

マイ・タイムラインを作成すると わかること

リスクを認識できる

- 自宅の浸水深がわかる
- 避難場所まで近いかわかる
- 土砂災害警戒区域等に入っているかわかる

いつ、どうやって逃げるかわかる

- 何を持って行くか
- いつ、だれと逃げるか
- どのタイミングで逃げるか
- どこへ逃げるか
- 危険な場所を避けて逃げるには

いざという時、ご自身の行動
が想定できます

『弥彦村マイ・タイムライン』 記入の仕方

～弥彦村マイ・タイムラインを記入する時
の参考にしてください～



◆なぜ『マイ・タイムライン』を作るのでしょうか？

土砂災害や洪水等の自然災害は突然発生しません。

災害が発生するまでには時間があり、その間に多くの情報を得
ることができます。

『マイ・タイムライン』は避難完了までの限られた時間のなかで、
「いつ」、「何を準備して」、「どのタイミングで」、「どこに逃げるか」
をあらかじめ決めておき、危険が迫った時に落ち着いて避難する
ためのものです。

どのタイミングで
何をするかを
考えておくんだね

天気予報等から
気象情報を得る

台風や雨雲が徐々に
近づき雨が強くなる

土砂災害や洪水が
発生

『マイ・タイムライン』作成での注意点

- 台風や大雨は自然現象です。天気予報通りに進むとは限りません。
『マイ・タイムライン』はあくまで行動の目安としましょう。
- 避難を考えたとき、高齢者、障がい者、乳幼児の手助け等、できることを考えま
しょう。家族だけでなく、ご近所や地域の中で考えることも重要です。
- 『マイ・タイムライン』は一度作れば終わり、というものではありません。
お子様の成長など、家族内の状況の変化、家族構成の変化があった時など時折
見直し、避難方法を再確認しましょう。

『マイ・タイムライン』記入の仕方

マイ・タイムライン 作成日 **令和5年 10月 1日**

～作成時のポイント～

□に✓を入れたり、必要事項を書き足しましょう。
家族と一緒に、話し合って作成しましょう。
作成後は、いざという時のために、すぐ取り出せる場所に置いておきましょう。



◆まずは調べてみよう！

・洪水・土砂災害ハザードマップを準備しよう！

自宅の浸水深は何mだろう・・・

大河津分水路	矢川+6支川
<input type="checkbox"/> 5.0m以上	<input type="checkbox"/> 5.0m以上
<input type="checkbox"/> 3.0~5.0m	<input type="checkbox"/> 3.0~5.0m
<input type="checkbox"/> 0.5~3.0m	<input type="checkbox"/> 0.5~3.0m
<input checked="" type="checkbox"/> 0.5m未満	<input type="checkbox"/> 0.5m未満
<input type="checkbox"/> 0m (白色)	<input checked="" type="checkbox"/> 0m (白色)

ハザードマップで浸水深を確認します。

「土砂災害警戒区域」
「浸水区域」
に該当する場合はチェック。

- 浸水深が0mの場合 → 避難の必要なし
- 浸水深が0.5m未満、0.5~3.0mの場合 → 自宅が平屋建の場合は避難所等への避難 2階建の場合は垂直避難
- 浸水深が3.0m以上 → 避難所等へ避難

※「土砂災害警戒区域」にある場合は、浸水深に関係なく自宅から離れた安全な場所に避難しましょう。

土砂災害警戒区域に入ってないかな・・・

<input type="checkbox"/> 土石流	<input type="checkbox"/> がけ崩れ	<input type="checkbox"/> 地すべり
<input checked="" type="checkbox"/> 浸水区域 (白色以外)	<input type="checkbox"/> 避難の必要がない区域	

避難場所はどこだったかな・・・

<input checked="" type="checkbox"/> 自宅の2階以上 (垂直避難)	【避難先の名称】 1. 親戚の〇〇さん家 2. 弥彦中学校
<input checked="" type="checkbox"/> 親戚・知人宅	
<input checked="" type="checkbox"/> 村の指定避難所	
<input type="checkbox"/> 安全な駐車場 (車中泊)	
<input type="checkbox"/> その他	

◆備えあれば憂いなし

・非常時持出品 (備蓄品)

非常時持出品・・・避難所に避難するときを持っていくもの
「備蓄品」・・・非常時のために家に保管しておくもの
(非常食と水は3日分を準備しましょう)

非常食・水	日用品	乳児・妊婦用品
<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水 <input checked="" type="checkbox"/> 保存食 <input type="checkbox"/> レトルト食品	<input checked="" type="checkbox"/> 洗面具、タオル <input checked="" type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input checked="" type="checkbox"/> ミルク、離乳食 <input checked="" type="checkbox"/> おむつ
防災用品	衣類等	貴重品
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 電池、充電器 <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話 <input checked="" type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input checked="" type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> 軍手	<input checked="" type="checkbox"/> 下着、靴下 <input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 雨具 <input checked="" type="checkbox"/> 生理用品、おむつ <input type="checkbox"/> スリッパ、内履き <input checked="" type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> 通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> 保険証、免許証
救急医療品		
<input checked="" type="checkbox"/> 常備薬、持病薬 <input type="checkbox"/> おくすり手帳 <input checked="" type="checkbox"/> 体温計、消毒液		
その他		
<input checked="" type="checkbox"/> 除菌シート <input checked="" type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

家族や近
かかる人はいませんか？
 お年寄り 障がい者
 乳幼児 妊婦
 その他 (近所の〇〇さん)

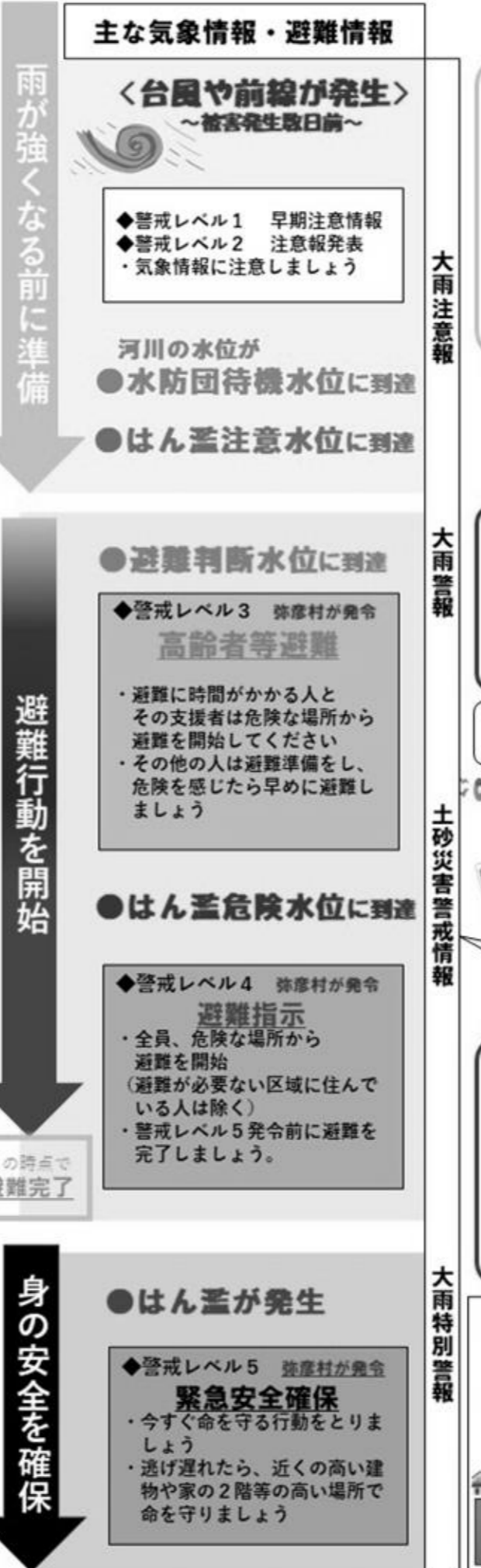
～我が家の取り決め～
(例) 備蓄品のある場所、緊急時連絡先

備蓄品の置き場所は2階寝室
避難の時、〇〇さんに声をかける

マスク・体温計・消毒液は、感染症対策として準備しましょう！

これらの情報は目安であり、必ずしも時間通り、順番通りに発表・発令されるわけではありません。

避難することを想定して記入し、この他に必要な準備がある場合は、空欄に記入しましょう。



- ・避難の前にこれを準備！
- ✓避難場所、避難経路の再確認
 - ✓家族の予定を確認、はぐれた時の連絡手段を確認
 - ✓非常用持出品 (非常時持出品) の再確認
 - ✓病院に薬をもらいに行く
 - ✓携帯電話、モバイルバッテリーの充電
 - ✓大切なものを2階に上げる
 - 家の周りがある風に飛ばされそうな物を片付ける
 - テレビ、インターネット等で情報を収集する
 - ✓窓や雨どいの点検、土のうの準備
 - ✓外出している家族がいれば連絡をとる

※ペットや介護等が必要な家族がいる場合は、あらかじめ浸水しない施設や親戚宅等への避難を検討しましょう。

- ・避難時の注意点を確認しよう！
- ✓弥彦村防災メール、テレビ等で避難情報確認
 - ✓動きやすい服装に着替える (靴は運動靴等)
 - ✓近所の高齢者等に声がけをする
 - ✓戸締り、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを切る
 - ✓インターネットで川の水位を確認
 - ✓近所に避難を呼びかける

長靴は、中に水が入って脱げてしまう可能性があります。運動靴等の脱げにくい靴で避難しましょう。

避難場所や距離等により、避難のタイミングが異なるので、自宅以外に避難する場合は、雨が強まる前に避難を開始しましょう。

※避難情報の気象状況や地域の実情に合わせて発令するため、避難情報と警戒レベル相当情報が出るタイミングや地域は必ずしも一致しません。

土砂災害警戒情報が発表されたら、土砂災害警戒区域に住んでいる人は避難しましょう。

- ・避難方法を考えよう！
- ①私が避難するタイミングは・・・
✓高齢者等避難 (警戒レベル3) **警戒レベル3で危険を感じたら避難**
□避難指示 (警戒レベル4)
- ②避難場所 **親戚の〇〇さん家・弥彦中学校**
- ③移動手段 **車 (弥彦中学校へは徒歩)**
- ④移動時間 **約 20分 (弥彦中学校へは10分)**

【解説】川の水位について

- 避難所に避難する場合
お年寄りや乳幼児等避難に時間がかかる人がいる場合は、「高齢者等避難 (警戒レベル3)」で避難。それ以外の人は、危険を感じたら早めに避難し、「避難指示 (警戒レベル4)」で全員避難。(浸水しない地域への広域避難も有効です)
- 在宅避難や親戚知人宅に避難する場合
それぞれ適切なタイミングで避難しましょう。