台風接近‼ その時、あなたは。

豪雨・台風などの風水害から、自分と家族の命を守るため、マイ・タイムラインの作成をお勧めします。

多摩川の浸水想定区域内にお住まいの方は、
ご自身の避難計画（マイ・タイムライン）について家族で話し合いながら、
❶〜❼を順番に確認し、記入してみてください。
また、解説動画も配信していますので、作成の参考にご覧ください。

マイ・タイムライン
解説動画はこちら
（6分30秒）

❶まずはご用意ください

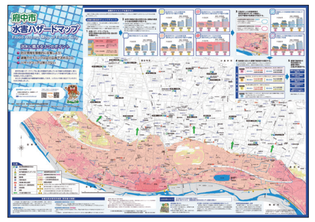
☐ **府中市防災ハンドブック**
水害における避難や必要な準備などを解説しています。

☐ **府中市水害ハザードマップ**
自宅の位置と浸水想定地域を確認するために使います。

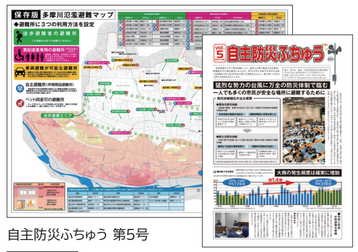
☐ **自主防災ふちゅう 第５号**
避難の考え方と避難先を検討するために使います。

いずれも全世帯に配布されてきたものですが、
お手元にない場合は市役所や文化センターなどで
入手いただくか、市のホームページからダウンロード
するなどしてお使いください。

府中市防災ハンドブック



府中市水害ハザードマップ



自主防災ふちゅう 第5号

	多摩川の氾濫まで3〜2日前	24時間前	15時間前	12時間前	10時間前	8時間前	4時間前
気象情報	大雨に関する気象情報	☐ 大雨・洪水注意報		☐ 大雨・洪水警報			☐ 大雨特別警報
	風に関する気象情報	☐ 強風注意報		☐ 暴風警報			
	多摩川の氾濫に関する情報	☐ 氾濫注意情報		☐ 氾濫警戒情報		☐ 氾濫危険情報	
	土砂災害に関する気象情報					☐ 土砂災害警戒情報	
交通	◎鉄道各社→	計画運休の実施を発表			計画運休を開始		
避難情報	警戒レベル 1 気 早期注意情報（警報級の可能性） 市 台風接近や豪雨の注意喚起 市ホームページやメール配信サービス等で呼びかけます。	気象状況悪化 警戒レベル 2 気 自主避難など注意の呼びかけ 市 自主避難所開設のおしらせ			災害の恐れあり 警戒レベル 3 市 高齢者等避難	災害の恐れ高い 警戒レベル 4 市 避難指示 全員避難完了	停電・断水なども発生 警戒レベル 5 市 緊急安全確保

気＝気象庁　市＝府中市

避難することを想定して、あらかじめ決めておくこと

台風が接近する数日前から、気象庁が「厳重な警戒」を呼びかけている場合は、
まずラジオ・懐中電灯・ペットボトルの飲料水等を用意しておきましょう。

❷避難先の確保（分散避難）

☐ いつ？→ 逃げる。

☐ どこへ？→ ①

②

③ へ逃げる。

☐ だれと？→ と逃げる。

☐ どうやって？→ で逃げる。

❸情報源の確保・確認

気象庁や市などからの情報をどのように収集するか

☐ テレビ ☐ ラジオ ☐

☐ ホームページ ☐ メール配信 ☐ SNS（ツイッターなど）

❹避難時に持ち出すもの

ないと困るものや感染予防など必要なもの

☐ ラジオ ☐ 懐中電灯 ☐ 飲料水 ☐ 軽食

☐ 着替え ☐ 常備薬 ☐ タオル類 ☐ マスク ☐ 消毒液

☐ 体温計 ☐ 上履き ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐

ハザードマップなどで、
災害が想定されている区域や避難先、避難経路などを
あらためて確認しましょう。

❺いつでも避難できるようにやっておくこと

- ☐ テレビ、インターネット、携帯電話などあらゆる手段で気象や災害情報を常に収集
- ☐ ハザードマップで避難所や避難手段を確認
- ☐ このマイ・タイムラインで今後の行動をあらためて確認
- ☐ 家族の今後の予定を確認
- ☐ 避難先となる親戚や知人に連絡
- ☐ 避難する時に持ち出すものや移動時の雨具を準備
- ☐ 家の周りに風で飛ばされそうなものが置いていないか？
- ☐ 公共交通機関を使って避難を行うには運行情報を確認して早めに行動
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ハザードマップや河川の水位情報を
確認しながら、高齢者など要援護者の
避難やサポートを始めましょう。

❻家を出る時にやっておくこと

- ☐ 市からの情報で「高齢者等避難」開始を確認
- ☐ 避難先を再度確認し、移動手段に無理はないか
- ☐ 忘れ物、火の元、戸締りなど最終チェック
- ☐ 各種情報を常に確認しながら避難開始
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

避難指示の発令前でも、
警戒レベルや河川の水位情報などから
積極的に避難行動を取りましょう。

❼命を守るためにやっておくこと

- ☐ 市からの情報で「避難指示」を確認
- ☐ これ以降は自宅に留まらず必ず避難
- ☐ 万一にも自宅にいる場合は、
  建物内で安全が確保できる場所へ緊急避難
- ☐ 以降もあらゆる方法で災害情報を確認
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

多摩川の水位	氾濫注意・避難判断水位	氾濫危険水位	計画高水位
※府中市は多摩川の水位を測る基準値を調布石原水位観測所としています。	4.3m	4.9m	5.96m→氾濫