

「マイ・タイムライン」を作成しましょう

マイ・タイムラインとは…

大雨や台風接近などで、水害の危険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。

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、慌てないために、作成しておきましょう。

台風シーズンに
備えよう!

マイ・タイムライン紹介動画

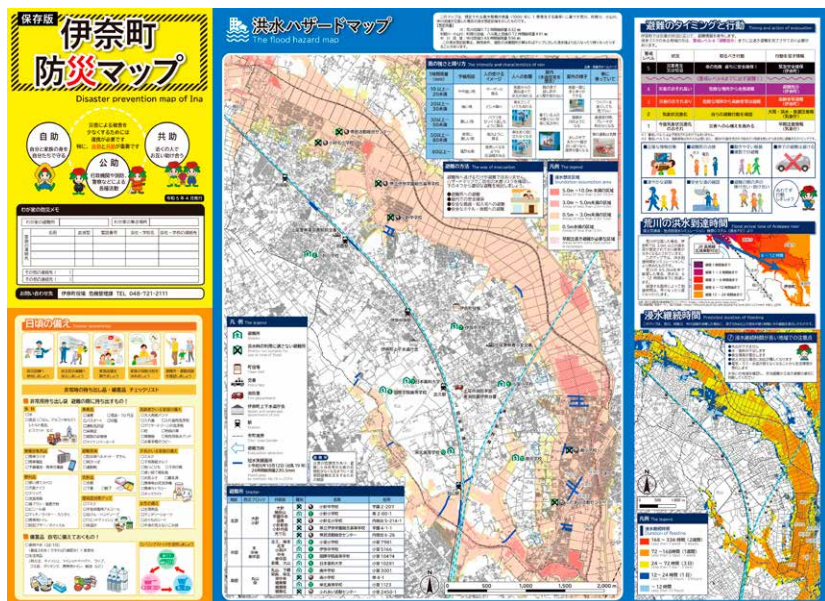
【あかずきんちゃん】
マイ・タイムライン劇場
(出典)
国土交通省 MLIT channel



マイ・タイムラインの作り方

ステップ1 「伊奈町防災マップ」でお住まいの場所を確認

自分が住んでいる場所の水害リスクを確認しましょう。



確認
してみよう!



▲伊奈町防災マップ



伊奈町魅力発信大使
中丸 葵さん

ステップ2 家庭の状況を確認

誰が、どの警戒レベルで避難を開始するか確認しましょう。

ステップ3 避難先の確認

最寄りの避難先を確認しましょう。自宅の安全が確保できる場合は、在宅での避難も検討しましょう。

ステップ4 避難経路を歩いて確認

避難経路を実際に歩いて、危険な場所がないか確認しましょう。

町が指定する避難所へ行くことだけが避難ではありません。安全な知人・友人宅などに一時的に滞在することも避難です。



5・6 ページは、ご自身で記入し、「もしも」に備えて保存しておきましょう

マイ・タイムライン

作成日	令和	年	月	日
-----	----	---	---	---

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！



▲記入例

実際に書いてみましょう

経時経過	3日前 (台風発生)	2日前	1日前	雨・風が時間とともに強くなる		0時間前
家のマイ・タイムライン	家族構成	周囲の状況				
行政の連絡	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	高齢者等避難 警戒レベル 3	避難指示 警戒レベル 4	緊急安全確保 警戒レベル 5 大雨特別警報
マイ・タイムライン	事前にできることを記入しよう 【例】非常持ち出し品の準備	避難するタイミングを記入しよう ▲避難開始	避難先を記入しておこう	警戒レベル4までに必ず避難！		
ポイント	非常持ち出し品の例 ☐ 食料・飲料水 ☐ スリッパ ☐ 携帯電話 ☐ タオル ☐ 充電器 ☐ ビニール袋 ☐ 携帯ラジオ ☐ 毛布 ☐ 現金・通帳・印鑑 ☐ マスク、消毒液 ☐ 体温計 ☐ 薬、お薬手帳	事前の確認	● 自宅が浸水する深さ【 】m 河川との距離【 】m（川） ● 最寄り指定緊急避難所までの距離と時間 指定緊急避難所【 】m【 】分 ● 想定避難先 ①【 】m【 】分 ● ペット避難に必要な持出品【 】	避難判断	● 我が家の避難スイッチ 警戒レベル【 】で（ ）避難する	

※必要分を印刷して使用してください。

※このページを切り取り、保存しておきましょう。