



マイ・タイムライン(地震・津波用)



マイ・タイムラインとは?

「マイ・タイムライン」は、災害が起こった時の自分自身や家族がとる標準的な防災行動を時系列で整理し、とりまとめる行動の計画表です。災害が起こる前に、自分の家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・行動を把握して**自分たちの「マイ・タイムライン」**に行動を書き込み、「自分たちの逃げ方」を確認しましょう。



地震や津波は突然起こり、しかも避難に時間的余裕がありません。下記のマイ・タイムラインに行動計画を書き込み、しっかり覚えておきましょう。

確認したら
チェック☑を
入れましょう

地震 津波 リスク チェック

- 避難経路を確認している
- 非常持ち出し品を準備している
- 津波浸水区域内である → 最大 _____ m
- 避難に支援が必要な人がいる → _____ に協力をお願いしている
-

緊急 地震速報

わが家の避難行動

いつ、何をするかを考え、書き込んでおきましょう

該当するものに
チェック☑を
入れましょう

「シェイクアウト」 で身を守る!



緊急地震速報や地震が発生したら、すぐに上記の3つの行動(シェイクアウト)をして身を守る

- 揺れが落ち着いたら火の始末
- ドアや窓を開けて出入口の確保(外には飛び出さない)
- ラジオやテレビ、スマホなどから正しい情報を確認
-
-
-
-
-
-
-



地震発生

津波浸水区域外へ逃げる 津波避難施設へ逃げる



避難が間に合わない場合は「津波緊急避難場所」もしくは「津波避難ビル」に逃げる

- とにかくすぐに逃げる
- 周りに声をかけつつも、自分が率先して逃げる
- 車は渋滞を招くおそれがあるので極力使わない
-
-
-
-
-
-
-

津波 避難施設	移動時間 分
------------	-------	--------------------

大津波警報発表



マイ・タイムライン(洪水・土砂災害用)

洪水・土砂災害の原因となる台風や大雨などは、事前に備えることができます。
下記のマイ・タイムラインに避難行動を書き込み、いざという時にしっかり行動しましょう。

確認したら
チェック☑を
入れましょう

洪水 土砂災害 リスク チェック

- 避難経路を確認している
- 非常持ち出し品を準備している
- 土砂災害(特別)警戒区域内である
- 洪水浸水区域内である → 最大 _____ m
- 避難に支援が必要な人がいる → _____ に協力をお願いしている
- _____

警戒 レベル

避難 情報

避難の参考 にする情報

わが家の避難行動

いつ、何をするかを考え、書き込んでおきましょう

該当するものに
チェック☑を
入れましょう

1
今後の
気象状況
悪化の
おそれ

大雨
河川
高潮
土砂災害

- テレビやインターネットで天気予報を確認する
- 家族の今後の予定を確認する
- 鉢植えや物干しなど飛ばされないようにする
- _____
- _____
- _____

2
気象
状況
悪化

大雨・洪水注意報
氾濫注意情報
高潮注意報

- 動きやすい服を用意しておく
- テレビやインターネットで雨雲レーダーや川の水位を確認
- 携帯電話、スマホを充電しておく
- 非常持ち出し品や避難の服装などを再確認する
- ハザードマップで避難所や避難経路を再確認する
- _____
- _____

3
災害の
おそれ
あり

高齢者等
避難

大雨・洪水警報
氾濫警戒情報
高潮警報

高齢者等避難 早めに避難開始!

- 気象庁の情報(キキクル)を確認する
- 家族や親戚に避難先を連絡する
- _____
- _____
- _____



自宅にとどまることができない場合

親戚宅 友人宅	移動時間
	分

最寄りの 指定 避難所	移動時間
	分

4
災害の
おそれ
高い

避難指示

氾濫危険情報
高潮警報／高潮特別警報
土砂災害警戒情報

避難指示 避難開始!

- 安全な場所へ移動
- _____
- _____
- _____

5
災害発生
または
切迫

緊急安全確保

大雨特別警報
氾濫発生情報

- 身の安全を確保する
- _____
- _____



避難できていない場合には、緊急的に安全を確保できる
場所や、より高いところへ移動しましょう。