

(令和6年10月作成)

もしもの災害に備えて…

つくろう！

マイ・タイムライン

わたしの防災行動計画



マイ・タイムラインとは？

災害に備えて自分や家族がとるべき行動をあらかじめ決めた個人の防災行動計画です。

「いつ」「誰が」「何をするのか」「避難開始のタイミングをどうするか」などを時間の経過にそって整理し、いざというときにあわてず行動しましょう。

●防災情報入手するには…

まずは、お持ちの携帯端末で登録してください。

宮津市公式LINE



みやづ情報メール



宮津市

Miyazu City

風水害に備える

台風や大雨は、数日前から備えることもできるので、水害や土砂災害が起こる前に避難できます。お住まいや家族構成など、事情により避難する前の行動は異なります。いざという時に慌てずに行動できるよう、自分の「マイ・タイムライン」を作成しましょう。



マイ・タイムライン作成前に確認を！

① 「ハザードマップ」で災害の危険性を確認！

「洪水ハザードマップ」、「土砂災害ハザードマップ」などで自宅等の被害想定をチェックしましょう。

※ハザードマップは、宮津市ホームページ「防災・減災」や「京都府マルチハザード情報提供システム」から確認できます。



宮津市HP
「防災・減災」



京都府マルチハザード
情報提供システム

② 安全な避難先の確認！

早めの安全な場所への避難が大切です。あらかじめ避難する場所や避難方法を決めておきましょう。

指定避難所への避難だけでなく、安全な自宅の上階や、親戚や知人の家など、セカンドベスト（次善の避難先）を検討しておきましょう。



大雨時の 3W

次ページの「避難行動判定フロー」で事前にチェック！

When	Where	Why
いつ 逃げる？	どこへ 逃げる？	なぜ 逃げる？
避難スイッチ 情報だけでなくきっかけも	セカンドベスト（次善の避難先） 最善だけでなく次善も	「素振り」 ハズレではなく練習
①「地域独自」の経験・情報 各種防災情報と組み合わせる	①ベストの避難（最善：100点） 〇〇公民館、〇〇小学校、…	●「空振り」ではなく「素振り」 ●避難の「空振り」はオオカミ少年じゃない ●普段からの練習が大事
②「地域」で決めた基準 個人の判断と組み合わせる	②セカンドベストの避難 （次善：60点） 自宅の2階、近所の知人の家、 地域の高台…など	
どこから水はつかり始めますか？	緊急の場合、近くに安全な場所はありませんか？	注意報や警報は避難訓練だと思ってみませんか？
小さな川、田んぼ、誰かの小屋…など	2階、お隣さん、高台の駐車場…など	家族、自治体、地域の人…と一緒に

日常モードから「災害モード」に切り替える独自基準を地域で持っていることが大事

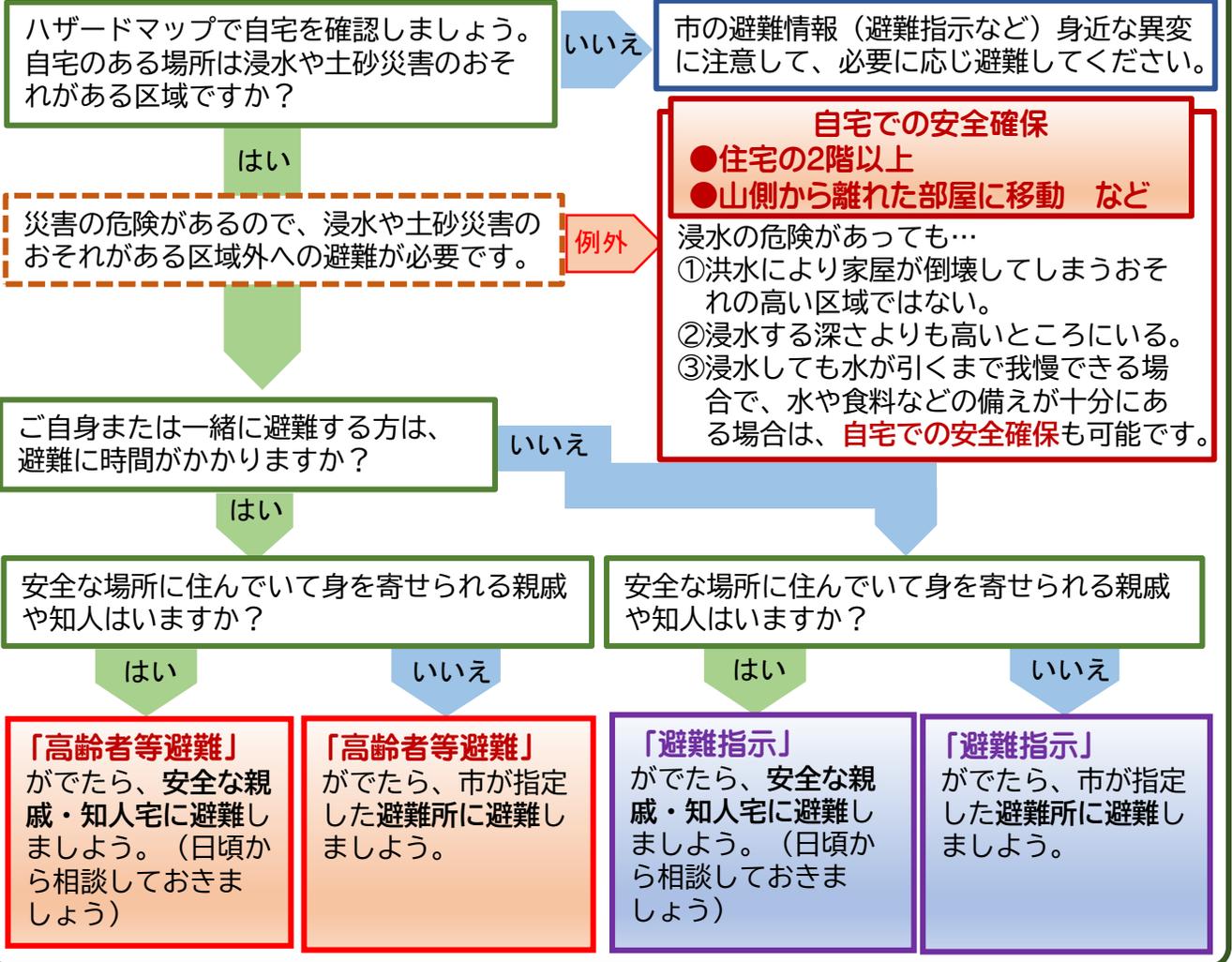
「2階に上がる」「避難所に車でいく」訓練もきっかけとしては◎

日頃の練習が本番で結果を出すと思う。

平時に
確認

「**自らの命は自ら守る**」意識を持ち、自宅の災害リスクと、あなたがとるべき行動を確認しておきましょう。

避難行動判定フロー



③ 日頃の備えの確認！



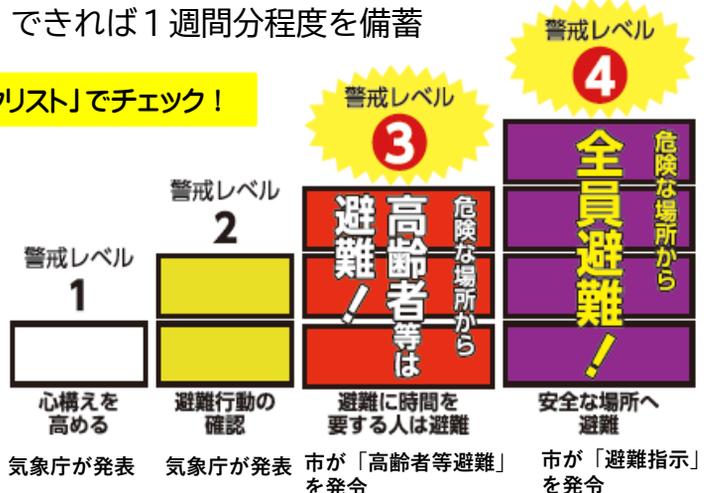
食料などの必要な物資の「備蓄」を忘れずに！
食料は最低でも3日分、できれば1週間分程度を備蓄

P.12「災害の『備え』チェックリスト」でチェック！

④ 避難情報の確認！

家族構成によって、避難するタイミングが変わります。
避難場所までの移動手段や時間も確認しておきましょう。

P.11「防災情報の入手」参照





風水害用 マイ・タイムライン



日頃の確認	① 自宅の危険性	<input type="checkbox"/> 自宅は浸水想定区域か <input type="checkbox"/> 土砂災害（特別）警戒区域か		
	② 避難する場所	自宅の上階（ 階）	避難方法	避難にかかる時間
		親戚や知人の家（ ）	<input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/>	分
		指定避難所（ ）	<input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/>	分
		自治会一時避難所（ ）	<input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/>	分
③ 家族の状況	避難に支援が必要な方 <input type="checkbox"/> いる → 「高齢者等避難」の発令で避難！ （誰と ） <input type="checkbox"/> いない → 「避難指示」の発令で避難！ ※その他の避難のタイミング（あれば記入） []			
④ 非常持出品	P.12 災害の「備え」チェックリストで確認！			

時間経過	警戒レベル	気象情報 市からの情報	私と家族の行動	地域での行動 (注意すること)
日頃の備え 2〜3日前 1日前〜大雨当日 雨が強まる 災害発生	0		<input type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を準備(リュックなどに入れておく) <input type="checkbox"/> 火災保険（水災補償付き）加入 <input type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 <input type="checkbox"/> 避難するまでの経路を確認 <input type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法を確認 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話しておく <input type="checkbox"/> _____
	1	大雨・台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> テレビやインターネットで天気予報をチェック <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 家の周りに風雨で飛ばされるものがないか確認 <input type="checkbox"/> 非常時持出品（備蓄品など）を確認 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	災害への心構えを高め 気象情報などに注意！ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
	2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電を確認 <input type="checkbox"/> 避難の準備（持出品などの準備） <input type="checkbox"/> _____	自らの避難行動 を確認！ <input type="checkbox"/> _____
	3	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難	<input type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話で、最新の避難場所の開設状況や雨量などを確認 <input type="checkbox"/> 避難の準備（持出品などの準備） <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難（ ） <input type="checkbox"/> 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	高齢者等や支援の 必要な方は速やかに 避難を開始！ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
	4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 避難指示	<input type="checkbox"/> 避難指示 発令で避難場所に避難開始、完了 <input type="checkbox"/> 携帯電話などで最新の状況を確認 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	危険な場所から 全員避難！ <input type="checkbox"/> _____
5	大雨特別警報 緊急安全確保	災害が発生・切迫！ 少しでも、浸水しない高い場所や土砂災害の危険が少ない場所に移動！	命の危険 直ちに安全確保！	

地震・津波に備える

地震と津波は、突然起こります。

家族の安全と被害を最小限に食い止めるためにも、日頃からの準備が必要です。
「いざ」というときに、あわてず適切な行動がとれるようにしておくことが大切です。

マイ・タイムライン作成前に確認を！

① 地域の災害の危険性を確認！

「京都府における地震・津波による被害想定（京都府HP）」、「津波ハザードマップ」、「津波災害警戒区域図（京都府HP）」など、想定される被害（震度、津波など）をチェック！

※「津波ハザードマップ」は、宮津市ホームページ「防災・減災」から確認できます。

宮津市HP 「防災・減災」 	 京都府 HP	地震・津波に よる被害想定 	津波災害 警戒区域図 
---	---	---	--

② 日頃の備えの確認！

食料などの必要な物資の「備蓄」を忘れずに！
食料は最低でも3日分、できれば1週間分程度を備蓄

P.12 「災害の「備え」チェックリスト」でチェックしよう！

備蓄には「ローリングストック法」がおすすめです。

※日頃の食料品を多めに買い置きし、食べた分を補充しながら日常的に備蓄する方法



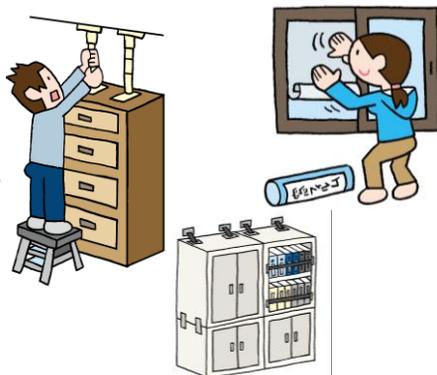
非常持出品のチェック

すぐに持ち出せるよう、リュックなどに必要な最小限のものを準備することが大切です。



自宅の耐震性を確認し、家具を固定するなどの安全対策を行いましょ。

被害を最小限に食い止めるためにも、日頃からの準備が必要です。



損害保険に加入しよう。

万一に備え、地震に加え、水害を補償する保険の加入も検討を...

③ 地震発生時の初動の確認！

まずは、とにかく「シェイクアウト」



」で身を守る。

揺れがおさまったら、あわてず火元を確かめ、ドアや窓を開けて逃げ道を確認する。

在宅避難ができない場合は、「指定緊急避難場所

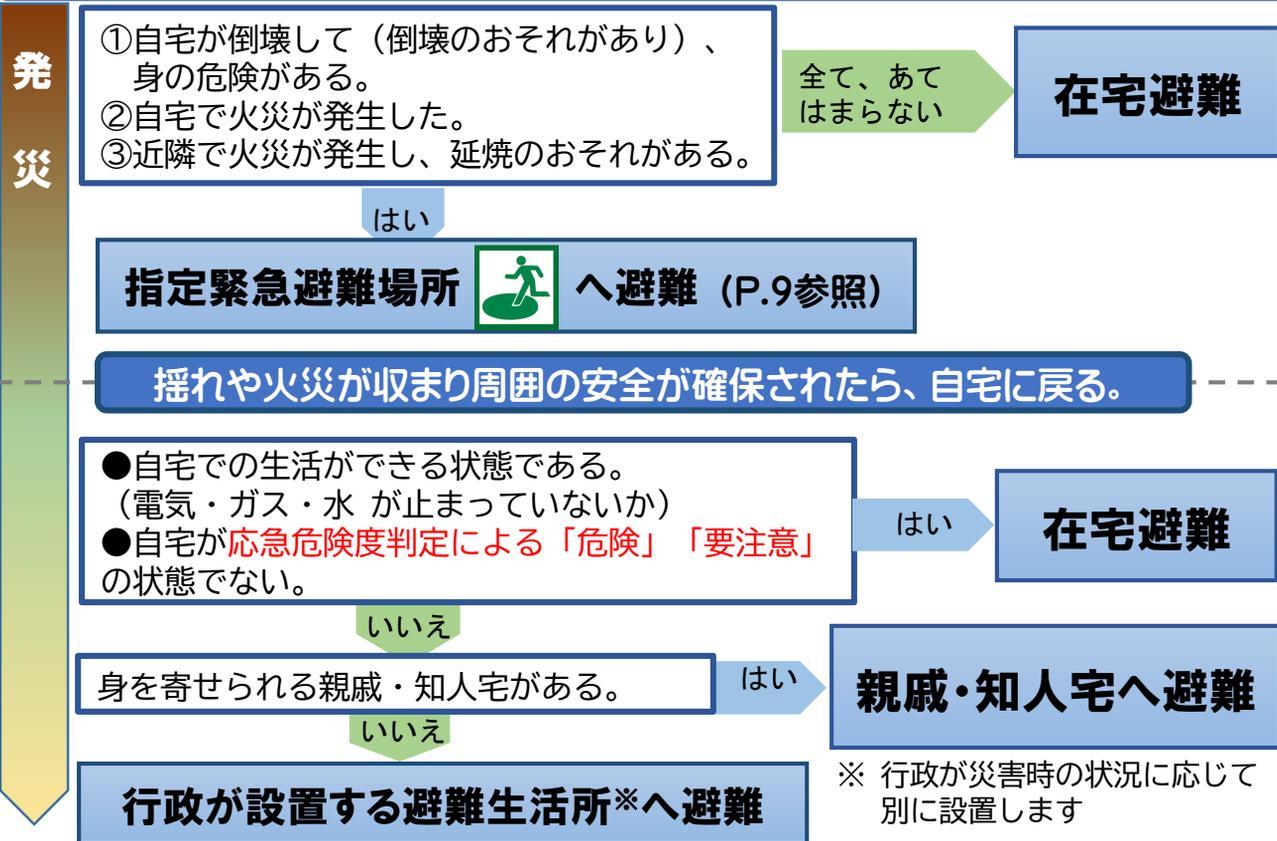


」へ

避難の流れを確認しよう！

地震の発生による避難の場合、状況によって避難する場所が異なります。家屋の倒壊の有無、火災の発生やその規模など、そのときの状況に合わせて行動しましょう。

避難行動判定フロー



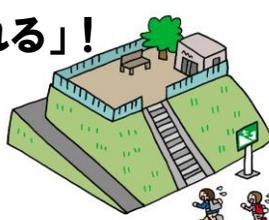
津波警報・注意報がある場合

津波は何度も繰り返しやってきます。また、第2波の以降の方が大きい場合もあるため、警報が解除されるまでは避難を継続しましょう。

津波警報 ⇒⇒⇒ 「海岸からより遠く、より高い場所」に避難！

津波注意報 ⇒⇒⇒ 「海岸から離れる」！

目指すところは、**避難高台**！



津波への備え
(総務省消防庁)

沿岸沿いにお住まいの方は、「津波ハザードマップ」で津波の避難場所（高台）等を確認しておきましょう。

確認！

日頃からいろいろな場合を考えて、避難経路やいざというときの行動などを周りの人と話し合っておくことが大切です。

記入例

赤字が記入例です

地震・津波用 マイ・タイムライン

日頃の確認	① 自宅の危険性	<input checked="" type="checkbox"/> 土砂災害(特別)警戒区域か			
		<input checked="" type="checkbox"/> 津波警戒区域か			
	② 避難する場所		避難場所	避難にかかる時間	
		<input checked="" type="checkbox"/> 指定緊急避難場所①	△△公園	5	分
		<input type="checkbox"/> 指定緊急避難場所②			分
<input checked="" type="checkbox"/> 避難高台(津波避難)		□□中学校	7	分	
	<input checked="" type="checkbox"/> その他	祖父母の家に避難	15	分	
※ 避難情報が解除されて、在宅避難できるなら、自宅に戻る					
③ 非常持出品	P.12 災害の「備え」チェックリストで確認!		必要な項目に <input checked="" type="checkbox"/> をつけよう!		

時間の経過	私と家族の行動	地域での行動
日頃の備え	<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水・食料の数量を確認 ※最低3日分、できれば1週間分を備蓄。飲料水は1人1日3ℓが目安 <input checked="" type="checkbox"/> 非常時持出品(備蓄品など)を確認(リュックなどに入れておく) <input checked="" type="checkbox"/> 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う <input checked="" type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input checked="" type="checkbox"/> 地震保険に加入 <input checked="" type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 <input checked="" type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法や集合場所を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 親族の連絡先を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難する場所を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 貴重品と重要書類の保管場所を確認	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく <input checked="" type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加する <input type="checkbox"/> 話し合いで決めた結果を記入 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
地震発生	まずは自分の身を守る (まず低く、頭を守り、動かない) <input checked="" type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意 <input checked="" type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難 <input checked="" type="checkbox"/> 家族の安全を確認	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	初動〜避難準備〜避難行動 3分 <input checked="" type="checkbox"/> 落ち着いて状況を把握 <input checked="" type="checkbox"/> 火の始末 <input checked="" type="checkbox"/> 家族の安全を確認 <input checked="" type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 津波が起きないか津波速報確認(危険性があれば高台へすぐ避難) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
避難生活	30分 <input checked="" type="checkbox"/> 余震に注意する <input checked="" type="checkbox"/> 家屋倒壊のおそれがある場合、非常持出品を持って避難 <input checked="" type="checkbox"/> 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める <input checked="" type="checkbox"/> 地域の集合場所(指定緊急避難場所)に集まる <input checked="" type="checkbox"/> 移動の際はブロック塀などに近寄らない <input checked="" type="checkbox"/> 避難先を書いたメモをテーブルの上に貼り付けておく <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 近隣の人との安否を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 火事を見つけたら大声で知らせる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	数時間 <input checked="" type="checkbox"/> 自宅が安全であれば在宅避難をする <input checked="" type="checkbox"/> 親戚・知人宅などに分散避難する <input checked="" type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル「171」や SNS などで無事を知らせる <input type="checkbox"/> テレビやラジオ、携帯電話などで情報を集める <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 協力し消火・救出活動を行う <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
数日 <input checked="" type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話などで最新の状況を確認 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 避難所の運営に協力する <input type="checkbox"/>	



家族で決めた場所を書き込もう!



地震・津波用 マイ・タイムライン



日頃の確認	① 自宅の危険性	<input type="checkbox"/> 土砂災害(特別)警戒区域か <input type="checkbox"/> 津波警戒区域か		
	② 避難する場所		避難場所	避難にかかる時間
		<input type="checkbox"/> 指定緊急避難場所①		分
		<input type="checkbox"/> 指定緊急避難場所②		分
		<input type="checkbox"/> 避難高台(津波避難)		分
<input type="checkbox"/> その他		分		
		※ 避難情報が解除されて、在宅避難できるなら、自宅に戻る		
③ 非常持出品	P.12 災害の「備え」チェックリストで確認!			

時間の経過	私と家族の行動	地域での行動
日頃の備え	<input type="checkbox"/> 飲料水・食料の数量を確認 ※最低3日分、できれば1週間分を備蓄。飲料水は1人1日3ℓが目安 <input type="checkbox"/> 非常時持出品(備蓄品など)を確認(リュックなどに入れておく) <input type="checkbox"/> 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input type="checkbox"/> 地震保険に加入 <input type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 <input type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法や集合場所を確認 <input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認 <input type="checkbox"/> 親族の連絡先を確認 <input type="checkbox"/> 避難する場所を確認 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく <input type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>地震発生</p> <p>まずは自分の身を守る (まず低く、頭を守り、動かない)</p> <input type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意 <input type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難 <input type="checkbox"/> 家族の安全を確認	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
初動〜避難準備	3分 <input type="checkbox"/> 落ち着いて状況を把握 <input type="checkbox"/> 火の始末 <input type="checkbox"/> 家族の安全を確認 <input type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確認 <input type="checkbox"/> 津波が起きないか津波速報確認(危険性があれば高台へすぐ避難) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
避難準備〜避難行動	30分 <input type="checkbox"/> 余震に注意する <input type="checkbox"/> 家屋倒壊のおそれがある場合、非常持出品を持って避難 <input type="checkbox"/> 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める <input type="checkbox"/> 地域の集合場所(指定緊急避難場所)に集まる <input type="checkbox"/> 移動の際はブロック塀などに近寄らない <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 近隣の人の安否を確認 <input type="checkbox"/> 火事を見つけたら大声で知らせる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
避難生活	数時間 <input type="checkbox"/> 自宅が安全であれば在宅避難をする <input type="checkbox"/> 親戚・知人宅などに分散避難する <input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル「171」や SNS などで無事を知らせる <input type="checkbox"/> テレビやラジオ、携帯電話などで情報を集める <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 協力し消火・救出活動を行う <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	数日 <input type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る <input type="checkbox"/> 携帯電話などで最新の状況を確認 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 避難所の運営に協力する <input type="checkbox"/>

指定避難所・指定緊急避難場所



指定避難所(風水害警戒時等に一時的に避難滞在するため、市が設置する避難所)

地区	施設名	所在地	電話
宮津地区	宮津市民体育館	宮津市字浜町3000	0772-25-1630
	杉未会館	宮津市字万年1100	0772-22-4622
	宮津天橋高校(同窓会館2階)	宮津市字滝馬23	0772-22-2116
	城東会館	宮津市字吉原2573	0772-22-1441
上宮津地区	上宮津地区公民館	宮津市字小田235	0772-22-2415
栗田地区	栗田地区公民館	宮津市字上司1345	0772-25-0001
由良地区	由良地区公民館	宮津市字由良1289-1	0772-26-0026
吉津地区	吉津地区公民館	宮津市字須津1031	0772-46-2041
府中地区	府中地区公民館	宮津市字中野678	0772-27-0014
日置・世屋地区	日置地区公民館	宮津市字日置1230	0772-27-1001
養老地区	養老地区公民館	宮津市字岩ヶ鼻38	0772-28-0001
日ヶ谷地区	日ヶ谷地区公民館	宮津市字日ヶ谷5126	0772-28-0002

指定緊急避難場所(災害から身を守るために、災害種別ごとに避難する所として、あらかじめ定める屋外にスペースを有する場所・施設)



	施設名	所在地	洪水	土砂	地震	津波 3m以上	大規模 火災
1	宮津小学校	宮津市字外側2508		○	○		○
2	宮津天橋高等学校	宮津市字滝馬23		○	○	○	○
3	宮津中学校	宮津市字万年220	○		○	○	○
4	京都暁星高等学校	宮津市字獅子崎30	○		○	○	○
5	宮津地域ささえあいセンター	宮津市字鶴賀2109-2		○	○		○
6	島崎公園	宮津市字島崎2007-6	○	○	○		○
7	西宮津公園	宮津市字杉未地内	○		○		○
8	旧上宮津小学校	宮津市字小田235	○		○	○	○
9	栗田小学校	宮津市字上司640	○	○	○		○
10	栗田中学校	宮津市字上司1525	○	○	○		○
11	海洋高等学校	宮津市字上司1567-1	○	○	○		○
12	小田宿野公民館	宮津市字小田宿野地内	○		○		○
13	宮津運動公園	宮津市字上司地内	○		○	○	○
14	青少年海洋センター	宮津市字田井382	○	○	○	○	○
15	旧由良小学校	宮津市字由良1276	○	○	○	○	○
16	吉津小学校	宮津市字須津1600	○	○	○		○
17	広域避難広場	宮津市字須津458-1	○	○	○		○
18	智恩寺(境内)	宮津市字文珠466	○	○	○		○
19	府中小学校	宮津市字中野468	○		○	○	○
20	府中公園	宮津市字江尻548-2	○		○	○	○
21	日置小学校	宮津市字日置1230	○	○	○	○	○
22	旧世屋小学校	宮津市字下世屋1563	○		○	○	○
23	世屋高原家族旅行村	宮津市字松尾96	○	○	○	○	○
24	旧養老小学校	宮津市字岩ヶ鼻132	○		○	○	○
25	旧養老中学校	宮津市字岩ヶ鼻23	○		○	○	○
26	波見の里センター	宮津市字里波見169	○		○	○	○
27	田原農産物加工センター	宮津市字田原81	○		○	○	○
28	旧日ヶ谷小学校	宮津市字日ヶ谷2092	○		○	○	○

※指定緊急避難場所は、異常な現象の種別に応じて指定しており「○」が安全な場所・施設を表す

自治会一時避難所

(災害から身を守るために、自治会の運営により一時的に開設される避難施設)

	施設名	地区
1	漁師町会館	宮津
2	池ノ谷公民館	宮津
3	金屋会館	宮津
4	亀ヶ丘自治会館	宮津
5	大久保会館	宮津
6	京街道会館	宮津
7	百合が丘集会所	宮津
8	辻町公民館	宮津
9	宮津葬祭多目的ホール	宮津
10	魚屋会館	宮津
11	白柏会館	宮津
12	日吉会館	宮津
13	旭が丘会館	宮津
14	波路町公民館	宮津
15	特別養護老人ホーム夕凧の里	宮津
16	惣公民館	宮津
17	山中公民館	宮津
18	柿ヶ成公民館	上宮津
19	竹の本・関ヶ淵地区公民館	上宮津
20	岩戸・平石公民館	上宮津
21	鳥が尾集会所	上宮津
22	喜多下公民館	上宮津
23	小寺公民館	栗田
24	特別養護老人ホーム天橋の郷	栗田
25	中津集会所	栗田
26	田井公民館	栗田
27	島陰公民館	栗田
28	新宮ふれあいの家	栗田
29	鏡ヶ浦公民館	栗田
30	脇公民館	栗田

	施設名	地区
31	下石浦公民館	由良
32	浜野路公民館	由良
33	江西寺	吉津
34	文珠公民館	吉津
35	天橋立ターミナルセンター	吉津
36	国分公民館	府中
37	大垣公民館	府中
38	難波野公民館	府中
39	江尻公会堂	府中
40	天橋公会堂	府中
41	中野公会堂	府中
42	日置上公民館	日置
43	浜公民館	日置
44	特別養護老人ホーム青嵐荘	日置
45	畑婆爺ニアセンター	世屋
46	岩ヶ鼻集落センター	養老
47	長江集落センター	養老
48	外垣集落センター	養老
49	田原公民館	養老
50	梅ヶ谷地区公民館	養老
51	里波見公民館	養老
52	中波見公民館	養老
53	大島集会所	養老
54	白山集会所	養老
55	立公民館	日ヶ谷
56	大西地区公民館	日ヶ谷
57	厚垣地区公民館	日ヶ谷
58	落山公民館	日ヶ谷

いざというときに、あわてないために…

防災情報の入手

防災情報を入手する！

災害時に大切なのは「最新の正しい情報」を入手し、行動することです。
災害からあなたと家族の命を守るため、日頃から情報の入手先を確認しておきましょう。

宮津市ホームページ

避難所などの開設状況や避難情報などを確認することができます。



宮津市公式LINE・みやづ情報メール

お持ちの携帯端末で「防災」情報の登録をいただくと避難情報などの情報を受信できます。

<宮津市公式LINE>



<みやづ情報メール>



みやづ防災電話・FAX連絡サービス

携帯電話をお持ちでない方やメールを利用しない方のために、「みやづ防災電話・FAX連絡サービス」を配信しています。

⇒ 申し込みを希望される方は、「宮津市役所 消防防災課」へ申込書を提出してください。

緊急速報メール（エリアメール）

緊急地震速報・津波警報・国民保護情報・避難情報など、緊急性の高い情報を特定のエリア（市内全域）にある携帯電話やスマートフォンに対して一斉に配信されます。携帯電話やスマートフォンがマナーモードであっても、専用の着信音が鳴ります。

（メールアドレス登録は不要、受信料は無料です。対応機種や受信設定等は各社窓口やWebなどでご確認ください。）

防災行政無線

避難情報など緊急の呼びかけが必要な場合に、屋外スピーカーから音声で放送を流します。

【放送対象】

- 避難情報（警戒レベル3（高齢者等避難）、警戒レベル4（避難指示）等）
- 全国瞬時警報システム（J-アラート）

①弾道ミサイル情報 ②航空攻撃情報 ③ゲリラ・特殊部隊攻撃情報 ④大規模テロ情報
⑤緊急地震速報（震度5弱以上） ⑥大津波警報 ⑦津波警報 ⑧気象等の特別警報

防災行政無線が聞き取れなかった場合

< 防災ダイヤル ☎ 050-5533-8177 >

防災ダイヤルに電話いただければ、防災行政無線の放送内容（避難情報等の緊急情報）が確認できます。



その他 各種防災情報

<気象情報、防災情報>

- ◎NHKデータ放送（dボタン）
- ◎あなたの街の防災情報（気象庁HP）



きょうと危機管理WEB

（京都府危機管理・防災情報ポータルサイト）

- ・京都府河川防災情報（川の水位情報）
- ・京都府土砂災害警戒情報
- ・地震、津波情報



災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品
（ご飯（アルファ米など）、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・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
（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

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）

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> お尻ふき | <input type="checkbox"/> 子供の靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> ネックライト | |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 | |

高齢者がいる家庭の備え

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

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

【監修】福知山公立大学 大門 大朗 准教授

【発行】2024(R6)年10月

宮津市役所 総務部 消防防災課

〒626-8501京都府宮津市字柳縄手345番地の1

〈電話〉0772-45-1605 〈FAX〉0772-25-2119

〈メール〉bousai@city.miyazu.kyoto.jp