マイタイムラインを作成してみよう

災害に備える際に事前の準備や行動を記録しておくことは防災・減災のためにとても重要なことです。「マイタイムライン」は迫り来る災害の危険に対して「いつ」「だれが何をするのか」を整理することができます。「マイタイムライン」を記入するにあたっては作成ポイントを順番に確認し、取るべき行動に無理がないかなどにも注意した上で記入しましょう。

マイタイムライン　作成ポイント

1. 糸魚川市や気象庁などから発出される、5段階の警戒レベルによる防災情報 防災情報と取るべき行動 »2P を知っておく。
2. ハザードマップ »32P～ を確認して、自宅や勤務先など普段いる場所の土砂災害や浸水想定区域による危険度を知っておく。
3. 家族や身近な人と一緒に安全に避難ができる避難所を話し合って決める。
4. 家族の構成（高齢者や乳幼児がいる）や地理的条件（避難所が遠い）などを踏まえて、避難行動を開始する目安を決める。
5. 「いつ」、「だれが何をするか」を決めてマイタイムラインに記入する。
   ※現状に合わせて年に1度、見直しましょう。

記入見本

警戒レベル	氏名 糸魚川 ヒメ	氏名 糸魚川 太郎	氏名 糸魚川 好美
5	● 2階へ垂直避難	● 2階へ垂直避難	● 2階へ垂直避難
	●	● 花子に安否確認	● 実家に安否確認
	●	●	● 長男に安否確認
	警戒レベル4までに必ず避難！		
4	●	● ○○公民館に避難	● ○○公民館に避難
	●	● 電気ブレーカーを切る	● ガス元栓確認
	●	● 戸締まり確認	●
	●	●	●
3	● 花子宅に避難	● 避難セットを玄関に置く	● 隣の家に声がけ
	●	● 風呂に水を溜める	● 貴重品を避難セットに入れる
	●	●	●
	●	●	●
2	● 貴重品を避難セットに入れる	● 家の外の物を中にしまう	● スマホの充電
	● 処方薬を避難セットに入れる	● キキクルで情報収集	● 避難セットの確認
	●	● 避難情報の確認	● 実家に連絡
	●	● 予定のキャンセル	●
	●	● 長男に連絡	●
1	● 処方薬の残数確認	● 花子に連絡	● 備蓄食料の買い足し
	●	● 燃料の給油	● テレビで情報収集
	●	●	● 週末の予定確認
	●	●	●
	●	●	●

「だれが何をするのか」を警戒レベルごとに整理しましょう

氏名	氏名	氏名	氏名
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
警戒レベル4までに必ず避難！			
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●