

個人や自主防災組織として「いつ」「何をするか」を整理しよう！

～マイ・タイムラインの作成～

雨や風は事前に予測できるので、風水害が発生する前に避難をすることができます。

「いつ」「何をするか」、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めたものが、マイ・タイムラインです。

マイ・タイムラインを作成することによって、急な判断を迫られる災害時でも、慌てることなく正しい判断をすることができます。

一人ひとりで、家族で、マンション自主防災組織で、それぞれのマイ・タイムラインを作ることが大切です。

マイ・タイムラインの作成を通じて、しっかりと準備をすすめて、風水害から身を守りましょう。

★東京都が「東京マイ・タイムライン」の作成シートを公開していますのでご活用ください。



◀東京都防災ホームページ
「東京マイ・タイムライン」



居住者と自主防災組織のマイ・タイムライン例を32～35ページに掲載していますので、ご参考としてください。

小規模水害のマイ・タイムライン例（神

警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこのとおりの

| 気象庁からの 気象情報 | | 台東区からの 避難情報 | | 小規模水害のリスクがある「居住者」 |
|----------------|---------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| 台風発生 | | | | |
| 警戒レベル1相当 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ● 浸水想定区域にあるマンションの1階居住者 ● 土砂災害警戒区域にあるマンションのすべての居住者 ● 家屋転倒等氾濫想定区域(河岸浸食)にあるマンションのすべての居住者 |
| 警戒レベル2相当 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ● リストアップした必要なものを買うに行く。 ● 室内への浸水対策として、ベランダの排水溝を清掃する。 ● ベランダにある植木鉢や物干し竿など、風で飛ばされそうなものを片付ける。 ● 下水の逆流に備えて、水のうを作る。 |
| 警戒レベル3相当 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ● 避難時の持ち出し品をリュックサックに詰める。 ● 携帯電話の充電をする。 |
| | | 避難場所開設後 警戒レベル3 避難準備 高齢者等避難開始 | | <ul style="list-style-type: none"> ● 避難しやすい服装に着替える。 ● 区ホームページ等で避難場所の開設状況を確認し、避難経路を再度確認する。 ● あらかじめ避難先を決めていない場合は、避難先に避難することを伝えておきましょう。 ● 室内への浸水対策として、トイレやお風呂等に水のうを設置する。 |
| 警戒レベル4相当 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ● 避難すること、避難先を家族に連絡する。 ● 火の元、戸締りを確認する。 ● 避難先への避難を開始する。 |
| | 神田川氾濫、高潮氾濫の場合は警戒レベル4からの発令となります。 | 警戒レベル4 避難勧告 | | <p>避難勧告が発令された段階で避難を開始する必要があるが、逃げ遅れてしまった場合は以下の行動をとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避難先への避難を開始する。※外への避難が難しい場合は、マンション内の浸水しないフロアへ垂直避難する。 ● 避難したこと、避難先を家族に連絡する。 |
| | | 警戒レベル4 避難指示(緊急) | | |
| 警戒レベル5相当 | | | | <p>万が一、警戒レベル5が発令された段階で避難を終えていなければ、以下の行動をとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● マンション内の浸水しないフロアへ垂直避難する。 |
| | | 警戒レベル5 災害発生情報 | | |

高齢者等避難に時間を要する人は警戒レベル3のタイミングで避難できるように準備しておきましょう。

避難する必要がなくても…浸水対策を実施しましょう

上記に該当しない居住者は、在宅避難が可能ですが、室内への浸水対策は実施しましょう。①下水の逆流に備えて、トイレやお風呂等に水のうを設置する。②ベランダの排水溝を清掃する。③ベランダの植木鉢や物干し竿等、風で飛ばされそうなものを片付ける。

田川氾濫、内水氾濫、土砂災害、高潮)

順番で発表されるとは限らず、あくまでも目安です

小規模水害のリスクがあるマンションの「自主防災組織」

- 浸水想定区域にあるマンション
- 土砂災害警戒区域にあるマンション
- 家屋転倒等氾濫想定区域(河岸浸食)にあるマンション

- 自主防災組織の役員会を開催し、今後の対応方法を話し合う。
- 止水板等の風水害対策資器材の点検や使用方法を確認する。
- マンション独自の災害時要配慮者の情報や支援方法を確認する。

- 各戸に水害への備えを呼びかける。
- 1階の居住者に避難になる可能性があること、避難のタイミングを呼びかける。
- 2階以上の居住者には在宅避難を呼びかける。※土砂災害警戒区域、家屋転倒等氾濫想定区域にあるマンションの場合は、2階以上の居住者であっても在宅避難できません。
- 共用部分の窓ガラスの補強や飛ばされやすいものを片付ける。
- 浸水フロアに備蓄倉庫がある場合には、浸水しないフロアに備蓄品を移動させる。

- 止水板や土のうの設置等、マンションの浸水対策を実施する。
- 1階の居住者*のうち避難に時間を要する高齢者等に対し、区から避難情報「避難準備・高齢者等避難開始」の発令があったら避難するように呼びかける。

- 1階の居住者*のうち、避難に時間を要する高齢者等に避難を呼びかける。

- 1階の居住者*に対し、区から避難情報「避難勧告」の発令があったら避難するように呼びかける。

- 1階の居住者*に対し、避難を呼びかける。

- 1階の居住者*に対し、避難を呼びかける。

外への避難が難しい場合や避難遅延者が発生した場合に備えて、マンション内に垂直避難できるスペースを確保しておくといいでしょう。

※土砂災害警戒区域、家屋転倒等氾濫想定区域(河岸浸食)にあるマンションは、下線が引いてある箇所の「1階の居住者*」を「すべての居住者」に読み替えてください。

※小規模水害のリスクがないマンションの自主防災組織は、居住者に対して避難する必要がないことを呼びかけるとともに、室内への浸水対策を促しましょう。

荒川氾濫のマイ・

警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこのとおりの

| 気象庁からの 気象情報 | 台東区からの 避難情報 | マンションの立地、居住階ごとの行動 荒川氾濫浸水想定区域にあるマンションの「居住者」 | | | | |
|---|---|---|---------------|---------------|---|---|
| 台風発生 | | | | | | |
| 警戒レベル1相当 | | <ul style="list-style-type: none"> ● 避難する際の持ち出し品や、避難時の服装を確認し、家族で話し合って必要なものをリストアップする。 | | | | |
| 警戒レベル2相当 | | <ul style="list-style-type: none"> ● リストアップした必要なものを買に行く。 ● 浸水リスクや土砂災害の危険性がない場所にある知人・親戚宅・ホテル等への避難（縁故避難）を検討する。 ● 避難するタイミングを確認する。 | | | | |
| 警戒レベル3相当 | | <ul style="list-style-type: none"> ● 避難時の持ち出し品をリュックサックに詰める。 ● 室内への浸水対策として、ベランダの排水溝を清掃する。 ● 下水の逆流に備えて、水のうを作る。 ● ベランダにある植木鉢や物干し竿など、風で飛ばされそうなものを片付ける。 ● 避難先を確認するとともに、避難経路、避難に要する時間を確認する。 | | | | |
| | 警戒レベル3 避難準備 高齢者等避難開始 | <div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">区から自主的広域</div> <p style="text-align: center;">※区では、気象庁や国土交通省等からの情報等を総合的に判断した</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 下水の逆流に備えて、トイレやお風呂等に水のうを設置する。 ● 浸水リスクや土砂災害の危険性がない場所にある友人・知人宅、ホテル等へ避難を開始する。 <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 高齢者等避難に時間を要する人は、警戒レベル3のタイミングで避難できるように準備しておきましょう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 携帯電話の充電をする。 ● 避難しやすい服装に着替える。 ● 室内への浸水対策として、トイレやお風呂等に水のうを設置する。 | | | | |
| 警戒レベル4相当 | | | | | | |
| | 警戒レベル4 避難勧告 | <ul style="list-style-type: none"> ● 避難すること、避難先を家族に連絡する。 ● 火の元、戸締りを確認し、浸水区域外へ避難する。 | | | | |
| | 警戒レベル4 避難指示（緊急） | <p>避難勧告が発令された段階で避難を開始する必要があるが、逃げ遅れてしまった場合は以下の行動をとる。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; background-color: #e0f0ff;">荒川氾濫 前</td> <td style="text-align: center; background-color: #e0f0ff;">荒川氾濫 後</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0f0ff;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 火の元、戸締り確認する。 ● 避難すること、避難先を家族に連絡する。 </td> <td style="background-color: #e0f0ff;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 火の元、戸締り確認する。 ● 避難すること、マンション内で垂直避難したことを家族に連絡する。 </td> </tr> </table> | 荒川氾濫 前 | 荒川氾濫 後 | <ul style="list-style-type: none"> ● 火の元、戸締り確認する。 ● 避難すること、避難先を家族に連絡する。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 火の元、戸締り確認する。 ● 避難すること、マンション内で垂直避難したことを家族に連絡する。 |
| 荒川氾濫 前 | 荒川氾濫 後 | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● 火の元、戸締り確認する。 ● 避難すること、避難先を家族に連絡する。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 火の元、戸締り確認する。 ● 避難すること、マンション内で垂直避難したことを家族に連絡する。 | | | | | |
| 警戒レベル5相当 | 警戒レベル5 災害発生情報 | <p>万が一、警戒レベル5が発令された段階で避難を終えていなければ、以下の行動をとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● マンション内の 垂直避難 スペースへ避難する。 | | | | |

タイムライン例

順番で発表されるとは限らず、あくまでも目安です

マンション自主防災組織の行動

荒川氾濫浸水想定区域にあるマンションの「自主防災組織」

- 自主防災組織の役員会を開催し、今後の対応方法を話し合う。
- 止水板等の風水害対策用資器材の点検や使用方法を確認する。
- マンション独自の災害時要配慮者の情報や支援方法を確認する。

- 各戸に水害への備えを呼びかける。
- 浸水フロアに備蓄倉庫がある場合には、浸水しないフロアに備蓄品を移動させる。

- 止水板や土のうの設置等、マンションの浸水対策を実施する。
- すべての居住者に対して、区から自主的広域避難情報の発表があった場合は、荒川の浸水想定区域の外へ避難するよう呼びかける。

避難情報の発表(避難の呼びかけ)

上で、浸水が想定されていない地域の親戚や友人宅、ホテル等への避難を呼びかけます。

- すべての居住者に、荒川の浸水想定区域外への避難を呼びかける。

公共交通機関の計画運休の可能性あり

- すべての居住者のうち、避難に時間を要する高齢者等に避難を呼びかける。

- すべての居住者に対し、区から避難情報「避難勧告」の発令があったら避難するように呼びかける。

- すべての居住者に対し、避難を呼びかける。

荒川氾濫後、台東区が浸水するまで最短でも3~6時間かかりますので、荒川氾濫後も避難指示(緊急)を発令します。

マンション内に**垂直避難**した場合には、2週間以上孤立する恐れがあるので、自宅の水・食料や簡易トイレを持ち出しましょう。

マンション内の垂直避難を余儀なくされた人のために、マンション内に垂直避難できるスペースを確保し、備蓄品を準備しておくといいでしょう。

役員も避難するため、自主防災組織の活動は終了

避難する必要がなくても…

浸水対策を実施しましょう

荒川氾濫浸水想定区域外の居住者は、避難する必要はありませんが、室内への浸水対策は実施しましょう。①下水の逆流に備えて、トイレやお風呂等に水のうを設置する。②ベランダの排水溝を清掃する。③ベランダの植木鉢や物干し竿等、風で飛ばされそうなものを片付ける。