

# マイタイムラインってなに？

「マイタイムライン」とは、大雨や台風などの風水害にそなえて、一人ひとりの家族や生活の状況に合わせた避難行動、つまり「自分の逃げ方」を考えておくものです。「いつ」「誰が」「何をするのか」をスケジュールにまとめておくことで、いざという時にあわてずに行動をとる助けになります。

## わが家の避難計画 大雨で河川氾濫が起きそうなとき

### 1 避難先

避難先を確認してメモしておきましょう。

状況に応じた避難先として、避難先①～③のすべてを確認しましょう。

原則：

#### 早めの避難先

- 自宅・親戚宅・知人宅・職場など  
(最寄りの浸水しない安全な場所)

避難先①



避難先②



- 最寄りの避難所  
(最寄りの浸水しない安全な場所)

逃げ遅れたら……

#### その場そのときで命を守れる場所へ

- 最寄りの水害時(津波)避難ビル  
(最寄りの浸水しない安全な場所)
- 高い建物や高い場所(最寄りの浸水しない安全な場所)

避難先③

記載例などは  
こちら



### 2 避難を開始するまでに何をするかを考えましょう。

やることを  
✓

#### 情報収集

気象情報・避難情報を確認

#### 避難の準備

- 非常持ち出し品・備蓄品を確認
- 必要なものの買い出し
- 家財等の2階等への移動開始
- 家の周りの点検
- 飛ばされそうなものの片付け
- 窓の施錠の確認
- 携帯電話の充電
- 避難所の開設状況の確認

#### 連絡・声かけ

- 近所への声かけ
  - 避難の声かけをする
  - 一緒に避難する名前

連絡先

- 避難の声かけをする
  - 一緒に避難する名前

連絡先

- 家族と連絡を取り合う  
(離れている場合)

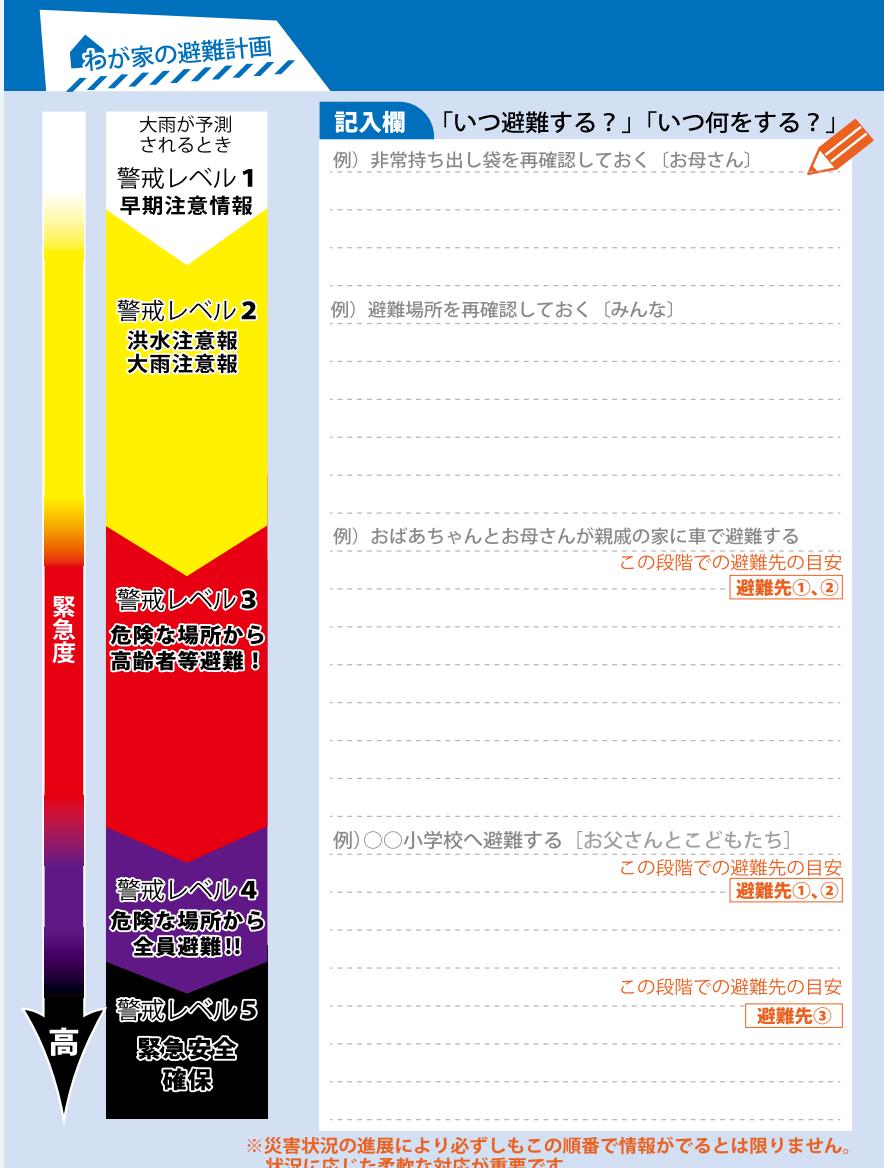
- 避難の支援者に連絡  
(自力では避難が困難な場合)

#### その他

- 
- 

### 3 いつ避難を開始するかいつ何をするかを記入しましょう。

- ▶ 2で確認した行動を参考にタイミングを確認しましょう。
- ▶ 避難のタイミングを書き込みましょう。



※災害状況の進展により必ずしもこの順番で情報ができるとは限りません。  
状況に応じた柔軟な対応が重要です。

### 避難完了後

#### 連絡方法



避難後には、家族や大切な人に無事避難したことを伝えましょう

#### 家族の集合場所



避難情報が解除されるまでは、避難先からの外出や移動は極めて危険です。