

# マイ・タイムラインの作り方

台風が発生してから避難を完了するまでの行動を考えます。

★安全に避難するためには・・・!

- ① 下の「標準的な防災行動」を見ながら自分ならどうい順番に行動するか考えて、順番を振ってみましょう。  
(上では順番例を記載していますが、正解があるわけではありません。)
- ② ①で考えた順番を、右下の様式の「主な備え」の欄に移動させましょう。  
(作成様式の左側にある「そなえまでのおおよその時間」や「行政から発信される情報」等を参考にしましょう。)
- ③ 移動させた標準的な防災行動の他にも、自分の家族構成や生活環境から必要だと思う防災行動を考え、書き足しましょう。  
(記載例の「主な備え」の中の防災行動や作成様式の左側にある「その他の防災行動の例」を参考にしてください。)

※災害はマイ・タイムラインで想定してとおりに進行するとは限りません。防災行動の目安として考え、実際の災害時には気象情報や避難情報をこまめに確認し、適切に避難しましょう。

## マイ・タイムラインの作成例

## 基本的な世帯の例

世帯構成

2人世帯【大人2人】

生活環境

自宅周辺は最大3メートルの浸水が想定される

車1台所有

※あくまで一例です。  
自分用のマイ・タイムラインを作成するための参考としてご利用ください。

『マイ・タイムライン』をつくってみよう!!

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえをいつから行動するか、書いてみよう!

みんなが考えた「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえが『マイ・タイムライン』だよ!

市町村	地区	家	マイ・タイムライン
そなえまでのおおよその時間	行政から発信される情報 県：気象・水気情報 市：河川管理者	「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで	主な備え
3日前	○台風予報 ○台風に関する都道府県の気象情報(随時)	「台風が発生」	1 台風について調べ始める ・天気予報を見る ・ハザードマップを見てどこに避難するか確認する ・家族の今後の予定を調べておく
2日前	◇大雨注意報・洪水注意報	台風が近づいて、雨や風が強くなる	2 避難する時に持っていくものを準備する ・車にガソリンを給油する
1日前	○台風に関する今後の見通し ◇大雨警報・洪水警報(上流域での大雨特別警報)	雨が降りだして、川の水位が上がる	3 住んでいる所と上流の雨の量を調べる ・車を高台に移動させる
半日前	水防団待機水位到達 氾濫注意水位到達	自分がいるところで雨が降りだして、川の水位が上がる	4 川の水位を調べる ・ハザードマップをみて、近くの川を確認する ・インターネットで「川の防災情報」(国土交通省HP)や「茨城県河川情報システム」(茨城県HP)を検索し、川の水位を確認する
5時間前	避難判断水位到達 警戒レベル3	避難判断水位到達 川の水位が上がる	5 避難しやすい服装に着替える ・動きやすい靴をはく ・携帯電話の充電をする
3時間前	氾濫危険水位到達 警戒レベル4	氾濫危険水位到達 川の水位が上がる	6 安全なところへ移動を始める
0時間	警戒レベル4 避難指示	氾濫が発生 川の水位が上がる	7 避難完了

- ### 標準的な防災行動
- | 標準的な防災行動           | 順番 |
|--------------------|----|
| 安全なところへ移動を始める      | 6  |
| 避難しやすい服装に着替える      | 5  |
| 避難する時に持っていくものを準備する | 2  |
| 台風について調べ始める        | 1  |
| 川の水位を調べる           | 4  |
| 住んでいる所と上流の雨の量を調べる  | 3  |
| 避難完了               | 7  |

- ### その他の防災行動の例
- ・大事なものを2階に上げておく。  
以下省略(「作成様式」をご覧ください)
- 市町村が発令する避難情報(警戒レベル3)です。  
ハザード内に住んでいる方のうち、高齢者等で避難に時間がかかる方は早めに避難しましょう。
- 市町村が発令する避難情報(警戒レベル4)です。  
ハザード内に住んでいる方は原則として、全員が安全な指定緊急避難場所や親せき宅などへの避難、又は2階以上に避難するなど身を守るための行動をとります。

※あくまで一例です。自分用のマイ・タイムラインを作成するための参考としてご利用ください。