

# あなたは どう行動しますか。



## —マイタイムライン—

新型コロナウイルス感染症の拡大が、私たちの生活にも多大な影響を及ぼしている中、今年も大雨、台風のシーズンが近づいてきました。

この状況下で一人ひとりの安全を確保するためには、行政による「公助」だけでなく、市民と地域における「自助」「共助」による取り組みが必要不可欠です。内閣府のガイドラインでも、住民が「自らの命は自らが守る」意識を持って自らの判断で避難行動をとり、行政はそれを全力で支援するという、住民主体の取り組みの強化が目標に掲げられています。

市では、市民が身の回りで起こりうる危険に「気づき」、災害発生に「備え」、有事の際に速やかに「行動」できるよう、自身の行動を時系列に整理する「マイタイムライン」を作成しました。

この機会に、いま一度防災意識を高めましょう。

●問い合わせ: 危機管理課 ☎754・6263

### 身の回りの危険に 「気づく」

- ◎ 起こりうる災害の種類、規模、影響などを知りましょう
- ◎ 市ハザードマップなどで地域の危険箇所を知り、避難場所や避難経路を把握しましょう
- ◎ 日頃から、天気予報や台風情報をチェックする習慣を身に付けましょう

### 災害発生に 「備える」

- ◎ 非常持出品をそろえ、すぐに持ち出せるようにしておきましょう
- ◎ 二次的被害を防ぐため、家具や本棚の転倒防止、窓ガラスの飛散防止にも取り組みましょう
- ◎ 食料や日用品は普段の買い物で少し多めに買い、古いものから順に使い、消費分を買い足すなど、備蓄分を確保しましょう。自動車は、日頃から早めの給油を心掛けましょう
- ◎ 家族と話し合い、マイタイムラインを作成しましょう (4ページ参照)

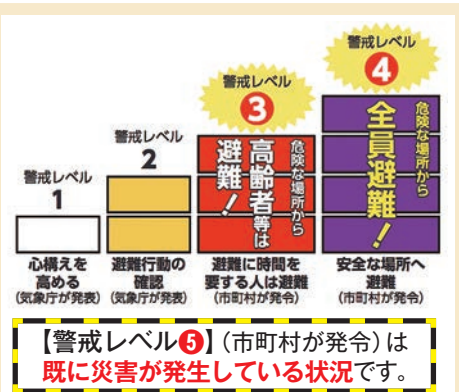
### 有事に、速やかに 「行動する」

- ◎ 地震が起きたら、まず自分の身を守る行動をとりましょう
- ◎ 風水害が予測される場合は早めの避難を心掛けましょう
- ◎ コロナ禍においても、災害の危険が迫ったら「迷わず避難」しましょう

### 風水害が予測される場合は 早めの避難を

高齢者など避難に時間を要する場合は、警戒レベル3で避難を開始してください。

警戒レベル4は、「全員避難」です。



# コロナ禍での災害時の避難について

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

## 避難所への移動を検討する前に・・・・・・・・

- ◎安全な場所にいる人まで避難する必要はありません
- ◎安全な親戚・知人宅に避難することも考えましょう
- ◎実際に開設する避難場所・避難所は、市のホームページなどでご確認ください
- ◎豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。  
やむをえず車中泊をする場合は、周囲の状況などを十分確認してください

## 避難所での行動について・・・・・・・・

- ◎基本的な感染症対策の徹底  
マスクを着用し、咳エチケットやこまめな手洗いなど、基本的な感染症対策を徹底しましょう
- ◎十分な換気の実施やスペースの確保  
3つの密(密集・密閉・密接)を避け、十分なスペースの確保、換気を心掛けましょう。  
間仕切り(パーテーション)を活用するなど、極力対面を避け、背を向けて座るなどしましょう
- ◎健康状態の確認  
体調チェックをこまめに行い、発熱や咳などの症状がある方は、早めに申し出てください

## 避難所へ持っていくもの・・・・・・・・

市が備蓄している衛生用品(マスクや消毒剤)には限りがあります。避難する場合は、自分に必要なものはできるだけ自分で用意して持参しましょう。



### 市からのお願い

万が一、避難所内でクラスターが発生した場合に備え、避難者の連絡先を記録させていただきます。また、スマートフォンをお持ちの方は、「大阪コロナ追跡システム」への登録もお願いいたします。  
収集した情報は、クラスター調査を行う公的機関などから要請があった場合に提供します。



災害に備えるための

# マイタイムライン

## マイタイムラインとは？

台風や大雨などの風水害時に、自分自身や家族のとるべき行動について「いつ」「誰が」「何をするか」をあらかじめ時系列で整理した自分自身の防災計画です。とるべき行動が明確であるため、自主的に早めの行動をとることができます。また、事前に行動するタイミングと連絡体制を明確にしておくことができます。次の手順に従い、実際に作成しましょう。

※マイタイムラインは市ホームページからもダウンロードできます。

## マイタイムラインの作り方



### 危険を知る

◎ハザードマップなどで自宅周辺の危険の種類と程度を確認しましょう

### 防災行動を考える

- ◎災害発生時に、自分自身が「いつ」「何を」すべきかを考え、「私の防災行動」の欄に記入しましょう
- ◎家族の連絡先を書き出しましょう
- ◎連絡がとれない場合の行動も考えておきましょう
- ◎避難時の持ち出し品をリストアップしましょう  
コロナ対策用品もリストアップしましょう
- ◎避難時に支援が必要な方は、必要な支援内容を書き出しましょう

### 防災情報入手先を確認する

- ◎必要な情報の入手手段を確認しましょう
- ◎登録制のメール配信サービスや防災アプリなども活用しましょう

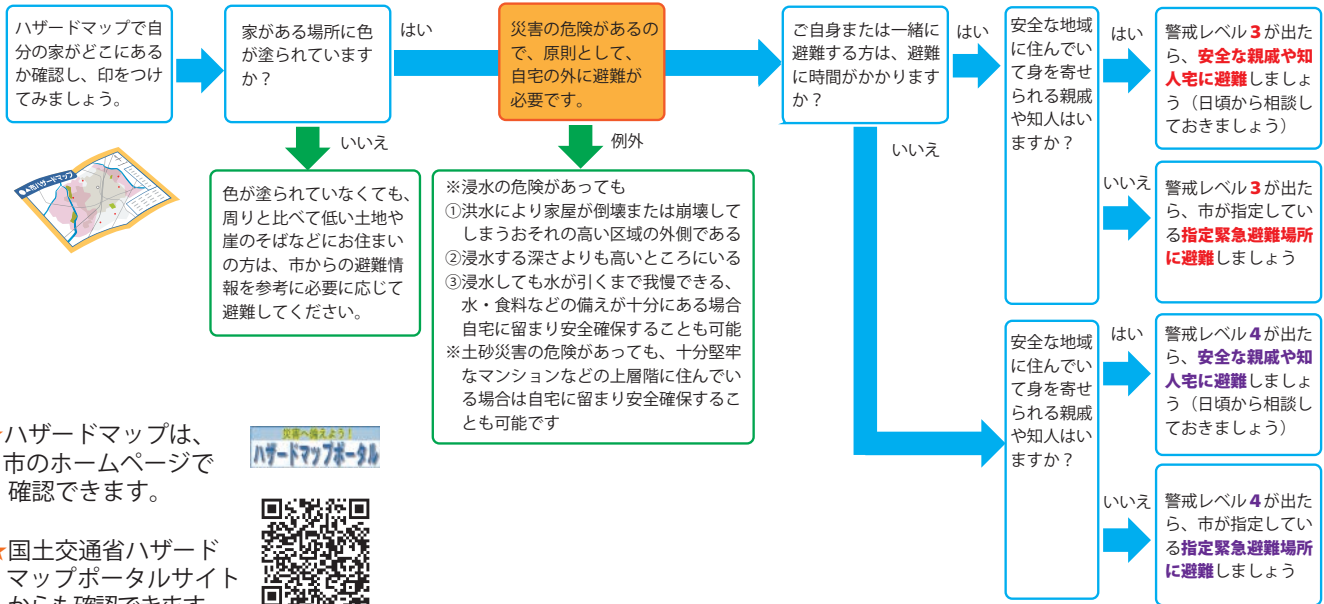
### 避難場所を確認する

- ◎ハザードマップで自宅周辺の避難場所を確認しましょう
- ◎災害によって避難所として適・不適があります。また、状況により開設されない避難所もあります
- ◎浸水や土砂災害のおそれのない親戚・知人宅への避難も有効な避難方法です



# ● マイタイムラインを実際に作ってみましょう ●

あなたのとるべき避難行動は？ 台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認し、マイタイムラインに記入しましょう。



★ハザードマップは、市のホームページで確認できます。

災害へ備えよう！  
ハザードマップポータル

★国土交通省ハザードマップポータルサイトからも確認できます



※内閣府防災ホームページを参考に池田市で作成

## 池田市



## 防災 マイタイムライン

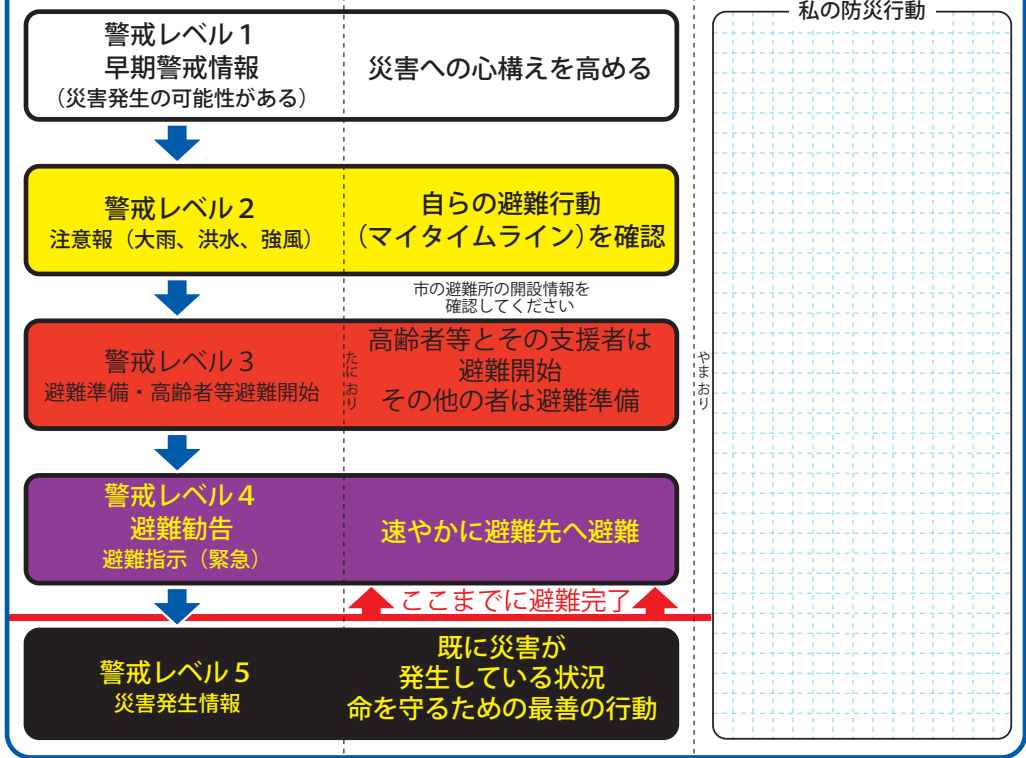


広報いけだ掲載版

### 自宅の危険度を確認しましょう

- 南海トラフ地震  
最大震度：6弱
- 直下型地震（上町、有馬高槻）  
最大震度：6強
- 河川氾濫時  
浸水深： m
- 内水氾濫の浸水深  
浸水深： m
- 土砂災害警戒区域  
警戒区域（内・外）
- その他の危険

### 風水害時の行動（マイタイムライン）を考えましょう



### 防災情報の入手先、緊急連絡先








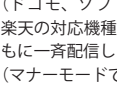

- 防災気象情報
- 気象庁ホームページ
  - 大阪防災ネット
  - ヤフー防災速報
  - テレビ、ラジオ
  - データ放送

- 避難情報
- 緊急速報（エリア）メール
  - 防災行政無線
  - 聞き直し072-752-2198
  - 市ホームページ
  - 市危機管理課ツイッター
  - 市公式 LINE
  - 市公式 Facebook
  - 防災情報メール
  - 市広報車



- 緊急連絡
- 警察 110
  - 消防 119
  - 市役所 072-752-1111
  - 電話故障 113
  - ライフライン
  - 関西電力送配電 0800-777-3081
  - 大阪ガス 0120-5-19424
  - 上下水道 072-752-1111

池田市では、防災行政無線をはじめ、複数の手段を用いて、市民の皆さんに情報を発信しています。「**自らの命は自らが守る**」ことが防災行動の基本です。これらの手段を活用して、正確な情報を入手してください。

### 災害時の情報入手方法

<b>市ホームページ</b> ハザードマップや避難所の情報を確認できます。 災害時は、災害情報や避難情報などを随時更新してお知らせします。 	<b>防災行政無線</b> 野外のスピーカーを通じて、避難情報などをお知らせします。 	<b>Yahoo! 防災速報</b> 専用アプリを入れることで、緊急地震速報や豪雨情報、避難情報などをプッシュ通知で知ることができます。池田市の情報も配信されます。 	<b>気象庁防災情報</b> 気象、地震・津波、火山、海洋に関する防災情報を幅広く確認できるポータルサイトです。 	<b>おおさか防災ネット</b> 気象・地震や災害発生時の被害・避難情報などを幅広く提供するポータルサイトです。メール配信サービスも利用可能です。 
<b>市公式SNS</b> 災害情報や避難情報などを随時配信します。 	<b>広報車</b> 避難勧告等発令時は、該当地域を巡回し放送します。 	<b>緊急速報(エリア)メール</b> 避難勧告などの緊急性の高い情報を、市内に存在する携帯電話(ドコモ、ソフトバンク、au、楽天の対応機種)に警告音とともに一斉配信します。(マナーモードでも着信) 	<b>テレフォンサービス</b> 放送内容が聞こえなかった場合は、専用ダイヤルへ電話することで放送内容を確認することができます。 ★専用ダイヤル(有料) <b>072-752-2198</b>	<b>停電情報</b> 関西エリアの停電情報をアプリで確認できます。 


### 安否確認の方法

<b>災害用伝言版(Web171)</b> 電話番号と名前、伝言を登録しておく、ほかのユーザーが電話番号や名前から検索して伝言を確認できるサービスです。 	<b>災害用伝言ダイヤル</b> ★伝言の録音方法 ①⑦①をダイヤル →①をプッシュ→電話番号入力 ★伝言の再生方法 ①⑦①をダイヤル →②をプッシュ→電話番号入力	<b>J-anpi</b> 各機関の安否情報をまとめて検索できるサイトです。 
--	--	--

### コロナ関連情報

(症状がある場合)  
 大阪府新型コロナウイルス受診相談センター  
 電話：06-7166-9911

(一般的な相談)  
 府民向け相談窓口  
 電話：06-6944-8197

(感染状況)  
 大阪府新型コロナウイルス感染症対策サイト  


**地震発生時の行動(マイタイムライン)を考えましょう**

南海トラフ地震 臨時情報(巨大地震警戒)

**緊急地震速報 地震発生!**

**震度速報**  
 ※震度3以上で発表

津波警報 / 津波注意報

震源・震度に関する情報

- 1週間以内の巨大地震を警戒
- 安全確保の行動  
 「まず低く」「身を守り」「動かない」
- 揺れが収まってから行動  火元の確認  出口の確認
- ガラスや塀から離れる
- 室内でも履物を履く
- 非常時持出品の確保
- 危険個所にいる場合はすぐに避難(海の近くは高台に避難)
- 運転時、ハザードランプを点灯し安全に停車
- 
- 
- 火災がないか確認
- エレベーターは使わない
- 車は道路左側に止め、鍵を置いたまま車を離れる
- ガスの元栓を占める
- 電気ブレーカーを切る
- 安否確認タオル等で無事を知らず避難所へ避難
- 
- 

**家族の連絡先**

名前	電話

**連絡がとれない場合の行動**

**非常持出品の準備**

- 飲料水・食料 ※3日分
- 懐中電灯
- 保険証、常備薬
- メガネ
- 着替え、雨具
- ミルク、おむつ
- 現金、カード
- 身分証
- 生理用品
- モバイルバッテリー
- マスク、消毒液等のコロナ対策品
- 
- 
- 

※リュックサック等に入れ両手を自由に

**感染症予防**

①3密の回避 ②人との間隔保持 ③手指消毒の徹底 ④咳エチケットの徹底 ⑤換気の徹底 ⑥体調不調者はスグに申告

**避難所、避難経路を確認しましょう**

自宅近くの避難所：

**避難行動等で支援を受けたい事項を書き出しましょう**