

マイタイムラインを作ろう

- 大規模地震と津波に備えて -

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作成

○ マイタイムライン作成の手順

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。

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。

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。避難先までの経路も複数考えておきましょう。避難は徒歩が基本です。

非常持ち出し品の確認・準備

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。

津波ハザードマップ

- 岡山市 : <https://www.city.okayama.jp/0000012072.html>
- 倉敷市 : <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/1870.htm>
- 玉野市 : <https://www.city.tamano.lg.jp/site/bousai/1499.html>



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>
- 倉敷市 : <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/3387.htm>
- 玉野市 : <https://www.city.tamano.lg.jp/site/bousai/1444.html>



○ 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。



（次ページ記入様式 →）

マイタイムラインの見直し

- 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。
- 話し合いや避難訓練によって明らかになった問題点をもとに、マイタイムラインの見直しをしましょう。



表側

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： _____																														
② 家族、支援する方、頼りになる方などの連絡先 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">名前</th> <th style="width: 20%;">携帯電話番号</th> <th style="width: 20%;">必需品、持病薬など</th> <th style="width: 20%;">昼の居場所</th> <th style="width: 20%;">備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>		名前	携帯電話番号	必需品、持病薬など	昼の居場所	備考																									
名前	携帯電話番号	必需品、持病薬など	昼の居場所	備考																											
③ 避難先と避難方法 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"> </th> <th style="width: 20%;">避難先①</th> <th style="width: 20%;">避難先②</th> <th style="width: 30%;">避難先③</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>災害の種類、注意事項</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>避難場所</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>避難方法</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>避難に要する時間</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>			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													
	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																															

裏側

