

家のマイ・タイムライン

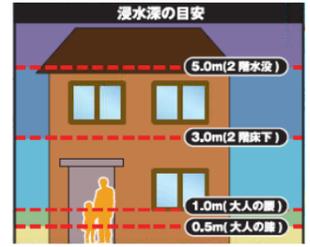
難病の方用

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