

# マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは災害が発生した時に自分や家族がとるべき行動をあらかじめ時系列に整理した行動計画表です。



**感染症対策**  
「3つの密を避ける」「手指消毒、咳エチケットの徹底」  
「体調管理の徹底」「必要な物は自ら持参(マスク、消毒液、体温計など)」

◎行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことは不可能です。また、自然の脅威が間近に迫っているとき、行政が一人ひとりを助けに行くことはできません。  
◎避難するかしないか、最後は「あなた」の判断です。皆さんの命は皆さん自身で守ってください。  
◎河川氾濫や土砂災害が発生してからではもう手遅れです。「今逃げなければ、自分や大事な人の命が失われる」との意識を忘れないでください。

**地域の危険性を知ろう！** 台風や大雨などは事前に進路や規模が予測できることから、接近時の計画を立てておくことで適切な避難行動に繋げることができます！

**ハザードマップをチェック！自宅の危険度は？**

洪水浸水想定区域 あり (0.5~3m) なし

土砂災害警戒区域 あり なし

家屋倒壊等氾濫想定区域 あり なし

ハザードマップの確認は  
檀原市 ハザードマップ 検索

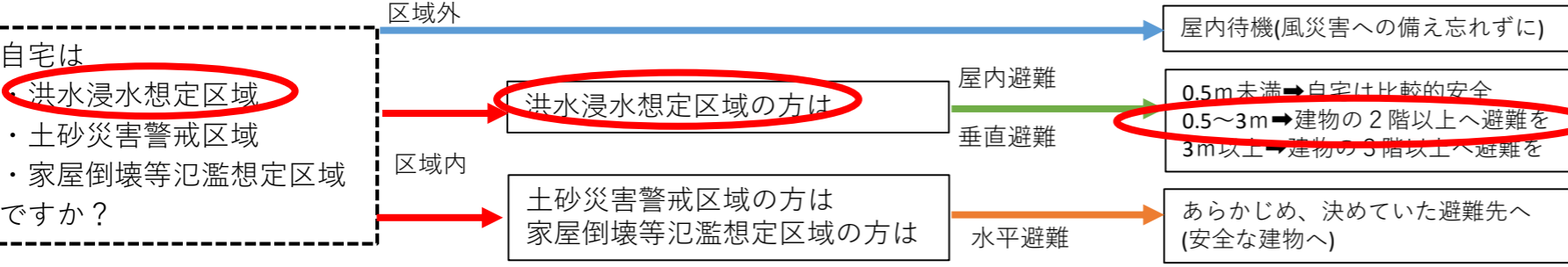
※避難は「難」を「避」けることであり、安全を確保することです。避難することだけが避難行動ではありません。避難行動を再度確認し、避難が必要な場合は指定避難所以外の場所も検討し候補として決めておきましょう。

**わが家の連絡先を決めておこう！**

| 連絡先                | TEL         |
|--------------------|-------------|
| ●自宅の上階(2階など)       |             |
| ●親戚や知人宅→[ ●●さん宅 ]  | [ △△-0000 ] |
| ●宿泊施設など→[ □□ホテルへ ] | [ □□-0000 ] |
| ●指定避難所 →[ ○○集会場 ]  | [ ○○-0000 ] |
| ●その他→[ ]           | [ ]         |

**家族の状況 避難に支援を必要とする人**  
(高齢者・障がい者・妊婦・乳幼児など)  
いる → 高齢者等避難[レベル3]で安全な場所へ  
いない → 避難指示[レベル4]で安全な場所へ

**避難行動を決めておこう！**



**非常時の持ち出し品を準備しよう！**

避難における物資・食料は避難者の方々に持参していただくことを原則とします。※家族構成を踏まえて、必要なものを選びましょう。※季節によって必要なものも変化します。見直し入れ替えしましょう。

| 救急・安全                           | 貴重品             | 日用品                           | 衣類                                   | 水・食料など        |
|---------------------------------|-----------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| 救急セット, 持病薬, お薬手帳, メガネ, コンタクトレンズ | 現金, 預金通帳, 免許証など | 懐中電灯, 電池, ラジオ, 消毒液・マスク, 体温計など | 充電器, タオル・毛布など, 衣類・下着類, ヘルメット, 軍手, 雨具 | 飲料水, 非常食, ミルク |

※ 必要な項目に印☑をつけ、下記以外に項目がある場合は、追加してください。 ※ 気象情報や警戒レベルが発表されるタイミングは状況によって変化します。最新の状況を確認し行動してください。

**警戒レベル**

レベル1      レベル2      レベル3      レベル4      レベル5

| 時間の経過          | 5~3日前   | 2日前   | 1日前~5時間前   | 3時間前   | 0時間   |
|----------------|---|---|--|--|---|
| 避難の準備や開始のタイミング | 台風予報<br>気象情報確認 早期注意情報   | 大雨注意報<br>洪水注意報<br>氾濫注意情報  | 高齢者等避難   | 避難指示   | 緊急安全確保  |
| 何をやるか          | 何をするか   | 何をするか   | 何をするか  | 何をするか  | 何をやるのか  |
| 誰がやるか          | 誰がやるか   | 誰がやるか   | 誰がやるか  | 誰がやるか  | 何をやるのか  |
| 基本的事項          | <input checked="" type="checkbox"/> 天気予報の確認<br><input type="checkbox"/> 薬の確認(受け取り)<br><input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品など確認<br><input checked="" type="checkbox"/> 避難先へ連絡とる(●●さん)又は、宿泊施設を予約する<br><input checked="" type="checkbox"/> 避難手段と避難経路確認<br><input checked="" type="checkbox"/> 携帯を充電<br><input checked="" type="checkbox"/> 買い物を済ませておく<br><input checked="" type="checkbox"/> 全員の行動予定を把握<br><input checked="" type="checkbox"/> 家の点検・補強<br>→物干し竿、植木鉢、かびんの箱など風でとばされないよう<br>その他にも側溝の掃除など | <input checked="" type="checkbox"/> 避難の準備(持出品)<br><input checked="" type="checkbox"/> 避難場所・避難経路の再確認<br><input checked="" type="checkbox"/> 川や道路の状況確認<br><input checked="" type="checkbox"/> 備蓄品や貴重品等が水没しないように安全な場所におく | <input checked="" type="checkbox"/> 避難場所・開設状況の確認(市HPやメールなど)<br><input checked="" type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える | <input checked="" type="checkbox"/> ガスの元栓閉める<br><input checked="" type="checkbox"/> 電気ブレーカーを切る<br><input checked="" type="checkbox"/> ドアや窓の鍵をかける | 逃げ遅れた場合の命を守る行動を！！<br><input type="checkbox"/> 持出品を持って、自宅の2階へ避難<br><input type="checkbox"/> 自宅の2階にいることを連絡<br>→[            さんへ ] |
| 備えの例           |   |   | 避難に時間を要する人はこの段階で避難開始！  | 危険な場所から全員避難！   | 命の危険直ちに安全確保！<br>屋内の安全な場所へ避難！  |
| ペットとともに避難する方   | <input type="checkbox"/> ペット用持出品の確認<br><input type="checkbox"/> ケージの確認(ない場合は用意)<br><input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> 必要に応じて移動手段を検討(ペットタクシー・車送迎など)<br><input type="checkbox"/> ケージに入れて避難の準備<br><input type="checkbox"/>  | 【注意事項】避難方法検討の日安です。浸水想定区域外でも浸水する場合や、想定される浸水深を上回る場合もあります。土砂災害警戒区域も同様です。屋内待機や垂直避難を判断した場合でも水平避難を想定した準備をしましょう。        | ※行政が開設する避難する場所への車の駐車は原則禁止となります。  | ※緊急安全確保は、地域の状況に応じて発令される情報であり、必ず発令されるものではありません。  |

警戒レベル4までに必ず避難