

名古屋市 防災 アプリ

を活用して災害に**備**えよう



- マイ・タイムラインを
- 作って、
- 避難行動を
- 考える

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



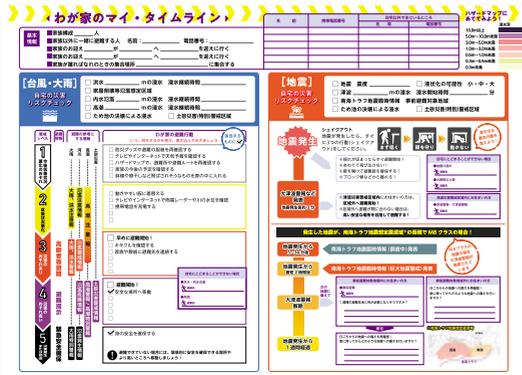
マイ・タイムラインを作成する前に

1

ハザードマップを確認する

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

- 1 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
- 2 マイ・タイムラインを作成する前に避難先を考える 3
- 3 マイ・タイムラインを作成する前に避難場所を調べる 7
- 4 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 10
- 1 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 11
- 2 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 19
- マイ・タイムラインを確認してきましょう 25

I 自宅(学校・職場)のハザードを確認する



マイ・タイムラインを作成する前に 1
ハザードマップを確認する

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	
液状化	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

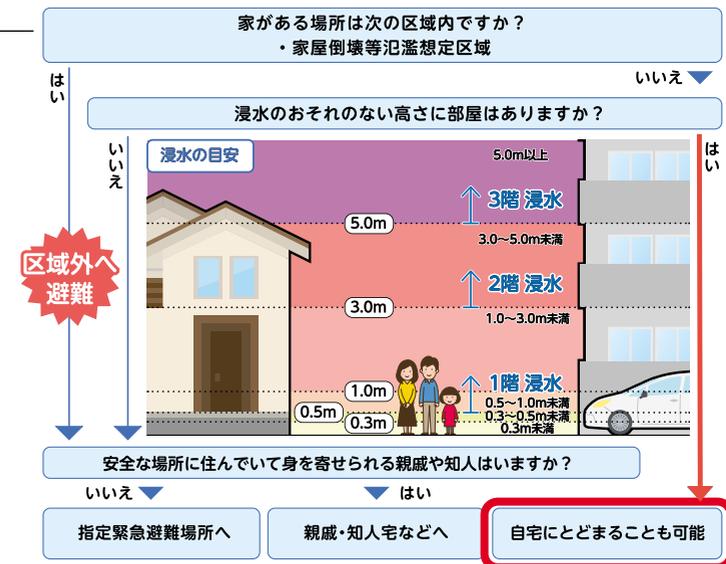
- プライバシーの確保
- ストレスの軽減
- 感染症リスクの防止 など

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
食 み べ 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	○	○		
重 宝 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	○	○	○	
	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		○	○	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	○	○		
	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で確認しておくこと役立つ。
	モバイルバッテリー	○			
	油性マジック		○		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こと良い。
	タオル		○	○	
ポリ袋	○	○	○	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こと良い。	
ビニールシート		○	○		
小型ナイフ類		○		ロープ(10m)	
ライター(マッチ)		○			
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			○	
	母子手帳	○	○	○	
乳 幼 児	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			○	
抱っこ紐			○		
避 難 生 活 の た め に 備 蓄 す る も の	衣類			○	衣類は、季節などを考えて準備を。
	毛布			○	
	スリッパ			○	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。
	歯ブラシ・マウスウォッシュ			○	
	石鹸			○	ラップは、食器に巻いて用いると水の節約になる。
	塩・調味料			○	
	食器類			○	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。
	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	ペットフード・水		○	○	迷子札などもあると便利。
	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げる備蓄(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 避難場所を調べる

3

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

II 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)	キキクル (危険度分布)	
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	高潮注意報 注意 氾濫注意情報	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 警戒 氾濫警戒情報	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 氾濫危険情報	4相当
〈警戒レベル4-3までには必ず「避難」〉					
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

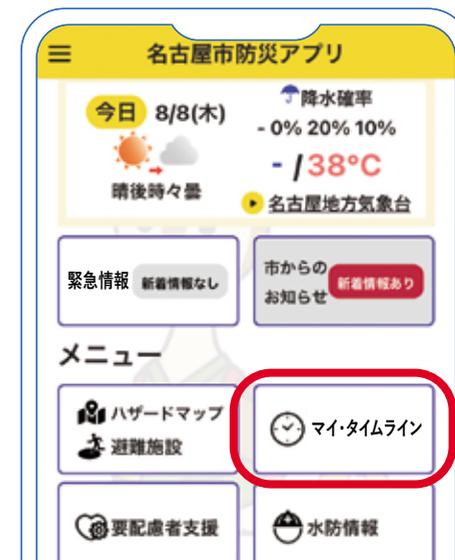
警戒レベル4 避難指示

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



3.

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

5.

災害	災害リスク
洪水	1.0m～3.0m未満
内水氾濫	0.3m未満
津波	--
高潮	1.0m～3.0m未満
地震	6強

自宅の災害リスクが
表示されます

4.

地図を動かし📍を
自宅の位置に合わせる

6.

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

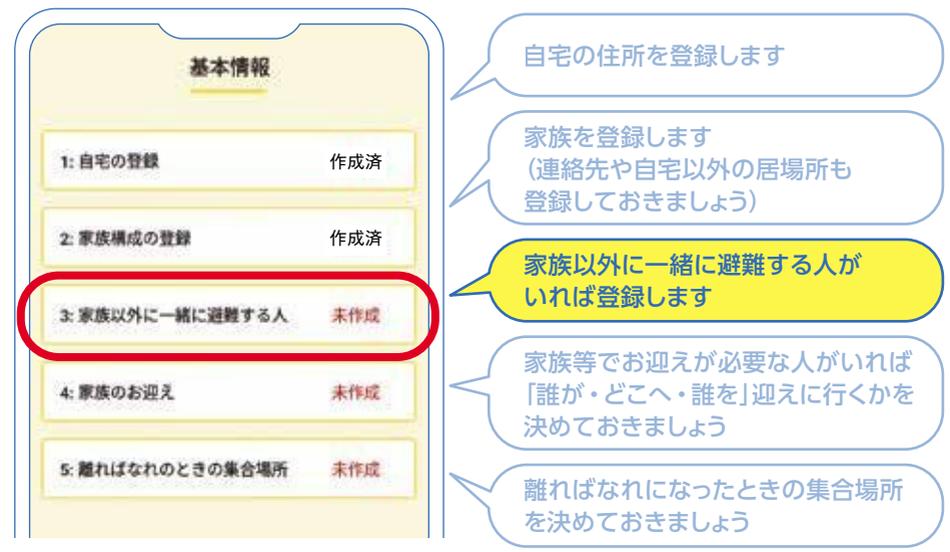
家族等でお迎えが必要な人がいれば
「誰が・どこへ・誰を」迎えに行くかを
決めておきましょう

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

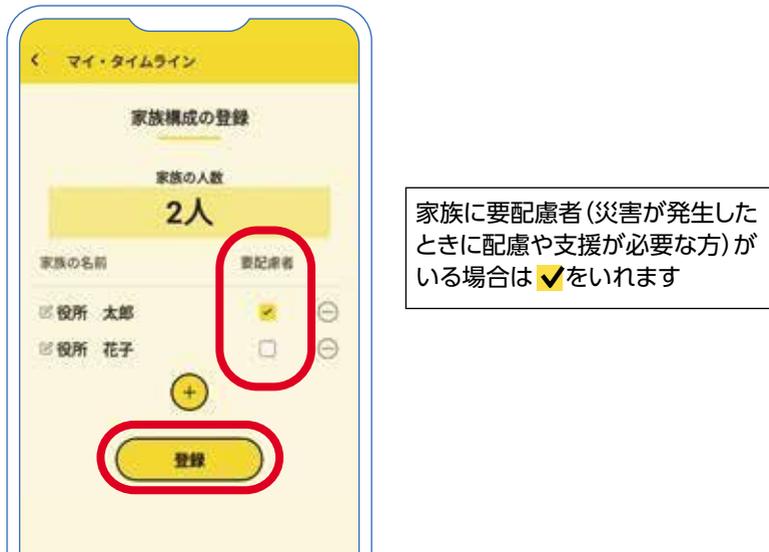
7.



9.



8.



10.



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: 離ればなれのときの集合場所	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: 離ればなれのときの集合場所	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

マイ・タイムライン

家族のお迎え

誰が どこへ 誰を

家族のお迎え

住所 花子

が

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

へ

中村 一郎

先迎えに行く

② 追加

マイ・タイムライン

家族のお迎え

誰が どこへ 誰を

住所 花子 中村区役所 中村 一郎

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

離ればなれのときの集合場所

家族が離ればなれの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

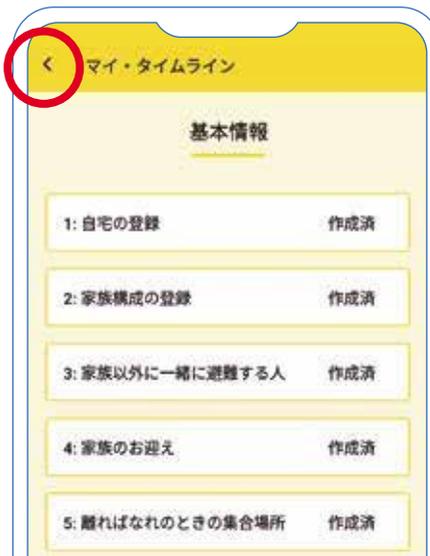
登録

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



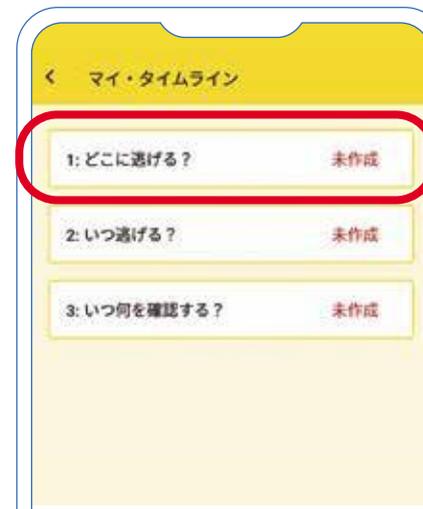
16. マイ・タイムライン
確認画面へもどります



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



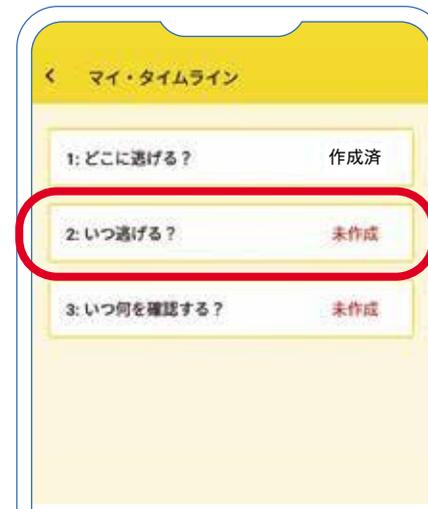
4.



3-2. 在宅避難ができない場合



5.



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

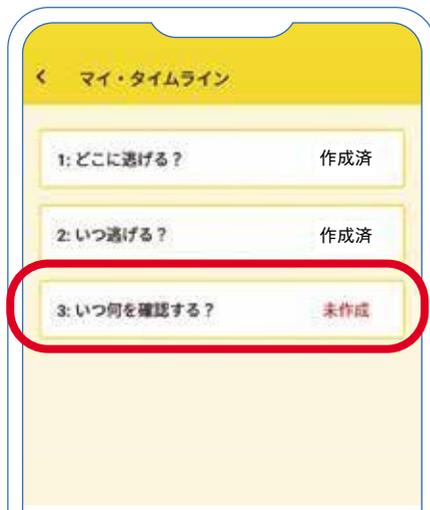


8.

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よう



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



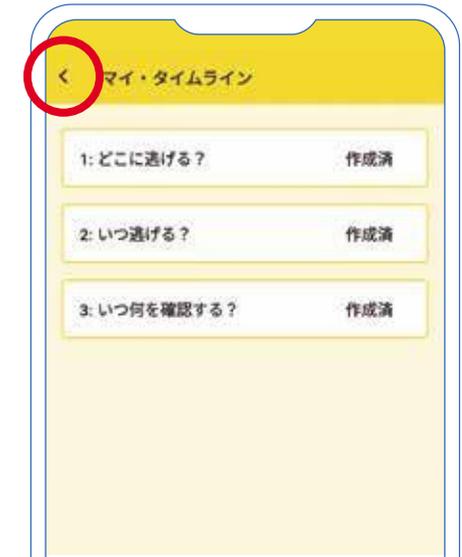
マイ・タイムラインを確認してみましょう

9.

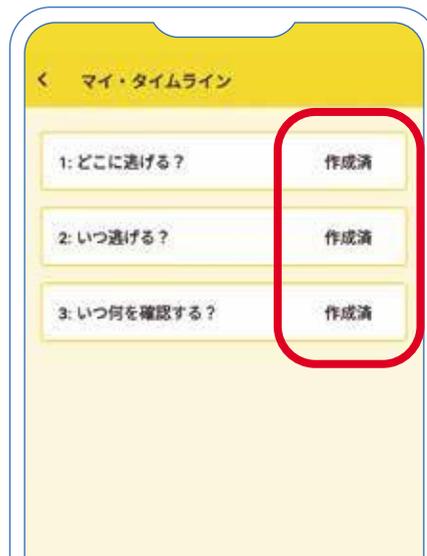
追加する事項(例)

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

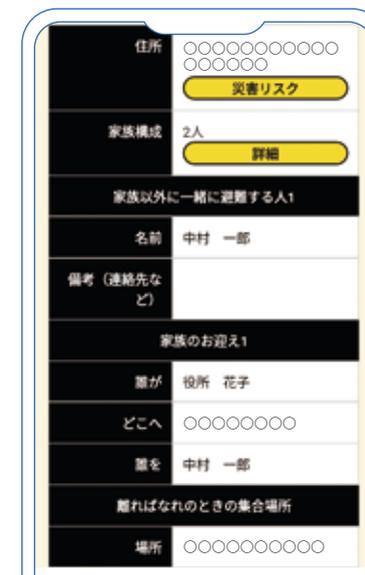
1. マイ・タイムライン
 確認画面へもどります



10. これでマイ・タイムライン
 も入力できました



2.



基本情報が
 入力されています

