

- 台風が近づいている！
- 川の水がどんどん増えてきている！
- 自宅がハザードマップの浸水想定区域にある！

★ 安全に避難するためには・・・！

マイ・タイムラインの作成例

高齢者単身世帯の例

世帯構成

1人世帯【大人(高齢者)1名】

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

※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・区・町・村	地区	家	マイ・タイムライン	作成年月日	年	月	日
主な備え							
台風について調べ始める							
<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・病院で薬を処方してもらう 				<ul style="list-style-type: none"> ・台風により病院が閉まることを想定し、余裕をもって、用意しておきましょう。 			
避難する時に持っていくものを準備する							
<ul style="list-style-type: none"> ・体温を測り、健康状態を確認する ・マスクやアルコール消毒液、体温計、スリッパなどの衛生用品を持っていく 				<ul style="list-style-type: none"> ・普段から服用している薬や飲料など事前に準備しておきましょう。 ・テレビのデータ放送なら、いつでも確認できます。 			
住んでいる所と上流の雨の量を調べる							
川の水位を調べる							
<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・体温を測り、健康状態を確認する 				<ul style="list-style-type: none"> ・川によっては国のHP(ホームページ)が県の(HP)ホームページのどちらからかで見られないことがあります。普段から確認しておくことが重要です。 			
避難しやすい服装に着替える							
<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい靴をはく ・携帯電話の充電をする ・川の水位を調べる(再確認) ・避難を支援してくれる人に連絡する 				<ul style="list-style-type: none"> ・「高齢の方や障害のある方など(要配慮者)、避難に時間がかかると思われる方は、早い段階で避難を開始することが大切です。早期に避難するためには、避難の準備も早めに行う必要があります。」 			
避難所の開設状況を確認する							
安全なところへ移動を始める							
避難完了							
<ul style="list-style-type: none"> ・家族や親せきなどに無事避難したことを連絡する 				<ul style="list-style-type: none"> ・「避難準備・高齢者等避難開始」が発令される前でも市町村によっては自主避難所が開設される場合があります。早めの避難を予定している方は市町村のHPなどで確認しましょう。 			
国のガイドラインでは、市町村による「避難準備・高齢者等避難開始」の発令を、要配慮者とその支援者は避難する段階としています。							
マスクを着けて避難しましょう。							
体調がすぐれない場合は、市町村や保健所などに相談しましょう。							

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しょう。

※市町村が避難情報を発令するタイミングはイメージであり、実際の洪水時とは異なることがあります。

※あくまで一例です。災害はマイ・タイムラインで想定した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。