



“日ごろの備え”のために、マイ・タイムラインを作っておこう

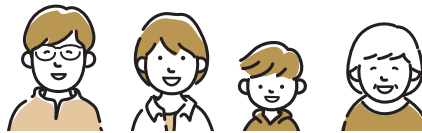
「マイ・タイムライン」とは？

いざという時に慌てることがないように、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておくものです。風水害は、ある程度事前に予測することができます。しっかり準備を進めて、安全安心を守りましょう。

東京都のマイ・タイムラインシートは、「台風」「継続的な大雨」「短時間の急激な豪雨」を想定した3つの種類があります。シートの作成方法や様式のダウンロードなど、詳しくは東京都防災HPの「東京マイ・タイムライン」をご覧ください。

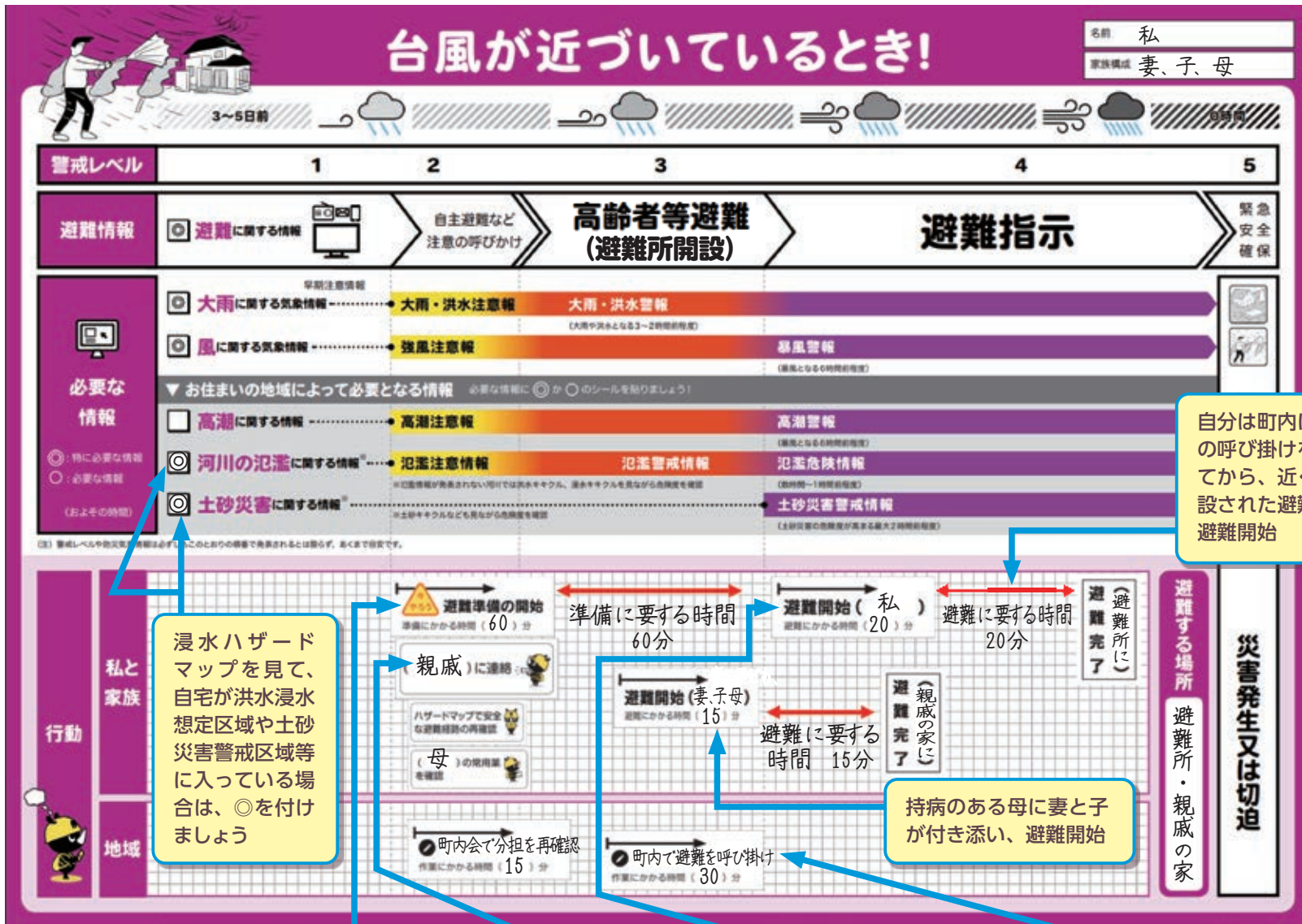


川の近くに住んでいる一家の例



家族構成

私(40) 町内会で活動
妻(38)
子(5)
母(72) 持病あり



自分は町内に避難の呼び掛けを行ってから、近くに開設された避難所に避難開始

浸水ハザードマップを見て、自宅が洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域等に入っている場合は、◎を付けましょう

準備に要する時間 60分

避難開始(私) 避難にかかる時間(20)分

避難に要する時間 20分

避難開始(妻・子・母) 避難にかかる時間(15)分

避難に要する時間 15分

持病のある母に妻と子が付き添い、避難開始

町内会で分担を再確認 作業にかかる時間(15)分

町内で避難を呼び掛け 作業にかかる時間(30)分

災害発生又は切迫 避難する場所 避難所・親戚の家

母は持病があり早めに避難する必要があるので、「大雨・洪水注意報」などが発表された段階で準備開始！

洪水浸水想定区域外に住んでいる親戚の家に避難したいことを伝える

念のため、市のHPやSNSで避難所の開設状況を確認。[VACAN Maps] (3面参照)では混雑状況が分かります

自分の避難に影響のない範囲で町内に避難の呼び掛け

実際の避難行動をイメージしてみよう

自宅？ 避難所？ それ以外？

避難所での生活は、慣れない環境で心身に負担が生じるだけでなく、プライバシーの確保が難しくなります。自宅や親戚・友人宅、ホテルなど避難所以外への避難もご検討ください。

◆基本的に避難は徒歩で

車や自転車での避難は、道路の冠水などにより身動きが取れなくなる危険や緊急車両の通行の妨げになる可能性があります。

非常時に必要なものをまとめておく

緊急の避難生活に備え、水や食料、懐中電灯など持ち出すべきものを日ごろからまとめておくことが重要です。

◆移動時の服装にも注意を！

長靴は、水が入ると動きづらくなり危険なため、履き慣れたスニーカーなどで移動しましょう。ほかに、両手が空くリュックや、けがを防止する長袖・長ズボンを着用するなど、動きやすく、体を守る服装を心掛けましょう。

避難するときはこんな服装で

荷物は最小限に抑え、リュックで両手が空くように

頭を保護する帽子やヘルメットを着用

足元を確認するための傘を持つ(閉じた状態で)

けがを防止するため長袖・長ズボンを着用

履き慣れたスニーカー