

マイ・タイムラインをつくらう

台風や大雨は、時間とともに状況が変化する災害です。

自分や家族がどのタイミングで何をするかをあらかじめ決めておけば、いざというときあわてずに行動できます。

「いつ」「何をするか」を整理したマイ・タイムライン（防災行動計画）をつくりましょう。

マイ・タイムラインのつくりかた

次の5つのステップで安全に避難するための行動を考え、
まとまったら次のページに記入しましょう。

作成日： 2022 年 12 月 31 日

シートの
ダウンロードは、
こちら



日ごろからの備え	① 自宅（周辺）のリスクを防災マップで確認しよう！（30ページ〜）	<input checked="" type="checkbox"/> 土砂災害のおそれあり <input type="checkbox"/> 家屋倒壊等氾濫想定区域（6ページ）内 <input checked="" type="checkbox"/> 浸水のおそれあり（浸水の深さ： <u>0.5</u> ~ <u>3.0</u> m）
	② 避難する場所を決めておこう！	子ども夫婦宅（避難の方法： <u>車</u> ）（かかる時間 <u>30</u> 分） ○○小学校（避難の方法： <u>徒歩</u> ）（かかる時間 <u>15</u> 分）
	③ 避難する目安は？（タイミング）	市から高齢者等避難が発令されたとき
	④ 非常用持出品（避難時に持っていくもの）	子ども夫婦宅に行くとき：常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、スマホ ○○小学校に行くとき：上のほか、食べ物、飲み物、懐中電灯、防寒具

【ステップ1】
防災マップで自宅のリスクを確認する。
⇒ 30 ページ〜

【ステップ2】
「避難する場所」を決め、方法や時間を考える。
⇒ 30 ページ〜

【ステップ3】
避難情報や気象情報から「避難のタイミング」を考える。
⇒ 5・23 ページ

【ステップ4】
「非常用持出品」を考える。
⇒ 7 ページ

【ステップ5】
自分や家族の避難完了までの行動を警戒レベルごとにまとめる。
⇒ 5・23 ページ

時間経過	警戒レベル	気象情報 市からの避難情報	注意すること	わが家の動き
2〜5日前	1	台風・大雨に関する気象情報（週間天気予報など） 早期注意情報（気象庁が発表）	災害への心構えを高める	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認する <input type="checkbox"/> 家や周囲を確認する <input type="checkbox"/> 非常用持出品・備蓄品を確認する（例）毎日飲む薬を、非常用袋に移す ・家族の予定を確認する
1日前〜大雨当日	2	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報（気象庁が発表）	自らの避難行動を確認	<input type="checkbox"/> 備蓄品などを水没しない安全な場所に置く <input type="checkbox"/> ハザードマップで避難経路を確認する <input type="checkbox"/> 避難先の相手と連絡をとる（例）情報収集のため、テレビをつけ、「dボタン」を押す ・スマホの充電をする ・鉢植えや物干し、ゴミ箱を家の中に片づける
大雨が強まる（数時間前）	3	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報	危険な場所から高齢者等は避難！	<input type="checkbox"/> 避難所の開設状況を確認する <input type="checkbox"/> 避難準備を始める <input type="checkbox"/> 高齢者等は避難を開始する（例）離れて暮らす両親へ連絡する ・避難しやすい服装に着替える ・隣の○○さんに連絡する ・避難の際はブレーカーを落とす
災害発生	4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	危険な場所から全員避難！	<input type="checkbox"/> 避難を開始する（例）●●に避難する ・近所の人に避難を呼びかける
	5	大雨特別警報 氾濫発生情報	命の危険直ちに安全確保!!	<input type="checkbox"/> 避難を開始する（例）屋外行動が危険なときは、室内の安全な場所へ避難する ・川から離れた2階の部屋で安全を確保する

「わが家の動き」の□欄は、災害時にできているかチェックする欄です。

一度作成して終わりではなく、生活や周囲の変化に合わせて定期的に見直すことが大切です。