

もしも…、に備える /

知って 作る

マイ・タイムライン

我が家の防災行動計画



このリーフレットの使い方

- その1** リーフレットを開ける！
①、②で基本的なことを知ろう
- その2** さらに開ける！
③、④の記入例を見ながら、
⑤、⑥の「マイ・タイムライン」を作ろう
- その3** 作った「マイ・タイムライン」は、
切り離して、目立つところに
貼っておこう

1

マイ・タイムラインって
何ですか!?

災害に備えて自分自身がとるべき行動を
あらかじめ決めたものが「マイ・タイムライン」です。
家族や地域で相談しながら、
それぞれの「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。
また、作成を通じて必要な準備を進めておきましょう。

大型台風集中豪雨…。

水害・土砂災害に備える3つの心得

台風や大雨は事前に予測できるので、水害や土砂災害が起こる前に避難できます。

心得 1 地域の危険性を知ろう！

「京都市水害ハザードマップ」、
「京都市土砂災害ハザードマップ」で、
想定される被害(水害、土砂災害)をチェック！

ハザードマップ
でチェック



水害 ▶ 京都市防災
ポータルサイト



ハザードマップ
でチェック



土砂災害 ▶ 京都市防災
ポータルサイト

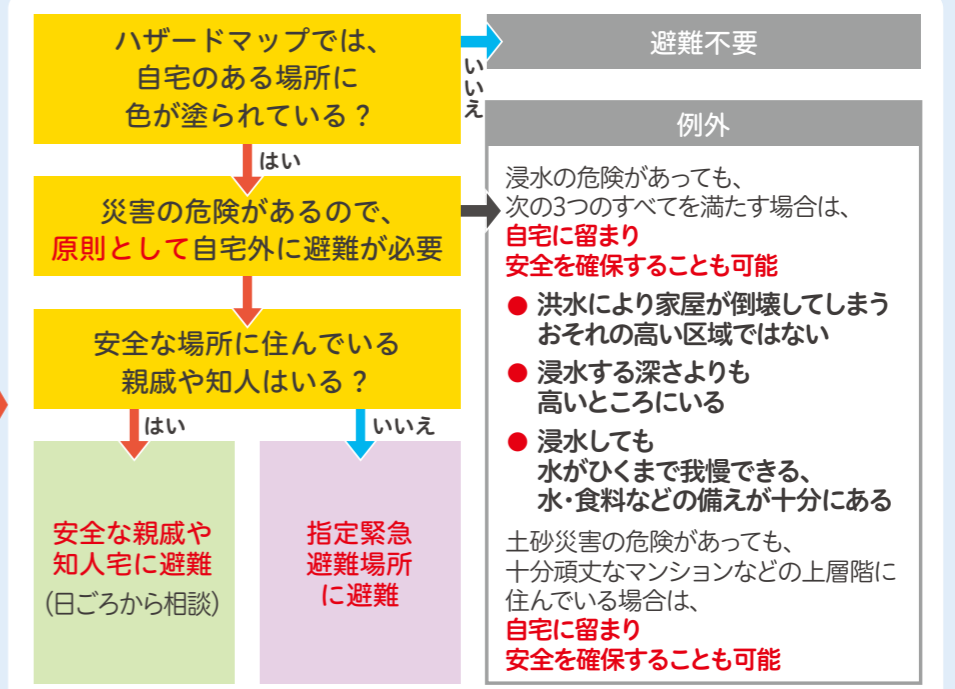
心得 2 避難行動を決めておこう！

早めに安全な場所へ
避難することが大切。
あらかじめ避難行動を
決めておこう。
指定緊急避難場所への
避難だけでなく、
安全な自宅の上階や、
親戚や知人の家への
避難も検討！

避難行動判定
フローを事前に
チェック！



災害が起きたら、
どうするのがよいか
調べておこう



心得 3 避難情報にアンテナを！

家族構成によって、
避難するタイミングは変わる。
避難する場所までの移動時間も確認



マイ・タイムライン



自然災害は、いつ起こるか分かりません。そういったときに、あらかじめ作成した「マイ・タイムライン」を参考にすることで、あわてず、万一の際の逃げ遅れを防ぎ、家族の安全を確保することができます。

もしも、地震が起こったら…。

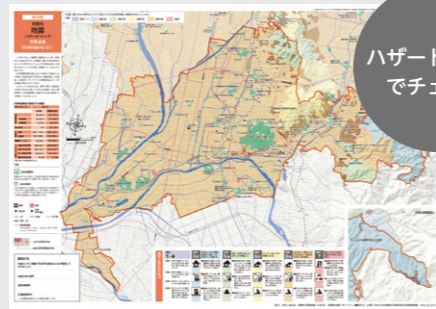
地震に備える3つの心得

地震は予測できませんが、日ごろの備えや起こったときの行動を考えておくことで、スムーズな避難につなげることができます。

心得1 地域の危険性、地域の集合場所を知ろう！

「京都市地震ハザードマップ」で、想定される被害(震度)をチェック！地震が発生したときの「地域の集合場所」も確認

概ね町内ごとに決められているよ。分らなければ、近くの消防署に聞いてみよう



ハザードマップでチェック

地震



京都市防災ポータルサイト

心得2 日ごろの備えをしっかりと！

食料など必要な物資を備蓄しよう

食料は最低でも3日分、できれば1週間分程度を備蓄

ローリングストック法*がおすすめ！

※日ごろから食べているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄する方法

すぐに持ち出せるよう、リュックなどに必要最低限のものを準備
詳しくは7ページへ



備蓄を詳しく確認



京都市防災ポータルサイト

自宅の耐震性を確認し、家具の転倒などから身を守ろう

被害を最小限に抑えるための準備



L字型金具



ガラス飛散防止フィルムなど

地震の備えを詳しく確認



京都市防災ポータルサイト

損害保険に加入しよう

万一来備え、加入を検討

地震に加え、水害を補償する保険にも加入を！



保険・共済加入のすすめ



京都市防災ポータルサイト

心得3 地震は初動が大事！

まず自分の身の安全を守り、揺れが収まったら、あわてず、すばやく火の始末。ドアや窓を開けて、逃げ道も確保 ※初動の後の行動計画も、しっかり決めておこう

知ることが備えの第一歩なんだね



マイ・タイムラインはこう使う！

京都市周辺の活断層

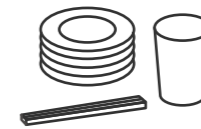
2 7

非常持出品を準備しよう

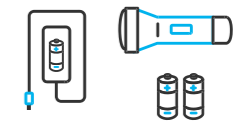
すぐに持ち出せるよう、リュックなどに必要最低限のものを準備

持ち出せる範囲で

紙コップ、皿、割り箸など食器類



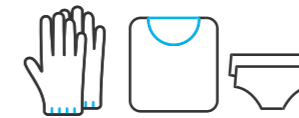
懐中電灯、乾電池、携帯電話の充電器(乾電池式)



飲料水、調理不要の食品



衣類及び下着類



マスク、アルコール消毒液、体温計、常備薬など



ウェブサイトから「マイ・タイムライン」をカンタン作成

選択、入力した項目がシートに自動反映され、プリントが可能！



京都市防災ポータルサイト マイ・タイムライン

検索



【お問合せ先】

マイ・タイムライン、ハザードマップ、指定避難所、指定緊急避難場所に関すること

各区役所・支所(地域力推進室 総務・防災担当)

北区役所 ☎ 432-1199	山科区役所 ☎ 592-3066	洛西支所 ☎ 332-9185
上京区役所 ☎ 441-5029	下京区役所 ☎ 371-7164	伏見区役所 ☎ 611-1295
左京区役所 ☎ 702-1021	南区役所 ☎ 681-3439	深草支所 ☎ 642-3125
中京区役所 ☎ 812-2421	右京区役所 ☎ 861-1784	醍醐支所 ☎ 571-6105
東山区役所 ☎ 561-9105	西京区役所 ☎ 381-7158	行財政局防災危機管理室 ☎ 222-3210

概ね学区ごとに決められているよ

地域の集合場所、防災行動マニュアルに関すること

各消防署・消防分署

北消防署 ☎ 491-4148	山科消防署 ☎ 592-9755	伏見消防署 ☎ 641-5355
上京消防署 ☎ 431-1371	下京消防署 ☎ 361-4411	醍醐消防分署 ☎ 571-0474
左京消防署 ☎ 723-0119	南消防署 ☎ 681-0711	消防局予防部市民安全課 ☎ 212-6692
中京消防署 ☎ 841-6333	右京消防署 ☎ 871-0119	
東山消防署 ☎ 541-0191	西京消防署 ☎ 392-6071	



水害・土砂災害用 マイ・タイムライン 5

	ハザードマップでチェック	避難行動のチェック	家庭の状況のチェック	
水害	自宅の危険性は？ <input type="checkbox"/> あり(洪水浸水想定区域) →自宅で想定される浸水の深さは？ [川、 m] <input type="checkbox"/> あり(建物の倒壊が想定される区域) <input type="checkbox"/> なし	避難する場所は？ <input type="checkbox"/> 自宅の上階 [階] <input type="checkbox"/> 親戚や知人の家 [] <input type="checkbox"/> 指定緊急避難場所 [] <input type="checkbox"/> その他 []	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など) <input type="checkbox"/> いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ <input type="checkbox"/> いない→ 避難指示 の発令で避難！ ※その他の避難のタイミング(あれば記入) [] 避難する場所までかかる時間は？ [分]	ペットは？ <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない
土砂災害	自宅の危険性は？ <input type="checkbox"/> あり(土砂災害(特別)警戒区域) <input type="checkbox"/> なし	避難する場所は？ <input type="checkbox"/> 頑丈な自宅(マンションなどの上層階) <input type="checkbox"/> 親戚や知人の家 [] <input type="checkbox"/> 指定緊急避難場所 [] <input type="checkbox"/> その他 []	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など) <input type="checkbox"/> いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ <input type="checkbox"/> いない→ 避難指示 の発令で避難！ ※その他の避難のタイミング(あれば記入) [] 避難する場所までかかる時間は？ [分]	ペットは？ <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない

	警戒レベル	行政からの情報等	私と家族の行動	地域での行動
日頃の備え	レベル0		<input type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を準備(リュックなどに入れておく) <input type="checkbox"/> 火災保険(水災補償付き)に加入 <input type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 <input type="checkbox"/> 避難する場所までの経路を確認 <input type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法を確認 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく <input type="checkbox"/>
大雨・台風の1~3日前	レベル1	大雨や台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> テレビやインターネットで天気予報をチェック <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 家の周りに風雨で飛ばされるものがないか確認 <input type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を確認 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
注意報	レベル2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電を確認 <input type="checkbox"/> 避難の準備(持出物などの準備) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
警報・高齢者等は避難	レベル3	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難	<input type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話で最新の避難場所の開設状況や雨量などを確認 <input type="checkbox"/> 避難の準備(持出物などの準備) <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難() <input type="checkbox"/> 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 地域の要支援者に避難の声掛け <input type="checkbox"/>
全員避難	レベル4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 避難指示	<input type="checkbox"/> 避難指示 発令で避難場所に避難開始、完了 <input type="checkbox"/> 携帯電話などで最新の状況を確認 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
災害発生	レベル5	大雨特別警報 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！ 災害が発生・切迫！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！	<input type="checkbox"/>

※気象情報や警戒レベル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。

3 我が家の防災行動計画 知って作る マイ・タイム

	ハザードマップでチェック	避難行動のチェック	家庭の状況のチェック	
水害	自宅の危険性は？ <input checked="" type="checkbox"/> あり(洪水浸水想定区域) →自宅で想定される浸水の深さは？ [〇〇 川、 3~5 m] <input type="checkbox"/> あり(建物の倒壊が想定される区域) <input type="checkbox"/> なし	避難する場所は？ <input checked="" type="checkbox"/> 自宅の上階 [3 階] <input type="checkbox"/> 親戚や知人の家 [] <input type="checkbox"/> 指定緊急避難場所 [] <input type="checkbox"/> その他 []	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など) <input checked="" type="checkbox"/> いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ <input type="checkbox"/> いない→ 避難指示 の発令で避難！ ※その他の避難のタイミング(あれば記入) [前の側溝から水があふれたとき] 避難する場所までかかる時間は？ [3 分]	ペットは？ <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない
土砂災害	自宅の危険性は？ <input checked="" type="checkbox"/> あり(土砂災害(特別)警戒区域) <input type="checkbox"/> なし	避難する場所は？ <input type="checkbox"/> 頑丈な自宅(マンションなどの上層階) <input type="checkbox"/> 親戚や知人の家 [] <input checked="" type="checkbox"/> 指定緊急避難場所 [〇〇小学校] <input type="checkbox"/> その他 []	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など) <input checked="" type="checkbox"/> いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ <input type="checkbox"/> いない→ 避難指示 の発令で避難！ ※その他の避難のタイミング(あれば記入) [] 避難する場所までかかる時間は？ [20 分]	ペットは？ <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない

	警戒レベル	行政からの情報等	私と家族の行動	地域での行動
日頃の備え	レベル0		<input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を準備(リュックなどに入れておく) <input checked="" type="checkbox"/> 火災保険(水災補償付き)に加入 <input checked="" type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 <input checked="" type="checkbox"/> 避難する場所までの経路を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 京都府の防災・防犯情報メールに登録 <input checked="" type="checkbox"/> ペットの避難方法を確認	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく <input type="checkbox"/> 話し合いで決めた結果を記入
大雨・台風の1~3日前	レベル1	大雨や台風の予報 早期注意情報	<input checked="" type="checkbox"/> テレビやインターネットで天気予報をチェック <input checked="" type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 家の周りに風雨で飛ばされるものがないか確認 <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を確認 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 <input checked="" type="checkbox"/> 家の雨戸を閉める	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と避難方法などを情報交換 <input type="checkbox"/>
注意報	レベル2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	<input checked="" type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難の準備(持出物などの準備) <input checked="" type="checkbox"/> 大事なものを3階へ移動	<input type="checkbox"/>
警報・高齢者等は避難	レベル3	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難	<input checked="" type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話で最新の避難場所の開設状況や雨量などを確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難の準備(持出物などの準備) <input checked="" type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難(前の側溝から水があふれたとき) <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始 <input checked="" type="checkbox"/> ペットをケージに入れて避難の準備	<input checked="" type="checkbox"/> 地域の要支援者に避難の声掛け <input type="checkbox"/> 声掛けする人を具体的に記入
全員避難	レベル4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 避難指示	<input type="checkbox"/> 避難指示 発令で避難場所に避難開始、完了 <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話などで最新の状況を確認 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
災害発生	レベル5	大雨特別警報 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！ 災害が発生・切迫！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！	<input type="checkbox"/>

※気象情報や警戒レベル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。

時系列の防災行動で災害に備える！

「いつ」「何をするのか」をあらかじめ決めておくのが、マイ・タイムライン。
台風や大雨、地震における防災行動計画をたてましょう。



地震用 マイ・タイムライン

記入例 ※赤字の箇所が記入例です

ハザードマップでチェック	避難行動のチェック	家庭の状況のチェック
自宅で想定される震度は？ [震度 5弱]	[震度 5弱] 以上のとき または 町内に被害があるとき 地域の集合場所ごとに、震度が決められているよ 地域の集合場所 [〇〇神社境内] に集まる 指定避難所 [〇〇小学校] に避難 (在宅避難できるなら、自宅に戻る) 地震に伴う大火災などの危険が迫った場合… 広域避難場所など [〇〇公園] に避難	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など) <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない ペットは？ <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない

必要な項目にチェックをつけよう

経過時間	私と家族の行動	地域での行動
日ごろの備え	<input checked="" type="checkbox"/> 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を準備(リュックなどに入れておく) <input checked="" type="checkbox"/> 飲料水 <input checked="" type="checkbox"/> 調理不要の食品 <input checked="" type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類 <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯 <input checked="" type="checkbox"/> 乾電池 <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電器(乾電池式) <input checked="" type="checkbox"/> 衣類・下着類・軍手 <input checked="" type="checkbox"/> マスク <input checked="" type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input checked="" type="checkbox"/> 体温計 <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬 <input checked="" type="checkbox"/> コンタクトレンズ <input checked="" type="checkbox"/> メガネ <input checked="" type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input checked="" type="checkbox"/> 生理用品 <input checked="" type="checkbox"/> ペットフード <input checked="" type="checkbox"/> ペットシーツ <input checked="" type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input type="checkbox"/> 地震保険に加入 <input type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 <input type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法を確認 <input type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加 <input type="checkbox"/> ペットの避難方法を確認 <input type="checkbox"/> 貴重品と重要書類の保管場所を確認	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく (話し合いで決めた結果を記入) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
地震発生	<input checked="" type="checkbox"/> まずは自分の身を守る <input checked="" type="checkbox"/> まず低く、頭を守り、動かない <input checked="" type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意 <input checked="" type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難 <input checked="" type="checkbox"/> エレベーターに乗っているときは、すべての階のボタンを押す	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
初動～避難準備	<input checked="" type="checkbox"/> 落ち着いて状況を把握 <input checked="" type="checkbox"/> 家族の安全を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 閉じ込められたときは、大声などで外部に知らせる <input checked="" type="checkbox"/> 余震に注意する <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 地域の集合場所に集まる <input checked="" type="checkbox"/> 避難先を書いたメモを玄関付近の目立つ場所に残す <input checked="" type="checkbox"/> ペットをケージに入れる	<input checked="" type="checkbox"/> 火の始末 <input checked="" type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確保 <input type="checkbox"/> 近所の人との安否を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 火事を見つけたら大声で知らせる <input type="checkbox"/>
~3時間	<input checked="" type="checkbox"/> 地域でまとまって避難所に避難する <input checked="" type="checkbox"/> 自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難する	<input checked="" type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う <input type="checkbox"/>
避難生活 (避難所)	<input checked="" type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用し、無事を知らせる <input checked="" type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る	<input checked="" type="checkbox"/> 避難所の運営に積極的に協力する 避難所は地域の有志の方が運営されます。ぜひ運営にご協力を！ <input type="checkbox"/>

※地震は予測できない突発性の災害です。日ごろの備えが大事になります。



地震用 マイ・タイムライン

ハザードマップでチェック	避難行動のチェック	家庭の状況のチェック
自宅で想定される震度は？ [震度]	[震度] 以上のとき または 町内に被害があるとき 地域の集合場所 [] に集まる 指定避難所 [] に避難 (在宅避難できるなら、自宅に戻る) 地震に伴う大火災などの危険が迫った場合… 広域避難場所など [] に避難	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など) <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない ペットは？ <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない

経過時間	私と家族の行動	地域での行動
日ごろの備え	<input type="checkbox"/> 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 <input type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を準備(リュックなどに入れておく) <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 調理不要の食品 <input type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器(乾電池式) <input type="checkbox"/> 衣類・下着類・軍手 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input type="checkbox"/> 地震保険に加入 <input type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 <input type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法を確認 <input type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加	<input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく () <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
地震発生	<input type="checkbox"/> まずは自分の身を守る <input type="checkbox"/> まず低く、頭を守り、動かない <input type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意 <input type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
初動～避難準備	<input type="checkbox"/> 落ち着いて状況を把握 <input type="checkbox"/> 家族の安全を確認 <input type="checkbox"/> 閉じ込められたときは、大声などで外部に知らせる <input type="checkbox"/> 余震に注意する <input type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を確認 <input type="checkbox"/> 地域の集合場所に集まる <input type="checkbox"/> 避難先を書いたメモを玄関付近の目立つ場所に残す <input type="checkbox"/> ペットをケージに入れる	<input type="checkbox"/> 火の始末 <input type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確保 <input type="checkbox"/> 近所の人との安否を確認 <input type="checkbox"/> 火事を見つけたら大声で知らせる <input type="checkbox"/>
~3時間	<input type="checkbox"/> 地域でまとまって避難所に避難する <input type="checkbox"/> 自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難する	<input type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う <input type="checkbox"/>
避難生活 (避難所)	<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用し、無事を知らせる <input type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る	<input type="checkbox"/> 避難所の運営に積極的に協力する <input type="checkbox"/>

※地震は予測できない突発性の災害です。日ごろの備えが大事になります。