



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

3日前

雨風が強くなる前に

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

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）

気にかかる人 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

◎レベル2

氾濫・大雨注意報

★豪雨災害のおそれに関する緊急会見

◎レベル3

氾濫・大雨警報

◎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)

◎レベル4

氾濫・大雨危険警報

◎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)

◎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)

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

☐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	0×0-0×00-0000	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了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。