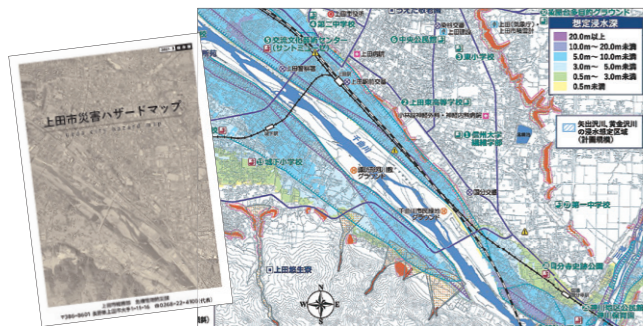


# マイ・タイムラインを作成する前に 知っておくべきポイント い・の・ち



## ① いますぐ自宅の安全確認をしよう!

上田市災害ハザードマップで自宅の安全性を確認しましょう。



自宅のある場所に色が塗られている場合は、どのような災害の危険があるのかを必ず確認しておきましょう。



ハザードマップ

「上田市災害ハザードマップ」は、国・県管理河川の想定し得る最大規模の降雨による浸水想定区域や土砂災害(特別)警戒区域、地震による建物被害予測、避難行動のポイントなどを掲載しています。

## ② のどかな日に、災害時の備えを!

避難場所の確認や非常持出品の準備をしましょう。

〈非常持出品の一例〉

<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ(除菌シート)	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳	<input type="checkbox"/> 携帯電話用バッテリー
<input type="checkbox"/> 食料・飲み物	<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ビニール手袋・ごみ袋	

※各自の状況に応じて必要なものをご準備ください。

## ③ 躊躇なく、迫る危険に即避難を!



正確な情報の入手方法を確認しておきましょう。

デマやうわさ話に振り回されないよう、市が配信する正しい情報を入手できる手段を複数準備しておきましょう。「上田市防災ポータルサイト」は、気象警報や道路の通行規制情報、避難情報の発令や指定緊急避難場所の開設状況などの情報収集に役立ちます。

### 心得

#### マイ・タイムラインを活用する際に心得ておくこと

大雨や台風、土砂災害は自然現象であり、マイ・タイムラインを作成しておけば、常に安全というわけではありません。また、マイ・タイムラインで決めたとおりに行動ができるとは限りません。マイ・タイムラインを作ることで、「いつ」「誰が」「何をやるのか」明確になりますが、以下の点は心得ておく必要があります。

- ◎あくまで**行動の目安**として認識する。
- ◎気象警報や避難情報などを**こまめに**収集・確認する。
- ◎収集・確認した情報をもとに、**臨機応変**にその場でとるべき防災行動を判断する。



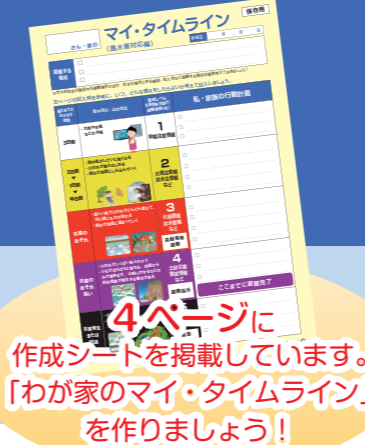
特集 命を守る、作って備える

# マイ・タイムライン

(風水害対応編)

「マイ・タイムライン」とは

大雨や台風の接近など、これから起こるかもしれない災害に対して、取るべき行動をあらかじめ時系列で整理した「私」の、そして「家族」の「避難行動計画」です。「私」や「家族」に適した避難方法などをあらかじめ決めておき、災害に備えましょう。



4ページに作成シートを掲載しています。「わが家のマイ・タイムライン」を作りましょう!

図 危機管理防災課 21・0123

## マイ・タイムライン 作ってあると...

台風が発生したって!

マイ・タイムラインで「持ち物を確認する」って決めたよね。

お薬が足りているか確認しておこう!



雨が強くなってきたね。

マイ・タイムラインで「情報を集める」って決めたよね。

川の水位をチェックしないと。



準備完了。さあ、避難しよう!

足元に気をつけて!



安全に避難できたね。

よかったね。



災害発生まで

3日前

半日前

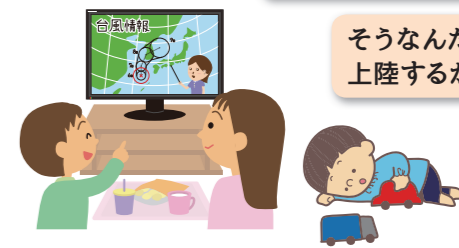
避難情報発令

災害発生

## マイ・タイムライン 作ってないと...

台風が発生したって!

そうなんだ。上陸するかなあ?



雨が強くなってきたね。

風も強くなってきた。すごいね。



何を持って行こうかな?

どこに避難するの?



あらかじめ準備しておけばよかった。



### 上田市災害ハザードマップで自宅のある場所をチェック!



広報うえだ令和2年8月号の特集「我が家の防災計画」を参考に避難行動を考える手順を確認しておきましょう

土砂災害警戒区域(イエローゾーン)     土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)

浸水想定区域 想定される浸水の深さ(浸水深)は?

<input checked="" type="checkbox"/> 0.5m未満	<input checked="" type="checkbox"/> 0.5m~3.0m未満	<input checked="" type="checkbox"/> 3.0m~5.0m未満	<input checked="" type="checkbox"/> 5.0m以上
--	---	---	--

家屋倒壊等氾濫想定区域

<input checked="" type="checkbox"/> 河岸侵食	<input checked="" type="checkbox"/> 氾濫流
--	---

ハザードマップ

備えまでの およその 時間	記入のポイント	記入例
3日前	避難場所に1泊できる程度の水や食料、生活用品を準備しましょう。 	<input type="checkbox"/> 非常持出品を準備 <input type="checkbox"/> 1週間分の薬を病院で受け取り <input type="checkbox"/> ハザードマップで避難場所を確認 <input type="checkbox"/> 風で飛ばされそうなものがないか確認    など
2日前 ▼ 1日前 ▼ 半日前	雨風が強くなる前に準備を済ませる時期 気象や川の情報を確認するとともに、避難ができる準備を始めましょう。  上田市防災気象情報    上田市防災ポータルサイト	<input type="checkbox"/> テレビやインターネットで気象情報を入力 <input type="checkbox"/> 気象状況が悪化する場合は、テレビのdボタンで川の水位や気象情報を確認 <input type="checkbox"/> 「上田市防災気象情報」や「上田市防災ポータルサイト」で雨量情報を確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話やスマートフォンを充電 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替え    など
災害のおそれ	気象情報などを把握し避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期 気象状況がさらに悪化するようであれば、家族で連絡を取り合います。避難する場所が遠い場合は、早めに避難しましょう。 	<input type="checkbox"/> テレビのdボタンで川の水位や気象情報を確認 <input type="checkbox"/> 「上田市防災ポータルサイト」で、洪水や土砂災害の緊急情報を確認 <input type="checkbox"/> 高齢者は安全な場所へ避難(市や自治会が開設する避難場所や安全な場所にある親戚・知人宅など、どこに避難するかは事前に決めておく)    など
災害のおそれ 高い	警戒レベル4「避難指示」までに避難を完了させましょう。 	<input type="checkbox"/> 安全な場所へ避難 <input type="checkbox"/> 自宅が安全な人は、自宅に留まる(外出しない) <input type="checkbox"/> 避難を完了した場合は、家族に連絡    など
災害発生 または 切迫	身の安全を確保する時期 警戒レベル5は、既に安全な避難ができず命の危険な状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。 <b>警戒レベル5「緊急安全確保」の発令を待ってはいけません!</b>	<input type="checkbox"/> 直ちに、高く頑丈な建物などで身の安全を確保 <input type="checkbox"/> 自分の状況を家族や親戚に連絡    など

左表の「記入のポイント」と「記入例」を参考に、右ページのマイタイムラインを作って、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

# マイ・タイムライン

(風水害対応編)

作成日 年 月 日

さん・家の

避難する場所

.....

.....

.....

※市や自治会が開設する避難場所のほか、安全な場所にある親戚・知人宅など避難する場所は複数考えておきましょう!

左ページの記入例を参考に、いつ、どんな備えをしたらよいか考えて記入しましょう。

備えまでの およその 時間	雨や河川、山の状況	警戒レベル 気象情報(気象庁) 避難情報(市)	私・家族の行動計画
3日前	・大雨や台風などの予報 	<b>1</b> 早期注意情報	<input type="checkbox"/> .....
2日前 ▼ 1日前 ▼ 半日前	・雨や風がしだいに強くなる ・川の水が増え始める ・雨水が地面にしみ込んでいく 	<b>2</b> 大雨注意報 洪水注意報 など	<input type="checkbox"/> .....
災害のおそれ	・激しい雨で川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる ・雨水が地面に溜まっていく 	<b>3</b> 大雨警報 洪水警報 など <b>高齢者等避難</b>	<input type="checkbox"/> .....
災害のおそれ 高い	・川の水がいっぱいであふれそう ・小石がばらばらと落ちる、斜面から水が噴き出す、山鳴りをするなどの前兆現象が発生する可能性がある 	<b>4</b> 土砂災害警戒情報 など <b>避難指示</b>	<input type="checkbox"/> .....
災害発生 または 切迫	・氾濫が発生 ・住家に接近した斜面が崩壊し、土砂が道路をふさぐ 	<b>5</b> 大雨特別警報 など <b>緊急安全確保</b>	<input type="checkbox"/> .....

※一度完成させれば終わりではありません。必要に応じて見直しをしましょう。