マイ・タイムライン 記入例

「自分の命は自分で守る」ためにも、
マイ・タイムラインを活用しよう！！

平常時の確認事項

STEP 1
浸水想定等記入

「洪水ハザードマップ（地図）」を基に、自宅が浸水のおそれがある区域かどうか確認しましょう。併せて、自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域内に含まれているかどうか確認しましょう。
また、洪水ハザードマップに記載されている「浸水継続時間」を基に、自宅が浸水深50cm以上に達してから、その浸水深を下回るまでの時間を確認しましょう。

洪水ハザードマップ地図　浸水継続時間

STEP 2
広域避難場所記入

「親せき・知人宅」が安全な場所にあれば、分散避難や感染症対策の観点から、避難する場所の第１優先としましょう。安全な場所がない場合は、町が開設するお近くの広域避難場所を記載します。
いざという時のために、避難する場所はいくつか用意しておきましょう。

STEP 3
家族構成等記入

自身の家族構成を記入しましょう。日中の居場所や連絡先、薬等の必需品などを確認することで、災害時の避難行動や安否確認を迅速に行うことができます。
また、子供、高齢の方、障がいをお持ちの方など、避難支援を必要とする方がいる場合には、避難支援者等（親戚や近所の方など）の協力者を確認しましょう。

マイ・タイムラインを作成しましょう

マイ・タイムラインとは

「マイ・タイムライン」は住民一人ひとりのタイムラインであり、台風の接近によって河川の水位が上昇するときに、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理してまとめるものです。マイ・タイムラインを作成して、自宅周辺のリスクについて認識してください。そして、自分自身や家族が逃げるタイミングを整理しておき、いざというときに的確な行動を取れるようにしましょう。
ポイント：避難行動を起こす必要があるときには、風雨が強かったり、すでに浸水が始まっている場合もあります。また、夜間に避難しなければならない場合もあります。様々な状況を想像してみてください。

平常時の確認事項

住んでいる場所の浸水想定を確認し記入してください。

浸水深	0.5～3.0　m
浸水継続時間	～12時間　~~日~~
家屋倒壊等氾濫想定区域にある	□「河岸侵食」の区域内にある □「氾濫流」の区域内にある ■ 区域からはずれている

次のいずれかに該当する場合には、大雨が予想される時に早めに立退き避難（水平避難）して下さい。
- 浸水深 3m 以上
- 平屋で浸水深 0.5m 以上
- 浸水継続時間が長い（めやす 3 日以上）
- 家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食）内
- 家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）内で木造家屋

避難する場所等を記入してください。（実際に避難して生活できる場所）

避難できる場所にチェックを記入	避難する場所の名前（親戚・知人宅は電話番号も）	家族が避難できる所要時間（※）	避難経路上の危険な場所（道路や河川等の横断など）
■ 浸水域外の避難所	旭が丘中学校	15分	道路の冠水や倒木等に注意しながら避難する。
■ 親戚・知人宅	寒川　裕子 (0467-***-***)	20分	―
□ 近くの頑丈な建物			
□ 自宅内の安全な場所（浸水深以上の階など）			

※ 徒歩での避難が原則です。

家族構成を記入してください。

名前	連絡先	日中の居場所	必需品（薬や機材など）	避難が困難な状況があれば記入してください※
寒川　太郎	090-***-***	会社	血圧を下げる薬	
寒川　愛	0467-***-***	自宅		
寒川　一郎	090-***-***	○○中学校		
寒川　二郎	090-***-***	△△小学校		
寒川　徹郎	090-***-***	デイサービス	持病薬	松葉杖が必要

※子供、高齢の方、障がいをお持ちの方など

避難支援してくれる人がいれば記入してください。

寒川　京子			

マイ・タイムラインを作成しましょう

時期のめやす（状況により異なります）	防災気象情報（気象庁・県が発表）	時期に応じて実際に行う活動や避難行動を書き込みましょう 例）「家具を２階に上げる」、「薬や飲食料を用意する」、「ペットを預ける」、「早めに避難する」、「植木をしまう」
警戒レベル	避難情報（町が発表）	
3日前	台風に関する気象情報	(例)○テレビ、ラジオ、インターネット等による気象情報の収集 ○ハザードマップや水、食料等の防災備蓄品の確認 ○屋外の家財を屋内へ、1階の家財を2階へ移動
警戒レベル1	早期注意情報	気象情報を確認する（確認方法：インターネット） 家族の予定を確認する
24時間前		(例)○テレビ、インターネット、携帯電話等により大雨や河川の状況を確認 ○防災行政無線、寒川町メール配信サービス（登録制）による情報の受信
警戒レベル2	大雨注意報・洪水注意報 氾濫注意情報	避難の時の持ち物を確認する 避難の準備を始める（準備にかかる時間：20分）
18時間前		
警戒レベル3	大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難	(例)○避難の準備又は開始 避難を始める（避難に係る時間：15分）
警戒レベル4	氾濫危険情報 避難指示	(例)○避難の開始 避難完了！
12時間前	ここまでに全員が避難を完了しておく	
警戒レベル5	大雨特別警報	・安全な場所に避難できていない場合には、命を守る行動をとる。 ・外出することで危険な状況であれば、違い場所より近くの少しでも安全な場所（丈夫な建物の上階など）へ。
0時間前	緊急安全確保	

（注意：警戒レベルは１段階ずつ上がるとは限りません）

※「避難情報に関するガイドライン」改定に伴い、避難情報を修正しています。

マイ・タイムラインの作成

STEP 4
警報等の内容を調査

令和3年度5月に「避難情報に関するガイドライン」が改定され、避難指示・避難勧告が**「避難指示」**へ一本化されるなど新たな警戒レベルの運用が始まりました。警報等の内容を調べ、どんな行動をとるか確認しましょう。

STEP 5
災害発生前後の情報収集

町から発信される情報や気象情報、河川の状況に関する情報などの取得方法を確認しましょう。

STEP 6
災害時避難行動記入

STEP4・5で確認した内容を基に、災害時の避難行動をマイ・タイムラインに記入しましょう。
また、「行動」リストを活用しましょう。「行動」リストには、避難する際の目安の行動などが書かれています。はさみなどで切り取り、この欄に貼り付けることで、マイ・タイムラインを簡単に作ることができます。
（リストを使わず、表に直接書き込んでいただいてもかまいません。）

「行動」リスト

さむかわマイ・タイムライン　「行動」リスト

このリストは、マイ・タイムラインを作るときの基本的な行動を示したものです。
リストを切り取ってマイ・タイムラインシートに貼り付けるなど、ご活用ください。

防災気象情報等	時期に応じて実際に行う活動や避難行動	
台風や大雨の情報が報道される	気象情報を確認する（確認方法：　　）	家族の予定を確認する
	川の水位をインターネットで確認する	洪水ハザードマップを確認する
	（連絡先：　　）に連絡する	洪水ハザードマップを確認する
	（連絡先：　　）に連絡する	家の周りを確認する（飛行物・種木鉢・雨戸や窓ガラスなど）
	（連絡先：　　）に連絡する	家の周りを確認する（側溝や雨どいに詰まりがないか）
	（連絡先：　　）に連絡する	危険な場所には近づかない（河川・崖や低い土地など）
	（連絡先：　　）に連絡する	避難する場所を確認する（避難する場所：　　）
大雨警報・洪水警報	＿＿＿が避難の準備を始める（準備にかかる時間：＿＿分）	＿＿＿の必需品を確認する（必需品：＿＿＿＿＿）
高齢者等避難（※）・避難準備・高齢者等避難開始	＿＿＿が避難の準備を始める（準備にかかる時間：＿＿分）	＿＿＿の必需品を確認する（必需品：＿＿＿＿＿）
避難指示（※）・避難勧告（緊急）・避難命令	＿＿＿が避難を始める（準備にかかる時間：＿＿分）	避難の時の持ち物を確認する（感染症対策のマスク・タオル・ティッシュ、体温計などを忘れずに）
	避難完了！	を確認する
緊急安全確保（※）・大雨特別警報	をする	を確認する
	をする	を確認する
	をする	定期的に手洗い・うがいをする

※空欄には、リストに記載が無いもので、ご自身が必要なことなどを記入して下さい。
※災害対策基本法が改正され、避難情報の発令基準が見直されています。

●避難のポイント

- 警戒レベル3が発令された場合、高齢者等は避難を開始し、その他以外の人も状況に応じて避難の準備をしたり、避難を開始しましょう。
  また、レベル4が発令された場合は全員避難を開始しましょう。
- 非常持出品を持って避難しましょう
  例）持病薬、保険証、現金、飲食物　等
  （感染症対策：マスク、体温計）
- 避難する場所や距離などにより、避難するタイミングは異なります。
  自宅の外に避難する場合は、雨が強く降る前には避難を開始しましょう。