

マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは…

住民一人ひとりの防災行動計画であり、台風等の接近による大雨によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列に整理し、自ら考え命を守る避難行動のための一助とするものです。

マイ・タイムラインは「避難完了」するところから逆算して作成するのじゃ！
「誰が」「いつ」「何をする」ということを決めておくことで、いざというときにあわてず行動する際の助けとなるのじゃ！



警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難に関する情報	自主避難など注意の呼びかけ	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
気象情報等	早期注意情報	大雨・洪水・高潮注意報等	大雨・洪水警報、危険度分布「警戒」、氾濫警戒情報、高潮注意報	土砂災害警戒情報、危険度分布「非常に危険」、氾濫危険情報、高潮特別警報、高潮警報	大雨特別警報 氾濫発生情報
子育て家庭の場合 息子（1歳）がいる3人家族。一軒家の自宅はハザードマップで土砂災害警戒区域に指定されている。 安全な実家へ避難	テレビやラジオで気象情報を確認	保育園や会社の対応を確認 ミルク・おむつ等の買い出し 実家に避難の連絡 非常持出品の準備	子供のおもちゃ、絵本の用意 保育園にお迎え 貴重品等を2階へ移動 自宅周辺の片付け	安全な実家へ避難 避難完了!	災害発生!
ひとり暮らしの場合 20代女性会社員でひとり暮らし。マンションの3階に居住。ハザードマップで1m以上浸水するおそれのある区域に住んでいる。 自宅で待機	テレビやラジオで気象情報を確認 備蓄品の確認	食糧・水・電池等の買い出し	自家用車を高台に移動 ベランダの物干し竿を室内に移動 携帯電話等の充電	インターネットで情報を確認 両親に自宅待機の連絡 自宅待機!	
高齢者世帯の場合 70代夫婦の2人家族。アパートの1階に居住。ハザードマップで3m以上浸水するおそれのある区域に住んでいる。 避難所へ避難	テレビやラジオで気象情報を確認	常備薬や眼鏡等の準備 娘・息子に連絡 非常持出品の準備 貴重品等を高い所へ移動	避難時の靴・杖等の確認 避難場所までの道順確認 近所の人への声掛け 早めに避難所へ避難	避難完了!	

マイ・タイムライン作成のチェックポイント

① ハザードの確認

自宅周辺の災害リスクを確認しましょう。

② 避難所の確認

避難とは、難を避けることです。指定避難所だけでなく、安全な親族・知人の家も検討しましょう。
※風水害の際は各地区のコミュニティセンターを1次避難所として開設します。



③ 避難ルートの確認

④ 家族や身近な人で高齢者や妊娠中の方、小さなお子様連れの方など、避難に時間を要する人がいるかの確認をしましょう

⑤ 避難に要する時間の確認をしましょう。

※原則避難は、徒歩となります。歩く速さについては、目安となります。

一般の人：**時速 2.7 km** 要配慮者：**時速 1.3 km**

