

マイ・タイムライン ノート

大曽根地区 保存版 R1.11

■ 平常時の役割

- 現状が明確になり、課題を抽出できます
- 地域をつなぐコミュニケーションツールになります

！ リスクを認識できる

- ・ 自分の家が浸水してしまう
- ・ 避難所まで遠い など



！ 逃げるタイミングがわかる

- ・ いつ逃げる？
- ・ 誰と逃げる？
- ・ 危険な場所をさけて逃げるには？\\\\\\



！ コミュニケーションの輪が広がる

- ・ 検討会での意見交換などで、知り合いになれる
- ・ ご近所とのつながりが強く、太くなる



■ 災害時の役割

- 災害時の防災行動のチェックリストになり、対応の漏れを防止できます

！ 行動をチェック

- ・ 避難に必要なものを確認できる
- ・ 安全な避難経路を確認できる

あれももって
いかなきゃ



！ 判断をサポート

- ・ 落ち着いて冷静な行動がとれる

おちついて



実践や訓練で検証し、継続的に見直すことでタイムラインが進化します。
継続的にタイムラインを見直していくことにより、防災力が向上します。

■タイムライン使用時の心得

マイ・タイムラインを作成すると、自分と家族がとるべき防災行動の「何時」が明確になりますが、次の点に注意しておく必要があります。

注意1：台風の進み方、雨の降り方、川の水位の上がり方は洪水毎に異なります。マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するわけではありません。

注意2：同様に、氾濫した際の浸水深や浸水継続時間も洪水毎に異なります。マイ・タイムラインの検討に当たって想定したとおりに氾濫するわけではありません。

注意3：気象警報、洪水予報、避難情報等は実際の気象や河川の状況に応じて発表・発令されるため、マイ・タイムライン上の時間と一致しないことがあります。

注意4：マイ・タイムライン上の時間は、時計のように進むわけではありません。例えば、タイムライン上で氾濫発生が3時間前となっても、水防団（消防団）の水防活動等によって進行を遅らせることができ、結果として3時間経っても氾濫に至らない場合も想定されます。

そのため、実際の洪水においてマイ・タイムラインを使用する際には、次の心得を踏まえて行動してください。

心得1：マイ・タイムラインで定めた「何時」は、あくまで行動の目安として認識する。

心得2：洪水時はテレビやパソコンなどで、台風の進路、降雨の状況、河川の水位、気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認する。

心得3：収集・確認した情報をもとに、マイ・タイムラインを参考にして、臨機応変に防災行動の実行を判断する。

■避難準備チェックリスト

避難行動にあたっては、準備をどれだけできるかが、重要になってきます。ご自身、ご家族の状況を整理した上で、避難の際の必需品を整理しておきましょう。

名前	年齢	必需品	昼の居場所	備考
例)港北 大曽根		血圧を下げる薬	デイサービス	足にけがをしている

- ・自動車の有無： 有（ ） 無
- ・親戚など避難を受け入れてくれる場所の有無： 有（ ） 無
- ・ペットの有無： 有（ ） 無

準備するもの	備考
例) 3 日分の食料	港北区からの食糧支給が発災直後は届かない可能性があるため

■非常時持出品の備蓄



ご家族の状況を整理した上で、避難の際の必需品のリストをつくり、準備しておきましょう

貴重品

- 現金(小銭を含む) ※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書(運転免許証、パスポートなど)
- 印鑑
- 母子健康手帳

情報収集用品

- 携帯電話(充電器を含む)
- 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図(ポケット地図でも可)
- 筆記用具

食料など

- 非常食
- 飲料水

便利品など

- 防災ずきんかヘルメット
- 懐中電灯(予備電池を含む)
- 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート、長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ

清潔・健康のためのもの

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え(下着を含む)
- ウェットティッシュ

その他

- 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
- その他自分の生活に欠かせないもの

■避難のタイミングの整理

指定の避難所や近くの親戚の家など避難場所への避難に要する時間を確認し、避難場所へ移動を開始する時刻を整理しましょう。

指定避難所
<input type="text"/>
A+B : 避難場所へ移動を開始する時刻
<input type="text"/> 時間前

その他の避難場所
<input type="text"/>
A+B : 避難場所へ移動を開始する時刻
<input type="text"/> 時間前

B : 避難を完了したい時刻
<input type="text"/> 時間前

B : 避難を完了したい時刻
<input type="text"/> 時間前



A : 避難に要する時間 (移動時間)
<input type="text"/> 分



A : 避難に要する時間 (移動時間)
<input type="text"/> 分

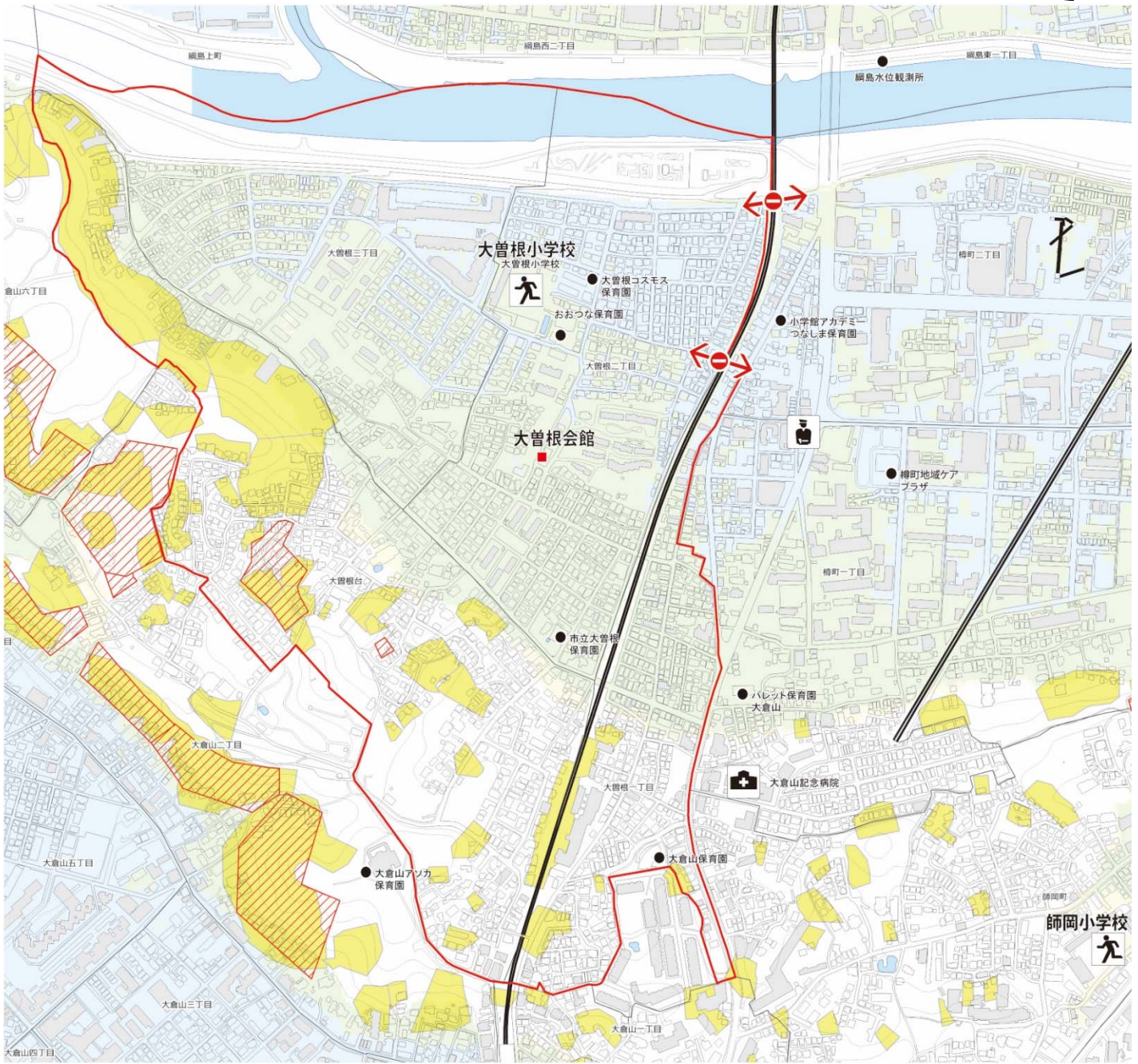
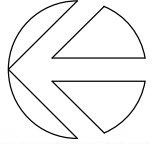
避難に要する準備
例) 持出品
例) 戸締り
・
・
・

避難に要する準備
例) 持出品
例) 戸締り
・
・
・

■ 避難場所・避難ルートの確認

洪水浸水想定区域図（想定最大規模）
 鶴見川：792 mm/2 日

マイ・避難マップ



凡例

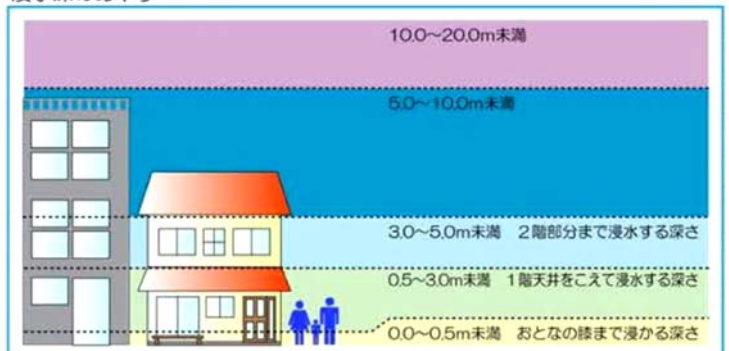
想定浸水深（想定最大規模）

- 0～0.5m未満
- 0.5～3.0m未満
- 3.0～5.0m未満

土砂災害

- 急傾斜地崩壊危険区域
- 土砂災害警戒区域

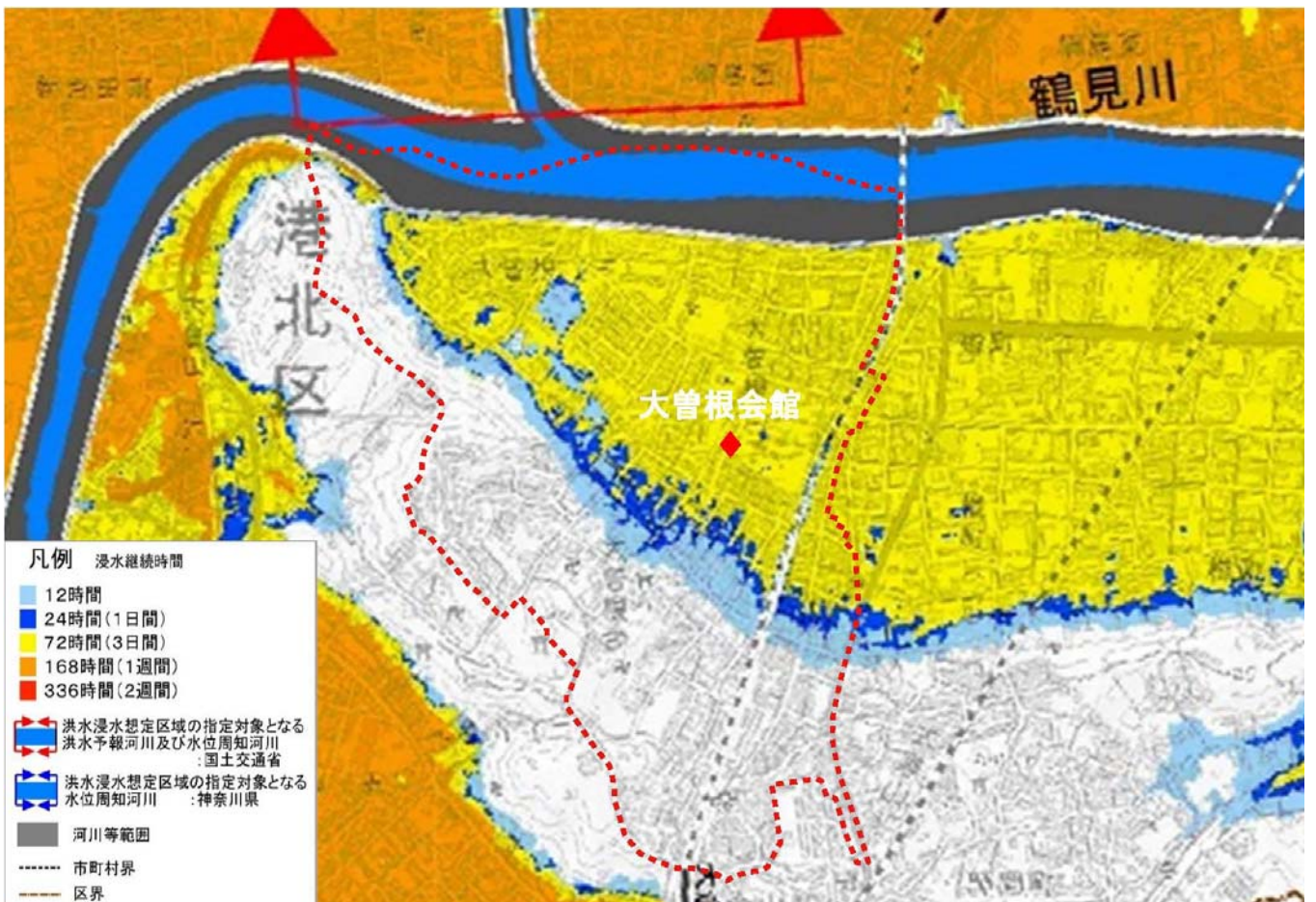
浸水深のめやす



■ 当該地区近傍で堤防決壊時の氾濫水到達時間(想定最大規模)



■ 洪水浸水想定区域図(浸水継続時間：想定最大規模)



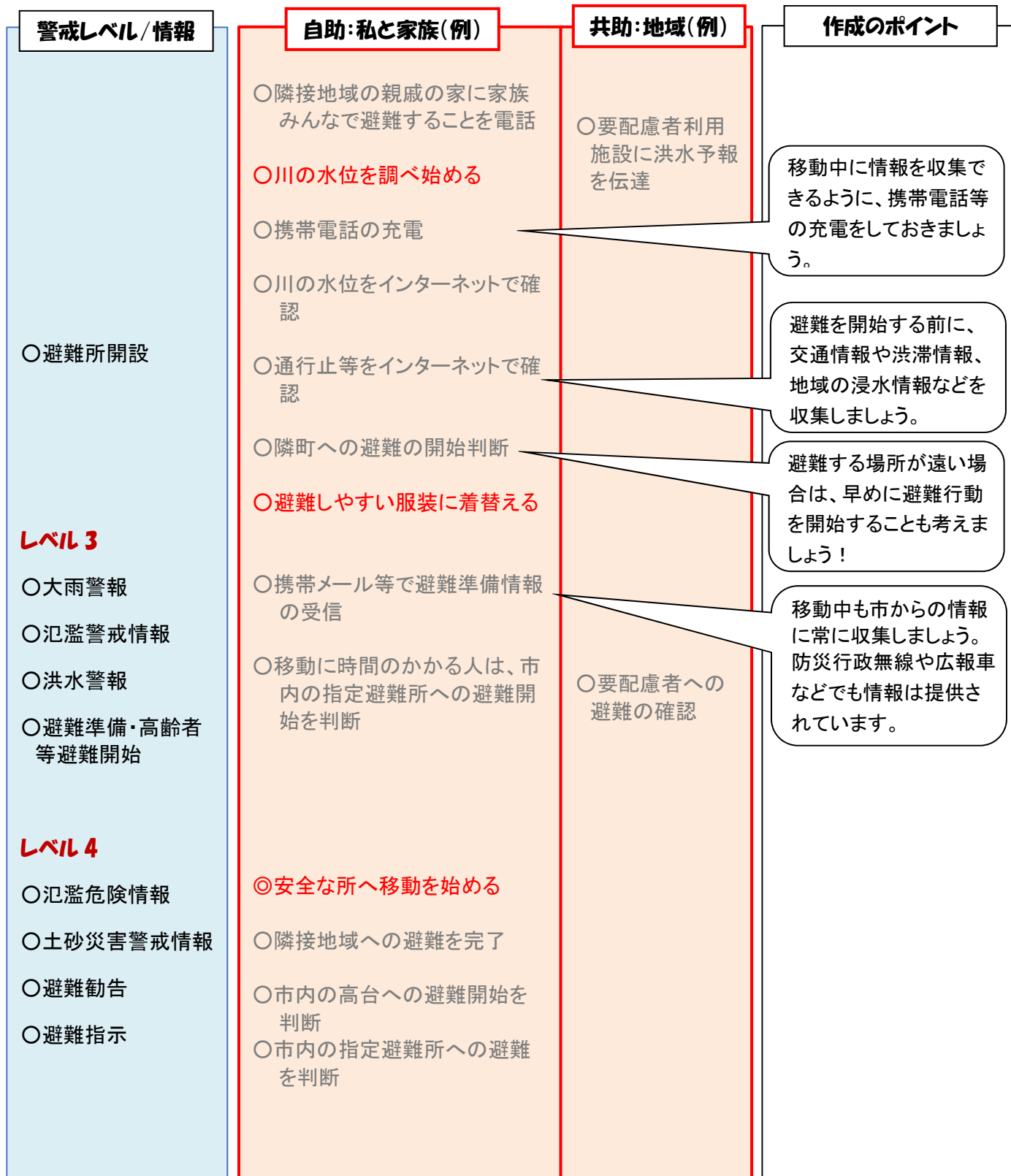
■マイ・タイムライン

①雨風が強くなる前に行うべき事項をすませておく時期（3日前～1日前）

遠出をする予定がある場合は、今後の気象情報に注意しましょう。場合によっては、予定のキャンセルも視野にいれて行動しましょう。

警戒レベル/情報	自助:私と家族(例)	共助:地域(例)	作成のポイント
レベル1 ○気象情報 ・台風予報 ・大雨、風 ○早期注意情報	○テレビの天気予報を注意 ○今後の台風を調べ始める ○家族全員の今後の予定を確認 ○防災・グッズの準備 (不足があれば買い出しへ) ○1週間分の薬を病院に受け取りに行く ○避難する時に持って行く物を準備する ○家の周りに風でとばされないようなものはないか確認		情報を取得しよう。防災・気象情報の取得方法はどのようなものがあるでしょうか。 遠出をする予定がある場合は、今後の気象情報に注意しましょう。場合によっては、予定のキャンセルも視野にいれて行動しましょう。
レベル2 ○大雨注意報 洪水注意報 ○氾濫注意情報	○テレビ、インターネット、携帯メール等で雨や川の様子に注意 ○家族全員の今後の予定を再確認 ○住んでいる所と上流の雨量を調べ始める ○ハザードマップで避難場所、避難手段を確認		風でとばされそうな植木鉢、自転車、農機具の片づけ、ビニールハウスの点検などはすませておきましょう。

②水位等の状況を把握しつつ、避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期（3日前～3時間前）



③身の安全を確保すべき時期（3時間前～ピーク時）

警戒レベル/情報	自助:私と家族(例)	共助:地域(例)	作成のポイント
<p>レベル5</p> <ul style="list-style-type: none">○大雨特別警報○氾濫発生情報	<ul style="list-style-type: none">○川の水位をインターネットで確認○市内の高台への避難を完了○市内の指定避難場所への避難を完了○携帯で緊急速報メールを受信○自宅内の浸水が想定されない場所で身の安全を確保		<p>避難が完了しても、情報は収集しておきましょう。</p> <p>必要なものを確認しましょう。 また、最初に戻って作成したマイ・タイムラインを確認しましょう。</p>