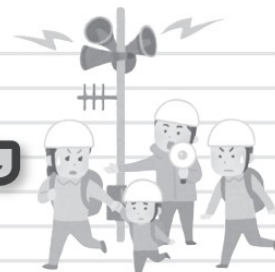


家族でつくろう!

マイ・タイムライン

“わが家の避難行動計画”



マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインは、大雨によって河川の水位が上昇するなど、災害の発生に備えて「いつ・どこに・どのように」避難するのかをあらかじめ決めておく避難行動計画です。一人ひとりの避難行動を事前に家族で話し合い、どのタイミングで何をするのかを決めておくことで、いざというときにあわてず、そして迷うことなく行動することができます。

各地で毎年のように大規模な自然災害が発生し、昨年は最上川が氾らんして多くの町民が避難しましたが、重要なのは「自分の命は自分で守る」、「家族の命は家族で守る」という意識を持つことです。

いつ起こるかわからない災害に備え、家族のマイ・タイムラインを作成してみましょう。

記入例

わらわら逃げっべ 石田 家の避難計画

山形県大石田町

作成ポイント ▼避難に時間を要する人は避難を始めましょう ▼遅くともこの時には全員避難を始めましょう

防災気象情報	大雨に関する気象情報……●大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報		
	河川の氾濫に関する情報……●氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
	土砂災害に関する気象情報……●土砂災害警戒情報			

警戒レベル 1 2 3 4 5

避難情報	避難に関する情報 避難開始 (全員) 避難完了 (家族全員)	注意の呼びかけ 高齢者等避難開始	避難指示 避難完了 (家族全員)	緊急安全確保
------	--------------------------------------	---------------------	---------------------	--------

私と家族	全ての避難準備にかかる時間 (60) 分	避難開始 (全員) 避難にかかる時間 (15) 分	避難完了 (家族全員)	避難先 ① 齋藤さん宅
行動	お父さんが防災マップを確認 (10) 分 お母さんが非常用持出品を確認 (10) 分 お父さんが家族・親せきに連絡 (10) 分	おばあちゃんの薬を確認 (10) 分 おいちゃんの杖を確認 (5) 分 私がみんなの携帯電話を充電 (5) 分	避難開始 (お父さん) 避難にかかる時間 (10) 分 避難完了 (おばあちゃん、おいちゃん)	避難先 ② 大石田中学校
地域		区長さんへ避難する旨を連絡 (5) 分		

災害発生

自宅周辺の状況
(防災マップで確認)

✓浸水の深さ: 1.0 ~ 2.0 m

☐土砂災害のおそれあり☐土石流 ☐地すべり ☐急傾斜

避難する場所

①親戚・知人宅: 齋藤さん宅 電話番号: 35-2111 携帯: 090-0000-0000

避難の方法: ☐自動車 ☒徒歩 ☐ 避難にかかる時間: 15 分

②指定避難所:

避難の方法: ☐自動車 ☒徒歩 ☐ 避難にかかる時間: 10 分

非常時持出品

- ☐現金 ☐健康保険証 ☐貴重品 ☐マスク
☐アルコール消毒液 ☐体温計 ☐食料 ☐飲料水
☐毛布 ☐敷物 (マット類) ☐着替え ☐常備薬
☐スリッパ ☐ラジオ ☐モバイルバッテリー ☐寝袋
☐ウェットティッシュ ☐ティッシュペーパー ☐

防災放送確認ダイヤル: 0237-48-8444

気象・河川等の情報

大石田町公式
ホームページ山形県河川・砂防
情報システム

山形地方気象台

