

マイ・タイムラインの作成

マイ・タイムライン（防災行動計画）を作成しましょう！

マイ・タイムラインは、一人ひとりのタイムライン（防災行動計画）であり、台風の接近や大雨などが発生した際に、避難の流れや準備を理解しておくとともに、自分の行動を時系列で整理する計画表です。

災害は、「いつ」「どこで」発生するかわかりませんが、大雨などによる土砂災害や洪水、高潮災害については、気象情報等から災害発生の危険性が高まっていることを確認できます。そのため、「家族の一人ひとりが」、「何をするのか」をあらかじめ決めておき、命を最優先にした行動を決めておきましょう。



ステップ①

防災マップ等でご自宅等の危険性をチェック

災害種別	ご自宅などの危険性
土砂災害	☐ あり ☐ 土砂災害特別警戒区域内 ☐ 土砂災害警戒区域内 ☐ なし
高潮	☐ あり（高潮浸水想定区域内） → 浸水深（ m） ☐ なし
洪水	☐ あり（洪水浸水想定区域内） ☐ 金生川 浸水深（ m） ☐ 関 川 浸水深（ m） ☐ なし
その他	☐ ため池 → （ 池） ☐ 過去の災害の経験 → （ ）

ステップ②

災害種別に応じて避難する場所をチェック

	名称	避難に要する時間	災害種別の確認
避難先候補 1			
避難先候補 2			
避難先候補 3			

ステップ③

避難するタイミングをチェック

種類	避難のタイミング
避難情報	避難に支援が必要な人（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など）が ☐ いる → 高齢者等避難 の発令で避難 ☐ いない → 避難指示 の発令で避難
その他参考とするタイミング	

洪水やため池の浸水想定は、金生川及び関川洪水ハザードマップで確認しましょう。

各種ハザードマップ（市HP）



非常持出品

地震などの災害が発生すると、普段どおりの生活ができなくなることも考えられます。下記のリストを参考に最低3日分は非常持出品として家族構成に合わせて準備し、すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。また、定期的に中身を点検・更新しましょう。

○貴重品

- ☐現金 ☐通帳 ☐印鑑
- ☐身分証明書 ☐健康保険証
- ☐予備の眼鏡、コンタクトレンズ

○医薬品類

- ☐常備薬 ☐おくすり手帳
- ☐マスク ☐消毒液

○水・食料など

- ☐飲料水 ☐非常食

○道具類

- ☐懐中電灯 ☐電池
- ☐ラジオ ☐携帯電話、充電器

○その他

- ☐ティッシュ ☐ウェットティッシュ ☐タオル ☐軍手
- ☐雨具・防寒着 ☐ヘルメット（防災ずきん） ☐生理用品
- ☐紙おむつ（幼児用・高齢者用など） ☐粉ミルク・哺乳瓶（赤ちゃんに必要なもの）

ステップ④

避難を開始するまでの行動をチェック

時間の目安	警戒レベル	気象情報や市からの情報	わが家の避難行動
大雨の数日～約1日前	レベル 1	早期注意情報（警報級の可能性）	災害への心構えを高める ☐ テレビ、ラジオ、インターネット等による気象情報等の確認 ☐ 防災マップ・ハザードマップ等による避難場所・避難所、避難経路の再確認 ☐ 防災グッズ・非常持出品の確認 ☐ 家の周り（雨戸は閉まるか、風で飛ばされるものがないか等）の確認 ☐ 家族の予定や居場所を確認 ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
大雨の半日～数時間前	レベル 2	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報 キキクル（危険度分布）：「注意」（黄）	自らの避難行動を確認 ☐ テレビ、ラジオ、インターネット等による気象情報等の確認 ☐ 携帯電話・充電器等の充電 ☐ 非常持出品の準備 ☐ 避難しやすい服装の準備（雨合羽、長靴等の準備） ☐ 市から発令される避難情報等の受信方法の確認 ☐ 防災行政無線 ☐ 防災有線告知システム ☐ 防災・広報メール（登録制） ☐ その他 ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
大雨の数時間前～2時間前程度	レベル 3	高齢者等避難 大雨警報 洪水警報 高潮注意報（警報に切り替える可能性が高い） キキクル（危険度分布）：「警戒」（赤） 避難判断水位到達情報	危険な場所から高齢者等は避難 ☐ 高齢者等避難の発令で避難開始 ☐ その他の判断で避難開始（ ） ☐ テレビ、ラジオ、インターネット等による気象情報等の確認 ☐ 隣近所で避難の際に支援が必要な人への支援 ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
災害発生のおそれ	レベル 4	避難指示 土砂災害警戒情報 キキクル（危険度分布）：「危険」（紫） 氾濫危険水位到達情報 高潮警報、高潮特別警報	危険な場所から全員避難 ☐ 避難指示の発令で避難開始 ☐ その他の判断で避難開始（ ） ☐ テレビ、ラジオ、インターネット等による気象情報等の確認 ☐ 家の戸締り等の確認 ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
災害発生	レベル 5	緊急安全確保 大雨特別警報 キキクル（危険度分布）：「災害切迫」（黒）	命の危険 直ちに安全確保！ すでに災害が発生・切迫している状況で、自宅内や近くの建物などで、少しでも被害を受けるおそれの少ない場所に直ちに移動

警戒レベル4までに必ず避難！

マイ・タイムラインの作成については、国土交通省から「マイ・タイムラインの検討ガイド」が公表されており、マイ・タイムラインの完成イメージや作成の流れなどが確認できますので、参考にしてください。

マイ・タイムライン（国土交通省 HP）

