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。

ホームページから、エクセル形式でダウンロードできます。

マイ・タイムラインHP
https://www.city.konan.lg.jp/kurashi/bousai/1004370/1006291/1020099.html

記載例

マイ・タイムラインシート

日頃からの備え

自宅（周辺）の状況

- ☑ 木曽川の浸水の深さ（浸水の深さ：0.5 ～ 3 m）
- ☑ 青木 川の浸水の深さ（浸水の深さ：1 ～ 3 m）
- ☐ 内水の浸水の深さ（浸水の深さ：0 ～ 0 m）

ハザードマップなどで自宅周辺を確認しましょう。

ハザードマップは、14ページ

避難する場所

避難所：息子夫婦の家（避難手段：車で30分）
洪水避難ビル：古知野東小学校（避難手段：徒歩で20分）

避難する場所を決めましょう。
指定されている場所以外も考えましょう。

避難所・避難場所一覧は、27～28ページ

避難のタイミング

高齢者等避難が発令されたとき

自分と家族の避難するタイミングを考えましょう。

警戒レベル・避難情報一覧は、10ページ

非常持ち出し品（避難のときに持っていくもの）

常備薬、マイナンバーカード、現金、着替え、洗面道具、携帯電話
（息子夫婦の家以外に行く場合：食べ物、飲み物、懐中電灯を追加する）

避難するときに何を持っていくか考えましょう。

備蓄品・持ち出し品は、5ページ

時間経過	警戒レベル	気象情報・市からの避難情報	なにをする？ 地域の動きや注意すること	なにをする？ わたしと家族の動き
2～5日前	1	台風・大雨に関する気象情報（週間天気予報など） 緊急安全確保	早期注意情報	・家族の予定を確認する ・非常持ち出し品を確認する ・ハザードマップを再確認する
1日前～大雨当日	2	大雨・氾濫注意報	自らの避難行動を確認	・避難するかもしれないから息子夫婦に連絡する ・避難の準備を始める（約30分）
1日前～大雨当日	3	大雨警報・氾濫警報 避難判断水位 高齢者等避難	危険な場所から高齢者等の避難に時間がかかる人は避難	・ブレーカーを落とす ・ガスの元栓を閉める ・避難を始める（約30分） ・隣の○○さんに声をかける
雨が強まる	4	大雨危険警報・氾濫危険警報 氾濫危険水位 避難指示	危険な場所から全員避難	・避難が完了している
災害発生	5	大雨特別警報・氾濫特別警報 氾濫発生水位 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保	もし避難できていなかったら？ ・2階の川から離れた部屋で安全確保する

警戒レベルごとに何をするか避難完了までの行動を考えましょう。

逃げ時判断は、13ページ

《警戒レベル4までに必ず避難！》



風水害に備える!!　マイ・タイムラインシート

日頃からの備え

自宅（周辺）の状況	□ 木曽川の浸水の深さ　（浸水の深さ：＿＿ ～ ＿＿ m ）
	□ ＿＿＿ 川の浸水の深さ　（浸水の深さ：＿＿ ～ ＿＿ m ）
	□ 内水の浸水の深さ　（浸水の深さ：＿＿ ～ ＿＿ m ）
避難する場所	避難所：＿＿＿＿＿＿＿＿（避難手段：＿＿＿＿ で ＿＿ 分）
	洪水避難ビル：＿＿＿＿＿＿＿＿（避難手段：＿＿＿＿ で ＿＿ 分）
避難のタイミング	
非常持ち出し品（避難のときに持っていくもの）	

時間経過	警戒レベル	気象情報 市からの避難情報	なにをする？ 地域の動きや注意すること	なにをする？ わたしと家族の動き
2～5日前	1	台風・大雨に関する気象情報（週間天気予報など） 緊急安全確保	早期注意情報	
1日前～大雨当日	2	大雨・氾濫注意報	自らの避難行動を確認	
	3	大雨警報・氾濫警報 避難判断水位 高齢者等避難	危険な場所から高齢者等の避難に時間がかかる人は避難	
雨が強まる	4	大雨危険警報・氾濫危険警報 氾濫危険水位 避難指示	危険な場所から全員避難	
		《警戒レベル4までに必ず避難！》		
災害発生	5	大雨特別警報・氾濫特別警報 氾濫発生水位 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保	もし避難できていなかったら？