Myタイムライン＆避難スイッチ

災害時にとるべき行動を整理し、安全確保のタイミングを決めて
「自分の逃げ方」を手に入れよう！

My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良いのかわからない…。
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「Myタイムライン」です。

避難スイッチ

家庭によって安全確保のタイミングや逃げ方は様々です。
「自分はこういうことが起こったら避難しよう」
「こういう情報を手に入れたら絶対に逃げ出そう」
といった自主的に安全確保を判断するきっかけとなる
状況・情報が「避難スイッチ」です。

やり方

1. あなたや家族、住んでいる場所、リスクマップから得られる情報をメモしよう。
2. 災害時にとるべき行動を考え、下の表「Myタイムライン」を完成させよう。
3. 自主的に安全確保するタイミング「避難スイッチ」を決め、「Myタイムライン」に書き込もう。
4. 避難訓練で活用したり、生活環境の変化に応じて見直そう。

避難スイッチ ペンで◯を塗りつぶそう

私や大切な人たちの情報

下記の（例）を参考に、情報を書き込もう

（例）物部川の近くに住んでいる南国さん一家の場合

木造平屋一戸建て
浸水の深さ0.5～3m

南国 太郎（45）職場まで電車30分
南国 花子（43）職場まで自転車15分
南国 たけし（9）小学校まで徒歩10分
南国 チエ（70）持病があり、足腰が弱い
南国 ミーコ（5）ペットの小型犬

住んでる場所の情報

裏面のリスクマップを見て情報を記入しよう！

①想定される浸水の深さ ＿＿＿＿＿ m

②家屋倒壊等はん濫想定区域内？ □いいえ □はい

③土砂災害警戒区域内？ □いいえ □はい

3m以上の場合 → **必ずすぐに避難行動！**

④マップに記載されている近くの公的な避難所

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 移動時間：約 ＿＿ 分

⑤近くの安全な高いところ（例.マンション4階に住む知人宅）

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 移動時間：約 ＿＿ 分

※浸水が浅い場所は、自宅の2階以上への移動も安全確保のための行動です

警戒レベル	なし	レベル 1・2	レベル 3	レベル 4	レベル 5
避難情報	備えを充実させる	安全確保のための行動を確認	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
気象情報	情報を収集する 雨	大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	大雨特別警報	
	風	強風注意報		暴風警報	
	河川	はん濫注意情報	はん濫警戒情報（避難判断水位4.1m）	はん濫危険情報（はん濫危険水位4.55m）	
	土砂	土砂災害警戒判定メッシュ情報 ※土砂災害警戒区域の近くに住んでる人は特に要注意！		土砂災害警戒情報	
行動 行動例を参考に書き込もう					すでに災害が発生している状況
避難スイッチ	自主避難のタイミングを決め、ペンで◯を塗りつぶそう				
行動例	普段から備えよう！ ・携帯電話はいつも充電 ・防災グッズを買っておく ・避難先を決めておく ・ハザードマップの確認 ・防災の知識を得る	太郎 気象情報の確認＆悪天候が予測されるため 花子 自宅待機と会社から通達 太郎 河川の水位をインターネットで調べる 全員 避難先＆避難経路を再確認 花子 たけしの状況確認（学校の対応確認） 花子 非常用持出袋の確認と貴重品管理 チエ 常用薬を持って逃げる準備 チエ すぐ避難できる準備OK! たけし 集団下校で帰宅 おばあちゃんの体調が悪ければ、先に避難所へ連れていこう	避難判断水位を越えた！！ 全員 避難開始！ 徒歩15分 → 全員 避難先に到着 太郎 ブレーカー・ガス元栓を閉める 花子 隣町に住む父母に避難することを伝える たけし ・ミーコのエサ&トイレなど準備 ・家中の窓&ドアの戸締り 状況によって車で父母宅を経由して早めに避難開始（車で約20分）	どんなに遅くともはん濫危険水位を越えたら避難を開始しよう 太郎 避難したことを知人や親戚に伝える 花子 情報収集	職場や学校にいるときに天候が急展開する可能性もある…。 そんな時、誰がどう行動すべきか？色々な状況を想定して備えよう！

南国家 避難スイッチ
高齢者や子どもがいる＆川の近くに住んでいるので
避難判断水位を超えたら最寄りの避難所へ避難！

自然が相手だから、Myタイムラインどおりに進行するとは限らない。あくまで行動の目安として備えよう。気象情報・避難情報などはこまめにチェック！避難スイッチをもとに臨機応変に安全確保のタイミングを判断！

