



もしもの時に備える！

防災一口メモ

④危機管理課災害対策係

TEL86-3701

水害の時期を前に…「マイ・タイムライン」を作ろう

マイ・タイムラインとは

大雨や台風の接近等による河川水位の上昇に備えて、いつ・何をすべきかを、あらかじめ時系列で整理しておく防災行動計画表です。

一分一秒が大切になる水害発生時の行動チェックリストとして、また、避難判断の手がかりとして活用することで、逃げ遅れの防止につながります。

作成に向けた準備やポイント

- 1 洪水ハザードマップ等を活用して、浸水等のリスクを確認する
- 2 避難所や避難所までの安全なルート等を確認する
- 3 避難等の行動のタイミングを考える（高齢者や幼児、体の不自由な方等、避難に時間を要する人は早めに避難を開始する）

作成にあたっては、国土交通省関東地方整備局ホームページに掲載されているマイ・タイムライン検討ツール「逃げキッド」が、分かりやすく便利です。皆さんも自分のマイ・タイムラインを作成し、家族で共有しておきましょう。

動画でも作成の手順などを確認できます。一度ご覧ください。

逃げキッド
マイ・タイムライン検討ツール
使い方ガイド
Part 1
「逃げキッド」ってなあに？

みんなで作ろう！
マイ・タイムライン
～マイ・タイムラインをつくるためのヒント～

マイ・タイムライン検討ツール
「逃げキッド」

国土交通省関東地方整備局 下館河川事務所ホームページ
<https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00624.html>

みんなで作る たばこのコト

市では、たばこによる健康被害から市民を守るための取組を進めています。この機会に、たばこについて考えてみませんか。

たばこは様々な病気の原因に

④健康づくり課健康企画室

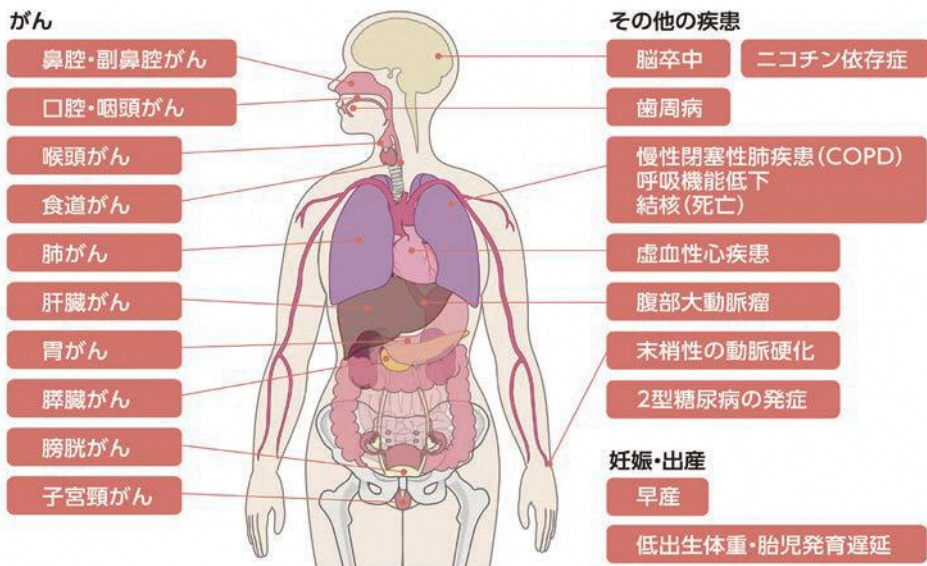
TEL84-6127

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が存在し、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、喉や肺などのたばこの煙に直接触れる場所だけでなく、血液を通して全身に運ばれ、がんの原因の1つとなります。

また、がん以外にも、慢性閉塞性肺疾患や虚血性心疾患、脳卒中などの原因にもなります。

たばこを吸う本人がなりやすくなる病気

下図は、たばこを吸う本人がなりやすくなる病気を示したもので、これらは全て、喫煙との因果関係で「科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分である」と判定された疾患です。



出典：国立研究開発法人 国立がん研究センター「喫煙と健康」

