

おおいたマイ・タイムライン 作成ガイドブック

少し考えてみてください

あなたは、災害時に、

どのタイミングで、

どこに避難するか、

今、答えることができますか？

おおいたマイ・タイムライン
作成ガイドブック
イメージキャラクター
はやくサルくん



はじめに

おおいたマイ・タイムラインとは

災害に対する事前の備えや、大雨・台風により浸水害や洪水、土砂災害などが発生する危険性が高まった時の避難のタイミングなどを、あらかじめ時系列に整理した【自分自身や家族の避難行動計画】です。

対象災害について

マイ・タイムラインの対象とする災害は、【進行型災害】を基本としています。マイ・タイムラインの策定にあたっては、災害対応時の想定外の事態を減らすため、最悪の状況を含む災害を想定することが大切です。

進行型災害



洪水や台風など、発生やその被災状況が一定程度予測できる災害

突発型災害



地震や噴火など、発生の予測が困難な災害

マイ・タイムラインの必要性を確認

まずは動画を確認して、マイ・タイムラインがあるときとないときでは、行動や状況にどのような違いが生まれるか確認しましょう。

動画 1 「マイ・タイムラインを作るのはなぜ？」



大切なこと

まずは、警戒レベルを理解し、警戒レベルに応じた行動を考えましょう。

目 次

おおいたマイ・タイムライン作成のための手順

- P03-04 手順 1 「ハザードマップ」
手順 2 「避難先・避難経路」
P05-06 手順 3 「非常持出品」
手順 4 「情報収集ツール」
手順 5 「警戒レベルと行動」

おおいたマイ・タイムライン作成の前にやってみよう

- P07-08 練習 1 「あなたの家の周りにはどんな危険がある？」
P09-10 練習 2 「あなたは誰とどこに避難する？」
P11-12 練習 3 「あなたは避難するときに何を持って行く？」
P13-14 練習 4 「あなたの避難経路は？」
P15-16 練習 5 「あなたに必要な情報の収集方法は？」
P17-18 練習 6 「あなたはいつ避難を開始する？」

想定所要時間 45 分

所要時間：6 分
所要時間：6 分
所要時間：6 分
所要時間：3 分
所要時間：6 分
所要時間：2 分

おおいたマイ・タイムライン作成に関する動画

- P01 動画 1 「マイ・タイムラインを作るのはなぜ？」
P07 動画 2 「被災経験者から学ぶ、早めの避難の大切さ」
P17 動画 3 「あなたはいつ逃げる？」

所要時間：6 分
所要時間：7 分
所要時間：3 分

手順

1

ハザードマップ

マイ・タイムライン
のココ！

日頃から調べておくこと、備えておくこと
▶わが家の災害リスク・避難先

身の回りで起こりうる災害を知るために、ハザードマップを確認しましょう。またハザードマップを確認するときは、点（自分の家）だけではなく、面（避難先までの経路や危険箇所など）で見るようにしましょう。

ハザードマップとは？

ハザードマップとは、大雨や台風などの自然災害が起きた時に被害が想定されるエリアなどを表示した地図のことです。

ハザードマップは各市町村の窓口やホームページで入手でき、災害の種類ごとにあります。

洪水

内水

土砂災害

ため池

高潮

津波

ハザードマップの例



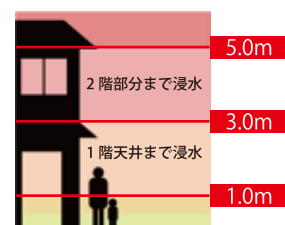
※このマップは説明用のイメージです。ハザードマップの着色や凡例は市町村によって異なる場合があります。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

凡例

水害

洪水浸水想定区域（浸水深）



土砂災害

土砂災害警戒区域

土砂災害のおそれがある区域

土砂災害特別警戒区域

建造物に損壊が生じ、住民などの生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

ハザードマップの入手の方法

- ①国土交通省「ハザードマップポータルサイト」
- ②各市町村の防災担当課やホームページ
- ③「おおいた防災アプリ」の「避難所・ハザードマップ」



ハザードマップ
ポータルサイト

手 順

2

避難先・避難経路

マイ・タイムライン
のココ！

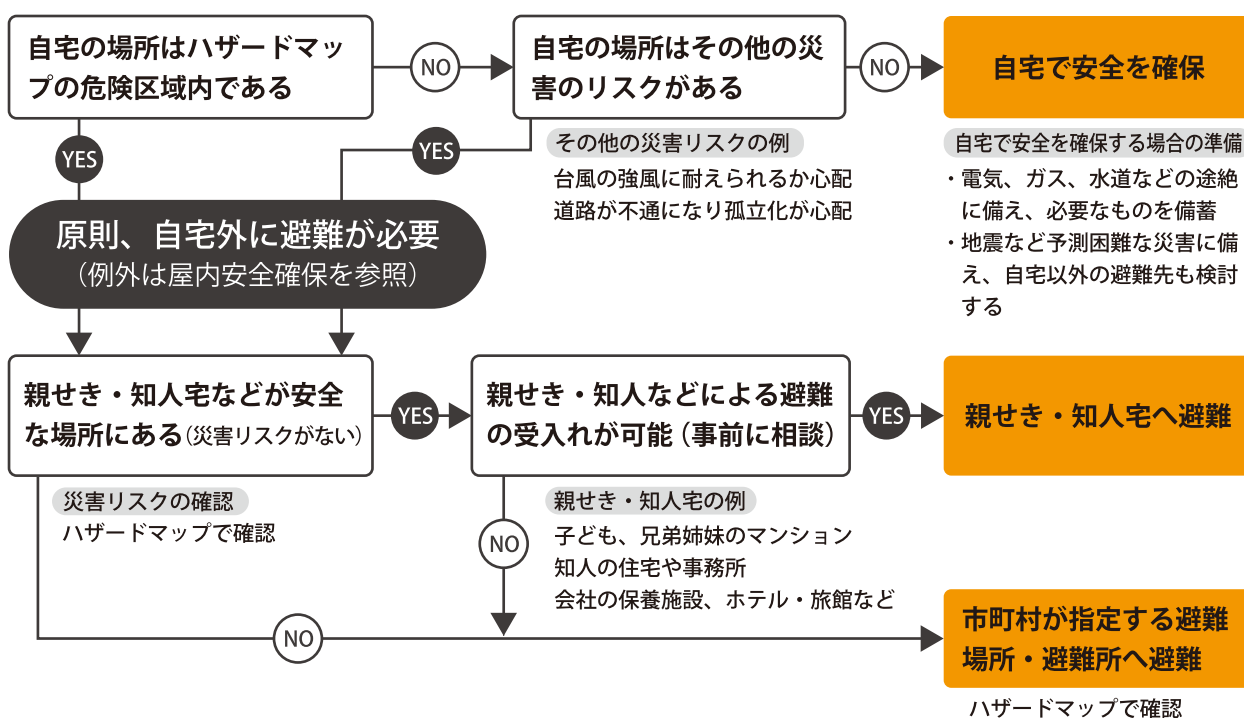
日頃から調べておくこと、備えておくこと
▶わが家の災害リスク・避難先

フロー図を参考に避難先を決めましょう。

避難先を決めたら、避難経路も確認しましょう。普段は安全な道でも、災害時には危険な場所があるかもしれません。災害時は想定外のことが起こりうるため、複数の避難先と避難経路を考えておくこと、より安心です。

避難先判定フロー

参考：くまもとマイタイムラインガイドブック



避難先の例

指定緊急避難場所 — 災害の危険から命を守るために緊急的に避難する場所（災害の種別ごとに市町村が指定）

指定避難所 — 災害が発生した場合に、避難をしてきた被災者が一定期間生活するため、市町村が指定した施設

親せき・知人宅など — 災害リスクがない安全な親せき・知人宅やホテル・旅館※など ※ホテル・旅館などの宿泊費は自己負担

屋内安全確保 — 自宅に災害リスクがない場合や、浸水の危険があっても次の3つが確認できれば自宅に留まることも可能

- ①洪水により家屋が倒壊又は、崩落するおそれがない区域
- ②浸水する深さよりも高いところに避難できる
- ③浸水しても水が引くまでの間の水・食糧等が十分にある

手順

3

非常持出品

マイ・タイムライン
のココ！

日頃から調べておくこと、備えておくこと
▶非常持出品

避難直前の準備では間に合わないことがあります。必要なものをすぐに持ち出せるよう、事前に準備しておきましょう。

非常持出品の例

自分や家族が必要とするものを準備しましょう。期限や残量の確認も重要です。

乳幼児がいる

紙オムツ、哺乳瓶、ミルク など

犬や猫を飼っている

ペットフード、ケージ、リード など

メガネをかけている

メガネ、予備のコンタクトレンズ、洗浄液 など

持病があり薬を服用している

処方された薬、お薬手帳 など

手順

4

情報収集ツール

マイ・タイムライン
のココ！

日頃から調べておくこと、備えておくこと
▶情報収集ツール

大分県では、「おおいた防災アプリ」を運用しています。アプリでは、災害に関する様々な情報を確認できるので、事前にダウンロードしておきましょう。

おおいた防災アプリの機能

- ・マイ・タイムライン作成機能
- ・各種ハザードマップ
- ・道路や河川のライブカメラ映像
- ・周辺の避難所検索 など
- ・家族グループ機能
- ・気象警報や避難情報



おおいた防災アプリ

手 順

5

警戒レベルと行動

マイ・タイムライン
のココ！

日頃から調べておくこと、備えておくこと
▶避難のタイミング

それぞれのレベルがどのような状況か、どのような行動をとるべきか確認し、災害に備えた自分の行動を決めておきましょう。

警戒レベルとは？

住民がとるべき行動を直感的に理解できるよう、5段階の警戒レベルを明記した防災情報が提供されます。なお、警戒レベル1・2は気象庁が発表し、警戒レベル3・4・5は市町村長が発令します。

避難のタイミング

警戒レベル3（高齢者等避難）、警戒レベル4（避難指示）で危険な場所から必ず避難しましょう。

気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に自主的に早めの避難をしましょう。

	警戒レベル	状 況	避難情報等	とるべき行動
災害発生	レベル5	災害発生 又は切迫	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！
危険	レベル4	災害の おそれ高い	避難指示	危険な場所から 全員避難
警戒	レベル3	災害の おそれあり	高齢者等避難	危険な場所から避難に 時間がかかる人と支援 者は避難
注意	レベル2	気象状況 悪化	大雨・洪水・ 高潮注意報	情報収集を開始する 避難に備えて、自分の 避難行動を確認する
留意	レベル1	今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報	

練習

1

あなたの家の周りにはどんな危険がある？

マイ・タイムライン
のココ！

日頃から調べておくこと、備えておくこと
▶わが家の災害リスク・避難先

この問題の時間目安 6分

動画をチェックしましょう

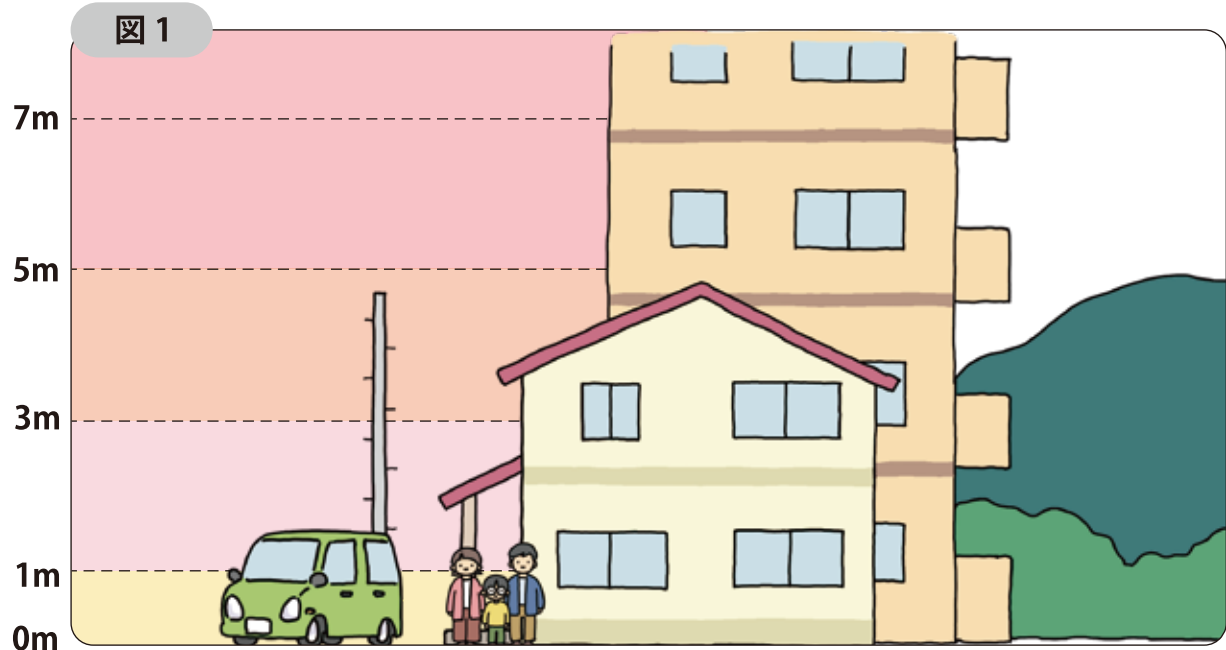
動画を確認して、「もし自分の住んでいる地域で災害が起きたら？」「もし自分が被災したら？」と自分に置き換えて想像してみましょう。

動画 2「被災経験者から学ぶ、早めの避難の大切さ」▶



Q1 台風の影響により、河川の氾濫や土砂災害が発生した場合、あなたの家はどのような被害を受ける可能性がありますか。洪水や土砂災害のハザードマップを確認して図1に、書きましょう。

- ①浸水する高さに線を引きましょう。
- ②土砂が流れ込むところに矢印を書きましょう。



自宅以外の場所で被災する可能性も考えよう

- ・自宅に災害リスクがない場合、「あなたの家」をその他の場所に入れ替えて確認しましょう。
- ・勤務先、学校、長期出張、研修会場など自宅以外の場所の災害リスクも確認しておきましょう。

Q2 図1の状況になった時の家の中の被害を想像して、具体的に箇条書きで書きましょう。

例) 冷蔵庫が水に浸かって壊れる / 玄関から出られなくなる

家が浸水した時に壊れる可能性のある家財

戸建ての被災想定

壁や壁紙	壁紙が剥離する。壁内の断熱材が吸水し、カビや雑菌が繁殖する。 1階だけの被災でも、断熱材を通して、2階も被災するケースがある。
エアコンの 室外機	エアコンの室外機が浸水し、故障する。水が引いた後でも電気回路の部品に水がついてしまった場合、乾いたとしても、漏電・発火等が起きる危険性がある。
畳	畳が大量に吸水する。乾かしても雑菌が繁殖し、使用できなくなる。 吸水して重たくなり、廃棄が重労働になる。
冷蔵庫	数十センチの浸水でも、コンプレッサーが浸水し、故障する。 (コンプレッサーは、冷蔵庫背面の下部に設置されている。)
車	エンジンの吸気系に水が入ると、エンジンをかけた時に故障する可能性がある。
排水の逆流	水道・トイレなどの排水が逆流した場合、水が引くまで使用できない。

マンションでの被災想定

マンションの場合、部屋が直接浸水しないケースでも、生活への影響が生じる場合がある。

例) エレベーターの停止、地下駐車場の浸水、電気設備の浸水による停電(全戸)
ポンプ停止による給水停止(水道・トイレ使用不可) など

出典：国土交通省 「家庭での被災想定」

練習

2

あなたは誰とどこに避難する？

マイ・タイムライン
のココ！

日頃から調べておくこと、備えておくこと
▶わが家の災害リスク・避難先

この問題の時間目安 6分

Q1 あなたが避難するとき、課題となることを書きましょう。

一緒に避難する人	それぞれの課題
例) お父さん	家のことが心配で、避難したがない
例) おばあちゃん	足腰が悪いので、固い床では長時間過ごせない



Q2 Q1 で出てきた課題のうち、避難するために最も重要な課題はどれですか？

例) おばあちゃんの足腰が悪いので、固い床では長時間過ごせない
ペットがいるので、避難所でペットを受け入れてもらえるか不安

この課題を解決できる避難先はどこですか？

私の避難先は、

例) 足腰の悪いおばあちゃんでも安心して避難できるホテル
ペットも連れて行ける息子の家 など具体的な場所を記載してください。

です。

避難を考えていたのに、実際には避難できなかったケース



A さん

50 代・一人暮らし

避難しなかった理由

ペットがいて、置いていくこともできないし、
避難所で受け入れをしてもらえないと思ったから。

改めて決めた避難先 子どものアパート



B さん

60 代・三人暮らし

避難しなかった理由

お母さんが認知症で、避難所だと他の人にも迷惑を
かけ、ゆっくり休むことができないと思ったから。

改めて決めた避難先 2 階に垂直避難



C さん

80 代・三人暮らし

避難しなかった理由

要介護 5 の家族がいるので、車椅子での避難が難し
いから。

改めて決めた避難先 普段利用しているデイサービス施設

指定避難所が自分にとって最適な避難先になるわけではありません。
家族と事前に話をし、避難する際に必要なことを整理して、避難
先を決めましょう。



練習 3

あなたは避難するときに何を持って行く？

マイ・タイムライン
のココ！

日頃から調べておくこと、備えておくこと
▶非常持出品

この問題の時間目安 6分

想像してみましょう

あなたは災害の影響で、着の身着のまま避難所に行き、3日間滞在することになりました。幸いにも避難所の近くにあるスーパーマーケット、コンビニエンスストア、ドラッグストア、ホームセンターは営業しているため、日用品などは買うことができます。

Q1 そのとき、「家から持って来たらよかった」と思うもの3つとその理由も書きましょう。

《持って来たらよかったもの》

第1位

理由

第2位

理由

第3位

理由

過去の災害におけるライフラインの復旧目安

9割程度復旧するまでの目安

東日本大震災	電気	水道	ガス
2011/03/11	6日	24日	34日

阪神淡路大震災	電気	水道	ガス
1995/01/17	2日	37日	61日

出典：日本気象協会 HP 知る防災「備蓄品はこれが必要」

実際に避難所で生活した人の回答例

Dさん

70代・三人暮らし

対象の災害

令和5年7月豪雨

避難生活の期間

1ヶ月程度

背景

自宅が被災したため、長期の避難生活となった。

第1位 枕

寝る時や休憩する時に、枕がなくてなかなか寝付けず、疲れが取れなかったから。

第2位 老眼鏡

普段メガネをかけて生活しているが、避難した際に、老眼鏡を忘れてしまい、手元が見えづらく苦労したから。

第3位 着替え

避難所での生活が長引き、夏場だったので汗をかいたが、着替えがなくて気持ち悪かったから。

Eさん

70代・二人暮らし

対象の災害

令和5年梅雨前線による大雨

避難生活の期間

1泊2日

背景

10回以上避難所への避難経験あり。

第1位 貴重品

避難所の周囲に買い物ができるところがあり、食料などの必要なものは購入できるのがわかっていたから。

第2位 寝具（マット・タオルケット）

避難所で休む時に、マットやタオルケットがあると、より疲れが取れたから。

第3位 洗面用具

夏場で暑く汗をかくので、顔を洗ったり、少し体を拭いたりする際に、洗面用具があるとよかったから。

Fさん

60代・三人暮らし

対象の災害

令和2年7月豪雨

避難生活の期間

1泊2日

背景

初めての避難で、足腰の悪い母と一緒にだった。

第1位 クッション

避難所に椅子はあったが、腰の悪い母は長時間座ることができなかったから。

第2位 座椅子

今回初めての避難だったが、床に長時間座っていると腰が痛くなり、きつかったから。

第3位 寝具

床が固く、高齢の母は寝ることができず、休まらなかったから。

練習

4

あなたの避難経路は？

マイ・タイムライン
のココ！

日頃から調べておくこと、備えておくこと
▶わが家の災害リスク・避難先

この問題の時間目安 3分

想像してみましょう

あなたは図2のA地点にいます。これから水害に備えて、B（避難先）まで避難します。



Q1 図2を見て、AからB（避難先）に行く時にどのような危険があるか、書きましょう。

例）道が浸水している可能性がある

Q2 AからB（避難先）に行く時に一番安全な経路を、図2に書きましょう。

ハザードマップを確認し、あなたの自宅から避難先までの危険をマイ・タイムラインに記載しましょう。

避難経路にあるかもしれない危険箇所

危険箇所の例① 見えない側溝・用水路

激しい雨が断続的に降り続くと金属製の側溝の蓋が外れ、気づかずに落ちる危険性がある。また、田んぼや用水路が氾濫し道路に水があふれることで、側溝が見えない状態になることがある。実際に、消防団員が落ちて流された事例がある。

危険箇所の例② 看板の落下

強い風により屋外に設置された数百 kg の看板が落下し、道を塞ぐことや近くを歩いていた場合には下敷きになることがある。

危険箇所の例③ 冠水する地下歩道・アンダーパス（地下道）

雨が地下歩道やアンダーパス（地下道）に流れ込み冠水すると、見た目では水深が分かりづらくなる。安全だと思って進み、身動きがとれなくなることや事故に巻き込まれる危険性がある。

危険箇所の例④ 風による倒木

強い風により突然木が倒れ、道を塞ぐことや近くを歩いていた場合には下敷きになることがある。

危険箇所の例⑤ 工事現場の足場

強い風により工事現場の足場やフェンスが倒れることで、道を塞ぐことや近くを歩いていた場合には下敷きになる危険性がある。

危険箇所の例⑥ 道路脇の斜面の土砂崩れ

大雨の影響により道路脇の斜面が崩れて土砂が道路に流れ込むことで、道を塞ぐことや土砂災害に巻き込まれることがある。

事前に避難経路を歩いてみて、危険性のある場所などを見つけておきましょう。



練習

5

あなたに必要な情報の収集方法は？

マイ・タイムライン
のココ！

日頃から調べておくこと、備えておくこと
▶情報収集ツール

この問題の時間目安 6分

想像してみましょう

数日前から大雨が降り続いており、「明日の午前中から午後にかけて、発達した積乱雲が次々と連なる線状降水帯が発生[※]して、雨量が増え、災害の危険度が急激に高まる可能性がある」と報道されています。

Q1 被害にあわないために、以下の4項目（川、雨、道路、山）について、どのような情報を調べますか？

川のこと

例) 今後どのくらい川の水位が上がるか

雨のこと

例) 今後雨が強くなるのか、弱まるのか

道路のこと

例) 通れなくなった道路などがないか

山のこと

例) 土砂崩れが発生する可能性があるか

※線状降水帯が発生すると

積乱雲が連続して発生し、帯や線のように雨雲が連なり、数時間にわたって同じ場所に非常に激しい雨が降り続く。

Q2

災害に関する情報収集ツールを確認して、どのツールを使うかチェック欄にチェックを入れましょう。

チェック欄	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ツール	おおいた防災アプリ	おおいた防災情報ポータル	県民安全・安心メール	市町村防災メール	テレビ・ラジオ	大分地方気象台ホームページ
河川情報	☒	☒	☒	☒	☒	☒
公共交通機関 運行情報	☐	☐	☐	☐	☒	☐
道路情報	☒	☒	☐	☐	☐	☐
避難所開設情報	☒	☒	☒	☒	☒	☐
警戒レベル (避難情報) (防災気象情報)	☒	☒	☒	☒	☒	☒
雨雲の動き 雨量の予測	☐	☐	☐	☐	☒	☒

各ツールの二次元コードと検索ワード一覧

おおいた防災アプリ

おおいた防災アプリ



大分地方気象台 ホームページ

大分地方気象台



おおいた防災情報 ポータル

おおいた防災情報ポータル



国土交通省 川の防災情報

国土交通省 川の防災情報



県民安全・安心メール

県民安全・安心メール



大分県 雨量・水位観測情報

大分県雨量・水位観測情報



市町村防災メール

市町村により運用が異なります。

詳しくはお住まいの市町村までお問い合わせください。

練習 6

あなたはいつ避難を開始する？

マイ・タイムライン
のココ！

警戒レベルに応じた家族の行動
▶避難のタイミング

この問題の時間目安 2分

動画をチェックしましょう

動画を確認して、避難開始のタイミングとなる「警戒レベル」について理解を深めましょう。

動画3「あなたはいつ逃げる？」



Q1 下のフロー図を参考に、避難のタイミングを決めましょう。

わたしの避難のタイミングは、



警戒レベル4

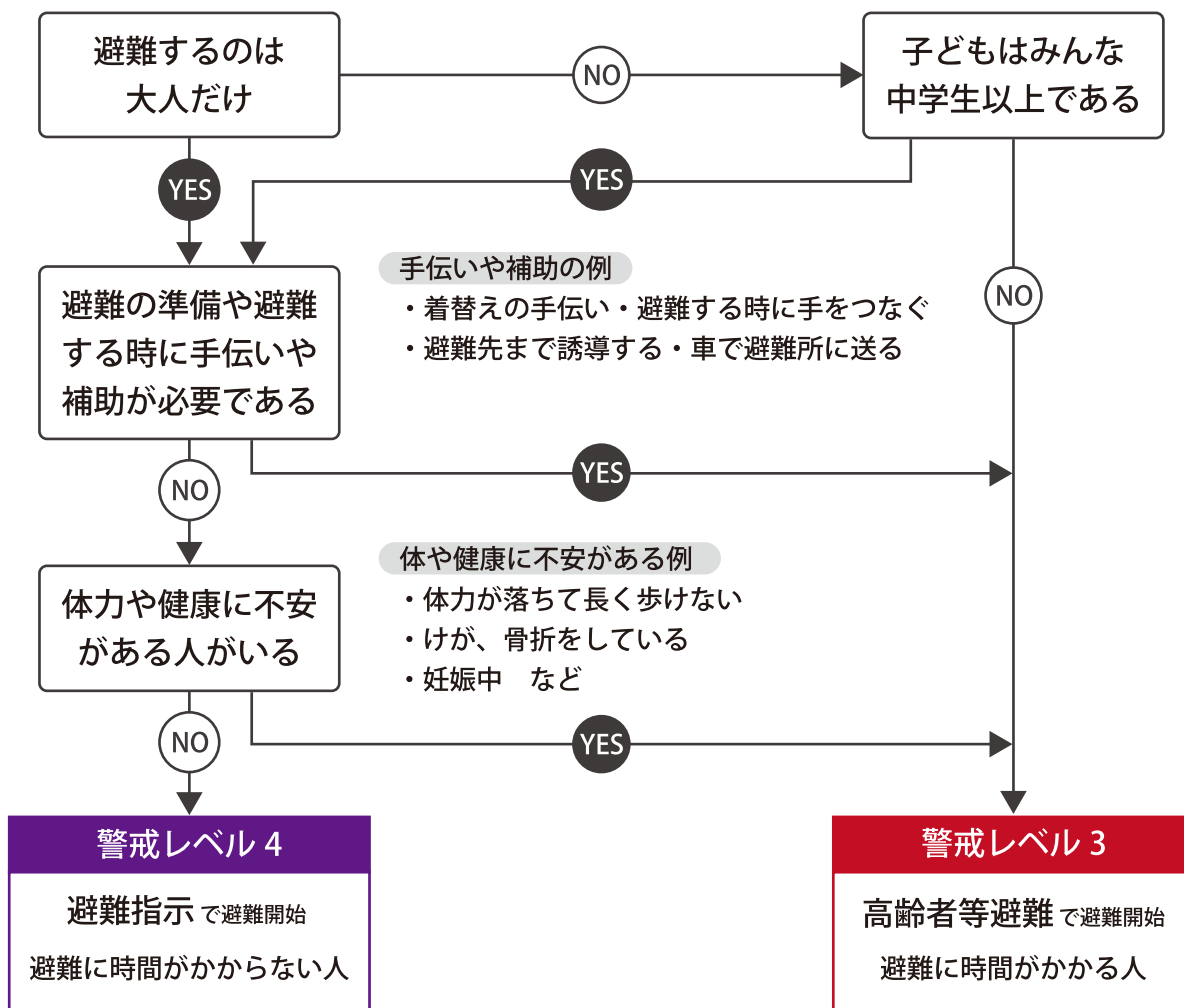


警戒レベル3

です。

避難開始判定フロー

参考：くまもとマイタイムラインガイドブック



避難開始までの行動

持ち物



非常持出品を再確認する



持病の薬や体調に応じた薬を準備する



携帯電話・モバイルバッテリーを充電する

声かけ・連絡



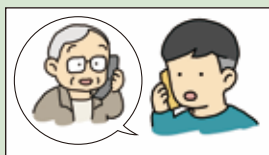
避難先に受け入れ可能か確認する



隣近所へ声かけをする



家族に避難先などを伝える



自治会の班長に避難することを報告する



玄関ドアの内側に家族の安否と避難先を貼る



災害用伝言板に避難することを登録する

情報収集



警戒レベル（避難情報・防災気象情報）を把握する



ハザードマップを確認する



避難経路の道路状況を確認する

点検・減災対策



ガスの元栓を閉める



窓・雨戸・玄関の戸締りをする



窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る



風で飛ばされそうな物を家の中に入れる



ブレーカーを落とす



プロパンガスがしっかり固定されているか確認する

避難開始までの行動を、マイ・タイムラインに記載しましょう。



発 行 者 大分県生活環境部防災局防災対策企画課
〒870-8501 大分県大分市大手町3丁目1-1
TEL：097-506-3155
発 行 日 令和6年3月発行