

災害に備えてつくっておきましょう！

# マイ・タイムライン

(防災行動計画)

「マイ・タイムライン(防災行動計画)」とは、大雨や台風などの風水害にそなえて、一人ひとりの家族や生活の状況に合わせた避難行動、つまり自分の逃げ方を考えておくものです。「いつ」、「誰が」、「何をするのか」をあらかじめ時系列で考えて整理しておくことで、災害時にスムーズな行動が可能になります。

## ① 自宅付近のハザード(危険)を確認しましょう！

西宮市は南北に広く、山・川・海があるため、洪水、土砂災害、高潮等の様々な災害が起こる可能性があります(お住いの地域によって危険は異なります)。

「西宮市防災マップ」、「兵庫県CGハザードマップ」などで、自宅などの周辺に危険がないか、確認しましょう。



西宮市防災マップ



兵庫県  
CGハザードマップ



ハザードマップは、あくまで想定にもとづく被害予測です。気象情報や環境の異変にも注意しましょう

## ② 避難するタイミングを確認しましょう！

### ▶ 気象情報・避難情報を理解しましょう

災害の状況に応じて、気象庁や市から気象情報・避難情報が出されます。どのような情報が出されるのか事前に把握しておきましょう。

	ここまでに行動してください				
警戒レベル	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報など	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
みなさんの行動	最新情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保
	気象庁が発表		市が発令		



家族に高齢者や乳幼児がいるなど、避難に時間がかかる場合は、避難開始のタイミングを早める必要があります。気象情報や避難情報に注意し、早めの避難を心がけましょう。

### ③ 避難先を検討しましょう！

#### ▶「緊急避難場所」と「避難所」の違いは？

**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

**避難所**



災害により家に戻れなくなった  
住民等が、一定期間生活するための施設

緊急避難場所について



#### ▶緊急避難場所等の開設状況は？

災害の種類や状況によって開設する緊急避難場所等が異なります。  
各緊急避難場所等の開設するタイミングは「西宮市防災マップ」・「西宮市防災ポータル」などで確認できます。実際に避難する場合は、開設状況を確認してからにしてください。



西宮市防災ポータル

その他の情報収集手段について



#### ▶そもそも「避難」とは？「難」を「避ける」こと

避難先は、必ずしも市が指定する緊急避難場所だけではありません。  
周辺に危険がない場合や、自宅が頑丈で家屋倒壊などの心配がない場合は、  
自宅にとどまることを検討しましょう。

また、避難先として、安全な場所にある親せきや知人宅、ホテルなどへ避難  
するのも選択肢のひとつです。前もって相談しておきましょう。

### ①～③を踏まえて、マイ・タイムラインをつくってみましょう！

他にも防災情報がたくさん！  
「防災に役立つチラシ集」



「にしのみや防災チャンネル」  
楽しく動画で防災を学ぼう！

