

さんのマイ・タイムライン

年 月 日作成



ハザードマップのダウンロードや配布場所等の詳細はこちら→



平常時に災害について考える

警戒レベル1
早期注意情報

警戒レベル2
大雨・洪水注意報

警戒レベル3
高齢者等避難

警戒レベル4
避難指示

警戒レベル5
緊急安全確保

身的安全を確保する

行動を確認

☐ 町田市洪水・土砂災害ハザードマップをもとに
居住地域の災害発生の危険性や避難行動を確認する。

洪水浸水予想区域・土砂災害警戒区域に
☐ 該当 → 自宅外への避難を想定した準備をする
☐ 非該当 → 自宅待機を想定した準備をする

☐ 洪水浸水予想区域
☐ 土砂災害警戒区域 → 想定浸水深 川 m

☐ 必要な防災情報が入手できるように準備する → 裏面を確認する

☐ 備蓄物品、避難時持ち出し物品を準備する
→ 裏面や災害時個別支援計画を参照

☐ 災害時の避難先、連絡方法を確認する

☐ 天気予報を確認する

☐ マイ・タイムライン、避難のタイミングを確認する

☐ 災害発生に備え、医療機器作動状況や備蓄物品等の確認を行う
→ 右記の風水害事前チェックを確認

☐ 家族全員の今後の予定を確認する

☐ 緊急時の連絡先を確認 → 右記の緊急連絡先や災害時個別支援計画を参照

☐ 災害に関する情報収集を行う
・自宅周囲の状況、防災気象情報に注意する

☐ 搬送支援者へ連絡する

☐ 自宅での安全確保が可能な場合は自宅待機

☐ 自宅での安全確保が困難な場合は、避難開始
・避難施設等の開設状況を確認する
・家族、知人等に避難することを伝える
・火の元、戸締りを確認する

☐ 緊急連絡先、災害用伝言ダイヤルを使い、すみやかに自身の安否を周囲に発信する

ここまでに避難を完了させる

☐ 屋外に避難することが危険な場合は、建物内の安全な場所で安全を確保する

☐ 停電時は、災害時個別支援計画の「停電」項目を参照し行動する

命を守るための行動を！

風水害 事前チェック

確認したら☑をつけましょう

☐ 人工呼吸器 「蘇生バッグは分かりやすい場所にありますか？」

☐ 電源の確保 「バッテリーは充電が十分されていますか？」
あり：内部（ ）時間 + 外部（ ）時間＝合計（ ）時間
なし：非常用電源はありますか？事前に充電をしましょう
電源確保が出来なければ、病院に相談または避難等を考えましょう

☐ 吸引器 「停電時の吸引器の作動はどのような方法がありますか？」
「使えるような準備ができていますか？」
充電式吸引器・手動式吸引器・足踏み式吸引器・その他（ ）
「フル充電は済んでいますか？」「実際に使用したことがありますか？」

☐ 在宅酸素 「酸素ボンベの残量を確認しましたか？」
あり（ ）日分・残量少ない → 業者に連絡し手配しましょう

☐ 薬剤の備蓄 「薬の予備はありますか？」
あり（ ）日分・なし → 必要時は病院に連絡して準備しましょう

☐ 食料（経管栄養剤等）の備蓄 「食料（経管栄養剤等）の備蓄はありますか？」
あり（ ）日分・なし → 必要時は病院に連絡して準備しましょう

☐ 病院への連絡 「病院と連絡はとれていますか？」
とれている・とれていない → 必要時、病院と避難入院を相談しましょう

☐ 必要性に応じて家族・親族への連絡
できている・できていない → 必要時、避難先として相談をしましょう

☐ 必要性に応じてホテルへの滞在などの検討
できている・できていない → 必要時、避難先として検討・相談をしましょう

☐ その他
・自宅周囲や身の周りの安全確認を行う ・携帯電話はフル充電しておく
・自家用車がある場合はガソリンを給油しておく

避難先

☐ 避難を相談する医療機関など

		名称	電話番号
1	医療機関		
2	避難施設		
3	その他		

緊急連絡先

		氏名	電話番号
1	家族		
2	関係機関		
3	関係機関		
4	親族・知人		
5	その他		

風水害に備えて備蓄をしよう

在宅人工呼吸器使用者の備え

人工呼吸器関連

- ☐ 人工呼吸器
- ☐ 蘇生バッグ
- ☐ 予備バッテリー
- ☐ 予備呼吸器回路（人工鼻含む）
- ☐ 予備気管カニューレ
- ☐ 加温加湿器
- ☐ パルスオキシメーター
- ☐ 酸素ボンベ

吸引関連

- ☐ 吸引器（バッテリーあり・なし）
- ☐ 非電源式吸引器（足踏み式など）
- ☐ 唾液などを持続的に吸引するポンプ
- ☐ 排痰補助装置

電源

- ☐ 乾電池
- ☐ 発電機と使用燃料
- ☐ 蓄電池
- ☐ 延長コード（三つ又プラグ）
- ☐ シガーソケット・ケーブル

栄養

- ☐ 栄養剤
- ☐ 嚥下補助食品
- ☐ 経管栄養チューブ（サイズ _____ Fr.・交換頻度 _____）
- ☐ 経管栄養バック・チューブ（予備）
- ☐ 注射器の予備（水分や薬を注入するため）

排泄

- ☐ オムツ
- ☐ 尿瓶
- ☐ 膀胱留置カテーテル（サイズ _____ Fr.・交換頻度 _____）

衛生材料

- ☐ グローブ
- ☐ アルコール綿
- ☐ 吸引チューブ
- ☐ 蒸留水／精製水
- ☐ 注射器
- ☐ ガーゼ

意思伝達

- ☐ 文字盤など

薬

- ☐ 常備薬
- ☐ 頓服

書類

- ☐ お薬手帳
- ☐ 保険証
- ☐ 災害時個別支援計画

食糧

- ☐ 飲料水等（1人あたり1日3ℓ×最低3日分 ※状況により異なります）
- ☐ 食料品（乾物、缶詰、無洗米、調味料、粉ミルク、開封してすぐに食べられる食品・お菓子等）

生活用品

- ☐ 現金・貴重品
- ☐ 着替え
- ☐ 電池式ラジオ
- ☐ 懐中電灯・電池
- ☐ 携帯電話用充電器
- ☐ 携帯電話用モバイルバッテリー
- ☐ ポリタンク
- ☐ 保冷ボックス・保冷剤（薬を冷やす必要がある方）
- ☐ 紙皿、割りばし、スプーン、コップ、ラップ、ハサミ
- ☐ カセットコンロ・カセットボンベ
- ☐ ゴミ袋・レジ袋
- ☐ ガムテープ
- ☐ ブルーシート
- ☐ ライター・ローソク
- ☐ ホイッスル（笛）
- ☐ 軍手、手袋
- ☐ 紙オムツ・おしりふきシート
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ カイロ
- ☐ 生理用品
- ☐ マスク
- ☐ 除菌スプレー
- ☐ 眼鏡、コンタクトレンズ

防災情報を収集しよう

町田市メール配信サービス・LINE

災害時に緊急の呼びかけをする「防災情報」や「気象情報」などを地域別に配信しています
防災無線の内容も確認することができます
事前に登録しておきましょう



東京電力パワーグリッド社 停電情報

停電情報を、地図及び地域名から検索することができます



災害の危険度がわかる（気象庁 大雨危険度）

雨によって引き起こされる災害の危険度を5段階に判定し、色分けして表示しています

【浸水】



【土砂災害】



【洪水】



東京版救急受診ガイド

病院へ行くか、救急車を呼ぶか迷った時に、受診科目等を確認することができます



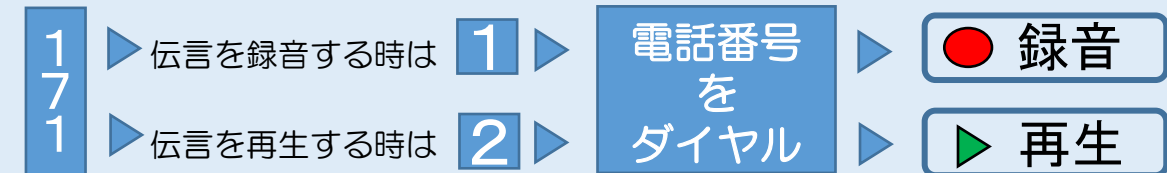
☎ 災害用伝言ダイヤルの使い方 ☎

録音する場合

- ① 「171」にダイヤルする
- ② 「1」をダイヤルする
- ③ 自分の電話番号をダイヤルし（市外局番から）、ガイダンスに従い録音する

再生する場合

- ① 「171」にダイヤルする
- ② 「2」にダイヤルする
- ③ 安否情報を確認したい相手の電話番号をダイヤルする（市外局番から）



Web171災害用伝言板

上記ダイヤルのほか、インターネットを使用した災害用伝言板があります。
事前に「利用者情報の登録」および「ご利用方法の確認」をお願いします。



本タイムラインは、「町田市個別避難計画（在宅人工呼吸器使用者のための災害時個別支援計画）」と併用することにより、日頃から確実に準備を行い、災害時の適切な対応に繋がることを目的として作成しております。療養室や冷蔵庫に貼るなど、身近なところに置き、ご活用ください。
2025年度町田市保健所保健予防課難病担当