

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

- 1 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)
- 2 避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える
- 3 避難開始までの行動を考える

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	避難行動の検討
<p>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。</p> <p>あなたの住んでいる地域は？</p> <p><input type="checkbox"/> 洪水浸水想定区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域</p> <p><input type="checkbox"/> どちらも該当しない</p> <p>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】</p>	<p>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</p> <p>いいえ → <input type="checkbox"/> 在宅避難 自宅での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</p> <p><input type="checkbox"/> 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</p> <p><input type="checkbox"/> 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</p> <p>はい → <input type="checkbox"/> 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</p>

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			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)	<p>家族世帯の例 (ペットを飼っている)</p> <ul style="list-style-type: none"> <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"/> 避難に備えて必要なものを準備 <input type="checkbox"/> 防災地図アプリや防災気象情報サイトを活用しよう <input type="checkbox"/> 防災マップに持ち物を書いてあったわ 	<p><input type="checkbox"/> マイ・タイムラインを家族で確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 祖母の避難先を確認 <input type="checkbox"/> 避難所への避難の必要性を検討 <input type="checkbox"/> 土のうを用意する <input type="checkbox"/> 土のうの保管箱がどこにあるのか調べて持てこよう 	<p><input type="checkbox"/> 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</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> スマートフォンや携帯ラジオを充電 <input type="checkbox"/> 避難所で使うペット用のケージやえさを準備 <input type="checkbox"/> 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 	<p><input type="checkbox"/> 避難情報や気象情報に注意</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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 	<p>避難開始</p> <p>避難先 ●●小学校</p>	<p>避難完了</p>	<p>※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</p>
	<p>一人暮らしの高齢者の例</p> <ul style="list-style-type: none"> <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"/> 避難に備えて必要なものを準備 <input type="checkbox"/> かかりつけ医へ常用薬を多めにとりに行く <input type="checkbox"/> 別の場所に住む娘夫婦に避難の相談 <input type="checkbox"/> 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 	<p><input type="checkbox"/> 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</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大事な荷物は2階や家の中のより高い位置へ移動 <input type="checkbox"/> 娘夫婦(めぐ郎の妹)の家へ避難することに決めたわ 	<p>避難開始</p> <p>避難先 娘夫婦の家</p>	<p>避難完了</p>			
わたしの計画	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

● 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)。

● 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)。
- 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)。

● 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)。

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)。