



# 日頃の備え - 自助 - マイ・タイムラインを作しましょう

水害時に自分がとる行動を事前に整理しておくのが「マイ・タイムライン」です。雨の降り方によって危険度が変化する水害を想定して、マイ・タイムラインを作しましょう。

このページで確認した項目を巻末の「マイ・タイムライン」に書き込んで、切り離して見やすい場所に掲示するなどして家族で共有しましょう。



## STEP 1 自宅や周辺のリスクを確認しましょう

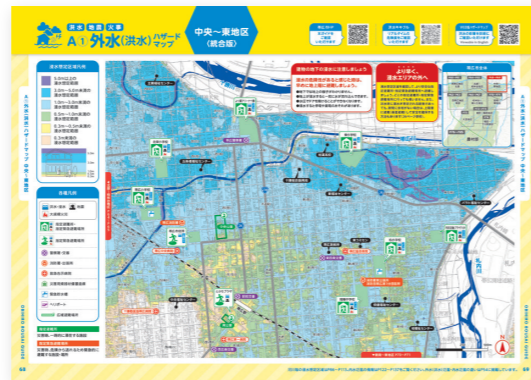
外水(洪水)ハザードマップを見ながら、自宅や周辺のリスクを確認しましょう。

●あなたが住んでいる場所の浸水深は？

\_\_\_\_\_ m以上～ \_\_\_\_\_ m未満

●影響を受ける河川は？

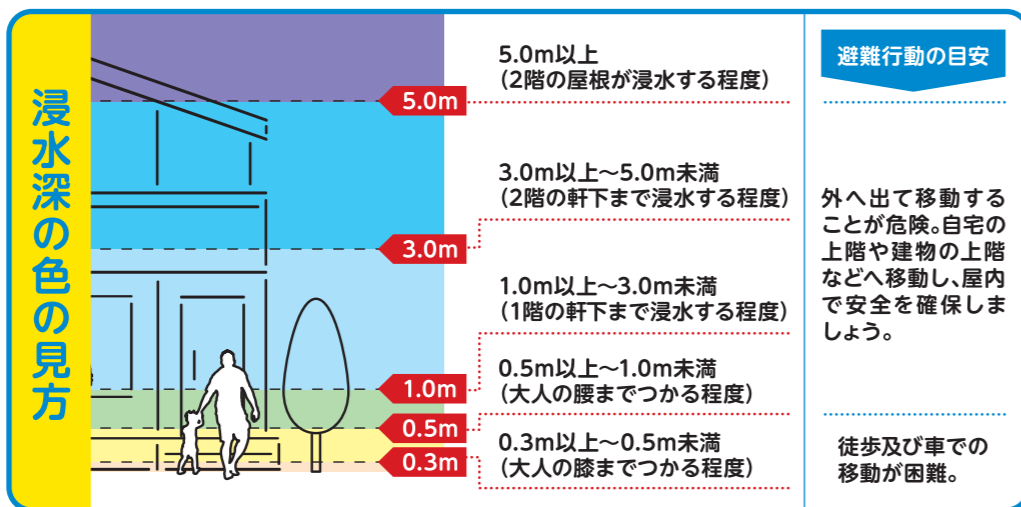
\_\_\_\_\_ 川



## STEP 2 住んでいる建物は何階建て？/あなたの部屋は何階？

\_\_\_\_\_ 階建て

\_\_\_\_\_ 階



## STEP 3 あなたが住んでいる場所は、早期立退き避難が必要な区域ですか？

はい /  いいえ 早期立退きが必要な区域については55ページをご覧ください。

## STEP 4 家族の状況を確認しましょう

氏名/会社・学校	必要なもの(薬や装具・器具など)や必要な手助け(介助が必要など)/TEL
会社・学校	TEL
会社・学校	TEL
会社・学校	TEL
会社・学校	TEL
会社・学校	TEL
会社・学校	TEL

●ペット

有( \_\_\_\_\_ )  預ける  連れて行く

預け先

連れていく際に必要なもの

## STEP 5 避難先を確認しましょう

避難先の種類	避難先の名称	移動手段	移動時間	メモ (避難時の注意点、親戚や知人の連絡先など)
避難所				
避難所				
建物の上階 (自宅/近くの建物)				
親戚・知人宅				

※水害時には必ず近くの避難所へ避難する必要はありません。浸水地域から離れた避難所への避難もできます。遠くの避難所に行けない場合は、近くの避難所の上層階に避難しましょう。