

災害に備えたマイタイムラインを作成しよう



■「マイタイムライン」とは？

マイタイムラインとは市民一人ひとりの防災行動計画のことです。地震や津波、台風、土砂災害などの自然災害から、自分自身がとるべき標準的な防災行動を時系列にまとめ、自ら考え命を守る避難行動に役立てます。

■「マイタイムライン」作成のポイント！

①防災マップを確認しよう

→ご自宅や学校、勤務先周辺の地震・津波・洪水・土砂災害のリスク（危険性）を把握する。

②防災情報を収集しよう

→防災情報の収集手段を確認し、常日頃から防災情報を収集する習慣を身に付ける。



宮古島市の防災情報防災マップ



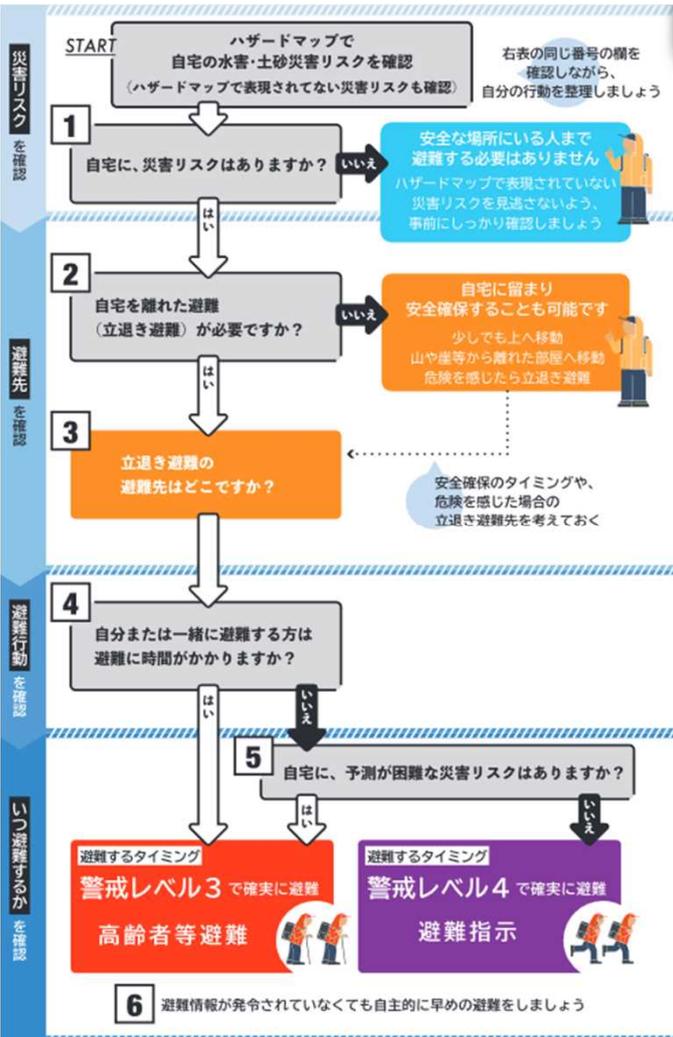
多良間村の防災情報防災マップ



ワークシート（気象庁eラーニング教材）



国土交通省マイタイムラインの詳細について



ワークシート わたしの『大雨の時にどう逃げる』 **記入例**

1 はい いいえ

自宅に、災害リスクはありますか？	水害のリスク あり <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>	土砂災害のリスク あり <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>
	浸水の深さ 3.0 m	

2 はい いいえ

自宅を離れた避難 (立退き避難) が必要ですか？ 自宅に、右側の条件が1つでも当てはまれば、立退き避難が必要です	水害のリスク <input checked="" type="checkbox"/> 家屋倒壊等氾濫想定区域である <input checked="" type="checkbox"/> 居室は、浸水の深さより低い <input checked="" type="checkbox"/> 水・食料等の備えが十分ではない	土砂災害のリスク <input checked="" type="checkbox"/> 十分堅牢なマンションの上階等ではない
---	--	--

3

安全な場所に住んでいて A 身を寄せられる親戚や知人はいますか？ (他にも身を寄せられる場所があれば記入)	水害のリスク 〇〇さんの家	土砂災害のリスク △△さんの家
B 指定緊急避難場所はどこですか？	□□ 大学理工学部	□□ 大学理工学部 天神町児童公園
立退き避難の避難先はどこですか？ (水害・土砂災害で異なる場合はそれも記入)	A 〇〇さんの家	B □□ 大学理工学部

4 はい いいえ

自分または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？ (早めに避難が必要です)	誰と、どうやって避難しますか？ 避難にかかる時間は何分くらいですか？
	誰と 祖父母、妻、乳児 移動手段 徒歩
	準備 30分 + 移動 15分 合計 45分

5 はい いいえ

自宅に、予測が困難な災害リスクはありますか？ (思いがけず急激に状況が悪くなるおそれがあります。早めの行動が強く望まれます)	自宅に、以下の条件が当てはまりますか？ 1つでも当てはまれば、予測が困難な災害リスク「あり」です
	水害のリスク <input type="checkbox"/> 急激な水位上昇のおそれがある 河川が近くにある
	土砂災害のリスク <input checked="" type="checkbox"/> 土砂災害のリスクがある (1)の回答と同じ

6

早めの避難を判断するには、どのような防災気象情報を参考にしますか？	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫警戒情報 (〇〇川) ・洪水警報・注意報 ・危険度分布 	<ul style="list-style-type: none"> ・大雨警報・注意報 ・危険度分布
-----------------------------------	--	---

気象庁 eラーニング教材「大雨の時にどう逃げる」令和3年春改訂版

宮古島地方気象台

検索

宮古島地方気象台ホームページ

<https://www.data.jma.go.jp/miyako/>

お問い合わせ先：宮古島地方気象台

TEL: 0980-72-3054 (平日のみ / 8:30~17:15)

