

マイ・タイムラインを作ろう!

「マイ・タイムライン」とは、洪水・土砂・高潮災害に備えて自分や家族がとるべき行動を時系列的にあらかじめ決めておくものです。家族で相談しながら、避難にかかる時間とあわせて記入してみてください。

① 地域の危険性を知る

青森市で作成しているハザードマップ等を確認して想定される被害をチェック!

② 避難行動を決める

早めに避難することが大切です。あらかじめ避難行動を決めておきましょう。

③ 避難情報を確認!

避難するタイミングはそれぞれ違います。避難する場所までの移動時間もチェック!

記入例

赤字の箇所が記入例です。必要な項目にチェックをつけましょう。

自宅の危険性		ハザードマップでチェック!	
洪水 <input checked="" type="checkbox"/> あり(洪水浸水想定区域) [<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> 川] 自宅で想定される浸水の深さ <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input checked="" type="checkbox"/> 0.5m~3.0m <input type="checkbox"/> 3.0m~5.0m <input type="checkbox"/> 5.0m~10.0m <input type="checkbox"/> なし	土砂 <input checked="" type="checkbox"/> あり(土砂災害(特別)警戒区域内) <input type="checkbox"/> なし	高潮 <input checked="" type="checkbox"/> あり(高潮浸水想定区域) 自宅で想定される浸水の深さ <input type="checkbox"/> 0.3m未満 <input type="checkbox"/> 0.3m~0.5m <input checked="" type="checkbox"/> 0.5m~1.0m <input type="checkbox"/> 1.0m~3.0m <input type="checkbox"/> なし	
避難行動のチェック(避難する場所) 避難先① 自宅の2階 移動時間 3 分 避難先② 〇〇小学校 移動時間 10 分		家庭の状況のチェック 避難するタイミング ●避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など) <input checked="" type="checkbox"/> いる 高齢者等避難 の発令で避難! <input type="checkbox"/> いない 避難指示 の発令で避難! ●その他の避難のタイミング(あれば記入) [前の側溝から水があふれたとき]	
親戚や知人の家の場合… 例:〇〇町の叔母の家		我が家の行動計画	
大雨や台風の予報 早期注意情報 レベル 1	<input checked="" type="checkbox"/> 最新の天気予報を確認(父) <input checked="" type="checkbox"/> 自宅周りの風雨で飛ばされそうなものを固定(父) <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを連絡 <input checked="" type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 非常持ち出し品(備蓄品など)の確認(母) <input checked="" type="checkbox"/> 必要な物の買い出し(兄)	<input checked="" type="checkbox"/> 網戸を開める(自分) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	必要な項目を増やす <input checked="" type="checkbox"/> 車にガソリンを入れる <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬・持病薬を確認 <input checked="" type="checkbox"/> ペットのケージと食事の準備
大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意報 レベル 2	<input checked="" type="checkbox"/> 最新の気象情報を確認(全員) 家族の中で役割分担が決まっている場合は、()で誰が...にか書いておく。 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリーを充電(全員) <input type="checkbox"/> 経路を再確認(全員) <input type="checkbox"/> に着替える(全員)	<input checked="" type="checkbox"/> 大事な物を2階に移動(父・母) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	必要な項目を増やす <input checked="" type="checkbox"/> 容器や浴槽に水を貯める <input checked="" type="checkbox"/> ラジオなどの電池を確認
大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報 高齢者等避難 レベル 3	<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者等避難 避難に時間を要する人(高齢者・障がい者等)は避難を開始 <input checked="" type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話(スマホ)で避難所の開設状況や雨量・水位などを確認(母) <input checked="" type="checkbox"/> 非常持ち出し品を玄関に置く(父) <input checked="" type="checkbox"/> 家の戸締りをする(兄) <input checked="" type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め・ブレーカーを落とす(父) <input checked="" type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難(前の側溝から水があふれたとき)	<input checked="" type="checkbox"/> 犬を持ち運びケージに入れて避難準備 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報 高潮特別警報 避難指示 レベル 4	<input checked="" type="checkbox"/> 避難指示 速やかに安全な場所に全員避難 <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)などで最新の状況を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難したことを親戚に伝える <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
大雨特別警報 高潮氾濫発生情報 緊急安全確保 レベル 5	命の危険 直ちに安全確保!	すでに災害が発生・切迫している状況! 自宅内や近くの建物などで、 少しでも身の安全を確保できる場所に移動!	