

# マイ・タイムライン作成シート (記入例)



大規模な水害を想定し、事前に計画をたてておくことで適切な防災行動に繋げることができます！！

●作成する前に自分の地域を確認しましょう！

ハザードマップでチェック	家庭の状況のチェック	避難行動の検討【目安】
<p>あなたの住んでいる地域は？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 洪水浸水想定区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域</p> <p>住んでいる場所の洪水浸水深は？ (想定最大規模) 例:小櫃川 [ 小櫃川、2.0 m ]</p>	<p>避難に支援を必要とする人 (高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有</p> <p>ペットを飼っている人</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有</p>	<p>内土洪水いいえ 砂水はい 災害浸水はい 警戒水はい 区深はい 域定はい</p> <p>→ 建物が頑丈 → マンションなどの高い建物</p> <p>→ ハザードマップの最大浸水深等を考慮すると、垂直避難で安全が確保できる。</p> <p>→ 屋内待機</p> <p>→ 垂直避難 (建物内の2階以上)</p> <p>→ 水平避難 (避難所等)</p>

【注意事項】あくまで、避難方法検討の目安です。浸水想定区域外でも浸水する場合や、想定される浸水深を上回る場合もあります。土砂災害警戒区域でも同様です。屋内待機や垂直避難と判断した場合でも安全とは限りません。水平避難を想定した準備をしましょう。

[ マイ・タイムライン ]

※避難指示・緊急安全確保は、地域の状況に応じて 発令される情報であり、必ず発令されるものではありません。

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3 (危険な場所から) 高齢者等は避難	レベル4 (危険な場所から) 全員避難	レベル5 災害発生
行政からの情報 等		●自主避難など注意の呼びかけ	●高齢者等避難開始	●避難指示※	●緊急安全確保※
警戒レベル相当情報 等		●大雨注意報、洪水注意報等	●氾濫警戒情報 大雨警戒・洪水警報 等	●氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等	●氾濫発生情報 大雨特別警報 等
基本的事項 (全ての避難行動に共通する事項)	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常持出し品や備蓄品※の確認 ※停電に備えた懐中電灯や水・食料など		<input type="checkbox"/> 備蓄品等が水没しないように安全な場所に置く	<input type="checkbox"/> 避難場所・開設状況の確認 (市HPや防災情報Eメール)	<input type="checkbox"/> <b>避難開始</b> 避難指示時には危険な場所から 全員避難 (お住まいの方)
行動の目安	水平避難が必要な場合	<input type="checkbox"/> 家族やケアマネージャー等支援者を交えて避難手段やタイミング等の確認		<input type="checkbox"/> <b>避難開始</b> 避難に時間を要する方は、 危険な場所から(お住まいの方)避難	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 10px; background-color: yellow;"> <p>⚠ 屋外行動の禁止</p> <p>⚠ 屋内の安全な場所への避難</p> <p>⚠ <b>命を守る最善の行動をとる</b></p> </div>
	行政が開設する避難所	<input type="checkbox"/> 知人、ペットホテル等の一時預け先への確認			
	災害想定区域外の家族、親戚、ホテル等	<input type="checkbox"/> 必要に応じて移動手段を検討 <input type="checkbox"/> ペットをケージに入れて避難の準備			

## わたしの計画

上記のチェック項目を参考に参考個人のタイムラインを記載しましょう！！

避難先①: ○○○○公民館

避難先②: ○○○○学校

避難方法:  徒歩  車 その他( )

時間: 避難先まで 5 分

災害情報を収集

携帯情報を充電  
(娘・花子)に連絡

持出し品の  
(父の常備薬)を確認

ガソリンを入れる

作ったマイタイムラインを確認

避難準備開始  
準備にかかる時間(20分)

避難開始  
準備にかかる時間(5分)

避難完了