



# マイタイムラインを作って 台風 の 不安 をなくそう！

マイタイムラインとは、『自分（家族）だけの避難行動計画』のことです。作ることで、台風時に『いつ・誰が・何を  
するのか』をあらかじめ確認できます。大切な命を守るため、いざという時に正しい行動を取れるようにしましょう！

手順1  
確認しよう！

**①ハザードマップ** (総務課 危機管理担当で配布しています) 該当する市ホームページはこちら⇒ 

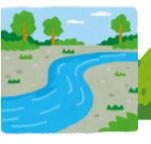
**ハザードマップで「自分の家が安全か・危険か」をチェック！**



土砂災害警戒区域  
(イエローゾーン)  
内にある




土砂災害特別警戒区域  
(レッドゾーン) 内に  
ある



家の近くに  
大きな川、  
または、家  
の裏に山が  
ある

1つでも当てはまる場合は  
**「自宅以外の安全な場所」**  
へ避難しましょう！

**②避難する場所** (市が指定する避難所の名前：) 該当する市ホームページはこちら⇒ 

**「どこに避難するのか」をチェック！**

①がすべて当てはまらない  
場合で、自宅が頑丈な建物  
の場合


→ **在宅避難  
(自宅に留まる)**  
を検討！

自宅が危険な場所  
にある(①で1つ  
でもチェックがあ  
る)場合

→ **市が指定する避難所への避難**  
を検討！


安全な場所に  
あり、頑丈な  
建物の

→ **知人・親戚  
の家へ避難**  
候補1 ( ) の家  
候補2 ( ) の家

**③避難するタイミング** 該当する市ホームページはこちら⇒ 

**【危険な場所に住む方】「いつ避難するのか」をチェック！**

- お年寄り・小さなお子様・妊婦がいて**避難に時間がかかる場合**  
 『警戒レベル3 高齢者等避難』で避難
- 上記以外で、**自宅が土砂災害警戒区域や河川の近くにある場合**  
 『警戒レベル4 避難指示』で避難

**④避難情報の取得方法** 該当の市HP⇒ 

**「避難情報の取得方法」をチェック！**

防災つるメール

市ホームページ

防災都留ツイッター

CATV (11CH)


電話応答サービス (☎0554-23-6066)

データ放送 (NHK の画面でd ボタンを押す)

作成： 都留市 総務課 危機管理担当

『いつ・誰が・何をするのか』を考えてみよう！  
※「時間の目安」や「警戒レベル」の発令を基準にして考えてみましょう

手順2  
「マイタイムライン」を作ってみよう！

時間の目安	台風発生	3~1日前	半日前~数時間前	台風最接近(直撃)
	『警戒レベル1・2』 自主避難などの 注意の呼びかけ	『警戒レベル3』 高齢者等避難		『警戒レベル4』 避難指示
	『警戒レベル5』 緊急安全 確保			
<b>参考とする 気象情報</b>  [気象庁 ホームページ]	雨と風の 情報	大雨・強風 注意報	大雨・暴風 警報	大雨 特別警報
	土砂災害 の情報	◆注意 (注意報級) ◆は土砂災害の危険度分布(メッシュ情報)になります	◆警戒 (警報級)	土砂災害警戒情報 ◆非常に危険 ◆極めて危険 すでに土砂災害 が発生している 可能性あり
<b>警戒レベル が出た時に</b>	<b>ここに書こう！</b>			
<b>自分が 取るべき 行動</b>	例 ・今後の台風について調べ始める ・避難する時に持っていくものを準備する ・飲食品、常備薬の購入	例 ・インターネット等で情報を集める ・動きやすい服装に着替え、避難の準備 ・避難所が開設されているかを確認する ・隣の一人暮らしのおばあちゃんに声をかける	例 ・火の元、戸締りを確認する ・携帯電話、飲食品等の避難に持っていきものを最終チェックする ・親戚、知人に避難することを連絡する ・避難を開始する。	例 避難が難しい場合は、命を守るための行動(斜面反対側の2階へ移動するなど)