

作ろう! マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは?

雨や風は地震と異なり事前に予測ができるので、災害が発生する前に準備をすることができます。風水害の発生リスクが高まっている時に、自分や家族が「いつ」「何を」するのかを時系列に整理してまとめたものが、マイ・タイムラインです。

お住まいや年齢などにより、避難する前の行動はそれぞれ異なります。いざという時に慌てずに行動できるよう自分だけの「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。

準備するもの

- 記入シート
- 筆記用具
- ハザードマップ
(市町村が配付。ホームページなどでも確認できます)
※見方は裏面に記載しています
- ちば情報マップ
(浸水想定区域や土砂災害警戒区域は更新されることがあるので、最新の状況を御確認ください)
※調べ方は裏面に記載しています

STEP 1 自宅の状況を確認しましょう

ハザードマップなどで自宅が浸水想定区域や土砂災害警戒区域にあるかを確認しましょう。地図に色が塗られている場合はこれらの区域に該当し、原則として自宅の外への避難が必要となります。

シートで該当する区域をチェックし、また、浸水想定区域の場合は原因(河川・高潮・内水など)と予想される浸水の深さを記載してください。

※着色がなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は避難情報に注意してください。

※「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です。

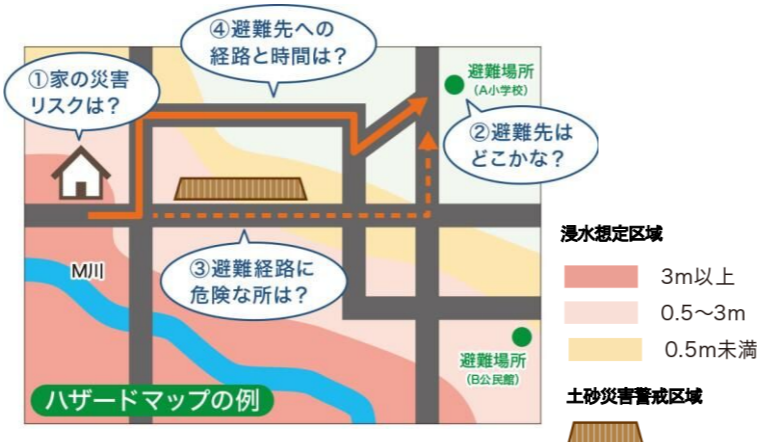
- ①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- ②浸水深より居室は高い
- ③水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分 (詳細については裏面にも記載しています)

STEP 2 避難先・避難経路を決めましょう

ハザードマップを使って、自宅近くの避難場所の位置を確認し、避難経路を考えましょう。避難経路を考えるときは、土砂災害警戒区域などの危険な場所は避けましょう。

小中学校等だけでなく安全な場所にある親戚・知人宅に避難することも検討してください。

避難先・避難経路が決まったら、シートに避難先及び必要な時間と注意する場所を記載し、併せて緊急時の連絡先も書き込んでください。



記載例

STEP 1 自宅の状況を確認

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想定深さは?
 【原因(○○川) 浸水深(3~5m)】

STEP 2 避難先・避難経路を決定

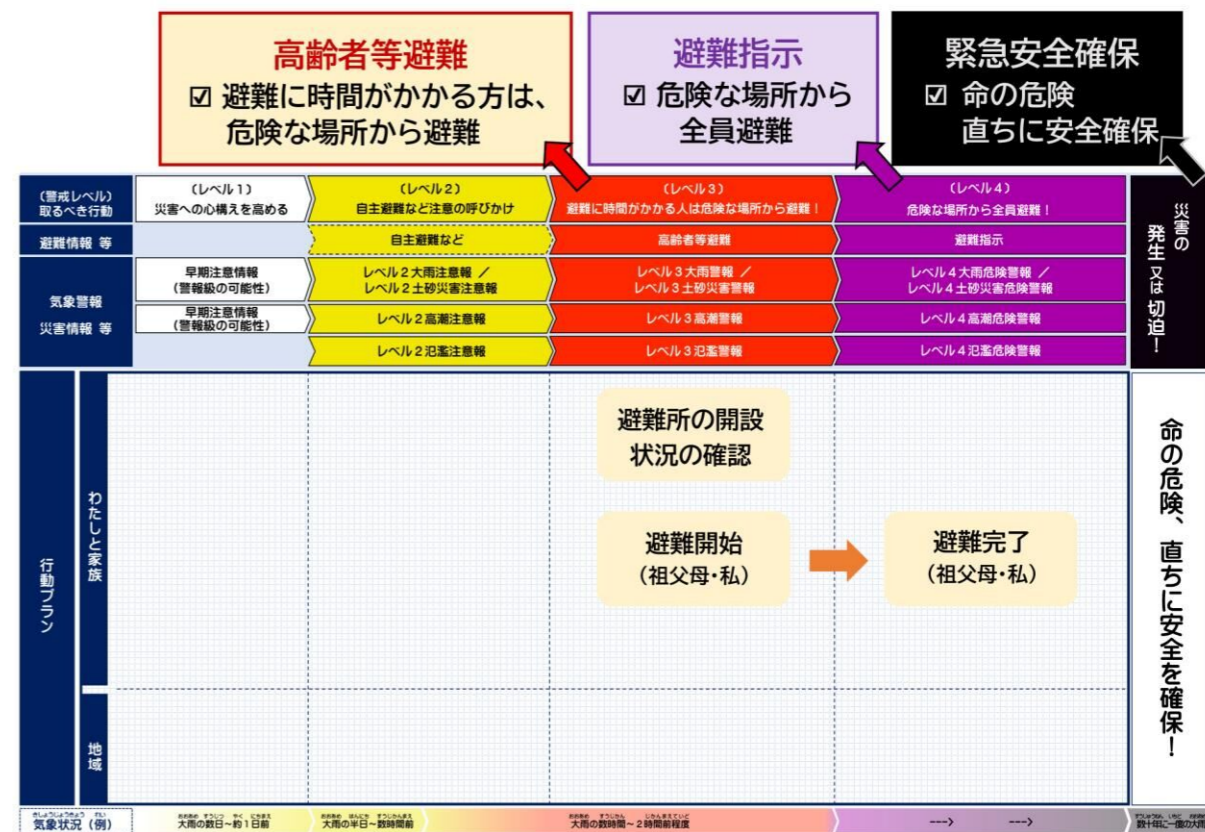
どこに避難する? 避難の途中で注意する場所は?
 候補1 A小学校 【歩いて 約 20/60分】 ⇒ 【 土砂災害警戒区域は迂回 】
 候補2 親戚の家 【歩いて 約 30/90分】 ⇒ 【

● 家族の連絡先 / 緊急連絡先

TEL △△△-△△△-△△△△ (父)
 TEL □□□-□□□-□□□□ (母)
 TEL ○○○-○○○-○○○○ (親戚)
 TEL ☆☆☆-☆☆☆-☆☆☆☆ (職場)

STEP 3 避難するタイミングを決めましょう

これから、災害時の行動を記載していきます。はじめに避難のタイミングから考えましょう。風水害の発生する可能性がある場合は、5段階の「警戒レベル」が発令されます。「警戒レベル5 緊急安全確保」では安全に避難することが困難であるため、「警戒レベル4 避難指示」のうちに、危険な場所から全員避難する必要があります。また、高齢者など、避難に時間がかかる方は「警戒レベル3 高齢者等避難」で早めに避難することが必要です。シートの行動プランに「避難開始」と「避難完了」と記載してください。また、避難の前には避難場所の開設状況を確認しましょう。



STEP 4 避難前の行動を記載して、マイ・タイムラインの完成!

逃げ遅れないためには、警戒レベル1や2のうちに余裕をもって準備することが大切です。警戒レベル1が発令された場合は、家の点検・補強、非常用持ち出し品・備蓄品の確認など時間がかかることを済ませましょう。

警戒レベル2では、携帯電話の充電や貴重品や備蓄品を安全な場所に移動するなど、いつでも避難できる体制を整えましょう。天候が急に悪化する場合もあるので、警戒レベル4で避難する方も早めの準備を心掛けましょう。

避難する前の行動はひとそれぞれ異なりますので、自分にとって必要な行動を書き足して、オリジナルの「マイ・タイムライン」を完成させましょう。

(行動の例)	
天気予報などを確認する	避難先・避難経路の再確認
家の点検・補強	近所に避難を呼びかける
非常用持ち出し品・備蓄品の確認	貴重品や備蓄品を安全な場所に移動する。
病院で薬を処方してもらう	携帯電話の充電
避難を支援する人に連絡する	移動しやすい服装に着替える など

