

# マイ・タイムライン(私の避難行動予定)

台風などの風水害は、事前に予測できる災害です。いざという時に慌てずに避難できるように、家族で避難行動予定「マイ・タイムライン」を作り、風水害から身を守りましょう。

## マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインは、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておく避難行動予定です。

大雨や台風などで風水害の危険性が高まった際に、状況に応じてどのような行動をとるべきかを事前に決めておくことで、被害が発生する前に避難することができます。マイ・タイムラインを作成したら、内容に沿った事前準備をしっかりと進めましょう。

## マイ・タイムラインを作成しましょう

### ◆事前の確認

- 自宅のある場所にはどのような災害リスクがあるのかを確認しましょう。(浸水想定区域内か否か、浸水の深さ、浸水継続時間)
- 複数の避難場所と避難経路を確認しておきましょう。いつ、どこに避難するのかを事前に決めておくことが重要です。

### 警戒レベル4までに全員避難!!

警戒レベル5(市が発令)はすでに災害が発生している状況です



### ◆情報入手

- 情報を入手することが迅速な避難行動につながります。防災行政無線や防災情報メール、SNSなど複数の情報入手の手段を持ってください。

### ◆早めに避難

- 市から警戒レベル3または4が発令されたら速やかに避難行動をとってください。発令前でも自分のいる場所が危険だと感じた時には、避難行動を開始してください。

(記入例)

竹原 家のマイ・タイムライン		家族構成		周囲の状況	
3日前(台風発生)	2日前	1日前	雨・風が時間とともに強くなる	0時間前	
警戒レベル1 相当	警戒レベル2 相当	警戒レベル3 発令	警戒レベル4 発令	警戒レベル5 発令	大雨 特別警報
<b>事前のできることを記入しよう</b> 【例】持出品の準備 ・天気予報で台風の進路を確認する ・備はこれかという物を家の中に入れる ・家族の今後の予定を確認する ・ハザードマップで避難経路を確認する ・車にガソリンを給油する ・持出品を準備する ・親戚の叔母さんへ連絡する(避難するかもしれない) ・携帯電話の充電(モバイルバッテリーの充電) ・動きやすい服装に着替える(準備する) ・大切なものは2階に移動する ・河川の水位を確認する	<b>避難するタイミングを記入しよう</b> ・避難開始 ・最寄りの指定緊急避難所までの距離と時間 ・指定緊急避難所【 竹原小学校 】 ・距離【 1200 】m、時間【 25 】分 ・想定避難先①【 親戚の叔母さん 】まで【 30 】分 ・ペット避難に必要な持出品 【 ペットフード、ケージ、リード 】	<b>避難先を記入しておこう</b> ・家族5人とペット、親戚の叔母さんへ避難先! 【逃げ遅れた場合】 命を守る最善の行動	<b>警戒レベル4までに必ず避難!</b> ・逃げ遅れた場合の命を守るための最善の行動を記入しておこう	<b>警戒レベル5 緊急安全確保</b> 大雨 特別警報	自宅は想定浸水深は最大5m。 隣町の親戚の叔母さんには浸水しない。 自宅周辺は浸水しやすい。
持ち出し品の例 <input type="checkbox"/> 飲料・飲料水 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 現金・通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> マスク(複数) <input type="checkbox"/> マスク、消毒液 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳	<b>事前の確認</b> ●自宅が浸水する深さは【 5 】m 河川との距離【 300 】m ●最寄りの指定緊急避難所までの距離と時間 指定緊急避難所【 竹原小学校 】 ・距離【 1200 】m、時間【 25 】分 ●想定避難先①【 親戚の叔母さん 】まで【 30 】分 ●ペット避難に必要な持出品 【 ペットフード、ケージ、リード 】	●我が家の避難スイッチ 「レベル3」が発令されたら、 親戚の叔母さんへ避難する。	●我が家の避難スイッチ	●我が家の避難スイッチ	●我が家の避難スイッチ

## マイ・タイムライン 記入シート



●記入後は必要分をコピーして、家族の目につく場所に貼ったり、家族それぞれのできる物の中に加えるなど、すぐに活用できるようにしましょう。

家のマイ・タイムライン		家族構成		周囲の状況	
5日前(台風発生)	2日前	1日前	0時間前	警戒レベル5 緊急安全確保	大雨 特別警報
警戒レベル1 相当	警戒レベル2 相当	警戒レベル3 発令	警戒レベル4 発令	警戒レベル5 発令	
<b>事前の確認</b> ●自宅が浸水する深さは【 5 】m 河川との距離【 300 】m ●最寄りの指定緊急避難所までの距離と時間 指定緊急避難所【 竹原小学校 】 ・距離【 1200 】m、時間【 25 】分 ●想定避難先①【 親戚の叔母さん 】まで【 30 】分 ●ペット避難に必要な持出品 【 ペットフード、ケージ、リード 】	<b>事前の確認</b> ●我が家の避難スイッチ 「レベル3」が発令されたら、 親戚の叔母さんへ避難する。	●我が家の避難スイッチ	●我が家の避難スイッチ	●我が家の避難スイッチ	●我が家の避難スイッチ