

# マイ・タイムライン

## 大雨や台風時に備えて避難計画をたてておきましょう

記入例

風水害から身を守る!

「マイ・タイムライン」をつくってみよう!

知って備え	住んでいる地区の災害リスクを知る	MEMO ●住んでいる地域:土砂災害警戒区域 ○川浸水想定区域	<b>チェック</b> ほかにも… 総合防災マップ(本誌)を確認しましょう! 避難するときに配慮が必要な家族や支援してくれる隣人などを考えてみましょう!
	避難場所・経路を調べる	●避難場所:○小学校 ●移動手段:徒歩 ●移動時間:30分	
	警報等の内容を調べてどんな行動をとるか知る	●避難開始のタイミング: 高齢者等避難が発令されたとき	
	災害発生前後の情報収集方法を調べる	●情報収集先:ラジオのニュース 大阪府のHP	
	避難スイッチ	※前もって避難するタイミングを決めておこう。 ●警戒レベル3で必ず避難 ●川の水位が○mを超えたら避難する 等	

状況	警戒レベル	あなたの行動
気象状況悪化のおそれ	<b>レベル1</b> 早期注意情報 (気象庁が発表)	<ul style="list-style-type: none"> <li>テレビやインターネットで天気予報をチェック</li> <li>家族の今後の予定や居場所を確認</li> <li>非常用持出品を確認</li> <li>家の周りに風でとばされるようなものがないか確認</li> </ul>
気象状況悪化	<b>レベル2</b> 大雨・洪水注意報等 (気象庁が発表)	<ul style="list-style-type: none"> <li>インターネットで雨量や河川の水位を確認</li> <li>避難場所や交通手段を再確認</li> <li>携帯電話の充電を確認</li> </ul>
災害発生のおそれ	<b>レベル3</b> 高齢者等避難 (市が発令)	<ul style="list-style-type: none"> <li>離れている家族や知人に避難することを連絡</li> <li>避難場所へ避難開始</li> <li>携帯電話で最新の避難所の状況や雨量を確認</li> </ul>
災害発生のおそれ高い	<b>レベル4</b> 避難指示 (市が発令)	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難完了</li> <li>ラジオ、携帯電話等で最新の状況を確認</li> </ul>
災害発生又は切迫	<b>レベル5</b> 緊急安全確保 (市が発令)	<ul style="list-style-type: none"> <li>万が一、避難が出来ない場合は自宅の上の階や、崖から離れた部屋に移動するなど少しでも身の安全を確保する</li> </ul>

チェック

必要に応じてマイ・タイムラインを見直してみましょう!

風水害から身を守る!

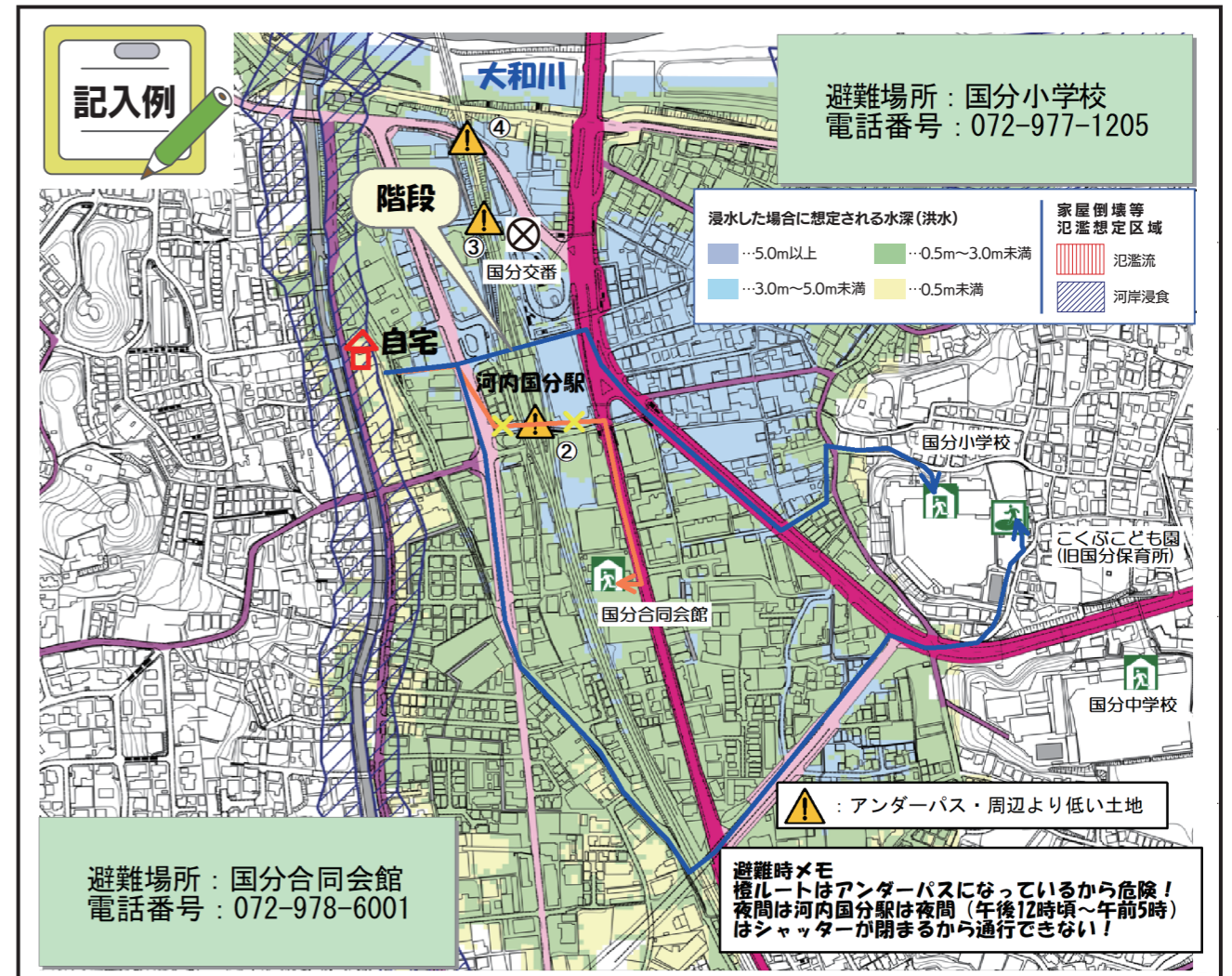
「マイ防災マップ」を作ってみよう!

作成の流れ

- 1.自宅から避難経路の地図を記入し、避難経路を決める。
- 2.避難訓練の際に、避難経路を歩き、周囲の状況(周囲より地盤が低くないか?街灯は十分に設置されているか?など)を確認する。
- 3.避難訓練の際に確認した避難所・経路の状況より避難経路の見直しをする。

ポイント

- 避難行動要支援者は早めに避難する
- 非常に注意して避難する
- 非常時持出品を携帯する(P.16)
- 動きやすい服装で避難する
- 近隣住民と避難する
- 移動手段は徒歩



記入例

避難場所: 国分小学校  
電話番号: 072-977-1205

避難場所: 国分合同会館  
電話番号: 072-978-6001

避難時メモ  
ルートはアンダーパスになっているから危険!  
夜間は河内国分駅は夜間(午後12時頃~午前5時)はシャッターが開まるから通行できない!