

わが家の「マイ・タイムライン」を作ろう！

自然災害から自分たちの命を守るため、災害が近づく前にあらかじめ取るべき行動を決めておくと、いざというときの避難行動に役立ちます。家族構成や生活環境に合わせて「いつ」「誰が」「何をするか」を考えて、わが家の行動予定表「マイ・タイムライン」を作ってみましょう！

記載例

作成年月日： 2000年 〇月 〇〇日

わが家の災害リスク

わが家のリスクなどをハザードマップで調べて記入しましょう。

洪水浸水想定

1 m

土砂災害

警戒区域

内・外

わが家の避難先（避難にかかる時間：徒歩 10 分）

・〇〇交流センター

	今後気象状況悪化のおそれ	気象状況悪化	災害のおそれ有	災害のおそれ高	災害発生(または切迫)
警戒レベル		2	3	4	5
気象情報 気象庁 発表	警戒レベル1 早期注意情報	警戒レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮 注意報	警戒レベル3相当情報 大雨・土砂災害・氾濫・高潮 警戒報	警戒レベル4相当情報 大雨・土砂災害・氾濫・高潮 危険警戒報	警戒レベル5相当情報 大雨・土砂災害・氾濫・高潮 特別警戒報
避難情報 安来市 発令	「警戒級の可能性」があるときに発表されます	-	警戒レベル3 高齢者等 避難に時間のかかる 危険な場所から避難	警戒レベル4 避難先から避難	警戒レベル5 緊急安全確保
事前に 確認 すること	●わが家が危険な場所にあるかハザードマップで確認する ●避難経路を確認する ●非常持出品を確認する ●避難するときに家族に支援が必要な人がいる？ ☑はい：おじいさん □いいえ ●避難するときに支援してくれる人がいる場合、その人の名前と連絡先を記入しておく ・名前：安来 一郎 ・連絡先：090-1234-5678	●避難所が開設されているか確認する（※） ●避難するときに近所に声をかける人(要支援者)がいる？ ☑はい：広瀬 花子 □いいえ ※避難情報の発令前は避難所として開設していないため、避難しても立入できないことがあります。	●全員避難を開始する ●避難するときに近所に声をかける人(要支援者)がいる？ ☑はい：広瀬 花子 □いいえ ●想定避難先に避難できない場合、近隣の安全な場所は？ ☑ある：伯太 太郎さん宅 □ない	●自分で命を守る行動をとる（逃げ遅れた場合は、近くの建物や自宅の2階などより安全な場所に避難して救助を待つ） （注意） 自宅が3 m以上浸水する危険がある地域や堤防近く、土砂災害の危険がある区域に住む人は、早期の「立ち退き避難」が原則です。	
わが家の 動き	■テレビ、ラジオ、インターネットなどで気象情報を確認する ■家の周りの様子を確認する ・用水路が詰まっていない？ ・土のう袋の用意はある？ ■ハザードマップで避難所と避難経路を再確認する ■非常持出袋をチェックする ■スマホの早めの充電！	【避難スイッチ1】気象情報・避難情報などによるタイミング ■警戒レベル3（大雨・土砂災害・氾濫）警戒報が発表された。 【避難スイッチ2】危険な兆候を感じたタイミング ■川の水の濁り具合がいつもと違う ■裏山からパキパキ音が鳴っている 避難先は市が指定する避難所だけでなく、他の安全な場所も決めておきましょう ■おじいさんの避難のために隣市の親戚宅へ避難する（車で約30分） ■知人・親戚に避難先を伝える ■車のガソリンを補充する（ふだんから気にしておく） ■戸締りして避難する ■近所の方に声をかける（広瀬 花子：80歳）	避難を始めるタイミングをあらかじめ決めておきましょう ■家族全員で〇〇交流センターへ避難する ■外に出るのがかえって危ない場合は、家の中の安全な場所（がけから離れた2階の部屋）に移動する	■自宅内の浸水が想定されない2階などで身の安全を確保して救助を待つ ■スマホやラジオなどで情報収集する ■親戚などに再び連絡する 避難が完了した後も、今後の気象情報等に注意しながら、次にすべき行動や確認事項を記入しておきましょう	