

9 マイ・タイムラインをつくろう！

マイ・タイムラインとは… 災害時に、「いつ」、「何をするのか」を整理したあなたの防災計画です。
洪水は地震と違い刻々と進行するため、防災行動をあらかじめ整理できます。

マイ・タイムラインがないと…

- ①災害時に冷静な判断ができない
- ②避難時間が足りない
- ③持ち出し品の準備が間に合わない



つくる時のポイント

- ①どのタイミングでどの避難情報が出されるか、情報の意味とともに理解する。
- ②災害発生から時間をさかのぼり、持ち出し品の準備や、いつ情報を集めるか等、避難のための行動を整理する。
- ③平日、休日における家族の在宅の有無などについても考える。

警戒レベルについて

「警戒レベル」とは、災害の危険性を直感的に理解するための5段階の情報です。

- 警戒レベル1**
気象情報を確認し、災害への心構えをする。
- 警戒レベル2**
ハザードマップ等で、避難所や避難ルートを確認する。
- 警戒レベル3 高齢者等避難**
避難に時間がかかる方や避難を支援する方、早期の立退き避難が必要な方は、安全な場所へ避難する。
- 警戒レベル4 避難指示**
土砂災害警戒区域等、危険な場所にいる方は、全員速やかに避難する。
- 警戒レベル5 緊急安全確保**
すでに災害が切迫・発生しており、命を守る最善の行動をとる。

災害発生までの目安時間	警戒レベル (目安)	避難情報 (目安)	大雨	河川氾濫	土砂災害	すべきこと	
						記入例	あなたのすべきこと
災害発生までの目安時間	1	—	早期注意情報	氾濫注意情報	—	- 天気予報に注意を払う - 家族の今後の予定を確認 - 薬の準備 (1週間分)	
	2	—	大雨注意情報・洪水注意情報	氾濫警戒情報	—	- 非常用持ち出し品の再確認 - 家の周りの飛ばされそうな物の有無の確認 - テレビ、インターネット、防災情報メール等での雨や川の様子を確認 - ハザードマップで避難場所や避難経路を再確認	
災害発生までの目安時間	3	高齢者等避難	大雨警戒情報・洪水警戒情報	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報	- テレビ、インターネット、防災情報メール等での避難情報の確認 - 避難に時間のかかる祖母と介助者は、この時点で●●小学校へ避難を開始	
	4	避難指示	—	—	—	- 動きやすい服装への着替え - ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切り、戸締りを実施	
災害発生までの目安時間	5	—	緊急安全確保	—	—	- 避難すること、避難先を家族・親戚に連絡 - 非常用持ち出し品を持って避難	
	5	—	—	—	—	- 避難場所 (1つめ) ⇒ ●●小学校 - 避難場所 (2つめ) ⇒ 実家	

書いてみましょう

警戒レベル4までに必ず避難！

警戒レベル5の緊急安全確保の発令を待っては いけません！