

# 作ろう! マイ・タイムライン

## マイ・タイムラインとは?

雨や風は地震と異なり事前に予測ができるので、災害が発生する前に準備をすることができます。風水害の発生リスクが高まっている時に、自分や家族が「いつ」「何を」するのかを時系列に整理してまとめたものが、マイ・タイムラインです。

お住まいや年齢などにより、避難する前の行動はそれぞれ異なります。いざという時に慌てずに行動できるよう自分だけの「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。

### 準備するもの

- 記入シート
- 筆記用具
- ハザードマップ  
(市町村が配付。ホームページなどでも確認できます)  
※見方は裏面に記載しています
- ちば情報マップ  
(浸水想定区域や土砂災害警戒区域は更新されることがあるので、最新の状況を御確認ください)  
※調べ方は裏面に記載しています

## STEP 1 自宅の状況を確認しましょう

ハザードマップなどで自宅が浸水想定区域や土砂災害警戒区域にあるかを確認しましょう。地図に色が塗られている場合はこれらの区域に該当し、原則として自宅の外への避難が必要となります。

シートで該当する区域をチェックし、また、浸水想定区域の場合は原因(河川・高潮・内水など)と予想される浸水の深さを記載してください。

※着色がなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は避難情報に注意してください。

※「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です。

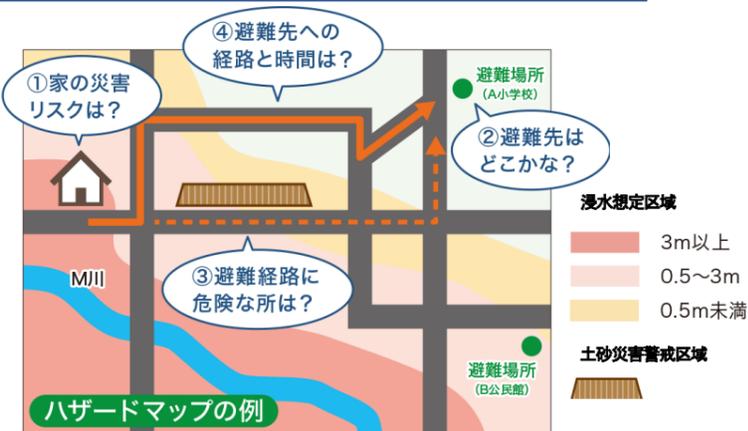
- ①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- ②浸水深より居室は高い
- ③水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分 (詳細については裏面にも記載しています)

## STEP 2 避難先・避難経路を決めましょう

ハザードマップを使って、自宅近くの避難場所の位置を確認し、避難経路を考えましょう。避難経路を考えるときは、土砂災害警戒区域などの危険な場所は避けましょう。

小中学校等だけでなく安全な場所にある親戚・知人宅に避難することも検討してください。

避難先・避難経路が決まったら、シートに避難先及び必要な時間と注意する場所を記載し、併せて緊急時の連絡先も書き込んでください。



### STEP 1 自宅の状況を確認

あなたの住んでいる地域は?  
 浸水想定区域  土砂災害警戒区域  
 住んでいる場所の浸水想定深は?  
 【原因 ( 〇〇川 ) 浸水深 ( 3~5m )】

### STEP 2 避難先・避難経路を決定

どこに避難する? 避難の途中で注意する場所は?  
 候補1  A小学校  【歩いて 約 20/60分】 ⇒ [ 土砂災害警戒区域は迂回 ]  
 候補2  親戚の家  【歩いて 約 30/90分】 ⇒ [ ]

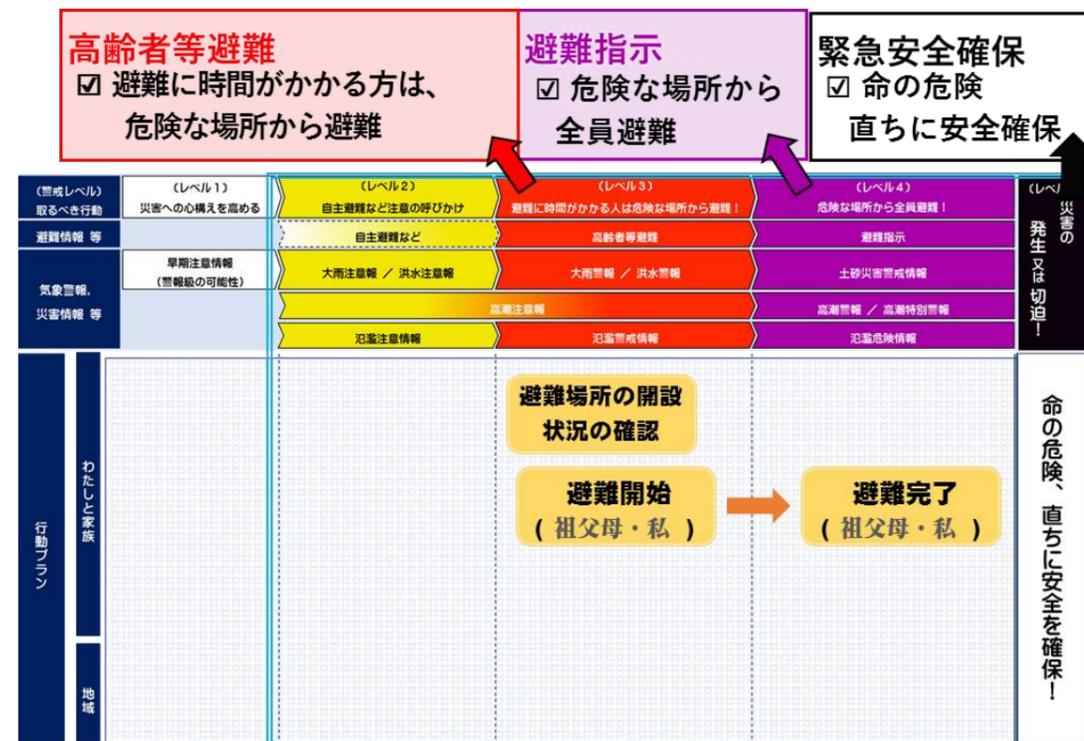
### ● 家族の連絡先 / 緊急連絡先

TEL ▲▲▲-▲▲▲-▲▲▲▲ ( 父 )  
 TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇 ( 母 )  
 TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇 ( 親戚 )  
 TEL ☆☆☆-☆☆☆-☆☆☆☆ ( 職場 )

## STEP 3 避難するタイミングを決めましょう

これから、災害時の行動を記載していきます。はじめに避難のタイミングから考えましょう。

風水害の発生する可能性がある場合は、5段階の「警戒レベル」が発令されます。「警戒レベル5 緊急安全確保」では安全に避難することが困難であるため、「警戒レベル4 避難指示」のうち、危険な場所から全員避難する必要があります。また、高齢者など、避難に時間がかかる方は「警戒レベル3 高齢者等避難」で早めに避難することが必要です。シートの行動プランに「避難開始」と「避難完了」と記載してください。また、避難の前には避難場所の開設状況を確認しましょう。



## STEP 4 避難前の行動を記載して、マイ・タイムラインの完成!

逃げ遅れないためには警戒レベル1や2のうちに余裕をもって準備することが大切です。警戒レベル1が発令された場合は、家の点検・補強、非常用持ち出し品・備蓄品の確認など時間がかかることを済ませましょう。

警戒レベル2では、携帯電話の充電や貴重品や備蓄品を安全な場所に移動するなど、いつでも避難できる体制を整えましょう。天候が急に悪化する場合もあるので、警戒レベル4で避難する方も早めの準備を心掛けましょう。

避難する前の行動はひとそれぞれ異なりますので、自分にとって必要な行動を書き足して、オリジナルの「マイ・タイムライン」を完成させましょう。

### (行動の例)

天気予報などを確認する	避難先・避難経路の再確認
家の点検・補強	近所に避難を呼びかける
非常用持ち出し品・備蓄品の確認	貴重品や備蓄品を安全な場所に移動する。
病院で薬を処方してもらう	携帯電話の充電
避難を支援する人に連絡する	移動しやすい服装に着替える など

## ○ハザードマップの見方



## ○ちば情報マップの使い方

ハザードマップには浸水深などの被害想定のほか、市町村が開設する避難場所の位置等、避難をする上で重要な情報が記載されています。マイ・タイムラインを作成するにあたっては、まずハザードマップをご確認ください。

一方で、浸水想定区域や土砂災害警戒区域は更新されることがあるため、ハザードマップに反映されていない場合があります。ちば情報マップにおいて最新の状況を掲載しておりますので、川や崖の付近にお住まいの方は、ハザードマップと併せてご確認ください。

ちば情報マップ 検索

以下は洪水浸水想定区域の調べ方となります。(土砂災害警戒区域も同様の方法でお調べいただけます)

「ちば情報マップ」とは...  
防災情報  
森林水害  
スマートフォンサイトはこちら

下記の方法で、任意の場所の浸水想定区域を確認することができます。

- 住所
- 郵便番号
- 施設名称
- 地図上で位置を選択

「土砂災害警戒区域」を調べる場合はこちら

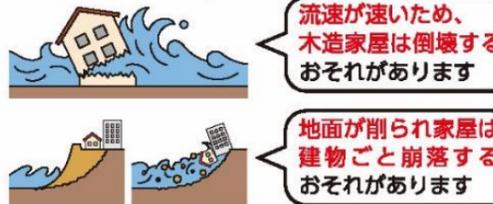
洪水浸水想定区域図をクリック

地図上の任意の地点を選択すると、その地点の地盤高、浸水深を確認できます。

## ○自宅でも安全が確保できる「3つの条件」

「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です。なお、土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則となります。

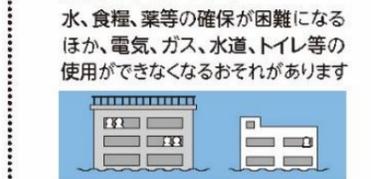
① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない (入っていると...)



② 浸水深より居室は高い



③ 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分 (十分じゃないと...)



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

## ○5段階の警戒レベル

警戒レベルは災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。警戒レベル1は、災害発生の危険性はまだ低い段階ですが、気象庁から「早期注意情報」が発表された場合には、最新の防災気象情報などに留意するなど、災害への心構えを高めてください。

警戒レベル2は、気象庁から「大雨注意報」や「洪水注意報」等が発表され、災害発生に対する注意が高まってきた段階です。避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しておきましょう。

警戒レベル3では、危険な場所から高齢者等は避難し、それ以外の人も危険を感じたら自主的に避難をしてください。

警戒レベル4では、対象地域の方は全員速やかに危険な場所から避難してください。

警戒レベル5は既に、災害が発生しているなど、命が危険な状況です。この段階での安全な避難は困難です。避難場所への移動が危険な場合には、自宅の上の階や、崖から離れた部屋に移動するなど、その場で出来る少しでも身の安全を確保するための行動をとるようにしましょう。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5 命の危険 速やかに安全確保	既に災害が発生・切迫している状況です。命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。	緊急安全確保 (市町村が発令)
警戒レベル4 危険な場所から 全員避難	災害が発生する危険が高まっています。速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。	避難指示 (市町村が発令) ※避難指示は、令和3年の災害対策基本法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
警戒レベル3 危険な場所から 高齢者等は 避難	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)とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難 (市町村が発令)
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発令)
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発令)

危険度: 高 (上) / 低 (下)

〜〜〜警戒レベル4までに必ず避難!〜〜〜

## ○持ち出し品チェックリスト

記載されているものの他にも、眼鏡やコンタクトレンズの洗浄液、子どもの大切なもの(ぬいぐるみ等の心のよりどころになるもの)など、自分に必要なものがないかを考えて記入しておきましょう。

いざというときに落ち着いて行動できるように、持ち出し品はあらかじめまとめておきましょう。

- マスク 体温計 消毒液 飲料水 非常食(缶詰など)
- 携帯電話の予備バッテリー 懐中電灯 ラジオ ヘルメット
- 常備薬、お薬手帳 箸 タオル 着替え 軍手 雨具 現金
- ポリ袋、ゴミ袋 ティッシュ(ウェットティッシュ) ライター、ろうそく

【家族構成に合わせて追加】

- おむつ 粉ミルク・液体ミルク 生理用品 介護用品 など

【必要なものを書き込もう】

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

