

マイ・タイムラインとは、災害時「いつ」「何をするのか」を事前に整理した個人の防災計画です

マイ・タイムライン作成の流れ ① 下の「マイ・タイムライン」記入欄へ書いてみましょう

ハザードマップで自宅の災害リスクを確認

どこに・だれと・いつ避難するのかを確認

5段階の警戒レベルの情報と行動を確認

警戒レベルに応じた避難行動を考える

洪水・土砂災害（風水害）発生時のタイムライン

警戒レベル・状況	警戒レベル1 今後気象状況悪化のおそれ	警戒レベル2 気象状況悪化	警戒レベル3 災害のおそれあり	警戒レベル4 災害のおそれ高い	警戒レベル5 災害発生または切迫
気象情報・避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報	高齢者等避難 大雨警報・洪水警報、氾濫警戒情報	避難指示 土砂災害警戒情報、氾濫危険情報	緊急安全確保 大雨特別警報、氾濫発生情報
必ず取るべき行動	災害への心構えを高める 	自らの避難行動を確認 	危険な場所から 高齢者等は避難 	危険な場所から 全員避難 	命の危険 直ちに安全確保!
取るべき行動の目安	□ 情報を収集する P63,64参照	□ 避難先・経路の確認 P11~43参照 □ 非常持出袋を用意 裏表紙参照	□ 高齢者等以外の方も危険を感じたら自主的に避難	□ 安全な避難先へ移動 P67参照	□ 避難できていない場合は、安全を確保できる場所や、建物の2階以上へ移動
あなたの行動	風雨が強くなる前の時期 例) 気象情報の収集、マップを確認、子供の通う小学校の対応を確認、携帯電話の充電		避難行動を開始する時期 例) 車を高台に移動、避難しやすい服に着替える、祖母を連れて●●へ避難		身の安全を確保する時期 例) 2階の川から離れた部屋へ避難
作ってみよう!	マイ・タイムライン 自分の避難行動を記入してみましょう				

地震発生時のタイムライン

緊急地震速報!	大きな揺れを感じたら あわてずに身の安全を確保する	揺れがおさまったら 落ち着いて身の回りを確認する	身の回りの安全を確認できたら 二次災害に注意して行動する
緊急地震速報! 震度4以上の揺れが予想された地域に発表します テレビ ラジオ 携帯電話など 揺れを感じたらまず安全の確保! 震源が近いと緊急地震速報が間に合わないことがあります	屋内 頭を守り、丈夫な机の下などで安全を確保する 屋外 ブロック塀、自動販売機などから離れる エレベーター すべてのボタンを押して、止まった階で降りる 屋内 落下物に当たる危険があるので、屋外に飛び出さない 屋外 看板や割れたガラスの落下に注意し、鞆などで頭を守る 公共施設 無理にコンロの火を消そうとしない 自動車 ハザードランプを点灯して緩やかに停車、ドアロックはしない	出口を確保 部屋の窓や玄関のドアを開ける 正しい情報入手 テレビ、ラジオなどで正しい情報を確認する 火の元を確認 調理器具や暖房器具のスイッチを切り、ガスや灯油漏れを確認する スリッパや靴を履く ガラス破片などが足元に散乱している場合がある 家族の状況を確認 離れている場合は災害用伝言板やSNSなどで安否を確認する 落ち着いて初期消火 出火した場合は速やかに消火し、危険を感じたら無理せず避難する	近所の人たちの安否を確認 お互いに声を掛け合って安否を確認し、高齢者や体の不自由な人たちを安全な場所へ誘導する 協力して救護・初期消火 けが人の救護や消火活動は近隣住民や自主防災組織など、地域で協力して行う 避難は頑丈な建物へ 自宅で二次被害のおそれがあるときは、指定避難所など、耐震性能の高い建物へ避難する