

No.____

北区大規模水害（荒川氾濫）時のマイ・タイムライン

■同意について
作成マニュアル P20 に記載の事項について全て同意しました。
同意日： 年 月 日
(本人署名または代筆者署名)

作成（修正）開始年月日 令和 年 月 日

① マイ・タイムライン作成者（現在、この用紙を記入されている方）

フリガナ		対象者との関係	☐ 家族（続柄： ）
氏 名			☐ 本人
			☐ その他（ ）
住 所			
連絡先	(自宅) (FAX)		
	(携帯) (メール)		

② 避難支援者（作成者と同じ場合は右の四角に✓のみ記入： ☐ 作成者と同じ）

フリガナ		対象者との関係	☐ 家族（続柄： ）
氏 名			☐ その他（ ）
住 所			
連絡先	(自宅) (FAX)		
	(携帯) (メール)		

③ 作成対象者（避難行動要支援者）の基本情報

フリガナ		生年月日	
氏 名		年 月 日（ 歳）	
性 別	☐ 男性 ☐ 女性 ☐ その他 ☐ 回答しない		
住 所	北区		
連絡先	(自宅) (FAX)		
	(携帯) (メール)		
身体状況	☐ 要介護認定（ ） ☐ 身体障害者手帳（障害の種類： ☐ 視覚 ☐ 聴覚・平衡 ☐ 肢体 ☐ 音声・言語・咀嚼 ☐ 内部 ☐ その他） ☐ 愛の手帳（ 度） ☐ 精神障害者保健福祉手帳（ 級） ☐ その他（ ）		
福祉サービス 利用状況	☐ 訪問（事業所名： ） ☐ 通所（事業所名： ） ☐ その他（事業所名： ） ☐ 利用していない		
介護情報等	相談員等の事業所名： 担当者名： 連絡先：		

④ 緊急連絡先（避難支援者以外の親族等）

フリガナ		対象者との関係	☐ 家族（続柄： ）
氏 名			☐ その他（ ）
住 所			
連絡先	(自宅) (FAX)		
	(携帯) (メール)		

⑤ 居住・家族情報

住居形態	☐ 戸建て住宅 ☐ 集合住宅（マンション、アパートなど）		
建物階数	階建て	居住階（就寝階）	階
同居家族	☐ いない ☐ 配偶者 ☐ 父 ☐ 母 ☐ 子（ 人） ☐ その他（ 人） ☐ ペット（犬・猫・その他（ ））		

⑥ 水害リスク情報 ※荒川の浸水想定を洪水ハザードマップで確認します。

最大想定浸水深	☐ ~0.5m（ ） ☐ 0.5~3m（ ） ☐ 3~5m（ ） ☐ 5~10m（ ） ☐ 10~20m（ ）		
浸水継続時間	☐ 12 時間未満（ ） ☐ 12 時間以上 1 日間未満（ ） ☐ 1 日間以上 3 日未満（ ） ☐ 3 日間 1 週間未満（ ） ☐ 1 週間以上 2 週間未満（ ） ☐ 2 週間以上（ ）		
家屋倒壊等氾濫想定区域	☐ 該当（区域内） ☐ 非該当（区域外）		

⑦ 医療機器装着の有無

非常用電源を必要とする人工呼吸器等の医療機器装着の有無	有 ・ 無
-----------------------------	-------

⑧ 非常持出品（必要なものにチェック☑し、括弧内に物品名等を記入）

避難先への 非常持出品	☐ 避難先でも必要な医療機器・器具（ ） ☐ 常用薬など（ ） ☐ 衣類関連（ ） ☐ 食 事 関 連 （ 特 定 の 食 事 や 、 食 事 の 際 に 必 要 な も の 等 ） （ ） ☐ 救急・衛生関連（ ） ☐ 生 活 関 連 （ 避 難 先 で の 生 活 や 排 泄 等 に 必 要 な も の 等 ） （ ） ☐ その他（ ） ☐ 飲食物
----------------	--

⑨ 特記事項・身体的留意事項等（避難行動要支援者や支援者に関すること等）

--

【裏面】の移動手段・避難先・避難タイミング等も必ずご記入ください

台風が近づいているとき！



荒川氾濫までの目安時間	5 日前程度：約 120 時間前	2 日前程度：約 48 時間前	1 日前程度：約 24 時間前	約 4 時間前	氾濫発生
警戒レベル	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
北区が発表・発令する 避難情報等	台風等に関するお知らせ		高齢者等避難 (行動：危険な場所から高齢者等は避難)	避難指示 (行動：危険な場所から全員避難)	緊急安全確保 (行動：命の危険 直ちに身の安全確保！)
防災気象情報 (警戒レベル相当情報)	● 大雨に関する気象情報 ○ 早期注意情報 (警報級の可能性)	○ 大雨・洪水注意報	○ 大雨・洪水警報		災害発生 又は 切 迫 (特別警報など)
	● 荒川氾濫に関する情報	○ 荒川氾濫注意情報	○ 荒川氾濫警戒情報	○ 荒川氾濫危険情報	
	● 石神井川氾濫に関する情報	※北区メールマガジンでは、区が独自に設定した氾濫注意水位、氾濫危険水位に到達すると情報が配信されます。		○ 石神井川氾濫危険情報	
	● 高潮に関する情報	○ 高潮注意報		○ 高潮警報	

■ 台風が近づいているときに行う防災行動に、☒ チェック又は ■ 塗りつぶします。 ※すでに塗りつぶされている行動は、ぜひ行って欲しい行動です。

どうやって避難する？ (避難時の移動手段)	☐ 公共交通機関 ☐ タクシー（一般） ☐ 介護タクシー ☐ その他（ ）		どこに避難する？（避難先） ※区の避難場所を避難先として計画する場合は、作成マニュアル P10 のリストから選択	避難先①：	避難先②：
※避難先住所の水害リスク情報を確認し、水害リスクのない場所をご記入ください。					
いつ避難する？ (避難開始のタイミング)	避難開始	※警戒レベルが高くなるにつれて、災害の切迫度が高くなります。 ※避難先別推奨タイミング…縁故避難または区外へ避難する場合（警戒レベル 2～3）、区の開設する避難場所へ避難する場合（警戒レベル 3） ※警戒レベル 2 相当では、区の避難場所は開設されていない恐れがあります。			警戒レベル 5 を待つことなく避難開始！
	区が発令する避難情報等	☐ 高齢者等避難（警戒レベル 3）※推奨 ☐ 避難指示（警戒レベル 4） ☐ その他（ ）			
	荒川洪水予報	☐ 荒川氾濫注意情報（警戒レベル 2 相当） ☐ 荒川氾濫警戒情報（警戒レベル 3 相当） ☐ 荒川氾濫危険情報（警戒レベル 4 相当） ☐ その他（ ）			
台風接近！なにをする？ (私や家族等の支援者の避難行動)	避難の準備		避難開始	避難完了後	
	■ 台風情報をこまめに確認 ■ 作成したタイムラインで避難先や移動手段など防災行動を確認 ■ 携帯電話・バッテリーの充電 ☐		■ 避難開始のタイミングで避難開始を判断！ ■ 区の情報から開設された避難場所を確認 ※全ての避難場所が開設されているとは限りません。必ず避難開始前に避難先の避難場所が開設されているか確認しましょう。 ☐	☐ ☐ ☐ ☐	
台風接近！なにをする？ (要支援者の方が特に行う行動)	■ 避難支援者の予定を確認・協力依頼 ■ 非常持出品の準備（歩行補助具等含む） ☐ 避難経路の確認（車いすの場合階段の有無等） ※避難をする際には、土砂災害の危険性がある場所は避けて避難しましょう。 ☐ 避難の際の留意事項の確認 （留意事項： ） ☐ 常用薬の確認 ☐		☐ 避難支援者（ ）に連絡 ☐ 公共交通機関（電車・バス）の計画運休を確認する ☐ （区開設の避難場所以外に避難する場合）避難先に事前連絡 ☐ ☐ ☐	☐ 避難完了を（ ）へ連絡 ☐ 避難完了を、普段利用している福祉サービス事業者連絡 ☐ ☐	
				避難後は、台風が過ぎ去り、雨・風が収まっても避難情報が解除されるまでは避難を続けてください。	