

# マイ・タイムラインを作ろう！

洪水や土砂災害といった風水害は、時間とともに状況が変化する非常に恐ろしい災害です。災害の発生に備えて、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することができます。風水害に備えて、一人一人がどのように行動するかを時間の経過にそって整理した「防災行動計画」～マイ・タイムライン～を作成しましょう。

## マイ・タイムラインの作り方

次の6つのステップで安全に避難するための行動を考え、裏表紙の「マイ・タイムラインシート」に記入していきます。

マイ・タイムラインシート



- ステップ 1** ハザードマップなどで自宅(周辺)の状況を確認する  
 避難が必要かどうか、ハザードマップなどを見て、自宅やその周辺に浸水や土砂災害のおそれがあるかを確認します。
- ステップ 2** 避難する場所を決める  
 P13を参照して、避難する場所とその優先順位を決めておきましょう。あわせて、避難先までの経路も考えておきます。自宅で安全が確保できる場合は、自宅にとどまり安全を確保することも可能です。
- ステップ 3** 避難情報や気象情報から自分の「避難の目安」を考える  
 P11、17・18を参照して、避難情報だけでなく、大雨警報などの気象情報も入手して、どの情報が出されたときに避難を始めるか、自分や家族に合った避難のタイミングを考えておきましょう。
- ステップ 4** 避難をするときに何を持っていくか考える(非常用持ち出し品)  
 P15を参照して、非常用持ち出し品を考えます。  
 ※風水害時避難場所では、原則として食料など物資の配布は行いません。
- ステップ 5** 警戒レベルごとに自分や家族が何をするか、避難を完了するまでの行動を考える  
 どのタイミングで何をするのかを考えます。特に、避難を開始するまでの行動や、避難の際に注意することも考えます。
- ステップ 6** 共助の視点から地域に対しての行動を考える  
 近所に避難の呼びかけを行ったり、高齢者や障害者など災害時に助けが必要な人を支援するなど、自分ができていることを考えます。地域の中で話し合っておくことも大切です。

### 防災情報の入手方法

※P17・18以外にも、次のサイトで情報が入手できます。

<b>国土交通省</b> 川の防災情報 	<b>神奈川県</b> 雨量水位情報 	<b>神奈川県</b> 土砂災害情報ポータル 	<b>気象庁</b> キキクル(危険度分布) 
----------------------------	---------------------------	-------------------------------	-------------------------------

◎考えがまとまったら、裏表紙の「マイ・タイムラインシート」に記入しましょう！一度作れば終わりではなく、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。

さがはら マイ・タイムライン 検索  
 シートは市ホームページからもダウンロードできます