

# 我が家の避難行動計画「マイタイムライン」を作成しよう

台風の接近や大雨は、事前に予測できるため、日頃から「避難のタイミング」や「いつ」「だれが」「何をするのか」を決めておきましょう。

**作成方法**

- 1 で該当するものを  2 以外で他に必要なものがあれば、家族の行動計画に記載  
1、2を埋めれば、マイタイムラインの完成です。

警戒レベル		レベル1	レベル2
避難情報等		早期注意情報	洪水注意報、大雨注意報
防災気象情報 (警戒レベル相当情報)	河川の情報	—	氾濫注意情報
	土砂災害の情報	—	—
基本的事項 (すべての避難行動に共通する事項)		<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検 <input type="checkbox"/> 非常持出品の準備 <input type="checkbox"/> 避難手段を確認 <input type="checkbox"/> 家族の行動を確認	<input type="checkbox"/> 長期自宅待機に備え、 備蓄品等を水に浸からない所に置く <input type="checkbox"/> 家族等へ連絡
水平避難が必要な場合	避難に支援が必要な方 又は支援者	<input type="checkbox"/> 家族やケアマネージャー等支援者を交えて避難する時機、 移動手段、避難場所の確認	
	ペットとともに避難する方	<input type="checkbox"/> 知人、ペットホテル等の一時預け先の確認 <input type="checkbox"/> 避難する時機、移動手段、避難場所の確認 <input type="checkbox"/> ペット用非常持出品、ケージ等の用意	
	知人宅、親戚宅、ホテルなどへ 避難を検討する方	<input type="checkbox"/> 避難先へ連絡 <input type="checkbox"/> ホテルの予約	
家族の行動計画			

## マイタイムライン

「洪水が発生しそうな、危険な天気になりそうだ!」という状況で、いざ避難の準備をしようと思っても、何から手をつければいいのか分からない。そんな時に備え、防災に対する自分の行動を時系列で整理した計画表が「マイタイムライン」です。

レベル3	レベル4	レベル5
避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告、避難指示(緊急)	災害発生情報
氾濫警戒情報/洪水警報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
大雨警報	土砂災害警戒情報	大雨特別警報(土砂災害)
<input type="checkbox"/> テレビやラジオはつけたまま <input type="checkbox"/> 避難場所・開設情報の確認	<input type="checkbox"/> 避難開始・完了 危険な場所から全員避難	<p><b>命を守る 最善の行動をとる</b></p>
<input type="checkbox"/> 避難開始・完了 避難に時間を要する方は 危険な場所から避難		

**避難時の心得**

避難は、災害が発生する前の自主判断が原則です。また、夜間の避難は周りの状況が確認しにくく、非常に危険です。暗くなる前に避難しておきましょう。

**避難する前に!**

- 電気のブレーカーを落とす
- ガスの元栓を閉める
- 親戚や知人に避難することを連絡



**非常持出品の事前準備を!**

- 定期的に中身を確認



**ただちに避難を!**

- 避難勧告、避難指示(緊急)
- 危険を感じたら



**車での避難は控え、徒歩で避難を!**  
(高齢者等の送迎が必要等、止むを得ない場合は早めの避難を開始しましょう)

- 交通渋滞
- 浸水による故障
- 緊急車両の妨げ



**災害時に支援を必要とする人に協力を!**

- 身体の不自由な人
- 高齢者
- 乳幼児

