

マイ・タイムラインを作ろう

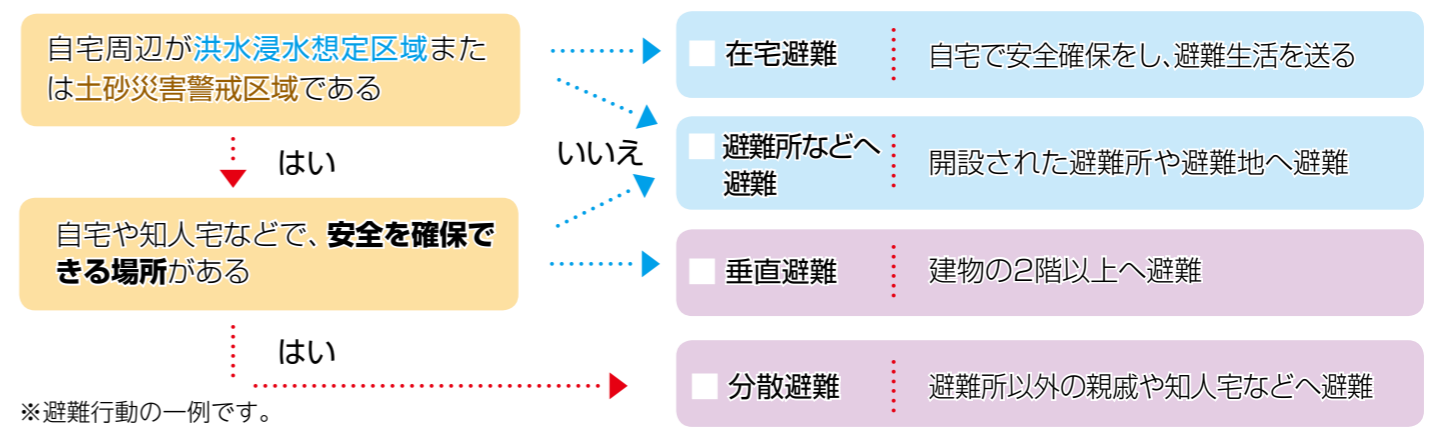
『マイ・タイムライン』とは台風などが接近したときの、自分自身の避難行動を、時系列に整理してとりまとめたものです。家族構成や生活環境に合わせた避難行動を、地域や家族で協力して『マイ・タイムライン』を作ってみましょう！

作成のポイントは①②③の順番で行うこと。自然災害が発生する前に確認しましょう。

2

経過時間の目安		2日前	1日前	5時間前	3時間前	0時間前
警戒レベル		レベル1	レベル2	レベル3 (危険な場所から高齢者などは避難)	レベル4 危険な場所から全員避難	レベル5 直ちに安全確保
避難情報				高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
気象情報			大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	土砂災害警戒情報	大雨特別警報
行動(作成例)	家族世帯の例	<input type="checkbox"/> 気象情報をテレビ・ラジオ・インターネットなどで確認 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品準備 <input type="checkbox"/> マイ・タイムラインを家族で確認	<input type="checkbox"/> 家族の避難先を確認 <input type="checkbox"/> 避難所への避難を検討 <input type="checkbox"/> 携帯電話や携帯ラジオの充電を確認	<input type="checkbox"/> 安全な所へ避難を始める <input type="checkbox"/> 避難情報や気象情報に注意する	全員避難完了 ◆わたしの避難先 <input type="checkbox"/> 避難所へ避難する場合【▲▲学校・■集会所】 <input type="checkbox"/> 分散避難の場合【友人の◇◇さん宅】	レベル4までに必ず全員避難
	一人暮らしの高齢者	<input type="checkbox"/> 気象情報をテレビ・ラジオなどで確認 <input type="checkbox"/> 避難に備えて常備菜の確認 <input type="checkbox"/> 近所の親戚宅に連絡する	<input type="checkbox"/> 親戚宅へ避難を決めた場合、荷物をまとめる <input type="checkbox"/> 大事な荷物は家の中の高い位置に移動する	高齢者など避難完了 ◆わたしの避難先 <input type="checkbox"/> 避難所へ避難する場合【▼▼学校・□集会所】 <input type="checkbox"/> 分散避難の場合【親戚の××さん宅】	(例) 〇〇さんの家の前の水路は危険なので近づかない	
【 <u> </u> 家】の計画		(例) これからの天気予報を家族で確認する	(例) 家族の予定や連絡先を確認する。	(例) 避難するときは家族に連絡する。	(例) ▲▲学校に避難できないときは、友人の◇◇さん宅に避難する。	災害発生
※作成例を参考にして、自分自身が取るべき「行動」を書き込んでみましょう！						

1 ハザードマップで避難行動を確認(□にチェックを入れましょう)



※避難行動の一例です。

作成のためのポイント

- ① 避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える
- ② 避難開始までの行動を考える
- ③ コロナ禍に配慮して、在宅避難・分散避難を想定する

自主防災会向けマイタイムライン作成手引き

静岡県は、地域の防災リーダー向けにマイ・タイムライン作成のための手引きを作成しています。住民自らの判断で避難行動を取り、逃げ遅れをなくすため、マイ・タイムライン作成を地域全体で推進しましょう。



3

家族の安否確認

災害発生時直後は電話がつながりにくくなります。事前に電話以外の連絡方法や集合場所を家族で決めておきましょう。

NTT災害伝言用ダイヤル(音声ガイダンスに従って番号を押す)



防災関連の最新情報を取得

静岡県防災アプリ『静岡県防災』

▶ 静岡県の運営するスマートフォン向けの防災アプリです。ハザードマップや、日頃の防災学習や避難トレーニングなどの災害時に役立つ機能を備えています。

