

# 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

作成日: 〇〇年〇月〇日

風水害に備えよう

### マイ・タイムラインシート

<b>ステップ 1</b>	<b>① 自宅(周辺)の状況</b> <span style="float: right;">●自宅は… <input type="checkbox"/> 区域の中 <input type="checkbox"/> 区域の外</span> 〇〇川の洪水のおそれあり(洪水の深さ: 0.5 ~ 3.0 m) <input type="checkbox"/> 土砂災害のおそれあり (〇がけ崩れ <input type="checkbox"/> 土石流 <input type="checkbox"/> 地すべり)	
<b>ステップ 2</b>	<b>② 避難する場所</b> 優先① <b>息子夫婦宅</b> (避難の方法: <input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 徒歩) (避難にかかる時間: 30分) 優先② <b>〇〇小学校</b> (避難の方法: <input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 徒歩) (避難にかかる時間: 15分)	<b>ステップ 4</b>
<b>ステップ 3</b>	<b>③ 避難の目安(タイミング)</b> 市から高齢者等避難が発表されたとき	<b>ステップ 5</b>
	<b>④ 非常用持ち出し品(避難のときに持っていくもの)</b> 息子夫婦宅に行くとき: 常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、携帯電話 〇〇小学校に行くとき: 上記のほか、食べ物、飲み物、懐中電灯、防家具	<b>ステップ 6</b>

時間経過	警戒レベル	なにをする?	なにをする?
2~5日前	1	気象情報 市からの避難情報 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	地域の様子や注意すること わたし(と家族)の動き  家族の子供を確認する 避難のときの持ち物を確認する 洪水ハザードマップで避難経路を再確認する 息子夫婦に連絡する(避難の可能性) 避難の準備をはじめめる(準備にかかる時間: 30分) 避難をはじめめる(避難にかかる時間: 30分) 避難のときにはブレーカーを落とす 自宅のしなりの〇〇さんに声をかける
1日前	2	大雨・洪水注意報 大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報	災害への心構えを高める 自らの避難行動を確認  危険な場所から高齢者等の避難に時間のかかる人は避難 自治会や知り合いに連絡する(息子宅に避難することも伝える) 自宅近所の人に避難を呼びかける 危険な場所から全員避難
雨が強まる(数時間前)	3	高齢者等避難 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	避難をはじめめる(避難にかかる時間: 30分) 避難のときはブレーカーを落とす 自宅のしなりの〇〇さんに声をかける
災害発生	4	避難指示	避難完了! 2階の川から離れた部屋で安全を確保
災害発生	5	大雨特別警報 河川氾濫/土砂災害発生! 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!!

さがみはら マイ・タイムライン 検索

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。



防災に関する  
各種マップ

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。自宅が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。

国土交通省  
川の防災情報



神奈川県  
雨量水位情報



神奈川県  
土砂災害情報ポータル



気象庁  
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。