

# マイ・タイムライン作成ガイド

災害が起こる前に避難完了を！マイ・タイムライン活用で自分の命を守りましょう。

## マイ・タイムラインの作り方

**1** 「自宅（周辺）の状況」を記入します。特に、自宅が浸水や土砂災害のおそれがある区域かどうかをハザードマップなどでしっかり確認しましょう。

### 自宅（周辺）の状況の確かめ方

**49～78ページ**の「洪水・内水、土砂災害ハザードマップ」で自宅や周辺の災害リスクをチェックしましょう。自宅が安全な場所なら、災害時も自宅にとどまって生活を送ります。

**2** 「避難する場所」を決め、避難方法や避難にかかる時間を考えて記入します。

### 避難する場所の決め方

「親せき・知人宅」が安全な場所があれば、避難する場所の選択肢の一つとして検討してください。安全な場所がない場合は、市が開設するお近くの指定緊急避難場所を記載します。避難する場所の候補はいくつか用意しておくほうが望ましいです。

**3** 避難情報や気象情報から自分の「避難の目安」を考えて記入します。なお「指定緊急避難場所」へは原則、車での移動はできません。

**4** **28～30ページ**を参考に、「非常持出品」を記入します。

### 非常用持出品の記入について

市が開設する指定緊急避難場所では、原則食べ物や飲み物は提供しません。避難の際にはご自身で食べ物や飲み物などを含め必要なものを用意しましょう。

**5** 自分や家族が避難を完了するまでの行動を考えて「わたし（と家族）の動き」に記入します。地域やご近所での声かけや助け合いについても考えてみましょう。

**6** 記入が完了したら、行動に無理がないか確認し、問題がなければ完成です！

マイ・タイムラインは家族で話し合いながら作ろう！避難場所までの経路も確認しておくこと、いざというとき慌てずにすむよ！



マイ・タイムラインは「一度つくれば終わり」ではなく、ご自身の生活や周囲の変化に合わせて定期的に見直すことが大切です。作成後は、作成日を書いて、見やすい所に貼っておきましょう。枚数が足りない場合は、コピーして使用してください。