

マイ・タイムラインを作ろう!

「マイ・タイムライン」とは、洪水・土砂・高潮災害に備えて自分や家族がとるべき行動を時系列的にあらかじめ決めておくものです。家族で相談しながら、避難にかかる時間とあわせて記入してみてください。

①地域の危険性を知る

青森市で作成しているハザードマップ等を確認して想定される被害をチェック!

②避難行動を決める

早めに避難することが大切です。あらかじめ避難行動を決めておきましょう。

③避難情報を確認!

避難するタイミングはそれぞれ違います。避難する場所までの移動時間もチェック!

「マイ・タイムライン」のダウンロード インターネットから で検索

記入例

下記の例を参考に、P22の「マイ・タイムライン」に記入しましょう。赤字の箇所が記入例です。必要な項目にチェックをつけましょう。

自宅の危険性 ハザードマップでチェック!

洪水	土砂	高潮
<input checked="" type="checkbox"/> あり(洪水浸水想定区域) [<input checked="" type="checkbox"/> 川] 自宅で想定される浸水の深さ <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input checked="" type="checkbox"/> 0.5m~3.0m <input type="checkbox"/> 3.0m~5.0m <input type="checkbox"/> 5.0m~10.0m <input type="checkbox"/> なし	<input checked="" type="checkbox"/> あり(土砂災害(特別)警戒区域内) <input type="checkbox"/> なし	<input checked="" type="checkbox"/> あり(高潮浸水想定区域) 自宅で想定される浸水の深さ <input type="checkbox"/> 0.3m未満 <input type="checkbox"/> 0.3m~0.5m <input checked="" type="checkbox"/> 0.5m~1.0m <input type="checkbox"/> 1.0m~3.0m <input type="checkbox"/> なし

避難行動のチェック(避難する場所)

避難先① 移動時間 分

避難先② 移動時間 分

家庭の状況のチェック 避難するタイミング

- 避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が
 - いる **高齢者等避難** の発令で避難!
 - いない **避難指示** の発令で避難!
- ペットはいる?
 - いる
 - いない
- その他の避難のタイミング(あれば記入) []

我が家の行動計画

警戒レベル	行政からの情報等	我が家の行動計画
大雨・台風の1~3日前	レベル1 大雨や台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 自宅周りの風雨で飛ばされそうなものを固定 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを連絡 <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品(備蓄品など)の確認 <input type="checkbox"/> 必要な物の買い出し
注意報	レベル2 大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の気象情報を確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)・モバイルバッテリーを充電 <input type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える
警報・高齢者は避難	レベル3 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報 高齢者等避難	<input type="checkbox"/> 高齢者等避難 避難に時間を要する人(高齢者・障がい者等)は避難を開始 <input type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話(スマホ)で避難所の開設状況や雨量・水位などを確認 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品を玄関に置く <input type="checkbox"/> 家の戸締りをする <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め・ブレーカーを落とす <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難()
全員避難	レベル4 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報 高潮特別警報 避難指示	<input type="checkbox"/> 避難指示 速やかに安全な場所に全員避難 <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)などで最新の状況を確認
災害発生	レベル5 大雨特別警報 高潮氾濫発生情報 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!

必要な項目を増やす

- 車にガソリンを入れる
- 常備薬・持病薬を確認
- ペットのケージと食事の準備

必要な項目を増やす

- 容器や浴槽に水を貯める
- ラジオなどの電池を確認

命の危険 直ちに安全確保! すでに災害が発生・切迫している状況! 自宅内や近くの建物などで、少しでも身の安全を確保できる場所に移動!

我が家の防災行動計画 マイ・タイムライン

自宅の危険性 ハザードマップでチェック!

洪水	土砂	高潮
<input type="checkbox"/> あり(洪水浸水想定区域) [<input type="checkbox"/> 川] 自宅で想定される浸水の深さ <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input type="checkbox"/> 0.5m~3.0m <input type="checkbox"/> 3.0m~5.0m <input type="checkbox"/> 5.0m~10.0m <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり(土砂災害(特別)警戒区域内) <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり(高潮浸水想定区域) 自宅で想定される浸水の深さ <input type="checkbox"/> 0.3m未満 <input type="checkbox"/> 0.3m~0.5m <input type="checkbox"/> 0.5m~1.0m <input type="checkbox"/> 1.0m~3.0m <input type="checkbox"/> なし

避難行動のチェック(避難する場所)

避難先① 移動時間 分

避難先② 移動時間 分

家庭の状況のチェック 避難するタイミングは?

- 避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が
 - いる **高齢者等避難** の発令で避難!
 - いない **避難指示** の発令で避難!
- ペットはいる?
 - いる
 - いない
- その他の避難のタイミング(あれば記入) []

警戒レベル	行政からの情報等	我が家の行動計画
大雨・台風の1~3日前	レベル1 大雨や台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 自宅周りの風雨で飛ばされそうなものを固定 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを連絡 <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品(備蓄品など)の確認 <input type="checkbox"/> 必要な物の買い出し
注意報	レベル2 大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の気象情報を確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)・モバイルバッテリーを充電 <input type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える
警報・高齢者は避難	レベル3 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報 高齢者等避難	<input type="checkbox"/> 高齢者等避難 避難に時間を要する人(高齢者・障がい者等)は避難を開始 <input type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話(スマホ)で避難所の開設状況や雨量・水位などを確認 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品を玄関に置く <input type="checkbox"/> 家の戸締りをする <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め・ブレーカーを落とす <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難()
全員避難	レベル4 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報 高潮特別警報 避難指示	<input type="checkbox"/> 避難指示 速やかに安全な場所に全員避難 <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)などで最新の状況を確認
災害発生	レベル5 大雨特別警報 高潮氾濫発生情報 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!

※気象情報や警戒レベルが発表されるタイミングは状況により変わります。計画より早めに避難行動を起こすことも大切です。

家族構成や生活環境が変われば、マイ・タイムラインを見直しましょう!