

巻末付録②

ふじさわマイ・タイムラインを作って 風水害に備えよう

マイ・タイムラインとは

大雨や台風で河川の氾濫が起こりそうなときなどに、安全に避難するために事前に備えておく、自分のための避難行動計画表です。

Q. マイ・タイムラインを作ると何が良いの？

A. 毎年大雨・台風シーズンになると「どこに避難すればよいの?」「いつ避難すればよいの?」と不安になりませんか。災害発生時に、事前に作った「マイ・タイムライン」を参考に行動することで、いざというときに慌てず避難することができます。

Q. 一人ひとりが作らなければならないの？

A. 年齢や家族構成、住んでいる場所によって避難する場所やタイミングは異なります。自分や家族に合った「マイ・タイムライン」を作ることで、いざというときに慌てず避難することができるので、できるだけ一人ひとりの避難行動計画を作ることが大切です。



91ページ の記入例と 92ページ の「マイ・タイムライン作成ガイド」を参考に 93ページ に記入しましょう。

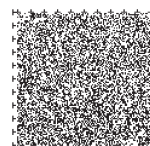
もしものときのサバイバルカードを準備しよう

サバイバルカードとは

避難場所や自分のデータ等を記入し、常に所持しておく手のひらサイズのカードです。災害が起きた際、自宅以外にいたり、防災ナビやマイ・タイムラインが確認できない場合に役に立ちます。



94・95 ページ に記入し、切り取って持っておきましょう。



音声ガイダンス

巻末
付録
2

マイ・タイムライン
&
サバイバルカード



風水害に備えよう

ふじさわマイ・タイムライン

作成日：2021年4月1日

記入例

日ごろからの備え	自宅（周辺）の状況 (自宅は区域の中？外？)	☒ 引地 川の氾濫のおそれあり（浸水の深さ 0.5 ～ 3m ） ☐ 土砂災害（崖崩れ）のおそれあり		
	避難する場所	優先① 息子夫婦の家（避難の方法… 徒歩 / かかる時間… 10 分） 優先② ○○市民センター（避難の方法… 徒歩 / かかる時間… 10 分）		
	避難の目安 (タイミング)	市から高齢者等避難が発令されたとき		
	非常用持出品 (避難の時に持っていくもの)	＊息子夫婦の家 常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、携帯電話 ＊○○市民センター 上記のほか、非常用持出袋 (袋の中身再確認…マスク3枚、体温計、消毒用アルコール、スリッパ、食べ物、飲み物、防寒具、携帯の充電器、ビニール袋2枚)		
時間経過	警戒レベル	気象情報 市からの避難情報	注意すること	なにをする？ わたし（と家族）の動き
3～5日前	1	台風・大雨に関する気象情報 (週間天気予報など) 早期注意情報 (気象庁が発表)	災害への心構えを高める	☐ 気象情報は（気象庁防災情報）で確認！ ☐ 河川の水位の情報は（神奈川県雨量水位情報）で確認！ ☐ 当日の行動予定は… 自分：仕事、妻：自宅
1日前～大雨当日	2	大雨・洪水・高潮注意報 氾濫注意情報 (気象庁が発表)	自らの避難行動を確認	☐ お互いの連絡方法は… 電話・メール ☐ 避難にかかる時間… 30 分 ☐ 避難の持ち物を準備しよう 【私のやることメモ】 ・息子夫婦に連絡する（避難の可能性）
雨が強まる（数時間前）	3	大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報（警報に切り替える可能性が高い） 高齢者等避難 (市町村が発令)	危険な場所から高齢者等は避難	【私のやることメモ】 ・自治会長や知り合いに連絡する ・隣の○○さんに連絡する ・避難を始める（避難に掛かる時間 30 分）
災害発生	4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報 高潮特別警報 避難指示 (市町村が発令)	危険な場所から全員避難	【私のやることメモ】 ・近所の人に避難を呼びかける =避難完了!=
	5	大雨特別警報 氾濫発生情報 河川氾濫／土砂災害発生！ 緊急安全確保 (市町村が発令)	命の危険直ちに安全確保！	【もし避難できなかったら何ができる？】 ・2階の川から離れた部屋で安全を確保

マイ・タイムライン作成ガイド

災害が起こる前に避難完了を！マイ・タイムライン活用で自分の命を守りましょう。

マイ・タイムラインの作り方

1 「自宅（周辺）の状況」を記入します。特に、自宅が浸水や土砂災害のおそれがある区域かどうかをハザードマップなどでしっかり確認しましょう。

自宅（周辺）の状況の確かめ方

49～78ページの「洪水・内水、土砂災害ハザードマップ」で自宅や周辺の災害リスクをチェックしましょう。自宅が安全な場所なら、災害時も自宅にとどまって生活を送ります。

2 「避難する場所」を決め、避難方法や避難にかかる時間を考えて記入します。

避難する場所の決め方

「親せき・知人宅」が安全な場所であれば、避難する場所の選択肢の一つとして検討してください。安全な場所がない場合は、市が開設するお近くの指定緊急避難場所を記載します。避難する場所の候補はいくつか用意しておくほうが望ましいです。

3 避難情報や気象情報から自分の「避難の目安」を考えて記入します。なお「指定緊急避難場所」へは原則、車での移動はできません。

非常用持出品の記入について

市が開設する指定緊急避難場所では、原則食べ物や飲み物は提供しません。避難の際にはご自身で食べ物や飲み物などを含め必要なものを用意しましょう。

4 **28～30ページ**を参考に、「非常持出品」を記入します。

5 自分や家族が避難を完了するまでの行動を考えて「わたし（と家族）の動き」に記入します。地域やご近所での声かけや助け合いについても考えてみましょう。

マイ・タイムラインは家族で話し合いながら作ろう！避難場所までの経路も確認しておく、いざというとき慌てずにすむよ！



6 記入が完了したら、行動に無理がないか確認し、問題がなければ完成です！

付巻末 2

マイ・タイムライン
＆
サバイバルカード

マイ・タイムラインは「一度つくれば終わり」ではなく、ご自身の生活や周囲の変化に合わせて定期的に見直すことが大切です。作成後は、作成日を書いて、見やすい所に貼っておきましょう。枚数が足りない場合は、コピーして使用してください。



風水害に備えよう ふじさわマイ・タイムライン

作成日： 年 月 日



日ごろからの備え

自宅（周辺）の状況
（自宅は区域の中？外？）

- ☐ 川の氾濫のおそれあり（浸水の深さ： ）
☐ 土砂災害（崖崩れ）のおそれあり

避難する場所

- 優先① （避難の方法… /かかる時間… ）
優先② （避難の方法… /かかる時間… ）

避難の目安
（タイミング）

非常用持出品
（避難の時に持っていくもの）

時間経過

警戒レベル

気象情報
市からの避難情報

なにをする？

注意すること

わたし（と家族）の動き

3～5日前

1

台風・大雨に関する気象情報
（週間天気予報など）
早期注意情報
（気象庁が発表）

災害への心構えを
高める

- ☐ 気象情報は（ ）で確認！
☐ 河川の水位の情報は（ ）で確認！
☐ 当日の行動予定は…

1日前～大雨当日

2

**大雨・洪水・高潮
注意報**
氾濫注意情報
（気象庁が発表）

自らの避難行動を
確認

- ☐ お互いの連絡方法は…
☐ 避難にかかる時間…
☐ 避難の持ち物を準備しよう
【私のやることメモ】

雨が強まる（数時間前）

3

大雨警報・洪水警報
氾濫警戒情報
**高潮注意報（警報に
切り替える可能性が
高い）**
高齢者等避難
（市町村が発令）

危険な場所から
高齢者等は
避難

【私のやることメモ】

災害発生

4

土砂災害警戒情報
氾濫危険情報
高潮警報
高潮特別警報
避難指示
（市町村が発令）

危険な場所から
全員避難

【私のやることメモ】

=避難完了!=

5

大雨特別警報
氾濫発生情報
河川氾濫／土砂災害発生！
緊急安全確保
（市町村が発令）

命の危険
直ちに
安全確保！

【もし避難できなかったら何ができる？】

付巻末
2

マイ・タイムライン＆
サバイバルカード

サバイバルカード

もしものときにすぐ確認できる、お守りサイズのサバイバルカードです。ハザードマップなどをもとに記入してみましょう。

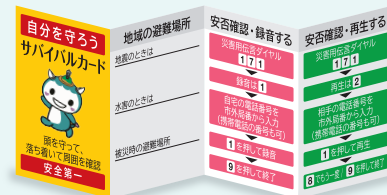
枚数が足りない場合は、94・95ページを両面印刷して使用してください。



自分を守ろう サバイバルカード 頭を守って、 落ち着いて周囲を確認 安全第一	地域の避難場所 地震のときは 水害のときは 被災時の避難場所	安否確認・録音する 災害用伝言ダイヤル 171 録音は1 自宅の電話番号を 市外局番から入力 (携帯電話の番号も可) 1を押して録音 9を押して終了	安否確認・再生する 災害用伝言ダイヤル 171 再生は2 自宅の電話番号を 市外局番から入力 (携帯電話の番号も可) 1を押して再生 8でもう一度/9を押して終了
自分を守ろう サバイバルカード 頭を守って、 落ち着いて周囲を確認 安全第一	地域の避難場所 地震のときは 水害のときは 被災時の避難場所	安否確認・録音する 災害用伝言ダイヤル 171 録音は1 自宅の電話番号を 市外局番から入力 (携帯電話の番号も可) 1を押して録音 9を押して終了	安否確認・再生する 災害用伝言ダイヤル 171 再生は2 自宅の電話番号を 市外局番から入力 (携帯電話の番号も可) 1を押して再生 8でもう一度/9を押して終了
自分を守ろう サバイバルカード 頭を守って、 落ち着いて周囲を確認 安全第一	地域の避難場所 地震のときは 水害のときは 被災時の避難場所	安否確認・録音する 災害用伝言ダイヤル 171 録音は1 自宅の電話番号を 市外局番から入力 (携帯電話の番号も可) 1を押して録音 9を押して終了	安否確認・再生する 災害用伝言ダイヤル 171 再生は2 自宅の電話番号を 市外局番から入力 (携帯電話の番号も可) 1を押して再生 8でもう一度/9を押して終了
自分を守ろう サバイバルカード 頭を守って、 落ち着いて周囲を確認 安全第一	地域の避難場所 地震のときは 水害のときは 被災時の避難場所	安否確認・録音する 災害用伝言ダイヤル 171 録音は1 自宅の電話番号を 市外局番から入力 (携帯電話の番号も可) 1を押して録音 9を押して終了	安否確認・再生する 災害用伝言ダイヤル 171 再生は2 自宅の電話番号を 市外局番から入力 (携帯電話の番号も可) 1を押して再生 8でもう一度/9を押して終了

サバイバルカードの作り方

点線で切り分けて、右のように四つ折りにしよう。
非常持出袋や財布、通勤・通学バック、ランドセル
などに入れて、すぐ確認できるようにしよう。



スマホから見られる 今の状況二次元コード  藤沢市 災害状況 全国の状況 	自分のデータ① 名前 _____ 性別 _____ 血液型 _____ 生年月日 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 学校・勤務先 _____ 住所 _____ 電話番号 _____	自分のデータ② アレルギー・持病 _____ _____ _____ その他特記事項 _____	緊急連絡先 (近所・遠隔地) 名前 _____ 性別 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 私との関係 _____ 名前 _____ 性別 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 私との関係 _____
スマホから見られる 今の状況二次元コード  藤沢市 災害状況 全国の状況 	自分のデータ① 名前 _____ 性別 _____ 血液型 _____ 生年月日 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 学校・勤務先 _____ 住所 _____ 電話番号 _____	自分のデータ② アレルギー・持病 _____ _____ _____ その他特記事項 _____	緊急連絡先 (近所・遠隔地) 名前 _____ 性別 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 私との関係 _____ 名前 _____ 性別 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 私との関係 _____
スマホから見られる 今の状況二次元コード  藤沢市 災害状況 全国の状況 	自分のデータ① 名前 _____ 性別 _____ 血液型 _____ 生年月日 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 学校・勤務先 _____ 住所 _____ 電話番号 _____	自分のデータ② アレルギー・持病 _____ _____ _____ その他特記事項 _____	緊急連絡先 (近所・遠隔地) 名前 _____ 性別 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 私との関係 _____ 名前 _____ 性別 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 私との関係 _____
スマホから見られる 今の状況二次元コード  藤沢市 災害状況 全国の状況 	自分のデータ① 名前 _____ 性別 _____ 血液型 _____ 生年月日 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 学校・勤務先 _____ 住所 _____ 電話番号 _____	自分のデータ② アレルギー・持病 _____ _____ _____ その他特記事項 _____	緊急連絡先 (近所・遠隔地) 名前 _____ 性別 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 私との関係 _____ 名前 _____ 性別 _____ 住所 _____ 電話番号 _____ 私との関係 _____

みんなの情報記入ページ

自宅の近くの避難場所を記入しておこう

指定緊急避難場所	地震	
	火山現象	
	洪水・崖崩れ	
	大規模火災	
	津波（もしくは津波避難ビル）	
指定避難所		
福祉避難所（一次）		
風水害時のペット受け入れ可能な避難場所など		

家族や親戚、大切な人の情報を記入しておこう

名前	勤務先・学校・地域など	近くにある避難場所など
電話番号	住所	

名前	勤務先・学校・地域など	近くにある避難場所など
電話番号	住所	

名前	勤務先・学校・地域など	近くにある避難場所など
電話番号	住所	

名前	勤務先・学校・地域など	近くにある避難場所など
電話番号	住所	

もしもみんながバラバラの時に大災害がおこったら…どうするか決めて記入しておこう

巻末
付録
2

マイ・タイムライン
&
サバイバルカード

