

特集

大雨や台風に備えていますか？

私の避難行動計画！

マイ・タイムラインをつくらう！

今年も大雨や台風の季節が近づいてきました。近年、大雨により様々な自然災害が発生し、甚大な被害をもたらしています。

マイ・タイムライン（避難行動計画）とは、大雨や台風などの風水害に備えて、自分や家族の命を守るために、「いつ」「誰が」「何をするのか」ということを時系列に沿って整理した行動計画のことです。

避難の準備はみんな同じではなく、住まいの立地や家族構成により様々です。自宅や学校、勤務先でどのような災害が想定されるかを知り、いざという時に落ち着いて行動できるよう「マイ・タイムライン」をつくり、もしもの時に備えましょう。

問合せ 危機管理課 ☎ 072-423-9437 〆 072-423-6933



マイ・タイムラインシートダウンロードはこちら

マイ・タイムラインをつくる前に！

1 ハザードマップで、自宅や避難場所の位置を確認しよう

まずは、総合防災マップに掲載のハザードマップで自宅周辺の浸水（洪水・内水・高潮）、土砂災害の危険性を把握しておきましょう。自宅や勤務先周辺の避難所や避難場所を確認し、安全な避難経路や移動にかかる時間を確認しましょう。



また、非常持ち出し品の準備もしておきましょう。家族構成を考えて必要な量を用意し、避難時にすぐ取り出せるようにしましょう。詳しくは総合防災マップをご確認ください。総合防災マップは全戸配布していますが、市役所、各市民センター、山滝支所（内畑町）でも配布しています。



3 避難行動を理解しよう（避難行動判定フロー）

ハザードマップで自宅の位置を確認し、印をつけましょう。

自宅がある場所に色が塗られていますか？

- いいえ → 色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる人は、市からの避難情報を参考に避難してください。
- はい → 災害の危険があるので、原則、自宅ではなく安全な場所への避難が必要です。 ※例外あり (1)

自分または一緒に避難する人は避難に時間がかかりますか？

- はい → 安全な場所に住んでいる親戚や知人宅に身を寄せられますか？
- いいえ → 安全な場所に住んでいる親戚や知人宅に身を寄せられますか？

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。

- いいえ → 警戒レベル3が出たら、市が指定している指定緊急避難場所(2)に避難しましょう。
- 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。
- いいえ → 警戒レベル4が出たら、市が指定している指定緊急避難場所(2)に避難しましょう。

(1) 例外：浸水の危険があっても、次に該当する場合は、自宅に残り、安全確保をすることも可能です。
 ① 洪水により家屋が倒壊または、崩落してしまう恐れがない区域である
 ② 浸水する高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
 (2) 指定緊急避難場所：災害の危険から命を守るために一時的に避難する場所

2 警戒レベルを理解しよう

警戒レベル3「高齢者等避難」で、避難に時間がかかる高齢者や障害のある人は避難してください。

警戒レベル4「避難指示」までに、危険な場所から必ず全員避難しましょう。

必ず避難

警戒レベル	気象情報	避難情報 (岸和田市が発令)
1	(大雨になりそう…)	
2	大雨注意報 洪水注意報など	
3	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報	高齢者等避難
4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	避難指示
5	大雨特別警報 氾濫発生情報	緊急安全確保

4 防災情報の入手方法を把握しよう

- テレビ・ラジオ・インターネット
テレビのデータ放送（dボタン）や天気予報、ニュース番組で防災情報をこまめに確認するようにしましょう。
- 防災行政無線・広報車・消防車両
防災行政無線は、災害発生時、市内各所に設置した屋外拡声器により岸和田市の災害情報や避難情報などを一斉伝達します。 ※防災行政無線を聞き逃してしまったら ☎ 072-426-0581
- 緊急速報メール・エリアメール
- 市ホームページ・市公式 SNS・市公式アプリ「きしまる」
- おおさか防災ネット
注意報・警報などの気象情報、地震・津波・土砂災害時の避難情報など、最新の防災情報がメールで届きます。



岸和田市防災情報自動配信サービス

携帯電話やスマートフォンによる防災情報の取得が困難な人に対して、電話またはファクスで防災情報を配信します。利用するには条件があり、あらかじめ申請が必要です。詳しくは市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

マイ・タイムラインをつくってみよう！

阿間河滝町にお住まいの大荷さんご家族が、梅雨入りを前にマイ・タイムライン作りチャレンジ。いざというとき慌てず行動できるように、日頃から家族みんなで話し合うことが大切です。皆さん、ぜひ参考にしてください。

大荷さん Family Profile

啓司さん・佳子さんと、昨年12月に隣家へ転居してきた娘さんご家族の木村貴行さん・由里さん・充希ちゃん・碧志くん。2018年の台風21号で窓ガラスが割れるなどの被害があり、当時は防災意識が高まったものの、最近ではマンネリ模様…



指定避難所の葛城地区公民館は川向こうで距離があり、小さい子どもたちの移動は危険と判断し、阿間河滝町会館を避難所に決めました。

まずは、ハザードマップで自宅と避難所の位置を確認

Point

夜間だと気づかないであろう溝。避難はできるだけ明るい時間に！

避難するときは、長靴は水が入って重くなるからダメなんだって！

移動時間は約5分でした

Point

実際に避難所まで歩き、所要時間と危険箇所などがなにか確認

Point

強風で飛ばされそうな瓦を発見！

Point

総合防災マップを参考に、2018年の台風21号の被害を思い出しながら、非常持ち出し品と備蓄品を確認。「窓ガラスが割れたので、段ボールやテープは忘れないようにしないと！」「足元を照らすセンサーライトがとても役に立ったね」などの声がある。

下の写真は、消費期限が過ぎてしまった非常食。「ローリングストック法(3)で備蓄しないといけないね！」と貴行さん。大荷家の食料担当が決まりました！

Point

書記は啓司さんが率先して担当

Point

総合防災マップを参考に、2018年の台風21号の被害を思い出しながら、非常持ち出し品と備蓄品を確認。「窓ガラスが割れたので、段ボールやテープは忘れないようにしないと！」「足元を照らすセンサーライトがとても役に立ったね」などの声がある。

下の写真は、消費期限が過ぎてしまった非常食。「ローリングストック法(3)で備蓄しないといけないね！」と貴行さん。大荷家の食料担当が決まりました！

Point

衛生用品や常備薬なども忘れずに！

Point

つくってよかった！

Point

ママ、碧志のオムツ、忘れないでね！

「家族みんなで防災意識を高めることができました。もしもの時の備えを見直す良い機会ですね。」

Point

孫たちが引っ越してきて、今は我々が守ってあげないといけない。でもいずれは私たちも年を取って手を引いてもらう時がきます（笑）マイ・タイムラインを状況に応じてその都度更新しながら、これからも3世代で協力して連携を深めていきたいと思っています。

大荷啓司さん

Point

2018年の台風の時はあんなに大変だったのに、時間が経つと防災意識は薄れていってしまうもの。計画を立ててもその通りいかないこともあるかもしれないけれど、家族で話し合っ共有する大切さが改めてわかりました。備えの見直しは習慣づけていかないといいませんね。

大荷佳子さん

Point

夜間だと気づかないであろう溝。避難はできるだけ明るい時間に！

避難するときは、長靴は水が入って重くなるからダメなんだって！

移動時間は約5分でした

Point

強風で飛ばされそうな瓦を発見！

Point

総合防災マップを参考に、2018年の台風21号の被害を思い出しながら、非常持ち出し品と備蓄品を確認。「窓ガラスが割れたので、段ボールやテープは忘れないようにしないと！」「足元を照らすセンサーライトがとても役に立ったね」などの声がある。

下の写真は、消費期限が過ぎてしまった非常食。「ローリングストック法(3)で備蓄しないといけないね！」と貴行さん。大荷家の食料担当が決まりました！

完成!!

マイ・タイムラインを作成しました

作成年月日：2023年 5月

「マイ・タイムライン」とは…住民一人ひとりの避難行動計画です。台風等の風水害に備えて、自分や家族の命を守るために、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列で整理しておくことで、いざという時に慌てず行動をすることができます。

■ 私（私たち）の避難場所

阿間河滝町会館、 実家母 ハノ南小学校

■ 避難の準備・・・実施したところ(印)

必要なものの買い出し 携帯電話、モバイルバッテリーの充電

家の周りの確認（雨どいづけ） 大切なものを2階へ上げる

天気予報の確認 避難所、避難経路の再確認

■ マイ・タイムライン

警戒レベル	気象情報	避難情報 (岸和田市が発令)	私（私たち）の行動
警戒レベル1 災害への備えを高める	早期注意情報		家族の連絡 家の周りの確認 タオル・テープの用意
警戒レベル2 避難行動を確認する	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報 強風注意報		避難場所の確認 家族の連絡 (実家へ行く)
警戒レベル3 危険な場所から高齢者等は避難		高齢者等避難	実家の母と連絡 避難の指示を聞かせる
警戒レベル4 危険な場所から全戸避難		避難指示	避難指示（土砂災害） 2階へ緊急避難
警戒レベル5 氾濫発生、又は切迫した安全確保			

Point

「家族みんなで防災意識を高めることができました。もしもの時の備えを見直す良い機会ですね。」

Point

孫たちが引っ越してきて、今は我々が守ってあげないといけない。でもいずれは私たちも年を取って手を引いてもらう時がきます（笑）マイ・タイムラインを状況に応じてその都度更新しながら、これからも3世代で協力して連携を深めていきたいと思っています。

木村貴行さん

Point

2018年の台風の時はあんなに大変だったのに、時間が経つと防災意識は薄れていってしまうもの。計画を立ててもその通りいかないこともあるかもしれないけれど、家族で話し合っ共有する大切さが改めてわかりました。備えの見直しは習慣づけていかないといいませんね。

木村由里さん

Point

2018年の台風の時はあんなに大変だったのに、時間が経つと防災意識は薄れていってしまうもの。計画を立ててもその通りいかないこともあるかもしれないけれど、家族で話し合っ共有する大切さが改めてわかりました。備えの見直しは習慣づけていかないといいませんね。

木村由里さん

(3) ローリングストック法：定期的非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法。