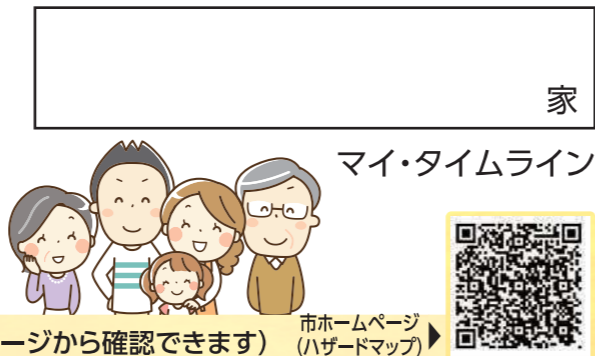


# 令和5年度 マイ・タイムラインを作ろう(保存版)

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作っておくと、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。



## ● 自宅の危険性 ▶ ハザードマップで確認(市ホームページから確認できます)

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) 高齢者等避難開始 ● どこに避難するか家族や親戚に伝える

\_\_\_\_\_ ・ 連絡先の電話番号 \_\_\_\_\_

- ### ● 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・スリッパ等  | <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  火の元やガスの元栓の確認  避難済の目印(地域で決まっている場合)
  - 隣近所に声をかける(声をかける相手: \_\_\_\_\_)
  - その他( \_\_\_\_\_)



災害等の緊急情報が自動で届きます!

## マイ・タイムライン

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」するべきか考えて記載してみましょう

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 〜 2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 いく物の準備 ・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		・雨や川の様子を テレビやインター ネットで確認
当日		・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) ・はん濫注意水位到達 (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)		・携帯電話の充電 ・避難しやすい服装 に着替える ・雨や川の様子を テレビやインター ネットで確認
	<b>POINT</b> 大雨警報・ 洪水警報 暴風警報			
	<b>POINT</b> はん濫警戒情報発表 <b>警戒レベル3</b> 高齢者等避難開始 (危険な場所にいる人) ・開設避難場所の お知らせ	・避難判断水位到達 (避難情報の発令判断 の目安であり、住民の 避難判断の参考になる 水位)		・避難情報を市の 防災行政無線等 から入手する ・避難先を選択 ・移動に時間のか かる人は避難
数時間前	<b>POINT</b> はん濫危険情報発表 <b>警戒レベル4</b> 避難指示 (危険な場所にいる人は 全員避難)	・はん濫危険水位到達 (はん濫等により重大 な災害が起こるおそ れがある水位)		すぐに避難
0時間	はん濫発生情報発表	・はん濫発生		<b>避難を完了</b>