



マイ・タイムライン



マイ・タイムラインとは、災害の発生時点「0時間（ゼロ・アワー）」から時間をさかのぼり、一人ひとりがとるべき防災行動のタイミングを整理する行動計画表です。地域の水害リスクや防災気象情報の入手方法を把握し、それぞれの家族構成や生活環境にあったマイ・タイムラインを作成しましょう（このページでは、台風による河川の氾濫を想定しています）。

わが家のマイ・タイムライン

宮代町

地区

作成年月日 年 月 日

備えまでの おおよそ その時間 5~3日前 2日前 1日前 半日前 5時間前 3時間前 0時間 (ゼロ・アワー)	行政から発信される情報 黒：気象・水象情報 青：河川管理者 緑：市区町村	「台風が発生」してから 「川の水が氾濫」するまで	わが家の備え 右の例を参考に書いてみましょう	《例》〇〇家の備え ○テレビの気象情報を注意 ○家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認 ○避難する時に持っていくものを確認する ○一週間分の薬を病院に受け取りに行く ○買い物は雨や風が強くなる前に済ませる ○テレビ、インターネット、携帯メール等で雨や川の様子に注意 ○家族と連絡を取りあう ○住んでいるところと上流の雨量を確認 ○携帯電話、モバイルバッテリー等の充電 ○ハザードマップで避難場所、避難手段を再確認 ○川の水位を調べ始める ○道路の通行止め情報がないか、インターネット等で確認する ○避難しやすい服装に着替える ○携帯メール等で避難準備情報の受信 ○洪水浸水想定区域内に自宅がある場合は、避難を始める ○携帯メール等で避難指示を受信 ○安全なところへすみやかに避難（戸締りとブレーカーを確認） ○避難所への移動が難しい場合には自宅内で安全を確保 ○命を守るための最善の行動をとります	雨風が強まる前に必要な行動を終わらせる 水位等の状況を把握しつつ時間に応じて避難行動を開始する 身の安全を確保
	○台風予報 台風に関する気象情報（警戒レベル1相当）	台風が発生 		○テレビの気象情報を注意 ○家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認 ○避難する時に持っていくものを確認する ○一週間分の薬を病院に受け取りに行く ○買い物は雨や風が強くなる前に済ませる ○テレビ、インターネット、携帯メール等で雨や川の様子に注意 ○家族と連絡を取りあう	
	大雨注意報・洪水注意報（警戒レベル2相当） ○台風に関する今後の見通し ◇大雨警報・洪水警報（上流域での大雨特別警報）	台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる 		○住んでいるところと上流の雨量を確認 ○携帯電話、モバイルバッテリー等の充電 ○ハザードマップで避難場所、避難手段を再確認 ○川の水位を調べ始める ○道路の通行止め情報がないか、インターネット等で確認する ○避難しやすい服装に着替える ○携帯メール等で避難準備情報の受信 ○洪水浸水想定区域内に自宅がある場合は、避難を始める	
	水防団待機水位到達 氾濫注意水位到達 洪水予報発表（氾濫注意情報） ○要配慮者施設に洪水予報（氾濫注意情報）を伝達 ○避難所の開設 ◇暴風警報	雨が集まって、川の水がだんだん増える 		○避難しやすい服装に着替える ○携帯メール等で避難準備情報の受信 ○洪水浸水想定区域内に自宅がある場合は、避難を始める	
	避難判断水位到達（警戒レベル3相当） 洪水予報発表（氾濫警戒情報） 高齢者等避難を発令	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 		○命を守るための最善の行動をとります	

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこのとおりの順番で発表されるとは限らず、あくまでも目安です。
 ※避難指示等のタイミングは市区町村によって異なります。市区町村のタイムラインを確認してください。
 ※警戒レベル5のときは既に災害が発生している状況です。このときまでに避難が完了していない場合は、迷わず命を守る最善の行動をとります。

マイ・タイムライン使用時の心得

災害は自然現象であり、マイ・タイムラインがあれば常に安全ということではありません。また、想定したとおりに進行するとは限りません。マイ・タイムラインでは、とるべき行動の「何時に」は明確になりますが、注意すべき点もあります。

あくまでも行動の目安として認識する

台風の進み方や雨の降り方、水位の上がり方はそのつど異なります。

警報や避難情報等こまめに収集・確認

気象警報、洪水予報等は状況に応じて臨機応変に発表・発令されます。

情報をもとに、臨機応変に防災行動を

氾濫の進行は早まることもありますが、水防活動により遅らせることもできます。