マイ・タイムラインを作ろう

タイムラインとは、災害時に取るべき行動を時系列に沿ってあらかじめ決めておくものです。家族構成や生活環境などに合わせて、必要な避難行動を話し合い、自分だけのマイ・タイムラインを下の表で作ってみましょう。

マイ・タイムライン作成のための3つのポイント

❶ハザードマップで、危険な箇所や避難ルートを確認
（コロナ禍であることを念頭に、避難所への避難の必要性も確認）

❷避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える

❸避難開始までの行動を考える

▲マイ・タイムラインの表はこちらから印刷できます

マイ・タイムラインを作成するための事前確認

避難行動を検討する際の目安として活用してください。自宅や自分の身に危険が差し迫った場合は、迷わず避難所へ避難しましょう。

コロナ禍では感染リスクを考え、安全な場所を確保できる場合、さまざまな避難を検討しましょう

自宅周辺の危険度をチェック

水害ハザードマップ（コード②）や土砂災害ハザードマップ（コード③）を確認しましょう。

あなたの住んでいる地域は？

□ 洪水浸水想定区域　□ 土砂災害警戒区域

□ どちらも該当しない

水害時、住んでいる地域が浸水した場合に想定される水深は？

【　　～　　m】

避難行動の検討

自宅周辺が、洪水浸水想定区域または土砂災害警戒区域である
- いいえ →
- はい ↓

自宅や知人宅などで、安全を確保できる場所がある
- はい →
- いいえ →

□在宅避難　自宅で身の安全が確保できる場合は、自宅にとどまる在宅避難をすることで、感染リスクを避けることができます

□垂直避難　屋外への避難が危険な場合は、建物内のより上層階へ移動することで、自分の身を守ることができる場合があります

□分散避難　災害時は、安全な場所に住む親戚や知人宅への分散避難も有効です。日頃から互いに情報を共有しておきましょう

□避難所へ避難　風水害時は、状況に応じて特定の地域避難所のみを開設します。避難指示の対象地域や、避難所の開設状況に関する情報にも注意しましょう

時間経過	3日前	2日前	1日前	半日前	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 ※時間軸に応じて各種情報が発令されるタイミングはあくまで一例です			高齢者等避難		避難指示(※)		緊急安全確保
気象情報		大雨注意報・洪水注意報など	大雨警報・洪水警報・氾濫警戒情報など		土砂災害警戒情報・氾濫危険情報など		大雨特別警報・氾濫発生情報
行動（作成例） 家族世帯の例（ペットを飼っている）	□気象情報をテレビ、ラジオ、インターネットなどで確認 □避難に備えて必要なものを準備 防災地図アプリや防災気象情報サイトを活用しよう 防災マップに持ち物が書いてあったわ	□マイ・タイムラインを家族で確認 □祖母の避難先を確認 □避難所への避難の必要性を検討 □土のうを用意する 土のうの保管箱がどこにあるのか調べて持ってこよう	□避難所への避難を決めた場合、開設する避難所や避難経路を防災地図アプリなどで確認 □スマートフォンや携帯ラジオを充電 □避難所で使うペット用のケージやえさを準備 ペットとわたしの防災ハンドブックを読んでおいて良かった	□避難情報や気象情報に注意 □避難所などへの避難に備えて服装や持ち物などをまとめる	避難開始 避難先　●●小学校	避難完了	※災害対策基本法が改正され、これまで警戒レベル4相当で発令されていた避難指示（緊急）と避難勧告が、避難指示に一本化されました
行動（作成例） 一人暮らしの高齢者の例	□気象情報をテレビ、ラジオ、インターネットなどで確認 □避難に備えて必要なものを準備 □かかりつけ医へ常用薬を多めにとりにいく □別の場所に住む娘夫婦に避難の相談 防災気象情報メールを登録しておいた方が良さそうだわ	□娘夫婦の家へ避難が決まった場合、必要な荷物をまとめる □大事な荷物は2階や家の中のより高い位置へ移動 娘夫婦（めぐ郎の妹）の家へ避難することに決めたわ	避難開始 避難先　娘夫婦の家	避難完了			
わたしの計画 上記の作成例を参考に、自分自身がとるべき行動を書き込んでみましょう。	□ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □		□ □ □ □ □ □ □		□ □ □ □ □ □ □

防災マップ

避難所の場所や避難する際に注意すること、避難時の持ち物などを掲載しています（コード①）。①

ハザードマップ

・水害ハザードマップ
水害によって、浸水が予想される区域や程度などを掲載しています（コード②）。②

・土砂災害ハザードマップ
土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域、災害発生時の避難方向などを掲載しています（コード③）。③

防災行動マニュアル

災害時にとるべき行動についてまとめているほか、ハザードマップなどを掲載しています（コード④）。④

配布場所
総合庁舎本館1階区政情報コーナー、防災センターのほか、ホームページ（コード①～④）でご覧になれます

東京マイ・タイムライン

都発行のマイ・タイムラインの作成キットやガイドブックが入った東京マイ・タイムラインを、防災センターで配布しています（コード⑤）。⑤

風水害時の情報入手方法

防災地図アプリ

◀防災地図アプリアイコン

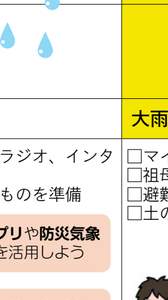
区の防災に関する情報をスマートフォンやタブレット端末で閲覧できるアプリです。

災害時にインターネット通信がない状態でも、地図情報の表示や、GPS機能を使った避難所への方向確認を行うことができます。

〈機能の例〉
- GPS（全地球測位システム）による現在地表示
- 避難所など施設までの経路案内
- 避難所開設状況の表示
- 区からのお知らせ・災害情報の確認
- 雨量情報・台風情報の表示　ほか

ダウンロードはこちらから

iPhone　Android



▲防災地図アプリトップ画面

防災行政無線音声自動応答サービス

つながりやすくなりました

区内65カ所に設置する防災行政無線で放送した24時間以内の内容は、専用番号（下記）から確認することができます。

専用番号　☎0180－993－333
（通話料有料）

防災気象情報サイト ⑥

区内の天気予報や目黒川のライブカメラ・水位観測情報のほか、発令されている注意報や警報、洪水・台風・地震情報などを掲載しています。スマートフォン版（コード⑥）もあります。

防災気象情報メール ⑦

大雨・洪水・暴風などの警報や、目黒川の警戒水位情報を配信します（コード⑦）。

緊急用土のう保管箱

区内56カ所に土のう保管箱（コード⑧）を設置し、土のうを無料で提供しています。水防時は自由にご利用ください。土のうを取りに行くことが難しいかたは、お問い合わせください。

問道路公園課補修調整係
（☎5722－9775、FAX3712－5129）⑧

ペットとわたしの防災ハンドブック

ペットを自宅で待機させることが危険な場合は、避難所へ同行できます。同行するときは、キャリーバッグに入れるか、引き綱などを付けてください。えさなどの必要な物資は飼い主が準備します。詳細は、ホームページ（コード⑨）をご覧ください。

問生活衛生課生活環境係
（☎5722－9505、FAX5722－9508）⑨

要配慮者向け防災行動マニュアル（風水害編）

自力で避難が困難な高齢者や障害のあるかたなどに向けて、日頃の備えや避難行動、情報の入手方法などについてまとめた冊子です。

配布場所
総合庁舎本館2階健康福祉計画課、地域包括支援センター

問健康福祉計画課要配慮者支援係
（☎5722－9689、FAX5722－9347）