

# マイ・タイムライン作成シート

## 【避難行動計画】



### はじめにチェックすること

#### ①ハザードマップでチェック 富山防災 WEB

あなたの住んでいる地域は

洪水浸水想定区域

土砂災害警戒区域

洪水浸水深は(想定最大規模)

川

m



#### ②家族の状況をチェック

避難に支援を必要とする人は

なし あり

ペット なし あり

#### ③避難行動の検討

洪水浸水想定・土砂災害警戒区域内である

**はい** **いいえ**▶屋内待機



建物が頑丈である

**はい** **いいえ**▶水平避難(避難場所等)



垂直避難で安全が確保できる

(ハザードマップで確認する)

**はい** **いいえ**▶水平避難(避難場所等)



垂直避難(建物の2階以上)

#### 【注意!】

避難行動をとるための目安です。屋内待機や垂直避難と判断した場合でも、避難所等へ避難ができるよう準備をしておきましょう

### 風水害で備えておくこと

近年、台風や集中豪雨、局地的な大雨や強風の被害が大きくなっています。富山県は扇状地の上に広がるため一度氾濫すると速度が速く、かつての流路にそって一気に流れる可能性があります。また、土砂災害危険箇所も多く、注意が必要です。

住まいの地域にどのような被害が想定されるか確認し、一人ひとりの状況にあわせた避難計画を立てましょう。



警戒レベル		1	2	3	4	5
状況				危険な場所から <b>高齢者などは避難</b>	危険な場所から <b>全員避難</b>	<b>災害発生</b>
		大雨になりそう	注意報が出た	警報になった。 移動に時間がかかる 高齢者などは避難	避難指示が出た。 全員避難!	もう外は危ない。 2階や、崖から 遠い部屋へ避難!
基本的な行動		<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常持出品の確認	<input type="checkbox"/> 備蓄品が水没しない よう、安全な場所に置く	<input type="checkbox"/> 避難場所開設状況の 確認 ※市町村HPなど	<b>避難開始</b>	<b>命を守る行動を!</b>
行動の目安	高齢者と避難	<input type="checkbox"/> 家族やケアマネジャーと 避難の方法やタイミングを確認		<b>避難開始</b>	車での移動は早い段階で! 車で避難中に道路の冠水や崩落で 亡くなる場合があります。 	野外行動禁止 2階以上、山や崖と反対側の部屋など、 屋内の安全な場所へ避難しましょう。
	浸水想定 区域外に避難	<input type="checkbox"/> 避難先と連絡を取る(家族、親戚など) <input type="checkbox"/> ホテルを予約する <input type="checkbox"/> 避難手段を確認	<input type="checkbox"/> 家族やケアマネジャーと 避難の方法やタイミングを確認			
「私と家族の計画」 マイ・タイムライン						
作成日						
		年	月	日		



# あなたの命を守る方法

マイ・タイムラインは、私たち一人ひとりが、台風の接近や集中豪雨などで河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる防災行動について時系列で整理し、計画しておくものです。時間の猶予がない洪水発生時に、「逃げ遅れゼロ」にすることを目指しています。

次のような状態の時にどのように行動するか考えてみましょう。

3 日前

台風が発生。進路予想では自分の住んでいる地域に影響がそうです。

1 日前

雨や風がだんだん強くなり、外出が困難になってきます。公共交通機関が運休になる場合もあります。

半日前

川の水位がどんどん上がってきています。

5~3 時間前

5時間ぐらい前になると、河川敷の公園やグラウンドも水浸しに。3時間ぐらい前になると、堤防の高さまで水位が上がってきます。

## 避難行動を理解しよう

洪水の場合は、今いる場所から移動が必要か、屋内で2階以上に移動すれば安全が確保できるのかをあらかじめ確認しておく必要があります。ポイントになるのが、ハザードマップに書かれた浸水の深さです。備蓄品の移動も忘れずに。

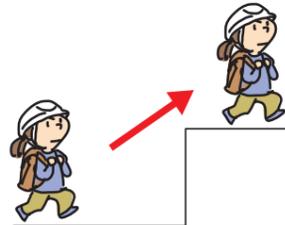
### 水平避難

安全な場所へ避難



### 垂直避難

2階以上の崖や川の反対側の部屋へ避難



## さあ、マイ・タイムラインを作ってみよう！

あらかじめ考えておくと避難がスムーズになるポイントをあげました。家族の状況にあわせて、取るべき行動を考えましょう。

### 台風チェック



天気予報で進路や台風の勢力を確認しましょう。

### 持出品まとめる



避難用の持ち出し品をまとめましょう。

### お年寄りの移動先



高齢者がいる家庭は、家族やケアマネージャーと避難の方法やタイミングを確認しましょう。

### お年寄りや避難



高齢者は避難を始めましょう。

### 家族や親戚と連絡



市町村指定の避難場所を確認したり、浸水想定区域外の避難先（家族や親戚）と連絡を取りましょう。

### ペット預け先



ペットの預け先を確認しましょう。 ※浸水想定区域外で

### 避難所へ移動



市町村のホームページなどで避難場所開設状況を確認し、避難を始めましょう。

### ホテル予約



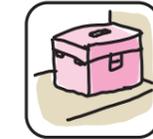
ホテルなどの宿泊施設を予約しましょう。 ※浸水想定区域外で

### 駐車場確認



車で避難する場合は、避難先に車を駐車できるか確認しましょう。

### 備蓄品移動



備蓄品を確認し、水没しないよう、安全な場所に移動させましょう。

### 障害者は避難



障害のある方は、避難を始めましょう。

## [記入例]

### はじめにチェックすること

①ハザードマップでチェック 富山防災 WEB  
あなたの住んでいる地域は  
 洪水浸水想定区域  
 土砂災害警戒区域  
 洪水浸水深は(想定最大規模)  
**神通川 3m**

②家族の状況をチェック  
避難に支援を必要とする人は  
 なし  あり  
 ペット  なし  あり

③避難行動の検討  
洪水浸水想定・土砂災害警戒区域内である  
 はい  いいえ ▶ 屋内待機

建物が高層である  
 はい  いいえ ▶ 水平避難(避難場所等)

垂直避難で安全が確保できる  
(ハザードマップで確認する)  
 はい  いいえ ▶ 水平避難(避難場所等)

垂直避難(建物の2階以上)

[注意！]  
避難行動をとるための目安です。屋内待機や垂直避難と判断した場合でも、避難所等へ避難ができるよう準備をしておきましょう

警戒レベル	1	2	3	4	5
状況	大雨になりそう	注意報が出た	危険な場所から 高齢者などは避難	危険な場所から 全員避難	災害発生
基本的な行動	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常持出品の確認	<input type="checkbox"/> 備蓄品が水浸しないよう、安全な場所に置く	<input type="checkbox"/> 避難場所開設状況の確認 ※市町村HPなど	避難指示が出た。 全員避難！	もう外は危ない。 2階や、崖から 遠い部屋へ避難！
行動の目安	<input type="checkbox"/> 高齢者と避難 <input type="checkbox"/> 家族やケアマネージャーと避難の方法やタイミングを確認	<input type="checkbox"/> 避難先と連絡を取る(家族、親戚など) <input type="checkbox"/> ホテルを予約する <input type="checkbox"/> 避難手段を確認	避難開始	車での移動は早い段階で！ 車で避難中に道路の冠水や崩落で なくなる場合があります。	命を守る行動を！
「私と家族の計画」	台風チェック	ペットクリニック確認	ホテル予約	駐車場確認	
		おばあちゃんの移動先に連絡 (〇〇のおばさん)	避難		
		備蓄品を2階へ			
		持出品まとめる			
		親戚に連絡	避難		
作成日	年 月 日				