

マイ・タイムラインについて

マイ・タイムラインを作成して、災害時の避難行動を確認しましょう。

マイ・タイムラインとは、いつ発生するかある程度予想がつく風水害に対して、自分や家族が、「いつ」、「何をやるのか」を時系列で整理してまとめた「**避難行動計画**」のことです。

① 自宅の状況を確認

ハザードマップを利用して、自宅や職場周辺が土砂災害警戒区域や浸水想定区域に入っていないかを確認する。

浸水深： _____
土砂災害の危険性 あり なし



② 避難先、避難ルートを決める

ハザードマップを利用し、自宅に近い避難場所を確認し、避難ルートを決めましょう。

避難ルートは浸水や土砂災害の恐れのある箇所は避け、避難先は市指定の避難場所だけでなく、安全な親戚や知人宅も検討しましょう。

●実際に避難する場合、どのような場所なら生活できるか考えましょう。

- 浸水害・土砂災害区域外の避難所 浸水害・土砂災害区域外にある親戚・知人宅
近くの頑丈な建物 自宅の浸水しない場所(2階など) その他

避難先： _____

避難ルート： _____

危険箇所： _____

避難先までの交通手段 _____ 避難先までの移動時間 _____

●家族や親せき、支援してくれる方の情報

名前	続柄	連絡先	備考(健康状態、普段の居場所等)

③ 避難するタイミング

市から発令される避難情報(27ページ)に基づき、警戒レベル毎に避難を開始するタイミングを決めましょう。

●避難を開始するタイミング



④ 避難前に行う各自の行動

自身に必要な常備薬などの準備、携帯電話の充電を行い、非常持ち出し品・備蓄品の確認など自分にとって必要と思われる行動を自由に記載しましょう。

●持ち出し品チェックリスト

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> 飲料水 | ▼家族構成に合わせて追加 |
| <input type="checkbox"/> 非常食(缶詰など) <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー | <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池) <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 介護用品 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳 <input type="checkbox"/> 箸 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 軍手 | ▼必要なものを書き込もう |
| <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> ポリ袋・ゴミ袋 | |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ(ウェットティッシュ) <input type="checkbox"/> ライター・ろうそく | |

●平時から災害時に家族が取る行動を共有することができます。

●自宅や周辺の危険箇所や避難場所の把握を行うことで防災意識の啓発と災害から身を守る行動に繋がります。

市では、ハザードマップの公表や更新、防災行政無線や登録制メール(29ページ)により災害情報を発信してまいりますので、マイ・タイムラインの作成や実践にご活用ください。

マイ・タイムラインを
作成するメリット

大網白里市版マイ・タイムライン (防災ハンドブック)

気象・行政情報	状況	マイ・タイムライン(私の備えと行動)
今後気象状況悪化のおそれ ▶最新の大雨や台風等の気象情報を確認する 警戒レベル1 早期注意情報	雨風が強まる前	●最新の天気予報の確認、買い出し、防災グッズの準備 等 _____ _____
気象状況悪化 ▶大雨・洪水・氾濫注意報 等 警戒レベル2 大雨・洪水注意報	避難行動を開始する	●自宅周辺の片付け、避難先の確認、親族・知人へ連絡 等 _____ _____
災害のおそれあり ▶大雨・洪水・氾濫警報 等 警戒レベル3 高齢者等避難		●危険な場所から避難をする _____ _____
災害のおそれ高い ▶土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 警戒レベル4 避難指示	安全確保に直ちに	●身の安全の確保、危険な箇所に近寄らない _____ _____
特別警戒 災害発生又は切迫 警戒レベル4までに必ず全員避難! 警戒レベル5 緊急安全確保		_____ _____

ポイント

- ①あくまでも行動の目安として認識する。
- ②最新の気象情報・避難情報をこまめに収集・確認する。
- ③マイ・タイムラインを参考として、臨機応変に行動する。

マイ・タイムラインの作成マニュアルと記入シートのダウンロード

千葉県版マイ・タイムライン (マイ・タイムラインとは)

作成マニュアル・記入シートダウンロード

PC・タブレット・スマホ対応

<https://www.pref.chiba.lg.jp/bousaik/mytimeline.html>



大網白里市版マイ・タイムライン (防災ハンドブック)

作成の手順

PC・タブレット・スマホ対応

<https://www.city.oamishirasato.lg.jp/0000011638.html>

