

家族みんなで作ろう！ 新しい災害対策  
**マイ・タイムライン**

その備え、いつかじゃなくて **今** やりませんか。

防災安全課 ☎32-8046 FAX 76-5702



▲令和元(2019)年の集中豪雨による  
被害の様子(明知町地内)

## 災害から命を守る

8月30日から9月5日までの1週間は防災週間です。全国各地で毎年のように台風や大雨などによる被害が発生していますが、自宅周辺や通学・通勤路など身の周りは安全なのでしょうか。本市においても、過去には水害による大きな被害がありました。本年の6月にも大雨による土砂崩れが市内で起きるなど、災害は決して他人事ではありません。一人一人が「自分の命は自分で守る」「家族の命は家族で守る」という防災意識を強く持ち、自分たちにできることは何かを考え、災害に備えて対策をすることが重要です。



▲令和5(2023)年6月の大雨による被害の様子(福谷町地内)

### 風水害対策の**基本**

- ✓ 窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する
- ✓ 側溝や排水溝は掃除して水はけを良くする
- ✓ 非常用品がそろっているか、また非常食の賞味期限を確認し、必要があれば新しいものに交換する
- ✓ 断水に備えて浴槽に水を張るなど、生活用水を確保する
- ✓ 避難時の家族との連絡方法を決める

### 4つの大切な**助**

- 【自助】 自らのことを自らで守る
- 【近助】 顔の見える近くの人で助け合う
- 【共助】 地域の人で助け合い、支え合う
- 【公助】 自治体などの防災対策



▲平成12(2000)年9月の東海豪雨による砂後川の被害の様子(三好町地内)

災害が発生した時、周りの人と支え合いながら避難をするために「自助・近助・共助・公助」の考えを市民全員が持ち、日々災害対策をしなければなりません。一口に災害対策といってもさまざまなものがあり、非常食や懐中電灯などの非常用品・それらを入れる非常用持ち出し袋の準備、水の浸入をせき止める土のう・水のうの設置、浸水想定区域の確認など、まだ見ぬ災害への対策は尽きません。

また暴風雨が発生し、ニュースや外の状況を見ながら避難のタイミングを検討している中、時には生死に関わる急な判断を迫られることも。そんな予測できない事態の中でも落ち着いて命を守る行動をとるためには、新しい災害対策である「マイ・タイムライン」が効果的であるとされています。

## マイ・タイムラインとは？

台風や集中豪雨などによる風水害が発生した場合に備え、あらかじめ「いつ」「だれが」「何をするのか」について整理した一人一人の個別防災行動計画です。急な判断が迫られる災害発生時に、個別のチェックリストや判断・行動のサポートツールとして役立てることができます。次ページからのステップに沿って、家族や自分だけの防災行動計画マイ・タイムラインをつくっていきましょう。

マイ・タイムライン  
その正体とは？



詳しくは  
次ページへ➡

# これがマイ・タイムラインだ！

みよし市 わが家の防災行動計画 **マイ・タイムラインシート** 作成日 ○○年○月○日

避難先① 緊急避難場所 ○○小学校 避難先② 在宅避難 自宅の2階

避難方法 徒歩 所要時間 15分 避難方法 徒歩 所要時間 1分

おぼろげな時系列	行動のタイミング	取るべき行動
前日までに 行っておくこと	雨風が強くなる前に行つておくこと	<input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋の中身を確認する 父 15分 今月中 <input type="checkbox"/> 土のうを用意 父 30分 前日 <input type="checkbox"/> 気象情報の確認 全員 随時 <input type="checkbox"/> 避難先で必要なものを選出し準備する 母 30分 今月中 <input type="checkbox"/> 車にガソリンを給油する 父 30分 <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定を調べておく 母 前日 <input type="checkbox"/> 食料品などの買い出し 母 前日
大雨・洪水注意報	大雨・洪水注意報	<input type="checkbox"/> 携帯電話やモバイルバッテリーの充電 子供たち 2時間 <input type="checkbox"/> 断水に備えて水の確保 子供たち 10分 <input type="checkbox"/> 避難所の開設状況や避難ルートの再確認 全員 15分 <input type="checkbox"/> 定期的な気象情報や推移の確認 全員 随時 <input type="checkbox"/> テレビをつけて常に情報を確認できるようにしておく 子供たち 随時
大雨・洪水警報	大雨・洪水警報	<input type="checkbox"/> 断水に備えて浴槽に水を張る 子供たち 10分 <input type="checkbox"/> 土のうの設置 父 15分 <input type="checkbox"/> 大切なものを2階に上げる 父・母 30分
警戒レベル3	警戒レベル3	<input type="checkbox"/> 電源ブレーカーをOFFにする 父 5分 <input type="checkbox"/> 窓やドアに鍵をかける 父 5分 <input type="checkbox"/> ○○宅に声をかける 母 10分 <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉める 父 5分 <input type="checkbox"/> 身内や支援者に状況を連絡する 母 15分
警戒レベル4	警戒レベル4	<input type="checkbox"/> 避難行動を開始家族全員 警戒レベル4までに必ず避難！ <input type="checkbox"/> 出火やガス漏れなど周囲に気をつける 母 5分 <input type="checkbox"/> ペットも安全な所に連れて行く(同行避難) 父 10分
命を守る行動	災害の発生	<input type="checkbox"/> 2階へ避難し、命を守る行動をとる 家族全員 随時 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に家族が避難したことを伝える 母 5分

災害が発生する前に備えができていないか、すぐに確認できる！

取るべき行動を時系列ごとにリスト化することで、とっさの判断の指針に！

浸水想定などにより個別に避難準備・避難を開始するタイミングを決められる！

親戚や地域の人との助け合いも！

## 自分だけの防災行動計画をつくる

マイ・タイムラインは家族構成や自宅付近の浸水想定、河川の状況などにより一人一人違ってきます。災害が発生している中で避難のタイミングを伺い、近所の人はまだ避難していないから自分も大丈夫だろうと考えていると、避難や行動するタイミングを逃してしまう恐れがあります。このため、河川の水位などの災害の状況に合わせた自分だけの行動計画は非常に重要

なものとなります。この広報みよし9月号と一緒に全ての世帯へお届け(防災安全課窓口でも配布)していますので、次のページから作成のステップに沿って一緒に見ていきましょう。

- 【作成のステップ】**
- ①知る、②気づく、③考える、
  - ④つくる、⑤活用する



# ステップ Step1 知る

ハザードマップを確認して水害リスクを把握しましょう。  
(詳細はマイ・タイムラインガイドブック1・2ページ)



## 防災マップ

土砂災害が予想される危険箇所や避難所などを地図で確認できる冊子です。さまざまな災害から身を守るための行動や備蓄品など、日頃の対策について学ぶこともできるため、防災教育や家庭での備えの再確認にも役立ちます。



防災マップ



## 水害ハザードマップ

境川や逢妻女川をはじめとする対象の河川の堤防が壊れたり水があふれ出たりした場合の浸水状況を、現在の整備状況を踏まえた上でシミュレーションにより予測したマップです。



水害ハザードマップ

※防災マップ、水害ハザードマップともに市役所3階防災安全課窓口で配布しています。

避難所までは徒歩何分くらいだろう？

学校や職場からの帰り道が危ないかも？

早めに親戚の家に避難しようかな



# Step2 気づく

大雨や洪水時に発令される情報とそれに合わせた行動の重要性を理解しましょう。  
(詳細はマイ・タイムラインガイドブック3・4ページ)

みなさんが取るべき行動	
警戒レベル 5 せんきゅう あんぜん かくほ <b>緊急安全確保</b> (みよし市が発令)	命の危険 直ちに安全確保! 災害発生 又は切迫
警戒レベル 4 ひなん しじ <b>避難指示</b> (みよし市が発令)	危険な場所から全員避難 災害のおそれ高い
警戒レベル 3 こうれいしゃ とうひなん <b>高齢者等避難</b> (みよし市が発令)	危険な場所から高齢者等は避難 災害のおそれあり
警戒レベル 2 たいう・こうすい ちゅうい <b>大雨・洪水注意報</b> (気象庁が発令)	自らの避難行動を確認 気象状況悪化
警戒レベル 1 <b>早期注意情報</b> (気象庁が発令)	災害への心構えを高める 今後気象状況悪化のおそれ

誰でも入手できる防災情報

- ✓ NHKデータ放送(地デジdボタン)
- ✓ 国土交通省 川の防災情報
- ✓ 気象庁ホームページ
- ✓ 愛知県 みずから守る防災メール (✉ ml-ent@mail.kasen-aichi.jp)
- ✓ みよし安心ネット
- ✓ 緊急速報メール/エリアメール

気象庁  
ホームページ

みよし  
安心ネット

風水害の規模や被害の範囲は刻々と進行するため、時間軸で防災行動を考えなければいけません。緊急時にすぐに現在の状況を確認できるよう情報収集方法をあらかじめ確認しておきましょう。インターネットやテレビのデータ放送などから自分で取りにいく情報(PULL型)と、防災行政無線放送や事前に登録している緊急情報メールなどの自動的・強制的に届く情報(PUSH型)の2種類があります。緊急時に正確な情報を素早く取得できるよう2種類とも確認しておきましょう。

手順は簡単  
今すぐ登録  
しよう!



# Step3 考える

Step1で知った水害リスクとStep2で学んだ災害の状況に沿って出される情報を基に、自分や家族の避難行動を考え家族で話し合ひましょう。  
(詳細はマイ・タイムラインガイドブック5・6ページ)

安全に避難するためには、いつ・だれが・どのような順序で・何をするのかを、河川水位や避難指示など自治体から発信される情報のタイミングに合わせて具体的に考えていきます。乳児や高齢者、ペットがいる場合は早めの避難を心掛けるなど、自分や家族の状況に合わせた計画を立てましょう。

非常用持ち出し袋の中身はそろってる？ 非常食の賞味期限は大丈夫？ 薬を入れておかないと…



ペットはどうする？

河川水位がどこまで来たら避難する？

足の不自由なおばあちゃんはどうやって避難してもらおう？

# Step4 つくる

これまでに決めた内容をマイ・タイムラインシートにまとめましょう。  
(詳細はマイ・タイムラインガイドブック7・8ページ)

話し合い、考えたプランをマイ・タイムラインシートに記入します。取るべき行動を時系列順、優先順位の高い順に並べて、警報や警戒レベルなどを参考にしながらそれらをどのタイミングで行うのかを記入しましょう。市が配布するマイ・タイムラインシートには

貼り直しができるシールが付属しているため、作成内容を見直す時に行動や順番を変更することができます。完成したら家族全員でもう一度見直し、自分の取るべき行動に漏れがないか、所要時間に余裕はあるかなどを再確認しましょう。

通電火災が起こるかもしれないから、この時に私がブレーカーをOFFにするぞ！

雨風が強い日が続くから、この先の家族の予定を把握しておかないと…

## Step5 活用する 作成したマイ・タイムラインを基に災害を想定した訓練を行いましょう。 (詳細はマイ・タイムラインガイドブック9・10ページ)

マイ・タイムラインは作成して終わりではありません。日頃から大雨や台風、水位などの情報を確認しながら「今、何をすべきか」「今後どのようなことに備えるか」を考え、自ら作成したマイ・タイムラインを再確認することを習慣化することが大切です。そのためには、リビングや玄関など家族全員が日常的に目にする場所に保管しておきましょう。

また実際に災害に遭った際にマイ・タイムラインのとおりに行動できるよう、地域の防災訓練に積極的に参加しましょう。市では防災意識の向上を目的とした講座やイベントを開催しており、ホームページや広報みよしで随時お知らせしています。家族そろってご参加ください。

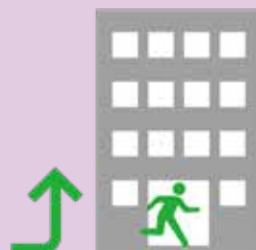


防災安全課  
ホームページ



### もしもマイ・タイムラインのとおりに行動ができなかった場合は…

外にいるときはためらわず一番近くの高い場所へ移動し、建物内にいるときは2階や屋上へ避難するなどの「垂直避難」を行ってください。建物の外に出る方が危険な場合は、在宅避難も有効です。とにかく命を守る行動をとりましょう。



マイ・タイムラインを作成することで、災害時にどのタイミングでどのような行動を取るべきかを判断しやすくなります。ただし自然現象を要因とする風水害はマイ・タイムラインの想定どおりに進むとは限りませんので、行動の目安として計画してください。家族と自分の命を守るため、日頃から防災意識を持って安全安心に暮らしましょう。

### 避難行動要支援者名簿への登録 福祉課 ☎32-8010 ☎34-3388

災害が発生したときに、自分の力や家族の介助だけでは避難することが難しい人の名簿を市で作成し、地域の皆さんの力をお借りして、迅速な避難を支援できる仕組みづくりをしています。

**対象** 次のいずれかに該当し、名簿に未登録の人(自宅で生活している人に限る)

- ①身体障がい者手帳を持っている(肢体不自由の障がい1～3級、または視覚・聴覚障がい1・2級)
- ②療育手帳を持っている(A判定)
- ③介護保険の要介護認定を受けている(要介護3～5)
- ④難病患者で自ら避難することが困難
- ⑤上記以外で名簿への登録を希望する

**申込** 登録同意書(福祉課で配布、ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、福祉課へ郵送または直接



福祉課  
ホームページ