

# マイタイムラインを作ろう

今後30年以内にマグニチュード8～9クラス規模の南海トラフ地震が、70%～80%程度の確率で発生すると想定されています。南海トラフ地震により岡山平野も津波により大きな浸水被害が想定されます。

津波などの災害に備えて、あなたもマイタイムラインを作ってみませんか。

## 避難指示の発令

## マイタイムラインとは？

## マイタイムラインの作成

### ○ マイタイムライン作成の手順

- ・ 危険度の確認
- ・ 連絡先の確認
- ・ 避難場所の確認
- ・ 避難経路の確認
- ・ 非常持ち出し品の確認・準備

### ○ マイタイムラインの記入

- ・ マイタイムラインの様式

## マイタイムラインの見直し

# 避難指示の発令（災害対策基本法の改正）

警戒レベル	住民がとるべき行動	市町村の情報	警戒等	警戒レベルに相当する 気象庁等の情報	指定河川 洪水等
5	<b>命の危険 直ちに安全確保！</b>	<b>緊急安全確保</b> <small>※必ず発令される情報ではない</small>	<b>大雨 特別警報</b>	<b>キキクル (危険度分布)</b>	<b>氾濫発生情報</b>
<b>&lt;警戒レベル4までに必ず避難！&gt;</b>					
4	過去の重大な災害の発生時に 匹敵する状況。この段階までに 避難を完了しておく。 台風などにより暴風が予想される 場合は、暴風が吹き始める前に 避難を完了しておく。	<b>避難指示</b>	<b>土砂災害 警戒情報</b>	<b>極めて危険※2</b>	<b>氾濫危険情報</b>
3	<b>危険な場所から 高齢者等は避難</b> ・高齢者等以外の人にも必要に応じ、 普段の行動を見合わせ始めたり、 避難の準備をしたり、自主的に 避難する。	<b>高齢者等避難</b>	<b>大雨警報※1 洪水警報</b>	<b>警戒 (警報級)</b>	<b>氾濫警戒情報</b>
2	<b>自らの 避難行動を確認</b> ・ハザードマップ等には、自宅等の災 リスクを再確認するとともに、避難情報 の把握手段を再確認するなど。		<b>大雨注意報 洪水注意報</b>	<b>注意 (注意報級)</b>	<b>氾濫注意情報</b>
1	<b>災害への心構えを 高める</b>		<b>早期 注意情報 (警報級の 可能性)</b>		

※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、高齢者等避難(警戒レベル3)に相当します。

※2 「極めて危険」(濃い紫)が出現するまでに避難を完了しておくことが重要であり、「濃い紫」は大雨特別警報が発令された際の警戒レベル5緊急安全確保の発令対象区域の扱いに活用することが考えられます。



災害対策基本法が改正され、令和3年5月20日から新たな避難情報に変わりました。

今後は、津波や洪水等で災害発生のおそれが高い状況で、警戒レベル4「避難指示」が発令された場合は、危険な場所から必ず全員避難してください。

出典) 気象庁ホームページ

## マイタイムラインとは？

マイタイムラインとは、津波や洪水などの災害の危険性が高まっていくなかで、どのようなタイミングで何をしたら良いかについて、自分が住んでいる地域の災害危険度や家族の状況を踏まえて、あらかじめ整理しておく、いわば一人一人の避難計画のことです。

マイ・タイムラインの検討では、ハザードマップ等を用いて津波や洪水のリスクや防災情報を知ることから始まり、避難行動に向けた課題に気づき、どのように行動するかを「考える」ことが重要です。



# マイタイムラインの作成

## (1) マイタイムライン作成の手順

- ▼ 危険度の確認
- ▼ 連絡先の確認
- ▼ 避難場所の確認
- ▼ 避難経路の確認
- ▼ 非常持ち出し品の確認・準備



## 危険度の確認

まず、自宅などの災害に対する危険度を調べます。危険度は、お住まいの市役所ホームページから津波ハザードマップで確認することができます。

### 【確認する事項】

- ・ 自宅などで想定される津波による浸水深さ
- ・ 水害による浸水深さ
- ・ 土砂災害危険区域

### (各市の津波ハザードマップ)

○ 岡山市 : <https://www.city.okayama.jp/0000012072.html>



岡山市

○ 倉敷市 : <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/1870.htm>



倉敷市

○ 玉野市 : <https://www.city.tamano.lg.jp/site/bousai/1499.html>



玉野市

## 連絡先の確認

- 災害時に備えあらかじめ家族、親戚、知人などの連絡先を確認しておきましょう。
- なお、連絡先などの情報は、自宅の壁などに貼っておけば、避難する時にすぐ持ち出すことができます。
- ご家族の電話番号、災害のときに頼れる親戚や知人の連絡先
- かかりつけ医、市役所などの連絡先

## 避難場所の確認

- 避難場所は、お住まいの市役所ホームページから地震避難場所一覧で確認することができます。
- 必要に応じて車いす利用の可否などのバリアフリー対応等について確認しましょう。
- 津波からの避難先は、浸水区域外を基本に考えますが、浸水区域内であっても市役所ホームページに掲載されている津波避難ビルの2階、3階以上に避難すれば安全です。
- また、浸水区域外の親戚や友人のお宅が可能であれば有効な避難場所の候補となります。
- 避難先は、例えば、最寄りの避難場所と浸水区域外など、2つ以上の場所を考えておきましょう。

### (各市の避難場所)

岡山市：<https://www.city.okayama.jp/kurashi/category/1-2-2-12-0-0-0-0-0-0-0.html>



岡山市

倉敷市：<https://www.city.kurashiki.okayama.jp/3387.htm>



倉敷市

玉野市：<https://www.city.tamano.lg.jp/site/bousai/1444.html>



玉野市



津波注意



津波避難場所



津波避難ビル

注) 津波の危険の高い場所、津波避難場所、津波避難ビルのマーク

## 避難経路の確認

- 市役所ハザードマップと避難場所の地図などを参考に、避難場所までの安全な避難経路を確認しましょう。
- 避難経路は、出来るだけ大きな道や海や川からはなれた道を選びましょう。
- 避難手段は徒歩が基本となりますが、南海トラフ地震による津波は、地震が発生して2時間半後に岡山平野に到達すると予想されています。テレビやラジオなどの地震情報を確認して落ち着いて行動しましょう。
- 自宅のほか、職場や学校にいる場合や深夜の場合なども想定して、避難経路を確認しておきましょう。



## 非常持ち出し品の確認・準備

いつも持ち歩いているものや、貴重品など、避難するときに忘れずに持ち出すものを準備しましょう。

### 【非常持出品】

- ・ヘルメット、防災ずきん
  - ・携帯電話、モバイルバッテリー、充電器、ラジオ
  - ・懐中電灯、笛
  - ・軍手、スリッパ、長袖、長ズボン
  - ・保険証、常備薬、お薬手帳
  - ・運転免許証、身分証
  - ・現金、カード、通帳、印鑑
  - ・非常持出袋
- 免許証や保険証、通帳などは番号がわかるコピーやメモを入れておきましょう。



【注）子供とはぐれた場合の備え】

- ・ 迷子札、保護者の連絡先
- ・ 家族の写真
- ・ 母子手帳のコピー
- ・ アレルギーなどの有無
- ・ 最低限の非常食と水
- ・ ホイッスル、ライトなど



- 両手を使えるようにしておくためにも、避難時の持ち物は非常時持出袋（リュックサック）に入れて、背負ってすぐに避難できる量にとどめることが重要です。
- 飲料水や非常食、生活用品や衣類などは本当に必要なものを選択し、最小限にしましょう。
- 非常時持ち出し品で事前に準備できるものは、非常時持出袋（リュックサック）に整理しておきましょう。保険証等の貴重品は、非常時に探さなくても良いように、保管場所を定めておきましょう。

- 気象庁から津波警報が発令され、お住まいの市役所から避難勧告が発令された場合は、避難の準備を開始しましょう。ただし、家が壊れるおそれなどが危険を感じたら直ちに避難しましょう。

**【避難時に注意すべき事項】**

- ・ 電気のブレーカーを落とす。
- ・ ガスの元栓を閉める。
- ・ ヘルメットや防災ずきんをかぶる（落下物から頭を守る）。
- ・ 長袖、長ズボンを着用する。長靴ははかない。
- ・ 手袋（軍手など）を着用する
- ・ 非常持出品を背負って、できるだけ早く、高い場所に避難する。
- ・ 戸締まりをしっかりする。
- ・ 落ち着いて、忘れ物がないように注意する。
- ・ 外に出るときは落下物に気をつける。
- ・ エレベーターは使わない。

## (2) マイタイムラインの記入

- このマイタイムライン作成様式は、地震と津波を主な対象としていますが、緊急時に備え、風水害などの場合に必要になると考えられる情報についても 記載しておきましょう。
  - マイタイムラインに示す下線部 (\_\_\_\_) 、黒四角 (■) の項目、表中に必要な事項を記入しましょう。
  - 白四角 (□) の項目に該当する場合、□にチェック (☑) をしましょう。
  - マイタイムラインの用紙の下の部分を、「切りとり線」で切り離し、点線 (「やまおり」または「たにおり」) に沿って折りたたむことで、カードサイズになります。
- ぜひ作って携帯しましょう。

# ○ マイタイムライン (記入例)

表側

きりとり線

平常時しておく準備

① 自宅の危険度の確認

津波浸水区域内にある。  
大雨など内水による浸水想定区域内にある。  
土砂災害警戒区域内にある。  
大地震で自宅の損壊の危険がある。

■南海トラフ地震: 想定最大震度: 6強  
 ■直下型地震: 想定最大震度: 6弱  
 ■津波: 想定浸水深: 2~3メートル  
 ■大雨による洪水: 想定浸水深: 1~2メートル

【危険を感じた時の防災情報などの入手先】  
県ホームページ(防災ポータル) 市のホームページ  
気象庁ホームページ(防災情報) Yahoo!防災速報  
市役所の電話番号: 岡山市危機管理室 086-803-1082

氏名 〇〇 太郎  
 作成日 3年0月0日

② 家族、支援する方、頼りになる方などの連絡先

名前	携帯電話番号	必需品、持病薬など	昼の居場所	備考
〇〇 太郎	000-0000-0000		〇〇高校	作成者
〇〇 豊	000-0000-0000		田んぼ、作業場	
〇〇 洋子	000-0000-0000		会社	
〇〇 和子	000-0000-0000	車いす、降圧剤	自宅	見島医院
防災 弘	000-0000-0000		会社	高台在住

③ 避難先と避難方法

	避難先①	避難先②	避難先③
災害の種類、注意事項	津波、洪水	津波(垂直避難、孤立)	地震、津波、洪水
避難場所	防災弘氏宅	A小学校	E公園
避難方法	徒歩	徒歩	徒歩
避難に要する時間	40分(東10分)	15分	40分

裏側

きりとり線

私の避難行動計画

緊急地震速報  
地震発生!  
(強い揺れの数秒~数十秒前)

地震発生

津波警報  
(地震発生から2~3分後)  
津波注意報

地震発生直後

ゆれがおまった後

津波発生

たにおり

避難準備・高齢者等避難開始

避難勧告、避難指示(緊急)

避難開始

<津波到達>  
(南海トラフ地震の場合  
約2時間後)

災害発生(状況)

地震発生後から3日  
ぐらひまで

④ 非常持出品

- ・笛、懐中電灯、軍手、長袖、長ズボン、モバイルバッテリー、充電器
- ・保険証、お薬手帳、運転免許証、現金、カード、通帳、印鑑、身分証
- ・非常持出品(事前に2~3日分をリュックサック等に詰めたもの)
- 防災用ヘルメット、犬(ペット)

⑤ 地震と津波に対する私の避難行動計画

身の安全を確保する。

・じょうぶな机の下など安全な場所に避難する。  
・無理に火を消そうとしない。  
・あわてて外へ飛び出さない。逃げ道を確認する。

【屋外や田んぼでゆれを感じた時】  
 ・車は道路左側に止め、カギは付けたままにする。  
 ・海から離れる。  
 ・塀から離れる。

■食卓の下に避難

あわてずに行動する。

・火を止める。出火していたら初期消火する。  
 ・自宅の建物が倒れるなどの恐れがあれば避難する。  
 ・非常持出品を手元に用意する。避難の準備をする。  
 ・ラジオなどで情報を集める。家族の安全を確認する。

■家族に連絡

■祖母の車いすの準備と移動用の車の手配

・高齢者などの避難に時間のかかる人とその支援者は避難を開始する。  
 ■祖母と母は避難を開始

ただちに避難を開始する。

・市からの勧告・指示に従い、災害の種類に応じた場所に避難する。  
 ・ガスの元栓を閉める。電気のブレーカーを落とす。  
 ・非常持出品、非常持出袋を持つ。エレベーターは使わない。  
 ■防災弘氏の携帯電話に避難先と避難する人と連絡

・逃げ遅れたと思ったら、命を守る最善の行動をとる。自宅2階など、とにかく高いところに避難する。  
 ■2階の子供部屋のロフトに避難

・余震は繰り返します。壊れた家には入らない。災害情報を収集する。

⑥ 家族と連絡が取れない時の行動

■事前に決めた集合場所: 防災弘氏宅に連絡あるいは集合  
 ・災害用伝言ダイヤル: 171-1(録音)/2(再生) - 市外局番・電話番号

# ○ マイタイム ライン様式

表側

きりとり線

児島湾干拓地域

**マイタイムライン**

大規模地震・津波

氏名 \_\_\_\_\_

作成日 \_\_\_\_\_

**平常時にしておく準備**

**① 自宅の危険度の確認**

津波浸水区域内にある。

大雨など内水による浸水想定区域内にある。

土砂災害警戒区域内にある。

大地震で自宅の損壊の危険がある。

■ 南海トラフ地震： 想定最大震度： 6強

■ 直下型地震： 想定最大震度： 6弱

■ 津波： 想定浸水深： \_\_\_\_\_メートル

■ 大雨による洪水： 想定浸水深： \_\_\_\_\_メートル

**【危険を感じた時の防災情報などの入手先】**

県ホームページ(防災ポータル)     市のホームページ

気象庁ホームページ(防災情報)     Yahoo! 防災速報

市役所の電話番号： \_\_\_\_\_

きりとり線

きりとり線

きりとり線

**② 家族、支援する方、頼りになる方などの連絡先**

名前	携帯電話番号	必需品、持病薬など	昼の居場所	備考

きりとり線

**③ 避難先と避難方法**

	避難先①	避難先②	避難先③
災害の種類、注意事項			
避難場所			
避難方法			
避難に要する時間			

きりとり線

このページと次のページを両面印刷して、切り取ってご利用ください。



### 3. マイタイムラインの見直し

- 災害発生時の避難にあたっては、家族や地域で協力することが大切です。
- ご自身のマイタイムラインができたなら、その内容について、ご家族や地域の方と話し合ってみましょう。
- 作成したマイタイムラインをもとにご家族や地域の方で避難訓練をしてみましょう。
- 避難計画は、みなさんのライフステージによって変わります。毎年、決まった日（9月1日の防災の日、誕生日など）に見直しましょう。

