

1

此花区役所

もしもにそなえるために・・・

マイ・タイムライン

〈わたしの防災行動計画〉

をつくろう!



▶ マイ・タイムラインって何?

▶ 災害に備える4つの心得



▶ 此花区ってどんなところ?

▶ 日頃から災害への備えを!

マイ・タイムラインのつくり方

その1

②～④基本的なことを確認

おもて	①	②	⑨
	⑤	⑥	
うら	③	④	⑩
	⑦	⑧	

その2

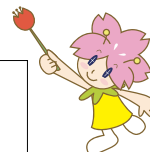
⑨、⑩で浸水深や津波避難ビルを確認
 ⑤、⑦の記入例を参照
 ⑥、⑧の「マイ・タイムライン」を作成

おもて	①	②	⑨
	⑤	⑥	
うら	③	④	⑩
	⑦	⑧	

その3

⑥、⑧の作成した「マイ・タイムライン」は見やすいところに貼付

おもて	①	②	⑨
	⑤	⑥	
うら	③	④	⑩
	⑦	⑧	



此花区マスコット
キャラクター
このはちゃん



お問い合わせ 地域サポート課 (安全サポート) ☎ 06-6466-9508

Ver 1.2

マイ・タイムラインって何?



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、「マイ・タイムライン」を作成し災害に備えましょう。

災害に備える

災害に備える 4つの心得



心得 1 地域の危険性を知ろう!

- 「ハザードマップ」(P9参照)で想定される被害(災害)をチェックしましょう!

心得 2 日ごろの備えをしっかりと!

- ライフライン(電気・ガス・水道)が止まった場合でも生活できるものを備えましょう!
- ふだんから食べなれている物で、保存可能な食品を少し多めに買い置きしましょう!
- 最低3日分でできれば1週間分の備蓄をしましょう!

心得 3 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です!
- 津波避難ビル等への避難だけでなく、安全な自宅の上階や、親せきや知人の家への分散避難も検討しましょう!

心得 4 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を考えましょう!
- 避難する場所までの移動時間も確認しましょう!

【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。

警戒レベル

避難情報等

1



早期注意情報
(気象庁)
心構えを高める

2



洪水・大雨
注意情報等
(気象庁)
避難行動を確認

3



高齢者等避難
(大阪市)
避難に時間を要する人は避難

4



全員避難
(大阪市)
速やかに安全な場所へ避難

〜警戒レベル4までに必ず避難〜

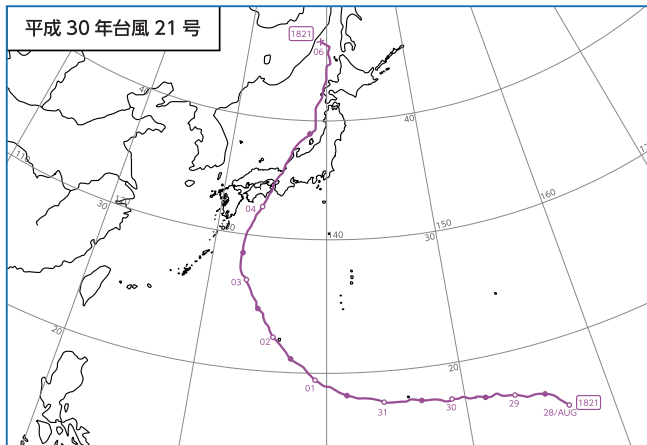
5



緊急安全確保
(大阪市)
命の危険直ちに安全確保

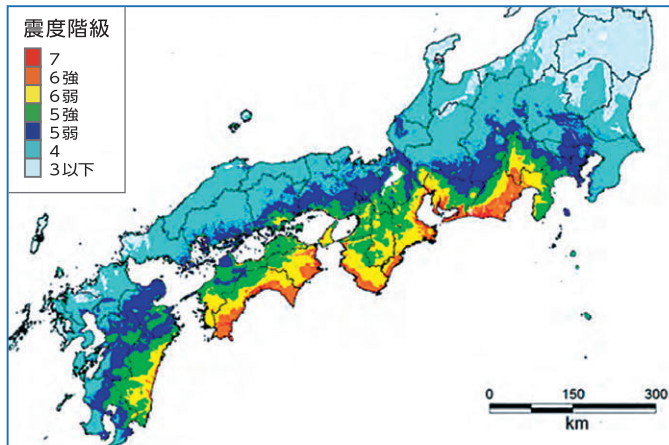
水害や地震に備えよう!

平成30年9月台風第21号経路図



台風接近・通過に伴い非常に強い風が吹き激しい雨が降った。大阪市では、高潮に伴い過去最高潮位を観測した。

南海トラフ巨大地震震度分布図



広域にわたり巨大な津波、強い揺れに伴い極めて深刻な被害が生じると想定されている。

此花区って
どんなところ?



此花区は土地が低く、台風による高潮や地震による津波などの水害時には、大きな被害が生じ、浸水した場合68時間以上水が引かない可能性があります。

災害からの被害を最小限にするための「災害への備え」が大切です。

災害に備えて、下記の大阪防災アプリをダウンロードする等できることから実行していきましょう!

もしもの為に、今始めよう/ 大阪防災アプリ

いざという時のための
国民保護法上の
緊急一時避難施設を掲載

いろんな人が使いやすい
やさしい日本語対応

他にも英語・中国語（簡体字・繁体字）・韓国語を選べるようになりました。

ダウンロードして
「大阪市」を
選択

迫る危険をプッシュ通知でお知らせ



身を守る
防災情報

日ごろから使える
気象情報・雨雲レーダー
降水予測や台風進路も
閲覧可能になりました。

わかりやすく伝えます
防災シグナル
警報等が発令されると
色の変化でお知らせします。

ダウンロードは
こちらから





例えばどんな備えを?

自宅の耐震性を確認し必要に応じて改修を行う



家具の転倒・落下物防止対策



お風呂の水をはっておく(生活用水)



火災保険や地震保険に加入



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



避難する場所までの経路を確認



テレビ・インターネット等で防災の情報を収集



自宅での避難生活への備蓄

下部参照



自宅以外での避難生活への備蓄(非常持出品)

下部参照



例えばどんなものを備蓄?

自宅での避難生活への備蓄

チェック

- ☒ 飲料水・食料※
- ☒ 携帯トイレ、トイレトーパー※
- ☒ 懐中電灯
- ☒ カセットコンロ、ボンベ
- ☒ 各家庭に応じたもの
赤ちゃん用品
(離乳食、粉ミルク、哺乳びん、おむつ、おしりふき、母子手帳)
高齢者用品
(おむつ、おしりふき、持病薬)



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

※1週間分以上を備蓄しましょう!

自宅以外での避難生活への備蓄(非常持出品)

チェック

- ☒ リュック
- ☒ 飲料水・食料
- ☒ 携帯トイレ、トイレトーパー
- ☒ 薬・お薬手帳
- ☒ 通帳(カード)
- ☒ タオル
- ☒ ビニール袋
- ☒ 乾電池、モバイルバッテリー
- ☒ 懐中電灯
- ☒ 各家庭に応じたもの
赤ちゃん用品(離乳食、粉ミルク、哺乳びん、おむつ、おしりふき、母子手帳)
高齢者用品(おむつ、おしりふき、持病薬)



- ☐
- ☐

一例ですので、ご自身にあったものを備蓄しましょう!

5

水害用 マイ・タイムライン

記入例

赤字の箇所が
記入例です

ハザードマップチェック〈自宅の危険性は？〉	避難行動チェック
● 淀川氾濫の場合  ☐ あり 自宅の想定浸水深【 0 m～ m】 ☒ なし	● 避難する場所は？ ☒ 自宅 【 1 階】 ☐ 知人の家 【 階】 ☐ 津波避難ビル等【 階】
● 内水氾濫の場合  ☒ あり 自宅の想定浸水深【 0.3 m～ 0.5 m】 ☐ なし	● 避難する場所は？ ☐ 自宅 【 階】 ☒ 知人の家 【 階】 ☐ 津波避難ビル等【 階】
● 高潮の場合  ☒ あり 自宅の想定浸水深【 5 m～ 10 m】 ☐ なし	● 避難する場所は？ ☐ 自宅 【 階】 ☐ 知人の家 【 階】 ☒ 津波避難ビル等【 ○○市営住宅 階】

日頃は、4の「日頃から災害への備えを！」は忘れずに！

行政情報	わたしの防災行動計画（マイ・タイムライン）
3～1日前頃 早期注意情報 (警戒レベル 1)	☒ テレビやスマートフォン等で気象情報を確認 ☒ 非常持出品を確認 ☒ 大阪防災アプリなどで複数の避難場所及び経路を確認 ☐ 家族の今後の予定や居場所を確認 ☒ 自宅に風雨で飛ばされる物がないよう対策 ☐ 近所の人と避難のタイミングや方法などを情報交換 ☒ 知人に避難させてもらうことを依頼 ☒ 台風の想定進路以外への遠方避難
半日前頃 注意報 洪水・大雨注意報 (警戒レベル 2)	☒ テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認 ☒ 避難の準備（非常持出品などを準備） ☐ スマートフォン等の充電を確認 ☐ ☐
5時間前頃 警報 危険な場所から高齢者等避難 (警戒レベル 3)	☒ テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認 ☒ 大阪防災アプリなどで避難場所の開設状況などを確認 ☒ 高齢者等避難発令で安全な場所へ避難開始 ☐ 家族や親せきに避難先を連絡 ☐ 地域で避難の声かけ ☐ ☐
3時間前頃 危険な場所から全員避難 (警戒レベル 4)	☒ テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認 ☒ 避難指示発令で安全な場所へ避難開始、完了 ☐ ☐
0時間・災害発生 緊急安全確保 (警戒レベル 5)	☒ 身の安全を確保（自宅内や近くの建物などで浸水しない高い場所） ☐ ☐



水害用 マイ・タイムライン

ハザードマップチェック〈自宅の危険性は？〉	避難行動チェック
● 淀川氾濫の場合  ☐ あり 自宅の想定浸水深【 m～ m】 ☐ なし	● 避難する場所は？ ☐ 自宅 【 階】 ☐ 知人の家 【 階】 ☐ 津波避難ビル等【 】
● 内水氾濫の場合  ☐ あり 自宅の想定浸水深【 m～ m】 ☐ なし	● 避難する場所は？ ☐ 自宅 【 階】 ☐ 知人の家 【 階】 ☐ 津波避難ビル等【 】
● 高潮の場合  ☐ あり 自宅の想定浸水深【 m～ m】 ☐ なし	● 避難する場所は？ ☐ 自宅 【 階】 ☐ 知人の家 【 階】 ☐ 津波避難ビル等【 】

日頃は、**4**の「日頃から災害への備えを！」は忘れずに！

行政情報	わたしの防災行動計画（マイ・タイムライン）
3～1日前頃 早期注意情報 （警戒レベル 1）	☐ テレビやスマートフォン等で気象情報を確認 ☐ 非常持出品を確認 ☐ 大阪防災アプリなどで複数の避難場所及び経路を確認 ☐ 家族の今後の予定や居場所を確認 ☐ 自宅に風雨で飛ばされる物がないよう対策 ☐ 近所の人と避難のタイミングや方法などを情報交換 ☐ ☐
半日前頃 注意報 洪水・大雨注意報 （警戒レベル 2）	☐ テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認 ☐ 避難の準備（非常持出品などを準備） ☐ スマートフォン等の充電を確認 ☐ ☐
5時間前頃 警報 危険な場所から高齢者等避難 （警戒レベル 3）	☐ テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認 ☐ 大阪防災アプリなどで避難場所の開設状況などを確認 ☐ 高齢者等避難発令で安全な場所へ避難開始 ☐ 家族や親せきに避難先を連絡 ☐ 地域で避難の声かけ ☐ ☐
3時間前頃 危険な場所から全員避難 （警戒レベル 4）	☐ テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認 ☐ 避難指示発令で安全な場所へ避難開始、完了 ☐ ☐
0時間・災害発生 緊急安全確保 （警戒レベル 5）	☐ 身の安全を確保（自宅内や近くの建物などで浸水しない高い場所） ☐ ☐



ハザードマップチェック〈自宅の危険性は？〉	避難行動チェック
● 南海トラフ巨大地震の場合 震 度 5 強～6 弱 此花区の想定 津波の高さ 4.1m 到達時間 113 分 ● 自宅の想定浸水深（津波） ☒ あり 浸水深【 3 ～ 5 m】 ☐ なし 	● 避難する場所は？ ☐ 自宅 【 階】 ☐ 知人の家 【 階】 ☒ 津波避難ビル等【 ○○市営住宅 】 【 一般国道43号安治川大橋 】

日頃は、**4** の「日頃から災害への備えを！」は忘れずに！

経過時間	わたしの防災行動計画（マイ・タイムライン）
地震発生	まずは自分の身を守る ☒ 低い姿勢を取り頭を守り、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 ☐ ☐
～3分	☒ 火の始末 ☐ 家族の安否を確認 ☐ ドアや窓を開けて逃げ道を確認 ☐ テレビやスマートフォン等で地震情報を確認 ☐ ☐
～30分	☒ 自宅の状況を確認のうえ避難の要否を確認 ☒ 非常持出品（備蓄品など）を確保 ☒ ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉鎖 ☒ 大阪防災アプリなどで避難する場所までの経路を確認 ☐ 近所の人の安否を確認 ☒ 避難先や安否を書いたメモを残す ☐
～80分 津波は 113 分で此花区に到達	☒ 津波注意報・警報の発令があれば、避難施設へ移動、到着 ☐ 避難に遅れれば、身の安全を確保（浸水しない高い場所） ☐ ☐
～浸水状態解消 （避難所）	☒ 災害用伝言ダイヤル（171）や SNS を活用し、無事を連絡 ☐ ☐ ☐



災害用伝言ダイヤル（171）の使い方

伝言の登録方法	1 7 1 にダイヤル	自分の電話番号 ➡ 1 ➡ 1 2 3 - 4 5 6 - 7 8 9 0 ➡ 伝言を吹き込む
伝言の再生方法		伝言を確認したい相手の電話番号 ➡ 2 ➡ 0 9 8 - 7 6 5 - 4 3 2 1 ➡ 伝言が再生される

地震用 マイ・タイムライン

ハザードマップチェック〈自宅の危険性は？〉	避難行動チェック
● 南海トラフ巨大地震の場合 震 度 5 強 ～ 6 弱 此花区の想定 津波の高さ 4.1m 到 達 時 間 113 分 ● 自宅の想定浸水深（津波） ☐ あり 浸水深【 ～ m】 ☐ なし 	● 避難する場所は？ ☐ 自宅 【 階】 ☐ 知人の家 【 階】 ☐ 津波避難ビル等 【 階】

日頃は、**4** の「日頃から災害への備えを！」は忘れずに！

経過時間	わたしの防災行動計画（マイ・タイムライン）
地震発生	まずは自分の身を守る ☐ 低い姿勢を取り頭を守り、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 ☐ ☐
～3分	☐ 火の始末 ☐ 家族の安否を確認 ☐ ドアや窓を開けて逃げ道を確認 ☐ テレビやスマートフォン等で地震情報を確認 ☐ ☐
～30分	☐ 自宅の状況を確認のうえ避難の要否を確認 ☐ 非常持出品（備蓄品など）を確保 ☐ ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉鎖 ☐ 大阪防災アプリなどで避難する場所までの経路を確認 ☐ 近所の人の安否を確認 ☐ ☐
～80分 津波は 113 分で此花区に到達	☐ 津波注意報・警報の発令があれば、避難施設へ移動、到着 ☐ 避難に遅れれば、身の安全を確保（浸水しない高い場所） ☐ ☐
～浸水状態解消 （避難所）	☐ 災害用伝言ダイヤル（171）や SNS を活用し、無事を連絡 ☐ ☐ ☐

災害用伝言ダイヤル（171）の使い方

伝言の登録方法	171 にダイヤル	自分の電話番号 ➡ 1 ➡ - - - ➡ 伝言を吹き込む
伝言の再生方法		伝言を確認したい相手の電話番号 ➡ 2 ➡ - - - ➡ 伝言が再生される