

マイ・タイムラインをつくろう

マイ・タイムラインとは？ ⇒ 水害時の自分の行動を時系列で整理した、自分で作る、自分のための計画表のこと!!

マイ・タイムラインは、台風接近などによって河川の水位が上昇した場合などに、一人ひとりがとる防災行動について、「いつ」「何をするのか」を整理した個人の防災計画です。あらかじめ災害時の自分の行動をシミュレーションしておくことで、急な判断が迫られる災害時に、自分自身の行動のチェックや、避難の判断をサポートするツールとして役立てることができます。

時間	河川の状況	警戒レベル	主な備え
3日前	台風が発生 自分がいるところで降って いなくても、上流で雨が降 れば川の水は増えてくる	LEVEL 1 ● 台風情報 (※ 随時発表) ● 早期注意情報 ・ 台風に関する 埼玉県気象情報 (随時)	最新情報を確認しましょう ○ テレビで天気予報を確認 ○ 家族全員の今後の予定を確認 ○ 防災グッズの確認 (不足していれば買い出しへ) ○ 1週間分の薬を病院に受け取りに行く
2日前	台風が近づいて、雨や風 がだんだん強くなる	LEVEL 2 ● 大雨注意報・洪水注意報 ・ 台風に関する今後の見通し	○ 家の周りに風で飛ばされそうなものがないか確認 ○ 家族全員の今後の予定をもう一度確認 ○ ガソリンを入れておく
1日前	雨が集まって、川の水が だんだん増える	● 上流域での大雨・洪水警報	
12時間前	水防団待機水位到達 激しい雨で、川の水がど んどん増えて、河川敷に も水が流れる	● 洪水予報発表 (氾濫注意情報) ● 大雨・洪水警報	ハザードマップなどで避難方法を確認しよう ○ 万一に備え、親戚・知人へ 避難の受入について相談 ○ ハザードマップで避難場所、避難経路を確認 ○ 携帯電話を充電 ○ 避難に時間がかかる場合は 避難の準備を開始 ○ 親戚・知人宅へ避難開始
5時間前	避難判断水位到達 川の水がいっぱいであ ふれそう	LEVEL 3 高齢者等は避難! ● 洪水予報発表 (氾濫警戒情報) → 高齢者等避難 発令! ・ 避難開始の目安になります 土砂災害警戒情報	高齢者などは早めに避難しよう ○ 携帯メールなどで避難準備情報を受信 ○ 避難に時間がかかる方は避難を開始 ○ 避難所への避難を検討 ○ 持ち出し品の準備・再確認 ○ テレビで洪水予報の確認 ○ 自主避難所や車中泊避難が 可能な立体駐車場 へ避難開始
3時間前	氾濫危険水位到達 川の水があふれる前に、 安全なところへ逃げなきゃ!	LEVEL 4 全員避難! ● 洪水予報発表 (氾濫危険情報) → 緊急速報メール ※ プッシュ型のメールが配信 詳細はP40参照 → 避難指示 発令!	危険な場所から全員避難しよう ○ 携帯メールなどで避難指示を受信 ○ 市内の避難所へ避難する または、 自宅内の浸水が想定されない 場所で身の安全を確保
0時間	氾濫が発生	LEVEL 5 安全確保! 緊急安全確保! → 緊急速報メール ※ プッシュ型のメールが配信 詳細はP40参照	命を守る最善の行動をとろう ○ すでに災害が発生 または 切迫している状況

1. 自宅の浸水の深さを調べよう!
自宅を地図で探し、色を確認しましょう!

【利根川】 ~ m 【江戸川】 ~ m
【荒川】 ~ m 【県河川】 ~ m

2. 最も被害が大きい河川は? _____ 川

3. この川の水位観測所は?
災害の時にはこの地点の最新の
水位を確認しましょう!

_____ 地点

_____ 家
_____ タイムライン
【 _____ 年 _____ 月 _____ 日 作成】

家族で話し合っシミュレーションしよう

記入例	マイ・タイムライン
● 家族の今後の予定を確認する。 ● 備蓄品を確認する。 ● コンタクト用品、薬を準備する。 ● 植木鉢や物干し竿などを 室内に取り込む。 ● 浸水が想定される実家の 両親へ連絡する。 ● ガソリンを入れておく。 ● 貴重品をまとめておく。 (現金、通帳、印鑑、重要な書類など) ● 福島の人に避難先を もらえるか相談する。 ● 隣の1人暮らしのおばあちゃんに声をかける。 ● 携帯電話を充電する。 ● 実家の両親を迎えに行く。 ● 自宅の2階へ備蓄品を移動させる。 ● あらかじめ大事なものを高いところへ 避難させる。 ● 自宅の2階へ移動させる。 ● テレビやインターネットで状況を確認する。	いつ、どんな行動をとったらいいか考えて書き込んでみよう!

**すでに災害が発生していても
おかしくない状況**

- テレビで洪水情報を確認
- 外に出ず、自宅内の安全な場所へ待避

災害が発生する前に!

記入例を参考に、避難時の行動を
書いてみよう。家族構成やペットの
有無などによって様々なマイ・タイ
ムラインができあがるよ

自然が
相手だから、マイ・
タイムラインどおりに
進行するとは限らない。
行動の目安として備えよう。
気象情報・避難情報などは
こまめにチェック
しよう!