

みんなで作ろう!

# マイ・タイムライン



## マイ・タイムラインとは?

「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ときに、自分自身がとる標準的な行動を時系列的に整理し、とりまとめる行動計画表です。急な判断が迫られる洪水発生時に自分自身の行動のチェックリスト、また判断のサポートツールとして役立ちます。

自分の家族構成や生活環境に合った避難に必要な情報・判断・行動を把握してマイ・タイムラインを作成し、「自分の逃げ方」を確認しましょう。

## マイ・タイムラインをつくろう!

川から水が溢れる前に安全な場所へ移動しておくためには、どのように川が溢れるかを知り、それに応じた備えをしていく必要があります。安全な場所への距離や移動するスピードは人によって異なります。自分自身の家族構成や生活環境を踏まえ、洪水リスクを把握し、確実に避難できることが重要です。

いざという時に慌てずに行動するため、いつ、何をすべきか、家族でよく話し合い、マイ・タイムラインをつくってみましょう。できあがったマイ・タイムラインは家の中の見えるところにつるしておきましょう。

### 目次 / INDEX

P1 ▶ 状況を確認しよう!  
必要な情報を手に入れよう!

P2 ▶ 避難情報を理解しよう!

P3.4 ▶ マイ・タイムラインを作ってみよう!

P5.6 ▶ マイ・タイムラインの作成例

P7 ▶ 水害時の情報入手の手段

