



# 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）

平常時と考えておくこと

3日前

雨風が強くなる前に行うこと

24時間前

避難行動を開始する時期

12時間前

身の安全を確保すべき時

0時間

#### 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

外へ避難することによ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  
2階のお部屋

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	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

外へ避難することによ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  
2階のお部屋

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	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	

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。