

# マイ・タイムライン

マイ・タイムライン（わが家の避難行動計画）とは、大雨や台風接近などにより、水害の危険性が高まっているときに、自分自身がとる行動を時間の流れに沿って整理したものです。自分の家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・行動を把握して、いざというときに慌てないために、書き込んでおきましょう！

作成日 令和 4 年 4 月 1 日

伊奈家の マイ・タイムライン	家族構成	夫 伊奈 太郎 50	子 伊奈 忠男 18	父 伊奈 忠次 78	周囲の状況
		妻 伊奈 花子 46	子 伊奈 次子 15	犬 ローズ 5	

【例】周囲の道路は冠水しやすい  
自宅は、浸水想定区域内にある。浸水する深さは、最大3.0m。隣の市に姉夫婦が住んでいる。



行政からの連絡	台風情報 警戒レベル 1 相当	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2 相当	大雨警報 洪水警報 警戒レベル 3 発令	高齢者等避難 警戒レベル 4 発令	避難指示 警戒レベル 5 発令	大雨特別警報
						警戒レベル4までに必ず避難！

マイ・タイムライン	<p>事前にできることを記入しよう</p> <p>【例】非常持ち出し品の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>天気予報で台風の進路を調べる</li> <li>家族の今後の予定を確認する</li> <li>ハザードマップの避難経路を確認する</li> <li>車にガソリンを給油する</li> <li>非常持ち出し品を準備する</li> <li>携帯電話などを充電しておく</li> <li>常備薬を確認する</li> <li>伊奈町からの情報に注意する</li> </ul>	<p>避難するタイミングを記入しよう</p> <p>▶ 避難開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>隣近所に声をかけながら、姉夫婦の家へ避難開始</li> <li>動きやすい服装、靴で避難する</li> </ul> <p>【避難の目安】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもや高齢者等、避難に時間がかかる家族がいる場合は警戒レベル3から避難開始</li> <li>避難所までの距離があり、移動に時間がかかる場合も警戒レベル3から避難を開始する</li> </ul>	<p>避難先を記入しておこう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家族5人とペットで姉夫婦の家に避難完了！</li> </ul>	<p>逃げ遅れた場合の命を守るための最善の行動を記入しておこう</p> <p>【逃げ遅れた場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>非常持ち出し品を持って、自宅の2階や建物の高いところに避難する</li> <li>自宅2階に避難することを姉に連絡する</li> </ul>
-----------	--	--	---	--

ポイント	<p>非常持ち出し品の例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 食料・飲料水</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 充電器</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 現金・通帳・印鑑</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> マスク、消毒液</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 薬、お薬手帳</li> <li><input type="checkbox"/> スリッパ</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> 毛布</li> </ul>	<p>事前の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自宅が浸水する深さ 【 3 】m ● 浸水継続時間 【 72 】時間</li> <li>河川との距離 【 600 】m ( 綾瀬 川 )</li> <li>● 最寄りの指定緊急避難所までの距離と時間</li> <li>指定緊急避難所 【 小室小学校 】</li> <li>距離 【 800 】m 【 10 】分</li> <li>● 想定避難先 ① 【 姉夫婦の家 】まで【 30 】分</li> <li>● ペット避難に必要な持出品</li> <li>【 ペットフード、ゲージ、リード 】</li> </ul>	<p>避難判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 我が家の避難スイッチ</li> <li>警戒レベル【 3 】で</li> <li>( 姉夫婦の家へ ) 避難する</li> </ul>
------	---	--	--