

マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは

- 一人ひとりに合った避難準備から避難完了までの行動計画が、マイ・タイムラインです。
- 大雨や台風の発生は事前に予測できるので、あらかじめマイ・タイムラインを作っておくと、余裕を持った避難行動につながります。
- ぜひ、家族や地域の方と話し合いながら、マイ・タイムラインを作って、自分や家族の命を風水害から守りましょう。

自宅の災害リスクを確認

P19～ハザードマップで確認

1 自宅は、大雨のときに浸水のリスクがありますか？

地図上の自宅の色 色

浸水の深さ m から m

☐ ある ☐ ない

白色以外が塗ってあると、
浸水や土砂災害の
リスクがあるよ



2 自宅は、土砂災害のリスクがありますか？

地図上の自宅の色は、

☐ 黄色に塗ってある(土砂災害警戒区域(通称イエローゾーン))

☐ 赤色に塗ってある(土砂災害特別警戒区域(通称レッドゾーン))

☐ 白 色

☐ ある ☐ ない

避難する場所とその災害リスクを確認

1 あなたの避難する場所はどこですか？

自宅・避難場所()

親戚の家・その他()

2 避難する場所は、浸水や土砂災害のリスクがありますか？

浸水のリスク

土砂災害のリスク

3 避難の方法は？

徒歩・自転車・自動車・その他()

4 自宅から避難する場所まで何分くらいかかりますか？

10分以内 ・ 10分～30分 ・ 30分以上

5 自宅から避難する場所まで、浸水や土砂災害のリスクがありますか

☐ ある → 安全な別の道を考えてみる

☐ ない

リスクがある場合は、
避難する道や場所を
考え直そう



ポイント

- 避難の途中に、けがをしたり、災害に巻き込まれてしまったりするかもしれません。浸水や土砂災害のリスクがない道を使うようにあらかじめ考えておきましょう。
- 浸水すると、道の横のふたがない水路やマンホールに落ちるおそれがあります。浸水するまでに逃げましょう。

マイ・タイムライン

保存版 風水害(台風・大雨)用 避難行動計画シート

マイ・タイムライン

夜の避難は
あぶない!
行動を早めよう。

名前

時間軸(目安)	3日前～	1日前～	数時間前～	～2時間程度前	0時間
避難情報	自主避難など注意の呼びかけ			避難指示	緊急安全確保
警戒レベル	1	2	3	4	5
自分たちで決めた避難スイッチ	記入例 ●家の前の水路が溢れそうなとき ●〇〇橋の水位が〇m になったとき 記入欄				土砂災害警戒情報発表
行動	私と家族	食料の買い出し かかる時間 30分 持ち物の準備 かかる時間 30分 家の外の物を片付け かかる時間 20分	食料の買い出し 30分 持ち物の準備 30分 避難先や持ち物を確認 60分 家の外の物を片付け 20分 ネットで〇〇橋の水位を確認する 10分	非常食の準備は当日にせず、前日までに完了させよう! 持ち物の準備 30分 避難先や持ち物を確認 60分 避難場所の確認は、慌てないように、避難指示が出る前に、確認しておこう! 早めの確認でgood!! こまめにチェックしよう! 警戒レベル5になる前に避難が完了するようにしよう!	〇がついた計画じゃ逃げられないよ! 赤ペンのアドバイスを参考にして、ゆとりある避難準備をしよう! 避難完了
	地域	家の周りの様子や近所の人たちの行動の変化に気を付けよう! 危険の前ぶれをキャッチできるかもしれないよ! 避難の声かけをすることで、避難して助かる人が増えるかもしれない!	大雨の時に外で作業することはとても危険だよ! なるべく早めに作業しておこう! 早めに避難を呼びかけよう! 呼びかけ方法や台詞も考えておこう!	近所の安否確認 30分	
		記入欄			
	私と家族	記入欄			
地域	記入欄				
避難する場所	記入例 候補1 〇〇小学校 候補2 〇〇中学校 候補3 おばあちゃんの家 ※災害リスクがないことを確認した場所				逃げられない時 記入例 家の2階 がけから離れた部屋 記入欄

災害発生または切迫