

マイタイムライン 自分にあった防災行動。マイタイムラインを考えよう!

マイタイムラインとは、いざというときにあわてることのないよう、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておくものです。

一人ひとりの家族構成や、自宅や職場の洪水リスクに合わせて、どのような避難行動が必要か、どのタイミングでどこへ避難するのが適切なのかを、家族や地域の皆さん、友人同士で話し合ってみましょう。

水害の危険から自らの命、大切な人の命を守るために、事前に考えておくことが大切です。

ステップ1 自宅などの災害の危険性をハザードマップで確認



自宅の災害の危険性をハザードマップで確認

浸水想定区域

洪水浸水想定区域

0.5m 1.0m 2.0m 3.0m 5.0m

該当しない

土砂災害の危険性

土砂災害警戒区域 土砂災害特別警戒区域 なし

3~4階	5m~10m未満 (3階床上~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

ステップ2 「いつ」、「誰が」、「何をするか」を考えよう。

【記入例】

警戒レベル	1	2	3	4	5
警戒レベル	今後気象状況悪化のおそれ	気象状況悪化	災害のおそれあり	災害のおそれ高い	災害発生または切迫
避難情報	早期注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動「誰が」「何をするか」	(父) テレビの天気予報を注意 (父) 家族全員の今後の予定を確認 (母) 防災グッズの準備 (母) 1週間分の薬を病院に受け取りに行く (私) テレビ、インターネット等で雨や川の様子に注意 (父) ハザードマップで避難場所、避難手段を確認 など		(祖父母) 〇〇保健センターに、ヘルパーさんと車で避難する。(15分) (私) 川の水位をインターネットで確認 テレビで洪水予報の確認 など	(私、父、母) 〇〇高校体育館に徒歩で避難する。(20分) など	「命を守る行動を」

※避難行動については「誰が」「どこに」「誰と」「どのように」避難するかを記入しましょう。

警戒レベル	1	2	3	4	5
警戒レベル	今後気象状況悪化のおそれ	気象状況悪化	災害のおそれあり	災害のおそれ高い	災害発生または切迫
避難情報	早期注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動「誰が」「何をするか」					「命を守る行動を」

ステップ3 すぐに連絡がとれるよう、家庭や大切な人、知人などの連絡先を記入しましょう。

家族や大切な人の連絡先

名前	電話番号	名前	電話番号

避難先になりえる知人・親戚の連絡先

名前	電話番号