



マイ・タイムラインをつくりましょう



- マイ・タイムラインとは、「いつ」、「何をするのか」を整理した個人の防災計画です。
- 自宅の水害リスクを知り、どのような避難行動が必要か、家族で考えてみましょう。

マイ・タイムラインの作成例

家の避難行動計画（マイ・タイムライン）

平常時の確認事項

○自宅の状況を確認 自宅の危険性についてハザードマップから確認しましょう。
 浸水深: **0.5 m**
 自宅が河岸浸食のおそれがある区域にある はい いいえ

○避難する場所
拠点避難所 浸水想定区域外にある親戚・知人の自宅 近くの頑丈な建物
自宅の浸水しない場所(2階など) その他
 避難する場所: **野々市小学校** 避難する場所までの移動時間: **15分**

○避難する際に 支援してくれる人 名前: _____ (電話 _____)
 気に掛ける人 名前: **お隣のおばあちゃん** (電話 _____)

○避難を開始するタイミング 自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸浸食)にある
小さな子供や身体の不自由な方など避難に時間を要する
警戒レベル3
「高齢者等避難」
上記以外で、自宅が浸水想定区域内にある
警戒レベル4
「避難指示」

必要なものを準備しましょう。
水・食料
ヘルメット
レインウェア
懐中電灯・ヘッドライト
着替え(下着、おむつ)
タオル
ティッシュ
携帯電話・充電器
モバイルバッテリー
携帯用ラジオ
メガネ
マイナンバーカード等
常備薬(お薬手帳)
女性用衛生用品
乳幼児用品(ミルク等)
ハザードマップ
子どものおもちゃ
抱っこひも
おやつ

気象・行政の情報

◎台風予報
・大規模な台風の予報

◎台風に関する気象情報

◎大雨・洪水注意報

★豪雨災害のおそれに関する緊急会見

◎大雨・洪水警報
わが家は警戒レベル3で避難

◎河川が避難判断水位に到達
警戒レベル3
「高齢者等避難」を発令
(緊急速報メール)

◎河川が氾濫危険水位に到達
警戒レベル4
「避難指示」を発令
(緊急速報メール)

避難のポイント

実際に避難するために必要なことを考えましょう。

持ち出し品の準備
家電・家具などの2階への移動
自宅の浸水対策
避難場所の確認
情報入手手段の確認、登録
ペットを預ける
備蓄品の確認・補充

避難する際の注意点を考えましょう。

避難所の開設状況の確認
持ち出し品の確認
レインウェアの着用
スニーカーの着用(長靴は水が入るため避難行動が困難)
電気ブレーカー、ガスの遮断
暗くなる前の避難
警戒レベル3が発令されたら、避難に時間を要する人や支援者は避難を開始
避難する場合は、近所への声掛け **お隣のおばあちゃん**
警戒レベル4が発令されたら、全員避難
避難場所へ避難できない場合は、2階へ避難(垂直避難)
避難の状況を家族や親戚等に連絡・伝言(171番災害伝言ダイヤル等)

ここまでで避難を完了

避難が完了していない場合は、直ちに避難を開始
外へ避難することかえって命の危険がある場合は、**建物内の安全な場所**にとどまり、命を守る最善の行動を実施
自分の状況を家族や親戚などに連絡
2階のお部屋

■家族や親戚の情報

| 名前 | 電話番号 | 必需品 | 昼の居場所 | 備考 |
|-------|----------------|-------|-------|----|
| おとうさん | 0×0-0×0×0-0000 | めがね | 会社 | |
| おかあさん | 0×0-00×0-0×00 | クッション | 会社 | |
| ばく | | お薬 | 小学校 | |
| いもうと | | ぬいぐるみ | こども園 | |

ここまでに避難を完了

避難が完了していない場合は、直ちに避難を開始
外へ避難することかえって命の危険がある場合は、**建物内の安全な場所**にとどまり、命を守る最善の行動を実施
自分の状況を家族や親戚などに連絡
2階のお部屋

避難する場所・避難のタイミングは平常時に考えておきましょう。

自分や家族の状況に応じて必要なものを準備しておきましょう。

雨風が強くなってから慌てないように、事前の準備が重要です。

避難所への避難がかえって危険な場合、どうするかを決めておきましょう。

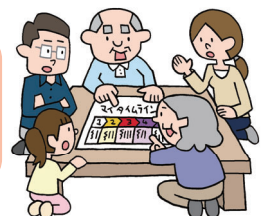
マイ・タイムライン作成様式

こちらから作成例で使用した様式をダウンロードできます。

野々市市 マイ・タイムライン



いざというとき、あわてずに避難できるように家族でマイ・タイムラインを作成しておきましょう。



家の避難行動計画（マイ・タイムライン）

平常時の確認事項

○自宅の状況を確認 自宅の危険性についてハザードマップから確認しましょう。

浸水深：_____m

自宅が河岸浸食のおそれがある区域にある はい いいえ

○避難する場所

- 拠点避難所 浸水想定区域外にある親戚・知人の自宅 近くの頑丈な建物
自宅の浸水しない場所（2階など） その他

避難する場所：_____ 避難する場所までの移動時間：_____分

○避難する際に 支援してくれる人 名前：_____（電話 _____）

気に掛ける人 名前：_____（電話 _____）

○避難を開始するタイミング

- 自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食）にある
小さな子供や身体の不自由な方など避難に時間を要する



警戒レベル3
「高齢者等避難」

上記以外で、自宅が浸水想定区域内にある



警戒レベル4
「避難指示」

必要なものを準備しましょう。

- 水・食料
- ヘルメット
- レインウェア
- 懐中電灯
- 着替え（下着、おむつ）
- タオル
- ティッシュ
- 携帯電話・充電器
- モバイルバッテリー
- 携帯用ラジオ
- メガネ
- マイナンバーカード等
- 常備薬（お薬手帳）
- 女性用衛生用品
- 乳幼児用品（ミルク等）
- ハザードマップ
-
-
-
-
-
-
-

平常時に考えておくこと

3日前

気象・行政の情報

- ◎台風予報
 - ・大規模な台風の予報
- ◎台風に関する気象情報
- ◎大雨・洪水注意報
- ★豪雨災害のおそれに関する緊急会見

◎大雨・洪水警報

◎河川が避難判断水位に到達

警戒レベル3

「高齢者等避難」を発令
(緊急速報メール)

◎河川が氾濫危険水位に到達

警戒レベル4

「避難指示」を発令
(緊急速報メール)

24時間前

避難行動を開始する時期

12時間前

◎大雨特別警報（緊急速報メール）

◎台風上陸

◎氾濫発生

警戒レベル5

「緊急安全確保」を発令
(緊急速報メール)

0時間

身の安全を確保すべき時期

避難のポイント

実際に避難するために必要なことを考えましょう。

- 持ち出し品の準備
- 家電・家具などの2階への移動
- 自宅の浸水対策
- 避難場所の確認
- 情報入手手段の確認、登録
- ペットを預ける
-
-
-

避難する際の注意点を考えましょう。

- 避難所の開設状況の確認
- 持ち出し品の確認
- レインウェアの着用
- スニーカーの着用（長靴は水が入るため避難行動が困難）
- 電気ブレーカー、ガスの遮断
- 暗くなる前の避難
- 警戒レベル3が発令されたら、避難に時間を要する人や支援者は避難を開始
- 避難する場合は、近所への声掛け
- 警戒レベル4が発令されたら、全員避難
- 避難場所へ避難できない場合は、2階へ避難（垂直避難）
- 避難の状況を家族や親戚等に連絡・伝言（171番災害伝言ダイヤル等）
-
-

ここまで避難を完了

- 避難が完了していない場合は、直ちに避難を開始
- 外へ避難することでかえって命の危険がある場合は、建物内の安全な場所にとどまり、命を守る最善の行動を実施
- 自分の状況を家族や親戚などに連絡

■家族や親戚の情報

| 名前 | 電話番号 | 必需品 | 屋の居場所 | 備考 |
|----|------|-----|-------|----|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |