

# マイタイムラインを作ろう

マイタイムラインとは、大雨や台風などの災害から自分の身を自分で守るための行動計画です。あらかじめ行動を決めておくことで、いざというときに慌てずに避難することができます。災害に関する情報に対して「どのように行動し、いつ避難を開始するか」を考えてみましょう。

私と家族の  
避難行動計画

**田中 家のマイタイムライン**

**作成例**

**平時**  
(日常の備え)

- ▶ハザードマップで自宅周辺の災害リスクの確認
  - 洪水浸水想定区域 土砂災害警戒区域
  - その他 ( )
- ▶避難先やルートなどの確認 避難場所 ( 小学校 徒歩 10分 )
- 避難ルート (川沿いや用水路の近くを避けて徒歩で )
- ▶非常持出袋の準備
- ▶情報入手の設定 (愛情ねっと、市公式LINE )
- ▶その他 (ペットのポチは、山田さんに預ける )

**警戒レベル1**  
(2~3日前)

早期注意情報

テレビやスマホで今後の天気を随時確認。  
備蓄品の状態(賞味期限や数量)が十分か確認する。

**警戒レベル2**  
(気象状況が悪くなる)

大雨・洪水注意報

- 非常持出袋を準備する。
- 避難経路と避難先を再確認する。
- 携帯を充電しておく。 ●お風呂の水をためておく

▶避難する時に支援してくれる人  
(名前: 大牟田 太郎 ) (連絡先: 090-1234-5678)

**警戒レベル3**  
(災害のおそれあり)

高齢者等避難 大雨・洪水警報

「大牟田市防災リアルタイム情報」で避難所の開設状況、周辺の冠水状況等を確認する。(状況に応じて避難開始)

▶避難する時に声をかける近所の人 (名前: 有明 花子さん )

**警戒レベル4**  
(災害のおそれ高い)

避難指示 土砂災害警戒情報/記録的短時間大雨情報/高潮警報

〇〇小学校へ避難する。  
避難するときは、有明花子さんにも声をかけて一緒に避難する。

**警戒レベル5**  
(災害発生または切迫)

緊急安全確保 大雨特別警報

逃げ遅れたら、自宅の2階か近くの◎◎(高い建物)の2階以上に避難し、命を守る行動を取る。

**家のマイタイムライン**

**平時**  
(日常の備え)

- ▶ハザードマップで自宅周辺の災害リスクの確認
  - 洪水浸水想定区域 土砂災害警戒区域
  - その他 ( )
- ▶避難先やルートなどの確認 避難場所 ( 徒歩 分 )
- 避難ルート ( )
- ▶非常持出袋の準備
- ▶情報入手の設定 ( )
- ▶その他 ( )

**警戒レベル1**  
(2~3日前)

早期注意情報

**警戒レベル2**  
(気象状況が悪くなる)

大雨・洪水注意報

▶避難する時に支援してくれる人  
(名前: ) (連絡先: )

**警戒レベル3**  
(災害のおそれあり)

高齢者等避難 大雨・洪水警報

▶避難する時に声をかける近所の人 (名前: )

**警戒レベル4**  
(災害のおそれ高い)

避難指示 土砂災害警戒情報/記録的短時間大雨情報/高潮警報

**警戒レベル5**  
(災害発生または切迫)

緊急安全確保 大雨特別警報

迷ったら避難