

『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：

甲東（桑久保） 地区

親戚宅（上野原地区本町）

令和 8 年 5 月 29 日

そなえ
までの
おおよそ
の時間

数日～
1日前

半日～
数時間前

数時間前

数時間～
3時間前

2時間～
0時間前

0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

- 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

- ◇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

マイ・タイムライン

《家族構成：5人世帯》
父、母、祖母、
子2人（中学生・小学生）

- ・テレビで台風の進路を確認
- ・家族の今後の予定を確認
- ・備蓄品のチェックをする
- ・持病の薬があるか確認
- ・車のガソリンを入れておく

- ・自転車や倉庫など飛ばされたり倒れたりしないか確認

- ・親戚の家に避難して良いか確認

- ・台風進路、接近時刻等の確認
- ・携帯電話の充電
- ・家族の予定を再度確認
- ・電車で通勤している父は退社後駅からそのまま親戚の家に向かう

- ・戸締まりの確認
- ・火の元、ブレーカーの確認
- ・道路の混雑状況、通行止め等ないか確認
- ・母、子ども、祖母と一緒に親戚の家に避難開始

- ・親戚宅への避難完了

主なそなえの例

- 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
- 避難に時間が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。