

マイ・タイムライン

作成年月日： 年 月 日

「マイ・タイムライン」とは風水害（台風や大雨など）に備えて、前もって自分のとるべき行動を整理し、時間軸にまとめて作成する避難行動計画です。

家族構成や生活環境に応じて、避難行動は変わるため、その内容は家族によって異なります。マイ・タイムラインを作成することによって「いつ」「何を準備して」「どのタイミングで」「どこに逃げるか」が明確となり、いざという時にあわてずに行動することができます。

ぜひ、家族で一緒に話し合って作成しましょう。作成後はすぐに取り出せる位置に置いておきましょう。

必要な事項を記入し、□の当てはまる個所にチェックマーク✓を入れましょう。

①南魚沼市防災マップで確認しよう！

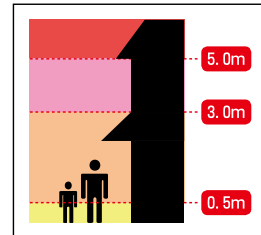
南魚沼市防災マップ

防災マップ(この冊子)を見て、自宅の位置を確認し、右記の質問に答えましょう。防災マップは南魚沼市ウェブサイトからも見ることができます。



あなたの家は浸水区域に入っていますか？

- 5.0m以上
- 3.0～5.0m
- 0.5～3.0m
- 0.5m未満
- 0m(白色)



あなたの家はどのような区域にありますか？

- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域
- 避難の必要がない区域
- 浸水区域(白色以外)
- 家屋倒壊等氾濫想定区域

平常時の準備

家族で決めた避難場所はどこですか？

- 自宅の上階(垂直避難)
- 近くの避難所……………
- 親戚・知人宅……………
- 頑丈な建物……………
- その他……………

具体的な場所

複数記載しましょう！

避難所は指定避難所だけではありません。どの施設等への避難が家族にとって適切か複数の案を考えましょう。

例：親戚・知人の家、近くの浸水しない建物など

②避難に必要なことを備えましょう

家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか？

- お年寄り
- 乳幼児
- 障がい者
- 妊婦
- 病気の人
- その他()

非常持ち出し品(備蓄品)を準備しましょう

裏表紙・チェック表で確認
備蓄品には、感染症対策としてマスク・体温計・タオル等を
持参してください



家族の決まり事を書きましょう



台風や豪雨が発生!

河川の水位が
水防団待機水位に到達

警戒レベル 1

早期気象情報

はん濫注意水位に到達

警戒レベル 2

注意報等の発表

・気象情報に注意しましょう

避難判断水位に到達

警戒レベル 3

高齢者等避難

・避難に時間がかかる人は避難を開始してください
・その他の人は避難準備をしてください

はん濫危険水位に到達

警戒レベル 4

避難指示

・全員避難を開始
(避難が必要ない場所に住んでいる人は除く)

はん濫が発生

警戒レベル 5

緊急安全確保

・今すぐ命を守る行動をとりましょう
・逃げ遅れたら、近くの高い建物や家の2階などに上がりましょう

避難する前の準備を考えましょう!

- 避難場所、避難経路の再確認
- 家族の予定を確認、はぐれた時の連絡手段を確認
- 非常用持出袋の再確認
- 病院に薬をもらいに行く
- 携帯電話、モバイルバッテリーの充電
- 大切なものを2階に上げる
- 家の周りがある風に飛ばされそうな物の片付け
-
-

長靴は中に水が入って脱げてしまいます。運動靴など脱げにくい靴で逃げましょう。



避難時の注意点などを考えましょう!

- テレビやインターネットで避難情報を確認
- 動きやすい服に着替える(靴は運動靴など)
- 近所の高齢者の方などに声かけする
- 戸締まり、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
-
-

避難方法を考えましょう!

① 避難するタイミング

- 高齢者等避難
- 避難指示

が出た時

② 避難場所

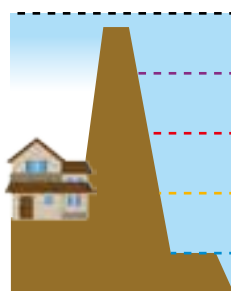
③ 移動手段

④ 移動時間

 分

【解説】川の水位について

P7(大雨に備える!!)を参照



はん濫の発生 川がはん濫している状態

はん濫危険水位 「避難指示」の目安

避難判断水位 「高齢者等避難」の目安

はん濫注意水位 注意を求める水位

水防団待機水位 水防活動の準備