

マイ・タイムラインとは

洪水や土砂災害といった風水害は、時間とともに状況が変化する非常に恐ろしい災害です。災害の発生に備えて、自分や家族がどのタイミングで何をするかをあらかじめ決めておけば、いざというときあわてずに行動することができます。風水害に備えて、一人一人がどのように行動するかを時間の経過にそって整理した「防災行動計画」～マイ・タイムライン～を作成しましょう。

マイ・タイムラインの作り方

次の6つのステップで安全に避難するための行動を考え、裏表紙の「マイ・タイムラインシート」に記入していきます。

マイ・タイムラインシート

マイ・タイムラインシート (宇和島市)

作成日: ○○年○月○日

ステップ 1 自宅(周辺)の状況 (風水害に備えよう)

ステップ 2 避難する場所 (優先① 息子夫婦宅 (避難の方法: 車 徒歩) (避難にかかる時間: 30分) 優先② ○○小学校 (避難の方法: 車 徒歩) (避難にかかる時間: 15分))

ステップ 3 避難の目安 (タイミング) (市から高齢者等避難が発令された(市から避難指示が発令された) とき)

ステップ 4 非常用持ち出し品 (避難のときに持っていくもの) (息子夫婦宅に行くとき: 常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、携帯電話 ○○小学校に行くとき: 上記のほか、食べ物、飲み物、懐中電灯、防犯具)

ステップ 5 警戒レベルごとの自分や家族が何をするか、避難を完了するまでの行動を考える

ステップ 6 共助の視点から地域に対しての行動を考える

非常持出品 チェックリストを参考に必ず準備しておき、いつでも持ち出すことができる場所に置いておきましょう。

| 貴重品 | 生活用品 | 救急用具 | 衣料品 |
|--------------|---------------|----------------------|-----------------------------|
| 現金 | 厚手の手袋(軍手) | 救急箱(絆創膏・消毒液、その他) | 下着・靴下 |
| 預貯金通帳(コピー) | 毛布(簡易ブランケット) | 処方箋の控え(お薬手帳) | 長袖・長ズボン |
| 印鑑 | 缶切り | 薬 | 防寒用ジャケット |
| 保険証(コピー) | ライター・マッチ・ろうそく | 非常食品 | 雨具(レインコート) |
| 運転免許証(コピー) | ナイフ | | 乾パン(そのまま食べられるもの、3日分を見据えた準備) |
| 避難用具 | | 携帯用トイレ | 携帯用カイロ |
| 懐中電灯 | 歯ブラシ | 缶詰 | マスク |
| 防災ラジオ(携帯ラジオ) | 水筒 | 栄養補助食品 | 消毒液 |
| 予備の乾電池 | ほ乳瓶 | あめ・チョコレート | 体温計 |
| ヘルメット・防災ずきん | スリッパ | 飲料水(ペットボトル500ml3本以上) | 生理用品 |

ステップ 1 ハザードマップなどで自宅(周辺)の状況を確認する
 避難が必要かどうか、ハザードマップなどを見て、自宅やその周辺に浸水や土砂災害のおそれがあるかを確認します。



ステップ 2 避難する場所を決める
 ハザードマップ等を参照して、家族などで話し合い、避難する場所とその優先順位を決めておきましょう。あわせて、実際に夜に歩いて避難するなど、避難先までの経路も確かめておきましょう。自宅が安全が確保できる場合は、自宅にとどまり安全を確保することも可能です。



ステップ 3 避難情報や気象情報から自分の「避難の目安」を考える
 市から発令される避難情報や大雨警報などの気象情報を入手して、どの情報が出されたときに避難を始めるか、自分や家族に合った避難のタイミングを考えておきましょう。



ステップ 4 避難をするときに何を持っていくか考える(非常持出品)
 下表を参照して、非常持出品を考えます。
 ※風水害時避難場所では、原則として食料など物資の配布は行いません。

ステップ 5 警戒レベルごとに自分や家族が何をするか、避難を完了するまでの行動を考える
 どのタイミングで何をするのかを考えます。特に、避難を開始するまでの行動や、避難の際に注意することも考えます。

ステップ 6 共助の視点から地域に対しての行動を考える
 近所に避難の呼びかけを行ったり、高齢者や障がい者など災害時に助けが必要な人を支援するなど、自分ができていることを考えます。地域の中で話し合っておくことも大切です。

非常持出品 チェックリストを参考に必ず準備しておき、いつでも持ち出すことができる場所に置いておきましょう。

「非常持出品チェックリスト」

| 貴重品 | 生活用品 | 救急用具 | 衣料品 |
|--------------|---------------|----------------------|-----------------------------|
| 現金 | 厚手の手袋(軍手) | 救急箱(絆創膏・消毒液、その他) | 下着・靴下 |
| 預貯金通帳(コピー) | 毛布(簡易ブランケット) | 処方箋の控え(お薬手帳) | 長袖・長ズボン |
| 印鑑 | 缶切り | 薬 | 防寒用ジャケット |
| 保険証(コピー) | ライター・マッチ・ろうそく | 非常食品 | 雨具(レインコート) |
| 運転免許証(コピー) | ナイフ | | 乾パン(そのまま食べられるもの、3日分を見据えた準備) |
| 避難用具 | | 携帯用トイレ | 携帯用カイロ |
| 懐中電灯 | 歯ブラシ | 缶詰 | マスク |
| 防災ラジオ(携帯ラジオ) | 水筒 | 栄養補助食品 | 消毒液 |
| 予備の乾電池 | ほ乳瓶 | あめ・チョコレート | 体温計 |
| ヘルメット・防災ずきん | スリッパ | 飲料水(ペットボトル500ml3本以上) | 生理用品 |

◎考えがまとまったら、裏表紙の「マイ・タイムラインシート」に記入しましょう！
 一度作れば終わりではなく、生活や周囲の変化に合わせて定期的に見直すことが大切です。

風水害に備えよう マイ・タイムラインシート 宇和島市

① 自宅(周辺)の状況 川の浸水のおそれあり(浸水の深さ: ~ m) ●自宅は... 区域の中 区域の外

② 避難する場所
優先① (避難の方法: 車 徒歩) (避難にかかる時間: 分)
優先② (避難の方法: 車 徒歩) (避難にかかる時間: 分)

③ 避難の目安(タイミング) とき

④ 非常用持ち出し品(避難のときに持っていくもの)

| 時間経過 | 警戒レベル | なにをする? | |
|-------------|-------|-----------------------------------|---------------------------|
| | | 市からの避難情報 | 地域の動きや注意すること |
| 2~5日前 | 1 | 台風・大雨に関する気象情報(週間天気予報など) 早期注意情報 | 災害への心構えを高める |
| 1日前~大雨当日 | 2 | 大雨・洪水注意報 大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報 | 自らの避難行動を確認 |
| 雨が強まる(数時間前) | 3 | 高齢者等避難 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 | 危険な場所から高齢者等の避難に時間のかかる人は避難 |
| | 4 | 避難指示 | 危険な場所から全員避難 |
| 災害発生 | 5 | 大雨特別警報 河川氾濫/土砂災害発生! 緊急安全確保 | 命の危険 直ちに安全確保!! |

※警戒レベル4までに必ず避難! ※
《もし避難できていなかったら何ができる?》

記入例

風水害に備えよう マイ・タイムラインシート 宇和島市

① 自宅(周辺)の状況 川の浸水のおそれあり(浸水の深さ: 3.0 ~ 5.0 m) ●自宅は... 区域の中 区域の外

② 避難する場所
優先① 息子夫婦宅 (避難の方法: 車 徒歩) (避難にかかる時間: 30 分)
優先② 〇〇小学校 (避難の方法: 車 徒歩) (避難にかかる時間: 15 分)

③ 避難の目安(タイミング) 市から高齢者等避難が発令された(市から避難指示が発令された) とき

④ 非常用持ち出し品(避難のときに持っていくもの)
息子夫婦宅に行くとき: 常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、携帯電話
〇〇小学校に行くとき...上記のほか、食べ物、飲み物、懐中電灯、防寒具

| 時間経過 | 警戒レベル | なにをする? | |
|-------------|-------|-----------------------------------|---|
| | | 市からの避難情報 | 地域の動きや注意すること |
| 2~5日前 | 1 | 台風・大雨に関する気象情報(週間天気予報など) 早期注意情報 | 災害への心構えを高める |
| 1日前~大雨当日 | 2 | 大雨・洪水注意報 大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報 | 自らの避難行動を確認 |
| 雨が強まる(数時間前) | 3 | 高齢者等避難 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 | 危険な場所から高齢者等の避難に時間のかかる人は避難 自治会長や知り合いに連絡する(息子宅に避難することを伝える) 隣近所の人に避難を呼びかける |
| | 4 | 避難指示 | 危険な場所から全員避難 |
| 災害発生 | 5 | 大雨特別警報 河川氾濫/土砂災害発生! 緊急安全確保 | 命の危険 直ちに安全確保!! |

※警戒レベル4までに必ず避難! ※
《もし避難できていなかったら何ができる?》
近所の丈夫な高い建物で安全を確保