

難病の方のための

マイ・タイムライン作成の手引き

～洪水から逃げ遅れることのない街を目指して～

マイ・タイムラインとは

「事前の防災行動計画」とも呼ばれるもので、災害が起きると予測される時刻に向かって「いつ」「誰が」「何をするか」をあらかじめ決めておく、いわば防災のスケジュール表です。具体的には、「必要な物品」「避難のタイミング」「避難ルート」等を家庭ごとに決めておきます。

マイ・タイムラインの作成がなぜ必要か？

平成30年7月に起こった西日本豪雨では自治体から避難情報が発令されていたにもかかわらず、洪水から逃げ遅れて82名が犠牲になりました。

逃げ遅れた原因の多くは、「避難情報が出されていたが意味が分からなかった」「避難するタイミングが遅かった」ことでした。

また、令和元年9月に台風15号が関東地方を直撃し、千葉県を中心に大規模停電の被害が発生しました。何日間も停電や断水するなど甚大な被害が出たことから、洪水が想定されない地域でも大雨や台風に備えたマイ・タイムラインを各家庭で作っておくことが必要です。

洪水から逃げ遅れないためには、事前に被害を想定し、いつ・どこに・どのように逃げるのかを具体的に決めておき、実際に起こった時には、マイ・タイムラインに沿って行動します。

結果的に、自宅が被害に遭わなかったとしても、マイ・タイムラインに沿って行動することが命を守ることにつながるのです。

家のマイ・タイムライン

難病の方用

平常時の確認事項

作成年月日 年 月 日

●自宅の状況を確認

浸水深：

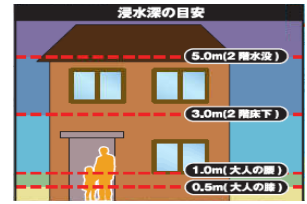
①

浸水継続時間：

自宅が河岸浸食のおそれがある区域にある

☐はい

☐いいえ



●避難する場所（どこに避難しますか？）

☐浸水域外にある親戚・知人の自宅

☐浸水域外の避難所

☐自宅の浸水しない場所（2階など）

☐その他

避難する場所：

②

●避難する手段（どうやって避難しますか？）

避難する場所までの

交通手段：

避難する場所までの

移動時間：

分

●避難する際に支援してくれる人

名前：

③

電話：

気に掛ける人

名前：

電話：

●避難するタイミング

④

警戒レベル3（警戒レベル4）

●普段から避難に必要なものを準備しておきましょう

療養情報手帳（*）は保健所保健予防課でお渡ししています

<共通のもの>	<2階に垂直避難する場合>	<避難所に避難する場合>
☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 非常食 ☐ 飲料水 ☐ 防寒着 ☐ ☐	☐ 簡易トイレ ※ペットシート等（トイレ用） ※大きめビニール袋 ☐ カセットコンロ ☐ ガスボンベ ☐ ☐	☐ うわばき ☐ 横になるのに必要なもの ☐ 避難用バッグ ☐ 療養情報手帳（*） ☐ ☐ ☐

●家族や親戚、連絡をする人の情報を記入しておきましょう。

名前	電話番号（日中の居場所）	名前	電話番号（日中の居場所）
⑥	()		()
	()		()

気象・行政の情報

避難するための準備をしておきましょう！



3日前

○台風予報

（テレビ・防災ラジオ・インターネット）で
○台風に関する県・市の気象情報
➡（ ）川の水位を確認

※上流の雨量も
調べる



○大雨・洪水注意報

☐（避難用バッグ・垂直避難する部屋）
に必要なものを準備する

☐常備薬
☐保険証
☐お薬手帳
☐携帯電話の充電器
☐食料（すぐ食べられるもの）

☐残薬を確認し、少ない場合は早めに受診する
☐食料や水などがあるか確認し、足りない場合は買い足す（ ）日分
☐懐中電灯や携帯ラジオが使えるか確認する
☐（ ）に避難について相談をしておく
☐家の外にある（ ）を中に入れておく
☐貴重品や水に浸かったら困るものを高い所に移動させる
☐
☐

⑦



24時間前

警戒レベル3

避難準備・高齢者等避難開始 発令

（緊急速報メール）

○大雨・洪水警報

警戒レベル4

・避難勧告 発令（緊急速報メール）

・避難指示（緊急）発令（緊急速報メール）

※地域の状況に応じて緊急に又は重ねて
避難を促す場合等に発令

この時点で避難を開始

避難する時の注意点を考えましょう！

☐避難しやすい服装に着替える

☐雨が降る前に避難所に避難する

☐避難所の受付で、療養情報手帳（*）を提示して病状や配慮してほしいことを伝える

☐

☐

⑧

ここまでで避難を完了しましょう

非常に危険な状況です。
避難していない場合は、家の上層階に上がるなど命
を守るための最善の行動をとりましょう。



12時間前

○大雨特別警報（緊急速報メール）

6時間前

○台風上陸

1時間前

○相模川が氾濫危険水位に到達（緊急速報メール）

0時間前

警戒
レベル5

○相模川が氾濫
（緊急速報メール）

平常時に備えたい時期

風雨が激しくなる前日の時期

避難行動を開始する時期

※この時刻より避難

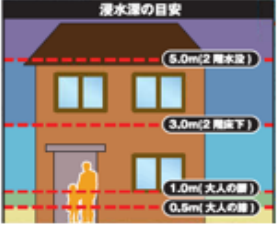
平時に備えておくこと

ハザードマップは市町の防災対策部門で配布しています

①ハザードマップで自宅がどれくらい浸水するか確認してみましょう

②浸水深と浸水継続時間から避難先を考えましょう

平常時の確認事項		作成年月日	年	月	日
●自宅の状況を確認					
浸水深： ①	浸水継続時間：				
自宅が河岸浸食のおそれがある区域にある	☐ はい	☐ いいえ			
●避難する場所（どこに避難しますか？）					
☐ 浸水域外にある親戚・知人の自宅	☐ 浸水域外の避難所	☐ 自宅の浸水しない場所（2階など）	☐ その他		
避難する場所： ②					
●避難する手段（どうやって避難しますか？）					
避難する場所までの 交通手段：	避難する場所までの 移動時間：	分			
●避難する際に支援してくれる人					
名前： ③	電話：				
気配ける人	名前：	電話：			
●避難するタイミング					
警戒レベル3（警戒レベル4） ④					



④警戒レベル3（レベル4）が発令されたら避難を開始しましょう

③安全に避難するために何人の介助が必要か（荷物を持ったり支えたりする人も考えておきましょう）

- ・移動介助の人（車の運転は必要か）
- ・荷物を持つ人

普段できることから準備を始めましょう

- デイサービス等を利用している場合、浸水の危険性がないか介護福祉施設の場所も確認しておきましょう
- 普段から気象情報の確認をしましょう

<避難を開始するタイミングを知るための情報収集先を決めておきましょう>

○防災行政用無線

屋外スピーカーから緊急情報を伝達します。

○防災情報端末（ラジオ）

有料で防災行政用無線と同じ内容を確認できます。

【茅ヶ崎市】防災対策課にて販売しています。電話か窓口で申し込みを受け付けています。

【寒川町】ジェイコム湘南・湘南局（0120-999-000）へお尋ねください。

○緊急速報メール

事前登録なしで、気象庁からの緊急地震速報や津波警報、地方公共団体からの災害・避難情報のメールが来ます。市町内にいる方の携帯電話に直接避難情報が配信されます。

○メール配信サービス

次のメールアドレスに空メールを送り事前登録をしておくことで、防災行政用無線の緊急情報や市町からのお知らせがメールで届きます。

【茅ヶ崎市】chigasaki@cousmail-entry.cous.jp

【寒川町】samukawa@enp.ikkr.jp

○テレビ神奈川

テレビのリモコンのdボタンで防災行政用無線の内容を確認できます。

<具体的な避難方法を確認する>

○原則は、浸水しない地域へ、立ち退き避難をする

～どこへ避難したらよいか普段から、避難先を決めておきましょう。～

①親戚や友人宅へ避難

市町内外を含めて浸水しない地域に頼れる親戚や友人がいるのであれば、避難して大丈夫か普段から話し合っておきましょう。大勢の人が一緒に生活する避難所より、気心しれている親戚の家の方が過ごしやすいかもしれません。

②浸水しない地域の避難所へ避難

大規模な洪水が起きると次の地域は浸水の恐れがあり、特に危険な場所が含まれます。浸水しない避難先の確認と、なるべく危険がなく避難できるルートを確認しておきましょう。

浸水しない地域の避難所

【特に危険な場所が含まれる地域】 あなたのお住まいの地域	【避難先】（浸水しない学校）
萩園	円蔵小学校 円蔵中学校
今宿 平太夫新田	鶴嶺中学校
茅ヶ崎 茅ヶ崎一丁目 十間坂二丁目 十間坂三丁目 下町屋一丁目 下町屋二丁目	茅ヶ崎小学校
円蔵 円蔵二丁目 矢畑	鶴嶺高校
西久保 浜之郷	鶴が台小学校 鶴が台中学校
香川四丁目 香川五丁目	香川小学校
下寺尾	北陽中学校
南湖一丁目 南湖二丁目 南湖四丁目 南湖五丁目 南湖六丁目 南湖七丁目 柳島 柳島海岸	西浜小学校
柳島一丁目 松尾 浜見平	西浜中学校
中島 柳島二丁目	茅ヶ崎西浜高校

○**垂直避難の場合**（万が一逃げ遅れてしまい、立ち退き避難することが危険な場合は垂直避難をします）

垂直避難とは、建物の上層階へ避難することです。

ただし、洪水が発生すると電気、ガス、水道、トイレなどが使えずに、長期間孤立するおそれがあります。ライフラインが使えなくても生活できるよう、普段から備蓄を多めにしておきましょう。

- ・水や食料を多めにストックする
- ・カセットコンロなど調理器具を用意
- ・簡易トイレを多めにストック

避難する時に必要なものを
準備しておきましょう

⑤普段から避難用のバッグを用意し、
定期的に中身を確認しましょう。

⑤避難先に持っていく必要な物
を考えましょう。また、避難後
の生活を考えて準備しましょう。

●普段から避難に必要なものを準備しておきましょう

療養情報手帳^(*)は保健所保健予防課でお渡ししています

<共通のもの>	<2階に垂直避難する場合>	<避難所に避難する場合>
☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 非常食 ☐ 飲料水 ☐ 防寒着 ☐ ☐	☐ 簡易トイレ ※ペットシート等（トイレ用） ※大きめビニール袋 ☐ カセットコンロ ☐ ガスボンベ ☐	☐ うわばき ☐ 横になるのに必要なもの ☐ 避難用バッグ ☐ 療養情報手帳 ^(*) ☐ ☐ ☐

⑤

⑤自宅で垂直避難して浸水してしまった場合、停電や断水、ガスが使えない可能性があります。その場合の対応を考えておきましょう。

必要な物を準備しましょう（持ち物の例）

- | | | |
|-----------|-----------------|-----------|
| ○常備薬 | ○お薬手帳 | ○保険証 |
| ○ラジオ | ○懐中電灯 | ○電池 |
| ○水 | ○食料（すぐに食べられるもの） | ○防寒着（必要時） |
| ○着替え | ○タオル | ○マスク |
| ○携帯電話の充電器 | ○大きめゴミ袋 | |
| ○ティッシュ | ○ウェットティッシュ | |
| ○雨具 | ○軍手 | |

家族や親戚、支援してくれる人
の連絡先などを記入しましょう。

●家族や親戚、連絡をする人の情報を記入しておきましょう。

名前	電話番号（日中の居場所）	名前	電話番号（日中の居場所）
⑥	()		()
	()		

⑥家族や親戚、ケアマネージャー等、支援してくれる
方がいればその方の連絡先を記入しましょう

雨風が強くなる前に行くこと

天気予報やニュースで大雨や台風の接近がわかったら…

⑦避難用バッグに常備薬やお薬手帳
などを用意しましょう

⑦家族や支援者など避難を介助して
くれる人に連絡を取りましょう

気象・行政の情報	避難するための準備をしておきましょう！																														
○台風予報 (テレビ・防災ラジオ・インターネット)で ○台風に関する県・市の気象情報 ➡ () 川の水位を確認 ※上流の雨量も 調べる  ○大雨・洪水注意報	<table border="0"><tr><td>☐ (避難用バッグ・垂直避難する部屋) に必要なものを準備する</td><td>☐ 常備薬</td><td>☐ お薬手帳</td></tr><tr><td>☐ 残薬を確認し、少ない場合は早めに受診する</td><td>☐ 保険証</td><td>☐ 携帯電話の充電器</td></tr><tr><td>☐ 食料や水などがあるか確認し、足りない場合は買い足す (日分)</td><td>☐ 食料 (すぐ食べられるもの)</td><td></td></tr><tr><td>☐ 懐中電灯や携帯ラジオが使えるか確認する</td><td></td><td></td></tr><tr><td>☐ () に避難について相談をしておく</td><td></td><td></td></tr><tr><td>☐ 家の外にある () を中に入れておく</td><td></td><td></td></tr><tr><td>☐ 貴重品や水に浸かったら困る物ものを高い所に移動させる</td><td></td><td></td></tr><tr><td>☐</td><td></td><td></td></tr><tr><td>☐</td><td></td><td></td></tr><tr><td>☐</td><td></td><td></td></tr></table> ⑦	☐ (避難用バッグ・垂直避難する部屋) に必要なものを準備する	☐ 常備薬	☐ お薬手帳	☐ 残薬を確認し、少ない場合は早めに受診する	☐ 保険証	☐ 携帯電話の充電器	☐ 食料や水などがあるか確認し、足りない場合は買い足す (日分)	☐ 食料 (すぐ食べられるもの)		☐ 懐中電灯や携帯ラジオが使えるか確認する			☐ () に避難について相談をしておく			☐ 家の外にある () を中に入れておく			☐ 貴重品や水に浸かったら困る物ものを高い所に移動させる			☐			☐			☐		
☐ (避難用バッグ・垂直避難する部屋) に必要なものを準備する	☐ 常備薬	☐ お薬手帳																													
☐ 残薬を確認し、少ない場合は早めに受診する	☐ 保険証	☐ 携帯電話の充電器																													
☐ 食料や水などがあるか確認し、足りない場合は買い足す (日分)	☐ 食料 (すぐ食べられるもの)																														
☐ 懐中電灯や携帯ラジオが使えるか確認する																															
☐ () に避難について相談をしておく																															
☐ 家の外にある () を中に入れておく																															
☐ 貴重品や水に浸かったら困る物ものを高い所に移動させる																															
☐																															
☐																															
☐																															

⑦かかりつけ医での受診日が避難の日と重なり
そうであれば、早めの受診ができるか病院
に確認しましょう

⑦水や食料は最低7日分の備えが推
奨されています。自宅や家族の状況
を考えて準備をしましょう。

避難するための準備をしましょう (記入例)

- 常備薬を確認し、残りが少ないようなら受診して薬をもらっておく
- 支援をお願いしている人に連絡をしておく
- 家の外の飛んでいきそうな物を家の中にしまう
- 食料や水を買っておく
- 車のガソリンを満タンにしておく
- 浸水したら困る物は2階にあげておく
- 家の周りの側溝を掃除しておく

避難する時に行うこと

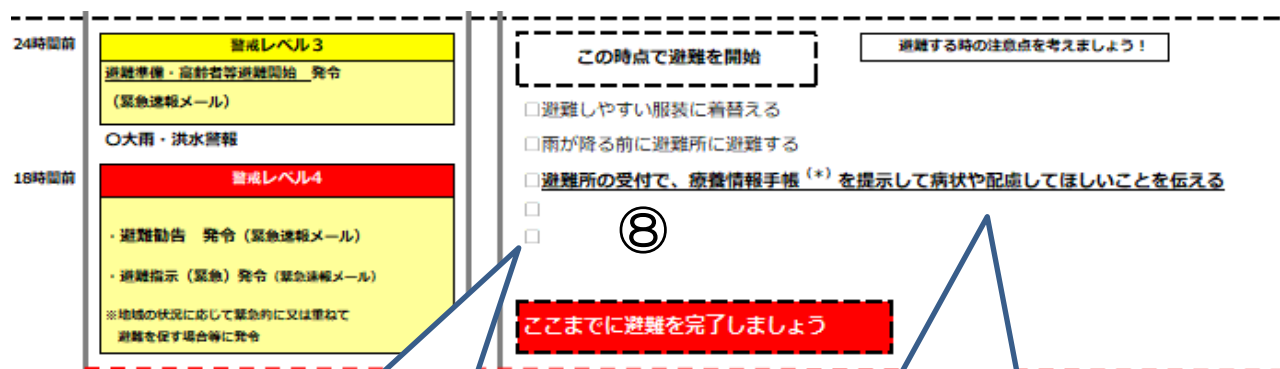
警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始が発令されたら避難

警戒レベル4 避難勧告・避難指示(緊急)



【警戒レベル3】で高齢の方、障害のある方、乳幼児等とその支援者の方は避難を開始する。

【警戒レベル4】で対象地域の方は全員避難する。



⑧ 1人では心配な方は家族や支援者とともに避難しましょう

⑧避難所の受付で療養情報手帳等を提示して病状や配慮して欲しいことを伝えましょう

家から避難所まで移動する際の注意点

- 雨合羽を着て両手が空くようにして避難しましょう
- マンホールの上などは滑りやすいため避けて歩きましょう
- 雨や風が強い場合は転びやすいので気を付けましょう
- 避難所の受付で病状や配慮してほしいことを伝えましょう
- 長靴は浸水すると中に水が入ってしまいます。動きやすい靴で避難しましょう

身の安全を確保しましょう

警戒レベル5 相模川が氾濫(緊急速報メール)



すでに災害が発生しています。命を守るための最善の行動をとりましょう。

12時間前	○大雨特別警報(緊急速報メール)	非常に危険な状況です。 避難していない場合は、家の上層階に上がるなど命を守るための最善の行動をとりましょう。	
6時間前	○台風上陸		
1時間前	○相模川が氾濫危険水位に到達(緊急速報メール)		
0時間前	警戒 レベル5 ○相模川が氾濫 (緊急速報メール)		

【災害対策のご相談先】

茅ヶ崎市防災対策課：0467-82-1111（代表）

寒川町町民安全課：0467-74-1111（代表）

【指定難病に関するご相談】

茅ヶ崎市保健所保健予防課（保健師）：0467-38-3315（直通）

台風による被害の想定

台風が来ることで、浸水地域でなくても風水害の被害でライフラインが使えなくなってしまう可能性があります。そのため、ライフラインの復旧までの生活を想定して事前に備蓄しておく必要があります。

必要な備蓄品

○停電

強風により、電線の断線等により電気が供給できなくなると停電が起こります。懐中電灯、ライト、発電機、予備電池、日常からバッテリーの充電等の備えが必要になります。特に医療機器を使用している方は、停電時に備えておく必要があります。

○ガス

カセットコンロ利用のためのガスボンベ等

○断水

最低7日間の家族分の水分（1人あたり2ℓ/日）、給水タンク、給水袋

○食料

最低7日間の家族分の食料（長期保存が可能な物：アルファ化米、レトルト食品、缶詰、加熱しないで食べられる食品、栄養補助食品等）

※水と食料は最低7日間の備えが推奨されています。自宅や家族の状況を考えて準備しましょう。

○熱中症

台風により停電や断水が起こることで、暑い時期に冷房を使う事ができなかつたり、水分補給が困難な状況から脱水状態になり、熱中症を引き起こす可能性が高くなりますので、注意が必要です。

○薬

今ある薬を持っていく。ちょうどなくなる場合は受診し処方してもらう。