

## マイ・タイムラインを書いてみよう！

### ①住んでいる地区の災害リスクを知る

(記入例) 自宅：土砂災害警戒区域(土石流)

### ②避難場所・経路を調べる

(記入例) 指定避難所：宮川小学校、移動手段：自家用車  
移動時間：10分

### ③警報等の内容を調べてどんな行動をとるか知る

(記入例) 避難開始のタイミング  
「高齢者等避難」が発令  
またよ、深夜に雨が強まろうとなま  
お隣の高齢者と一緒に避難する

### ④災害発生前後の情報収集方法を調べる

(記入例) テレビ・ラジオのニュース、茅野市防災気象情報、  
長野県河川砂防情報ステーション

レベル1

### 早期注意情報(警報級の可能性)

(記入例) テレビ・ラジオのニュースなどで台風の進路や天気予報を調べる、家族の今後の予定を確認する

レベル2

### 注意報(重大災害の兆候)

(記入例) 茅野市防災気象情報で市内の雨の状況を確認する  
携帯電話の充電を確認する

レベル3

### 高齢者等避難(重大災害のおそれ)

(記入例) 指定避難所へ避難開始、お隣の高齢者と一緒に、  
隣組長に避難することを連絡する

レベル4

### 避難指示(重大災害発生確率大)

(記入例) 避難完了  
ラジオ、携帯電話などで最新の状況を確認する

レベル5

### 緊急安全確保(災害発生)

(記入例) 逃げ遅れた場合の緊急安全確保  
2階、ガラの反対側部屋に避難

知って備える

#### マイ・タイムライン使用時の注意点

洪水はあくまで自然現象のため、想定通りに進まないこともあります。そのため、以下の点に注意しましょう。

- ①あくまで行動の目安として認識する。
- ②気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認する。
- ③収集した情報やマイ・タイムラインを参考にして、臨機応変に防災行動の実行を判断する。

“逃げ遅れ”を無くすために家族で考えよう

# マイ・タイムライン



#### ▲新しい避難情報による行動の表

避難勧告が無くなり避難指示となったことで、マイタイムラインの作成が重要に

「マイ・タイムライン」は、台風の接近等によって河川の水位が上昇する際に、自分自身がとるべき標準的な災害行動を時系列的に整理し、取りまとめる行動表です。平成27年9月関東・東北豪雨での避難の遅れや避難者の孤立の発生を受けて、国や関係自治体などが検討、作成しました。急な判断が迫られる洪水発生時には、自分自身の行動のチェックリストや判断のサポートツールとして役立ちます。実際に書き込むことが可能な「マイ・タイムライン」を左のページに掲載しました。茅野市でお配りした、令和元年度版「防災ガイドブック」を参考に、身近にある危険を知っていただくと共に、自分の家族構成や生活環境に合わせた避難に必要な情報・判断・行動を考え、「マイ・タイムライン」を作成しましょう。

避難勧告が廃止されました

5月20日から、災害時に発令される警戒レベル4にあたる「避難勧告」が廃止され、「避難指示」に一本化されました。今回の変更の背景には、「避難勧告」で避難しない

人が多い中で、警戒レベル4の中に避難勧告と避難指示(緊急)の両方が位置づけられわかりにくい」との課題がありました。この変更に伴い、災害時の準備や対応について事前に考えることが重要となります。

災害時の行動を時系列で「マイ・タイムライン」

茅野市防災気象情報

市内の降水量を見ることができます。警報発令時や台風接近時にご確認ください。



LINE 公式アカウント

防災行政無線の内容や災害時などの緊急情報をプッシュ通知でお届けします。防災情報以外にも受信設定をすることで様々なお知らせを受信できます。登録は友だち追加するだけで簡単！



防災行政無線メール

茅野市防災行政無線「こうほうちの」の放送内容をスマートフォン等へメール配信します。登録は、QRコードからお願いします。



▲スマートフォン



▲携帯電話

ホームページ

茅野市の公式ホームページ。災害時の市からのお知らせ、通行止めの情報などを随時更新していきます。



## 茅野市からの防災情報

防災情報を活用して、情報の収集に努めましょう。