



芳川
地区

自分の
防災行動計画を
たてましょう
いつ、何をするのか
マイ・タイムライン
をつくりましょう

「もしもの時、

防災

あなたは
どうしますか？」



MY PLAN

いつ起こるかわからない
災害 いざという時に
「あわてず・落ち着いて」
行動できるように、日ごろ
から準備をしておくことが
大切です

マニュアル



1

作っておきましょう！ 災害時マイ・タイムライン

「いつ」「何をするのか」あらかじめ決めておくのが、マイ・タイムライン。
災害時における防災行動計画を作りましょう。

必要事項を書き
足して、オリジナルの
マイ・タイムラインを
作りましょう



経過時間

私と家族の行動

日ごろの
備え

災害発生前

事前準備をし
ておこう

- ☐ 水や食料等の備蓄は最低3日(できれば1週間)分を用意 ※詳しくは4ページでチェック
- ☐ 非常持出品をあらかじめリュックに入れる ☐ 家具の転倒・落下物防止対策をする
- ☐ 家族内の災害時の連絡方法を確認
- ☐ 自宅の耐震診断や点検をし、必要に応じて改修する
- ☐ 寝室の枕元に避難用のヘルメットや靴(スリッパ)を置いておく
- ☐ 町会一時(いちじ)集合場所や指定避難所までの経路の下見
- ☐ 地域の防災訓練に参加する ☐ _____
- ☐ ペットの避難方法を確認 ☐ _____

初動～
避難準備

災害発生

まずは自分の
身を守ろう

- ☐ 姿勢を低くして、近くにあるもので頭を守る ☐ 丈夫な机の下に身を隠す
- ☐ 倒れてくる家具や落下物に注意 ☐ _____
- ☐ エレベーターに乗っているときは ☐ _____
- 全てのボタンを押す ☐ _____
- ☐ 地震の時はゆれが収まるまで待つ ☐ _____

ただちに
～3分(目安)

自宅と身の回り
を確認しよう

- ☐ 落ち着いて状況を把握 ☐ _____
- ☐ 家族の安全を確認 ☐ _____
- ☐ 火の始末 ☐ _____
- ☐ ドアや窓を開けて逃げ道を確保 ☐ _____

～30分
(目安)

自宅の中を
確認しよう

- ☐ 余震に注意
- ☐ 家を出る場合はブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
- ☐ 最新情報を収集 ☐ _____
- ☐ 非常持出品を確認 ☐ _____
- ☐ 移動の際は高い塀などには近寄らない ☐ _____

上記の行動が
終了

- ☐ 町会一時集合場所に集まって近所の人の安否を確認
- ☐ 協力して周辺の消火・救出活動を行う ☐ _____
- ☐ 自宅が安全な場合は在宅避難 ☐ _____

自分の周りの安全が確保できたら、近隣で助けが必要な人がいないか確認しよう

避難
生活

～収束

指定避難所または在宅避難

- ☐ 指定避難所の運営に協力する
- ☐ 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用し遠方に暮らす家族等に無事を知らせる
- ☐ 罹災証明書の取得 ☐ _____
- ☐ 被災者支援各種制度の申請 ☐ _____
- ☐ _____ ☐ _____

指定避難所は避難者全員で協力して運営をしよう



もし大災害が発生したら

大災害発生

- 自分と家族の安全確保
- 出口の確保
- 出火防止

自宅にいた場合

外出先にいた場合

- 町会一時集合場所へ(*)
- 安全な場所へ

- 近所に声をかけ、助け合う
- 安全を確認し家族と合流

条件に応じて「指定避難所」又は「在宅避難」

※町会一時集合場所とは、各町会で定めたもので、発災後、一時的に集合・避難する場所です

2

どこへ避難するの？

大災害が起きたら

「指定避難所」と思っていないませんか？

まずは、町会一時集合場所へ集まりましょう！

指定避難所は自宅に住めなくなった人のための一時的な生活の場所です。

芳川地区の指定避難所の受入れ人数には限界があります。

芳川地区では自宅などが

居住可能であれば「在宅避難」を推奨しています。

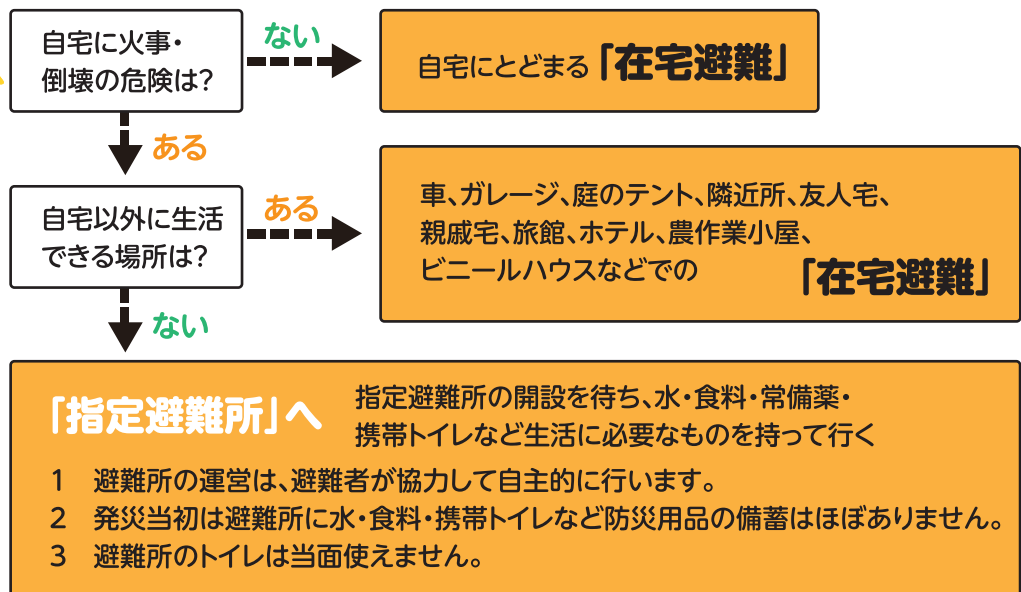
「在宅避難」メリット

- 住み慣れた家で安心して避難生活をおくることができる。
- 感染症のリスクが少ない。
- 避難所での共同生活というストレスがなくプライバシーが守られる。
- ペットと一緒にいられる。

「在宅避難」デメリット

- 支給物資や救助活動などのさまざまな最新情報の入手が困難な場合がある。
- 食料、飲み物の調達が難しい場合がある。
- 状況によって人との交流や悩みなどの相談相手が減る。

在宅避難ができるか迷ったら、次のフローチャートを確認しましょう。



※指定避難所とは…

自宅が倒壊・焼失してしまった、またはその危険がある場合に、一時的に生活を送る場所です。避難してきた複数の町会の住民同士で協力して、自主的に運営します。開設は、芳川の避難所運営委員会が松本市の避難所開設・運営ガイドラインに沿って行います。

3

主なものを紹介

在宅避難の準備をしておきましょう



余裕のある時に、
少しずつ準備
してみましょう！

いざ、在宅避難になった時、以下の準備でより安心して過ごせます。

- | | |
|--------------|---|
| 1 建物、室内の安全確保 | 家屋の耐震診断、家具の固定や再配置による安全空間の確保と照明などの灯りを準備しておく |
| 2 食料、水の備蓄 | 1週間程度の食料・飲料水を備蓄する。避難所と連絡を密にして支給物資等の情報を入手し、在宅避難の際の食料を確保しておく |
| 3 健康の管理 | 持病やハンディキャップがある場合、災害時の対応を事前に主治医と相談しておく |
| 4 非常用トイレの準備 | 家庭用トイレを利用した非常用トイレの使い方と汚物処理の手順を確認しておく。携帯トイレの備蓄(1人1日5回×家族数×3日分) |
| 5 衛生用品の確保 | ウェットタオル、消毒用アルコール、マスクなどの衛生用品を必要に応じて準備しておく |
| 6 情報の収集方法 | 一般的な情報の入手はスマホ等ができるが、地域情報の入手の仕方を確認しておく |
| 7 非常用電源の準備 | 非常用電源(蓄電器、簡易型ソーラーパネル)などを準備しておく |



非常用トイレの使い方

水が使用できない時の汚物処理法。自宅で練習をしてみてください。

用意するもの

- ☐ ごみ袋 ☐ 黒色の袋
- ☐ 凝固剤・消臭剤



- 1 トイレに
ゴミ袋を
かぶせる



- 2 黒色の
袋を重ねる



- 3 凝固剤・
消臭剤を
入れる



- 4 用事が済
んだらしっ
かりと縛
る



- 5 固まった
ことを確
認し燃え
るごみと
して出す



4

そろえましょう！
非常持出品と備蓄品

日頃から準備を
しておくと、
いざという時でも
安心です！

ご家族で必要なものを確認しておきましょう。詳細は松本市ホームページをチェック

非常
持出品

- ☐ 貴重品
- ☐ 常備薬・常用薬
- ☐ 携帯・スマートフォン充電器
- ☐ マスク等の感染症対策物品



備蓄品

- ☐ 飲料水
- ☐ 食料品
- ☐ 簡易トイレ

乳幼児の
いる家庭

- ☐ 液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 離乳食・スプーン
- ☐ おむつ・おしりふき

在宅避難
への備え

- ☐ ランタン
- ☐ カセットコンロ
- ☐ ガスコンロ

ペットの
いる家庭

- ☐ ペットフード・水・薬
- ☐ キャリーケース・リード
- ☐ ペットシート
- ☐ 飼育手帳



家族に応じて必要な備え

- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 母子手帳
- ☐ 体温計
- ☐ ポータブル電源
- ☐ コンタクトレンズ
- ☐ ウェットタオル
- ☐ 地震保険
- ☐ お薬手帳

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

高齢者・ハンディキャップのある方の備え

- ☐ 紐なしの靴(ズック)
- ☐ 吸水パット(男性用もあり)
- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 入れ歯用洗浄剤

詰め込みすぎず、自分で持ち運べる重さにすることも大切です。

高齢者やハンディキャップの
ある方がいる家庭の備え

- ☐ 自らの体力で移動できる避難先はどこか？
- ☐ 支援してくれる(手伝ってくれる)方はいるのか？
- ☐ 自分が被災したときに連絡する家族・親族は？

避難行動支援者名簿の詳細はこちらのQRコードから▶▶▶

普段から災害時の対応について、家族や
ご近所の方と話しておく必要があります。
あなたなら誰ですか？

避難所生活になった場合に、手助けが必要なことを
予め町会の役員、民生委員の方々に知っておいて
いただくために、避難行動支援者名簿への登録も検討
しましょう。登録申請は地域づくりセン
ターまたは福祉ひろばへお問合せくだ
さい。避難行動支援者名簿は妊娠婦、乳
幼児、外国籍の方の登録も可能です。



ローリング・ストックのすすめ

非常用持出品や備蓄品として備えている食料品の賞味・消費期限切れを防ぐためには、ローリング・ストック
(循環備蓄)がおすすめです。古いものから順番に普段の食卓に並べ、食べた分だけ買い足します。定期的な
賞味・消費期限のチェックにもなり、比較的期限が短いものでも非常食として役立てることができます。

- ①4P左上の点線で切る
- ②右の●の部分に穴を開ける
- ③ ひもを通す
- ④見える所に吊しておきましょう



自宅

住所

電話番号

住人構成

(ふりがな)
名前

連絡先
電話番号

(ふりがな)
名前

連絡先
電話番号

(ふりがな)
名前

連絡先
電話番号

(ふりがな)
名前

連絡先
電話番号

(ふりがな)
名前

連絡先
電話番号

頼れる方

(ふりがな)
名前

連絡先
電話番号

連絡を 取りたい方

(ふりがな)
名前

連絡先
電話番号

(ふりがな)
名前

連絡先
電話番号

(ふりがな)
名前

連絡先
電話番号

災害時安否確認サービス

災害用伝言ダイヤル

☎171

災害用伝言板 WEB171

登録はこちらから▶

<https://www.web171.jp>



松本市連絡先一覧

松本市ホームページ

災害・防災情報



松本市地域の掲示板
芳川地区



芳川かわら版

line登録はこちらから▶

LINEID:@900emwpf
<https://lin.ee/fwizVRQ>



松本安心ネット

登録はこちらから▶

QRコードを読み取り、
空メールを送信します。

