

“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) <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 	
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 	警戒レベル4までに必ず避難!
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。まずは付せんに箇条書きにして並べてみましょう。				