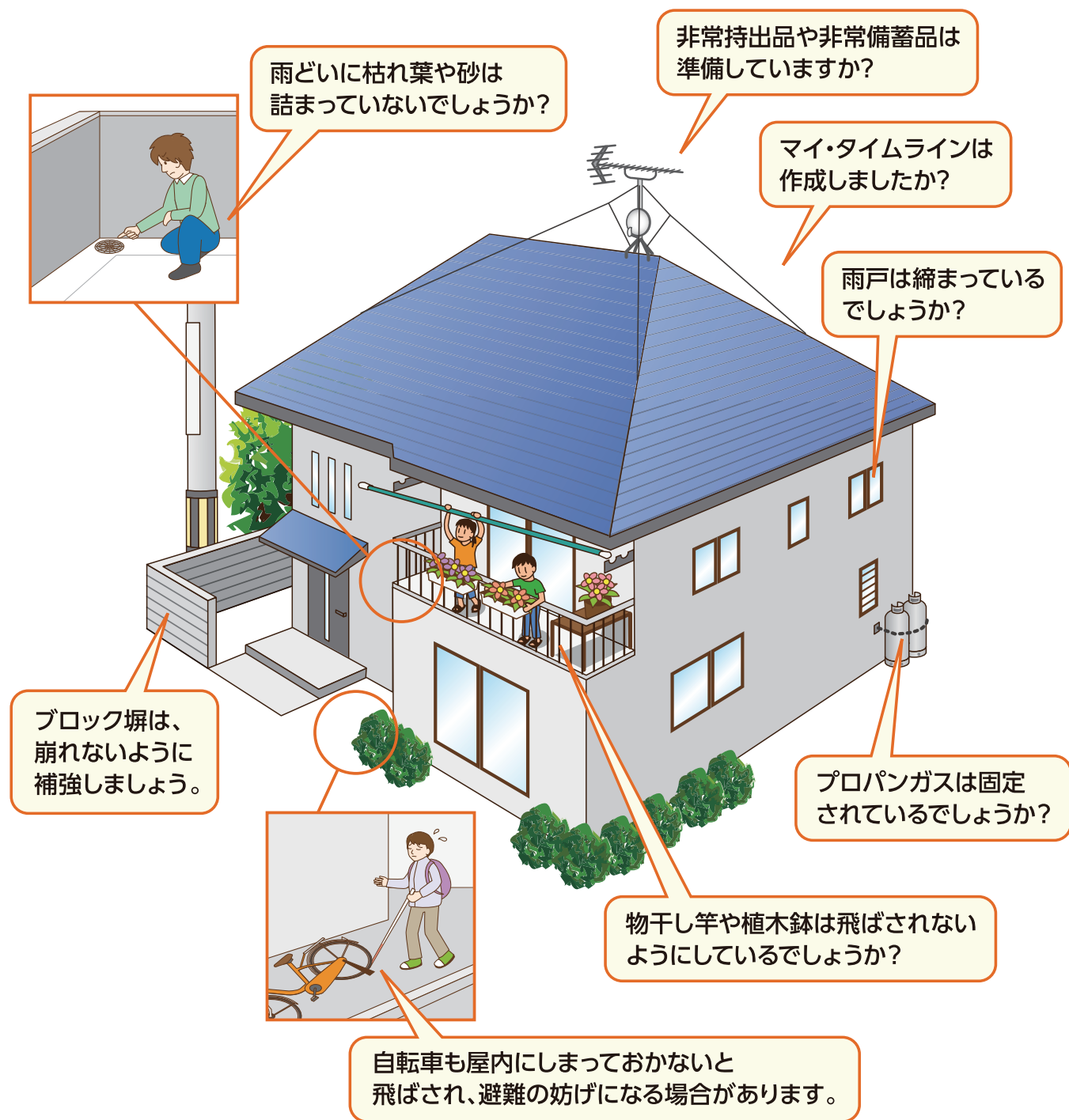
■ 河川に接する低い土地

豪雨時に河川があふれ出した場合、真っ先に浸水する場所です。周辺より低い土地は特に注意しましょう。

■ 造成地

地盤が不安定なため、豪雨時に地盤が緩んで崩れる危険性があるので注意しましょう。

■風水害に対する日頃の備え



災害の特徴を知る

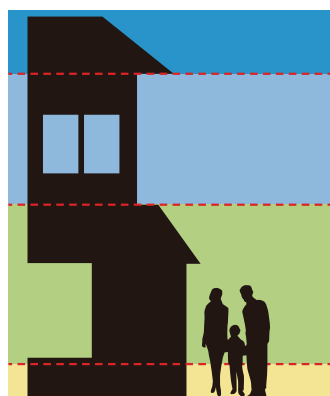
避難の方法を知る

もしもの時に備える

避難所一覧

自助・共助の取り組み

■浸水深の目安



5.0m 以上	建物 2 階が水没 3 階床面が浸水する可能性があります。
3.0～5.0m	建物 2 階床面が浸水
0.5～3.0m	建物 1 階床上浸水 氾濫時は 0.5m の水深では、大人でも避難が困難となります。
0～0.5m	床下が浸水

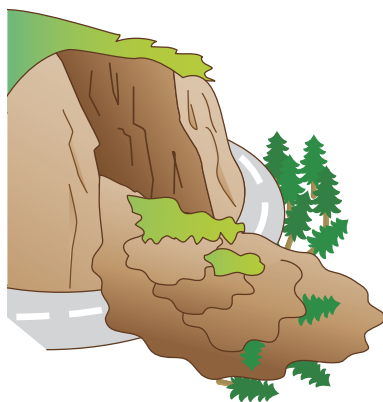
！ 水の流れが速いと、浅くても危険です！

2 土砂災害に関する解説

土砂災害には、**がけ崩れ**、**地すべり**、**土石流**の3種類があります。
家の近くにこのような場所はありませんか？

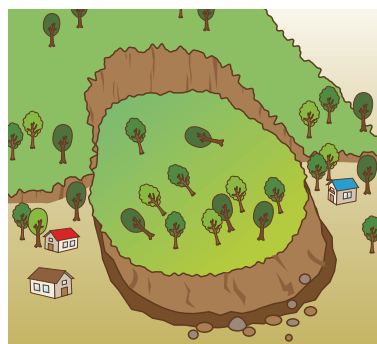
がけ崩れ とは…

雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることです。突然発生することが多くスピードも速いため、人家の近くで起こると逃げ遅れる人も多く、大きな被害が生じます。
(地震が原因で起きることもあります。)



地すべり とは…

斜面が地下水の影響と重力によってゆっくりと下へ移動する現象です。道路や建物が広い範囲で被害を受け、一旦動き出すと、これを完全に止めることは非常に困難です。
(地震が原因で起きることもあります。)



土石流 とは…

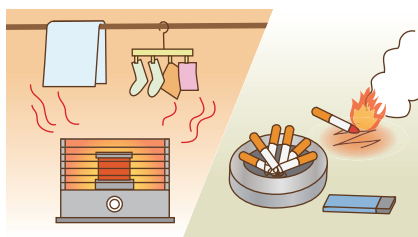
山腹・川底にある石や土砂が、長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象です。
破壊力が大きく、一瞬のうちに家屋や畑などを壊滅させてしまいます。



災害発生時

もしものときは… 風水害・土砂災害に備えた避難の心得

戸閉まりや火元を確認する



ガスの元栓の閉め忘れはもちろん、たばこやストーブも火災の原因となります。

動きやすく安全な服装で



裸足や長靴での避難は危険です。靴はひもで締められる運動靴を使いましょう。

高齢者や子どもに配慮する



避難する際は近所に住む高齢者や障がい者に声をかけましょう。

土砂災害防止法により、下のような区域が指定されています。マップ(地域別)で確認しましょう。

土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

急傾斜地の崩壊等が発生した場合、住民などの生命又は身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域です。

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)

急傾斜地の崩壊等が発生した場合、建築物が損壊して住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域です。建築物の構造規制等が行われます。

土砂災害防止法に基づき、岡山県では土砂災害危険箇所に関する詳細な調査を実施し、土砂災害警戒区域や土砂災害特別警戒区域を指定しています。高梁市内にも指定された土砂災害警戒区域や土砂災害特別警戒区域はありますが、区域以外の場所であっても必ずしも安全とは言えません。長雨や大雨、または地震が発生した際、以下の前兆現象を確認したらすぐに避難しましょう。

がけ崩れの前兆現象

- ・がけに割れ目ができる



- ・がけから水がわき出ている
- ・がけから音がする
- ・小石がぱらぱらと落ちてくる

地すべりの前兆現象

- ・斜面から水が噴き出す



- ・地面にひび割れができる
- ・沢や井戸の水が濁る

土石流の前兆現象

- ・山鳴りがする



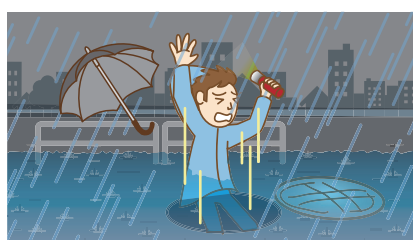
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- ・川が濁り、流木が混ざっている

単独行動はしない



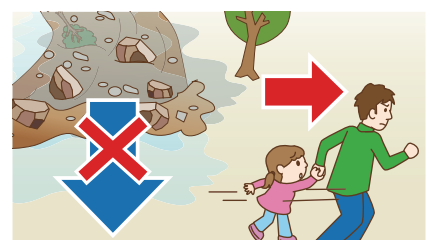
避難するときは2人以上で行動しましょう。子どもだけでの避難は特に危険です。

足元に注意する



水面下の危険な箇所(マンホールや側溝)を避けましょう。

土石流に直面したときは土砂の流れる方向に対して直角に逃げる



土石流は速いスピードで流れます。追いつかないために土砂の流れる方向に対して直角に逃げましょう。

3 地震に関する解説

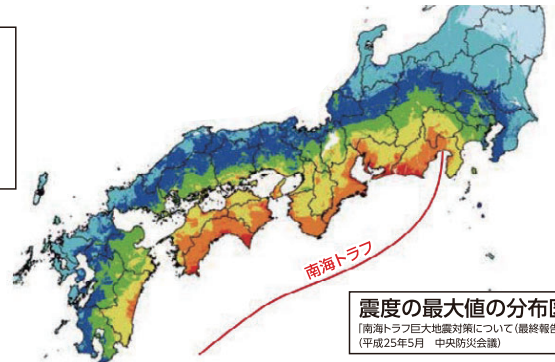
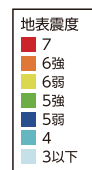
もし**大地震**が起これば、日常生活に大きな影響が出ます

- 電気・ガス・水道等のライフラインが使えなくなります。
- 携帯電話がつながりにくくなり、連絡が取れなくなります。
- トイレが使用できなくなるなど、生活に支障をきたします。



南海トラフ地震とは…

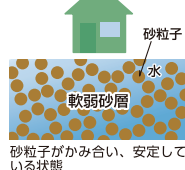
駿河湾から日向灘沖までのプレート同士が接する海底の溝状の地形を形成する区域は「南海トラフ」と呼ばれ、南海トラフ沿いのプレート境界域を震源とする大規模な地震を「南海トラフ地震」といいます。将来、南海トラフ地震が発生した際には、高梁市内でも震度5強から震度4の揺れが想定されています。



液状化現象にも注意

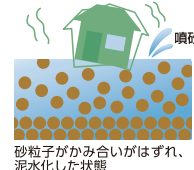
液状化現象とは、ゆるく堆積した砂の地盤に強い地震動が加わり、地層自体が液体状になることです。液状化が発生しやすい場所は、地下水位の高いゆるく堆積した砂地盤（例：昔の河道を埋めた土地など）です。

地震前

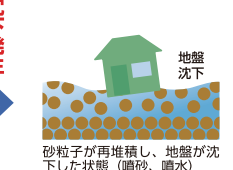


地震発生
(間隙水圧上昇)

地震時(液状化発生)



地震後



地震に対する日頃の備え

○家具の転倒防止

滑り止めマットや金具、ベルト等を使って家具を固定し、地震の揺れによる家具の転倒や移動を防ぎましょう。

○室内の安全確保

玄関までの通路を確保しておくなどして、避難が必要になったとき、すぐに行動できるようにしましょう。

被害を少しでも減らすために…

○住宅の耐震化のすすめ

家屋の倒壊を防ぎましょう。耐震性の高い住宅はご自身の生命や財産を守るために大変有効です。

○地震保険等への加入

住宅再建を円滑に進められるように、地震保険等への加入を検討してみてもいいかもしれません。

災害発生時

もしものときは… 地震発生時の避難の心得

- ・頭を守り、安全を確保する
- ・ガスの元栓を閉める
- ・電気のブレーカーを切る
(漏電による火災を防ぐため)
- ・非常持出品を持ち、
家族で事前に話し合った避難所へ行く
- ・外へ出るときは落下物に注意する



2

避難の方法を知る

1 避難情報等(警戒レベル)・防災気象情報に関する解説

テレビ・ラジオ・インターネットなどから、避難情報や防災気象情報を積極的に入手しましょう。入手した情報をもとに、以下の表にある「警戒レベル」を確認し、その時の状況に応じて、適切な行動を取りましょう。

- 警戒レベル5は災害が発生または切迫している状況であり、安全な避難ができません。
- 避難指示(警戒レベル4)で危険な場所から全員避難しましょう。
- 高齢者や障害のある方、避難に時間がかかる方は、
高齢者等避難(警戒レベル3)で危険な場所から避難しましょう。

避難情報等 (警戒レベル※1)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報※2)		
警戒 レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)		
				浸水の情報(河川)		土砂災害の情報(雨)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保	5 相当	氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)

~~~~~ < 警戒レベル4までに必ず避難！ > ~~~~~

|   |                  |                    |            |         |                |              |
|---|------------------|--------------------|------------|---------|----------------|--------------|
| 4 | 災害の<br>おそれ高い     | 危険な場所から<br>全員避難    | 避難指示       | 4<br>相当 | 氾濫危険情報         | 土砂災害<br>警戒情報 |
| 3 | 災害の<br>おそれあり     | 危険な場所から<br>高齢者等は避難 | 高齢者等避難     | 3<br>相当 | 氾濫警戒情報<br>洪水警報 | 大雨警報         |
| 2 | 気象状況悪化           | 自らの避難行動を確認         | 大雨・洪水注意報※3 | 2<br>相当 | 氾濫注意情報         | ——           |
| 1 | 今後気象状況悪化<br>のおそれ | 災害への心構えを高める        | 早期注意情報※3   | 1<br>相当 | ——             | ——           |

※1 警戒レベルは、市が発令する避難情報等を言います。災害発生のおそれの高まりに応じ、とるべき行動を市民に促すものです。

※2 警戒レベル相当情報は、国土交通省、気象庁、県等が発表する防災気象情報等をいいます。市民の皆さんが主体的に避難行動等を判断するための参考となる状況情報ですが、同じレベル相当の避難情報と防災気象情報であっても発令と発表のタイミングが異なる場合もあります。

※3 気象庁が発表します。

### 災害発生の危険が急激に高まっているときに発表される防災気象情報

#### ○特別警報

警報の発表基準をはるかに超える大雨等が予想され、重大な災害の起こるおそれが著しく高まっている場合に発表されます。発表された場合、これまでに経験したことのないような危険が差し迫った状況であるため、無理な避難はせず、自らの命を守る行動をとりましょう。

#### ○記録的短時間大雨情報

数年に一度程度しか起こらないような短時間の大雨が観測されたり、気象レーダー等で解析したりしたときに気象庁が発表します。この情報は、災害が発生するような雨量となった場合に発表されます。

災害の特徴を知る

避難の方法を知る

もしもの時に備える

避難所一覧

自助・共助の取り組み

## 避難行動判定フロー図

台風や集中豪雨が来る前に下の図に沿って自分がとるべき行動を確認しましょう。

### 避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？

必ず取組みましょう

マップ（地域別・想定最大浸水区域図）で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※マップ（地域別・想定最大浸水区域図）は浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られてなくても、周り比べて低い土地やがけのそばなどにお住いの方は、市からの**避難情報等（警戒レベル）**を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として、自宅の外に避難が必要です。

例外

浸水の危険があっても、  
①洪水により家屋が倒壊または崩壊してしまうおそれの高い区域の外側である  
②浸水する深さよりも高いところにいる  
③浸水しても水が引くまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保することも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）。

いいえ

警戒レベル3が出たら、**市が開設している避難所等に避難**しましょう。

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）。

いいえ

警戒レベル4が出たら、**市が開設している避難所等に避難**しましょう。



※市では、災害時に自力で避難することが困難で支援を要する方の名簿（避難行動要支援者名簿）を整備しています。情報提供に同意いただいた方の名簿は一人ひとりの具体的な避難の方法等を定めた「個別避難計画」の作成や災害時の安否確認に活用します。

## 避難行動の種類

### 水平避難

安全な場所へ向かうのに十分な時間がある場合や洪水浸水想定区域・土砂災害警戒区域内にいる場合には、避難所等の安全な場所へ避難してください。



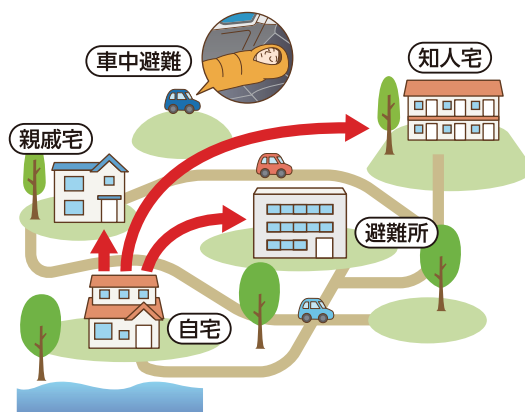
### 垂直避難

風雨が激しくなったときや夜間など、屋外への避難が難しい場合には建物の2階以上の階へ移動し、山やがけの斜面とは反対側の部屋に移動してください。



### 分散避難

避難所に行くことだけが避難ではありません。災害が発生しても、自宅が安全であれば自宅に留まっていた方がよい場合があります。また、安全なところにある親戚宅・知人宅なども避難先として考えられます。車中避難をする場合は、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒などの予防対策をとり、ご自身で健康管理を行ってください。日頃から避難先について相談しておきましょう。



### 自ら避難

市が指定避難所を開設していなくても、地域が自主的に避難所を開設し、地域住民の避難する場所を確保する「**自ら避難**」制度があります。

#### 指定避難所の自主避難利用

- 市が避難所を開設する判断を行う前に自主防災組織やコミュニティ組織等が市の指定避難所を利用して開設することができます（あらかじめ自主防災組織やコミュニティ組織等から市への申請が必要です）。

#### 届出避難所

- 自主防災組織やコミュニティ組織等が自主的に地域の集会所等を避難所として開設することができます（あらかじめ自主防災組織やコミュニティ組織等から市への申請が必要です）。
- 災害が発生した際には、状況に応じて指定避難所へ移動をお願いすることがあります。
- 市は必要に応じて届出避難所へ救援物資を提供します。

問い合わせ先：防災復興推進課（0866-21-0246）

## 2 情報の入手方法

災害時に備えて情報の入手方法を事前に確認しておくことが大切です。  
平時から事前登録や操作方法を確認しておきましょう。

### テレビ・ラジオから入手する

大雨が降りそうときや地震が起こったときには、テレビやラジオからこまめに情報を入手しましょう。



#### ○データ放送の使い方

「データ放送」に対応したテレビでは、リモコンのdボタン（データ放送）を押すと、ニュースや防災に関する情報を入手することができます（ボタンを押した後の操作方法是放送局によって異なります）。

### 防災ラジオから入手する

高梁市では、市から発信する防災情報や行政情報が受信できる戸別受信機（防災ラジオ）を貸与しています（AM/FM放送を聞くこともできます）。



### エリアメール／緊急速報メールで入手する

対象エリア内で携帯電話を利用されている方に、緊急情報を一斉配信するサービスです。  
高梁市において気象庁が配信する緊急地震速報が発表されたり、国・地方自治体が災害や避難に関する情報を発表した際には、回線混乱時であっても受信することができます。

※お使いの携帯電話によっては未対応のものがあるほか、詳細なサービス内容は携帯電話会社によって異なります。  
各携帯電話会社のホームページ等でサービス内容をご確認ください。

### 災害発生時等に提供されるサービスから入手する

#### ●災害用伝言ダイヤル

地震等の災害発生時、被災地の方の安否を気遣う通話が増加し、被災地への通話がつながりにくい状況になった場合に NTT から提供されるサービスです。

#### 被災地域内と他の地域を結ぶ声の伝言板「災害用伝言ダイヤル 171」

利用ガイダンスにしたがってご利用ください。

##### 伝言の録音方法

**171 にダイヤルする**

▼ガイダンスが流れます

**録音する場合は 1** 暗証番号を利用する  
録音は「3」

▼ガイダンスが流れます

**被災地の電話番号（市街局番から）、携帯電話・PHS・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。**

##### 伝言の再生方法

**171 にダイヤルする**

▼ガイダンスが流れます

**再生する場合は 2** 暗証番号を利用する  
録音は「4」

▼ガイダンスが流れます

**被災地の電話番号（市街局番から）、携帯電話・PHS・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。**

#### ●災害用掲示板

※携帯電話事業者によって内容が異なります。お使いの携帯電話会社のサービス内容をご確認ください。

災害時における安否確認のため、携帯電話事業者から提供されるサービスです。自分の被災状況や短い文章を相手に送付することができます。

## インターネット(パソコン・スマートフォン)から入手する

あらかじめブックマーク(お気に入り)への登録やアプリのダウンロードをして、操作方法に慣れておきましょう。

### ●高梁市で公開しているもの

#### 高梁市ホームページ(防災・危機管理情報)

防災や危機管理に関する情報を発信しています。高梁市防災マップも、ご覧いただけます。



高梁市ホームページ  
(防災・危機管理情報)

#### 高梁市メール配信サービス

スマートフォン(携帯電話)やパソコンへのメール配信サービスで、防災情報等を提供しています。右のQRコードを読み取って登録してください。



PC・スマートフォン



フューチャーフォン(ガラケー)  
高梁市メール配信サービス

#### 河川監視カメラ(高梁市)

高梁市が市内に設置している河川カメラの画像(静止画)を配信しています。

※吉備ケーブルテレビで動画を公開しています。



河川監視カメラ  
(高梁市)

#### スマートフォンアプリ「高梁いんふお」

高梁市の防災・防犯・子育て・イベント等に関する情報が発信されます。右のQRコードを読み取ってダウンロードしてください。



Android



iPhone

スマートフォンアプリ「高梁いんふお」

### ●岡山県で公開しているもの

#### おかやま防災ポータル

県内の気象情報(警報・注意報、気象レーダー等)、雨量情報、土砂災害危険度情報、河川水位情報、河川カメラ情報等をリアルタイムで確認することができます。



おかやま防災ポータル

#### おかやま全県統合型 GIS

最新の洪水浸水想定区域、土砂災害警戒区域等が確認できます。



おかやま全県統合型  
GIS

### ●気象庁で公開しているもの

#### あなたの街の防災情報

現在発表されている警報・注意報のほか、天気予報などがご覧いただけます。



あなたの街の防災情報

#### キキクル

土砂災害、浸水害、洪水災害の危険度の高まりを確認できます。



キキクル

### ●国土交通省で公開しているもの

#### 川の防災情報

高梁川・成羽川の水位や河川監視カメラの画像(静止画)がご覧いただけます。



川の防災情報

#### 情報マルチモニタ

水害や土砂災害に関する情報が公開されているホームページへのリンク集です。



情報マルチモニタ

### ●その他

#### Yahoo! 防災速報

右のQRコードからアプリをダウンロードしたのち、地域を設定すると、お住まいの地域に関する緊急地震速報や豪雨予報等の災害情報が通知されます。



Yahoo! 防災速報

災害の特徴を知る

避難の方法を知る

もしもの時に備える

避難所一覧

自助・共助の取り組み

# 3

## もしもの時に備える

### 1 非常用持出品チェックリスト

#### 持出品

を揃えましょう！

非常持出品は、災害が起こる前に自宅から避難する際、持ち出すものです。家族構成を考えて、必要なものをあらかじめリュックサックなどに入れておき、すぐに持ち出せる場所（玄関など）に用意しておきましょう。  
※リストの空欄はご家庭で話し合って記入してください。

#### 非常持出品リスト〈避難所で約2～3日間過ごす時に必要な持出品〉

- |                                                |                                    |
|------------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食                   | <input type="checkbox"/> 下着        |
| <input type="checkbox"/> ペットボトルの水（飲料水）         | <input type="checkbox"/> タオル       |
| <input type="checkbox"/> 常備薬                   | <input type="checkbox"/> ロープ       |
| <input type="checkbox"/> 現金                    | <input type="checkbox"/> 軍手        |
| <input type="checkbox"/> 通帳                    | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 印鑑                    | <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール  |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証、運転免許証、マイナンバーカード | <input type="checkbox"/> 体温計       |
| <input type="checkbox"/> 家のカギ                  | <input type="checkbox"/> マスク       |
| <input type="checkbox"/> ヘルメットまたは防災ずきん         | <input type="checkbox"/> ばんそうこう    |
| <input type="checkbox"/> 雨合羽                   | <input type="checkbox"/> カイロ       |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオまたは防災ラジオ         | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                  | <input type="checkbox"/> 生理用品      |
| <input type="checkbox"/> 予備の電池                 | <input type="checkbox"/> スリッパ      |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話                  | <input type="checkbox"/> レジャーシート   |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器              | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話用のモバイルバッテリー       | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> 毛布                    | <input type="checkbox"/>           |

#### 非常持出品リスト（乳幼児）

乳幼児がいるご家庭は以下のような物が必要です

- |                                        |                               |
|----------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク          | <input type="checkbox"/> スプーン |
| <input type="checkbox"/> ほ乳びん          | <input type="checkbox"/> おむつ  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食           | <input type="checkbox"/> 清浄綿  |
| <input type="checkbox"/> 抱っこひも         | <input type="checkbox"/> ガーゼ  |
| <input type="checkbox"/> バスタオルまたはベビー毛布 |                               |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳        |                               |
| <input type="checkbox"/> サイレントおもちゃ     |                               |
| <input type="checkbox"/>               |                               |
| <input type="checkbox"/>               |                               |
| <input type="checkbox"/>               |                               |

#### 非常持出品リスト（高齢者）

高齢者がいるご家庭は以下のような物が必要です

- |                                     |
|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 着替え        |
| <input type="checkbox"/> おむつ        |
| <input type="checkbox"/> 薬          |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳       |
| <input type="checkbox"/> 補聴器        |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯、入れ歯洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> メガネ        |
| <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/>            |

## 2 非常用備蓄品チェックリスト

### 備蓄品

を揃えましょう！

災害発生時は、お店に並ぶ商品もすぐに品切れになるかもしれません。

ライフライン（電気・ガス・水道）が止まっても生活ができるよう、各家庭で非常備蓄品をそろえておきましょう。

※リストの空欄はご家庭で話し合って記入してください。

### 非常備蓄品リスト〈自宅で約7日間過ごす時に必要な備蓄品〉

- |                                                       |                                   |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水（1人につき1日あたり3ℓ）              | <input type="checkbox"/> クーラーボックス |
| <input type="checkbox"/> 食料<br>（インスタント食品、レトルト食品、缶詰など） | <input type="checkbox"/> 保冷剤      |
| <input type="checkbox"/> 食器（使い捨てできるもの）                | <input type="checkbox"/> やかん      |
| <input type="checkbox"/> ポリタンク                        | <input type="checkbox"/> 灯油       |
| <input type="checkbox"/> ラップ                          | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル                       | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ、カセットボンベ              | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> はさみまたはカッター                   | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋                        | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙                          | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー、ティッシュ              | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ                        | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> 着替え                          | <input type="checkbox"/>          |

### ローリングストック法で常に備蓄を！

「ローリングストック法」とは、非常持出品や非常備蓄品としてそろえた食料・飲料水などを、保存期限が切れる前に消費し、新たに補充して、常に一定量の備蓄がある状態を保つ方法です。定期的に古い備蓄から消費することで、いざという時に期限切れで使えなくなることを防ぎます。



### 非常持出品リスト（ペット）

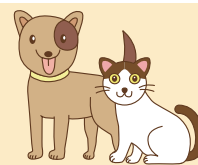
ペットがいるご家庭は以下のような物が必要です。ペットとはぐれないような対策をとりましょう。

- ☐ ケージ
- ☐ リード
- ☐ ペット用非常食
- ☐ ペット用トイレ
- ☐ ペット用除菌消臭スプレー
- ☐ ペット用サイレントおもちゃ
- ☐
- ☐
- ☐

## 3 ペット避難

### ペット避難について

避難所ではペットを連れていく方の受入れも行いますので、躊躇なく避難をしてください。避難所ではペットを滞在させる場所を区分する必要がありますが、施設の規模や避難者数の状況により屋外となる場合もありますので、避難所運営者や施設管理者にお尋ねください。また、避難所においても、飼い主が責任をもってペットの世話をしていただく必要がありますので、ケージやペット用の持出し品を準備しておきましょう。



災害の特徴を知る

避難の方法を知る

もしもの時に備える

避難所一覧

自助・共助の取り組み

## 4

## 避難所一覧

## 1 指定緊急避難場所・指定避難所一覧

緊急時の場合は地域にとらわれず安全な場所に避難してください。

避難区分：○＝避難可 ×＝避難不可

| 地区名 | 番 号 | 施 設 名        | 指定緊急避難場所 |      |    | 指定<br>避難所 | 住 所            |
|-----|-----|--------------|----------|------|----|-----------|----------------|
|     |     |              | 洪水       | 土砂災害 | 地震 |           |                |
| 高 梁 | 1   | 高梁北コミュニティハウス | ○        | ×    | ○  | ○         | 内山下127番地4      |
|     | 2   | 岡山県立高梁高等学校   | ○        | ×    | ○  | ○         | 内山下38番地        |
|     | 3   | 高梁運動公園       | ○        | ×    | ○  | ×         | 小高下町2番地1       |
|     | 4   | 高梁中央公園       | ○        | ○    | ○  | ×         | 柿木町8番地3        |
|     | 5   | 正宗公園         | ○        | ○    | ○  | ×         | 正宗町2036番地      |
|     | 6   | 高梁南コミュニティハウス | ×        | ×    | ○  | ○         | 原田北町1215番地2    |
|     | 7   | 高梁総合文化会館     | ○        | ×    | ○  | ○         | 原田北町1212番地     |
|     | 8   | 高梁市文化交流館     | ○        | ○    | ○  | ○         | 原田北町1203番地1    |
|     | 9   | 岡山県立高梁城南高等学校 | ×        | ○    | ○  | ○         | 原田北町1216番地1    |
|     | 10  | 働く婦人の家・労働会館  | ○        | ○    | ○  | ○         | 中原町1476番地1     |
|     | 11  | 近似コミュニティハウス  | ○        | ×    | ○  | ○         | 落合町近似1394番地2   |
|     | 12  | 高梁小学校        | ○        | ×    | ○  | ○         | 落合町近似504番地1    |
|     | 13  | 高梁中学校        | ○        | ×    | ○  | ○         | 落合町近似1260番地1   |
|     | 14  | ききょう緑地グラウンド  | ×        | ○    | ○  | ×         | 落合町近似93番地1     |
|     | 15  | 高梁市民体育館      | ○        | ×    | ○  | ○         | 落合町近似267番地7    |
|     | 16  | 津川総合会館       | ○        | ×    | ○  | ○         | 津川町今津1801番地1   |
|     | 17  | 津川幼稚園        | ○        | ×    | ○  | ○         | 津川町今津1069番地2   |
|     | 18  | 津川小学校        | ○        | ×    | ○  | ○         | 津川町今津1077番地    |
|     | 19  | 高梁東中学校       | ○        | ○    | ○  | ○         | 津川町今津1908番地    |
|     | 20  | 八川農村生活改善センター | ○        | ○    | ○  | ○         | 津川町八川894番地3    |
|     | 21  | 川面地域福祉センター   | ×        | ×    | ○  | ○         | 川面町2212番地1     |
|     | 22  | 川面小学校        | ○        | ×    | ○  | ○         | 川面町895番地       |
|     | 23  | 高梁北中学校       | ○        | ○    | ○  | ○         | 川面町2302番地1     |
|     | 24  | 培根農村生活改善センター | ○        | ○    | ○  | ○         | 川面町6943番地      |
|     | 25  | 巨瀬地域福祉センター   | ○        | ×    | ○  | ○         | 巨瀬町4864番地1     |
|     | 26  | 塩坪農村生活改善センター | ○        | ○    | ○  | ○         | 巨瀬町4736番地      |
|     | 27  | 巨瀬小学校        | ○        | ○    | ○  | ○         | 巨瀬町4966番地2     |
|     | 28  | 巨瀬幼稚園        | ○        | ○    | ○  | ○         | 巨瀬町4972番地5     |
|     | 29  | 横田農村生活改善センター | ○        | ○    | ○  | ○         | 巨瀬町3931番地5     |
|     | 30  | 方谷の里ふれあいセンター | ○        | ×    | ○  | ○         | 中井町西方3158番地    |
|     | 31  | 中井生活改善センター   | ○        | ×    | ×  | ○         | 中井町西方3167番地1   |
|     | 32  | 中井健康増進センター   | ○        | ×    | ○  | ○         | 中井町西方3167番地1   |
|     | 33  | 中井幼稚園        | ○        | ○    | ○  | ○         | 中井町西方301番地1    |
|     | 34  | 中井小学校        | ○        | ○    | ○  | ○         | 中井町西方300番地     |
|     | 35  | 津々農村生活改善センター | ○        | ×    | ○  | ○         | 中井町津々1587番地2   |
|     | 36  | 玉川総合会館       | ×        | ○    | ○  | ○         | 玉川町玉1550番地     |
|     | 37  | 玉川小学校        | ×        | ○    | ○  | ○         | 玉川町玉1538番地1    |
|     | 38  | 玉川幼稚園        | ×        | ○    | ○  | ○         | 玉川町玉1528番地2    |
|     | 39  | 増原農村生活改善センター | ○        | ×    | ○  | ○         | 玉川町増原783番地     |
|     | 40  | 下切農村生活改善センター | ○        | ○    | ○  | ○         | 玉川町下切1293番地    |
|     | 41  | 宇治総合会館       | ○        | ○    | ○  | ○         | 宇治町宇治1690番地    |
|     | 42  | 宇治幼稚園        | ○        | ○    | ○  | ○         | 宇治町宇治1677番地    |
|     | 43  | 宇治小学校        | ○        | ○    | ○  | ○         | 宇治町宇治1681番地2   |
|     | 44  | 塩田農村生活改善センター | ○        | ×    | ○  | ○         | 宇治町穴田1357番地1   |
|     | 45  | 遠原農村生活改善センター | ○        | ×    | ○  | ○         | 宇治町遠原2178番地4   |
|     | 46  | 神原農村生活改善センター | ○        | ○    | ○  | ○         | 松原町神原1363番地    |
|     | 47  | 松原町コミュニティハウス | ○        | ○    | ○  | ○         | 松原町春木669番地1    |
|     | 48  | 松原幼稚園        | ○        | ○    | ○  | ○         | 松原町春木683番地2    |
|     | 49  | 松原小学校        | ○        | ○    | ○  | ○         | 松原町春木683番地2    |
|     | 50  | 八長コミュニティハウス  | ○        | ×    | ○  | ○         | 高倉町大瀬八長1803番地5 |
|     | 51  | 高倉地域市民センター   | ○        | ×    | ○  | ○         | 高倉町田井4532番地2   |
|     | 52  | 旧高倉小学校体育館    | ○        | ×    | ○  | ○         | 高倉町飯部3344番地1   |
|     | 53  | 落合勤労福祉会館     | ○        | ×    | ×  | ○         | 落合町阿部2303番地    |
|     | 54  | 落合研修会館       | ○        | ×    | ○  | ○         | 落合町阿部2303番地2   |
|     | 55  | 落合小学校        | ○        | ×    | ○  | ○         | 落合町阿部1686番地    |
|     | 56  | 福地農村生活改善センター | ○        | ○    | ○  | ○         | 落合町福地1496番地    |
|     | 57  | 福地小学校        | ○        | ○    | ○  | ○         | 落合町福地1578番地    |
|     | 58  | 原田コミュニティハウス  | ○        | ○    | ○  | ○         | 落合町原田1240番地2   |

## 指定緊急避難場所とは

緊急に避難する際の避難先です。災害による危険が切迫した状況により開設され、洪水・土砂災害・地震などの種類ごとに指定されています。

## 指定避難所とは

自宅が被災された人や、帰宅が困難となった人が一時的に滞在する施設で、比較的危険性のなくなった場合に開設されます。

| 地区名 | 番 号 | 施 設 名                     | 指定緊急避難場所 |      |    | 指定避難所 | 住 所           |
|-----|-----|---------------------------|----------|------|----|-------|---------------|
|     |     |                           | 洪水       | 土砂災害 | 地震 |       |               |
| 有 漢 | 59  | 大谷集落センター                  | ○        | ○    | ○  | ○     | 有漢町有漢1505番地3  |
|     | 60  | 有漢ふれあいセンター                | ○        | ○    | ○  | ○     | 有漢町有漢2105番地1  |
|     | 61  | 有漢西小学校                    | ○        | ○    | ○  | ○     | 有漢町有漢2418番地   |
|     | 62  | 有漢体育館                     | ○        | ○    | ×  | ○     | 有漢町有漢3387番地   |
|     | 63  | 有漢生涯学習センター                | ○        | ○    | ○  | ○     | 有漢町有漢3387番地   |
|     | 64  | 有漢総合グラウンド                 | ○        | ○    | ○  | ×     | 有漢町有漢3349番地   |
|     | 65  | 有漢中学校                     | ○        | ○    | ○  | ○     | 有漢町有漢3406番地   |
|     | 66  | 精華コミュニティハウス               | ○        | ○    | ○  | ○     | 有漢町有漢5758番地1  |
|     | 67  | 有漢農業構造改善センター              | ○        | ×    | ○  | ○     | 有漢町有漢4780番地   |
|     | 68  | 常山交流センター                  | ○        | ○    | ○  | ○     | 有漢町有漢5577番地3  |
|     | 69  | 有漢東小学校                    | ○        | ○    | ○  | ○     | 有漢町上有漢8263番地  |
| 成 羽 | 70  | 川関集落センター                  | ○        | ×    | ○  | ○     | 有漢町上有漢6171番地1 |
|     | 71  | 長代公民館                     | ○        | ○    | ×  | ○     | 有漢町上有漢2190番地7 |
|     | 72  | 日名交流館かぐら                  | ○        | ×    | ○  | ○     | 成羽町下日名712番地1  |
|     | 73  | 日名洗心荘                     | ○        | ×    | ×  | ○     | 成羽町下日名715番地   |
|     | 74  | 成羽小学校                     | ○        | ×    | ○  | ○     | 成羽町下原1086番地   |
|     | 75  | 成羽文化センター(分館)              | ×        | ○    | ×  | ○     | 成羽町下原967番地    |
|     | 76  | 成羽武道館                     | ○        | ○    | ○  | ○     | 成羽町下原884番地    |
|     | 77  | 成羽中学校                     | ○        | ×    | ○  | ○     | 成羽町成羽601番地    |
|     | 78  | 成美コミュニティセンター・成美集会所        | ○        | ○    | ○  | ○     | 成羽町成羽2771番地   |
|     | 79  | 成美ミンスポーツセンター              | ×        | ○    | ○  | ○     | 成羽町成羽2796番地4  |
|     | 80  | 青少年研修センター                 | ○        | ○    | ×  | ○     | 成羽町成羽2298番地   |
|     | 81  | 成羽こども園                    | ○        | ○    | ○  | ○     | 成羽町成羽2251番地1  |
|     | 82  | 成羽体育館                     | ○        | ○    | ○  | ○     | 成羽町成羽2251番地1  |
|     | 83  | 中コミュニティセンター               | ○        | ○    | ○  | ○     | 成羽町長地1247番地1  |
|     | 84  | 小泉憩いの家                    | ○        | ○    | ×  | ○     | 成羽町小泉286番地    |
|     | 85  | 吹屋連絡所                     | ○        | ○    | ×  | ○     | 成羽町吹屋838番地2   |
|     | 86  | 中野生活改善センター                | ○        | ○    | ×  | ○     | 成羽町中野2776番地2  |
|     | 87  | 坂本コミュニティセンター              | ○        | ×    | ○  | ○     | 成羽町坂本1061番地   |
|     | 88  | 坂本生活改善センター                | ○        | ×    | ×  | ○     | 成羽町坂本1061番地   |
| 川 上 | 89  | 川上こども園                    | ○        | ×    | ○  | ○     | 川上町地頭1365番地   |
|     | 90  | 川上小学校                     | ○        | ×    | ○  | ○     | 川上町地頭1323番地   |
|     | 91  | 川上体育館                     | ○        | ○    | ○  | ○     | 川上町地頭1730番地   |
|     | 92  | 川上総合学習センター                | ○        | ○    | ○  | ○     | 川上町地頭1822番地   |
|     | 93  | 七地コミュニティハウス               | ○        | ○    | ×  | ○     | 川上町七池2113番地   |
|     | 94  | 三沢コミュニティハウス               | ○        | ×    | ×  | ○     | 川上町三沢2027番地   |
|     | 95  | 鎮家コミュニティハウス               | ○        | ○    | ×  | ○     | 川上町鎮家1371番地   |
|     | 96  | 川上中学校                     | ○        | ×    | ○  | ○     | 川上町鎮家1989番地1  |
|     | 97  | 仁賀コミュニティハウス               | ○        | ○    | ×  | ○     | 川上町仁賀7053番1   |
|     | 98  | 大賀集会所                     | ○        | ×    | ×  | ○     | 川上町仁賀633番地1   |
|     | 99  | 上大竹コミュニティハウス              | ○        | ×    | ×  | ○     | 川上町上大竹1501番地  |
|     | 100 | 下大竹コミュニティハウス              | ○        | ×    | ×  | ○     | 川上町下大竹768番地   |
|     | 101 | 旧高山小学校                    | ○        | ○    | ○  | ○     | 川上町高山4301番地2  |
|     | 102 | 高山市コミュニティハウス              | ○        | ○    | ×  | ○     | 川上町高山市35番地    |
|     | 103 | 高山コミュニティハウス               | ○        | ○    | ×  | ○     | 川上町高山2973番地   |
|     | 104 | 弥高山公園                     | ○        | ○    | ○  | ×     | 川上町高山4301番地1  |
| 備 中 | 105 | コミュニティハウス布瀬会館             | ○        | ○    | ○  | ○     | 備中町布瀬198番地1   |
|     | 106 | コミュニティセンターいわや荘            | ○        | ×    | ○  | ○     | 備中町布瀬182番地1   |
|     | 107 | 富家小学校                     | ×        | ○    | ○  | ○     | 備中町長屋27番地1    |
|     | 108 | 備中総合センター                  | ×        | ×    | ○  | ○     | 備中町布賀29番地2    |
|     | 109 | コミュニティハウス布賀はくうん荘・布賀ふれあい会館 | ○        | ○    | ×  | ○     | 備中町布賀1546番地   |
|     | 110 | コミュニティハウス長谷荘              | ○        | ○    | ×  | ○     | 備中町布賀3883番地2  |
|     | 111 | センターハウス(やすらぎの里活性化施設)      | ○        | ○    | ○  | ○     | 備中町布賀3592番地1  |
|     | 112 | 旧平川小学校                    | ○        | ○    | ○  | ○     | 備中町平川6169番地   |
|     | 113 | ひらかわいこいの家                 | ○        | ○    | ○  | ○     | 備中町平川6468番地1  |
|     | 114 | 旧備中中学校                    | ○        | ×    | ○  | ○     | 成羽町布寄109番地    |
|     | 115 | 田原集会所                     | ○        | ×    | ○  | ○     | 成羽町布寄145番地1   |
|     | 116 | コミュニティハウス田原荘・田原荘分館        | ○        | ×    | ×  | ○     | 備中町東油野1254番地1 |
|     | 117 | 旧湯野小学校                    | ○        | ○    | ○  | ○     | 備中町西油野1323番地1 |
|     | 118 | コミュニティハウス湯野荘              | ○        | ○    | ○  | ○     | 備中町西油野1304番地  |
|     | 119 | 旧西山小学校                    | ○        | ○    | ○  | ○     | 備中町西山2105番地   |
|     | 120 | コミュニティハウス西山荘              | ○        | ○    | ○  | ○     | 備中町西山1744番地2  |

災害の特徴を知る

避難の方法を知る

もしもの時に備える

避難所一覧

自助・共助の取り組み

## 5

## 自助・共助の取り組み

## 1 自主防災組織の紹介(共助)

## 自主防災組織とは…

「自主防災組織」とは、災害が起こった時に、「自分たちの地域は自分たちで守る」という共助の精神でお互いに助け合い、連携することができるように、日頃から地域の皆さんと防災活動に取り組むための組織です。

平常時の活動は、防災知識の普及啓発、防災訓練や地域の防災安全点検の実施、防災資機材の備蓄・点検といった活動に取り組みます。

災害時の活動は、住民の安否確認、避難誘導、初期消火、負傷者の救出・救護、災害情報の収集・伝達、給食・給水活動などに取り組みます。

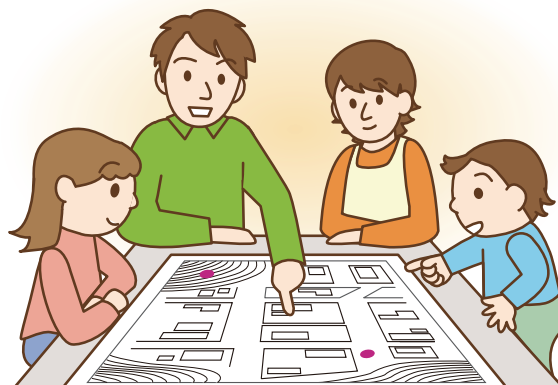
※自主防災組織の活動には「こうしなければいけない」といった決まりごとはありません。それぞれの地域の実情に合った方法で活動に取り組んでください。

高梁市では、自主防災組織の一部活動に対して補助金を交付しています。設立や活動方法、補助金について、ご相談やお問い合わせは、**防災復興推進課 (0866-21-0246)** へご連絡ください。

## 2 マイ・タイムラインの紹介(自助)

## マイ・タイムラインとは…

「マイ・タイムライン」とは住民一人ひとりのタイムライン(防災行動計画)であり、自分自身がとる防災行動を時系列に整理し、自ら考え、命を守る避難行動のための手助けとするものです。高梁市防災マップを用いて、自分の住む地域に潜むさまざまな危険性を把握し、いつ、どのように避難すれば良いのかを自ら考えましょう。また、ご家族とともに日頃から話し合っ、避難時の行動を検討しましょう。



## わが家のマイ・タイムラインを作ろう！

この冊子では、裏表紙をマイ・タイムラインの作成シートとしました。マップで居住地等の災害リスクを知り、時間軸を通して避難行動に向けた課題に気づいて、どのように行動すればよいかを考えましょう。

高梁市では、地域等の要請によりマイ・タイムライン作成のための学習会を開催しています。開催のご相談や内容などのお問い合わせは、**防災復興推進課 (0866-21-0246)** へご連絡ください。

## 緊 急 時 の 連 絡 先

**消防** (火災・救急・救助) **119**

高梁市消防署 0866-21-0119

■ 市役所・岡山県

|             |              |
|-------------|--------------|
| 高梁市役所(代表番号) | 0866-21-0200 |
| 建設課         | 0866-21-0232 |
| 西部土木事務所     | 0866-45-4510 |
| 有漢地域局       | 0866-57-3200 |
| 成羽地域局       | 0866-42-3211 |
| 川上地域局       | 0866-48-2200 |
| 備中地域局       | 0866-45-2211 |
| 岡山県高梁地域事務所  | 0866-21-2820 |

■ 家族一覧

| 名 前 | 生年月日 | 血液型 | 携帯電話番号 | 会社・学校の電話番号 |
|-----|------|-----|--------|------------|
|     |      |     |        |            |
|     |      |     |        |            |
|     |      |     |        |            |
|     |      |     |        |            |
|     |      |     |        |            |

わが家の避難場所 ( )

家族の集合場所 ( )

■ 避難する時に声をかける人(近所の)等

| 名 前 | 住 所 | 電話番号 |
|-----|-----|------|
|     |     |      |
|     |     |      |
|     |     |      |

■ 普段利用している病院・薬局等

| 名 前 | 住 所 | 電話番号 |
|-----|-----|------|
|     |     |      |
|     |     |      |

**警察** (事件・事故) **110**

高梁警察署 0866-22-0110

■ 救急指定病院

|        |              |
|--------|--------------|
| 高梁中央病院 | 0866-22-3636 |
| 大杉医院   | 0866-22-5155 |
| 成羽病院   | 0866-42-3111 |

■ 電気関係

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| 中国電力ネットワーク株式会社<br>高梁ネットワークセンター | 0120-413-826 |
|--------------------------------|--------------|

# マイ・タイムライン 作成シート

- 「わが家の備え」欄に家族で行動すべき事柄を書き込みましょう。
- マイ・タイムラインは一度作成して終わりではありません。  
見直しが必要な時は随時更新しましょう。(このページをコピーして使っても問題ありません。)
- このタイムラインはあくまで行動のめやすです。災害が近づいたときはこまめに情報を収集し、臨機応変に行動しましょう。

## わが家のマイ・タイムライン

作成年月日 年 月 日

|                                                       | 行政から<br>発信される情報                   | 災害が<br>発生するまで                                                       | わが家の備え | 備えの例                                                                                                                                                            |                                      |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 3日前<br>↓<br>↓<br>↓                                    | 台風情報                              | 台風が発生                                                               |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・台風の進路を確認</li> <li>・1週間分の薬を受け取りに行く</li> <li>・買い物に行く</li> <li>・家のものが風に飛ばされないようにする</li> </ul>                              | 風雨が強くなる前に行うべき事項を済ませておく時期             |
| 2日前<br>↓<br>↓<br>↓                                    | 大雨注意報<br>洪水注意報                    | 雨や風が<br>だんだん強まる                                                     |        |                                                                                                                                                                 |                                      |
| 1日前<br>↓<br>↓<br>↓                                    | 大雨警報<br>洪水警報                      |                                                                     |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビやインターネットで雨や川の状況を確認</li> <li>・非常持出品を準備</li> </ul>                                                                     |                                      |
| 半日前<br>↓<br>↓<br>↓<br>↓<br>↓<br>↓<br>↓<br>↓<br>↓<br>↓ | 水防団待機水位到達<br>氾濫注意水位到達<br><br>暴風警報 | 山からの水が増え、がけから水がわきだしたり沢の水が濁ったりする<br><br>激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・携帯電話の充電</li> <li>・防災マップでわが家の避難場所を再確認</li> <li>・川の水位、土砂災害の危険度を調べる</li> <li>・通行止め情報を確認</li> <li>・避難しやすい服装に着替える</li> </ul> | 水位などの状況を把握しつつ避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期 |
| 5時間前<br>↓<br>↓<br>↓<br>↓                              | 避難判断水位到達<br>高齢者等避難                | 山が崩れそう<br>川の水があふれそう                                                 |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・わが家の避難場所へ移動を始める</li> <li>・近所へ声をかける</li> </ul>                                                                           |                                      |
| 3時間前<br>↓<br>↓<br>↓<br>↓                              | 氾濫危険水位到達<br>土砂災害警戒情報の発表<br>避難指示   |                                                                     |        |                                                                                                                                                                 |                                      |
| 災害発生                                                  |                                   | 川が氾濫<br>山が崩れる                                                       |        |                                                                                                                                                                 |                                      |

身の安全を確保すべき時期