

“マイ・タイムライン”を作って 災害に備えましょう!

自分自身のタイムラインをつくることで、いつ、どうやって逃げるかがわかるよ。

作成途中や作成後に気づいたことも書き留めておいてね。

どのタイミングで何をするかを考えておくんだね。



マイ・タイムラインって?

「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨等の風水害に対する事前の準備と行動を、あらかじめ記録しておく予定表のことです。住んでいる場所や家族構成によって、いざという時にとるべき行動やタイミングは異なります。家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ決めておくことで、災害の危険が迫ってきた時に落ち着いて避難行動をとることができます。



マイ・タイムライン作成のポイント

ポイント1

気象台が発表する防災気象情報と北九州市が発令する避難情報を知っておく

雨による災害の危険性等を知らせる情報「**防災気象情報**」「**避難情報**」を知っておきましょう。

ポイント4

避難行動を開始する目安を検討する

いつ避難行動を開始するのか避難のタイミングを決めます。避難のタイミングは、「家族に高齢者や乳幼児がいる」「避難所が遠い」など、家庭の事情を踏まえて設定することが大切です。

ポイント2

ハザードマップで確認する

北九州市が作成しているハザードマップで、**災害時に自分の家や職場、学校がどれくらい危険なのかを確認**しましょう。また、避難経路にも危険な場所がないか確認しておきましょう。

ポイント5

「いつ、誰が、何をするか」考えておく

最悪の事態を想定し、「いつ、誰が、何をするのか」を考えていきます。

①とるべき行動を箇条書きで書いていく

②箇条書きした内容を時系列に並べていく

行動に無理がないかなど、それぞれにかかる時間のことを考えて、余裕を持って行動できるようにしましょう。

年に一度は、マイ・タイムラインの内容を確認し、追加や変更をしましょう。



ポイント3

最適な避難先を確認する

避難先や連絡方法について**ふだんから家族で話し合っ**ておきましょう。



マイ・タイムライン (記入例)

わが家の「マイ・タイムライン」記入シート

わが家の「マイ・タイムライン」記入シートを作成することにより、事前の準備と行動を整理しておきましょう。

避難といっても、避難所だけでなく、屋内での安全確保や近隣のより安全な場所、建物(親戚や知人の家など)に行くことも含まれています

気象情報	平常時	大雨のおそれ	避難開始時期	災害発生	
	大雨発生の危険性	重大災害の兆候	災害発生のおそれ	災害発生の高まり	
大雨、暴風、波浪警報など「警報級の可能性」があるときに発表されます	警戒レベル1 早期注意情報(気象情報)	警戒レベル2 大雨・洪水注意報等(気象情報)	警戒レベル3(高齢者等避難) (北九州市発令) 危険な場所から高齢者等は避難	警戒レベル4(避難指示(北九州市発令)) 危険な場所から全員避難	
事前の確認事項等	<ul style="list-style-type: none"> ハザードマップで確認し記入しましょう 避難するか否かの判断材料のひとつになります 必要な人はいるか(□はい □いいえ) 避難するときに支援してくれる人の名前と連絡先を記入する(名前: () (連絡先: ())) 自主避難を考える 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者等は避難開始(避難先: ()) 避難所の開設状況を確認する 避難するときに声をかける人が近所にいる(□はい: 名前: () □いいえ) 避難経路を再確認 避難に要する時間は?(徒歩: ()分) 	<ul style="list-style-type: none"> 全員避難開始(避難先: ()) 避難するときに声をかける人が近所にいる(□はい: 名前: () □いいえ) 避難所へ避難できない場合の近隣の安全な場所は?(□ある: () □ない) 	警戒レベル5(緊急安全確保) (北九州市発令)	
わが家の動き	<ul style="list-style-type: none"> テレビ・ラジオ、インターネット等による気象情報などの確認 家のまわりの安全対策 非常持出品の確認 ハザードマップによる避難所、避難ルートの確認 携帯電話・スマートフォンの早めの充電 	<ul style="list-style-type: none"> 車の燃料補充 親戚などに避難先などを連絡する 近所の方に声をかける(名前: ○田△子(80歳)) (名前: □木○郎(83歳)) マスク・消毒液・体温計を携行しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもがいるので隣の祖父母の家へ避難する(車で20分) 避難先は北九州市が指定する避難所だけでなく、安全な場所を決めておくことも大事! 戸締まりをして避難する 	<ul style="list-style-type: none"> すぐに避難する A小学校への避難を完了する 外に出るのが危険なときは家の中で安全な場所(かきから離れた2階の部屋)に移動する 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で命を守る行動をとる(逃げ遅れた場合は、近くの建物や自宅の2階などのより安全な場所に避難し、救助を待つ) 自宅内の浸水が想定されない2階などで身の安全を確保し救助を待つ ラジオやスマートフォンなどで情報を収集する 再び親戚などに連絡する

事前の確認事項等を再確認しましょう

自分自身または家族で話し合い、実際に行える行動を記入します。まずは付せんにも箇条書きにして並べてみましょう。

気象や避難に関する 情報を知っておきましょう!



避難情報

北九州市が発令する避難情報と気象台等が発表する防災気象情報が、5段階の警戒レベルで提供されます。最大のポイントは、「警戒レベル3(高齢者等避難)」が発令されたら、危険な場所から高齢者等は避難する。そして、「警戒レベル4(避難指示)」が発令されたら、危険な場所から全員避難することです。※市から発令される避難情報にご注意ください。

警戒レベル	住民がとるべき避難行動など	市が発令する 避難情報	防災気象情報
			土砂災害、洪水に関する情報
警戒レベル5	<ul style="list-style-type: none"> ●すでに災害が発生している状況です。 ●命を守るための最善の行動をとりましょう。 	緊急安全確保	<ul style="list-style-type: none"> ・大雨特別警報(土砂災害) ・大雨特別警報(浸水害)
警戒レベル4までに必ず避難!			
警戒レベル4	<ul style="list-style-type: none"> ●災害が発生するおそれが極めて高い状況のため緊急に避難しましょう。 	避難指示	<ul style="list-style-type: none"> ・土砂災害警戒情報
警戒レベル3	<ul style="list-style-type: none"> ●避難に時間を要する人(高齢者、障害者、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。 ●その他の人は避難の準備をし、自主的に避難をしましょう。 	高齢者等避難	<ul style="list-style-type: none"> ・大雨警報(土砂災害) ・洪水警報
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。		<ul style="list-style-type: none"> ・大雨注意報 ・洪水注意報
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。		<ul style="list-style-type: none"> ・早期注意情報

情報の入手方法

気象に関する注意報や警報、北九州市が発令する避難情報は、インターネットやテレビなどさまざまな手段でお知らせしています。災害から身を守るためには、それらの情報をいち早く入手し、必要があれば危険な地域からすぐに避難することが重要です。いざという時に備え、情報の入手方法を日頃から把握しておきましょう。



防災アプリで調べる

防災アプリ「ハザードン」

●気象情報のお知らせ ●各種ハザード情報 ●避難所情報



←iOS用
ダウンロード
ページ



Android用→
ダウンロード
ページ

インターネットで調べる

防災情報北九州(北九州市)

避難情報、避難所情報、
河川の水位観測データ、雨量観測データ。



URL <http://kitakyushu.bosai.info/input0>

携帯URL <http://kitakyushu-sphone.bosai.info/smartphone/>

気象庁

気象の注意報・警報、土砂災害警戒情報、
大雨警報(土砂災害)の危険度分布、
台風情報、地震・津波情報等



URL <http://www.jma.go.jp/jma>

地域情報ポータルサイトG-motty(ジモッティ)

ハザードマップ、避難所マップなどの地図
情報や国の機関などの防災に関する
リンク集などを掲載しています。



URL <http://www.g-motty.com>

LINE(北九州市公式LINE)

災害発生の恐れがある場合にメッセージが
届くほか、トーク画面で小学校区や区名を
送信すると、「発令中の避難情報」、「開設中
の避難所」が分かる市ホームページに簡単に
アクセスできます。



テレビ・ラジオで調べる

ラジオ 【AM】NHK北九州 540kHz
【FM】NHK-FM 85.7MHz

ケーブルテレビ

J:COMチャンネル北九州

テレビのdボタン(データ放送)

データ放送に対応しているテレビでは、dボタンを押す
ことで、雨の情報や河川の情報(NHK総合)を確認する
ことができます。また、KBC(九州朝日放送、1チャンネル)の
「dボタン広報誌」では、地域の開設中の避難所情報を確認
することができます。

災害情報メール配信サービス

もらって安心災害情報サービス(北九州市)

気象情報、避難情報、地震情報や消防車
の出動等を電子メールで携帯電話や
パソコンに配信。



空メール送信による登録が必要

登録メール e-kitakyushu@xpressmail.jp

防災メール・まもるくん(福岡県)

福岡県内の防災気象情報、河川の水位情報、
避難情報、災害時の安否情報通知、
避難支援マップ等を配信。



空メール送信による登録が必要

登録メール mamoru@bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp

緊急速報メール(エリアメール)

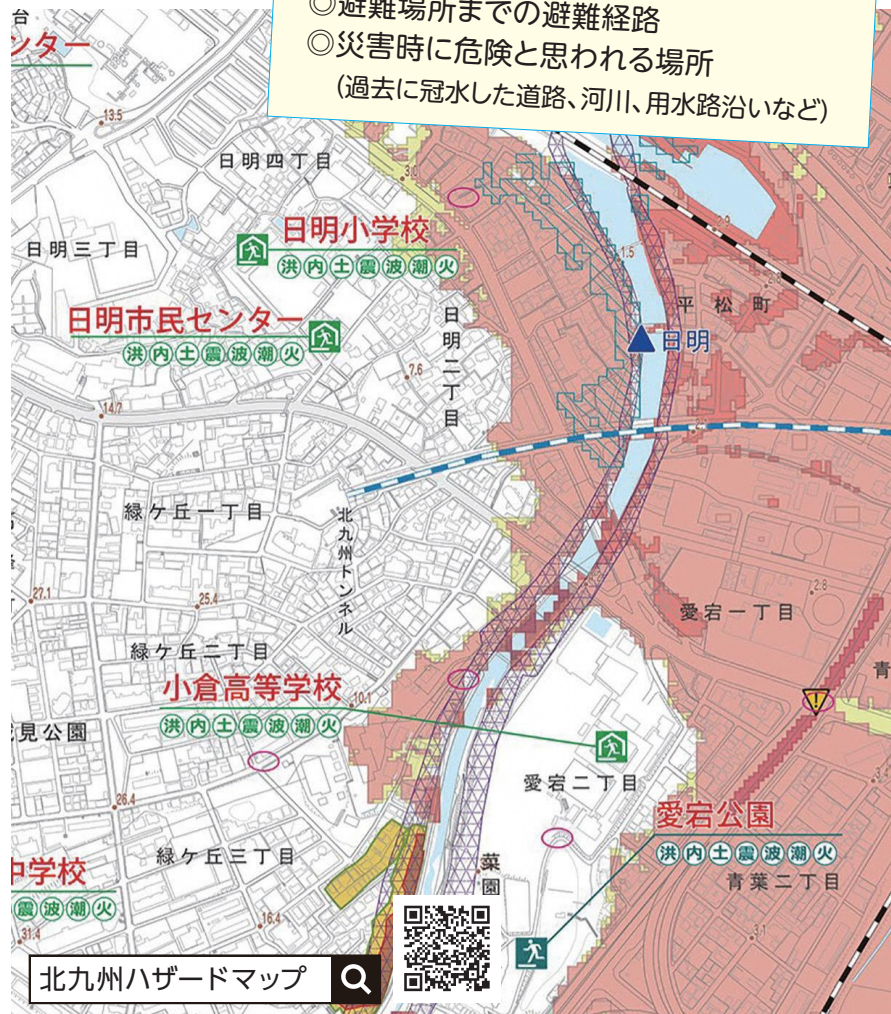
避難情報を、スマートフォン、携帯電話に配信。

※一部対応していない機種もあります。
対応機種は携帯電話会社各社にお問い合わせください。

ハザードマップや避難方法を 確認しましょう!

ハザードマップの確認ポイント

- ◎自宅のある場所の予測される被害程度
- ◎避難場所の位置
- ◎避難場所までの避難経路
- ◎災害時に危険と思われる場所
(過去に冠水した道路、河川、用水路沿いなど)



※ハザードマップは市のホームページや各区役所総務企画課、危機管理室でも確認できます。



ハザードマップの見方

自宅及びその周辺に浸水や土砂災害のおそれがあるか?

自宅の浸水深を確認します。浸水深以上の高さに避難することができない場合は、早期の避難が必要です。

土砂災害

- がけ崩れ
土砂災害特別警戒区域
土砂災害警戒区域
- 土石流
土砂災害特別警戒区域
土砂災害警戒区域
- 地すべり
土砂災害警戒区域

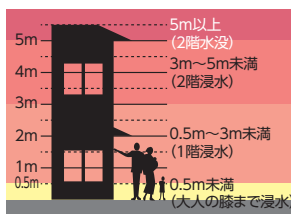
津波

- 津波災害警戒区域

洪水 想定浸水深

- 5.0m以上
- 3.0~5.0未満
- 0.5~3.0未満
- 0.5m未満

浸水深と家屋の関係



- 〈家屋倒壊等氾濫想定区域〉
- 洪水の際に地面が削られるおそれのある区域

どこに避難するか?

災害時に避難できる場所を確認しましょう。避難先は、市民センター、小・中学校等の避難所(災害の種類ごとに指定)だけではありません。安全な親戚・知人宅等に避難することも考えてみましょう。

予定避難所

- 一時避難地(〇〇公園)
- 広域避難地(〇〇公園(広))

※災害の種類によって、使用できない避難所があります。各避難所の適応する災害の種類は、

- 洪水 土砂災害 津波 火事
- 内水 地震 高潮 潮

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は? **必ず確認しましょう!**

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

自宅がある場所に色が塗られていますか?

いいえ

※ハザードマップは、浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、北九州市からの避難情報を参考に状況に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として、自宅の外に避難が必要です。

例外

次の条件を満たす場合、自宅などにとどまり安全確保をすることも可能です。

■洪水の場合(3つの条件を満たすことが必要)

- ①家屋が倒壊・崩壊する恐れがない(家屋倒壊等氾濫想定区域外である)
- ②浸水する深さよりも高い部屋に避難が可能である
- ③浸水しても水が引くまで十分な水・食料などの備えがある

■土砂災害の場合

十分堅固なマンションなどの上層階に住んでいる

ご自身または一緒に避難する方は、避難に時間がかかりますか?

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

はい

警戒レベル3が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル3が出たら、北九州市が指定している避難所等に避難しましょう。

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

はい

警戒レベル4が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル4が出たら、北九州市が指定している避難所等に避難しましょう。



ペット防災

ペットの安全は、飼い主自ら守ることが基本となります。災害が起きた時、ペットを守ることができるのは飼い主だけです。そのためには、まず飼い主が無事であることが重要です。飼い主が自分の安全を確保した上で、ペットの安全を守りましょう。

また、避難所への避難が必要な方は、平常時に避難所に出かけてみて、避難経路などを実際に確認しておきましょう。

※ このページでの「ペット」とは、家庭で飼育している動物のうち、犬や猫などのほ乳類と鳥等を指します。特定動物と特定外来種に指定された動物、これらに類する動物は含みません。



ペット用の避難用品や備蓄品の確保

ペットのための備えは、飼い主の責任です。災害発生時には、人命救助が優先となるため、ペットのための救援物資の到着には時間がかかることがあります。

最低でも次の物は準備しましょう。

【ペットの健康や命に係わるもの】

- ペットフードと水(少なくとも5日分)
- キャリーバッグやケージ
- 首輪(予備)、リード(伸びないもの)
- 服用中の薬
- トイレ用品(ペットシート、猫砂、ビニール袋等)

【情報】

- ペットの写真(ペットが行方不明になった時に役立ちます)
- 狂犬病注射やワクチン等の接種状況、既往症、薬の情報等(ペットの健康手帳のようなもの)

ペットの同行避難について

ペットが理由で避難しないことは、自分の安全を脅かすことにつながります。災害発生時にはペットを落ち着かせ、迷子にさせないように注意して、ペットとともに「同行避難」をしましょう。

ペットの居住空間など、避難所ごとに状況が異なりますので、あらかじめ確認しておくことをお勧めします。

また、避難する際は、ペット用の避難用品(ケージなど)や備蓄品を持っていき、避難所では施設管理者の指示に従いましょう。



キーワード

【同行避難】

- 同行避難とは、「災害時に、飼い主が飼育しているペットと同行し、避難所まで避難すること」です。
- 避難所で、人とペットが同じスペースで居住できることを意味するものではありません。

ポイント

自宅が倒壊等のおそれがない場合などは、「在宅避難」という方法もあります。また、避難所への避難以外にも、ペットの一時預かり先として、安全な親戚や知人宅、宿泊施設など、事前に探しておくことが望ましいです。

実際に“マイ・タイムライン”を作成しましょう!



マイ・タイムライン記入シート

何度も利用できるように、事前にコピーしてご利用ください。記入後は家族のみんなが見る場所に貼っておきましょう。

わが家の「マイ・タイムライン」記入シート

わが家の「マイ・タイムライン」記入シートを作成することにより、適切な行動を事前に整理しておきましょう。

	平常時	大雨のおそれ	避難開始時期	災害発生	
	大雨発生の危険性	重大災害の兆候	災害発生のおそれ	災害発生の高まり	
避難情報	警戒レベル1 早期注意情報(気象情報)	警戒レベル2 大雨・洪水注意報等(気象情報)	警戒レベル3(高齢者等避難 (北九州市発令)) 危険な場所から高齢者等は避難	警戒レベル4(避難指示(北九州市発令)) 危険な場所から全員避難	警戒レベル5(緊急安全確保 (北九州市発令))
事前の確認事項等	<ul style="list-style-type: none"> ● 自宅周辺の災害リスクを確認する <ul style="list-style-type: none"> □ 洪水浸水想定地域 □ 土砂災害(特別)警戒地域 ● 住んでいる場所の浸水深は? () ● 避難所は? () ● 自主避難を考える 	<ul style="list-style-type: none"> ● 非常持出品を確認する ● 避難する際、家族に支援が必要な人はいるか (□はい □いいえ) ● 避難するときに支援してくれる人の名前と連絡先を記入する (名前:) (連絡先:) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者等は避難開始(避難先:) ● 避難所の開設状況を確認する ● 避難するときに声をかける人が近所にいる (□はい: 名前: □いいえ) ● 避難経路を再確認 ● 避難に要する時間は? (徒歩: 分) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 全員避難開始(避難先:) ● 避難するときに声をかける人が近所にいる (□はい: 名前: □いいえ) ● 避難所へ避難できない場合の近隣の安全な場所は? (□ある: □ない) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分で命を守る行動をとる(逃げ遅れた場合は、近くの建物や自宅の2階などにより安全な場所に避難し、救助を待つ)
わが家の動き					

警戒レベル4までに必ず避難!