

# マイ・タイムライン

## マイ・タイムラインを作って風水害に備える

風水害は比較的事前に予測しやすい災害です。その時にあわてず行動できるよう、マイ・タイムラインを作りましょう。

### 風水害を取り巻く現状

近年、全国で記録的な豪雨により大規模水害が発生しています。今後、地球温暖化に伴う気候変動により、こうした豪雨もより強く、より頻発する可能性が高いとも言われており、稲城市もいつこのような災害に見舞われてもおかしありません。



→ 風水害に対する意識を高めていく必要があります。

### 風水害の性質

雨や風はある程度、事前に予測できるので、注意深く状況を把握して、早期に行動することによって、風水害が発生する前に避難することができます。

→ 風水害の特徴や、避難を判断するにあたって必要な情報などの知識を習得する必要があります。



## マイ・タイムラインを作って風水害に備えましょう。

### マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインは、いざという時にあわてることがないように、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておくものです。風水害からの避難に必要な知識を習得しながら、家族で話し合っ、マイ・タイムラインシートを作成することにより、適切な避難行動を事前に整理できるようにしましょう。



26ページからのマイ・タイムラインに記入して、自分たちだけのマイ・タイムラインを作ることができます。

### マイ・タイムラインで出来ること

- 河川の氾濫や土砂災害といった、風水害の特徴や避難行動の目安となる気象情報、避難情報の意味などの風水害に関する知識を習得できます。
- 個人や地域の実情に合ったそれぞれのマイ・タイムラインシートを作成できます。



### 東京マイ・タイムライン作成ナビ

マイ・タイムラインの作成方法や風水害に関する基礎知識などが動画で学習できます。  
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/1008172/index.html>



風水害は事前に予測ができるので、被害発生前に避難できます。

事前にマイ・タイムラインを作成しておけば、いざという時にあわてず行動できます。

家族と十分に話し合いながら、マイ・タイムラインを作成しましょう。

## マイ・タイムラインを作るために

自分にとって必要な情報を確認して、自分だけのマイ・タイムラインを作りましょう。

### 1 ハザードマップで身近に起こりやすい風水害・土砂災害のリスクを知る

#### ハザードマップとは

災害による被害が想定されるエリアや、指定避難所などを表示した地図をハザードマップといいます。本書では、48ページから地域ごとのハザードマップを掲載しています。また、稲城市のホームページでも確認できます。



地域ごとのマップの他に、川の浸水を想定したマップもあります。それぞれ確認しましょう。

#### 自分の住んでいる地域のハザードマップを確認

自宅周辺が掲載されているハザードマップを見て、どのような災害が想定されているか、確認しましょう。

自宅が、浸水や土砂災害のおそれがあるエリア内にある

マイ・タイムラインシートの中段にある「自分たちに必要な情報」欄に、○または◎を書き入れましょう。

自宅が、浸水や土砂災害のおそれがあるエリアに近い

自宅が、浸水や土砂災害のおそれがあるエリアから離れている

災害のおそれがないとされていますが、想定をはるかに超えることもあり得ます。対応を考えて備えておくことが大切です。

### 2 自分に必要な気象情報・避難情報を確認する

避難の準備や開始のタイミングの目安となるのは、最新の気象情報や避難情報です。安全に行動できるよう、発表される情報に注意しましょう。気象情報や避難情報の内容や入手方法については、6ページに掲載しています。

情報は状況により次々と更新されていきます。パソコンや携帯電話などで情報を入力する場合は、該当ページをブックマークに登録したり、検索ワードをマイ・タイムラインシートに控えておきましょう。



### 3 避難開始のタイミングに注意しながら、より安全な避難行動を考える

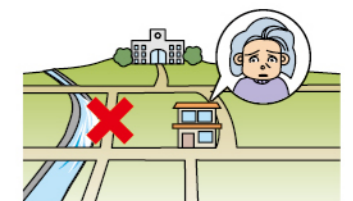
#### 避難の準備

- 避難する時に持ち出す非常持出品(2ページ参照)を手元に用意しましょう。
- 常用薬が必要な方や、一緒に避難するペットがいる方など、指定避難所にある備蓄品では対応が難しい方は、必要な準備をしましょう。
- 親戚や知人など、連絡が必要な人を確認しましょう。(裏表紙参照)



#### 避難の手順

- 指定避難所の場所と、そこに行くまでの道を確認しましょう。近道だとしても、河川などの水辺付近は危険ですので避けましょう。
- 近所の避難行動要支援者を確認しましょう。また、そこから指定避難所までに道に危険がないかも確認しましょう。



確認した情報を書き込んで、マイ・タイムラインを完成させましょう。



# マイ・タイムラインシートの記入例

思いつくことを書き込んで、避難行動を整理しましょう。

使用する際には、家族の人数分コピーをして、自分の名前を書きましょう。

## マイ・タイムラインシート 台風編

本書のマイ・タイムラインシートは「台風編」「大雨編」「ゲリラ豪雨編」の3種類です。

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこの順番で発表されるとは限りません。あくまで目安です。

名前

	3~5日前				0時間
警戒レベル	1	2	3	4	5
発表される避難情報	早期注意情報 (警戒級の可能性)	注意報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
とるべき行動	最新情報に注意	避難行動を確認	時間を要する方等は、避難開始、その他の人は、立ち退き避難の準備	立ち退き避難。出来ない状況の方は屋内安全確保	命を守る行動を

### 自分たちが確認すべき情報

(およその時間)

#### 必ず確認する情報

避難に関する情報 ※上記の発表される避難情報と、警戒レベルに注意。  
※自分の状況に危険がせまっている場合は、避難情報に関わらず自主避難を開始して身を守ってください。

大雨に関する情報 ..... 大雨・洪水注意報 → 大雨・洪水警報  
(大雨や洪水となる3~2時間前程度)

風に関する情報 ..... 強風注意報 → 暴風警報  
(暴風となる6~3時間前程度)

自分たちに必要な情報 何の情報が必要か、自宅の地域が掲載されているハザードマップで確認しましょう

河川の氾濫に関する情報 ..... 氾濫注意情報 → 氾濫警戒情報 → 氾濫危険情報  
(数時間~1時間前程度)

土砂災害に関する情報 ..... 土砂災害警戒情報  
(土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)

ハザードマップを確認して、自宅周辺が被害想定エリアの内側、またはその近くの場合に○または◎を書き入れましょう。

必要な情報には○  
特に必要な情報には◎  
でチェックしましょう

### 自分たちがとるべき行動

地域への働きかけ

●市のホームページとツイッターを確認。  
●スマホのマナーモードの確認(着信に気づくように)。  
●避難経路を再確認。迂回ルートだと8分多く時間がかかる。  
●避難準備。持ち出し品を手元にもってくる。常用薬を忘れない。  
●府中のおばさんに避難のこと伝える。  
●声をかける人 鈴木さん 佐藤さん  
●おとうさんと私たちがご近所に声をかける。  
●おばあちゃんとおかあさん、避難開始 → 避難完了  
●避難開始 → 避難完了

### 避難場所

若葉台小学校

災害発生または切迫

高齢者等は避難準備・開始が早めになります。

隣人や町内会の方に、自分の避難に影響が出ない範囲で避難の声かけをしましょう。

避難情報や気象情報のどのタイミングで避難をするか、書きましょう。

ハザードマップで浸水しないことを確認した場所を書きましょう。また、個人宅に避難する場合は、事前に連絡をとりましょう。



# マイ・タイムラインシート 台風編

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこの順番で発表されるとは限りません。あくまで目安です。

名前



警戒レベル	1	2	3	4	5
発表される避難情報	早期注意情報 (警戒級の可能性)	注意報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保

とるべき行動	最新情報に注意	避難行動を確認	時間を要する方等は、避難開始、 その他の人は、立ち退き避難の準備	立ち退き避難。出来ない状況の方は屋内安全確保	命を守る行動を
--------	---------	---------	-------------------------------------	------------------------	---------

**自分たちで確認すべき情報** (およその時間)

必ず確認する情報

避難に関する情報 ※上記の発表される避難情報と、警戒レベルに注意。  
※自分の状況に危険がせまっている場合は、避難情報に関わらず自主避難を開始して身を守ってください。

大雨に関する情報 ..... ● 大雨・洪水注意報      大雨・洪水警報  
(大雨や洪水となる3~2時間前程度)

風に関する情報 ..... ● 強風注意報      暴風警報  
(暴風となる6~3時間前程度)

自分たちに必要な情報 何の情報が必要か、自宅の地域が掲載されているハザードマップで確認しましょう

河川の氾濫に関する情報 ..... ● 氾濫注意情報      氾濫警戒情報      氾濫危険情報  
(数時間~1時間前程度)

土砂災害に関する情報 ..... ● 土砂災害警戒情報  
(土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)

自分たちがとるべき行動	家族の行動		避難場所
	働きかけ 地域への		避難場所

災害発生または切迫

マイ・タイムライン

マイ・タイムライン



# マイ・タイムラインシート 大雨編

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこの順番で発表されるとは限りません。あくまで目安です。

名前



**自分たちで確認すべき情報**  
(およその時間)

必ず確認する情報

避難に関する情報 ※上記の発表される避難情報と、警戒レベルに注意。  
※自分の状況に危険がせまっている場合は、避難情報に関わらず自主避難を開始して身を守ってください。

大雨に関する情報 ..... ● 大雨・洪水注意報      大雨・洪水警報  
(大雨や洪水となる3~2時間前程度)

自分たちに必要な情報 何の情報が必要か、自宅の地域が掲載されているハザードマップで確認しましょう

河川の氾濫に関する情報 ..... ● 氾濫注意情報      氾濫警戒情報      氾濫危険情報  
※氾濫情報が発表されない河川では洪水警報・大雨警報の危険度分布を見ながら危険度を確認 (数時間~1時間前程度)

土砂災害に関する情報 ..... ● 土砂災害警戒情報  
※土砂災害警戒判定メッシュ情報なども見ながら危険度を確認 (土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)

自分たちがとるべき行動	家族の行動	避難場所
	地域への働きかけ	

災害発生または切迫



# マイ・タイムラインシート ゲリラ豪雨編

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこの順番で発表されるとは限りません。あくまで目安です。

名前



**自分たちで確認すべき情報**  
(およその時間)

必ず確認する情報

避難に関する情報 ※上記の発表される避難情報と、警戒レベルに注意。  
※自分の状況に危険がせまっている場合は、避難情報に関わらず自主避難を開始して身を守ってください。

大雨に関する情報 ..... ● 大雨・洪水注意報      大雨・洪水警報  
(大雨や洪水となる3～2時間前程度)

自分たちに必要な情報 何の情報が必要か、自宅の地域が掲載されているハザードマップで確認しましょう

河川の氾濫に関する情報 ..... ● 氾濫注意情報      氾濫警戒情報      氾濫危険情報  
※氾濫情報が発表されない河川では洪水警報・大雨警報の危険度分布を見ながら危険度を確認 (数時間～1時間前程度)

土砂災害に関する情報 ..... ● 土砂災害警戒情報  
※土砂災害警戒判定メッシュ情報なども見ながら危険度を確認 (土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)

自分たちがとるべき行動	家族の行動	避難場所
	地域への働きかけ	

災害発生または切迫