

マイ・タイムライン 記入シート

「マイ・タイムライン」を作成し、適切な避難行動を事前に整理しておきましょう。

防災気象情報	日ごろから 情報収集に努める 	警戒レベル 今後気象状況悪化のおそれ 災害への心構えを高める 	警戒レベル 気象状況悪化 自らの避難行動を確認 	警戒レベル 災害のおそれあり 危険な場所から高齢者等は避難  警戒レベル 相当情報 洪水 氾濫警戒情報／洪水警報 土砂 大雨警報(土砂災害)	警戒レベル 災害のおそれ高い 危険な場所から全員避難  警戒レベル 相当情報 洪水 氾濫危険情報 土砂 土砂災害警戒情報	警戒レベル 災害発生または切迫 命の危険 直ちに安全確保 警戒レベル 相当情報 洪水 大雨特別警報 氾濫発生情報 土砂 大雨特別警報(土砂災害)
	避難情報等	早期注意情報(警報級の可能性)	大雨注意報 洪水注意報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動	▶外出前に天気予報を確認 ▶最新の天気予報を入手 ▶ハザードマップの確認 ▶災害時の行動について家族と話し合う	▶気象情報をこまめに確認 ▶家族の今後の予定を調べておく ▶車の燃料を確認 ▶マイ・タイムラインの確認	▶ハザードマップ等で避難方法・経路を確認 ▶非常持ち出し品を準備	▶避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難開始 ▶その他の方は避難の準備開始	▶速やかに安全な場所や避難先へ避難 ▶市が開設した避難所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難	▶すでに災害が発生している状況 ▶命を守るための最善の行動
事前の確認表 <small>みちエック みましよう</small>	住んでいる地域の危険は? <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域内(イエロー・レッド) <input type="checkbox"/> 洪水浸水想定区域内(浸水深 ___ m ~ ___ m) 自宅の近くに川はある? <input type="checkbox"/> ___ 川 <input type="checkbox"/> 用水路 家族で決めた避難場所は? <input type="checkbox"/> 自宅の上階 大雨時 <input type="checkbox"/> 自宅外 → _____ 移動時間 → _____		非常食・飲料水の備蓄は? <input type="checkbox"/> 日分 <input type="checkbox"/> 日分 非常持ち出し品の準備はできている? <input type="checkbox"/> 非常食・飲料水 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 現金などの貴重品 <input type="checkbox"/> 免許証、保険証 <input type="checkbox"/> 病院で処方された薬(お薬手帳) <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 衣類・下着類 <input type="checkbox"/> 防寒具・毛布など <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 紙おむつ		自主的な避難行動のきっかけとなるスイッチ(タイミング)は? 事前にスイッチ(タイミング)を決めておきましょう。	
	例) 気象情報を収集する。避難先、持ち出し品の再確認をする。家族と連絡をとる。		例) 避難の準備を始める。祖父・祖母をつれて〇〇に避難する。		例) 速やかに〇〇に避難する。	
「いつ」だれが「何を」するか マイ・タイムラインを作ってみましょう あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画(マイ・タイムライン)を作ってみましょう		雨風が強くなる前の時間		避難行動を開始する時間		

警戒レベル4までに必ず避難

万が一逃げ遅れた場合は生命を守る行動をとりましょう。近隣の頑丈な建物や自宅内で安全を確保しましょう。



山・崖から離れた 階以上へ避難

わが家の防災メモ											
近くの避難先 避難場所	いざというときの連絡先										
例) 〇〇小学校 次善(セカンドベスト)の避難場所 例) 親戚・知人宅 〇〇公民館	<table border="1"> <thead> <tr> <th>名前</th> <th>電話番号</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	名前	電話番号								
名前	電話番号										

情報の入手先	
【スイッチや避難情報】	【情報の入手先】
川の水位	京都府河川防災情報(京都府HP)
土壌雨量指数の時間後の予測値	京都府土砂災害警戒情報(京都府HP)
洪水警報の危険度分布	洪水警報の危険度分布(気象庁HP)
避難情報	緊急速報メール、テレビのテロップ、テレビのdボタン、まいづるメール配信サービス、舞鶴市HP、舞鶴市防災行政無線