

# マイ・タイムラインを作ってみよう！

台風や大雨などで災害が発生したときに、あわてずに避難するために「いつ、何をするか」を事前に整理し、家族でよく話し合っ、マイ・タイムラインを作ってみよう。

作ってみたマイ・タイムラインを使って、避難訓練に参加し、災害が発生した場合の自分の行動をシミュレーションしてみて足りないものはないか確認してみよう。

※雨の降り方によって、情報の出るタイミングや種類が違うので注意が必要です。

## 記入例

自宅の危険性のチェック		
<b>浸水(洪水・内水)</b> <input checked="" type="checkbox"/> あり( <input type="radio"/> 川 ) <input type="checkbox"/> 0.2m未満 <input type="checkbox"/> 0.2m~0.5m <input checked="" type="checkbox"/> 0.5m~3.0m <input type="checkbox"/> 3.0m~5.0m <input type="checkbox"/> 5.0m~10.0m <input type="checkbox"/> なし	<b>土砂災害</b> <input type="checkbox"/> あり (土砂災害(特別)警戒区域)  <input checked="" type="checkbox"/> なし	<b>「早期に区域外へ避難が必要な区域」のエリア内にある</b> <input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ

避難場所のチェック	家庭の状況のチェック
<b>避難場所①</b> : <input type="radio"/> 小学校 <b>移動時間</b> : <u>10</u> 分 ( <input checked="" type="radio"/> 徒歩) <input type="radio"/> 車	<b>●避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が</b> <input checked="" type="checkbox"/> いる <b>高齢者等避難</b> → の発令で避難! <input type="checkbox"/> いない <b>避難指示</b> → の発令で避難!
<b>避難場所②</b> : <input type="radio"/> コミュニティセンター <b>移動時間</b> : <u>20</u> 分 ( <input checked="" type="radio"/> 徒歩) <input type="radio"/> 車	<b>●ペットが</b> <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない
	<b>●そのほかに</b> [ ]

警戒レベル	気象・避難情報	自身の行動をチェック
大雨・台風の1~3日前 <b>レベル1</b>	大雨や台風などの予報 早期注意情報	<input checked="" type="checkbox"/> 最新の気象情報・天気予報を確認 <input checked="" type="checkbox"/> ハザードマップの確認 <input checked="" type="checkbox"/> 家族の外出予定の確認 <input checked="" type="checkbox"/> マイ・タイムラインを見ながら防災行動を確認 <input type="checkbox"/> 強風で飛ばされそうなものを固定 <input checked="" type="checkbox"/> 必要なものの買い出し <input checked="" type="checkbox"/> 家族の常備薬の残りを確認
注意報 <b>レベル2</b>	レベル2大雨注意報 レベル2氾濫注意報	<input checked="" type="checkbox"/> 防災グッズの準備(ハザードマップP.92を確認) <input checked="" type="checkbox"/> 持病薬の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)・モバイルバッテリーの充電 <input checked="" type="checkbox"/> 避難場所・避難経路の再確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難しやすい服装に替える <input checked="" type="checkbox"/> 家族の常備薬を持ち出し準備 <input checked="" type="checkbox"/> ペットフードやケージの確認
警報・高齢者は避難 <b>レベル3</b>	レベル3大雨警報 レベル3氾濫警報 <b>高齢者等避難</b> ※山形市が発令	<input checked="" type="checkbox"/> <b>高齢者等避難</b> → 避難に時間を要する人(高齢者・障がい者等)は避難を開始 <input checked="" type="checkbox"/> 避難場所の開設状況などを確認 <input checked="" type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め、戸締りの確認 <input checked="" type="checkbox"/> 水位情報や河川の状況(ライブ映像)の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 遠方の親族に連絡 <input checked="" type="checkbox"/> 近くの〇〇川の状況を確認 <input checked="" type="checkbox"/> ご近所の高齢者に声掛け <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難( )
全員避難 <b>レベル4</b>	レベル4大雨危険警報 レベル4氾濫危険警報 <b>避難指示</b> ※山形市が発令	<input type="checkbox"/> <b>避難指示</b> → 速やかに安全な場所に全員避難 <input type="checkbox"/> 避難することを家族に連絡 <input type="checkbox"/> ご近所への避難の声掛け <input type="checkbox"/> スマホなどで最新の状況を確認
災害発生 <b>レベル5</b>	レベル5大雨特別警報 レベル5氾濫特別警報 <b>緊急安全確保</b> ※山形市が発令	<b>命の危険 直ちに安全確保!</b> すでに災害が発生・切迫している状況! 自宅内や近くの建物などで、 少しでも身の安全を確保できる場所に移動!

これまでの内容を  
参考にして記入  
してみよう！



作成年月日 年 月 日

自宅の危険性のチェック

浸水(洪水・内水)	土砂災害	「早期に区域外へ避難が必要な区域」のエリア内にある
<input type="checkbox"/> あり(川) <input type="checkbox"/> 0.2m未満 <input type="checkbox"/> 0.2m~0.5m <input type="checkbox"/> 0.5m~3.0m <input type="checkbox"/> 3.0m~5.0m <input type="checkbox"/> 5.0m~10.0m <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり (土砂災害(特別)警戒区域)  <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

避難場所のチェック

避難場所① : \_\_\_\_\_  
 移動時間 : \_\_\_\_\_ 分 徒歩・車

避難場所② : \_\_\_\_\_  
 移動時間 : \_\_\_\_\_ 分 徒歩・車

家庭の状況のチェック

●避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が

いる 高齢者等避難 → の発令で避難!  
いない 避難指示 → の発令で避難!

●ペットが

いる                      ●そのほかに  
いない                    [ \_\_\_\_\_ ]

警戒レベル	気象・避難情報	自身の行動をチェック
大雨・台風 の1~3日前	レベル <b>1</b> 大雨や 台風などの予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の気象情報・天気予報を確認 <input type="checkbox"/> ハザードマップの確認 <input type="checkbox"/> 家族の外出予定の確認 <input type="checkbox"/> マイ・タイムラインを見ながら防災行動を確認 <input type="checkbox"/> 強風で飛ばされそうなものを固定 <input type="checkbox"/> 必要なものの買い出し
注意報	レベル <b>2</b> レベル2大雨注意報 レベル2氾濫注意報	<input type="checkbox"/> 防災グッズの準備(ハザードマップP.92を確認) <input type="checkbox"/> 持病薬の確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)・モバイルバッテリーの充電 <input type="checkbox"/> 避難場所・避難経路の再確認 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える
警報・高齢者は避難	レベル <b>3</b> レベル3大雨警報 レベル3氾濫警報 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">高齢者等避難</span> ※山形市が発令	<input type="checkbox"/> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">高齢者等避難</span> → 避難に時間を要する人(高齢者・障がい者等)は避難を開始 <input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況などを確認 <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め、戸締りの確認 <input type="checkbox"/> 水位情報や河川の状況(ライブ映像)の確認  <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難( )
全員避難	レベル <b>4</b> レベル4大雨危険警報 レベル4氾濫危険警報 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">避難指示</span> ※山形市が発令	<input type="checkbox"/> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">避難指示</span> → 速やかに安全な場所に全員避難 <input type="checkbox"/> 避難することを家族に連絡 <input type="checkbox"/> ご近所への避難の声掛け <input type="checkbox"/> スマホなどで最新の状況などを確認 <input type="checkbox"/> _____
災害発生	レベル <b>5</b> レベル5大雨特別警報 レベル5氾濫特別警報 <span style="border: 1px solid white; padding: 2px;">緊急安全確保</span> ※山形市が発令	<p><b>命の危険</b> 直ちに安全確保!</p> <p>すでに災害が発生・切迫している状況!                      自宅内や近くの建物などで、                      少しでも身の安全を確保できる場所に移動!</p>