

# 城陽市マイ・タイムライン作成ガイド

「マイ・タイムライン」とは、大雨や台風などの災害からあなたと家族を守るために、どのタイミングでどのような行動をとるべきかを決めておくものです。

家族で話し合い、あらかじめ決めておくことで、いざという時に落ち着いて行動することができます。

## マイ・タイムライン作成のための段階

### ステップ1

ハザードマップで自宅周辺の水害と土砂災害それぞれの災害リスクを確認します

### ステップ2

自宅周辺の災害リスクから、避難パターン、避難場所を決めます

### ステップ3

家族などの連絡先と非常持ち出し品を確認します

### ステップ4

災害から身を守るため「いつ」「誰が」「何をするか」を決めます

## 準備するもの

マイ・タイムライン作成ガイド マイ・タイムライン作成シート

城陽市防災ブック等  
(スマートフォンなどでも確認できます)



災害	内	外			
早期の立退き避難区域	<input type="checkbox"/> 内	<input type="checkbox"/> 外			
水害	① 早期の立退き避難区域 <input type="checkbox"/> 内 <input type="checkbox"/> 外 ② 自宅で想定される浸水深 <input type="checkbox"/> 内 <input type="checkbox"/> 外 ③ 家屋倒壊等氾濫想定区域 <input type="checkbox"/> 内 <input type="checkbox"/> 外 ④ 浸水継続時間 <input type="checkbox"/> 内 <input type="checkbox"/> 外				
土砂災害	⑤ 土砂災害警戒区域 <input type="checkbox"/> 内 <input type="checkbox"/> 外				
避難パターン	内	外	避難のタイミング		
A	② 自宅避難	① 水平避難 (早期)	② 高層階等避難		
B	② 自宅避難 (早期)	① 水平避難	② 高層階等避難		
C	② 自宅避難	① 水平避難	② 高層階等避難		
避難場所	住所名	住所名			
<input type="checkbox"/> 自宅					
<input type="checkbox"/> 親戚や知人の家					
<input type="checkbox"/> 学校や児童遊園地					
<input type="checkbox"/> 公民館					
<input type="checkbox"/> 学校や児童遊園地					
<input type="checkbox"/> 学校や児童遊園地					
<input type="checkbox"/> 学校や児童遊園地					
氏名	携帯電話番号	自宅以外の主な電話番号	会社番号	メールアドレス	
品名	品名	品名	品名	品名	品名
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 現金



## ステップ1

1 わが家の災害リスクを確認し、「マイ・タイムライン作成シート」に記入しましょう。

災害	内容
水害	① 早期の立退き避難区域 <input type="checkbox"/> 内 <input type="checkbox"/> 外
	② 自宅で想定される浸水深 [ <input type="checkbox"/> 内 <input type="checkbox"/> 外 ]
	③ 家屋倒壊等氾濫想定区域 <input type="checkbox"/> 内 <input type="checkbox"/> 外
	④ 浸水継続時間 [ <input type="checkbox"/> 内 <input type="checkbox"/> 外 ]
土砂災害	⑤ 土砂災害警戒区域 <input type="checkbox"/> 内 <input type="checkbox"/> 外

○ 「城陽市防災ブック」による確認方法

① 「早期の立退き避難区域」を確認します

早期の立退き避難区域とは、河川が氾濫した際に生命、身体に危険が及ぶ恐れが極めて高い区域です。

⑦ ハザードマップ 洪水・土砂災害 (浸水深)、⑨ ハザードマップ地区別又は⑩ ハザードマップ校区別で赤線で囲われた「早期の立退き避難区域内」に指定されているかを確認し、①早期の立退き避難区域の内か外かチェックします。

② 「自宅に想定される浸水深」を確認します

想定浸水深とは、想定し得る最大規模の降雨により河川が氾濫した場合に想定される水深です。

自宅が早期の立退き避難区域内であれば、先ほどと同じハザードマップで、自宅に想定される浸水深を確認し記入します。早期の立退き避難区域外であれば、確認の必要はありません。

③ 「家屋倒壊等氾濫想定区域」を確認します

家屋倒壊等氾濫想定区域とは、河川堤防の決壊又は洪水氾濫流により、木造家屋の倒壊のおそれがある区域です。自宅が早期の立退き避難区域内であれば、先ほどと同じハザードマップで家屋倒壊等氾濫想定区域かどうか確認し、家屋倒壊等氾濫想定区域の内か外かをチェックします。

④ 「浸水継続時間」を確認します

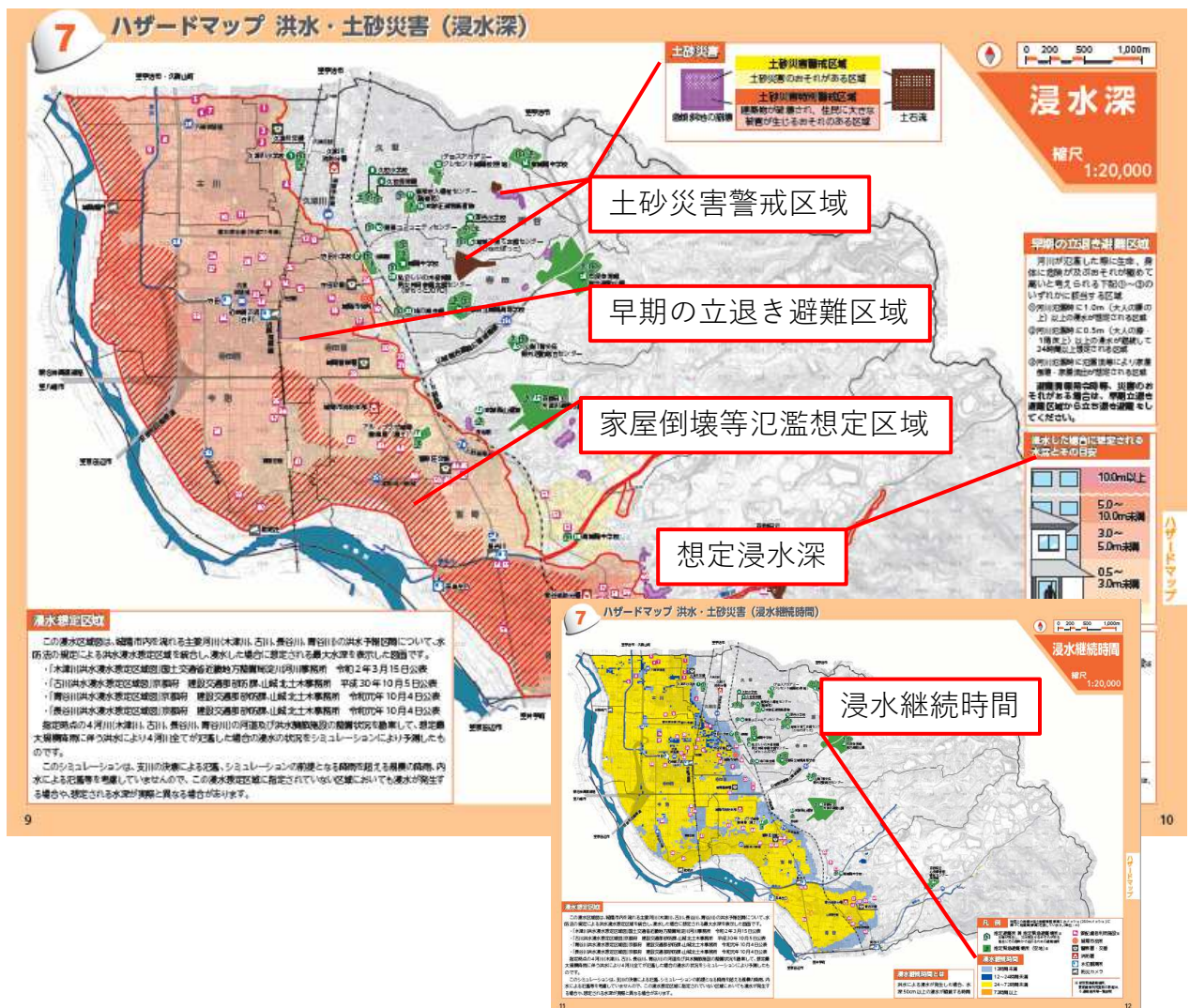
浸水継続時間とは、想定し得る最大規模の降雨により河川が氾濫した場合に水深50cm以上の浸水が継続する時間です。

7 ハザードマップ 洪水・土砂災害（浸水継続時間）で、自宅での想定浸水深を、確認し記入します。

⑤ 土砂災害警戒区域を確認します

土砂災害警戒区域とは、がけ崩れ等が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがある地域として、京都府が指定した区域です。

先ほどと同じハザードマップで、茶色又は紫色の着色がある区域「土砂災害警戒区域」に指定されているかを確認し、④土砂災害警戒区域の内か外かチェックします。





○ 「京都府マルチハザード情報提供システム」による確認方法

① 早期の立退き避難区域を確認します

① 右のQRコードを読み取るか、検索して「京都府マルチハザード情報提供システム」を表示します。

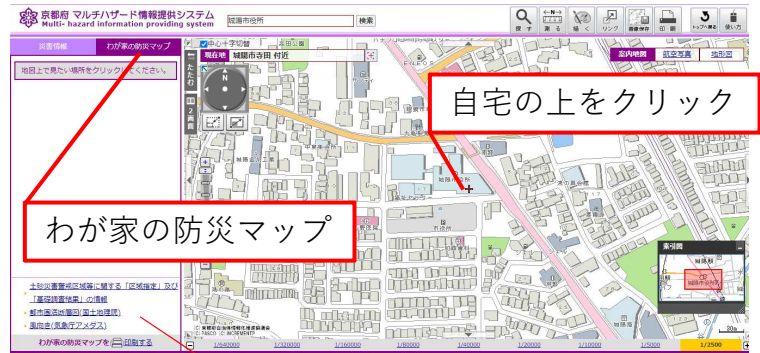
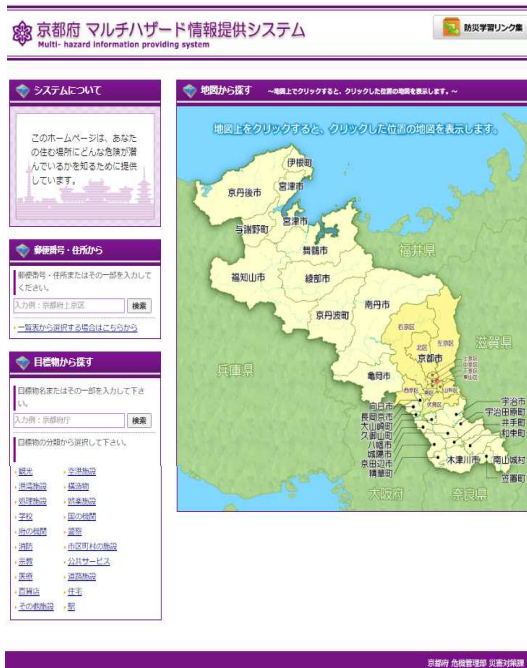


<http://multi-hazard-map.pref.kyoto.jp/top/top.asp>

② 「地図から探す」、「郵便番号・住所から」又は「目標物から探す」により自宅周辺を表示し、「わが家の防災マップ」をクリックして選択後、自宅の上をクリックして指定します。

①

②



③



③ 「この場所で予想される被害」として、水害、地震、土砂災害の危険度が表示されますので、早期の立退き避難区域は、洪水浸水想定区域に該当の有無を、想定浸水深は洪水浸水想定区域での浸水深を、その他、家屋倒壊等氾濫想定区域、土砂災害警戒区域の該当の有無を確認して、チェックします。ただし、浸水継続時間は、2023年10月末日現在は表示できませんので、城陽市防災ブックで確認して記入して下さい。

## ステップ2

2 ステップ1で記載した「わが家のリスク」の内容を基に、次のページの「判定フロー」により、どの避難のパターンになるか確認し、「マイ・タイムライン作成シート」にチェックしましょう。

避難パターン	内容
A	<input type="checkbox"/> 垂直避難
B	<input type="checkbox"/> 水平避難 (早期)
C	<input type="checkbox"/> 水平避難

判定フローにより、避難パターンA【垂直避難】に該当された方も、災害から身の安全を確保するためには、水害リスクのある区域等からの「立退き避難」が最も望ましいため、水平避難をお勧めします。



- パターンAで垂直避難を選ばない方及びパターンB・Cの方は、水平避難が必要です。「親戚や知人の家」、「市が開設する避難場所」、「車中避難所」、「ホテル・旅館」のうち1つ以上を選択してチェックします。そのうえで、チェックした項目の最善案、出来れば次善案を記入します。

### ステップ3

#### 5 家族などの連絡先を確認し、「マイ・タイムライン作成シート」に記入しましょう。

- いざという時のために、どのような方法で家族と連絡をとるか、家族で話し合っておき、記入します。

名 前	携帯電話番号	自宅以外の主な滞在場所	合流場所・連絡方法など

#### 6 非常持ち出し品を確認し、「マイ・タイムライン作成シート」に記入しましょう。

- 避難する前に、必要なものを考えてチェックします

貴重品類	避難用具	衣 類	生活用品	食品・食器	高齢者用品
<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預貯金通帳 <input type="checkbox"/> カード類 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 身分証明書(免許証など) <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 家・車の鍵 <input type="checkbox"/> マイナバーカード	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 携帯充電器 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 下着・衣類 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 雨ガッパ <input type="checkbox"/> タオル等 <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">救急用具</div> <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> ライター等 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ひも、ガムテープ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー等 <input type="checkbox"/> ラップ等 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 食品 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 食器 <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">赤ちゃん用品</div> <input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 補聴器 <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">その他</div> <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 住所録のコピー

- 避難する際に持っていく非常持ち出し品は、避難時にすぐ持ち出せるようにリュックのような両手が使えて持ちやすいバッグに詰め、寝る場所の近くや玄関先に置いておきましょう。
- 非常時に一人が持ち出せる量は限られています。飲食物、救急用品、貴重品など、最初の日をしのぐために必要なものを用意しましょう。
- 家族構成を考えて必要なもの、数を用意することも大切です。
- 避難の必要がない人も、水道や電気などのライフラインの寸断に備えて、必要なものを備蓄しておきましょう。

### ステップ4

#### 7 「わが家の防災行動計画」を話し合い完成しましょう。

- 警戒レベルごとに「いつ」「誰が」「何をするのか」を家族で話し合いながらマイ・タイムラインを完成させます  
 家族それぞれが「いつ」「誰が」「何をするのか」を確認し、必要な項目にチェックします。  
 また、追加項目があれば自由に記載しましょう。



## 7 わが家の防災行動計画

警戒レベル	防災情報等	誰が	私と家族の行動
日頃の備え	防災情報なし	<input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ]	] 避難場所・避難経路を確認 ] 家族間の災害時の連絡方法を確認 ] 防災情報の収集手電について確認 ] 非常持出品（備蓄品など）を準備 ] ]
警戒レベル <b>1</b>	大雨や台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ]	] 家族の予定・居場所を確認 ] 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 ] テレビやインターネットで天気予報を確認 ] 非常持出品（備蓄品など）を確認 ] 薬の確認（受け取り） ] ]
災害への心構えを高める			
警戒レベル <b>2</b>	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ]	] 避難場所・避難経路の再確認 ] インターネットで川の水位や道路の通行止め情報を確認 ] 避難の準備（非常持出品や服装など） ] 携帯電話の充電を確認 ] ]
自らの避難行動の確認			
警戒レベル <b>3</b>	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難 (城陽市が発令)	<input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ]	] テレビやインターネットで避難所の開設状況や気象状況などを確認 ] 避難の準備（非常持出品や服装など） <b>]</b> <b>高齢者等避難</b> 発令で避難場所に避難開始 ] ]
危険な場所から高齢者等は避難			
警戒レベル <b>4</b>	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 避難指示 (城陽市が発令)	<input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ] <input type="checkbox"/> [ ]	<b>]</b> <b>避難指示</b> 発令で避難場所に避難開始、完了 ] テレビやインターネットで最新の状況を確認 ] ]
危険な場所から全員避難			
<b>警戒レベル4までに必ず避難</b>			
警戒レベル <b>5</b>	大雨特別警報 緊急安全確保 (城陽市が発令)		災害が発生・切迫！避難が完了していない場合は、自宅内や近くの建物などで少しでも浸水しない高い場所や、少しでも土砂災害の危険が少ない場所に移動！
命の危険 直ちに安全確保			

※ 気象情報や避難情報が発表されるタイミングは状況により変化します。状況によっては計画より早めに避難行動を起こすことも大切です。