

マイ・タイムラインの作成

この冊子の記事情報は、2024年8月現在のものを使用し作成しております。最新の情報は由布市のホームページよりご確認ください。

大雨や台風などの風水害から身を守るためには、自分が住む地域の災害リスクを知り、防災気象情報を基に迅速かつ適切に避難することが重要です。
事前にマイ・タイムラインを作成し、「避難スイッチ」をオンにするタイミングなどを整理しておきましょう。

マイ・タイムラインとは

災害に対する事前の備えや、大雨・台風により浸水害や洪水、土砂災害などが発生する危険性が高まった時の避難開始のタイミング「避難スイッチ」などを、あらかじめ時系列に整理した【自分自身や家族の避難行動計画】です。

対象災害について

マイ・タイムラインの対象とする災害は、【進行型災害】を基本としています。マイ・タイムラインの策定にあたっては、災害対応時の想定外の事態を減らすため、最悪の状況を含む災害を想定することが大切です。

進行型災害

洪水や台風など、発生やその被災状況が一定程度予測できる災害。



突発型災害

地震や噴火など、発生の予測が困難な災害。



マイ・タイムライン作成例

警戒レベルと警戒レベル相当情報(防災気象情報)				※警戒レベルと警戒レベル相当情報が発令・発表されるタイミングと対象地域は、必ずしも一致しないことに注意		
警戒レベル1 早期注意情報 (気象庁が発表) 今後、気象状況悪化のおそれあり	警戒レベル2 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁が発表) 気象状況が悪化		警戒レベル3 高齢者等避難 (市町村が発令) 災害のおそれあり	警戒レベル4 避難指示 (市町村が発令) 災害のおそれが高まっている	警戒レベル4までに必ず避難	警戒レベル5 緊急安全確保 (市町村が発令) 災害発生または切迫
— 	はん濫注意情報 		警戒レベル3相当情報 大雨・洪水警報 はん濫警戒情報 	警戒レベル4相当情報 土砂災害警戒情報 はん濫危険情報 高潮警報 		警戒レベル5相当情報 大雨特別警報 はん濫発生情報 高潮はん濫発生情報
警戒レベルに応じた家族の行動						
災害への心構えを高める	自分や家族の避難行動を確認	もうすぐ避難開始！	高齢者等は危険な場所から避難	危険な場所から全員避難	全員避難完了！	命の危険、直ちに安全確保
○気象情報を確認 ○薬などを準備	○防災マップ確認 ○おばさんの家に連絡する ○こまめに気象情報を確認		わが家の避難スイッチ！ 警戒レベル3発令後に必ず避難する!! ○安全なおばさんの家へ移動を開始！	○避難完了 ○気象情報を確認		⚠ 自宅内の安全な場所へ避難 ⚠ 2階以上に避難
日頃から調べておくこと、備えておくこと						
わが家の災害リスク・避難先			非常持ち出し品		情報収集ツール	
☐ 浸水する深さ 想定 (3)m ☐ 近隣河川までの距離 (250)m ☐ 土砂災害警戒区域に入って (いる・いない) ○避難先① (おばさんの家)まで、徒歩(車)で(10)分 避難先② (○○公民館)まで、徒歩・車で(7)分 ※自宅が危険な地域ではない場合や、マンションなど頑丈な建物の場合は、屋内待機や垂直避難(建物内の2階以上) ☐ 避難先までの危険な場所・特徴 (道路が狭い、街灯が少ない)			☒ 食料品 ☒ 懐中電灯 ☐ 電池 ☒ 体温計 ☒ 飲料水 ☒ 毛布 ☒ マスク ☐ 防災マップ ☒ 貴重品 ☒ 携帯電話の充電器 ☒ アルコール消毒液 ☒ 着替え ☒ 常備薬 ☒ お薬手帳 ※忘れてませんか？ ↓その他に準備する物も書いておこう！ 紙オムツ ウェットティッシュ タオル		☒ おおいた防災アプリ ☒ 県民安全・安心メール／市町村防災メール ☒ テレビ ☒ 防災ラジオ ☒ 大分地方気象台HP ☒ ゆふぽ ☐	

※大分県ホームページより抜粋、編集して掲載

大分県のホームページから要配慮者向け、地区(自主防災組織)向けのタイムライン作成様式も確認ができます。
いざというときに、慌てずに適切な行動ができるよう、みんなで話し合って作成してください！



マイ・タイムラインの作成

この冊子の記事情報は、2024年8月現在のものを使用し作成しております。最新の情報は由布市のホームページよりご確認ください。

マイ・タイムラインの作成方法

1. 我が家の災害リスクを知りましょう

P26～P109の防災マップで自分が住んでいる地域が「洪水」や「土砂災害」の危険があるか調べてみましょう。また、避難所や避難経路も調べておきましょう。

2. 非常持ち出し品を決めておきましょう

P19の非常持ち出し品を参考に、避難する時に自分や家族にとって必要な物を話し合って、備えておきましょう。感染症対策も忘れないようにしましょう。

3. 情報収集方法を調べて備えましょう

適切な避難行動のためには、気象情報や河川水位、市から発令される避難情報等が大変重要です。また、停電やシステム障害などの発生に備えて、複数の情報収集ツールを準備しましょう。

4. 警戒レベルと警戒レベル相当情報を理解しましょう

P2の避難情報を参照し、警戒レベル等について学習しましょう。

5. 自分や家族の行動を決めておきましょう

1～4の手順で確認したことを参考に、どのタイミングでどのような避難行動を行うか、家族で話し合って決めましょう。

わが家の避難スイッチ！
警戒レベル3発令後に
必ず避難する!!



警戒レベルと警戒レベル相当情報（防災気象情報）				※警戒レベルと警戒レベル相当情報が発令・発表されるタイミングと対象地域は、必ずしも一致しないことに注意		
警戒レベル1 早期注意情報 （気象庁が発表） 今後、気象状況悪化のおそれあり —	警戒レベル2 大雨・洪水・高潮注意報 （気象庁が発表） 気象状況が悪化 はん濫注意情報		警戒レベル3 高齢者等避難 （市町村が発令） 災害のおそれあり 警戒レベル3相当情報 大雨・洪水警報 はん濫警戒情報	警戒レベル4 避難指示 （市町村が発令） 災害のおそれが高まっている 警戒レベル4相当情報 土砂災害警戒情報 はん濫危険情報 高潮警報	警戒レベル4までに必ず避難	警戒レベル5 緊急安全確保 （市町村が発令） 災害発生または切迫 警戒レベル5相当情報 大雨特別警報 はん濫発生情報 高潮はん濫発生情報
警戒レベルに応じた家族の行動						
災害への心構えを高める	自分や家族の避難行動を確認	もうすぐ避難開始！	高齢者等は危険な場所から避難	危険な場所から全員避難	全員避難完了！	命の危険、直ちに安全確保
						⚠️ 自宅内の安全な場所へ避難 ⚠️ 2階以上に避難
日頃から調べておくこと、備えておくこと						
わが家の災害リスク・避難先			非常持ち出し品		情報収集ツール	
☐ 浸水する深さ 想定（ ）m ☐ 近隣河川までの距離（ ）m ☐ 土砂災害警戒区域に入って（ いる・いない ） 避難先①（ ）まで、徒歩・車で（ ）分 避難先②（ ）まで、徒歩・車で（ ）分 ※自宅が危険な地域ではない場合や、マンションなど頑丈な建物の場合は、屋内待機や垂直避難（建物内の2階以上） ☐ 避難先までの危険な場所・特徴 （ ） （ ） （ ）			☐ 食料品☐ 飲料水☐ 貴重品☐ 着替え ☐ 懐中電灯☐ 毛布☐ 携帯電話の充電器 ☐ 電池☐ マスク☐ アルコール消毒液 ☐ 体温計☐ 防災マップ ※忘れてませんか？ ☐ 常備薬 ☐ お薬手帳 ↓その他に準備する物も書いておこう！		☐ おおいた防災アプリ☐ 県民安全・安心メール／市町村防災メール ☐ テレビ☐ 防災ラジオ ☐ ☐ ☐	

災害時に自力で避難することが困難な方(避難行動要支援者)へ、一人ひとりの状況に合わせた個別避難計画(避難支援のための計画)作成支援も行っています。お気軽にご相談ください。