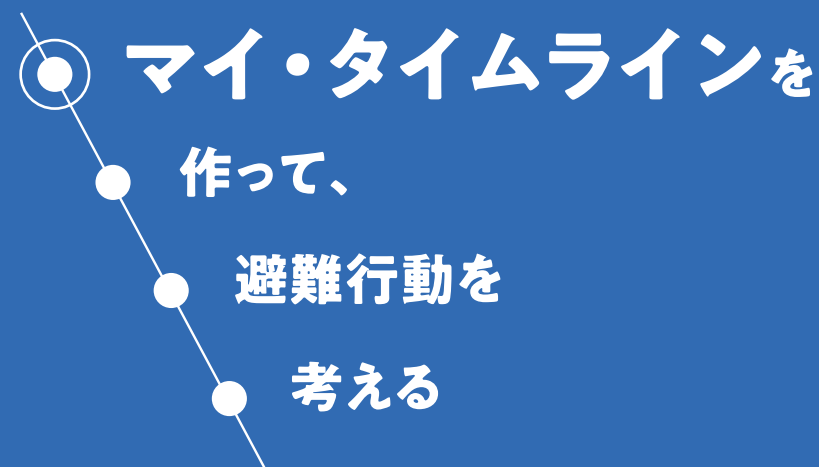


名古屋市 防災 アプリ

を活用して災害に**備**えよう



名古屋市防災アプリでできること

- 1 気象情報の確認**
天気予報のほか、キキクルや雨雲レーダーなどが確認できます
- 2 防災情報のお知らせ**
避難情報や気象警報などをプッシュ通知でお知らせします
- 3 ハザードマップ・避難施設の確認**
災害リスクや避難場所などを確認できます
- 4 マイ・タイムラインの作成**
マイ・タイムライン(「いつ」「誰が」「どのように行動するか」を時間の流れに沿って決めておくもの)を作成できます
- 5 水防情報の確認**
河川の洪水予報やリアルタイムの水位を確認できます
- 6 防災学習**
クイズや動画で防災について学ぶことができます

名古屋市防災アプリをダウンロードしましょう



iPhoneをお使いの方



Androidをお使いの方

アプリのレイアウトを確認してみましょう

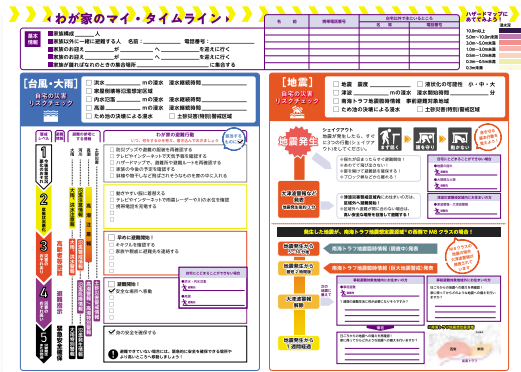


マイ・タイムラインを作成する前に ハザードマップを確認する

1

目標は…

マイ・タイムラインを作成することです



マイ・タイムラインとは？

災害が起きたとき、
命をまもるために「いつ」「誰が」
「どのように行動するか」を
時間の流れに沿って決めておくもの

自宅(学校・職場)のハザード
を確認する

ハザードマップの種類

- 洪水
- 内水氾濫
- 高潮
- 地震
- 津波
- ため池 (中村区は該当なし)



目次

マイ・タイムラインを作成する前に ハザードマップを確認する	1	1
マイ・タイムラインを作成する前に 避難先を考える	2	3
マイ・タイムラインを作成する前に 避難場所を調べる	3	7
マイ・タイムラインを作成する前に 避難するタイミングを考える	4	10
マイ・タイムラインを作成してみましょう 基本情報の登録	1	11
マイ・タイムラインを作成してみましょう マイ・タイムラインを考える	2	19
マイ・タイムラインを確認してみましょう		25

I 自宅(学校・職場)のハザードを確認する



自宅の災害リスクをハザードマップで確認してみましょう(風水害)

洪水	浸水深は?	～
	浸水継続時間は?	～
	家屋等氾濫想定区域	該 当 ・ 非該当
内水氾濫	浸水深は?	～
	浸水継続時間は?	～
高潮	浸水深は?	～
	浸水継続時間は?	～



自宅の災害リスクをハザードマップで確認してみましょう(地震)

揺れ	震 度	
	可能性	大 ・ 中 ・ 小
津波	津波災害警戒区域	該 当 ・ 非該当
	津波の高さ	～
	浸水開始時間	～



マイ・タイムラインを作成する前に 2 避難先を考える

在宅避難のすすめ

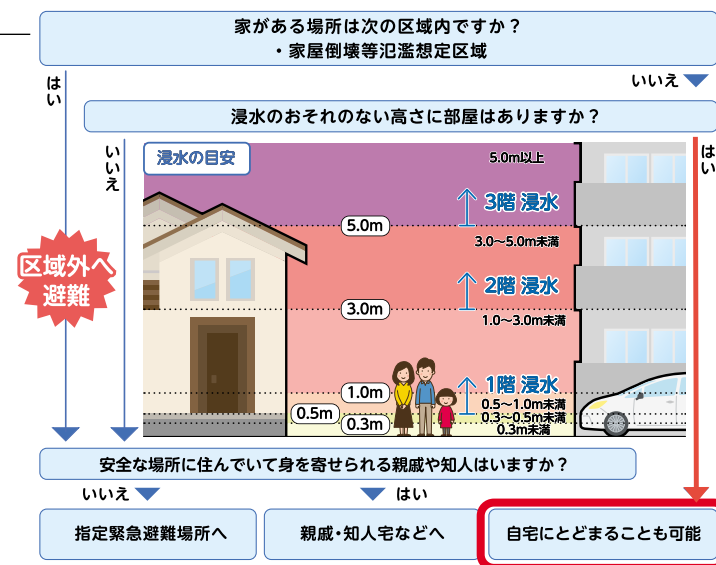
- プライバシーの確保
- ストレスの軽減
- 感染症リスクの防止
- など

I 在宅避難をするために

- 浸水リスクの確認
- 食料や水、簡易パック式トイレなど必要なものの備蓄 (個人にあわせ必要なものを用意)
- 住宅の耐震化
- 家具等の転倒防止対策
- などをする必要があります

浸水リスクの確認

右のフロー図に沿って
避難場所を考えてみま
しょう。
在宅避難は可能ですか？



備蓄物資一覧①

基本品目				
項目	携帯	持出	備蓄	備考
飲みもの	携帯食・非常食	○	○	そのまま食べられる乾パンや飴、栄養補給・調整食品など。
	水・飲みもの	○	○	
防寒	使い捨てカイロ	○	○	
	軽量簡易防寒具	○	○	
貴重品	鍵	○		身分証明書はマイナンバーカードや健康保険証、運転免許証、パスポート、特別永住者証明書など。
	現金	○	○	
	携帯電話	○		
	身分証明書(コピーなど)	○	○	
救急・衛生用品	救急セット	○	○	けがの手当てのための消毒薬やガーゼ、ばんそうこう、包帯など。
	常備薬・お薬手帳	○	○	処方箋のコピーもあると安心。
	簡易トイレ	○	○	処方箋のコピーもあると安心。
	マスク・消毒液	○	○	ウェットティッシュは水がないときに役立つ。
	ウェットティッシュ		○	ウェットティッシュは水がないときに役立つ。
	ティッシュ・トイレットペーパー	○	○	
	毛抜き		○	
服飾品	ヘルメットなど		○	避難の際に頭を守るものを準備。
	防犯グッズ(防犯ブザー・ホイッスルなど)	○		
服飾品	作業用手袋		○	作業用手袋は丈夫な素材(革製など)を。
	ヘッドライト・懐中電灯	○	○	
	動きやすい服・靴		○	雨具(カッパ)は、夜間の移動時に防寒着にもなる。
	雨具	○	○	
日用品	ラジオ	○	○	油性マジックを使って布ガムテープにメッセージを書くことが可能。
	電池		○	
	メモ帳・ペン	○	○	日用品は様々な用途に汎用できるので、使い方をウェブサイトなどで確認しておくとう役立つ。
	モバイルバッテリー	○		
	油性マジック		○	
	タオル		○	ロープは、救助、避難はしごの代用とするため、体重を支えられる太さが必要。ロープの結び方を確認しておくとう良い。
	ポリ袋	○	○	
	ビニールシート		○	
	小型ナイフ類		○	
	ライター(マッチ)		○	
日用品	ロープ(10m)		○	
	布ガムテープ		○	

「○」は参考情報です。あなた自身や家族に必要なもの、数量を用意しましょう。

備蓄物資一覧②

個人にあわせて用意するもの				
項目	携帯	持出	備蓄	備考
日用品	化粧品		○	
	コンタクトレンズ・眼鏡	○	○	
	くし・鏡		○	
	生理用品	○	○	
高齢者	紙おむつ		○	入れ歯などの義歯を紛失すると、普段どおりの食事がとれなくなったり誤えん性肺炎を招きやすくなったりする。
	杖		○	
	補聴器(電池も)	○		
	老眼鏡		○	
	入れ歯		○	
乳幼児	母子手帳	○	○	
	紙おむつ		○	
	ミルク・離乳食		○	
	洗淨綿(おしりふき等)		○	
	おもちゃ・おやつ		○	
ペット	抱っこ紐		○	
	衣類		○	衣類は、季節などを考えて準備を。
	毛布		○	歯磨きは、口の中の濁き、口臭、口内炎や歯肉炎などのリスクを予防。
	スリッパ		○	ラップは、食器に巻いて用いると水の節約になる。
避難生活のために備蓄するもの	避難セット・マウスウォッシュ		○	
	石鹸		○	アレルギーをお持ちの方はアレルギーに対応した保存食を用意。
	塩・調味料		○	
	食器類		○	
	ラップ・調理用ポリ袋		○	
	アルミホイル		○	
	缶切り		○	
	カセットコンロ・ボンベ		○	
	鍋		○	
	ペットフード・水		○	迷子れなどもあると便利。
ペット	キャリーケース		○	
	リード		○	
	トイレ用品		○	

携帯：いつも持ち歩くバックに入れて携帯できるもの
持出：いざというときに持ち出すもの(3日分程度)
備蓄：ライフラインが止まっても何日かしのける備蓄(7日分程度)

住宅の耐震化・家具等の転倒防止対策

住宅の耐震化支援(昭和56年5月以前に着工した建物)

- 耐震診断
- 耐震改修工事
- 戸建木造住宅の除却工事



家具等の転倒防止

- 家具転倒防止ボランティア派遣



地震火災対策

- 感震ブレーカーの設置



分電盤タイプ



簡易タイプ・
コンセントタイプ

MEMO



フルカモ・アスカモ

マイ・タイムラインを作成する前に 3 避難場所を調べる

在宅避難、親戚・知人宅などへ避難ができない



指定緊急避難場所へ避難

I 指定緊急避難場所と指定避難所

指定緊急避難場所とは



命を守るため、災害の危険からまずは**逃げる**
ための場所(災害の種類ごとに異なる)

指定避難所とは



自宅が被災して帰宅できない場合、一定期間
避難生活を送るためのところ

I 指定緊急避難場所を確認する

1.



2.



3.



MEMO



マイ・タイムラインを作成する前に 避難するタイミングを考える

4

避難するタイミングを確認する(風水害)

警戒レベル	避難情報	住民が取るべき行動	気象等の情報	相当する警戒レベル
1		災害への心構えを高める	早期注意情報 (警報級の可能性)	
2		自らの避難行動を確認	大雨注意報 洪水注意報 大雨警報に切り替える可能性が高い 注意報	2相当
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難	大雨警報 洪水警報 高潮警報に切り替える可能性が高い 注意報	3相当
4	避難指示	危険な場所から全員避難	土砂災害警戒情報 高潮警報 高潮特別警報 危険	4相当
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!	大雨特別警報 災害切迫 氾濫発生情報	5相当

警戒レベル3 高齢者等避難

高齢者や障害者など避難に時間を要する人は危険な場所から避難

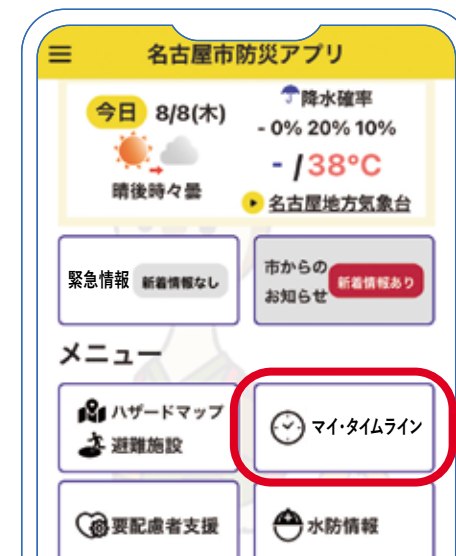
警戒レベル4 避難指示

危険な場所から全員避難

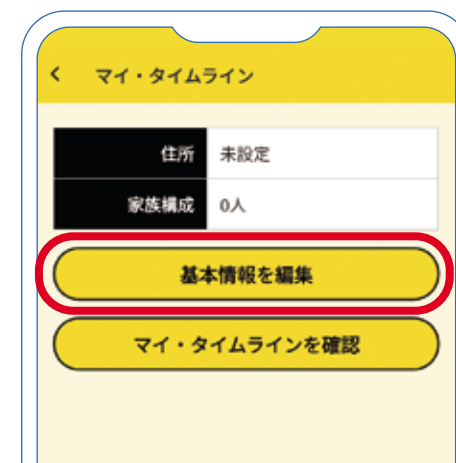
マイ・タイムラインを作成してみましょう 基本情報の登録

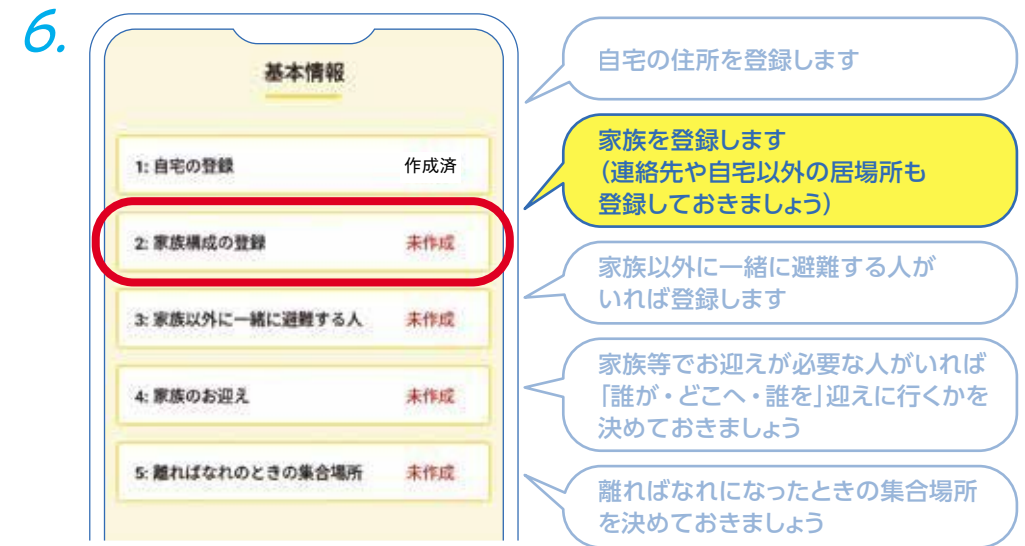
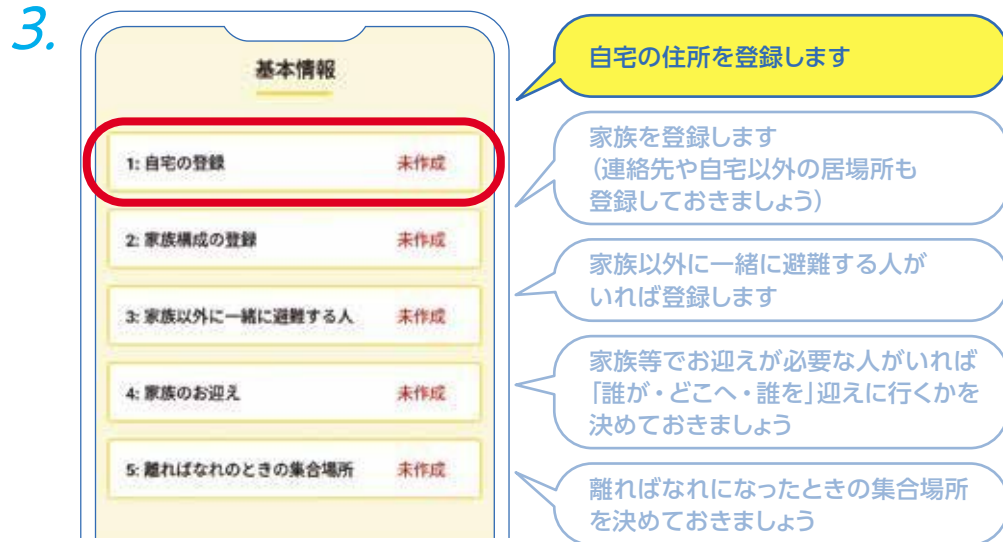
1

1. ここまで確認したことをもとに
マイ・タイムラインを作成して
みましょう



2. 基本情報を入力します





7.

マイ・タイムライン

家族構成の登録

家族の人数
0人

家族の名前 要配慮者

+

登録

家族情報を追加する

名前* 住所 太郎
備考（連絡先など） 0520000000

自宅以外におもにいるところ

名称
000000000000
備考（連絡先など） 0520000000

追加

・電話番号
・自宅以外におもにいる場所
・その場所の電話番号も
入力しておきましょう

9.

基本情報

1: 自宅の登録 作成済

2: 家族構成の登録 作成済

3: 家族以外に一緒に避難する人 未作成

4: 家族のお迎え 未作成

5: 離ればなれになったときの集合場所 未作成

自宅の住所を登録します

家族を登録します
(連絡先や自宅以外の居場所も登録しておきましょう)

家族以外に一緒に避難する人が
いれば登録します

家族等でお迎えが必要な人がいれば
「誰が・どこへ・誰を」迎えに行くかを
決めておきましょう

離ればなれになったときの集合場所
を決めておきましょう

8.

マイ・タイムライン

家族構成の登録

家族の人数
2人

家族の名前 要配慮者

住所 太郎
住所 花子

要配慮者

+

登録

家族に要配慮者（災害が発生したときに配慮や支援が必要な方）がいる場合は✓をいれます

10.

マイ・タイムライン

家族以外に一緒に避難する人

名前 備考（連絡先など）

+

登録

家族以外に一緒に避難する人

名前* 中村 一郎
備考（連絡先など）

追加

11.

基本情報

1: 自宅の登録	作成済
2: 家族構成の登録	作成済
3: 家族以外と一緒に避難する人	作成済
4: 家族のお迎え	未作成
5: 離ればなれになったときの集合場所	未作成

自宅の住所を登録します

家族を登録します
(連絡先や自宅以外の居場所も登録しておきましょう)

家族以外と一緒に避難する人が
いれば登録します

家族等でお迎えが必要な人がいれば
「誰が・どこへ・誰を」迎えに行くかを
決めておきましょう

離ればなれになったときの集合場所
を決めておきましょう

13.

基本情報

1: 自宅の登録	作成済
2: 家族構成の登録	作成済
3: 家族以外と一緒に避難する人	作成済
4: 家族のお迎え	作成済
5: 離ればなれになったときの集合場所	未作成

自宅の住所を登録します

家族を登録します
(連絡先や自宅以外の居場所も登録しておきましょう)

家族以外と一緒に避難する人が
いれば登録します

家族等でお迎えが必要な人がいれば
「誰が・どこへ・誰を」迎えに行くかを
決めておきましょう

離ればなれになったときの集合場所
を決めておきましょう

12.

マイ・タイムライン

家族のお迎え

誰が どこへ 誰を

①

登録

家族のお迎え

②

追加

③

登録

「誰が」、「どこへ」、「誰を」
迎えに行くのか家族で
話し合い決めておきましょう

14.

マイ・タイムライン

離ればなれになったときの集合場所

家族が離ればなれになったときの
集合場所を入力してください

集合場所

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

登録

離ればなれになったときの
集合場所を家族で話し合い
決めておきましょう

15. これで基本情報は全て
入力できました

16. マイ・タイムライン
確認画面へもどります

マイ・タイムラインを作成してみましょう 2
マイ・タイムラインを考える

1.

2.

各種ハザードマップを確認して
避難場所を決めます
在宅避難が可能であれば在宅避難
をしましょう ▶3ページを参照

どのタイミングで避難するべきかを
決めます
(要配慮者と避難する場合は**早めの**
避難が必要です) ▶10ページを参照

それぞれの警戒レベルで取るべき
行動を確認します

3-1. 在宅避難ができる場合

どこに逃げる？

現在登録されているあなたの住所の災害リスクを表示しています。
災害の種類ごとにあなたが避難をする予定の場所を入力してください。

あなたの住所
愛知県名古屋市中村区〇〇×丁目
〇番〇号

災害 災害リスク 避難先

洪水 1.0m～3.0m未満 未入力

内水氾濫 0.2m未満 未入力

津波 未入力

高潮 1.0m～3.0m未満 未入力

現在登録されているあなたの住所の災害リスクを表示しています。
災害の種類ごとにあなたが避難をする予定の場所を入力してください。

あなたの住所
愛知県名古屋市中村区〇〇×丁目
〇番〇号

災害 災害リスク 避難先

洪水 1.0m～3.0m未満 未入力

室内では2階以上に避難してください。
自宅

地図から近くの避難施設を選ぶ

4.

どこに逃げる？

現在登録されているあなたの住所の災害リスクを表示しています。
災害の種類ごとにあなたが避難をする予定の場所を入力してください。

あなたの住所
愛知県名古屋市中村区〇〇×丁目
〇番〇号

災害 災害リスク 避難先

洪水 1.0m～3.0m未満 未入力

室内では2階以上に避難してください。
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

地図から近くの避難施設を選ぶ

登録

3-2. 在宅避難ができない場合

どこに逃げる？

現在登録されているあなたの住所の災害リスクを表示しています。
災害の種類ごとにあなたが避難をする予定の場所を入力してください。

あなたの住所
愛知県名古屋市中村区〇〇×丁目
〇番〇号

災害 災害リスク 避難先

洪水 1.0m～3.0m未満 未入力

内水氾濫 0.2m未満 未入力

津波 未入力

高潮 1.0m～3.0m未満 未入力

現在登録されているあなたの住所の災害リスクを表示しています。
災害の種類ごとにあなたが避難をする予定の場所を入力してください。

あなたの住所
愛知県名古屋市中村区〇〇×丁目
〇番〇号

災害 災害リスク 避難先

洪水 1.0m～3.0m未満 未入力

室内では2階以上に避難してください。
避難する予定の場所

地図から近くの避難施設を選ぶ

登録

①

災害からの避難施設

中村区役所等複合庁舎 34m

本陣コミュニティセンター 325m

ほのか小児童館 484m

中村区立図書館 484m

中村区立体育館 484m

中村区立体育館 484m

自宅付近の指定緊急避難場所が示されます

②

登録

5.

マイ・タイムライン

1: どこに逃げる? 作成済

2: いつ逃げる? 未作成

3: いつ何を確認する? 未作成

各種ハザードマップを確認して
避難場所を決めます
在宅避難が可能であれば在宅避難
をしましょう ▶3ページを参照

どのタイミングで避難するべきかを
決めます
(要配慮者と避難する場合は**早めの
避難**が必要です) ▶10ページを参照

それぞれの警戒レベルで取るべき
行動を確認します

6. 高齢者等避難

警戒レベル3

危険な場所から
高齢者等は避難
(要配慮者と避難する場合は
早めに避難を開始)

避難指示

警戒レベル4

危険な場所から
全員避難

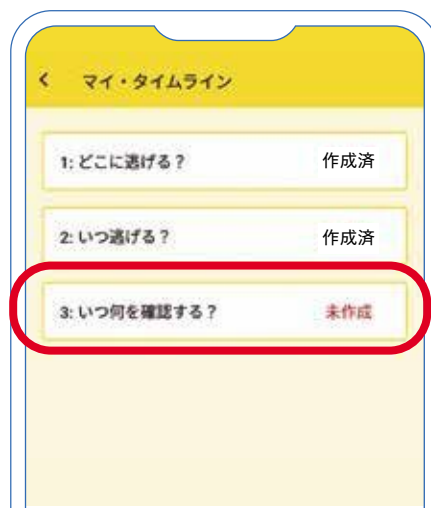


8.

それぞれの警戒レベルで何を確認するのか、
どんな行動をとるのかを確認しましょう



7.



各種ハザードマップを確認して
避難場所を決めます
在宅避難が可能であれば在宅避難
をしましょう ▶3ページを参照

どのタイミングで避難するべきかを
決めます
(要配慮者と避難する場合は**早め**の
避難が必要です) ▶10ページを参照

それぞれの警戒レベルで取るべき
行動を確認します



9.

追加する事項(例)

警戒レベル	取るべき行動
警戒レベル1	持病の薬をもらいに行く
警戒レベル1	家の周りの側溝の清掃をする
警戒レベル2	断水に備え浴槽に水をはる
警戒レベル2	家の雨戸を閉める
警戒レベル3	シャワーを浴びる
警戒レベル3	大切なものを2階へ移動させる

10. これでマイ・タイムライン
も入力できました

マイ・タイムラインを確認してみましょう

1. マイ・タイムライン
確認画面へもどります

2.

基本情報が
入力されています

3.

備考（連絡先など）

家族のお迎え1

苗が 役所 花子

どこへ ○○○○○○○○

苗を 中村 一郎

離ればなれのときの集合場所

場所 ○○○○○○○○○

基本情報を編集

マイ・タイムラインを確認

マイ・タイムライン

災害ごとの避難先

洪水	○○○○○○○○
内水氾濫	○○○○○○○○
津波	なし
高潮	○○○○○○○○
地震	○○○○○○○○

避難場所の一覧が入力されています

5.

作成したマイ・タイムラインは、
必要に応じて見直しましょう。

風水害は天気予報などであらかじめ予測することができますが、一方で、**地震は突然**やってきます。
日ごろからの備えや、起こったときの行動を考えておくことが大切です。

4.

わが家の避難行動

警戒レベル1

避難情報 -

取るべき行動 -

避難の参考にする情報

大雨 -

河川 -

高潮 -

土砂災害 -

防災グッズや避難の服装を再確認する

避難グッズや避難の服装を再確認する

OK

テレビやインターネットを確認する

OK

避難場所や避難経路を確認する

OK

避難場所や避難経路を確認する

OK

鉢植えや物干しなど飛ばされそうなものを家の中に入れる

避難行動をとった項目にチェックを入れることができます

まとめ

- ① 災害はだれにも降りかかります。
自分ごととしてとらえ、備えをしましょう。
- ② 「自分の命は自分で守る」、「自分の地域は自分たちで守る」という**自助・共助**が非常に大切です。
- ③ 備えることで、災害による**被害を小さく**しましょう。



フルカモ・アスカモ