



マイ・タイムラインを作成しよう！



2 避難する前の準備を考えよう！

警戒レベル 1

早期注意情報

気象庁が発表

災害への心構えを
高める

警戒レベル 2

大雨・洪水・高潮 注意報発表

気象庁が発表

ハザードマップなどを使って
避難行動を確認する

警戒レベル 3

高齢者等避難

市が発令

危険な場所から
高齢者等避難

警戒レベル 4

避難指示

市が発令

危険な場所から全員避難

～警戒レベル4までに必ず避難！～

警戒レベル 5

緊急安全確保

市が発令※

災害発生または切迫
命の危険 直ちに安全確保！

- ☐ 避難所、避難経路の再確認
- ☐ 家族の予定を確認、はぐれたときの連絡手段を確認
- ☐ 非常用持ち出し袋の再確認
- ☐ 病院に薬をもらいにいく
- ☐ 携帯電話、モバイルバッテリーの充電
- ☐ 大切な物を2階に上げる
- ☐ 家の周りにある風に飛ばされそうな物の片付け

ペットや介護などが必要な家族がいる場合はあらかじめ浸水しない施設や親戚宅などへ避難させるなど検討しましょう。

3 避難時の注意点などを考えよう！

- ☐ テレビやインターネットで避難情報を確認
- ☐ 動きやすい服に着替える（靴は運動靴など）
- ☐ 近所の高齢者などに声かけする
- ☐ 戸締まり、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る

4 避難方法を考えよう！

？ い つ
(タイミング)

例：〇〇が浸水したら。

？ な に で
(移動手段)

※なるべく車での避難は控えましょう！

？ ど こ へ
(避難所など)

へ逃げます！

？ 移動時間

約

分

身の安全を確保

※警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

この地域避難計画は、4,600部作成し、一部あたりの単価は200円です。

和泉市

令和7年3月作成

地域避難計画

南池田中学校区

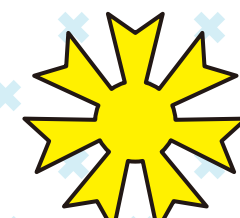
国分町町会



青葉はつが野小学校



南池田中学校



南池田小学校



毎年 月 日に備蓄品の点検をします！

+ 防災情報 +

いずみメール

避難情報、避難所、気象警報などの防災情報をお知らせしています。

右下の二次元コードを読み取る、または

izumimail@safe.city.izumi.osaka.jp

に空メールを送信して下さい。



和泉市公式LINE

災害やコロナ関連などの緊急情報を発信しています。

右下の二次元コードを読み取る、または
メニューの「友だち追加」で「ID検索」を選択して

ID @izumi-city と入力して検索して下さい。



大阪府河川防災情報

雨量情報・水位情報などが確認できます。

<https://www.osaka-kasen-portal.net/suibou/public/ja/gis.html>



キキクル（危険度分布）

雨による災害の危険度を地図上でリアルタイムに確認できます。

<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>



デジタル防災行政無線（同報系）

- 災害時の情報伝達手段の強化のため、屋外スピーカー及び屋内受信機により、音声による情報発信を行っています。（平成27年3月整備）
- 防災行政無線の放送は、気象条件や環境の違い（家の構造や周辺の交通量など）によって、聞き取りにくいことがあります。
- 防災行政無線からの情報は繰り返し放送されますが、放送を聞き逃してしまった場合、もしくはもう一度放送内容を確認したい場合に電話で確認することができます。

防災行政無線を聞き逃してしまったら... 0725-47-4771

スタート!!

ハザードマップで自宅を探してみよう!

ハザードマップの
リンク集WEB版
ハザードマップ

防災ガイドマップ



ため池ハザードマップ

洪水(高潮・津波)
ハザードマップ地震ハザードマップと
地域危険度マップ

内水ハザードマップ



自宅、または自宅付近で危険な区域※はありますか？

※地図に赤色や黄色などで着色されている場所は災害が発生するおそれの高い区域です。(着色の凡例は地図によって異なります)

危険だと思う災害()

はい

災害の危険があります

自宅外の安全が確保
されている場所へ早め
に避難しましょう。

いいえ

1 在宅避難

例外

安全が確保されている場合は自宅に待避
しましょう。ただし、不安を感じた場合
は避難所などへ避難しましょう。

例外

以下のことを満たす場合は状況や安全を確認
し、自宅にとどまることも可能です。

- ・堅牢なマンションの上層階などの安全な場所
- ・十分な水、食料、生活用品などの備えがある
- ・停電や断水などに耐えることができる

※自宅がハザードマップで危険な区域になくても、周
りと比べて低い土地や崖のそばなどにある場合は、
状況に応じて、自宅外への避難を検討しましょう。

避難所などへの避難が困難な場合

いざというときに安全な場所へ移動できるよう、裏表紙の
マイ・タイムラインを作成し、避難のタイミングを決めておきましょう。あらかじめ決めた避難所まで安全
に移動できる状況にないとき、近
くに避難することのできる安全な
建物などがありますか？

はい

4 近くの安全な建物などへ避難

自宅から安全に移動できる場所にある近くの
堅牢な建物の上階など

いいえ

5 自宅内のより安全な場所へ避難

自宅内のより安全な場所の例

- ・最上階の部屋
- ・2階以上の山の斜面とは反対側の部屋など

安全に移動できない場合の例

- ・夜間 ・風雨が強い ・周辺の道路が冠水している
- ・周辺の川や用水路が増水している

「避難」とは「難」を「避」けることです。



安全な場所にいる人は、避難所などに行く必要はありません。

「自分のいのちは自分で守る」という意識のもと、皆さん一人ひとりが適切なタイミング
で、安全な場所に避難してください。安全な場所に住んでいて身を寄せ
られる親戚や知人はいますか？

はい

安全な場所にある

2 親戚や知人宅へ避難



いいえ

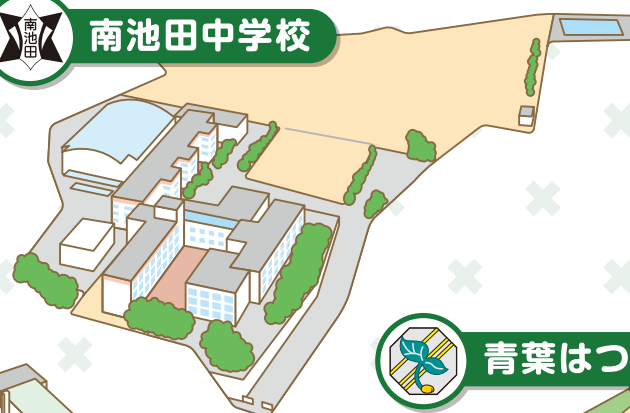
市が指定する 3 避難所へ避難

避難する際は、近くの知り合い
に避難を呼びかけるなど、地域の
皆さんによる助け合いをお願い
します。

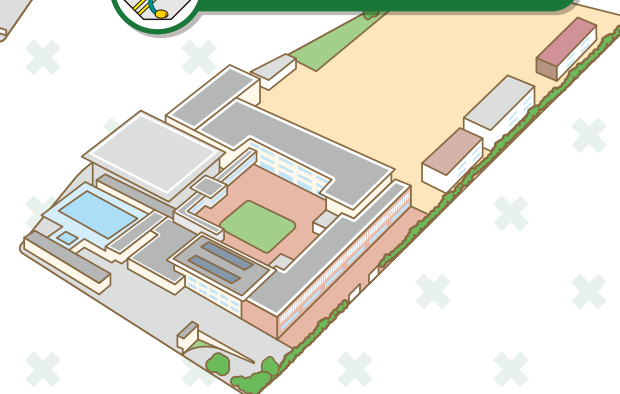
どこに避難しますか？



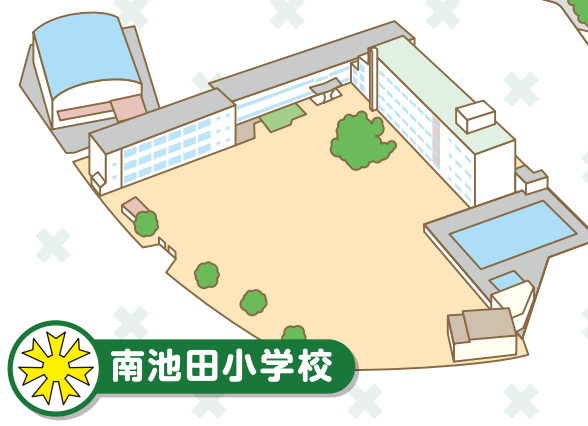
南池田中学校



青葉はつが野小学校



南池田小学校



※上記の指定避難所に限らず、近くの指定避難所へ避難しましょう。

備えを考えよう！



停電、断水、ガスの停止、食料品などが購入できなくなる生活に備える物の例

ライフラインの代わり

- ☐ 懐中電灯・ヘッドランプ ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ ランタン型のLEDライト
- ☐ 発電機（使用時は必ず換気すること）
- ☐ カセットコンロ・カセットボンベ

水道が使えなくなる状況が想定される場合は事前に浴槽に水を貯めておくことも重要です。

水をなるべく使わないための工夫

- 炊事
 - ☐ 食品用ラップ（お皿に巻いて使う） ☐ 紙皿、紙コップ、割り箸
 - ☐ キッチンペーパー（汚れを拭き取る）

●風呂、シャワー

- ☐ 使い捨ての身体ふき
- ☐ ドライシャンプー

●トイレ

- ☐ 非常用簡易トイレ
- ☐ 芳香剤・消臭スプレー

最低3日分
（できれば1週間分）
×
家族分

備蓄品（自宅に備えておく物の例）

- ☐ 水（1人1日およそ3ℓ程度）
- ☐ ご飯（アルファ化米など）
- ☐ 乾麺・乾物・レトルト食品
- ☐ 調味料（砂糖・醤油・めんつゆ・味噌など）
- ☐ 缶詰（肉・魚・果物など）
- ☐ 日持ちする野菜類（玉ねぎ・ジャガイモなど）
- ☐ 菓子類（ビスケット・チョコレートなど）
- ☐ 生活用品
（ティッシュ・トイレトペーパー・ラップ・ゴミ箱・ポリタンク・携帯用トイレなど）

自分の生活に必要な物（備蓄品）

電気やガス、水道を使わない生活を家庭で体験してみると、ライフラインが使えないときの備えに気付くことができます。

☐
☐

☐
☐

☐
☐

非常用持ち出し品 避難のときに持ち出す物の例

- ☐ 水
- ☐ 食品
（ご飯（アルファ化米など）・レトルト食品・ビスケット・チョコ・乾パンなど最低3日分の用意）
- ☐ 防災用ヘルメット・防災すきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ 懐中電灯（手動充電式）
- ☐ 携帯ラジオ（が便利）
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用具
（ばんそうこう・包帯・消毒液・常備薬など）
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル ☐ ペン・ノート

避難時に
持ち出す物を
考えよう！

感染症対策にも有効です！

- ☐ マスク ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ ☐ ウェットティッシュ ☐ 体温計

一緒に持ち出そう！

- ☐ 貴重品（通帳・現金・パスポート・運転免許証・病院の診察券・マイナンバーカードなど）

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー/ホイッスル

子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク（キューブタイプ）
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子ども用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子どもの靴

高齢者がいる家庭の備え

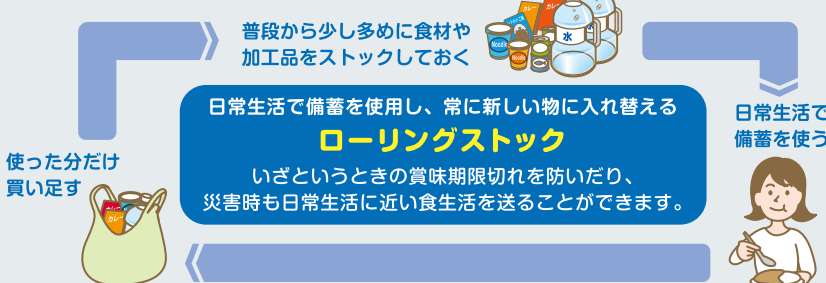
- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ お薬手帳のコピー
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ 吸水パッド

自分の生活に必要な物（非常持ち出し品）

☐
☐
☐
☐
☐
☐

ローリングストック

食材を買い置きして消費期限が過ぎれば廃棄するのではなく、「食べ回しながら備蓄する」という考え方です。



和泉市立学校の対応、避難情報と警戒レベルについて



和泉市立学校における警報などの発令が明らかに予測される場合、発令された場合の臨時休業などの判断基準について

	時刻	警報など	対応	給食など
前日	14時まで	翌日に「和泉市」に大雨警報、暴風警報または特別警報が発令されることなどが明らかに予測される場合	・市教育委員会から学校へ対応方針を通知	左記対応 (1)(2)の場合は、給食なし
	17時まで		・学校から保護者へ対応方針を周知（保護者連絡アプリ、紙媒体など） ・市ホームページに対応方針を掲載 (1)全校計画休業 (2)全校午後から計画休業（給食なし） (3)全校午後から計画休業（給食あり） (4)その他	
当日	7時まで	「和泉市」に大雨警報、暴風警報または特別警報発令	・全校臨時休業	給食なし
	登校まで		・全校臨時休業	給食なし
	登校後		・通学路付近の安全状況、児童生徒の家庭の状況などを把握した上で、速やかに下校。 ・下校させることが危険だと学校が判断した場合は、学校で待機後、保護者へ引渡し。	状況に応じて対応

※大雨警報、暴風警報等の発令などにより、学校が臨時休業となった場合、中学校及び義務教育学校後期課程の部活動は中止とします。
※学校周辺での局地的な豪雨やその他の突発的な災害発生時には、学校ごとに臨時休業などを決定する場合があります。

参考資料 「留守家庭児童会」における大雨、暴風警報、特別警報が発令された場合の対応

平日	学校が臨時休業または早退となる場合 （大雨警報、暴風警報などの発令が明らかに予測される場合の計画休業も含む。 学校からの配信メール、市ホームページなどにて確認してください）	臨時休会
	留守家庭児童会開設中に「和泉市」に大雨警報、暴風警報または特別警報が発令された場合	臨時休会 （保護者のお迎えが必要）

※臨時休会となる場合は、留守家庭児童会に支援員の配置をしません。 ※臨時休会などの緊急のお知らせは連絡メールにて行います。
※その他児童の安全確保のため、臨時休会とする場合があります。
※台風接近時などには気象情報や市からの連絡メールに注意し、児童が安全に帰宅できるようご家庭で話し合っておいてください。



避難情報と警戒レベルについて

避難情報等（警戒レベル）				河川水位や雨の情報（警戒レベル相当情報）	
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報	
				浸水の情報（河川）	土砂災害の情報（雨）
5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保	5相当 氾濫発生情報	大雨特別警報 （土砂災害）
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難！ ~~~~~					
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	4相当 氾濫危険情報	土砂災害 警戒情報
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	3相当 氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動 を確認	大雨・洪水・高潮 注意報	2相当 氾濫注意情報	—
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報	1相当 —	—

市長は、河川や雨の情報（警戒レベル相当情報）のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等（警戒レベル）発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

01～06 を参考に自分は何ができるか考えよう！

01



## 一時集合

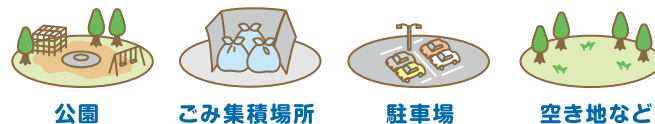
大地震が発生したら…

まずは **身近な集合場所** に集まろう！(避難所など)

### やること

- 集合場所は、**地域で身近な集合場所(避難所など)**を決めておきます。
- 町会・自治会の**班(組)**単位などで**一時的に集合**し、地域の安否確認や消火、救出、情報収集・伝達を行います。活動しやすい目安は20軒(世帯)前後です。

### 身近な集合場所



公園

こみ集積場所

駐車場

空き地など

### 集合住宅では…



エレベーターホール

棟前

棟前、エレベーターホールなども活用できます。

02



## 安否確認

### やること

- **近所の人たち**の安否確認(確認内容)
  - ・助けが必要/不要
  - ・在宅/不在
  - ・けが人の有/無
- 安否情報を**市の防災組織**などに報告

### ポイント！

- **少数グループ**や**階段の区画ごと**に行うなど、地域の中で、安否確認の実施範囲を決めておきます。
- いざというときに**助けが必要となる人たち(避難行動要支援者など)**の**情報**を、地域の中で**日頃から共有**しておきます。



03



## 初期消火

### やること

- **消火器**を持ち寄って素早い消火
- **お風呂の残り湯**を使った消火
- **バケツリレー**による消火

### ポイント！

- **自分の安全を最優先**に考え、**複数の人と協力して**行動することが大切です。
- **危険を感じた場合**には、無理をせず消火をあきらめて**直ちに避難**しましょう。



玄関先に消火器を置き、誰もが直ぐに使えるようにすることが有効です！



04



## 救出

### やること

【家具や倒壊物の下敷きになった人の救出】

- 下敷きになった人への**声かけ**
- バール、車のジャッキなどを使い、**倒壊物の持ち上げ**
- 作った隙間から**下敷きになった人の救出**など

### ポイント！

- 自分の安全を最優先に考えて、いつでも**逃げられる**にしましょう。
- 1人での活動は危険なため、**必ず2人以上**で活動しましょう。



05



## 応急手当・搬送

### やること

- **心肺蘇生**と**AED**
- 出血に対する**止血**
- やけどに対する**手当**
- けが人の**搬送**
  - ・平地：**簡易担架**や**毛布**、**人力**
  - ・階段：**車椅子**や**搬送器具** など

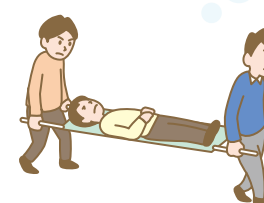


### ポイント！

- 搬送する際は、相手に**恐怖感**や**苦痛**を与えないようにしましょう。

足側から搬送

応急手当  
直接圧迫止血法



06



## 情報収集・伝達

### やること

- 班(組)単位の**グループ内**で**情報収集**
- グループで収集した情報を**市の防災組織**などに**伝達**

### グループで収集した情報

安否情報

避難行動要支援者  
などの有無

被害状況  
(人、建物など)

火災の有無

情報を伝達

市の防災組織など



### ポイント！

- 集めた情報は、**情報収集用の用紙**を作成するなどし、漏れのないように記録しましょう。
- 情報の伝達は、地域に応じた手段を使います。

自分が  
できることを  
書き込もう！

記入欄

例：私は地域のために災害時〇〇〇〇をします。