

# ！マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは?⇒災害時の自分の行動を時系列で整理した、自分で作る、自分のための計画表のこと!!

マイ・タイムラインは、台風接近などによって雨量が上昇した場合などに、一人ひとりごとの防災行動について、「いつ」「何をやるのか」を整理した個人の防災計画です。あらかじめ災害時の自分の行動をシミュレーションしておくことで、急な判断が迫られる災害時に、自分自身の行動のチェックや、避難の判断をサポートするツールとして役立てることができます。

(例)

時間	警戒レベル	主な備え
3日前	LEVEL 1 ●台風等情報(※随時発表) ●早期注意情報 ・低気圧に関する気象情報(随時)	最新情報を確認 ○テレビで天気予報を確認 ○家族全員の今後の予定を確認 ○防災グッズの確認(不足していれば買い出しへ) ○1週間分の薬を病院に受け取りに行く
2日前	LEVEL 2 ●大雨注意報・洪水注意報 ・台風等に関する今後の見通し	○家の周りに風で飛ばされそうなものがないか確認 ○家族全員の今後の予定をもう一度確認 ○車等にガソリンを入れておく
1日前	●上流域での大雨・洪水警報	
12時間前	●土砂災害に関する注意情報  ●洪水予報発表(氾濫注意情報)	ハザードマップなどで避難方法を確認 ○万一に備え、親戚・知人へ避難の受入について相談 ○ハザードマップで避難場所、避難経路を確認  ○携帯電話を充電 ○避難に時間がかかる場合は避難の準備を開始 ○避難所への避難を検討 ○持ち出し品の準備・再確認
5時間前	LEVEL 3 ●土砂災害警戒情報 ●大雨・洪水警報 ●洪水予報発表(氾濫警戒情報) <b>高齢者等避難 発令!</b> 緊急速報メール ※プッシュ型のメールが配信 ・避難開始の目安になります	高齢者などは早めに避難 ○携帯メールなどで避難準備情報を受信 ○避難に時間がかかる方は避難を開始(避難場所、親戚宅等) ○テレビで洪水予報の確認
3時間前	LEVEL 4 ●土砂災害警戒情報 ●洪水予報発表(氾濫危険情報) <b>避難指示 発令!</b> 緊急速報メール ※プッシュ型のメールが配信	危険な場所から全員避難 ○携帯メールなどで避難指示を受信 ○町内の避難所へ避難する または、自宅内の浸水が想定されない場所で身の安全を確保
0時間	LEVEL 5 <b>緊急安全確保 発令!</b> 緊急速報メール ※プッシュ型のメールが配信	命を守る最善の行動を! ○すでに災害が発生 または 切迫している状況

必要項目に記載し、チェックしましょう。

## ハザードマップを見て自宅周辺を確認

### ■洪水(河川)

- ・自宅は洪水浸水等想定区域にあるか  
ある \_\_\_\_\_ m  
ない

- ・自宅は家屋倒壊区域にあるか  
ある  
ない

### ■土砂

- ・自宅は土砂災害警戒区域内にあるか  
ある  
ない

## 避難するタイミング、避難する場所

実際に避難するときどこへ避難するのか、危険を感じたらどこへ逃げるのか考えてみましょう。

■風水害に関する情報を収集し、危険を感じたり、避難情報を入手したらわが家は、

- 自宅に待機し、状況に応じて屋内安全確保します。
  - \_\_\_\_\_ へ立退き避難します。移動時間: \_\_\_\_\_ (指定避難所等)
- (※むやみに外出せず、情報収集に努める)

## 家族で話し合ってシミュレーション

記入例	マイ・タイムライン
●家族の今後の予定を確認する。	いつ、どんな行動をとったらいいか考えて書き込んでみましょう。
●備蓄品を確認する。	
●コンタクト用品、薬を準備する。	
●植木鉢や物干し竿などを室内に取り込む。	
●浸水が想定される実家の両親へ連絡する。	
●ガソリンを入れておく。	
●貴重品をまとめておく。 (現金、通帳、印鑑、重要な書類など)	
●いとこの家に避難させてもらえるか相談する。	
●隣の1人暮らしのおばあちゃんに声をかける。	
●携帯電話を充電する。	
●実家の両親を迎えに行く。	
●自宅の2階へ備蓄品を移動する。	
●あらかじめ大事なものを高いところへ避難させる	
●自宅の2階へ移動する。	
●テレビやインターネットで状況を確認する。	
<b>すでに災害が発生していてもおかしくない状況</b>	
○テレビで洪水情報を確認 ○外に出ず、自宅内の安全な場所へ待避	
<b>災害が発生する前に!</b>	
記入例を参考に、避難時の行動を書いてみましょう。家族構成やペットの有無などによって様々なマイ・タイムラインができあがります。	

雨が強くなる前に行うことを完了させる時期

水位等の状況を把握しつつ、避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期

身の安全を確保すべき時期

自然が相手だから、マイ・タイムラインどおりに進行するとは限りません。行動の目安として備えましょう。気象情報・避難情報などはこまめにチェックしましょう。