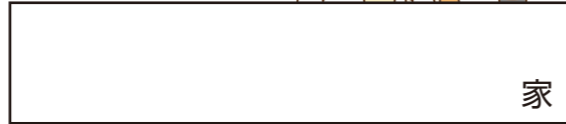


# 【保存版】マイ・タイムラインを作ろう



マイ・タイムライン

災害から身を守るためには、状況を判断しながら適切に避難することが重要です。災害時の個人の防災行動計画(スケジュール表)であるマイ・タイムラインを事前につけておくと、いざというときの避難に役立ちます。実際にこのページに記入して、家族それぞれが取るべき行動を共有しておきましょう。

\*避難については、広報ひたちおた6・7月号をご覧ください。

自分自身の災害リスクを把握し、あわてずに避難準備を始めて、より安全なタイミングで避難を始めることが必要です。いつ何をするか整理しましょう。

## ● 自宅の危険性 ▶ ハザードマップやホームページで確認

自宅の場所は

- ・ 浸水想定区域にある  はい  いいえ [はい]の場合 浸水深は \_\_\_\_\_ m 浸水継続時間は \_\_\_\_\_ 時間
- ・ 立退き避難区域にある  はい  いいえ
- ・ 土砂災害警戒区域 、土砂災害特別警戒区域 にある  はい  いいえ

## ● 避難場所 指定避難場所 親戚・知人宅 その他 ( \_\_\_\_\_ )

(市が開設する避難場所は、災害の規模・種類によって変わります。複数の避難場所を検討してください)

- ・ 避難場所名等 \_\_\_\_\_
- ・ 避難場所までの時間 \_\_\_\_\_ ( 車 ・ 徒歩 )

## ● 避難開始のタイミング (例) 避難準備・高齢者等避難開始

## ● 持ち物 (例)

- |                                    |                                       |                                     |                                |                                    |
|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水       | <input type="checkbox"/> 食料           | <input type="checkbox"/> 携帯電話       | <input type="checkbox"/> ラジオ   | <input type="checkbox"/> 懐中電灯      |
| <input type="checkbox"/> マスク       | <input type="checkbox"/> アルコール消毒薬     | <input type="checkbox"/> 体温計        | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> ティッシュ     |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> タオル          | <input type="checkbox"/> 着替え        | <input type="checkbox"/> 軍手    | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証     | <input type="checkbox"/> お薬手帳         | <input type="checkbox"/> 服用中の薬      | <input type="checkbox"/> 現金    | <input type="checkbox"/> 雨具        |
| <input type="checkbox"/> 生理用品      | <input type="checkbox"/> 粉ミルク、哺乳瓶、離乳食 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ、おしり拭き |                                |                                    |
| <input type="checkbox"/> お菓子       | <input type="checkbox"/> 子どものおもちゃ     |                                     |                                |                                    |

その他 ( \_\_\_\_\_ )

## ● 避難するときは

- ブレーカーを落とす  隣近所に声をかける  火の元やガスの元栓の確認  地域で統一した避難済の目印
- その他 ( \_\_\_\_\_ )

情報  
入手先



防災行政無線の放送



市HP



市Facebook



市Twitter



気象台HP



川の防災情報



川の水位情報

## マイ・タイムライン

主な備えまでの  
おおよその時間

行政から  
発信される情報

雨や川の状況

主な備え

備えの例

5日 ↓ 3日前	台風に関する 気象情報  台風の今後の 見通し	台風が発生  まだ雨や風は 強くない		・テレビ等の 天気予報を注意  ・家族全員の今後の 予定を確認 ・避難時に持って行く 物の準備 ・家の周りの点検(飛ばされそうな物が ないか)
1日前	大雨注意報・ 洪水注意報	雨や風が強くなる		
8時間前	<b>POINT</b> 大雨警報・ 洪水警報  暴風警報	・水防団待機水位到達 雨が集まって川の 水がだんだん増える		・テレビや インターネットで 雨や川の様子に 注意  ・携帯電話の充電 ・避難しやすい服装 に着替える
5時間前	<b>POINT</b> 氾濫警戒情報発表  警戒レベル3 避難準備・高齢者等 避難開始  ・高齢者等避難開始 ・開設避難所の お知らせ	・氾濫注意水位到達 激しい雨で川の 水がどんどん増えて、 河川敷にも水が流れる		・雨量や川の水位を インターネットで確認
3時間前	<b>POINT</b> 氾濫危険情報発表  警戒レベル4 避難勧告  警戒レベル4 避難指示	・避難判断水位到達  ・氾濫危険水位到達		・避難情報を市の防災 行政無線から入手す る ・避難先の判断 ・移動に時間のかかる 人は避難
0時間	氾濫発生情報発表	・氾濫発生		すぐに避難  <b>避難を完了</b>

下記を参考に、家族全員が避難するのにかかる時間などを考えながら「いつ」「なにを」するべきかを考えて記載してみましょう