

マイ・タイムライン 作成例

作業手順

ハザードマップをチェック



自宅が土砂災害警戒区域内かチェック



自宅から近い避難所をチェック



自分だけのマイ・タイムラインを作成しましょう



自宅の危険度 ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しておきましょう。

洪水浸水予想

m

土砂災害警戒地域

内 外

地震の揺れやすさ

危険度

津波浸水予想

m

私の避難場所は、

です。

警戒レベル

1

2

3

4

5

避難情報

早期注意情報

注意情報

高齢者等避難

避難指示

緊急安全確保

例えば

防災情報を収集

避難先・避難経路を再確認

避難所の開設状況を確認する

避難に時間がかかる家族がいるときは、早めに避難

携帯を充電

ガソリンを入れる

非常用持出品・備蓄品を確認

夫・父
家の点検・補強

私
父・母・子どもたちと避難開始
避難にかかる時間（10分）

父・母・子どもたちとの避難完了

夫
地域の避難行動要支援者の避難を支援

避難完了

避難が間に合わないときは、建物の2階などに避難

家族の共通ルール

緊急連絡先

家族の集合場所

自宅以外の場所から避難する時の避難所

災害用伝言板サービス



災害用伝言ダイヤル：「171」をダイヤル30秒のメッセージを2日間保存



災害用伝言板サービス：各携帯会社のメニューから100文字のメッセージをサービス終了まで保存



災害用プロードバンド伝言板：「web171」で検索100文字のメッセージを2日間保存

①マイ・タイムライン作成時のポイント

①情報収集手段の確認

どういった手段で情報を入手するのかをあらかじめ決めておきましょう。

※情報収集手段については、裏表紙を参考に検討してください。

②とるべき行動を書き出す

「いつ、誰が、何をするのか」に注意しながら、取るべき行動を箇条書きで書き出しましょう。箇条書きで書き出した後は、マイ・タイムラインに時系列に沿って記入し、行動に無理がないか、どれくらいの時間をするかなどを検討します。

その場でとることができる身の安全の確保をするための行動をしましょう。