

# マイ・タイムラインの作り方

1 QRコードを読み込む



<https://my-timeline.pref.ibaraki.jp/>

2

コースを選択



より簡単にマイ・タイムラインを作成できる「入門版」、入門版よりも詳しく、一人ひとりに適したマイ・タイムラインを作成することができる「通常版」の2つのコースがあります。

入門版

通常版

3 避難のタイミングを確認

入門版

● 2つのステップがあります

ステップ1 避難するタイミングを確認しましょう  
(家族に配慮が必要な人はいますか?)

配慮が必要な人は  
お年寄りや障がいのある人、小さな子どもなど避難に時間がかかる人  
配慮が必要な人や一緒に避難する人は、市町村から警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたら避難、それ以外の人も警戒レベル4「避難指示」が発令されたら避難しましょう。

●一緒に避難する人の中に要配慮者がいるか選択

はい  いいえ

次へ

3 ハザードマップを確認

通常版

● 3つのステップがあります

ステップ1 自宅周辺の水害の危険性を確認しましょう

あなたの住んでいるその周辺に、水害の危険性はありませんか?  
ハザードマップを確認する

色が塗られていない  色が塗られている

最初に自宅周辺の  
ハザードマップを  
確認してみましょう

4 水害の危険性を確認

● 3つのステップがあります

ステップ1 自宅周辺の水害の危険性を確認しましょう

あなたの住んでいるその周辺に、水害の危険性はありませんか?  
ハザードマップを確認する

色が塗られていない  色が塗られている

●ハザードマップで自宅周辺に色が塗られている

色が塗られていない  色が塗られている

●確認した浸水の深さと避難場所を入力する

浸水の深さ

避難場所

次へ

4 必要だと思う行動を選択

入門版

ステップ2 タイミング毎に、自分にとって必要だと思う行動を選択しましょう

台風が接近している時、皆さんに取ってほしい行動が一定のタイミングで書かれています。そのほか、一緒に取ってほしい行動があれば選択してください。  
全部のタイミングがあります。天候の変化など必要な行動がないか確認しましょう。  
選んだ行動は、画面下部の「保存する」を押すことで完了します。マイ・タイムラインが完了します。  
確認したマイ・タイムラインは保存してありますが、印刷したうえで、災害時に活用できるようにしましょう。



5 避難のタイミングを確認

通常版

ステップ2 避難するタイミングを確認しましょう

あなたが一緒に避難する人の中に要配慮者（お年寄りや障がいのある人、小さな子どもなど避難に時間がかかる人）はいますか?

はい  いいえ

●一緒に避難する人の中に要配慮者がいる時

はい  いいえ

●一緒に避難する人の中に要配慮者がいない時

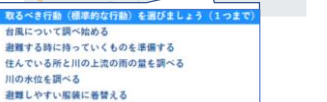
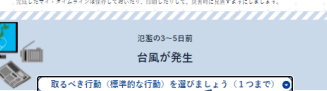
はい  いいえ

6 必要だと思う行動を選択

通常版

ステップ3 タイミング毎に、自分にとって必要だと思う行動を選択しましょう

台風が接近している時、皆さんに取ってほしい行動（印刷版の印刷）よりさらに詳しく書かれています。そのほか、一緒に取ってほしい行動があれば選択してください。  
全部のタイミングがあります。天候の変化など必要な行動がないか確認しましょう。  
選んだ行動は、画面下部の「保存する」を押すことで完了します。マイ・タイムラインが完了します。  
確認したマイ・タイムラインは保存してありますが、印刷したうえで、災害時に活用できるようにしましょう。



5

7

「作成する」で選択した行動を反映

●反映後で修正は可能

作成する

6

8

マイ・タイムライン完成!

※完成版は裏面をご覧ください

【本件に関するお問い合わせ先】

茨城県防災・危機管理部 防災・危機管理課 防災G 担当：桂木

電話：029-301-2880（直通）

# マイ・タイムラインを作ろう

## マイ・タイムラインとは???

台風などの風水害から適切に避難できるように、個人の防災行動計画です。  
災害から身を守るために、「いつ」「どのような」行動をとるかを整理しておく  
と、いざという時の避難に役立ちます。

### 私（我が家）のマイ・タイムライン

#### 作成例

浸水の深さ 3m  
避難場所 ●●●●小学校

スマートフォンや  
タブレットから簡単に作る  
ことができます。  
詳しくは裏面へ！

