



減災の取り組み

災害から命を守るために マイ・タイムラインを作成しよう

マイ・タイムラインって？

「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨などの風水害に対する事前の準備と行動を、あらかじめ記録しておく予定表のことです。住んでいる場所や家族構成によって、いざという時にとるべき行動やタイミングは異なります。「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ決めておくことで、災害の危険が迫ってきた時に落ち着いて避難行動をとることができます。

避難スイッチを考えよう

タイムラインでは、警戒レベルを時系列の軸としていますが、市から発令される避難情報を待つことなく、早めの避難行動が必要なケースがあります。災害が発生しそうな時に逃げるタイミングを判断する独自の基準を「**避難スイッチ**」とすることも考える必要があります。避難スイッチを考えることで、自分で判断する力を養うことができます。

マイ・タイムライン作成時の5つのポイント

- point 01** | 気象台が発表する防災気象情報と市が発令する避難情報を知っておく
雨による災害の危険性などを知らせる「**防災気象情報**」や「**避難情報**」を知っておきましょう。
- point 02** | ハザードマップで確認する
市が作成しているハザードマップで、**災害時に自分の家や職場などがどれくらい危険なのかを確認**しましょう。
避難経路にも、危険な場所がないか確認しましょう。
- point 03** | 最適な避難先を確認する
避難先や連絡先について**普段から家族で話し合っ**ておきましょう。
- point 04** | 避難行動を開始する目安を検討する
いつ避難行動を開始するのか**避難スイッチ**を決めます。「家族に要介護者がいる」「避難場所までの距離」など、家庭の事情を踏まえて設定することが大切です。
- point 05** | 「いつ、誰が、何をするか」考えておく
最悪の事態を想定し「いつ、誰が、何をするのか」を考えていきます。
①とるべき行動を箇条書きで書く ②箇条書きした内容を時系列に並べる
行動に無理がないかなど、それぞれにかかる時間のことを考えて、余裕を持って行動できるようにしましょう。
そして、年に一度は、マイ・タイムラインの内容を確認し、追加や変更をしましょう。



マイ・タイムライン 使用時の注意点

台風や大雨などの自然災害は、想定したとおりに進行するとは限りません。実際に、マイ・タイムラインを使用する際には、次のことに注意して行動してください。

- ①マイ・タイムラインは、あくまで行動の目安です。
- ②防災気象情報や避難情報などをこまめに収集・確認してください。
- ③収集・確認した情報をもとに、臨機応変に判断してください。

実際に作ってみましょう



おいいたマイ・タイムライン～わが家の避難計画～

Ver.3(R3.5.20改訂)

<p>警戒レベルと警戒レベル相当情報(防災気象情報)</p> <p>※警戒レベルと警戒レベル相当情報が発令・発表されるタイミングと対象地域は必ずしも一致しないことに注意</p>	
<p>警戒レベル1 早期注意情報 (気象庁が発表)</p> <p>今後、気象状況悪化のおそれあり</p>	<p>警戒レベル2 大雨・洪水・高潮注意情報 (気象庁が発表)</p> <p>気象状況悪化</p>
<p>—</p>	<p>氾濫注意情報</p>
<p>警戒レベル3 高齢者等避難 (市町村が発令)</p> <p>災害のおそれあり</p>	<p>警戒レベル3相当情報</p> <p>大雨・洪水警報 氾濫警戒情報</p>
<p>警戒レベル4 避難指示 (市町村が発令)</p> <p>災害のおそれが高まっている</p>	<p>警戒レベル4相当情報</p> <p>土砂災害警戒情報 高潮警報</p>
<p>警戒レベル5 緊急安全確保 (市町村が発令)</p> <p>災害発生または切迫</p>	<p>警戒レベル5相当情報</p> <p>大雨特別警戒情報 氾濫発生情報 高潮氾濫発生情報</p>
<p>警戒レベルに依じた家族の行動</p>	
<p>災害への心構えを高める</p> <p>(例) 情報収集する (例) 車にガソリンを入れる</p>	<p>自分や家族の避難行動を確認する</p> <p>(例) 非常持ち出し品をそろえる (例) 携帯の充電</p>
<p>高齢者等は危険な場所から避難</p> <p>(例) 川の水位をこまめに確認 (例) 親戚の家に避難</p>	
<p>危険な場所から全員避難</p> <p>(例) 歩いて、〇〇公民館に避難 (例) ガスの元栓を閉め、電源ブレーカーを切る</p>	
<p>必ず避難完了！</p>	
<p>命の危険、直ちに安全確保</p> <p>⚠️ 自宅内の安全な場所へ避難 ⚠️ 2階以上に避難</p>	
<p>わが家の災害リスク・避難先</p> <p>□浸水する深さ 想定 () m □近隣河川までの距離 () m □土砂災害警戒区域に入っている・いない □避難先① () まで、徒歩・車で () 分 □避難先② () まで、徒歩・車で () 分 ※自宅が危険な区域ではない場合や、マンションなど頑丈な建物の場合は、屋内待機や垂直避難(建物内の2階以上) □避難先までの危険な場所・特徴 ()</p>	
<p>目頃から調べておくこと、備えておくこと</p>	
<p>非常持出品</p> <p>□食料品 □飲料水 □貴重品 □着替え □懐中電灯 □毛布 □携帯電話の充電器 □電池 □ラジオ □アルコール消毒液 □体温計 □ハザードマップ ※忘れてませんか？ □常備薬 □お薬手帳 ↓その他に準備する物も書いておこう！</p>	<p>情報収集ツール</p> <p>□おいいた防災アプリ □県民安全・安心メール □市町村防災メール □テレビ □防災ラジオ</p>