

## マイ・タイムライン 記入例

●下の記入例とP47～P49の説明を参考にして、自分と家族の防災行動計画を作成しましょう。

上尾 家の マイ・タイムライン		家族構成				周囲の状況			
		父	上尾 太郎	45	母	上尾 花子	43	●自宅は浸水想定区域の中 ●浸水深は最大3.0m ●隣市（浸水想定区域外）に叔母が住んでいる	
		祖父	上尾 清	80	祖母	上尾 和子	70		
		子	上尾 一郎	13					
経過時間	5日前 (台風発生)	2日前	1日前	雨・風が時間とともに強くなる				0時間前	
行政からの連絡	台風予報 警戒レベル 1 相当	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2 相当	大雨警報 洪水警報	警戒レベル 3 発令	高齢者等避難		警戒レベル 4 発令	警戒レベル 5 発令	緊急安全確保 大雨特別警報
マイ・タイムライン	<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち出し品の準備</li> <li>●ハザードマップで避難経路を確認</li> <li>●常備薬を確認</li> <li>●叔母の家へ避難する可能性があることを連絡</li> <li>●動きやすい服装に着替える</li> <li>●飛ばされやすい物を家の中に入れる</li> </ul>		祖父と祖母は叔母の家に避難開始  <b>【目安】</b> ●高齢者など避難に時間がかかる家族がいる場合は警戒レベル3から避難開始 ●避難先まで距離がある時間がかかる場合も警戒レベル3から避難開始		<ul style="list-style-type: none"> <li>●父、母、子も避難</li> <li>●家族全員叔母の家に避難完了 ※叔母の家も危険な場合スーパー屋上駐車場へ避難</li> <li>●叔母の家でもマイ・タイムラインを作りましょう</li> </ul> <b>【目安】</b> 警戒レベル4で危険な場所から全員避難		<ul style="list-style-type: none"> <li>●持ち出し品を持って自宅の2階に避難する</li> </ul>		
ポイント	持ち出し品の例 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> 連絡先メモ <input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 処方箋・お薬手帳 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 感染症対策用品 <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> スリッパ		<b>事前の確認</b> ●浸水する深さ( 3.0 )m・氾濫河川との距離( 300 )m ●最寄りの指定緊急避難場所( ○○小学校 )まで距離( 1,000 )m、時間( 20 )分 ●想定避難先①( 叔母の家 )まで( 20 )分 想定避難先②( スーパー屋上駐車場 )まで( 10 )分  <b>情報入手先</b> 気象情報    気象庁HP、埼玉県防災情報メール 川の水位情報    上尾市河川監視カメラ、国土交通省 川の防災情報 避難情報    テレビ、上尾市HP、上尾市メールマガジン		<b>避難判断</b> ●我が家の避難スイッチ 警戒レベル3で叔母の家に避難する  <b>【目安】</b> 警戒レベル3が発令されない場合もあるので、自分の家が危険だと感じたときに速やかに避難行動をとりましょう				

# マイ・タイムライン 記入シート



●記入後は必要分をコピーして、家族の目につく場所に貼ったり、家族それぞれの持ち物の中に加えるなど、すぐに活用できるようにしましょう。

家のマイ・タイムライン		家族構成						周囲の状況
経過時間	5日前 (台風発生)	2日前	1日前	雨・風が時間とともに強くなる			0時間前	
行政からの連絡	台風予報 警戒レベル 1 相当	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2 相当	大雨警報 洪水警報	警戒レベル 3 発令	高齢者等避難		警戒レベル 4 発令	
						避難指示	警戒レベル 5 発令	
						緊急安全確保	大雨特別警報	
マイ・タイムライン							警戒レベル4までに必ず避難!	
ポイント	持ち出し品の例			事前の確認			避難判断	
	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> 連絡先メモ <input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 処方箋・お薬手帳 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 感染症対策用品 <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> スリッパ			●浸水する深さ(    )m・氾濫河川との距離(    )m ●最寄りの指定緊急避難場所(    )まで 距離(    )m、時間(    )分 ●想定避難先①(    )まで(    )分 想定避難先②(    )まで(    )分				●我が家の避難スイッチ
	情報入手先			気象情報 川の水位情報 避難情報				