

マイ・タイムラインをつくらう

「マイ・タイムライン」とは、**台風や大雨等の風水害に対する事前の準備や行動をあらかじめ記録しておく予定表**のことです。家族構成などに合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」を決めておくことで、いざというときに慌てず、安全に避難することができます。

まずは、マイ・タイムラインの作成手順を知っておきましょう。

●マイ・タイムライン作成時のポイント

①情報収集手段の確認

どういった手段で情報を入手するのかをあらかじめ決めておきましょう。
※情報収集手段については、P13～P14を参考に検討してください。

②取るべき行動を箇条書きにする

「いつ、誰が、何をするのか」に注意しながら、取るべき行動を箇条書きにしましょう。書き出した後は、マイ・タイムラインに時系列に沿って記入し、行動に無理がないか、どれくらいの時間を要するかなどを検討します。

＜記入例＞

家（区 町内会）マイ・タイムライン

作成日：年 月 日

平常時の備え

●自宅の危険度 ※デジタルハザードマップ等で、自宅周辺の危険度をチェックしましょう。

地震	想定震度	津波災害	液状化	土砂災害
	6強	区域内（基準水位 5 m） 区域外	区域内（極めて高い） 区域外	警戒区域内 特別警戒区域内 山腹崩壊危険地区
水害	高潮浸水 区域内（浸水深 5 m） 区域外	洪水浸水 区域内（浸水深 3 m） 区域外	内水浸水 区域内（浸水深 2 m） 区域外	ため池浸水 区域内（浸水深 2 m） 区域外

●避難する場所 ※浸水・土砂災害等の危険のない場所を家族で決めておきましょう。また、災害に応じた避難所や開設レベルも確認しましょう。

一時避難場所	具体的な場所	移動時間	移動手段
市内の一時避難場所	〇〇区民会館	5分	徒歩 自転車 自家用車 その他（ ）
市の指定避難所（P11）	〇〇小学校	10分	徒歩 自転車 自家用車 その他（ ）
安全な親戚・友人宅	〇〇家	20分	徒歩 自転車 自家用車 その他（ ）
ホテル・旅館	ホテル〇〇	30分	徒歩 自転車 自家用車 その他（ ）
自宅の2階以上	—	—	—

※水害の浸水想定が3.0m未満の場合

●避難に必要な物資（非常持ち出し品）

- 非常食、飲料水、薬
- 着替え、ビニール袋、カッパ
- スマホの充電器（電池式）、モバイルバッテリー
- 貴重品、筆記具（ボールペン、メモ帳）
- タオル、ウェットティッシュ、軍手

●自宅周辺の危険箇所

- 〇〇川が氾濫し、自宅前の道路が冠水する恐れあり
- 〇〇の塀が倒壊する恐れあり
- 裏山のがけ崩れで、土砂が流入する恐れあり
- 道路が冠水した時に、〇〇付近の側溝に注意
- 〇〇付近の道路は、冠水して通れなくなる恐れあり

★確認時のポイント

「葉等の必需品を忘れず準備する。」「ペットは安全な親戚宅に預ける。」等、いざ避難する際にすぐ行動できるよう注意点を確認しておきましょう。

警戒レベル・避難情報

警戒レベル 2

大雨・洪水・高潮注意報等を発表

警戒レベル 3

大雨・洪水・高潮・土砂災害・氾濫等の気象情報を発表

〇高齢者等避難
「危険な場所から高齢者等は避難」

警戒レベル 4

〇避難指示
「危険な場所から全員避難」

警戒レベル 5

大雨特別警戒等の気象情報を発表

〇緊急安全確保
「命の危険 直ちに安全確保」

避難前・避難時に取るべき行動

●避難の前に準備すべきことを考えましょう。

- ハザードマップで一時避難場所と安全な避難経路を確認
- 非常持ち出し品の準備
- 防災アプリ「とこなめ防災」で情報を入手する

●避難の前に準備すべきことを考えましょう。

- 「警戒レベル3」までに、避難準備を完了する
- 必ず2人以上で避難する
- 川沿いの道は通らない。側溝やマンホールに注意する

★確認時のポイント

川の水位や避難情報など、どういう状況になったら避難すべきかをルール化しましょう。また、足元が見えない避難経路は大変危険です。「道路の陥没、マンホール、側溝、川との境界位置などは平常時に確認する。」「必ず、浸水前に避難する。」等、いざ避難する際にすぐ行動できるよう注意点を確認しておきましょう。

～＜警戒レベル4までに必ず避難！＞～

●安全を確保するために必要なことを考えましょう。

- 避難が完了していない場合は、安全を確保できる場所で待機する
- 避難途中の場合は、周囲の安全な建物に退避する
- 外への避難が危険な場合は、安全な場所で待機する

「常滑市デジタルハザードマップ」や市公式防災アプリ「とこなめ防災」とともに活用し、保存してください。

何度も利用できるように、事前にコピーしてご利用ください。

家（区 町内会）マイ・タイムライン

作成日：年 月 日

平常時の備え

●自宅の危険度 ※デジタルハザードマップ等で、自宅周辺の危険度をチェックしましょう。

地震	想定震度	津波災害	液状化	土砂災害
		区域内（基準水位 m） 区域外	区域内（極めて高い） 区域外	警戒区域内 特別警戒区域内 山腹崩壊危険地区
水害	高潮浸水 区域内（浸水深 m） 区域外	洪水浸水 区域内（浸水深 m） 区域外	内水浸水 区域内（浸水深 m） 区域外	ため池浸水 区域内（浸水深 m） 区域外

●避難する場所 ※浸水・土砂災害等の危険のない場所を家族で決めておきましょう。また、災害に応じた避難所や開設レベルも確認しましょう。

一時避難場所	具体的な場所	移動時間	移動手段
市内の一時避難場所		分	徒歩 自転車 自家用車 その他（ ）
市の指定避難所（P11）		分	徒歩 自転車 自家用車 その他（ ）
安全な親戚・友人宅		分	徒歩 自転車 自家用車 その他（ ）
ホテル・旅館		分	徒歩 自転車 自家用車 その他（ ）
自宅の2階以上	—	—	—

※水害の浸水想定が3.0m未満の場合

●避難に必要な物資（非常持ち出し品）

-
-
-
-
-
-

●自宅周辺の危険箇所

-
-
-
-
-
-

警戒レベル・避難情報

警戒レベル 2

大雨・洪水・高潮注意報等を発表

警戒レベル 3

大雨・洪水・高潮・土砂災害・氾濫等の気象情報を発表

〇高齢者等避難
「危険な場所から高齢者等は避難」

警戒レベル 4

〇避難指示
「危険な場所から全員避難」

警戒レベル 5

大雨特別警戒等の気象情報を発表

〇緊急安全確保
「命の危険 直ちに安全確保」

避難前・避難時に取るべき行動

●避難の前に準備すべきことを考えましょう。

-
-
-
-
-
-

●避難の前に準備すべきことを考えましょう。

-
-
-
-
-
-

●避難の際に取るべき行動を考えましょう。

-
-
-
-
-
-

～＜警戒レベル4までに必ず避難！＞～

●安全を確保するために必要なことを考えましょう。

-
-
-
-
-
-