

9 マイ・タイムラインをつくろう！

マイ・タイムラインとは… 災害時に、「いつ」、「何をするのか」を整理したあなたの防災計画です。
洪水は地震と違い刻々と進行するため、防災行動をあらかじめ整理できます。

マイ・タイムラインがないと…

- ①災害時に冷静な判断ができない
- ②避難時間が足りない
- ③持ち出し品の準備が間に合わない

どこに避難するの!?

スマホの電池が切れた!



つくる時のポイント

- ①どのタイミングでどの避難情報が出されるか、情報の意味とともに理解する。
- ②災害発生から時間をさかのぼり、持ち出し品の準備や、いつ情報を集めるか等、避難のための行動を整理する。
- ③平日、休日における家族の在宅の有無などについても考える。

警戒レベルについて

「警戒レベル」とは、災害の危険性を直感的に理解するための5段階の情報です。

- 1 警戒レベル1**
気象情報を確認し、災害への心構えをする。
- 2 警戒レベル2**
ハザードマップ等で、避難所や避難ルートを確認する。
- 3 警戒レベル3 高齢者等避難**
避難に時間がかかる方や避難を支援する方、早期の立退き避難が必要な方は、安全な場所へ避難する。
- 4 警戒レベル4 避難指示**
土砂災害警戒区域等、危険な場所にいる方は、全員速やかに避難する。
- 5 警戒レベル5 緊急安全確保**
すでに災害が切迫・発生しており、命を守る最善の行動をとる。

災害発生までの目安時間	警戒レベル (目安)	避難情報 (目安)	大雨			河川氾濫			土砂災害			すべきこと	
			早期注意情報	大雨注意情報	洪水注意情報	氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報	記入例	あなたのすべきこと		
1	1	—	早期注意情報	—	—	—	—	—	—	—	—	<ul style="list-style-type: none"> 天気予報に注意を払う 家族の今後の予定を確認 薬の準備 (1週間分) 時間のかかる事から始める 	
2	2	—	—	大雨注意情報	洪水注意情報	氾濫注意情報	—	—	—	—	—	<ul style="list-style-type: none"> 非常用持ち出し品の再確認 家の周りの飛ばされそうな物の有無の確認 テレビ、インターネット、防災情報メール等での雨や川の様子の確認 ハザードマップで避難場所や避難経路を再確認 	
3	3	高齢者等避難	—	大雨警戒情報	洪水警戒情報	氾濫警戒情報	—	—	—	—	—	<ul style="list-style-type: none"> テレビ、インターネット、防災情報メール等での避難情報の確認 避難に時間のかかる祖母と介助者は、この時点で●●小学校へ避難を開始 重要なことは目立つ色で記入 動きやすい服装への着替え ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切り、戸締りを実施 	
4	4	避難指示	—	—	—	氾濫危険情報	—	—	土砂災害警戒情報	—	—	<ul style="list-style-type: none"> 避難すること、避難先を家族・親戚に連絡 非常用持ち出し品を持って避難 避難場所は複数決める 避難所 (1つめ) ⇒ ●●小学校 避難所 (2つめ) ⇒ 実家 	
5	5	緊急安全確保	緊急安全確保	大雨特別警戒情報	氾濫発注情報	—	—	—	—	—	—	<p>警戒レベル4までに必ず避難!</p> <p>警戒レベル5の緊急安全確保の発令を待っては いけません!</p>	

書いてみましょう