

マイ・タイムラインをつくろう ～風水害に備えて～



教えてくれるのは

日本防災士会
滋賀県支部 支部長
久保さん

マイ・タイムラインづくりを広めるため、小学校などへの出前授業の講師をしています。

Q. マイ・タイムラインって何？

A. 災害が起きたときの自分や家族が、どのように行動するか、時系列に沿って立てた計画です。時系列で整理することで、今、何をすべきかがはっきりとして行動しやすくなります。



Q. どうして必要なの？

A. 災害は急にやってきます。いざ避難しようと思っても、なかなかうまく動けないのが現状です。前もって計画を立てておくことで、慌てずに素早く安全を確保することができます。



Q. どうやってつくったらいいの？

A. ポイントは「避難開始」と「避難完了」の2つの時間を決めることです。人によって避難するのにかかる時間は違うので、それを逆算すると、いつ、何をすればよいかが見えてきます。



Q. 見直しのタイミングは？

A. 家の場所や家族構成など、環境が変わったときです。お子さんの進級・進学などもそうですね。環境が変われば、避難する場所や方法も変わるの
で、定期的な見直しが大切です。



警戒レベル相当情報	大雨になりそうと思ったら	大雨注意報 洪水注意報など	大雨警報 洪水警報	土砂災害 警戒情報など	土砂災害 警戒情報など	大雨特別警報 など
行政からの避難情報等				高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
基本の行動	● 天気予報を確認 ● 食料の買い出し ● 備蓄品の点検と不足分の買い出し ● 家族内の災害時の連絡方法を確認 ● 家の周りに飛ばされそうなものがないか確認	● 避難場所・避難経路の再確認 ● 道路交通の状況を確認 ● 携帯電話とモバイルバッテリーの充電 ● 懐中電灯や乾電池の準備	● 市からの最新の避難所開設状況等をテレビなどで確認	高齢者等避難発令で避難開始 ● 高齢者や障害者など避難に時間がかかる人は、危険な場所から避難	避難指示発令で避難開始 ● 避難所や親戚・知人の家などへの避難、または安全な自宅の上の階へ避難	命の危険！直ちに安全確保 命を守る最善の行動をとる
我が家の計画（記入例）						

「マイ・タイムライン」の様式がダウンロードできます！



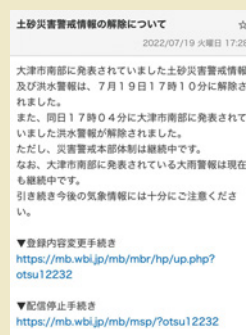
防災ポータルからダウンロードしてあなたの「マイ・タイムライン」をぜひ作ってみてください！

防災メール

携帯電話やパソコンへ避難情報や気象情報などをメールで配信しています。



登録はこちら



防災ポータル

ハザードマップ、避難場所、避難行動など市の防災情報をまとめています。



アクセスはこちら



情報収集の手段を確認しよう

災害用伝言ダイヤル171

電話がつながりにくい災害時に伝言を残せるサービスです。家族間の安否確認や集合場所の連絡などに利用できます。

☎171

防災ナビからも災害用伝言版（Web171）へアクセスできます！

防災ナビ

市が配信している無料アプリです。ダウンロードして備えておきましょう。

- 1.ハザードマップ表示が充実
土砂災害区域や浸水想定区域、活断層分布などが一目で分かる！
- 2.現在地周辺の避難場所、指定緊急避難場所、AED設置箇所が分かる

- 3.避難所までの経路を案内
災害時のスムーズな避難を助けます。
- 4.安否の登録・確認
事前に家族等の情報を登録しておく、災害時に安否を登録・確認できます。



iPhone用



Android用

- 5.プッシュ通知で防災情報をいち早くお知らせ
避難情報や地震情報をプッシュ通知。土砂災害の危険性が高まっているエリアにいるユーザーに注意喚起します。

