

# ここちゃんと防災



## 「災害に備える（行動編）」

～ “ここ” から “ちゃんと” そなえよう～

2026年3月 vol.39

コープやまぐち組織委員会

自然災害はいつ発生するか分かりません。その時、私たちは適切な行動がとれるでしょうか。いざという時のために、事前の準備が大切です。今回は大雨や洪水・台風時に備える行動計画について考えてみましょう。

### ①ハザードマップを確認する

ハザードマップには、洪水や土砂災害、津波などの危険が予測される区域や、避難所の場所が示されています。自分の住んでいる地域や職場、学校の周辺がどのような災害リスクを抱えているのかを事前に知っておくことで、適切な避難行動につなげることができます。実際に地図を見るだけでなく、避難所までの経路を歩いて確認しておく、より実践的な備えとなります。避難情報のレベルも災害時に確認が大事です。落ち着いて行動するためにも、あらかじめ行動計画を作っておきましょう。

警戒レベル	避難情報
1	早期注意情報
2	大雨・洪水・高潮注意報
3	高齢者等避難
4	避難指示
5	緊急安全確保

### ②あなたのマイタイムラインを作きましょう♪

マイタイムラインとは、災害発生時に命を守るための行動を決めておく行動計画のことです。マイタイムラインを作ることによって、自然災害から自分自身はもちろんのこと、家族の命を守ることに繋がります。

「コープ家のマイタイムライン」を参考にぜひあなたもマイタイムラインをつくってみましょう♪

- ①ハザードマップ：災害リスクを確認しましょう。
- ②避難場所：自宅から最寄りの避難所が必ずしも適しているとは限りません。警戒レベルに合わせて、複数避難所があると良いですね。
- ③避難経路：安全に移動できる経路を考えましょう。場合によっては在宅避難も必要です。
- ④家族の連絡先：電話番号を記載しておきましょう。
- ⑤警戒レベルに合わせた避難行動：それぞれの家族に適した行動を考えましょう。高齢者や小さい子どもなど避難に時間がかかると想定される場合は、警戒レベル2や3で避難することも有効です。
- ⑥家族と共有すべき内容：必要に応じて記入しましょう。

### コープ家のマイタイムライン

2026年3月1日作成

避難場所 ①ここくる地域交流センター ②生協小学校

避難経路 国道1号線より北側へ移動  
浸水の危険がある場合は在宅避難する

家族の電話番号 太郎 090-XXXX-XXXX  
花子 090-XXXX-XXXX  
いずみ 090-XXXX-XXXX

警戒レベル	行 動
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 天気予報を確認</li> <li>・ 非常持ち出し袋、貴重品の確認</li> <li>・ 必要な物の買い出し</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 携帯電話・モバイルバッテリーの充電</li> <li>・ ハザードマップの再確認</li> <li>・ 避難先しやすい服装に着替える</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 避難所の開設状況の確認</li> <li>・ 非常持ち出し袋を玄関におく</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 最新の情報を確認</li> <li>・ 避難場所への移動</li> <li>・ 浸水している場合は在宅避難</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 直ちに安全確保</li> <li>・ すでに災害が発生、亡くなっている状況</li> <li>・ 必ず自身の安全を第一保つ場所へ移動!!</li> </ul>

・毎月家族を確認する  
・災害用伝言ダイヤル 171

### ③個別の避難計画を行政とすることができます

個別避難計画とは、災害時に自ら避難することが難しい高齢者や障害者等について、「誰が支援して」「どこに避難するか」「避難する時にどのような配慮が必要になるか」などを個別に作成する避難行動計画のことです。お住まいの市町の窓口で連絡して確認してください。