

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

マイ・タイムラインとは、大雨や台風の接近にそなえて、「いつ」、「何をするのか」を整理した個人の防災計画です。自分（家族）がとる行動を時系列に整理し、あらかじめ取りまとめておくことで、自分（家族）の行動のチェックリスト、または判断サポートツールとして役立てることができます。

上野原市

避難する場所：

作成年月日：

地区

年

月

日

そなえ
までの
おおよそ
の時間

黒：気象情報
青：市役所からの避難情報
赤：住民がとるべき行動

マイ・タイムライン

主なそなえの例

数日～
1日前

- 台風予報
- 台風に関する山梨県の気象情報（随時）

今後気象状況悪化のおそれ
警戒レベル1

★災害への心構えを高める

◇大雨注意報・土砂災害注意報

気象状況悪化
警戒レベル2

★避難行動を確認
（避難場所・ルート・タイミング）

- 台風に関する今後の見通し
- 避難所の開設

数時間前

◇大雨警報・土砂災害警報

災害のおそれあり
警戒レベル3

★避難に時間を要する人は早めに
避難、避難の準備など

●高齢者等避難

◇大雨危険警報・土砂災害危険警報

災害のおそれ高い
警戒レベル4

★危険な場所から全員避難
※警戒レベル4までに必ず避難

●避難指示

◇大雨特別警報・土砂災害特別警報

災害発生または切迫
警戒レベル5

★命の危険 直ちに安全確保！
すでに災害が発生または切迫して
いる状況、直ちに安全確保を行う

●緊急安全確保

2時間～
0時間前

0時間

- テレビで天気予報を確認
- 家族の今後の予定を確認
- マイ・タイムラインを確認
- 防災グッズの準備
（不足があれば買い出しへ）
- 持病の薬を確認

- 家の周りに風で飛ばされ
そうな物がないか確認

- 家族の今後の予定を確認

- 避難場所、避難方法の確認
- 親戚・知人宅への避難を検討
- 携帯電話の充電の確認や
充電器等の準備
- 避難に時間がかかる場合
は避難の準備を開始

- 通行止め等がないか、テレ
ビ・インターネット等で確認
- 防災行政無線・メール・イ
ンターネット等で市の避難
情報を確認
- 避難所への避難を検討
- 避難に時間のかかる場合
は避難を開始

- 防災行政無線・メール・イ
ンターネット等で市の避難
情報を確認
- 避難所へ避難するまたは、
自宅の2階等なるべく安全
な場所へ避難

雨風が強くなる前に行うべき事項をすませておく時期

避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期

身の安全を確保すべき時期

※自然災害のため必ずしもマイ・タイムラインどおりに
進行するとは限りません。マイ・タイムラインで定めた
タイミングはあくまで行動の目安として認識し、気象情
報や避難情報等をこまめに確認しましょう。