

マイ・タイムラインを作ろう!

記入例を参考に、我が家のマイ・タイムラインを作りましょう。

作り終わったマイ・タイムラインは目立つ場所に貼っておきましょう。

記入例

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。

我が家の防災行動計画 **マイ・タイムライン**

防災マップ・ハザードマップでチェック…自宅の危険性は?

洪水	土砂災害	高潮
☒ あり(洪水浸水想定区域) [☐ ☐ ☐] 川 自宅が想定される [☐ 0.5m未満 ☐ 0.5~3m] 浸水の深さは? ☒ 3~5m ☐ 5m以上 ☐ あり(建物の倒壊が想定される区域内) ☐ なし	☒ あり (土砂災害(特別)警戒区域内) ☐ なし	☒ あり(高潮浸水想定区域) 自宅が想定される [☐ 0.5m未満 ☒ 0.5~3m] 浸水の深さは? ☐ 3~5m ☐ 5m以上 ☐ あり(建物に高波がかかる)

避難行動のチェック…避難する場所は?

避難先候補	移動時間
1 自宅の上階(2階)	3分
2 ○○小学校	10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

避難に支援が必要な人	避難するタイミング	避難する場所
☒ 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!

※その他の避難のタイミング(あれば記入) [前の側溝から水があふれたとき]

ペットがいる場合は、ペットを避難させる計画を書いておきましょう

親戚や知人の家の場合、
例:○○町の伯父さん宅

大雨・台風の1~3日前

注意報

警戒・高齢者は避難

全員避難

災害発生

レベル	大雨や台風の予報 早期注意情報	我が家の行動計画
1	大雨や台風の予報 早期注意情報	☒ 最新の天気予報をチェック(父) ☒ 家の周りの風雨で飛ばされそうなものを固定(父) ☐ 親戚や知人に避難させてもらうことを連絡 ☒ 家の雨戸を開める(自分) ☐ ☐
2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	☒ 気象情報をチェック(全員) ☒ 携帯電話・モバイルバッテリーを充電(全員) ☒ 大事なものを2階へ移動(父・兄) ☐ その他にも… ☒ 容器や浴槽に水を貯める ☒ ラジオの電池を確認
3	高齢者等避難 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 発令で避難場所に避難開始 ☒ 独自のタイミングで避難(前の側溝から水があふれたとき) ☒ テレビやインターネット、携帯電話で避難所の開設状況や雨量・水位などを確認(父) ☒ 家の戸締りをする(自分) ☒ 犬をケージに入れて避難の準備 ☐ ☐
4	避難指示 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 発令で避難場所に避難開始 ☒ 避難したことを親戚に伝える ☐ ☐
5	緊急安全確保 大雨特別警報	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

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

防災教育サポート動画

動画をチェック! 松山市では、マイ・タイムラインシートの作り方など、さまざまな防災教育サポート動画を作成しています。

QRコード

※自宅が安全な場合でも、停電や断水などに備えて、やるべきことを考えておきましょう!