

マイ・タイムラインを作ろう!

(自らの防災行動計画)

マイ・タイムラインとは、いつ起こるか分からない災害から自分や家族の命を守るための「自らの防災行動計画」のことです。身の周りの災害危険箇所、避難先、避難経路、避難のタイミングなどをあらかじめ確認し、整理することによって、いざというときにマイ・タイムラインを活用して、慌てずに避難を行うことを目指しています。

マイ・タイムライン作成の3つのポイント



1 自宅周辺の災害リスクを確認しよう!

- ハザードマップで、災害の恐れがある場所かどうか確認しましょう。
- ハザードマップは、市町村のホームページや窓口でも確認できます。
- 自宅周辺のほか、避難経路になりそうな地域も確認しましょう。
- ハザードマップで色が塗られていない場合でも自宅のそばに崖があるなどの危険が潜んでいるかも改めて確認しておきましょう。



確認方法

お住まいの市町村のホームページなど
国土交通省ハザードマップポータルサイト



2 避難するタイミングを決めておこう!

- 防災気象情報について、**令和8年5月下旬(予定)**より大きく変わります。詳しくは**気象庁ホームページ**をご覧ください。
- 災害発生時に備えて、気象情報や市町村の避難情報と自らの取るべき行動を確認しておきましょう。ある程度予測できる風水害では警戒レベルに応じて避難に時間がかかる方から順次避難行動を呼びかけます。



- 情報の入手方法(テレビや防災無線等)についてもあらかじめ確認しておきましょう。



- 警戒レベル**3**が発令されたら、高齢の人や障害のある人など避難に時間のかかる人や、その支援者が危険な場所から避難、警戒レベル**4**が発令されたら、危険な場所から全員避難するタイミングです。
- 豪雨時の屋外移動は危険です。車の移動であっても気をつけましょう。

風水害時

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮			
5	警戒レベル5相当 レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	災害発生又は切迫	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保! 直ちに身を守る行動をとる より安全な場所へ移動
警戒レベル4までに必ず避難!							
4	警戒レベル4相当 レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	災害のおそれ高い	避難指示	危険な場所から全員避難 より安全な場所へ事前に避難
3	警戒レベル3相当 レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	災害のおそれあり	高齢者等避難 (避難呼びかけ開始、避難所開設)	危険な場所から高齢者等は避難 避難に時間がかかる人や支援が必要な人は、危険な場所から避難を開始。 避難の準備、自主避難を開始
2	警戒レベル2 レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	気象状況悪化	氾濫・大雨・土砂災害・高潮注意報 (気象庁)	自らの避難行動を確認 ハザードマップ、避難の経路や行動を再確認 避難情報の把握手段を再確認
1	警戒レベル1	早期注意情報			今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める 防災気象情報を適宜確認 防災備品を準備

出典:気象庁HP

地震・津波の時

- 地震の発生は予測ができません。地震が発生したら、まずは身の安全を守りましょう。低い姿勢・頭と首を守る・むやみに動かない
- ゆれが収まったら、ガスやブレーカーなど安全確認を行います。



- 自宅の損傷がある場合は、余震などで自宅が倒壊する危険性があるため、避難を行いましょう。
- 海に近い人は、長いゆれや津波警報が出たら、すぐに安全な高い場所に避難しましょう。

3 災害発生時の行動を考えておこう!

- 自分と家族の現状をまとめましょう。(連絡先や避難場所など)
- 避難する際の持ち物を考えて、普段から備えておく必要があります。(水、食料、トイレなど)



- 実際に避難の練習をしておきましょう。準備した荷物を持って、実際の避難を想定して避難することで避難経路での危険箇所やかかった時間を踏まえて、夜間や雨の中での避難行動を見直してみましょう。



警戒レベル	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4	LEVEL 5
避難情報等	(災害への心構え) 平時の備え	(自らの避難行動を確認) 気象状況悪化	高齢者等避難 (避難呼びかけ開始、避難所開設) 災害のおそれあり	避難指示 (全員避難) 災害のおそれ高い	緊急安全確保 災害発生又は切迫
確認する気象情報	早期注意情報 (警報級の可能性)	雨 ▶ 大雨注意報 高潮 ▶ 高潮注意報 川 ▶ 氾濫注意報 土砂 ▶ 土砂注意報	大雨警報 高潮警報 氾濫警報 土砂災害警報	大雨危険警報 高潮危険警報 氾濫危険警報 土砂災害危険警報	大雨特別警報 高潮特別警報 氾濫特別警報 土砂災害特別警報
行動	平時の備え <input type="checkbox"/> ハザードマップの確認 <input type="checkbox"/> 避難先・避難経路の確認 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋の準備 <input type="checkbox"/> 避難訓練の参加 <input type="checkbox"/> 避難先・避難支援者の確認	<input type="checkbox"/> 家族と気象情報の確認 <input type="checkbox"/> 防災アプリやHP等の情報を確認する <input type="checkbox"/> 携行貴重品を手元に <input type="checkbox"/> 避難先・支援者に避難の可能性を連絡	<input type="checkbox"/> 家族の所在を確認 <input type="checkbox"/> 気象情報(IIIの水位情報等)の確認 <input type="checkbox"/> 市町村の避難情報・避難所開設を確認 <input type="checkbox"/> 避難できる服装に着替える <input type="checkbox"/> ガス・ブレーカーの確認 <input type="checkbox"/> 避難先に連絡(相手:) <input type="checkbox"/> 避難開始(相手:) <input type="checkbox"/> どこに避難したか連絡(相手:)	<input type="checkbox"/> 避難開始 <input type="checkbox"/> 家族に避難先を連絡(メール・災害伝言ダイヤル等) <input type="checkbox"/> ガス・ブレーカーの確認 <input type="checkbox"/> 避難先に連絡(相手:) <input type="checkbox"/> 避難開始(相手:) <input type="checkbox"/> どこに避難したか連絡(相手:)	※周囲を確認し、緊急により安全を確保できる場所へ移動する

書き方 ▶ ●自分ですることは、先頭に○をつけよう 例) ○天気予報をみる ●手伝わってもらうことには、先頭に■をつけよう 例) ■避難場所に○さんと車で行く