

あめ かぜ そな
はげしい雨や風に備えよう!

マイ・タイムライン わかりやすい版



1 いま 今すぐにできること

● れんらくさき かくにん 連絡先を確認する

避難することになりそうなときは、
家族や支援者に連絡をして相談しましょう。

相談する家族や支援者の連絡先を

右の表に書いておきましょう。

また、避難をするときに

どのような行動をすればいいか、

ふだんから家族や支援者と話しておきましょう。

かぞく しえんしゃ れんらくさき 家族・支援者の連絡先	
なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号

● す 住んでいるところの安全を確認する

避難が必要かどうか、危険な場所がわかるハザードマップなどを見て、

自宅やその周辺に浸水や土砂災害のおそれがあるかを確認します。



ぼうさい かん かくしゆ
防災に関する各種マップ

● ひなん かくにん どこに避難をするか確認する (安全な知人宅や学校などの避難場所)

ひなん ばしよ 避難場所①

ひなん ほうほう くるま ある ひなん じかん ぶん
(避難の方法: 車 歩き) (避難にかかる時間: 分)

ひなん ばしよ 避難場所②

ひなん ほうほう くるま ある ひなん じかん ぶん
(避難の方法: 車 歩き) (避難にかかる時間: 分)



2 避難するときには、生活に必要なものを自分で持って行きます。

2 避難するときには持って行くものをチェック



避難をするときには、生活に必要なものを自分で持って行きます。

台風などに備えて、いつでも持ち出せるように準備しておきましょう。

非常用持ち出し品 (例)

- ヘルメット・防災ずきん
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯充電器
- ナイフ・缶切り
- 軍手・使い捨て手袋
- 携帯ラジオ
- 生理用品
- 洗面用具
- 飲料水
- 携帯トイレ
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 食料 (アルファ化米・缶詰・チョコレートなど)
- 靴・スリッパ
- ティッシュ・ウェットティッシュ・トイレトーパー
- 衣類
- タオル
- ポリ袋
- 寝袋・ブランケット
- 筆記用具・ノート
- 雨具 (レインコート・折りたたみ傘)
- 医薬品・常備薬・ばんそうこう・包帯

感染症対策に

- マスク
- 手指消毒液
- 体温計

乳幼児のいる家庭は

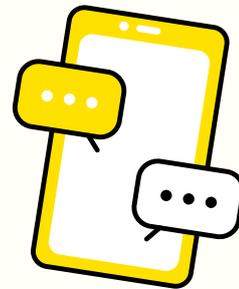
- 粉ミルク・液体ミルク
- ほ乳びん・離乳食
- 紙おむつ

一緒に持ち出そう!

- 貴重品 (現金・通帳・保険証など)

いつも飲んでいる薬は必ず入れよう

3 防災情報を入手する



● 相模原市ホームページから

避難場所などの開設状況や避難情報などを確認することができます。

相模原 災害緊急情報 検索



● メールやLINE、テレビ、ラジオから

📧 さがみはらメールマガジン「防災」

登録方法は
こちらから

さがみはらメールマガジン「防災」に登録をしておく、
ひばり放送の内容や気象情報などの情報が届きます。



LINE さがみはら 相模原市LINE公式アカウント

登録は
こちらから

受け取ることができる情報

- ひばり放送の内容
- 防災に関する重要なお知らせ
- 河川水位情報



📺 テレビ神奈川 (tvk) データ放送

確認方法は
こちらから

主にひばり放送の内容を配信するほか、
防災情報も配信します。



📻 エフエムさがみ (FM HOT 839)

周波数 83.9 メガヘルツのコミュニティ FM放送です。災害時には、
緊急放送に切り替わり、「ひばり放送」の内容をラジオで放送します。
また、市内の災害情報も放送します。



こんなときには どうする

それぞれのレベルでどのような行動をすればいいか、下の表で確認しましょう

時間	警戒レベル	気象の情報・避難情報	わたし(と家族)のすること
2~5日前	1	<p>台風・大雨に関する気象情報 (週間天気予報など)</p> <p>早期注意情報</p> 	<p>災害への心がまえを高める</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 天気予報などを確認します。 □ 家の窓やドアなど、壊れそうなものがないか、確認します。 □ 避難するときに持って行くものを確認します。 □ 家族や支援者に連絡をして、自分がどうすればいいか、確認します。
1日前~大雨当日	2	<p>大雨・洪水注意報</p> 	<p>自らの避難行動を確認</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ハザードマップなどで、危険な場所と安全な場所を確認します。 □ 避難する方法と場所を確認します。
雨が強まる(数時間前)	3	<p>大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報</p> <p>高齢者等避難</p>  	<p>避難に時間のかかる人は危険な場所から避難してください</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 危険なところにいる場合、避難できる場所を確認します。 □ 避難する場所が決まったら、避難します。
	4	<p>土砂災害警戒情報 氾濫危険情報</p> <p>避難指示</p>  	<p>危険な場所から全員が避難してください</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 危険なところにいる場合、全員が避難します。 □ ニュースなどでは「避難指示」という言葉が出ます。
災害発生	5	<p>大雨特別警報 河川氾濫/土砂災害発生</p> <p>緊急安全確保</p> 	<p>命の危険 直ちに安全確保!!</p> <ul style="list-style-type: none"> □ すでに川などの水があふれたり、崖や地面が崩れたりしています。絶対に外に見に行かないでください。 □ まだ避難できていない場合は、少しでも危険から離れます。家に水が入ってきたらなるべく上に行きます。崖が崩れていたらなるべく遠くに行きます。