

マイ・タイムラインとは、災害の発生時点「0時間(ゼロ・アワー)」から時間をさかのぼり、一人ひとりがとるべき防災行動のタイミングを整理する行動計画表です。地域の水害リスクや防災気象情報の入手方法を把握し、それぞれの家族構成や生活環境にあったマイ・タイムラインを作成しましょう。(このページでは、台風による河川の氾濫を想定しています)

災害発生までの時間	行政から発信される情報 黒: 気象・水害情報 緑: 市区町村	「台風が発生」してから 「川の水位が氾濫」するまで	わが家の行動計画 右の例を参考に書いてみましょう	《例》主な備えと行動
5日前～	台風に関する気象情報	台風が発生 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・台風の今後を調べ始める</li> <li>・本書等を見て避難場所、避難手段を確認</li> <li>・家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認</li> <li>・テレビ、インターネット、携帯メール等で雨や川の様子に注意</li> <li>・避難するときに持っていくものを準備する</li> <li>・家族と連絡を取りあう</li> </ul>
～半日前	大雨注意報・洪水注意報 氾濫注意水位到達	雨が集まって、川の水がだんだん増える 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・住んでいるところと上流の雨の量を調べ始める</li> <li>・本書等で避難場所、避難手段を再確認</li> <li>・川の水位を調べ始める</li> <li>・避難所が開設しているか、インターネットで確認</li> <li>・避難しやすい服装に着替える</li> <li>・携帯電話、スマートフォンを充電する</li> </ul>
5時間前	避難判断水位到達 警戒レベル3 高齢者等避難を発令	激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・携帯メール等で高齢者等避難を受信</li> </ul> <p>◎高齢者等は避難開始</p>
3時間前	氾濫危険水位到達 警戒レベル4 避難指示を発令	川の水があふれそうになり、いつ氾濫してもおかしくない状態 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・携帯メール等で避難指示を受信</li> </ul> <p>◎安全なところへ移動を始める</p>
0時間(ゼロ・アワー)	氾濫が発生 警戒レベル5 緊急安全確保を発令	川の水が氾濫 		<p><b>全員避難完了!!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・命の危険 直ちに安全確保</li> </ul>

※ 気象庁が発表する大雨注意報等の発表時間は、イメージで記載しています。避難指示等のタイミングは状況によって異なります。吉岡町からの発信情報に注意してください。

わが家の避難先

## マイ・タイムライン使用時の心得

災害は自然現象であり、マイ・タイムラインがあれば常に安全ということではありません。また、想定したとおりになるとは限りません。

あくまでも行動の目安として認識する

台風の進み方や雨の降り方、水位の上がり方はそのつど異なります。

警報や避難情報等こまめに収集・確認

気象警報、洪水予報等は状況に応じて臨機応変に発表・発令されます。

ウイルス等の感染症が収束しない中でも、**災害時には**

**危険な場所にいる人は避難することが原則**

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な行動をとりましょう。

## 知っておくべき 5 つのポイント

- 1 避難とは「難」を「避」けること**  
自宅での安全確保が可能な人は、感染のリスクを負ってまで避難所・避難場所に行く必要はありません。
- 2 避難先は学校・公民館だけではありません**  
避難所・避難場所が過密状態となることを防ぐため、安全な場所に住む親戚・知人宅に避難することも検討しましょう。
- 3 マスク・消毒液・体温計が不足しています**  
避難所・避難場所の備蓄には限りがあるため、できるだけ自ら携行してください。(マスクがない場合にはタオル・ハンカチ等、消毒液はウェットティッシュでも代用できます)
- 4 避難所・避難場所の変更・増設を確認**  
本書発行後に情報が変わる可能性があります。あらかじめ吉岡町のホームページ等で確認してください。
- 5 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です**  
避難先への経路など周囲の安全確認を十分に行ってください。

## 避難先では感染症予防に努めましょう

- ・ **避難所・避難場所に入る前に**  
感染の拡大を未然に防ぐことが非常に重要です。避難所・避難場所に入る前に、発熱の有無など体調をチェックしましょう。
- ・ **換気の実施**  
可能な限り、定期的に換気を行いましょう。換気は季節を問わないので、寒暖差への防寒対策が必要です。
- ・ **手洗い、うがいをこまめに**  
食事前や、トイレなど共有部分に触れた後は、石けんと水で手洗いしましょう。水を十分に確保できない場合は、アルコール消毒液などで代用しましょう。
- ・ **「3密」(密閉・密集・密接)の回避**  
避難者同士2m程度の距離を保ちましょう。向かい合わせではなく背中合わせに座ったり、段ボールなどの間仕切りを利用すると、飛沫感染の予防になります。また食事時間をずらすなどして、密集・密接を避けましょう。
- ・ **咳エチケットの徹底**  
飛沫感染の予防のため、咳などが出ていなくても屋内ではマスクを着用しましょう。
- ・ **日々の健康状態をチェック**  
定期的に体温を測定し、体調の変化を感じた場合にはすぐに避難所・避難場所のスタッフに相談しましょう。