

# Myタイムライン&避難スイッチ

災害時にるべき行動を整理し、安全確保のタイミングを決めて  
「自分の逃げ方」を手に入れよう！

## Myタイムライン

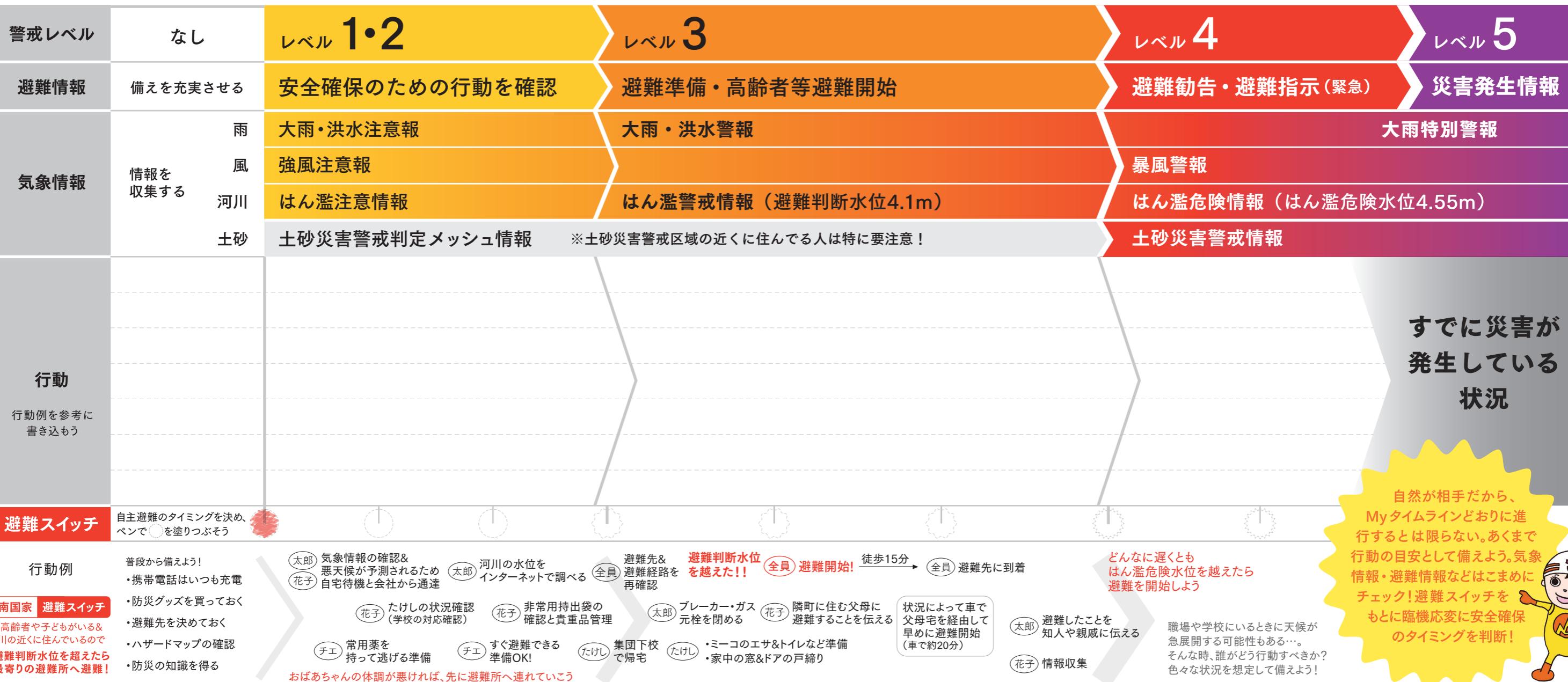
「洪水が発生しそうな、危険な天気になりそうだ…！！」  
という状況で、いざ避難の準備をしようと思っても、  
何から手をつければ良いのかわからない…。  
そんな時に備え、防災に対する自分の行動を  
時系列で整理した計画表が「Myタイムライン」です。

## 避難スイッチ

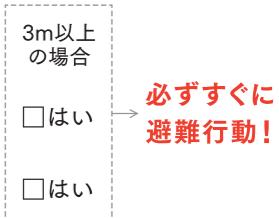
家庭によって安全確保のタイミングや逃げ方は様々です。  
「自分はこういうことが起きたら避難しよう」  
「こういう情報を手に入れたら絶対に逃げ出そう」  
といった自主的に安全確保を判断するきっかけとなる  
状況・情報が「避難スイッチ」です。

### やり方

- あなたや家族、住んでいる場所、リスクマップから得られる情報をメモしよう。
- 災害時にるべき行動を考え、下の表「Myタイムライン」を完成させよう。
- 自主的に安全確保するタイミング「避難スイッチ」を決め、「Myタイムライン」に書き込もう。
- 避難訓練で活用したり、生活環境の変化に応じて見直そう。



裏面のリスクマップを見て情報を記入しよう！



## 私が大切な人たちの情報

下記の(例)を参考に、情報を書き込もう

(例) 物部川の近くに住んでいる南国さん一家の場合  
 木造平屋一戸建て  
 浸水の深さ 0.5~3m  
 南国 太郎(45) 職場まで電車30分  
 南国 花子(43) 職場まで自転車15分  
 南国 たけし(9) 小学校まで徒歩10分  
 南国 チエ(70) 持病があり、足腰が弱い  
 南国 ミーコ(5) ペットの小型犬

## 住んでる場所の情報

①想定される浸水の深さ \_\_\_\_\_ m

②家屋倒壊等はん濫想定区域内？ いいえ

③土砂災害警戒区域内？ いいえ

④マップに記載されている近くの公的な避難所

移動時間: 約 分

⑤近くの安全な高いところ (例:マンション4階に住む知人宅)

移動時間: 約 分

\*浸水が浅い場所は、自宅の2階以上への移動も安全確保のための行動です

