

淀川版マイ・タイムライン作成事例

作成事例 ～Aさんの場合～

Aさんの状況

- ・自宅が3m以上浸水する
- ・家族には80歳のおじいさんがいる
- ・ペットは飼っていない

避難方法の確認

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1											
2		避難方法	右側の「※ご参考※」を参考に、避難のパターンを選択し、避難先、連絡先を入力してください								
3			入力後は、Step1のシートに進んでください。								
4			リセット								
5											
6		●避難パターン									
7											
8		パターン	B	水平避難（早期）							
9											
10		●避難先									
11			市の指定避難所（〇〇小学校）								
12											
13											
14											
15		●連絡先	※電話番号を入力してください。								
16			〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇								
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

このシートを含め
STEP1～STEP3全てのシートの内容が削除されます

①避難パターンの決め方

※ご参考※をみて確認。

- ハザードマップで確認すると自宅が3m以上浸水するため、自宅での垂直避難はできない（パターンAはダメ）
- かつ80歳のおじいさんが一緒に暮らしているため、早めに避難した方がよい（パターンBに決定）

②避難先の決め方

- ハザードマップで近くの指定避難所を確認

※ご参考※

以下、パターン図をご確認いただき、ご自身が該当するものをご確認ください。

パターンA【垂直避難】

在宅避難

パターンB【水平避難（早期）】、パターンC【水平避難】

縁故避難

親戚宅や友人宅など水害リスクのない場所への避難

避難所避難

市の指定避難所への避難

Step1（必要と考えられる行動を考える）

③避難に備えて実施する行動

- 自宅避難ではないため、自宅避難の備えはいらない
 - 一緒に暮らしているおじいさんは一人で避難するのが困難なため、「要配慮者」の避難の備えを選択
 - ペットは飼っていない
- 台風進路や避難勧告等の情報、通行止めの情報などどれも収集して把握する必要がある
- 遠方に住む息子には、避難先を伝えておく
 - おじいさんの避難先に連絡し、避難のタイミングなどを確認しておく
- 避難している間に自宅に被害が及ばないようにドアや窓の補強をしておく
 - 自宅の浸水に備えて、大切なものは上の階に移動させた方がよい
 - 避難する時はガスの元栓を閉め、ブレーカーを落として戸締りをする
 - 自家用車やバイクは、浸水しない立体駐車場などに早めに移動する
- 避難所に向かうときは、近所の方にも声かけを
 - おじいさんの避難支援者の連絡先を調べておく
- 要配慮者のおじいさんは早めに避難を開始する

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1											
2		Step1.	下記の行動のうち、必要と考えられる項目を選んでください。（複数選択可）								Step2に反映！
3		入力後は、Step2のシートに進んでください。									
4											
5			1. 日頃からの避難に向けた備え								
6			☐	3日間の自宅避難の備え							
7			☒	防災グッズや感染症対策などの備え							
8			☒	避難方法や避難先などの決定							
9			☒	要配慮者の避難の備え							
10			☐	ペット避難の備え							
11											
12			2. 避難に向けた様々な情報の収集								
13			☒	台風や降雨に関する気象情報の収集							
14			☒	避難に役立つ防災情報の収集							
15			☒	交通情報、被害情報の収集							
16											
17			3. 家族と親類等への連絡								
18			☒	家族などへの連絡							
19			☒	親類・避難先への連絡							
20											
21			4. 避難に向けた準備								
22			☒	自宅の風水害対策・被害軽減対策							
23			☒	大切なものの安全な階への移動							
24			☒	飲食物や生活用水の確保、停電対策							
25			☒	持ち出し品の詰め込み							
26			☒	火の元確認、戸締り							
27			☒	自家用車やバイクの避難							
28			☐	ペット対応							
29			☒	携帯電話の充電など							
30											
31			5. 地域での助け合い								
32			☒	地域内で声かけによる避難							
33			☒	避難時の要配慮者と支援者の関係把握							
34											
35			6. 避難開始								
36			☒	要配慮者の避難開始							
37			☒	健常者の避難開始							
38											

入力完了したらクリックしてください

Step1～※一度完了

印刷（マイタイムライン）

Step2(実施すべき行動のタイミングを考える)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1											
2						入力完了したらクリックしてください ※Step3を入力している途中で再度ボタンを押下した場合はStep3の内容がリセットされます。		Step3に反映			
3											
4											
5	Step2.	Step1で選んだ以下の行動について、右列から実施するタイミングにチェックを入れてください。(複数選択可)									
6		入力後は、Step3のシートに進んでください。									
7											
8		1. 日頃からの避難に向けた備え				5～3日前	2日前	1日前	当日		
10		■ 防災グッズや感染症対策などの備え				☐	☒	☐	☐		
11		■ 避難方法や避難先などの決定				☐	☒	☐	☐		
12		■ 要配慮者の避難の備え				☒	☐	☐	☐		
14											
15		2. 避難に向けた様々な情報の収集				5～3日前	2日前	1日前	当日		
16		■ 台風や降雨に関する気象情報の収集				☒	☒	☒	☒		
17		■ 避難に役立つ防災情報の収集				☐	☒	☒	☐		
18		■ 交通情報、被害情報の収集				☐	☐	☒	☐		
19											
20		3. 家族と親類等への連絡				5～3日前	2日前	1日前	当日		
21		■ 家族などへの連絡				☐	☐	☒	☒		
22		■ 親類・避難先への連絡				☐	☐	☒	☐		
23											
24		4. 避難に向けた準備				5～3日前	2日前	1日前	当日		
25		■ 自宅の風水害対策・被害軽減対策				☐	☒	☐	☐		
26		■ 大切なものの安全な階への移動				☐	☐	☒	☐		
27		■ 飲食物や生活用水の確保、停電対策				☐	☒	☐	☐		
28		■ 持ち出し品の詰め込み				☐	☒	☐	☐		
29		■ 火の元確認、戸締り				☐	☐	☒	☐		
30		■ 自家用車やバイクの避難				☐	☐	☒	☐		
32		■ 携帯電話の充電など				☐	☐	☒	☐		
33											
34		5. 地域での助け合い				5～3日前	2日前	1日前	当日		
35		■ 地域内で声かけによる避難				☐	☐	☒	☐		
36		■ 避難時の要配慮者と支援者の関係把握				☒	☐	☐	☐		
37											
38		6. 避難開始				5～3日前	2日前	1日前	当日		
39		■ 要配慮者の避難開始				☐	☒	☐	☐		
40		■ 健康者の避難開始				☐	☐	☒	☐		
41											
		注意事項	避難方法	Step1	Step2	Step3	ワークシート	印刷 (マイタイムライン)			

④実施するタイミング

- ・ 防災グッズなどは早めに準備し、足りないものがないか確認する
- ・ 避難先は台風が発生したらすぐに確認しておく
- ・ おじいさんの避難は元気な方より早いため、準備はさらに早めに
- ・ 正確な情報を毎日収集して、避難に備えることが重要
- ・ 避難所の開設情報も確認する
- ・ 家族への連絡は、避難の前や避難した後も行う
- ・ 避難所が開設しているか確認が必要
- ・ 準備等は雨風が強くないうちに行う
- ・ できれば、避難当日に大がかりな作業は避ける
- ・ 携帯電話の充電はこまめに行う
- ・ 台風発生、上陸の恐れがわかった時には、おじいさんの避難支援者に連絡する
- ・ 「当日」は暴風雨の可能性が高いので、避難は1日前に行う
- ・ 雨が降り始める前におじいさんは避難完了

Step3(1日ごとに実施する順序を考える)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
1													
2	Step3.	Step2で考えた以下の行動について、日ごとに実施する順序を決めてください。											
3		※セルをクリックすると、順序を選択できます。							入力後は、「ワークシート」で実施の順番 「印刷(マイタイムライン)」を印刷すれば5				
4													
5		●5～3日前											
6		1. 日頃からの避難に向けた備え											
7			■ 要配慮者の避難の備え							3			
8		2. 避難に向けた様々な情報の収集											
9			■ 台風や降雨に関する気象情報の収集							1			
10		5. 地域での助け合い											
11			■ 避難時の要配慮者と支援者の関係把握							2			
12													
13		●2日前											
14		1. 日頃からの避難に向けた備え											
15			■ 防災グッズや感染症対策などの備え							7			
16			■ 避難方法や避難先などの決定							3			
17		2. 避難に向けた様々な情報の収集											
18			■ 台風や降雨に関する気象情報の収集							1			
19			■ 避難に役立つ防災情報の収集							2			
20		4. 避難に向けた準備											
21			■ 自宅の風水害対策・被害軽減対策							5			
22			■ 飲食物や生活用水の確保、停電対策							6			
23			■ 持ち出し品の詰め込み							8			
24		6. 避難開始											
25			■ 要配慮者の避難開始							4			
◀ ▶ 注意事項 避難方法 Step1 Step2 Step3 ワークシート 印刷 (マイタイムライン)													

⑤実施する順序(5～3日前、2日前)

【5～3日前】台風の影響はほとんどない

- 台風の進路等を把握し、おじいさんの避難を考える
 1. 台風の進路や今後の雨予報などを調べる
 2. おじいさんの避難支援者の連絡先を確認しておく
 3. おじいさんの避難の準備を進める

【2日前】にわか雨や風が徐々に強くなる

- 買い出しは雨風が強くなる前に終える
- おじいさんは早めに避難する
 1. 台風進路や雨風の予報を把握
 2. 市町からの防災・避難情報も確認(避難所の開設など)
 3. 避難先を決め、手段や経路も家族内で決めておく
 4. おじいさんは雨が降るまでに避難を完了する
 5. 自宅の暴風雨対策を行う
 6. 買い出しは雨風が強くなる前、夕方までに終える
 7. マスクなど感染症対策も忘れずに
 8. 持参品のリュックへの詰め込みは避難の前日までに

Step3(1 日ごとに実施する順序を考える)

27	●1日前					
28	2. 避難に向けた様々な情報の収集					
29	■	台風や降雨に関する気象情報の収集	1			
30	■	避難に役立つ防災情報の収集	2			
31	■	交通情報、被害情報の収集	7			
32	3. 家族と親類等への連絡					
33	■	家族などへの連絡	11			
34	■	親類・避難先への連絡	6			
35	4. 避難に向けた準備					
36	■	大切なものの安全な階への移動	5			
37	■	火の元確認、戸締り	9			
38	■	自家用車やバイクの避難	4			
39	■	携帯電話の充電など	3			
40	5. 地域での助け合い					
41	■	地域内で声かけによる避難	8			
42	6. 避難開始					
43	■	健常者の避難開始	10			
44	●当日					
45	2. 避難に向けた様々な情報の収集					
46	■	台風や降雨に関する気象情報の収集	1			
47	3. 家族と親類等への連絡					
48	■	家族などへの連絡	2			
49						
50						

印刷 (マイタイムライン)

⑤実施する順序（1日前、当日）

【1日前】雨風がだんだん強まる

➤ 台風上陸前に避難する

1. 台風進路や雨風の予報を把握
2. 市町からの避難勧告等の情報を確認
3. 携帯電話の充電は早めに
4. 自家用車等は立体駐車場などへ（外に出る行動は早めに）
5. 1階にある大切なものを上階に移動（必要最小限）
6. 避難所の開設状況を確認（入れるかも確認）
7. 交通情報、地域の被害状況も確認
8. いざ避難する時は隣近所の方にも声かけを！
9. ガスの元栓閉め、戸締りをしっかりと行う
10. 家族全員で避難開始（雨風が強くなる前に）

【当日】台風が上陸し、強烈な暴風雨

➤ 避難先ではルールを守る、家族に連絡する

1. 台風上陸に伴う被害予想などにも注意が必要
2. 遠方に住む家族等に連絡する（無事であることを伝える）

ワークシート(Step1～Step3の確認)

①～⑤で決めた内容の確認

どのような行動をいつに実施するかが分かる

避難行動計画 マイ・タイムライン ワークシート ～コロナ禍における風水害に備える！～

主な行動項目 ※該当する項目をチェック(複数可)	実施するタイミング ※該当する時期に○を記入(複数可)			
	台風がくる 5～3日前	2日前	1日前	当日
1. 日頃からの避難に向けた備え				
☐ 3日間の自宅避難の備え				
☒ 防災グッズや感染症対策などの備え		○		
☒ 避難方法や避難先などの決定		○		
☒ 要配慮者の避難の備え	○			
☐ ペット避難の備え				
2. 避難に向けた様々な情報の収集				
☒ 台風や降雨に関する気象情報の収集	○	○	○	○
☒ 避難に役立つ防災情報の収集		○	○	
☒ 交通情報、被害情報の収集			○	
3. 家族と親類等への連絡				
☒ 家族などへの連絡			○	○
☒ 親類・避難先への連絡			○	
4. 避難に向けた準備				
☒ 自宅の風水害対策・被害軽減対策		○		
☒ 大切なものの安全な階への移動			○	
☒ 飲食物や生活水の確保、停電対策		○		
☒ 持ち出し品の詰め込み		○		
☒ 火の元確認、戸締り			○	
☒ 自家用車やバイクの避難			○	
☐ ペット対応				
☒ 携帯電話の充電など			○	
5. 地域での助け合い				
☒ 地域内で声かけによる避難			○	
☒ 避難時の要配慮者と支援者の関係把握	○			
6. 避難開始				
☒ 要配慮者の避難開始		○		
☒ 健常者の避難開始			○	

台風が上陸するまでの行動が時系列で分かる

各時点の行動内容

●5～3日前
【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集
【地域の助け合い】 避難時の要配慮者と支援者の関係把握
【日頃の備え】 要配慮者の避難の備え

●2日前
【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集
避難に役立つ防災情報の収集
【日頃の備え】 避難方法や避難先などの決定
【避難開始】 要配慮者の避難開始
【避難の準備】 自宅の風水害対策・被害軽減対策
飲食物や生活水の確保、停電対策
【日頃の備え】 防災グッズや感染症対策などの備え
【避難の準備】 持ち出し品の詰め込み

●1日前
【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集
避難に役立つ防災情報の収集
【避難の準備】 携帯電話の充電など
自家用車やバイクの避難
大切なものの安全な階への移動
【家族等への連絡】 親類・避難先への連絡
【情報収集】 交通情報、被害情報の収集
【地域の助け合い】 地域内で声かけによる避難
【避難の準備】 火の元確認、戸締り
【避難開始】 健常者の避難開始
【家族等への連絡】 家族などへの連絡

●当日
【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集
【家族等への連絡】 家族などへの連絡

淀川マイ・タイムラインの印刷(完成)

Aさんのマイ・タイムラインを印刷すれば完成

Aさんの状況

- ・ 自宅が3m以上浸水する
- ・ 家族には80歳のおじいさんがいる
- ・ ペットは飼っていない

避難計画を作成する時の注意点

- ① 台風が発生し上陸する可能性が高くなったら、まずは台風情報を収集し、要配慮者の避難の準備を開始。
- ② 台風上陸の1日前は雨風が強くなることが予測できるため、買い出し等は「2日前の夕方まで」に行く。
- ③ 一般の方の避難は、台風上陸の前日が安全。
- ④ 要配慮者の避難は、雨風のない前々日が安全。
- ⑤ 避難する時は、近所の方にも声掛けを行う。
- ⑥ 離れた家族にはきちんと連絡を。

**水災害は、きちんと早めに避難すれば、
命は守れます！**

コロナ禍における風水害に備える！

淀川管内水害に強い地域づくり協議会

【パターンB】

マイ・タイムライン

避難行動計画

5～3日前

2日前

夕方まで

1日前

夕方まで

当日

	何を 用意する か	チェック
5～3日前	【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集	
	【地域の助け合い】 避難時の要配慮者と支援者の関係把握	
	【日頃の備え】 要配慮者の避難の備え	
2日前	【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集	
	避難に役立つ防災情報の収集	
	【日頃の備え】 避難方法や避難先などの決定	
	【避難開始】 要配慮者の避難開始	
	【避難の準備】 自宅の風水害対策・被害軽減対策 飲食物や生活用水の確保、停電対策	
	【日頃の備え】 防災グッズや感染症対策などの備え	
	【避難の準備】 持ち出し品の詰め込み	
夕方まで 1日前	【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集	
	避難に役立つ防災情報の収集	
	【避難の準備】 携帯電話の充電など 自家用車やバイクの避難 大切なものの安全な階への移動	
	【家族等への連絡】 親類・避難先への連絡	
	【情報収集】 交通情報、被害情報の収集	
	【地域の助け合い】 地域内で声かけによる避難	
	【避難の準備】 火の元確認、戸締り	
	【避難開始】 健常者の避難開始	
	【家族等への連絡】 家族などへの連絡	
	夕方まで 当日	【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集
【家族等への連絡】 家族などへの連絡		

避難先 市の指定避難所（〇〇小学校）

連絡先 〇〇－〇〇〇〇－〇〇〇〇

避難情報が解除されるまで、避難先からの外出は危険です