

記入例

『マイ・タイムライン』をつくりましょう！！

「大雨が発生」してから「川の水がはん濫」するまでのそなえをいつから行動するか、書いてみましょう！
みんなが考えた「大雨が発生」してから「川の水がはん濫」するまでのそなえが『マイ・タイムライン』です！

津幡町 津幡区 つばた家 マイ・タイムライン 作成年月日〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

日頃からのそなえ	自宅（周辺）の状況	わたしの家は浸水区域に <input checked="" type="checkbox"/> 含まれています（浸水深 0.5~3.0 m未満） <input type="checkbox"/> 含まれていません わたしの家は土砂災害（特別）警戒区域に <input type="checkbox"/> 含まれています <input checked="" type="checkbox"/> 含まれていません
	避難する場所	優先①〇〇小学校（避難の方法： <input type="checkbox"/> 車 <input checked="" type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> _____）（避難にかかる時間： 5分） 優先② 実家 _____（避難の方法： <input checked="" type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> _____）（避難にかかる時間： 40分）
	避難の目安（タイミング）	わたし は警戒レベル（ 4 ）のとき 祖母 は警戒レベル（ 3 ）のとき _____ は警戒レベル（ _____ ）のとき
	非常用持ち出し品	<input checked="" type="checkbox"/> 飲料・食べ物 <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬 <input checked="" type="checkbox"/> 着替え <input checked="" type="checkbox"/> ライト <input checked="" type="checkbox"/> ラジオ <input checked="" type="checkbox"/> 携帯 <input checked="" type="checkbox"/> 貴重品 <input checked="" type="checkbox"/> その他（保険証 オムツ _____）

主なそなえ

右の欄から _____ にあてはまる行動を記入しよう。空欄にはオリジナルの行動も記入しよう！

- ・今後の大雨の情報を調べる
- ・住んでいるところと上流の雨量を調べ始める
- ・川の水位を携帯やパソコンで調べる
- ・避難するときもっていきものを準備する
- ・避難しやすい服装に着替える
- ・安全な所へ移動を始める

・今後の大雨の情報を調べる

- ・1週間分の薬を確認する
- ・テレビ、インターネット、携帯等で雨や川の様子に注意する
- ・家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認

・避難するときもっていきものを準備する

- ・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調べ始める

・川の水位を携帯やパソコンで調べる

- ・携帯電話の充電
- ・ハザードマップで避難場所・避難手段を確認
- ・携帯メール等で避難の準備情報の受信
- ・通行止め情報がないか、インターネットで確認

・避難しやすい服装に着替える

- ・携帯メール等で高齢者等避難を受信

・安全な所へ移動を始める

- ・携帯メール等で避難指示を受信

避難完了

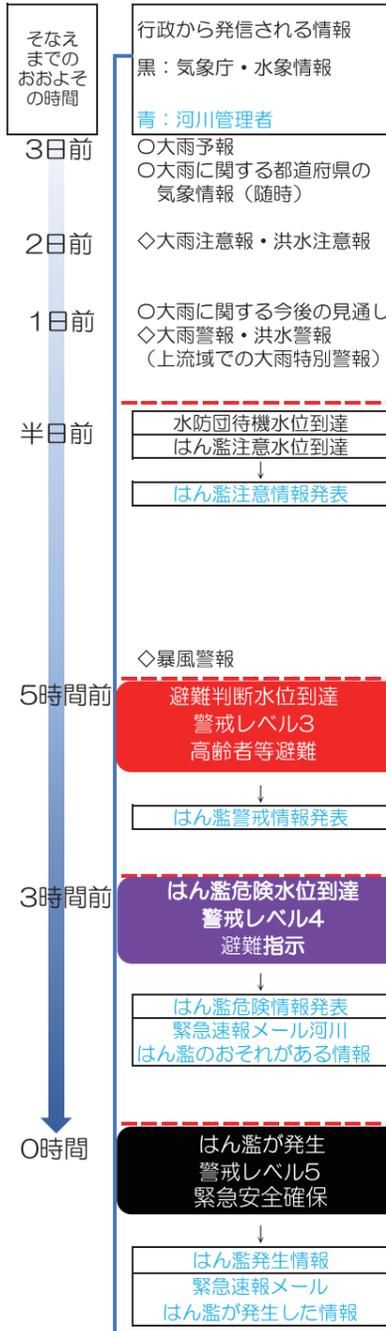
_____ 内は一覧から選んで記入、その他はオリジナルの行動を記入したもの



◎既に災害が発生している状況であり、命を守る最善の行動をとらましよう

◎万が一逃げ遅れた場合は、近隣や自宅内の高い所で安全を確認しましょう

気象庁が発表する大雨注意報等の発表時間は、イメージで記載してあります。



雨風が強くなる前に行うべき事項を済ませて置く時期

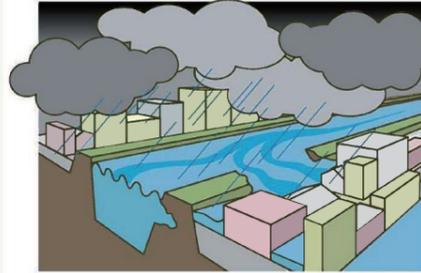
水位等の状況を把握し避難の準備を開始する時期

身の安全を確保すべき時期

『マイ・タイムライン』をつくりましょう！

～洪水と自分自身とをよく知れば、安全に逃げられる！～

■川から水があふれる前に逃げる！！



大雨が降ると、川にたくさんの水がながれ込み、この水がさらに増えると川の水があふれ（はん濫）、街に流れ込んでいきます。街に流れ込んできた水は、いきおいが強く、家が流されたりしますので、**川から水があふれる前に安全な高い場所へ移動しておくことが大事**です。

また、排水路等からのはん濫、小さな河川のはん濫等もありますので、注意が必要です。

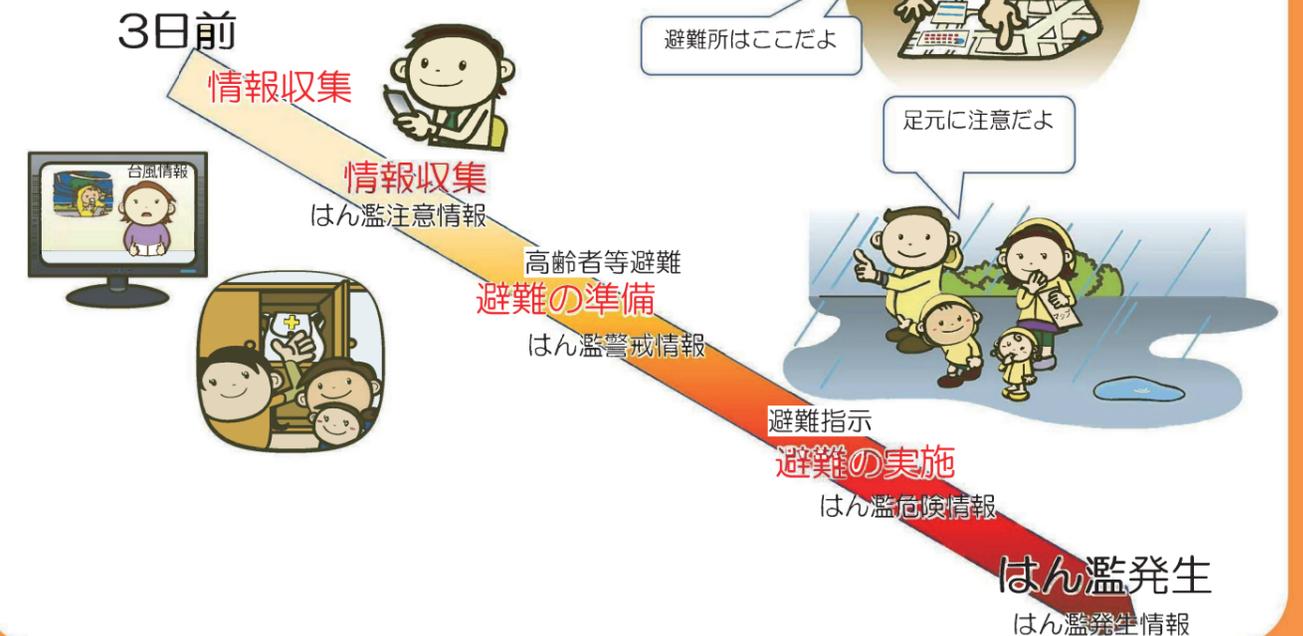
■マイ・タイムラインを作ろう！！

川から水があふれる前に安全な場所へ移動しておくためには、どのように川があふれるかを知り、それに応じたそなえをしていく必要があります。

安全な場所への距離、移動するスピードは人それぞれですよね。自分自身の家族構成や生活環境をふまえて、自分自身の洪水リスクを把握し、あわてずに逃げる準備を整えて、逃げ切れるタイミングで逃げ始めることが重要です。

いざというときにあわてずに行動するために、いつ何をするのかを整理しておきましょう。

家族でよく話し合って
マイ・タイムラインをつくってみましょう。



防災気象情報を入手しましょう



町ハザードマップ



石川県防災ポータル