

自分のための避難行動計画

マイ・タイムラインを作ろう ～逃げ遅れゼロを目指して～

マイ・タイムラインとは、台風などの災害から自分を守るための避難行動計画です。

特に、高齢者などの避難に時間がかかったり、介助が必要になる方、お住まいの場所が浸水想定区域や土砂災害警戒区域に当てはまる方などは、マイ・タイムラインを事前に作成しておく、慌てることなく避難ができます。実際に書き込んで、マイ・タイムラインを作成してみましょう。

①我が家の災害リスクを「ハザードマップ」を使って確認

被害が想定される場所や避難所などを確認できる「ハザードマップ」を使って、お住まいの場所や付近が浸水や土砂災害などにあう可能性があるかを確認しておきましょう。

ハザードマップは市ホームページで確認できるほか、市役所危機管理課・各支所で紙のマップを配布しています。



▲常陸大宮市ハザードマップはこちらから

●お住まいの場所は浸水想定区域ですか？

- ☐ はい (浸水想定 m～ m未満)
- ☐ いいえ

●お住まいの場所は土砂災害警戒区域ですか？

- ☐ はい ☐ いいえ

②どこに？どうやって？何分で？避難先と移動ルートを決定

●どこへ避難しますか？

避難先名 _____

●避難先までは何分かかりますか？

_____ 分
移動手段 ※どちらかに○ (徒歩 ・ 車)

●どの警戒レベルで避難しますか？

警戒レベル _____ 相当

●どこに避難したか家族などに連絡しましょう

連絡先の電話番号 _____

ハザードマップで避難先までのルートを確認しておきましょう

③避難の持ち物を確認

●持っていくものにチェック(レ点)をつけましょう

- | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|
| ☐ 飲料水 | ☐ 食料 | ☐ 携帯電話・充電器 | ☐ 着替え |
| ☐ タオル | ☐ 懐中電灯 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ 電池 |
| ☐ 現金 | ☐ 本人確認書類 | ☐ 保険証 | ☐ おくすり手帳 |
| ☐ マスク | ☐ ティッシュ | ☐ 服用している薬 | ☐ 歯ブラシ |
| ☐ ヘルメット | ☐ 生理用品 | ☐ 赤ちゃん用品(哺乳びん、ミルク、紙おむつなど) | |
| ☐ その他(_____) | | | |

マイ・タイムライン 作成シート

例の下に
あなた自身の台風の備えを
書き込んでみましょう！

避難までのおおよその時間	警戒レベル	気象情報	住んでいる場所の状況	台風に備えてやるべきこと
3～5日前		台風発生 接近の恐れ	雨や風はまだ強くない	例・テレビなどで台風情報を確認 ・避難先、移動手段、移動時間、持っていくものを確認
1～2日前		大雨注意報 洪水注意報	台風が近づき雨や風が強くなる 消防団待機水位に到達 ・久慈川(富岡) 1.5m ・那珂川(野口) 2.5m 雨が集まって川の水が だんだん増える はん濫注意水位に到達 ・久慈川(富岡) 2.5m ・那珂川(野口) 3.5m	
当日	3 高齢者などは避難 危険な場所から	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒 情報	激しい雨で、川に水が増えて河川敷にも水が流れる 避難判断水位に到達 ・久慈川(富岡) 2.9m ・那珂川(野口) 4.1m	例・(高齢者や障害者など) 避難を始める ・どこに避難するか家族や親戚に伝える
数時間前	4 全員避難 危険な場所から	氾濫危険 情報 土砂災害 警戒情報	川の水がいっぱいであふれそう はん濫危険水位に到達 ・久慈川(富岡) 3.5m ・那珂川(野口) 4.5m	例・公共の避難所や安全な親戚・友人の家へ避難を開始 ・どこに避難するか家族や親戚に連絡
全員が避難完了				
警戒レベル	5	災害発生		

※警戒レベル5の災害が発生する前に危険な場所にいる全ての方の避難が完了するよう心がけましょう