

# マイ・タイムラインとは

あなたに合った  
「**マイ・タイムライン**」を  
作成しておきましょう!

水害が迫っているとき、「どうしたらいいのかわからない」状況になったり、つい「大丈夫だろう」と思ってしまうと、逃げ遅れの危険が生じます。逃げ遅れ防止のために有効なのが「**マイ・タイムライン**」です。水害のおそれがあるときに各自がとるべき行動は、その生活環境や家族構成など、ひとりひとり異なります。「マイ・タイムライン」は、自分自身がとるべき行動をあらかじめ時系列的に整理しておく「行動計画表」です。

## マイ・タイムライン作成の手順

①水害がおきるしくみを理解する..... 3・4ページ参照

②自分自身の状況をチェックする..... 7ページ参照

- あなたの自宅の洪水浸水想定(浸水深)は?  
**避難の必要性と災害の種類は?**..... 洪水ハザードマップ・  
浸水(内水)ハザードマップ参照
- 避難の判断をするときに一緒に考えることは?  
**自動車の利用・避難行動要支援者・ペット等、  
皆さんの事情をふまえて**
- 避難先をどこにするか?  
**事前に複数を考えておく**
- 避難するときの移動は、どんな手段にするか?  
**車・徒歩等**
- 避難に要する時間は?  
**道路の冠水、渋滞などを考慮する**



③水害が迫ってきたときの行動を考える

- 気象や降雨、河川の水位情報を入手する方法を事前に知っておく..... ウラ表紙を参照
- 「いつ頃」「何を準備するか」事前に決めておく
- どのような状況になり、どのような災害情報が入ったら避難を始めるか事前に決めておく

④マイ・タイムラインの完成

★あなた自身の「マイ・タイムライン」を作って、いざという時に備えましょう。

# マイ・タイムラインの作成

「ハザードマップ」で自宅の水害危険度をチェックしましょう

|                |              |                |
|----------------|--------------|----------------|
| 浸水深（深さ）        | ※白地の場合はゼロを記入 | m              |
| 浸水継続時間（浸水する時間） | ※白地の場合はゼロを記入 | 時間             |
| 家屋倒壊等氾濫想定区域    | ※該当に丸を記入     | 入っている ・ 入っていない |

家庭の状況をチェックしましょう

|                            |                             |                 |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 自動車                        | ※該当に丸を記入                    | 使 う ・ 使わない      |
| ペット                        | ※必要なものを記入                   |                 |
| 持病薬 該当者                    | ※該当に丸を記入し、以下にその方の名前・薬名を記入   | あり ・ なし         |
| 服用者名：                      | 薬名：                         |                 |
| 服用者名：                      | 薬名：                         |                 |
| 服用者名：                      | 薬名：                         |                 |
| 避難時に支援が必要な方                | ※該当に丸を記入し、以下にその方の名前・状況などを記入 | いる ・ いない        |
| ① 支援が必要な方の氏名：              | 避難時に支援する方：                  | 続柄や、現状で注意すること等： |
| ② 支援が必要な方の氏名：              | 避難時に支援する方：                  | 続柄や、現状で注意すること等： |
| 避難先候補を考え、適切と思える行先を書き出しましょう | 候補①：                        |                 |
|                            | 候補②：                        |                 |
|                            | 候補③：                        |                 |
|                            | 候補④：                        |                 |
|                            | 候補⑤：                        |                 |

水害が迫ったときのわが家の避難先…上記の候補地から優先順に絞り込んでみましょう

|          |       |       |
|----------|-------|-------|
| 避難先 第一候補 | 場 所：  | 移動手段： |
|          | 移動経路： | 所要時間： |
| 避難先 第二候補 | 場 所：  | 移動手段： |
|          | 移動経路： | 所要時間： |

## 避難時に確認しましょう

### 警戒レベル1・2

避難することになるかもしれません。  
この段階のうちに再確認しておきましょう。

- 避難所や避難経路が確認できていますか？
- 自宅にいない家族は今どこにいますか？
- 今後の予定を確認していますか？
- 携帯電話等の早めの充電ができていますか？
- 非常時の持ち出し品チェックリストの持ち出し品は揃っていますか？
- その他( )

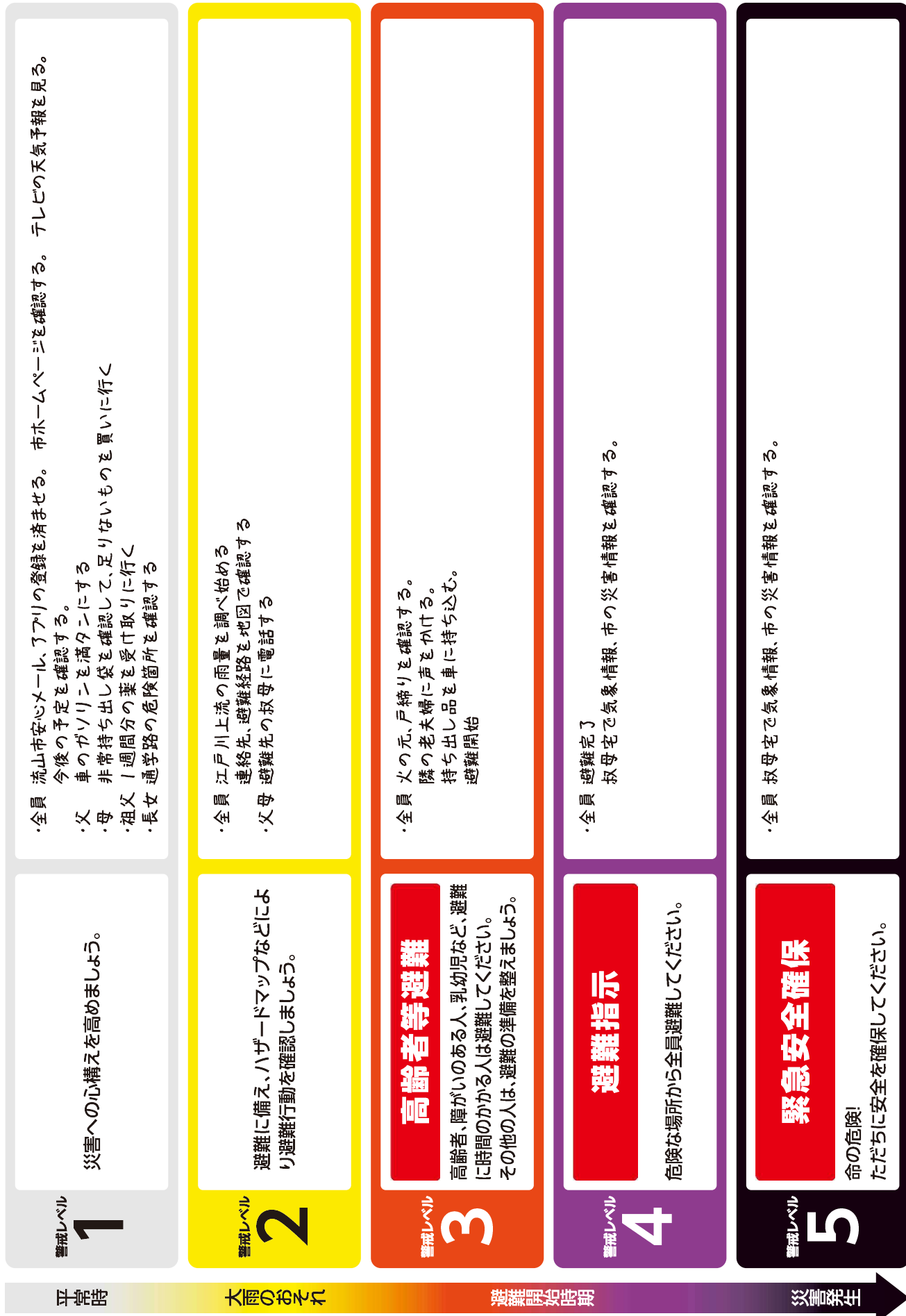
### 警戒レベル3・4

避難前にもう一度チェックしましょう。

- 避難所の開設状況を確認しましたか？  
(開設前の場合、開錠されていないこと・受入体制が整っていないことなどがあります。)
- 火の元、戸締りを確認しましたか？
- 避難することや避難先を、ほかの家族や親戚に連絡しましたか？
- その他( )

※ 天気が荒れる前に避難することを心がけましょう。

# 記入例>マイタイムライン



# 作ってみましょう！マイタイムライン

災害時の行動を確認しておきましょう

