

みんなで作る！マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは、災害から「自分の命を守る」ための防災行動を時系列にまとめるものです。

ご自分の家族構成や、ご自宅の災害リスク等にあわせ、避難に必要な情報・行動を確認し、『どのタイミングで、どこに避難するのか』、災害の前後に「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ決めておくことで、スムーズな防災行動につながります。

台風・大雨 マイ・タイムライン		
いつ?	どこへ?なにをする?注意すること	備えの例
台風が発生 大雨の予想 3日前	このときすること	今後の台風進路、天気予報を調べる 家族全員の今後の予定を確認 1週間分の食料を取りに行く 貴重品をまとめる 非常用持ち出しの用意確認・補給をする
台風接近 2日前	このときすること	今後の台風進路、天気予報を調べる ハザードマップで避難場所、経路を確認 安全な親戚宅等に事前に避難の相談 家の周りを確認する
台風接近 1日前	このときすること	今後の台風進路、天気予報を調べる 大切な物を浸水しない階層に上げる 携帯電話の充電 停電に備え〇〇を用意をする 風呂水や水を確保する
台風接近 12時間前	このときすること	今後の台風進路、天気予報を調べる 避難しやすい服装に着替える
(自主避難の基準)	このときすること	車で〇〇駐車場へ避難開始 〇〇車へ避難を開始 持ち出しの準備をする
筑北村が 警戒レベル 3「高齢者 等避難」を 発令	このときすること 土砂災害警戒区域、河川の近くにいる『高齢者や避難に時間がかかる方』は避難開始!	〇〇避難所へ避難開始 〇〇車へ避難開始 〇〇車は使わない 田んぼ、水田を見に行かない 〇〇で声をかける 台風・防災情報をこまめに確認
筑北村が 警戒レベル 4「高齢安 全確保」を 発令	このときすること 命の危険 直ちに安全を確保する!	〇〇避難所へ避難開始 〇〇車へ避難開始 〇〇車は使わない 田んぼ、水田を見に行かない 〇〇で声をかける 台風・防災情報をこまめに確認

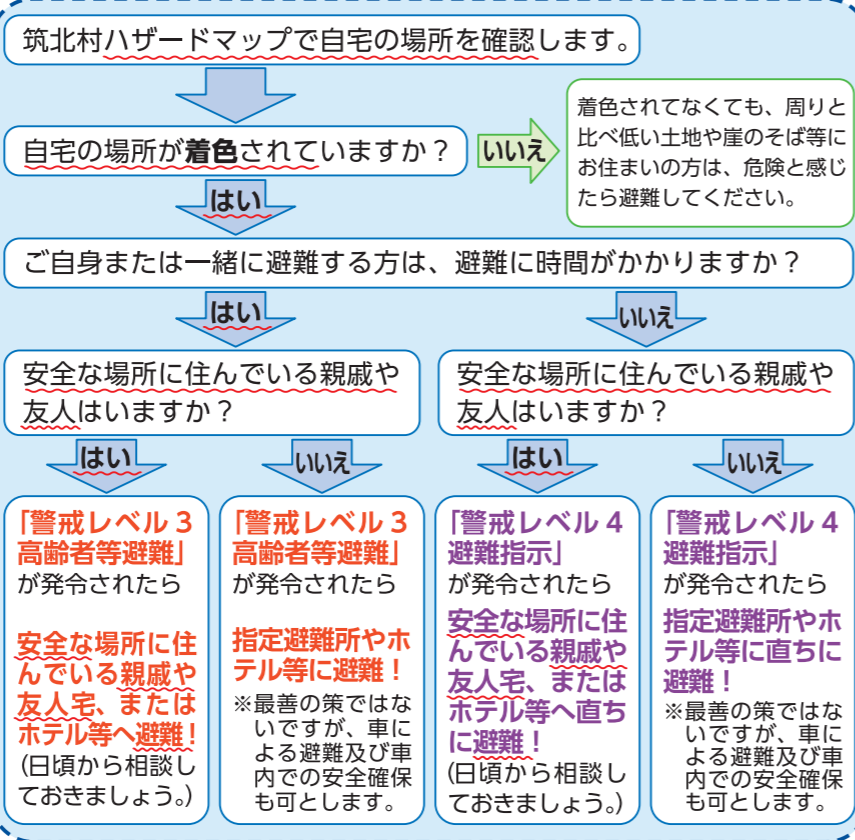
マイ・タイムラインのつくり方

① マイ・タイムラインを用意しましょう

マイ・タイムラインは「台風・大雨編」と「地震編」があります。あわせてつくりましょう。
マイタイムラインの用紙は、役場窓口にあります。
筑北村公式ホームページからダウンロードできます。

② ハザードマップで自宅の災害リスクを確認しましょう

右のフローで避難を開始するタイミングを確認しましょう。
あわせて、「どこへ避難するのか」も検討しましょう。
避難は「難(なん)」を「避(さ)ける」行動です。感染症予防の観点から、安全な友人・知人宅、ホテル等への避難も検討してください。



③ マイ・タイムラインに記入しましょう

マイ・タイムラインにとるべき行動を記入しましょう。
ご家族と一緒につくりましょう。
ご近所の方にも相談し、声を掛け合うルール等も確認しましょう。

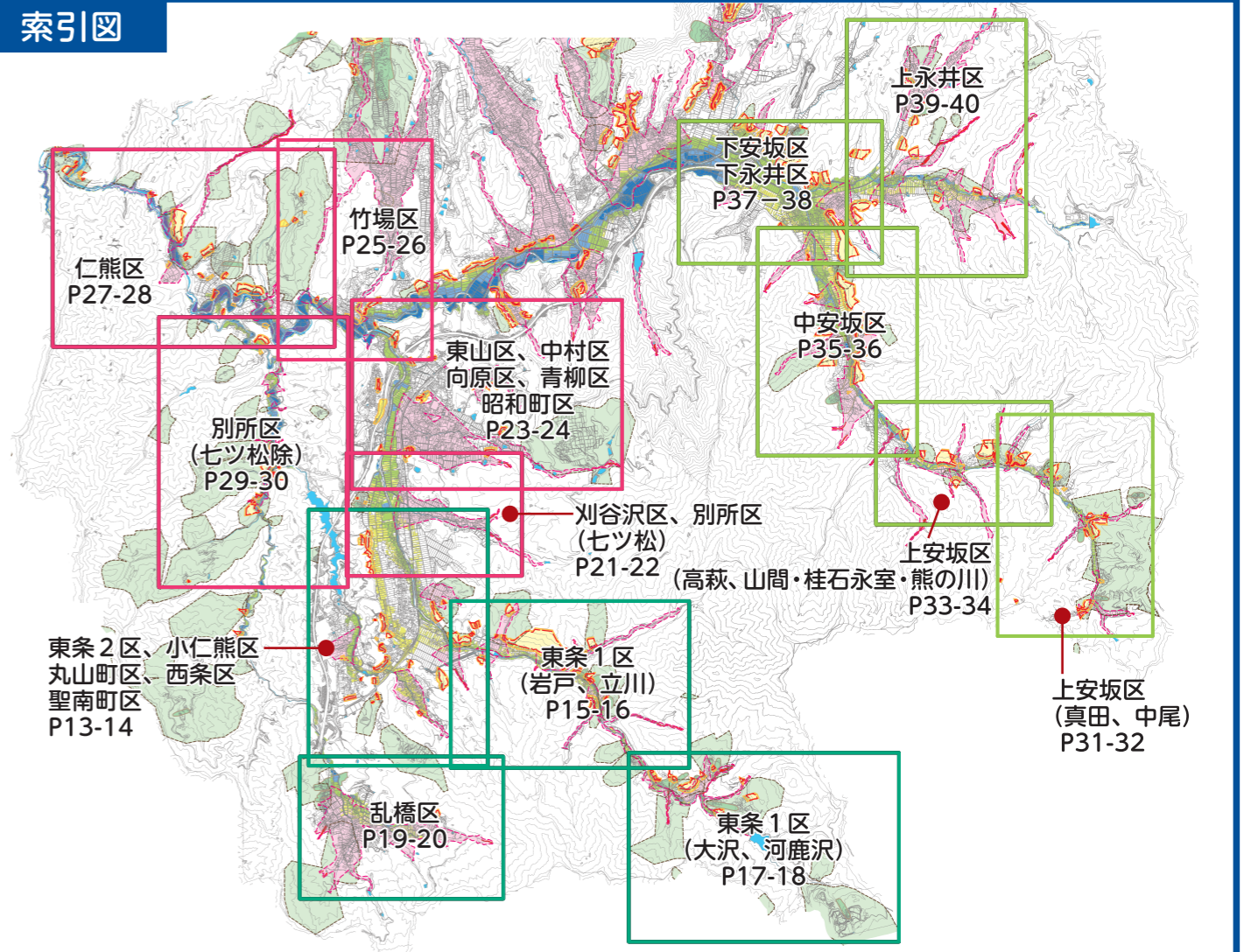
④ マイ・タイムラインをつくったあとは

ご家庭で見えやすい所に貼っておきましょう。
いざというときに慌てないように平時からの備えをお願いします。

※災害の規模や時間帯によってはマイ・タイムラインに記載していない「命を守る行動」も必要となる場合があります。
また、マイ・タイムラインはあくまで防災行動の目安です。大雨が降っていても災害が発生しないこともあることを理解してください。

ハザードマップ索引図

索引図



■ 「土砂災害警戒区域図」は、長野県により土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域に指定された急傾斜地・土石流・地すべりと、地すべり防止区域及び地すべり危険箇所を示したものです。

■ 「浸水想定区域図」は、長野県が管理する麻績川、東条川、小仁熊川、別所川、安坂川が「想定し得る最大規模の降雨」により氾濫した場合の浸水の区域と深さを示したものです。

河川名	浸水想定条件 (概ね1,000年に1回発生)
麻績川	流域全体に24時間で719mmの大雨
東条川、小仁熊川、別所川、安坂川	流域全体に24時間で813mmの大雨

注1) このマップで着色してない箇所でも災害が発生する可能性があります。

注2) 土砂災害警戒区域と浸水想定区域が重なっている箇所があります。

重複している箇所については、土砂災害警戒区域の情報を表示(着色)しています。