

もしも…、に備える /

知って 作ろう

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 ② → ⑤ ③ ④ ⑥ → ⑤ ⑥

1

マイ・タイムラインって
何ですか!?

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！

「京都市洪水ハザードマップ」、
「京都市内水ハザードマップ」、
「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



ハザードマップ
でチェック



京都市防災
情報マップ

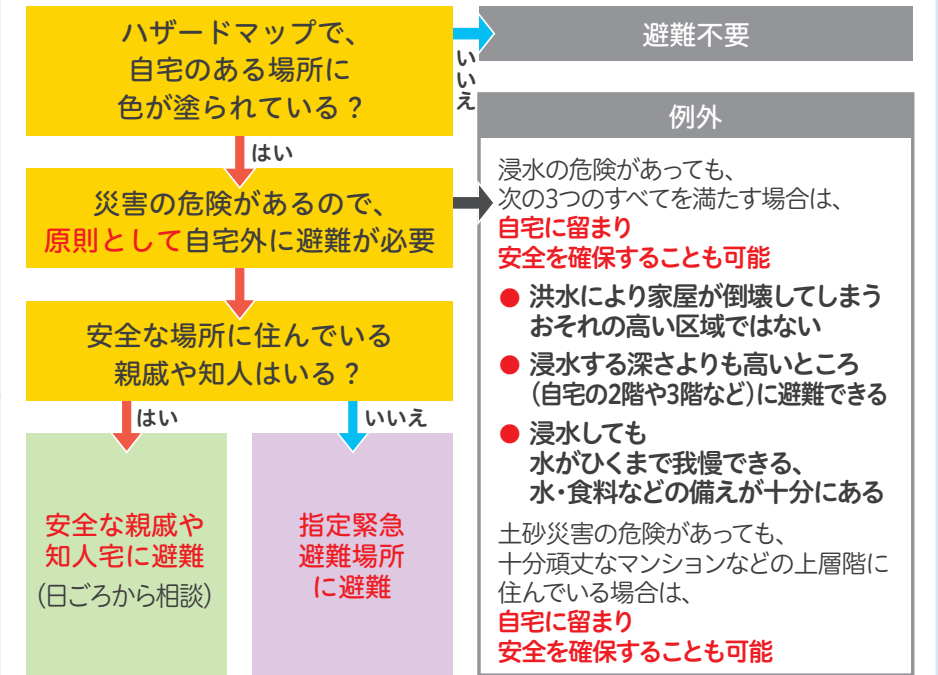
心得2 避難行動を決めておこう！

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！

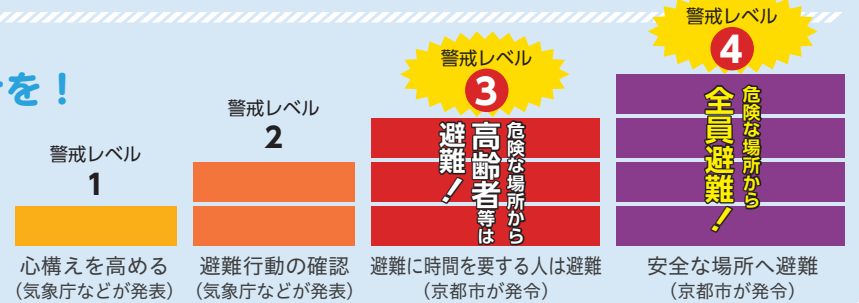


災害が起きたら、
どうするのがよいか
調べておこう



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…。

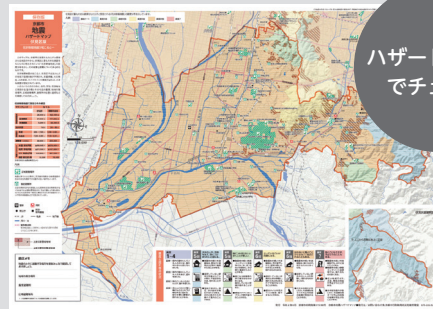
地震に備える3つの心得

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防災行動を確認しよう

概ね町内ごとに、地域の集合場所と集まる基準（震度等）が決められているよ。分からなければ、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



京都市防災情報マップ

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

万一に備え、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

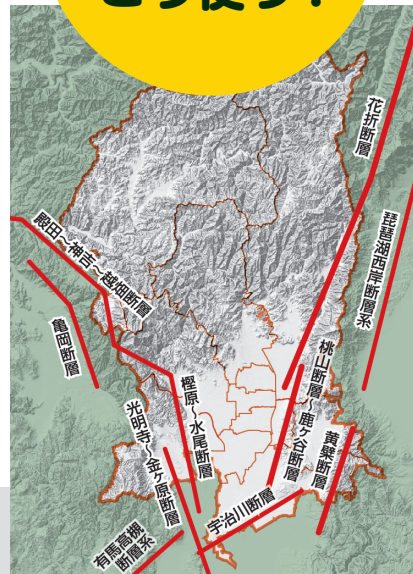
心得3 地震は初動が大事！

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

非常持出品を準備しよう

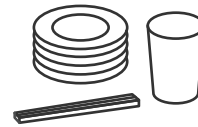
すぐに持ち出せるよう、リュックなどに必要最低限のものを準備

持ち出せる範囲で

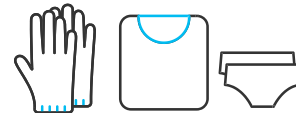
飲料水、調理不要の食品



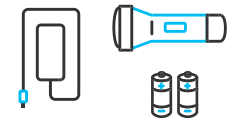
紙コップ、皿、割り箸など食器類



衣類及び下着類



懐中電灯、乾電池、携帯電話の充電器



マスク、アルコール消毒液、体温計、常備薬、携帯トイレなど



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 ☎ 432-1197	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 (FAX:212-6790)

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	消防局消防団・自主防災推進室 ☎ 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	

高齢や障害などの理由により、避難時に支援が必要な方は、ご本人やご家族などで個別避難計画も作成しましょう！

個別避難計画作成に係るリーフレットの作成について



京都市情報館

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？ ☐ 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] ☐ あり(家屋の倒壊等が想定される区域) ☐ あり(内水浸水想定区域)[m] ☐ なし	避難する場所は？ ☐ 自宅の上階[階] ☐ 親戚や知人の家[] ☐ 指定緊急避難場所[] ☐ 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) ☐ いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ ☐ 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？ ☐ いる ☐ いない
土砂災害	自宅の危険性は？ ☐ あり(土砂災害(特別)警戒区域) ☐ なし	避難する場所は？ ☐ 頑丈な自宅(マンションなどの上層階) ☐ 親戚や知人の家[] ☐ 指定緊急避難場所[] ☐ 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) ☐ いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ ☐ 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？ ☐ いる ☐ 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
日ごろの備え	レベル0 		☐ 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) ☐ 火災保険(水災補償付き)に加入 ☐ 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 ☐ 避難する場所までの経路を確認 ☐ 家族内の災害時の連絡方法を確認 ☐ ☐	☐ 近所の人と顔の見える関係を作っておく ☐ 近所の人と協力体制を話し合っておく (☐ ☐
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	☐ テレビやインターネットで天気予報をチェック ☐ 家族の今後の予定や居場所を確認 ☐ 家の周りに風雨で飛ばされるものがないか確認 ☐ 非常持出品(備蓄品など)を確認 ☐ 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
注意報	レベル2 	大雨注意報 氾濫注意報(氾濫注意情報) 土砂災害注意報	☐ 避難する場所、避難経路を再確認 ☐ 携帯電話の充電を確認 ☐ 避難の準備(持出物などの準備) ☐ ☐	☐ ☐ ☐
警報・高齢者等は避難	レベル3 	大雨警報 氾濫警報(氾濫警戒情報) 土砂災害警報 高齢者等避難	☐ 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 ☐ 避難の準備(持出物などの準備) ☐ 独自のタイミングで避難(高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始) ☐ ☐	☐ 地域の要支援者に避難の声掛け (☐ ☐ ☐
全危険避難・	レベル4 	大雨危険警報 氾濫危険警報(氾濫危険情報) 土砂災害危険警報 避難指示	☐ 避難指示 発令で避難場所に避難開始、完了 ☐ 携帯電話などで最新の状況を確認 ☐ ☐	☐ ☐
災害発生	レベル5	大雨特別警報 等 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！	

※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	
水害	自宅の危険性は？ ☒ 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、3〜5 m] ☐ あり(家屋の倒壊等が想定される区域) ☒ あり(内水浸水想定区域)[~0.3 m] ☐ なし	避難する場所は？ ☒ 自宅の上階[3階] ☐ 親戚や知人の家[] ☐ 指定緊急避難場所[] ☐ 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) ☒ いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ ☐ 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？ ☒ いる ☐ いない
土砂災害	自宅の危険性は？ ☒ あり(土砂災害(特別)警戒区域) ☐ なし	避難する場所は？ ☐ 頑丈な自宅(マンションなどの上層階) ☐ 親戚や知人の家[] ☒ 指定緊急避難場所[〇〇小学校] ☐ 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) ☒ いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ ☐ 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？ ☒ いる ☐ 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
日ごろの備え	レベル0 		☒ 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) ☒ 火災保険(水災補償付き)に加入 ☒ 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 ☒ 避難する場所までの経路を確認 ☒ 家族内の災害時の連絡方法を確認 ☒ 京都府の防災・防犯情報メールに登録 ☒ ペットの避難方法を確認	☒ 近所の人と顔の見える関係を作っておく ☒ 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) ☐
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	☒ テレビやインターネットで天気予報をチェック ☒ 家族の今後の予定や居場所を確認 ☒ 家の周りに風雨で飛ばされるものがないか確認 ☒ 非常持出品(備蓄品など)を確認 ☐ 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 ☒ 家の雨戸を閉める ☐	☒ 近所の人と避難方法などを情報交換 ☐ ☐ ☐
注意報	レベル2 	大雨注意報 氾濫注意報(氾濫注意情報) 土砂災害注意報	☒ 避難する場所、避難経路を再確認 ☒ 携帯電話の充電を確認 ☒ 避難の準備(持出物などの準備) ☒ 大事なものを3階へ移動 ☐	☐ ☐ ☐
警報・高齢者等は避難	レベル3 	大雨警報 氾濫警報(氾濫警戒情報) 土砂災害警報 高齢者等避難	☒ 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 ☒ 避難の準備(持出物などの準備) ☒ 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) ☒ 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始 ☒ ペットをケージに入れて避難の準備 ☐	☒ 地域の要支援者に避難の声掛け (☐ 声掛けする人を具体的に記入) ☐ ☐
全危険避難・	レベル4 	大雨危険警報 氾濫危険警報(氾濫危険情報) 土砂災害危険警報 避難指示	☐ 避難指示 発令で避難場所に避難開始、完了 ☒ 携帯電話などで最新の状況を確認 ☐ ☐	☐ ☐
災害発生	レベル5	大雨特別警報 等 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！	

※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 [○○神社境内]に集まる 指定避難所 [○○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 [○○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) ☒ いる ☐ いない ペットは？ ☒ いる ☐ 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	☒ 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 ☒ 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) ☒ 飲料水 ☒ マスク ☒ ウェットティッシュ ☒ 調理不要の食品 ☒ アルコール消毒液 ☒ 生理用品 ☒ 紙コップ、皿、割り箸など食器類 ☒ 体温計 ☒ ペットフード ☒ 懐中電灯 ☒ 常備薬 ☒ ペットシート ☒ 乾電池 ☒ 携帯トイレ(凝固剤) ☒ ペットシーツ ☒ 携帯電話の充電器 ☒ メガネ ☒ ラジオ ☒ 衣類・下着類・軍手 ☒ 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う ☒ 家具の転倒・落下物防止対策をする ☒ 地震保険に加入 ☒ 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 ☒ 家族内の災害時の連絡方法を確認 ☒ 地域の防災訓練に参加 ☒ ペットの避難方法を確認 ☒ 貴重品と重要書類の保管場所を確認	☒ 近所の人と顔の見える関係を作っておく ☒ 近所の人と協力体制を話し合っておく (☐ ☐) ☐ ☐
	地震発生	まずは自分の身を守る ☒ まず低く、頭を守り、動かない ☒ 倒れてくる家具や落下物に注意 ☒ 丈夫な机の下に避難 ☒ 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 ☐
初動く避難準備	~3分 ☒ 落ち着いて状況を把握 ☒ 火の始末 ☒ 家族の安全を確認 ☒ ドアや窓を開けて逃げ道を確保 ☒ 閉じ込められたときは、大声などで外部に知らせる ☐	☐ ☐
~30分	☒ 余震に注意する ☒ 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める ☒ 非常持出品(備蓄品など)を確認 ☒ 移動の際には、ブロック塀などには近寄らない ☒ 地域の集合場所に集まる ☒ 避難先を書いたメモを玄関付近の目立つ場所に残す ☒ ペットをケージに入れる	☒ 近所の人と顔の見える関係を作っておく ☒ 近所の人と協力体制を話し合っておく ☐ ☐
~3時間	☒ 地域でまとまって避難所に避難する ☒ 自宅の様子安全であれば、自宅に戻って在宅避難する ☐	☒ 協力して消火・救出活動を行う ☐
避難生活	~3日間(避難所) ☒ 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 ☒ 集団生活のルールを守る ☐ ☐	☒ 避難所の運営に積極的に協力する ☐ ☐

※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

経過時間	私と家族の行動	地域での行動
日ごろの備え	☐ 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 ☐ 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) ☐ 飲料水 ☐ マスク ☐ ☐ 調理不要の食品 ☐ アルコール消毒液 ☐ ☐ 紙コップ、皿、割り箸など食器類 ☐ 体温計 ☐ ☐ 懐中電灯 ☐ 常備薬 ☐ ☐ 乾電池 ☐ 携帯トイレ(凝固剤) ☐ ☐ 携帯電話の充電器 ☐ ☐ 衣類・下着類・軍手 ☐ 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う ☐ 家具の転倒・落下物防止対策をする ☐ 地震保険に加入 ☐ 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 ☐ 家族内の災害時の連絡方法を確認 ☐ 地域の防災訓練に参加 ☐	☐ 近所の人と顔の見える関係を作っておく ☐ 近所の人と協力体制を話し合っておく (☐ ☐) ☐ ☐ ☐ ☐
	地震発生	まずは自分の身を守る ☐ まず低く、頭を守り、動かない ☐ 倒れてくる家具や落下物に注意 ☐ 丈夫な机の下に避難 ☐
初動く避難準備	~3分 ☐ 落ち着いて状況を把握 ☐ 火の始末 ☐ 家族の安全を確認 ☐ ドアや窓を開けて逃げ道を確保 ☐	☐ ☐
~30分	☐ 余震に注意する ☐ 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める ☐ 非常持出品(備蓄品など)を確認 ☐ 移動の際には、ブロック塀などには近寄らない ☐ 地域の集合場所に集まる ☐ 避難先を書いたメモを玄関付近の目立つ場所に残す ☐	☐ 近所の人と顔の見える関係を作っておく ☐ 近所の人と協力体制を話し合っておく ☐ ☐
~3時間	☐ 地域でまとまって避難所に避難する ☐ 自宅の様子安全であれば、自宅に戻って在宅避難する ☐	☐ 協力して消火・救出活動を行う ☐
避難生活	~3日間(避難所) ☐ 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 ☐ 集団生活のルールを守る ☐ ☐	☐ 避難所の運営に積極的に協力する ☐ ☐

※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。