

作ってみよう

一人ひとりの避難行動計画

逃げ遅れゼロへ!



マイタイムライン「逃げっちゃわ！」

■マイタイムラインとは？

マイタイムラインは、台風や大雨の水害などにより、これから起こるかもしれない「雨や風が強まる」「河川（阿武隈川）の水位が上昇する」などの状況に対し、あらかじめ、自分自身や家族の防災行動を、時系列で整理し、逃げ遅れによる被災を防ぐための行動計画書です。住んでいるところや家族構成などは、1人ひとり異なるため、いざという時に迅速で正しい行動を取れるよう、平時の段階から自分に合った計画を考えることが重要です。

■どうやって作ればいいのか？

ステップ 1

住んでいる地域のリスクを知る

町の洪水・土砂災害防災マップなどを確認し、住んでいる地域の危険箇所を調べましょう。

▶ 防災マップ



ステップ 2

家族で話し合い、避難場所や避難ルートを決める

ハザードマップなどを用いて、土砂災害や洪水災害による危険が低い避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

▶ 指定緊急避難場所



ステップ 3

情報収集手段を確認する

気象情報や川の水位状況などの情報収集手段を確認しておきましょう。

▶ 気象情報



▶ 川の防災情報



▶ 互理町防災情報メール



ステップ 4

マイタイムライン「逃げっちゃわ！」を作る

下記の記入例などを参考に、互理町公式ホームページより様式をダウンロードして、具体的な避難行動を記入し、私（家族）のタイムラインを作ってみましょう。

2

どのタイミングでどのような行動を取るのか、

家族で話し合いながら、避難先や避難ルート、避難するタイミングなどを、時系列で具体的に記入しましょう。

記入例

記入すべき行動の例

- ハザードマップなどで安全な区域を確認する
- 今後の見通し情報を確認しておく
- 情報取得手段（ラジオなど）の動作確認をする
- 避難先等の情報を家族で共有する
- 家族分の寝具・衣類・食料品・衛生対策用品を確認する・揃える
- 予定している避難ルートを確認する
- 避難行動を開始する（だれが・どこに） など

私の・家族の防災対処行動

※行動を開始する時点で「●」を記入して確実に行動しましょう

警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
●天気の見通し情報を確認する				私の・家族の避難先 互理小学校に避難
●ハザードマップで安全な場所を確認				
	●いつでも動けるように準備しておく ●持っていくものを確認する（寝具・食べ物・衛生用品）			
		●避難行動を開始する		

■作ったあとはどうすれば良いの？

作成したマイタイムラインは、常に最新の状態にしておくとともに、災害が近づく前に実際に行動できるかを、チェック（訓練）しておくことが大切です。また、地域みなさんと、それぞれの計画を見比べ、必要に応じて支援が必要な方への支援行動を追加するなど、自助・共助の意識高揚と、地域の防災力向上にも活用していきましょう。