

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

マイ・タイムラインとは、大雨や台風の接近にそなえて、「いつ」、「何をするのか」を整理した個人の防災計画です。自分（家族）がとる行動を時系列に整理し、あらかじめ取りまとめることで、自分（家族）の行動のチェックリスト、または判断サポートツールとして役立てることができます。

上野原市

避難する場所：

作成年月日：

地区 _____

年 月 日

そなえ
までの
おおよそ
の時間

行政等から発信される情報
黒：気象情報
青：市役所

マイ・タイムライン

主なそなえの例

5～3日前

- 台風予報
- 台風に関する山梨県の気象情報（随時）

今後気象状況悪化のおそれ
警戒レベル1

『災害への心構えを高める』

2日前

- ◇大雨注意報

気象状況悪化
警戒レベル2

『自らの避難行動を確認』

1日前

半日前

- 台風に関する今後の見通し
- 避難所の開設

5時間前

- ◇大雨警報・暴風警報

災害のおそれあり
警戒レベル3

『危険な場所から高齢者等は避難』
危険な場所から高齢者や避難に時間を要する人は避難する。

- 高齢者等避難

3時間前

- ◇土砂災害警戒情報

災害のおそれ高い
警戒レベル4

『危険な場所から全員避難』
※警戒レベル4までに必ず避難
●避難指示

0時間

- ◇大雨特別警報

災害発生または切迫
警戒レベル5

『命の危険 直ちに安全確保！』
すでに災害が発生または切迫している状況、直ちに安全確保を行う
●緊急安全確保

- テレビで天気予報を確認
- 家族の今後の予定を確認
- マイ・タイムラインを確認
- 防災グッズの準備（不足があれば買い出しへ）
- 持病の薬を確認

- 家の周りに風で飛ばされそうな物がないか確認

- 家族の今後の予定を確認

- 避難場所、避難方法の確認
- 親戚・知人宅への避難を検討
- 携帯電話の充電の確認や充電器等の準備
- 避難に時間がかかる場合は避難の準備を開始

- 通行止め等がないか、テレビ・インターネット等で確認
- 防災行政無線・メール・インターネット等で市の避難情報を確認
- 避難所への避難を検討
- 避難に時間がかかる場合は避難を開始

- 防災行政無線・メール・インターネット等で市の避難情報を確認
- 避難所へ避難するまたは、自宅の2階等なるべく安全な場所へ避難

※自然災害のため必ずしもマイ・タイムラインどおりに進行するとは限りません。マイ・タイムラインで定めたタイミングはあくまで行動の目安として認識し、気象情報や避難情報等をこまめに確認しましょう。

雨風が強くなる前に行うべき事項をすませておく時期

避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期

身の安全を確保すべき時期