

## 実際に防災行動計画を作っておこう

# マイタイムライン

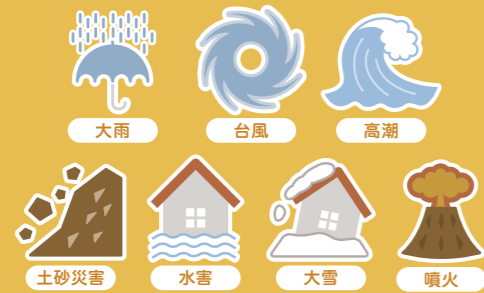
日本は、自然が豊かですが、台風などの大雨、地震や津波など様々な自然災害の発生リスクが高い国です。そのため「自分は絶対に災害に巻き込まれない」とはいえません。

災害から身を守るためにも、「いざ」という時に備えておくことが重要です。

マイタイムラインは大雨や台風などの自然災害から自分や家族の身を守るための防災行動計画です。自分の普段の状況からあらかじめ「避難のタイミング」や「避難行動」を考え、目に見える形で、「マイタイムライン」にまとめてみましょう。

自分や家族の身近な人と避難行動を共有しておくことで、「自分の命も身近な人の命も守る」ことに繋がります。

### 気象情報を基に ある程度予測できる災害\*



準備した**マイタイムライン**を使って避難する  
※予兆なく突発的に起きる場合もあります

### 予測が難しい災害



発生を確認したら即避難  
(マイタイムラインシートでまとめた事項が参考になる場合もあります)



## 警戒レベルと避難行動について

災害発生時に備えて、気象情報や市町村の避難情報と自らの取るべき行動を確認しておきましょう。  
ある程度予測できる**風水害**では警戒レベルに応じて**避難に時間がかかる方から順次**避難行動を呼びかけますが、予測が難しい**津波**については、年齢等に関係なく、危険な場所にいる方に対して**即避難**するよう呼びかけています。

### 風水害(大雨・洪水)・土砂災害・高潮等の場合

警戒レベル	気象庁・市町村の避難情報	住民がとるべき行動
5	<b>緊急安全確保</b> <sup>※1</sup> <small>きん きゆう あん ぜん かく ほ</small>	命の危険 直ちに安全確保! ・直ちに身を守る行動をとる ・より安全な場所に移動
警戒レベル4までに必ず避難!		
4	<b>避難指示</b> <small>ひなんしじ</small>	危険な場所から全員避難 ・より安全な場所に事前に避難
3	<b>高齢者等避難</b> <sup>※2</sup> <small>こうれいしゃとうひなん</small> (避難呼びかけ開始、避難所開設)	危険な場所から高齢者等は避難 ・避難に時間がかかる人や支援が必要な人は、危険な場所から避難を開始。 ・避難の準備、自主避難を開始
2	<b>大雨・洪水・高潮注意報</b> (気象庁)	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ、避難の経路や行動を再確認 ・避難情報の把握手段を再確認
1	<b>早期注意情報</b> (気象庁)	災害への心構えを高める ・防災気象情報を適宜確認 ・防災備品を準備

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。  
(出典:内閣府「避難情報に関するガイドライン」[https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3\\_hinanjouhou\\_guideline/pdf/hinan\\_guideline.pdf](https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/hinan_guideline.pdf)をもとに作成)

豪雨時の屋外移動は危険です。車の移動であっても気を付けましょう。

夜間の避難も危険が伴います。基本的には公共交通機関が動いている時間帯に事前避難するようにしましょう。

### 津波の場合

警報の種類	発表基準	住民がとるべき行動
<b>大津波警報</b> ※「特別警報」に位置付け	予想される最大波の高さが <b>3mを超える</b>	<b>即避難</b> ●沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難。 ●ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難。 ●津波はくり返して襲ってくるので、津波警報・注意報が解除されるまでは、避難。 ●海の中にいる又は海岸の近くにいる人は、直ちに、海岸から離れる。 ●津波注意報が解除されるまでは海岸に近づかない。
<b>津波警報</b>	予想される最大波の高さが <b>1mを超え3m以下</b>	
<b>津波注意報</b>	予想される最大波の高さが <b>0.2m以上、1m以下</b> で災害のおそれあり	

(出典:気象庁「津波警報・注意報、津波情報、津波予報について」(<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/bosai/alertlevel.html>)をもとに作成)

津波は必ずしも地震の揺れを感じたときだけ来るとは限りません。

揺れを感じなかった場合でも、津波注意報や津波警報の発令時には必ず避難しましょう。

普段から天気予報を確認する習慣をつけたり、自分の現在地での気象情報を受けとれるように防災アプリをいれるなど、積極的に情報収集しましょう。

国土交通省  
川の防災情報  
川の水位



気象庁 キキクル  
中小河川も含めた  
川の氾濫と土砂災害の  
危険予報

