

# マイ・タイムライン作成例

## 避難する場所

「親せき・知人宅」が安全な場所があれば、避難する場所の第1優先としましょう。安全な場所がない場合は、市が開設するお近くの災害避難所を記載します。いざという時のために、避難する場所はいくつか用意しておくほうがよいでしょう。

## マイ・タイムラインの作りかた

- ①「自宅（周辺）の状況」を記入します。特に、自宅が浸水や土砂災害のおそれがある区域かどうかしっかり確認しましょう。
- ②「避難する場所」を決め、避難方法や避難にかかる時間を考えて記入します。
- ③避難情報や気象情報から自分の「避難の目安」を考慮して記入します。なお「水害避難所」へは車での移動はできません。
- ④「ふじさわ防災ナビ～みんなの防災・オーダーメイドの災害対応編～」などを参考に、「非常持出品」を記入します。
- ⑤自分や家族が避難を完了するまでの行動を考えて「わたし（と家族）の動き」に記入します。
- ⑥共助の視点から地域の行動を考えて「地域の動きや注意すること」を記入します。
- ⑦記入が完了したら、行動に無理がないか確認し、問題がなければ完成です！

どうすれば安全に避難できるかを考えながらつくりましょう



マイ・タイムラインは「一度つくれば終わり」ではなく、ご自身の生活や周囲の変化に合わせて定期的に見直すことが大切です。作成後は、記入日を書いて、見やすい所に貼っておきましょう。

作成日: 2020.07.30

### 風水害に備えよう ふじさわマイ・タイムライン

●自宅は... ■区域の中 ■区域外

自宅(周辺)の状況	<input checked="" type="checkbox"/> 引地 川の氾濫のおそれあり(浸水の深さ:0.8~1.2m) <input type="checkbox"/> 土砂災害(かけ崩れ)のおそれあり
避難する場所	優先① 息子夫婦の家 (避難の方法: <input type="checkbox"/> 徒歩 <input checked="" type="checkbox"/> 車(水害避難所への車は不可) <input type="checkbox"/> (避難にかかる時間: 分) 優先② ○○市民センター
避難の目安(タイミング)	市から避難準備・高齢者等避難開始が発令されたとき
非常持出品(避難の時に持っていくもの)	*息子夫婦の家...常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、携帯電話 *○○市民センター...上記のほか、マスク3枚、体温計、スリッパ、食べ物、飲み物、防寒具、ティッシュ、携帯の充電器、ビニール袋2枚

  

時間経過	警戒レベル	気象情報 市からの避難情報	なにをする？	
			地域の動きや注意すること	わたし(と家族)の動き
3~5日前	1	台風・大雨に関する気象情報(週間天気予報など) 早期注意情報(気象庁が発表)	災害への心構えを高める	家族の予定を確認する 洪水・土砂災害ハザードマップを確認する
	2	大雨・洪水注意報(気象庁が発表)	自らの避難行動を確認	避難の持ち物を確認する *感染症対策のマスク・ティッシュ・体温計などを忘れずに 避難の準備を始める(準備にかかる時間: 30分)
1日前・大雨当日	3	大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報 避難準備・高齢者等避難開始(市町村が発令)	息子夫婦に連絡する(避難の可能性) *避難に時間がかかる人は避難 *その他の人は避難準備 自治会長や知り合いに連絡する	避難をはじめる(避難にかかる時間: 30分) 自分で書き込んでもOK
	4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 避難勧告(市町村が発令)	危険な場所から全員避難	避難完了!
災害発生		避難指示(緊急)(市町村が発令)	近所の人に避難を呼びかける	隣の○○さんに連絡する
	5	大雨特別警報 河川氾濫/土砂災害発生! 災害発生情報(市町村が発令)	命を守る最善の行動を!	<<もし避難できなかったら何ができる?>> 2階の川から離れた部屋で安全を確保

## 自宅(周辺)の状況

「藤沢市土砂災害・洪水ハザードマップ」で自宅や周辺の災害リスクを確認しましょう。

## 非常持出品

市が開設する水害避難所では、原則食べ物や飲み物は提供しません。避難の際にはご自身で食べ物や飲み物など必要なものを用意しましょう。

## 「行動リスト」の活用

「行動リスト」には避難する際の目安の行動などが書かれています。ハサミなどで切り取って貼り付けることで、マイ・タイムラインを簡単に作ることができます。直接書き込んでもOKです。

ふじさわマイ・タイムライン「行動リスト」

このリストは、マイ・タイムライン作成の目安として提供されています。状況に応じて活用してください。

警戒レベル	気象情報	避難情報	地域の動き	自分の動き
1	早期注意情報		災害への心構えを高める	家族の予定を確認する
2	早期注意情報		災害への心構えを高める	家族の予定を確認する
3	早期注意情報	避難準備・高齢者等避難開始	災害への心構えを高める	家族の予定を確認する
4	早期注意情報	避難準備・高齢者等避難開始	災害への心構えを高める	家族の予定を確認する
5	早期注意情報	避難準備・高齢者等避難開始	災害への心構えを高める	家族の予定を確認する

**災害が起きる前に避難の完了を!**

「自分の命は自分で守る」ために「マイ・タイムライン」を活用しましょう