

## マイ・タイムラインとは

災害発生が見込まれる場合に、自分や家族の取るべき行動について、「いつ・だれが・何をするのか」を整理した個人の防災行動計画のことです。

### マイ・タイムラインを作成する前の事前確認

**check 1** 自分の住んでいる地域に起こりうる災害を確認しましょう。本ハザードマップには、「洪水」及び「土砂」の区域を掲載しています。なお、「土砂」の区域は、随時更新されますので、最新の情報は宮崎市のホームページをご覧ください。

防災ポータルサイト



**check 2** 避難所及び避難経路を決めましょう。check1 で確認した内容を基に避難所情報を参考にしながら、予想される災害から避難するための避難所を決定し、安全に避難所へ避難するための避難経路を地図上にマークしましょう。

**check 3** 情報収集手段を確認しましょう。P6を参考に、自分たちでできる情報収集手段を確認しましょう。



事前確認まとめ	自宅周辺の災害状況	<input type="checkbox"/> 洪水 <input type="checkbox"/> 土砂災害
	避難所	避難所名 ( )
	情報収集手段	<input type="checkbox"/> 宮崎市防災メール <input type="checkbox"/> テレビのデータ放送 <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 防災無線 <input type="checkbox"/> 防災アプリ【 <input type="checkbox"/> 全国避難所ガイド <input type="checkbox"/> Yahoo!防災速報 <input type="checkbox"/> サンシャインFM <input type="checkbox"/> Safety tips】 <input type="checkbox"/> ホームページ【 <input type="checkbox"/> 宮崎市 <input type="checkbox"/> 宮崎県（河川水位、土砂災害） <input type="checkbox"/> 気象庁】 その他 ( )

### マイ・タイムラインの作り方

※次の手順に沿って、P11 に必要事項を記載してください。

1. 「避難する場所」を記載しましょう。
2. 「避難準備」「避難開始」「避難完了」のタイミングを決定し、記載しましょう。  
 ※ 高齢者など避難に時間を要する方は、警戒レベル3の時点で避難しましょう。  
 その他の方は、警戒レベル3の段階で「避難準備」を始め、遅くとも警戒レベル4の段階で避難しましょう。  
 警戒レベル5は既に重大な災害が発生している状態です。
3. 避難を開始するまでに行うべき行動（情報収集や持ち出し品の準備など）をいつ行うか検討し、記載しましょう。
4. 地域に対しての行動を考え、地域の人々の助け合いについても記載しましょう。
5. 台風以外に、大雨が長引く場合や短時間の急激な豪雨も想定してタイムラインを作成しましょう。



# マイ・タイムラインを作ってみよう2



警戒レベル・気象情報・避難情報を確認しましょう

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報		自主避難など 注意の呼びかけ	避難準備 高齢者等避難開始	避難勧告 避難指示（緊急）	災害発生情報
大雨 に関する 気象情報	早期 注意報	大雨・洪水 注意報	大雨・洪水警報 <small>(大雨や洪水となる3～2時間前程度)</small>		
風 に関する 気象情報		強風注意報		暴風警報 <small>(暴風となる6～3時間前程度)</small>	
<p>お住まいの地域・環境によって必要となる情報は異なります。 個々に応じた情報を取り入れ、左1列目に印を入れましょう。 ◎：特に必要な情報 ○：必要な情報</p>					
河川の氾濫 に関する 気象情報		氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報 <small>(数時間～1時間前程度)</small>	
		<small>※氾濫情報が発表されない河川では洪水警報・大雨警報(浸水害)の危険度分布を見ながら危険度を確認</small>			
土砂災害 に関する 気象情報			土砂災害警戒情報 <small>(土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)</small>		
		<small>※大雨警報(土砂災害)の危険度分布なども見ながら危険度を確認</small>			

※警戒レベルや防災気象情報は必ずしもこの順番通りとは限らず突発的なものです。

※警戒レベル5は既に重大な災害が発生している状況です。避難が完了していない場合は命を守る行動をとりましょう。

避難に向けてとるべき行動「誰が」「いつ」「何を」  
行動するか書いてみましょう

記入例

警戒レベル2＝避難準備開始、親族へ連絡  
警戒レベル3＝おじいちゃん・おばあちゃん避難  
警戒レベル4＝家族全員避難

警戒レベル	1	2	3	4	5
私と家族が とる行動					
地域で とる行動					

避難する場所