

# 台風などの風水害から身を守る『マイ・タイムライン』をつくりましょう！

【記入例】

作成する前に！  
自分の地域を  
確認

ハザードマップで確認

あなたの住んでいる地域は？

浸水想定区域  土砂災害警戒区域

住んでいる場所の浸水深は？

〇〇 川 5 m未満

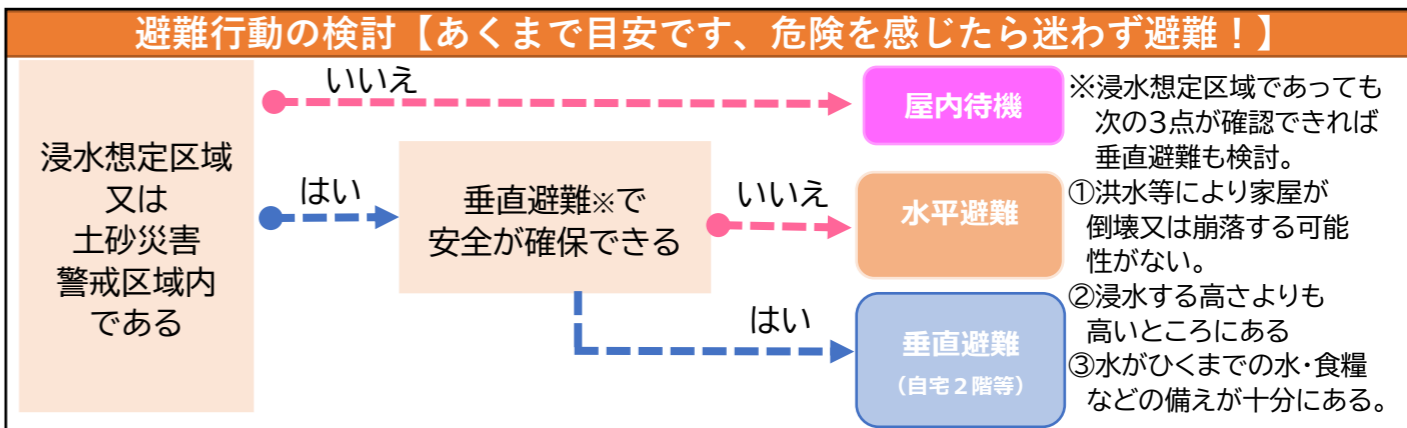
家庭の状況チェック

避難に支援を必要とする人

無  有

ペット

無  有



〇〇家 マイ・タイムライン

※警戒レベル相当や避難情報・気象情報は、あくまで目安で必ずしもこのとおりの順番で発表されるとは限らないので注意

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
避難情報等	災害への心構えを高める	避難行動を確認	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
気象情報等 (警戒レベル相当)		大雨・洪水注意報など	氾濫警戒情報 大雨・洪水警報 等	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等	氾濫発生情報 大雨特別警報 等
およその時間		2日前から前日	前日から当日	当日	当日

避難行動の目安

基本的事項 全ての避難行動に共通

避難に支援が必要な方がいる (避難に時間がかかる)

安全な親戚宅、ホテル等へ自主避難

<input checked="" type="checkbox"/> テレビ、インターネット等で天気予報を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 防災家族会議を行う (避難行動を家族で共有)	<input checked="" type="checkbox"/> 避難先までの安全な避難ルートを確認する <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品を確認・準備する	<input checked="" type="checkbox"/> 避難所の開設状況確認 (防災行政無線、アプリ、メールなど)	<input type="checkbox"/> 避難開始 危険な場所から全員避難
<input checked="" type="checkbox"/> 家族・親戚・ケアマネジャー等支援者を交えて避難手段やタイミング等を確認する <input checked="" type="checkbox"/> ペットの預け先 〇〇動物病院 自分たちの避難前にケージに入れ病院に預けておく	<input checked="" type="checkbox"/> 避難開始 避難に時間のかかる人は危険な場所から避難	<input checked="" type="checkbox"/> 避難完了後 自分の無事を親戚や地域に連絡 避難の完了を区の班長へ連絡	
<input type="checkbox"/> 親戚・知人等と災害時に避難することを相談しておく	<input type="checkbox"/> 家族で自主的に避難開始 (親戚・知人宅、ホテル等) <input type="checkbox"/> 自主防災組織 (区) が設置する自主避難所へ避難	<input checked="" type="checkbox"/> ポイント【自主防災組織 (区) が開設する避難所】 ・地区の公民館などに災害が想定されていないか、開設されるタイミングや通知方法について確認しておく	

家族の計画

家族構成

- 私 (65歳)
- 妻 (67歳) ※持病あり 足が不自由
- 息子 (40歳)
- 息子妻 (39歳)
- 孫 (7歳)
- ペット (犬)

私：朝のニュースで一週間先の天気まで確認しておく 妻：薬が1週間分より少なくなったら処方してもらおう 息子：調理不要な食料や水を家に多めにストックしておく (ペットの餌も準備)	私：非常持出品を準備する 妻：通院の日程を調整 息子・息子妻：職場からの帰宅時刻を共有 孫：学校や家の外にいたらどこで合流するか確認 全員：携帯電話等の充電しておく	<b>高齢者等避難が発令されたら避難開始</b> 私：市防災アプリで避難情報を受信 ・開設されている避難所を確認 ・非常持出品を背負って避難 ・隣近所に避難先を伝えるとともに、避難の呼びかけをする。 息子妻：妻をおぶりと避難所へ移動 ガスの元栓、ブレーカーの確認 息子妻：孫と合流してから避難先に移動	<input checked="" type="checkbox"/> ポイント【車避難について】 ・災害時の車避難は危険が伴うため、徒歩避難が原則。 ・避難先が遠方である、または歩行困難者がいる場合など、車での避難が必要であれば、高齢者等避難が発令される前、雨風が激しくなる前に、親戚宅などへの自主避難を検討する。
--	--	---	--

避難行動の目安

- 屋外行動禁止
- 屋内の安全な場所へ避難
- 命を守る最善の行動をとる

避難先の情報

- 最寄りの避難先①：△△学校
- 開設情報の確認方法 市防災アプリ
- 避難方法①：  徒歩  車 その他 ( )
- 最寄りの避難先②：妻実家
- 開設情報の確認方法 電話 妻兄△△-〇〇〇〇
- 避難方法②：  徒歩  車 その他 ( )