

# マイ・タイムラインを作ってみよう!

マイ・タイムラインを活用し、「自分たちの逃げ方」を確認しましょう!



## マイ・タイムラインとは?

「マイ・タイムライン」は、台風などの接近によって河川の水位が上昇する時に、自分自身にとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、とりまとめる行動の計画表です。急な判断が迫られる洪水発生時に、自分自身の行動のチェックリスト、また判断のサポートツールとして役立ちます。自分の家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・行動を把握して自分たちの「マイ・タイムライン」に行動を書き込み、「自分たちの逃げ方」を確認しましょう。

| 行政からの情報(発表順)  | 行動の例(情報が発表されたら)  | 自分たちの「マイ・タイムライン」          |
|---|--|---------------------------|
| <b>1 台風予報の発表</b>  | <input type="checkbox"/> 台風予報を注意して見る。<br><input type="checkbox"/> 家族全員の予定を確認する。<br><input type="checkbox"/> 非常持ち出し品や備蓄品の確認をする。   |                           |
| <b>2 大雨注意報・洪水注意報が発令される</b>  | <input type="checkbox"/> テレビやインターネットなどで雨量や川の水位を確認する。   |                           |
| <b>3 河川が水防団待機水位に到達する</b><br><b>レベル1</b>   | <input type="checkbox"/> 住んでいる所と上流の雨量を調べる。<br><input type="checkbox"/> テレビやインターネットなどで川の水位を確認する。<br><input type="checkbox"/> 携帯を充電しておく。                                     |                           |
| <b>4 はん濫注意水位に到達する</b><br><b>レベル2</b><br><small>はん濫注意情報 発表(国交省・気象庁)</small>  | <input type="checkbox"/> テレビやインターネットなどで川の水位を確認する。<br><input type="checkbox"/> ハザードマップで避難所・避難経路を確認する。<br><input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える。                            |                           |
| <b>5 河川が避難判断水位に到達する</b><br><small>「水位の高さによって避難の呼びかけをします」</small><br><b>レベル3</b><br><small>はん濫警戒情報 発表(国交省・気象庁)</small><br><small>避難準備・高齢者等避難開始 発令(市町村)</small> | <input type="checkbox"/> テレビやインターネットなどで川の水位を確認する。<br><input type="checkbox"/> あらかじめ決めていた場所への避難を判断。<br><input type="checkbox"/> <b>特に高齢者や障がい者、乳幼児など移動に時間がかかる方は早めに避難を開始。</b> | <b>高齢者等避難</b> <b>避難準備</b> |
| <b>6 河川がはん濫危険水位に到達する</b><br><b>レベル4</b><br><small>はん濫危険情報 発表(国交省・気象庁)</small><br><small>避難勧告・避難指示(緊急) 発令(市町村)</small>   | <input type="checkbox"/> <b>全員避難。</b><br><input type="checkbox"/> テレビやインターネットなどで情報を収集する。   | <b>全員避難</b>               |
| <b>7 はん濫が発生</b><br><b>レベル5</b><br><small>はん濫発生情報 発表(国交省・気象庁)</small><br><small>災害発生情報 発令(市町村)</small>   | <input type="checkbox"/> 安全な場所でテレビやインターネットなどで洪水情報の確認をする。<br><input type="checkbox"/> <b>逃げ遅れたら建物の高いところに避難する。</b><br><b>垂直避難</b>  | <b>垂直避難</b>               |