

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
イムラインを作る



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
警戒レベルごとにその時自分が何をすべきか考えて記入しましょう	<p>例えば</p> <p>防災情報を収集</p> <p>携帯を充電</p> <p>ガソリンを入れる</p> <p>非常用持出品・ 備蓄品を確認</p> <p>夫 父 家の点検・補強</p>	<p>避難先・避難経路 を再確認</p>	<p>避難所の開設 状況を確認する</p> <p>私 父・母・子ども たちと避難開始 避難にかかる時間（10分）</p> <p>父・母・子ども たちとの 避難完了</p> <p>夫 地域の避難行動 要支援者の避難 を支援</p>	<p>避難に時間がかかる 家族がいるときは、 早めに避難</p> <p>避難が間に合わない ときは、建物の2階 などに避難</p>	<p>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。</p>

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
- 災害用ブ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

●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

こ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要するかなどを検討します。