

避難行動要支援者用 マイ・タイムライン 作成マニュアル

北区 防災・危機管理課
令和7年1月

目次

知識編

1. 避難行動要支援者用マイ・タイムラインの作成について	1
(1)概要	1
(2)マイ・タイムラインとは.....	1
(3)マイ・タイムライン作成の考え方	1
①個別避難計画の作成について.....	2
②マイ・タイムライン作成の対象者	2
③マイ・タイムラインの役割	2
(4)避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成における前提	2
2. 「自らの命は自らが守る」意識の醸成	3
3. 北区大規模水害避難行動支援計画	4
4. マイ・タイムライン作成の基礎知識.....	5
(1)水害・土砂災害の基礎知識	5
①台風接近時に北区で想定される水害・土砂災害	5
②荒川の氾濫による被害.....	5
③石神井川等中小河川の氾濫・土砂災害の発生	5
(2)北区における避難行動の基本方針	6
1条：自立して避難しましょう。	6
2条：災害を知りましょう。	6
3条：自宅にとどまらず、できるだけ遠くの高台に逃げましょう。	6
4条：本当に必要な人のために、車避難は避けましょう。	6
5条：誰ひとり取り残されないようにするために、周囲の人に手を差し伸べましょう。 また、差し伸べてもらえるようにしましょう。	6
(3)避難方法	7
①水平避難（高台避難）	7
②垂直避難	7
(4)避難先について	8
①最も推奨する避難先：北区外の高台（災害リスクのない場所）	8
②次に推奨する避難先：北区が開設する高台水害対応避難場所.....	8
(5)区が開設する避難場所・福祉避難所	9
①避難場所・福祉避難場所の位置付け.....	9
②高台水害対応避難場所.....	10
③福祉避難所.....	10
(6)避難開始のタイミングと避難に必要な情報	11
①避難情報等.....	11
②警戒レベル情報等.....	11
③防災気象情報（警戒レベル相当情報）	12

④防災気象情報と警戒レベルの関係	13
(7)情報収集の方法・登録方法等	13

作成編

1. 避難行動要支援者用マイ・タイムラインの作成手順.....	15
(1)マイ・タイムライン作成の流れ.....	15
(2)作成の手順	15
STEP1：書類の送付	15
STEP2：事前の準備.....	16
STEP3：マイ・タイムラインの作成	18
STEP4：マイ・タイムラインの提出	18
STEP5：点検・修正依頼	18
STEP6：調整会議（福祉避難所を避難先とする場合のみ）	19
STEP7：マイ・タイムラインの完成	19
2. マイ・タイムラインの作成方法：情報面.....	20
(1)同意・作成年月日	20
(2)各項目の記載方法	20
①マイ・タイムライン作成者	20
②避難支援者（避難支援者が作成者以外の場合）	21
③作成対象者（要支援者）の基本情報.....	21
④緊急連絡先.....	21
⑤居住・家族情報.....	21
⑥水害リスク情報.....	21
⑦医療機器装着の有無	21
⑧非常時の持出品.....	21
⑨特記事項・身体的留意事項	22
3. マイ・タイムラインの作成方法：タイムライン面	23
(1)避難を始めるタイミングとなる避難情報と防災気象情報	23
①荒川氾濫までの目安時間	23
②警戒レベル.....	23
③北区が発表・発令する避難情報等	23
④防災気象情報（警戒レベル相当情報）	23
(2)台風が近づいているときに行う防災行動	24
①どうやって避難する？（避難時の移動手段）	24
②どこに避難する？（避難先）	24
③いつ避難する？（避難開始のタイミング）	24
④台風接近！何をする？（私や家族等の支援者の避難行動）	24
⑤台風接近！何をする？（要支援者の方が特に行う行動）	24

4. 作成したマイ・タイムラインの確認.....	26
5. 避難行動要支援者用マイ・タイムラインの完成（記載）例.....	27

Q&A.....	28
----------	----

Q1. マイ・タイムラインとは何ですか。.....	28
Q2. マイ・タイムラインは誰が作るのですか。.....	28
Q3. 「支援者」とは誰を指しますか。.....	28
Q4. 災害時には行政機関（区・警察・消防等）は助けてくれないのですか。.....	28
Q5. 水害時はどこに避難すればいいのですか。.....	28
Q6. 福祉避難所には避難できないのですか。.....	28
Q7. 支援者がいない場合はどうすればいいですか。.....	28
Q8. マイ・タイムラインはいつまでに作成しなければいけませんか。.....	28
Q9. 作成方法を直接教えてほしいです。.....	28

参考資料：北区避難支援タイムライン	29
-------------------------	----

知識編

「知識編」では、水害に関する基礎的な知識や、マイ・タイムラインの重要性について解説します。

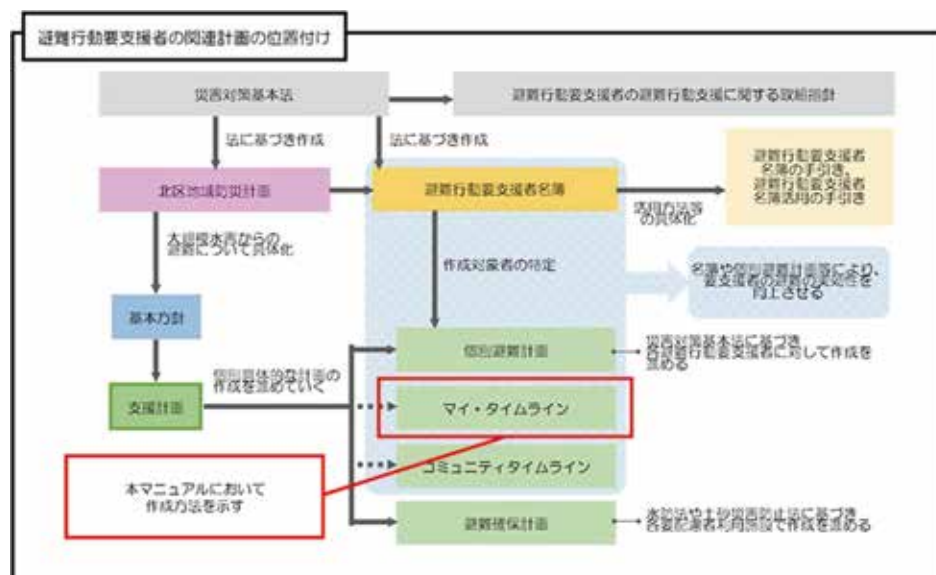
1. 避難行動要支援者用マイ・タイムラインの作成について

(1)概要

令和元年の東日本台風（台風第19号）や令和2年7月豪雨において、多くの高齢者や障害のある方が被害にあったことを受けて、迅速な避難支援等を行うために、令和3年5月に災害対策基本法が改正されました。

この改正により、避難行動要支援者（以下、「要支援者」という）の避難支援の実効性を高めるための「個別避難計画」の作成が自治体の努力義務とされました。これを受け、令和４年１２月に「北九大規模水害避難行動支援計画」を策定し、大規模水害（荒川氾濫）発生時に備えた個別避難計画の作成に関する基本的な指針を定めました。

本マニュアルでは、「北区大規模水害避難行動支援計画」にて個別避難計画の代替として位置付ける「避難行動要支援者用マイ・タイムライン」の作成方法について記載しています。



避難行動要支援者の関連計画の位置付け

(2)マイ・タイムラインとは

災害の発生に備え、避難の実効性を高めるため、命を守るための防災行動を予め決めておく計画のことを「マイ・タイムライン」といいます。

近年発生している風水害の犠牲となった方の多くは、適切な避難行動を行っていません。地震とは違い、洪水や土砂災害は突然には起こりません。命を守るためには逃げ遅れないように早めに避難することが大切と言えます。

特に、自力で避難することが難しい要支援者の命を守るために、要支援者の状況に合わせた計画（マイ・タイムライン）を作成することが重要です。

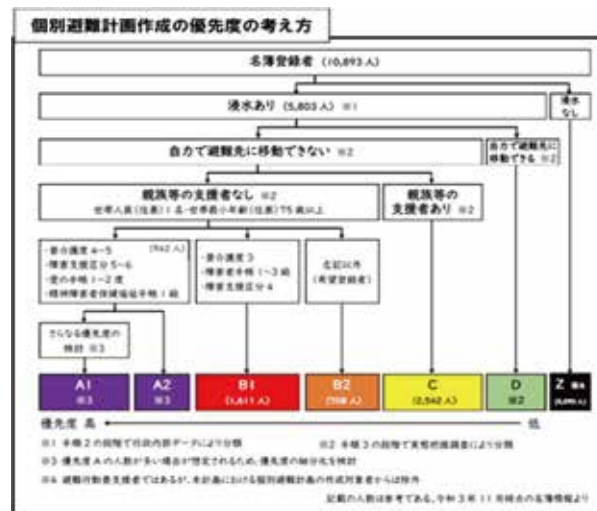
主に、出水期と呼ばれる大雨の多い時期（6～10月）の活用を想定しています。

(3) マイ・タイムライン作成の考え方

①個別避難計画の作成について

個別避難計画の作成対象者は、荒川の浸水想定区域に居住するすべての避難行動要支援者名簿の登録者のうち、避難行動要支援者名簿の情報提供、個別避難計画の作成、個別避難計画の情報提供の3点に同意した方としています。

北区では、早期に個別避難計画の作成に着手することを目的として、要支援者の状況や必要な支援の程度により、要支援者における計画作成の優先度を整理しています。



個別避難計画作成の優先度の考え方

②マイ・タイムライン作成の対象者

上記個別避難計画の優先度のうち「優先度C・D」に該当する方については、避難支援等関係者(※)によるマイ・タイムライン作成支援や家族内でマイ・タイムラインの作成を行います。

※避難支援等関係者…避難支援等の実施に関わる関係者(特に、要支援者のご家族)

③マイ・タイムラインの役割

北区では、令和5年度より個別避難計画の作成に着手していますが、要支援者の状況や進捗状況によっては直ちに個別避難計画の作成が難しい場合があります。そのため、「マイ・タイムライン」作成により当面の間、個別避難計画を代替する役割を担います。

なお、マイ・タイムラインの内容については、個別避難計画の内容を網羅しているものではありませんが、避難に必要な不可欠な項目を備えており、要支援者の避難の実効性を向上させるものとして個別避難計画と変わりありません。

(4)避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成における前提

マイ・タイムラインの作成にあたっては以下を前提として作成を行います。

○避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成における前提

- ・荒川の氾濫のおそれがある大型台風等の接近時を想定します。
- ・原則として、避難支援等関係者(以下、「支援者」という)の方が避難行動要支援者用マイ・タイムラインの作成を行います。
※避難行動要支援者の方が自分で作成できる場合はこの限りではありません。
- ・原則として、マイ・タイムラインを作成した方(支援者の方)が要支援者の支援を行います。

2. 「自らの命は自らが守る」意識の醸成

近年発生する大規模水害から命を守るには、「自らの命は自らが守る」という意識の醸成が必要です。内閣府により設置された「平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ」においても、以下のような報告がされています。

＜国民の皆さんへ ～大事な命が失われる前に～＞

- ・自然災害は、決して他人ごとではありません。「あなた」や「あなたの家族」の命に関わる問題です。
- ・気象現象は今後更に激甚化し、いつ、どこで災害が発生してもおかしくありません。
- ・行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことは不可能です。自然の脅威が間近に迫っているとき、行政が一人ひとりを助けに行くことはできません。
- ・行政は万能ではありません。皆さんの命を行政に委ねないでください。
- ・避難するかしないか、最後は「あなた」の判断です。皆さんの命は皆さん自身で守ってください。
- ・まだ大丈夫だろうと思って亡くなった方がいたかもしれません。河川の氾濫や土砂災害が発生してからではもう手遅れです。「今、逃げなければ、自分や大事な人の命が失われる」との意識を忘れないでください。
- ・命を失わないために、災害に関心を持ってください。
 - ・あなたの家は洪水や土砂災害等の危険性は全くないですか？
 - ・危険が迫ってきたとき、どのような情報を利用し、どこへ、どうやって逃げますか？
- ・「あなた」一人ではありません。避難の呼びかけ、一人では避難が難しい方の援助など、地域の皆さんで助け合いましょう。行政も、全力で、皆さんや地域をサポートします。

平成30年7月豪雨を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について（報告）

この報告のとおり、「まず自分や自分の家族等で何とかする」という意識づけが重要であると述べています。これはマイ・タイムラインの作成においても同じことが言えます。

○「自分のための」計画を作る

- 自分に本当に合った計画を作成できるのは誰か？
自分のことは自分や家族が一番よく知っている。

○「自分で」避難先を考える

- 自分にとって一番良い避難先はどこか？
区内の避難場所は混雑する可能性がある。他に良い場所はないか？

○「自分で」避難手段を考える

- 助けが来ないかもしれない。自分たち家族だけでどうやって避難したらいい？

避難行動要支援者が避難する場合、本人や家族や支援者を含め様々なことを考慮して計画を作成する必要があります。このように、自助・共助・公助による避難行動を改めて考えた上で、マイ・タイムラインの作成を行っていただきたいと思います。

3. 北区大規模水害避難行動支援計画

令和4年12月に策定した「北区大規模水害避難行動支援計画」の概要については以下のとおりです。

○北区大規模水害避難行動支援計画の概要

章タイトル	詳細
1. はじめに	北区大規模水害避難行動支援計画の目的、位置付け、適用範囲や支援者・被支援者について記載しています。
2. 大規模水害を想定した避難行動要支援者名簿について	北区の避難行動要支援者の登録要件や運用について記載しています。
3. 大規模水害を想定した個別避難計画について	支援計画の中心となる個別避難計画について、計画作成のフロー、要支援者の優先度の決定方針、計画の活用方法等を記載しています。
4. 要配慮者利用施設の避難確保計画について	避難行動要支援者名簿の対象からは除外されている要配慮者が入所する施設について、避難誘導や避難訓練の実施方法について記載しています。
5. 福祉避難所の確保と活用について	個別避難計画を作成した要支援者の避難先となり得る福祉避難所の種類や定員について記載しています。
6. 避難行動要支援者の避難における自助・共助・公助	避難行動要支援者の避難における自助・共助・公助について記載しています。
7. さらなる避難支援の取組み	避難の実効性の向上のため、今後の課題となるものについて記載しています。

詳細はホームページにてご覧いただくことが可能です。

<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosai/bosai/suigai/daikibosuigai/sienkeikaku.html>



（北区公式ホームページ）

4. マイ・タイムライン作成の基礎知識

(1)水害・土砂災害の基礎知識

①台風接近時に北区で想定される水害・土砂災害

- ・ 荒川の氾濫
- ・ 石神井川の氾濫
- ・ 新河岸川の氾濫
- ・ 隅田川の氾濫
- ・ 土砂災害（がけ崩れ）
- ・ 高潮
- ・ 暴風

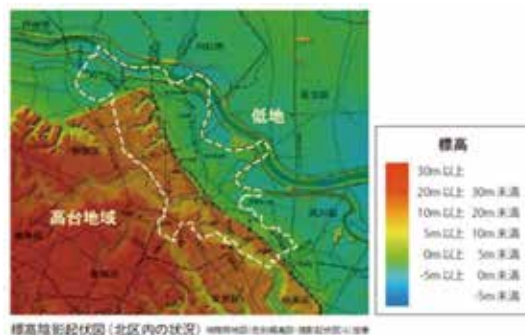
上記のうち、大規模な災害が発生すると想定されているのが**荒川の氾濫**です。そのため、避難行動要支援者用マイ・タイムラインでは荒川が氾濫することを想定した避難行動計画の作成を行います。また、荒川の氾濫以外にも、中小河川の氾濫や土砂災害が併発する可能性があることにも注意が必要です。

②荒川の氾濫による被害

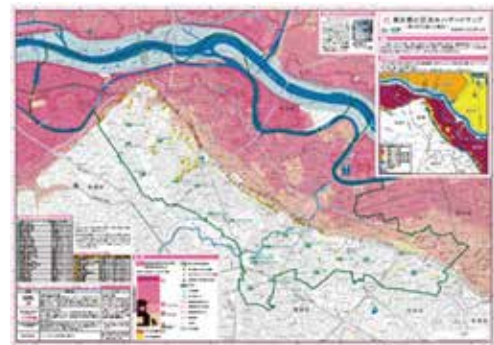
北区の地形は、西側の高台と東側の低地に分かれていることが大きな特徴です。標高の差は大きいところで約 25m あり、8階建てのビルに相当するほどの高さです。そのため、荒川が氾濫した時には浸水が想定される地域と浸水する可能性が低い地域がはっきり分かれています。

荒川が氾濫した場合、約 20 万人もの区民が暮らす低地部一帯に浸水被害が及ぶことが予想され、場所によってはその高さが3階以上に達し、また2週間以上もの間水が引かないことも想定されます。さらに、荒川に近いエリアでは、堤防が決壊した場合、土砂混じりの濁流が一気に流れ出すことから、その勢いによって家屋が倒壊するおそれもあります（※）。※家屋倒壊等氾濫想定区域

以上のことから、荒川が氾濫した場合、浸水想定区域にとどまっていることは非常に危険であるため、災害リスクのない場所まで逃げるための計画の作成が必要です。



北区の地形特徴



浸水想定区域（荒川氾濫）

③石神井川等中小河川の氾濫・土砂災害の発生

荒川の氾濫のほか、北区では石神井川その他中小河川の氾濫も発生します。荒川に比べ河川の幅が狭く、局地的な集中豪雨等により氾濫が発生しやすいことが特徴です。

また、大雨による影響は河川の氾濫だけでなく、崖崩れ等の土砂災害が発生するおそれがあります。

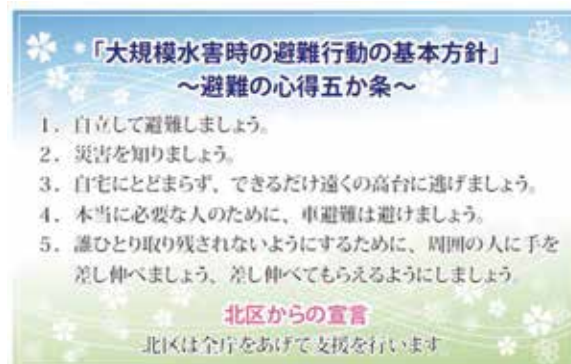
荒川が氾濫するおそれがある時は上記のような災害も併せて発生する可能性が高いとされています。河川の氾濫や土砂災害により避難経路が絶たれてしまうことがあるため、十分注意する必要があります。

(2)北区における避難行動の基本方針

北区では、荒川の氾濫などの大規模水害に備え、避難行動のあり方を整理した「東京都北区大規模水害を想定した避難行動の基本方針」を令和2年3月に策定しました。

この基本方針が北区における水害対策の土台となっています。

この基本方針の中で「避難の心得五か条」掲げ、北区における避難行動の基本方針の周知を行っています。



東京都北区大規模水害時を想定した避難行動の基本方針（避難の心得五か条）

1条：自立して避難しましょう。

避難にかかる時間や避難場所までの経路等、準備や気を付けるべきことは人によって異なります。そのため、自分の家族構成や生活環境にあった「自分の逃げ方」を考えることが大切になります。

2条：災害を知りましょう。

荒川が氾濫すると、地区によっては5 m以上もの高さまで浸水し、2週間以上もの間、水が引かないことが想定されます。さらに、荒川が氾濫する規模の水害が起きる場合、中小河川（石神井川、新河岸川等）の氾濫や、土砂災害等のさまざまな災害が、荒川氾濫より先に発生する可能性があります。このような災害に関する知識を日頃から身に付け、避難行動を計画しましょう。

3条：自宅にとどまらず、できるだけ遠くの高台に逃げましょう。

荒川が氾濫すると、約20万人もの人々が暮らす地域が浸水することが想定されます。浸水地域は2週間以上も水が引かず、ライフラインが停止し、食料等がないといった中で長期間の生活を強いられる可能性があります。北区外の高台にある親族宅や知人宅等避難先を探し、避難するようにしましょう。

4条：本当に必要な人のために、車避難は避けましょう。

過去の水害では、雨風が強くなった時や台風が接近した時に自動車で一斉に高台へ避難したため、大きな交通渋滞が発生しました。交通渋滞が発生すると、緊急車両や、自動車がなければ避難が困難な方の通行の妨げとなります。さらに、区内の高台に自動車避難すると、駐車スペースが不足する問題も発生します。このような事態を防ぐため、可能な限り徒歩または公共交通機関を使用して避難しましょう。

5条：誰ひとり取り残されないようにするために、周囲の人に手を差し伸べましょう。

また、差し伸べてもらえるようにしましょう。

浸水が想定される地域に、誰ひとり取り残されないようにするための第一歩として、まずは自力や家族の手助けだけでは避難することが難しい人がいることを知りましょう。自力で避難することができる人は、自主的に広域へと避難しましょう。そのとき、周りに避難できずに困っている人がいないかを気遣い、可能な限り避難に協力しましょう。また、自力での避難が困難な人は、いざというときに助け合えるように、日頃から隣近所とのコミュニケーションを取っておきましょう。

(3)避難方法

「東京都北区大規模水害時を想定した避難行動の基本方針」において、避難の方法は主に2種類に分類されます。

①水平避難（高台避難）

災害の危険が迫る前に、災害リスクの低いより安全な地域（浸水想定区域外や土砂災害警戒区域外）に立ち退き避難することです。大規模水害から身を守るための最も確実な手段と言えます。



水平避難（高台避難）

②垂直避難

浸水する地域にある建物の上階へ避難すること。区では水平（高台）避難を原則としており、垂直避難は避難までの時間的猶予がない場合に限り実施します。

過去の災害では垂直避難をした結果、自宅ごと流され犠牲者が出た例があります。必ず命を守る避難行動ではないことには注意が必要です。また、垂直避難をした場合、電気・水道等のライフラインが停止する可能性が高く、長期間の生活は困難な状態となります。



災害発生まで時間的猶予が無い場合のみ実施する

垂直避難



垂直避難による孤立

(4)避難先について

基本方針による推奨する避難先は以下のとおりです。

①最も推奨する避難先：北区外の高台（災害リスクのない場所）

知人や親族の家（縁故避難）や、民間の宿泊施設に避難することをいいます。また、要支援者の方については、普段利用している福祉サービスが運営している施設や医療機関への避難やデイサービスの活用なども検討します。

避難先を検討する際は、避難先の災害リスクの確認を行うことや、医療機関等を避難先とする場合は事前に許可を得る等注意が必要です。

②次に推奨する避難先：北区が開設する高台水害対応避難場所

災害の発生に備え、区が開設する避難場所が「高台水害対応避難場所」です。公共交通機関の運休などにより、遠方へ避難できないときに避難する場所です。



推奨する避難先

○区外の避難先が推奨される理由

・現在の想定だと、区が開設する高台水害対応避難場所の収容人数が約5万人であるのに対し、北区の浸水想定区域から避難する人の人数は約20万人と想定されているため、避難場所のスペースが不足しています。そのため、避難者が密集するなど、快適でない環境で生活することになる可能性が高いです。

・高台水害対応避難場所、福祉避難所含め避難に際し配慮が必要な要支援者に必要な設備が整っているとは限りません。また、必要としている人が他にもいる可能性が高く、必要な設備を譲り合って使用するなどの状況が想定されます。



区内避難場所にて受入可能な人数と想定される避難者数

(5)区が開設する避難場所・福祉避難所

荒川氾濫のおそれがあると判断した場合、区は浸水想定のない高台部に高台水害対応避難場所や福祉避難所を開設します。

① 避難場所・福祉避難場所の位置付け

北区大規模水害避難行動支援計画では、区が開設する避難場所・福祉避難所の受入対象を以下のとおりとしています。縁故避難等ができない優先度 C・D となる要支援者の避難先については、区が開設する高台水害対応避難場所（福祉避難室）を想定しています。

○高台水害対応避難場所・福祉避難所の位置付け

分類	位置付け	該当施設	受入想定
高台水害対応避難場所	川の上流域を含めた広範囲で大雨が降るような大型台風の接近の場合に、災害から身を守るために一時的な避難者の受入れを行う施設	北区立小・中学校等	避難にあたり特別な配慮を必要としない人
高台水害対応避難場所（福祉避難室）	高台水害対応避難場所内の教室や畳のある部屋、保健室等に設ける、要配慮者専用の避難スペース	北区立小・中学校等	個別避難計画対象者（優先度 C・D）
福祉避難所（通所型）	要支援者のうち、日頃から各施設に通所している障害児・者を受入れるための避難所	通所施設等	個別避難計画対象者（優先度 A・B） 優先度 C・D の要支援者※

※優先度 C・D の方は「通所型施設」または「特別支援学校」を平時から利用している方のみ受入れを行う想定です。

〈参考〉※避難先に選択することができません。

分類	位置付け	該当施設	受入対象
福祉避難所（介護型）	要支援者のうち、専門的なケアを要する要介護度が高い方を受入れるための避難所	介護施設等	個別避難計画対象者（優先度 A・B）
福祉避難所（補完型）	通所型及び介護型に避難できない要支援者のうち、避難場所等での生活が困難な方を受入れるための避難所	区内ふれあい館等	個別避難計画対象者（優先度 A・B）
福祉避難所（準補完型）	要支援者及び要配慮者利用施設の避難確保計画の対象者の受入れるための避難所。	北区立小・中学校等	要配慮者利用施設避難確保計画対象者及び個別避難計画対象者（優先度 A・B）

福祉避難所（通所型）、福祉避難所（介護型）には日常的に介護・看護職員が配置されていますが、水害時の福祉避難所開設時に避難者の対応を行うのは区職員のみとなります。

②高台水害対応避難場所

区が開設する高台水害対応避難場所は以下のとおりです。このうち、要配慮者用のスペースである「福祉避難室」に避難することを想定しています。

高台水害対応避難場所は施設の状況により変更となる場合があります。そのため、本マニュアルと水害ハザードマップ等で避難場所の一覧が異なる可能性があります。高台水害対応避難場所の最新状況につきましてはホームページをご確認ください。

○高台水害対応避難場所の一覧

	施設名	所在地
1	桐ヶ丘中学校 ※	桐ヶ丘 2-6-11
2	北区役所滝野川分庁舎 ※	滝野川 2-52-10
3	飛鳥中学校 ※	西ヶ原 3-5-12
4	西が丘小学校 ※	西が丘 1-12-14
5	桐ヶ丘郷小学校	桐ヶ丘 1-10-23
6	赤羽台西小学校	赤羽台 2-1-34
7	梅木小学校	西が丘 2-21-15
8	旧清水小学校	十条仲原 4-5-17
9	王子第三小学校	上十条 5-2-3
10	王子第五小学校	上十条 2-18-17
11	旧富士見中学校	上十条 3-1-25
12	滝野川もみじ小学校	滝野川 3-72-1
13	東京国際フランス学園	滝野川 5-44-15
14	谷端小学校	滝野川 7-12-17
15	滝野川第二小学校	滝野川 6-19-4
16	滝野川第三小学校	滝野川 1-12-27
17	西ヶ原小学校	西ヶ原 4-19-21
18	滝野川小学校	西ヶ原 1-18-10
19	田端小学校	田端 5-4-1
20	旧田端中学校	田端 6-9-1

令和6年10月1日時点（避難場所の最新状況はホームページ等でご確認ください）「※」付きの施設はエレベーターがあるなど比較的设备が新しい施設です。最新の高台水害対応避難場所一覧はこちらをご確認ください。



③福祉避難所

福祉避難所は以下のとおりです。以下の施設を平時から利用している方のみ避難先として選択が可能です。

○条件付きで受入れが可能な福祉避難所の一覧

	施設名	住所
1	障害者福祉センター	中十条 1-2-18
2	若葉福祉園	赤羽西 6-9-2
3	赤羽西福祉工房	赤羽西 5-7-1
4	就労・生活支援センター飛鳥晴山苑	西ヶ原 4-51-1
5	都立北特別支援学校	十条台 1-1-1
6	都立王子特別支援学校	十条台 1-8-41

令和6年10月1日時点（避難所の最新状況はホームページ等でご確認ください）

(6)避難開始のタイミングと避難に必要な情報

適切な避難タイミングの設定のためには適切な情報収集が必要になります。避難タイミング設定の参考となる情報については以下のとおりです。

①避難情報等

避難情報とは、災害の発生が差し迫った時、住民に避難を促す必要がある場合に区が発令する情報のことをいいます。

②警戒レベル情報等

避難情報や防災気象情報等の発表を行う際、情報の受け取り手が災害発生の危険度を直感的に理解できるように5段階に設定したものを「警戒レベル」といいます。

○警戒レベルと発令（発表）される避難情報等

発令（発表）される情報 （警戒レベル）	詳細
緊急安全確保 （警戒レベル5）	災害が発生又は切迫している状況、即ち居住者等が身の安全を確保するために立退き避難することがかえって危険であると考えられる状況において、直ちに命を守るための「緊急安全確保」を中心とした避難行動を促すために発令される情報
避難指示 （警戒レベル4）	災害が発生するおそれが高い状況、即ち災害リスクのある区域等の居住者等が危険な場所から避難すべき状況に発令される情報
高齢者等避難 （警戒レベル3）	災害が発生するおそれがある状況、即ち災害リスクのある区域等の高齢者等が危険な場所から避難すべき状況に発令される情報

③防災気象情報（警戒レベル相当情報）

大雨や暴風等とそれにより引き起こされる災害への警戒を呼びかけ主体的に避難行動を判断するための参考となる「状況情報」のことをいいます。

○気象に関して発表される情報

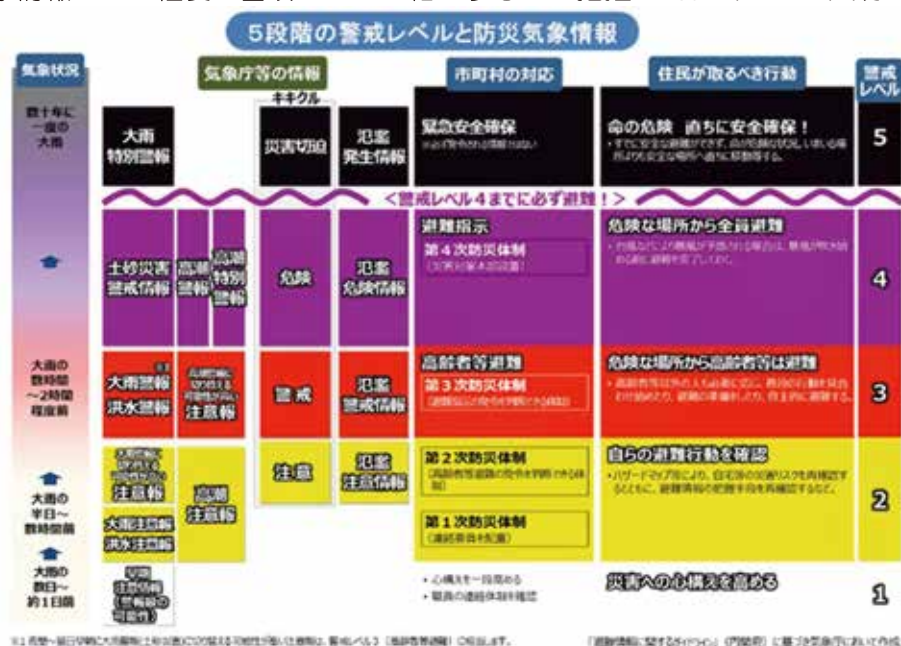
種類	発表主体	詳細
特別警報	気象庁	予想される現象が特に異常であるため重大な災害の起こるおそれが著しく大きい場合に、その旨を示して行う警報。気象、地面現象、高潮、波浪の特別警報がある。気象特別警報には暴風、暴風雪、大雨、大雪の特別警報がある。
警報	気象庁	重大な災害の起こるおそれのある旨を警告して行う予報。気象、地面現象、高潮、波浪、浸水、洪水の警報がある。気象警報には暴風、暴風雪、大雨、大雪の警報がある。
注意報	気象庁	災害が起こるおそれがある場合にその旨を注意して行う予報。気象、地面現象、高潮、波浪、浸水、洪水の注意報がある。気象注意報には風雪、強風、大雨、大雪、雷、乾燥、濃霧、霜、なだれ、低温、着雪、着氷、融雪の注意報がある。

○河川の氾濫や土砂災害に関する情報

種類	発表主体	詳細
洪水予報	国土交通省 または 都道府県と気象庁	水防法（10条2項）に基づき国土交通省と気象庁とが共同発表する洪水に関する情報。
水位周知 河川情報	東京都 （又は国土交通省）	水位周知河川に対して発表される。水位周知河川とは、洪水予報河川以外の河川で、洪水のおそれがある河川の水位情報を都民に提供する河川を指す。
水防警報	河川管理者	水防法（16条1及び2項）に基づき河川管理者が洪水時の河川水位の状態により発表する警報のこと。その区間およびその区間を代表する水防警報基準点を定めて、水位等の状況に応じて発表される。
土砂災害 警戒情報	都道府県と 各地の气象台	大雨警報（土砂災害）の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、区市町村長の避難指示の発令判断や住民の自主避難の判断を支援するよう、対象となる区市町村を特定して警戒を呼びかける情報。

④防災気象情報と警戒レベルの関係

発表される防災気象情報と警戒レベルとの関係は以下のとおりです。発表される防災気象情報がどの程度の警戒レベルに相当するのか把握しておくことが大切です。



5段階の警戒レベルと防災気象情報

(7)情報収集の方法・登録方法等

避難情報や防災気象情報等の情報は様々な手段で手に入れることができます。主な情報収集の手段および登録方法等は以下のとおりです。

○情報収集の手段 ※赤字は推奨

情報収集手段	説明
北区防災ポータル ・北区防災アプリ	防災についての様々な情報をお知らせしています。
防災行政無線	区内に設置している同報系無線スピーカーから情報発信します。
北区公式 SNS ※ご利用には登録が必要です。	X (旧 Twitter)、Facebook、LINE 等で必要な情報をお知らせします。
北区メールマガジン	登録者に様々な情報をお知らせします。 LINE と連携しています。
北区防災気象情報サイト (北区ホームページ)	登録者に防災情報などをお知らせします。
北区水位・雨量情報システム (北区ホームページ)	ライブカメラによる河川の様子、水位と雨量の観測データを確認することができます。
緊急速報「エリアメール」 緊急速報メール	災害時の情報を国や区からお知らせします。災害時に北区エリア内にある該当携帯電話から自動受信できます。
東京都防災アプリ	東京都公式の防災アプリです。
地上デジタルテレビデータ放送	リモコンのdボタンで気象・災害・河川情報の確認ができます。

○登録方法等

情報収集方法	登録方法等
北区防災ポータル ・北区防災アプリ	(北区防災ポータル) https://www.city.kita.tokyo.jp/bosai/bosai/bosaiportal.html (北区防災アプリ)  (Android 版ダウンロード)  (iOS 版ダウンロード)
北区防災 行政無線 放送確認用 ダイヤル	フリーダイヤルにて防災行政無線の放送内容を確認できます。 0120-061-724
北区公式 SNS	X (旧 Twitter) 「@kitaku_tokyo」 Facebook 「kita.city.tokyo」 LINE 「@kitacity」
北区メール マガジン	https://plus.sugumail.com/usr/kita-city/home  (登録ページ)
北区 水位・雨量 情報 システム	http://kawanosuii-kitaku-tokyo.jp/  (北区ホームページ)
東京都 防災アプリ	https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005744/index.html  (Android 版ダウンロード)  (iOS 版ダウンロード)

作成編

ここからは、「知識編」を基に、実際のマイ・タイムラインの作成について解説します。

1. 避難行動要支援者用マイ・タイムラインの作成手順

(1) マイ・タイムライン作成の流れ

以下の流れに沿って、マイ・タイムラインの作成・提出までを進めていきます。

【STEP1】書類の送付 《区》

区よりマイ・タイムラインの対象者に書類一式を送付します。

【STEP2】事前の準備 《作成者》

マイ・タイムラインの記載事項について事前の確認・検討を行います。

【STEP3】マイ・タイムラインの作成 《作成者》

STEP2にて確認・検討した内容をマイ・タイムラインに記載します。

【STEP4】マイ・タイムラインの提出 《作成者》

マイ・タイムラインの作成が終わったら、2部作成したうち1部を防災・危機管理課へ提出します。防災・危機管理課による点検後、不備がある場合は要修正箇所を提示し、再提出を依頼することがあります。

【STEP5】点検・修正依頼 《区》

防災・危機管理課にて提出されたマイ・タイムラインの点検を行います。必要に応じて修正依頼を行います。

【STEP6】庁内調整会議 《区》（必要な場合のみ実施）

マイ・タイムラインにおける避難支援等について個別の調整が必要な場合は調整会議（※）にて調整を行います。

※調整会議…個別避難計画の作成過程における課題等を解決し、避難方針を決定するために設けられる会議体

【STEP7】マイ・タイムラインの完成 《区》

完成したマイ・タイムラインを防災・危機管理課にて保管し、内容を地域福祉課に共有します。

(2) 作成の手順

STEP1：書類の送付

区よりマイ・タイムライン作成に係る書類一式を送付します。

○送付書類一式

- ・避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成について（依頼） 1部
- ・避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成シート 2部（提出用及び保管用）
- ・避難行動要支援者用マイ・タイムライン完成（記載）見本 障害用・介護用 各1部
- ・避難行動要支援者用マイ・タイムライン提出票 1部
- ・避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成マニュアル 1部
- ・マイ・タイムライン作成講座申込書 1部
- ・避難行動要支援者用マイ・タイムライン返送付用封筒 1部

STEP2：事前の準備

個別避難計画書の作成にあたり、あらかじめ以下の項目について準備・確認します。

ア マイ・タイムライン作成者

マイ・タイムラインの作成者を検討します。原則として支援者とします。

イ 避難支援者

支援者の検討をします。原則としてマイ・タイムラインの作成者としますが、作成者が支援を行えない場合は別の支援者を検討します。

ウ 要支援者本人に関する基本情報を、事前に確認し把握する。

- ・氏名 ・性別 ・年齢 ・住所 ・生年月日 ・電話番号（自宅・携帯電話）
- ・FAX ・世帯人数 ・特記事項 等

エ 要支援者本人に関する障害や介護の度合い等を確認する。

- ・要介護認定（要介護度） ・障害支援区分
- ・手帳の種類（身体〔障害の種類〕 愛の手帳 精神障害者保健福祉手帳）

オ 要支援者本人が利用しているサービス事業者名、電話番号を確認する。

- ・ケアマネジャー（介護支援専門員） ・相談支援専門員
- ・訪問看護ステーション ・生活介護施設

カ 要支援者本人に関する緊急連絡先事前に確認し把握する。

氏名、住所、続柄、電話番号、FAX 等

キ 『東京都北区水害ハザードマップ』にて、浸水の深さ（浸水深）及び浸水継続時間等を確認する。

- ・浸水深 ・浸水継続時間 ・家屋倒壊等危険区域該当の有無



ハザードマップの見方（荒川が氾濫した場合）

○ハザードマップの入手方法・閲覧方法

- ・窓口にて入手
土木部道路公園課河川係（北区役所第一庁舎 3階17番窓口）
- ・北区ホームページにて閲覧・ダウンロード
<https://www.city.kita.tokyo.jp/d-douro/bosai-bohan/bosai/suigai/map/hazardmap.html>



（北区ホームページ）

ク 医療機器装着の有無

医療機器装着の有無を確認します。

ケ 非常持出品

避難時に必要な持ち物の確認をします。

コ 避難手段の検討

避難先までの移動手段の検討及び補助具等を確認します。

○移動手段の注意点

公共交通機関を使用する際は、大規模災害に備えた計画運休等をする可能性を考慮しておく必要があります。

また、自家用車を使用する際は、**雨が強くなる前に移動することを推奨します。災害時には多くの人々が自動車を使用することが想定され、交通渋滞に巻き込まれ、円滑な避難ができない場合があります。そのため、災害発生のおそれが高まっている状態での自動車の使用は推奨していません。**

サ 避難先の検討

要支援者の状況等を考慮して、避難先を検討します（P8～を参照）。**検討した避難先に避難できない場合を考慮し、予備の避難先も検討します。**

シ 避難のタイミング

避難のタイミングを検討します。検討においては、荒川氾濫が想定されるような台風等による大雨の際、北区において避難行動や避難情報の発令タイミングについて想定されるタイミングを示したものである「北区避難支援タイムライン」（参考資料P29）を参考にします。

「北区避難支援タイムライン」に基づく各タイミングで想定される状況及び注意点は以下のとおりです。

○避難タイミングと想定される状況及び注意点

避難タイミング	想定される状況及び注意点
避難指示（災害切迫） （警戒レベル4）	災害発生のおそれが高いことから、避難指示（警戒レベル4）が発令された状況。 雨風が強くなり公共交通機関も運休している可能性が高いため、区内の高台水害対応避難場所へ避難することが推奨されます。また、車での避難は渋滞が予想されるため困難になります。

避難タイミング	想定される状況及び注意点
高齢者等避難 (高台水害対応避難場所の開設) (警戒レベル3)	災害発生のおそれがあることから、高齢者等避難開始(警戒レベル3)が発令された状況。これに伴い、多くの区民が避難を始める可能性が高く、 この時点で自家用車を使用した避難が困難になる場合があります。
それ以前のタイミング	雨などが強くなる前であり、大多数の人はまだ避難行動に移らないため、スムーズな避難が可能です。 区が開設する避難場所等は開設していないため、縁故避難等自分で避難先を検討する必要があります。

STEP3：マイ・タイムラインの作成

STEP2で検討した内容に基づき、マイ・タイムラインの作成を行います。なお、送付しているマイ・タイムライン作成シート2部を同内容で作成し、1部は提出用、もう1部は保管用とします(両面コピーの提出可)。

ア 情報面

STEP2の内容に基づく要支援者の基本情報等を記入します。

イ タイムライン面

STEP2の内容に基づく要支援者の避難行動・タイミングを記入します。

STEP4：マイ・タイムラインの提出

マイ・タイムラインが完成したら、防災・危機管理課へ提出します。提出にあたっては、作成したマイ・タイムライン2部のうち1部と提出票を返信用封筒にて送付します(両面コピーでの提出可)。提出されたマイ・タイムラインは区にて保管し、更新(最新版の提出等)があった場合には前回提出分を破棄します。

内容について区からお電話等で何う可能性があるため、保管用の1部はすぐに確認できる場所に保管します。

避難行動要支援者用マイ・タイムライン提出票

提出前に送付先のチェックをいたします。

区が郵送で送付した住所から変更があれば「変」に○を付け、住所を記入します。

居住がある区外の連絡先について記入します。

避難行動要支援者用マイ・タイムライン提出票

STEP5：点検・修正依頼

防災・危機管理課にて点検後、不備や確認が必要な点があった場合は修正の上再提出を依頼する場合があります。

修正がある場合は点検票にて修正内容を連絡します。

不備が修正されない場合、上記の手続きを繰り返す場合があります。

[illegible]

STEP6：調整会議（必要な場合のみ実施）

STEP7：マイ・タイムラインの完成

2. マイ・タイムラインの作成方法：情報面

避難行動要支援者用マイ・タイムライン（情報面）

○記載必須項目

以下項目に不備があった場合、修正依頼する場合があります。

- ・同意欄
- ・①マイ・タイムライン作成者
- ・②避難支援者
- ・③作成対象者（要支援者）の基本情報
- ・⑥水害リスク情報

(1)同意・作成年月日

マイ・タイムラインの作成にあたり、以下の同意事項について要支援者に確認の上、署名をします。
ご本人が署名できない場合は、代筆者の方が代理で署名をします。

○同意事項

- ・このマイ・タイムラインは、完成したものを区に提出します。区はマイ・タイムラインの写しを保管し、ご本人様、避難支援者の方、医療・福祉関係者等に災害が発生する前（平時）から避難支援に必要な範囲で情報共有し、災害時の迅速な避難支援等のために活用します。
- ・このマイ・タイムラインは、皆様が少しでも安心・安全に避難することができるように作成するもので、必ずこの計画が実行されることを保証するものではありません。万一、計画通りに避難支援が出来なくても、避難支援者の方は責任や義務を負うものではなく、支援が得られない場合もあります。

また、作成（修正）を開始した日付を「計画作成（修正）開始年月日」に記入します。

(2)各項目の記載方法

①マイ・タイムライン作成者

計画作成者の氏名・住所・連絡先を記入します。要支援者本人で作成できる場合を除き、原則として支援者（家族等）がマイ・タイムラインの作成を行います。

②避難支援者（避難支援者が作成者以外の場合）

避難支援者の情報を記入します。マイ・タイムラインの作成者と支援者が同じ場合は記入不要です。

③作成対象者（要支援者）の基本情報

作成対象者（要支援者）の基本情報を記入します。

普段利用している通所施設がある場合は「✓」と施設名を記入します。

① マイ・タイムライン作成者（現在、この用紙を記入されている方）	
フリガナ	対象者との関係 ☐ 家族（続柄：） ☐ 本人 ☐ その他（）
氏 名	
住 所	
連絡先（自宅）	（FAX）
（携帯）	（メール）
② 避難支援者（作成者と同じ場合は右の両方に✓のみ記入） ☐ 作成者と同じ	
フリガナ	対象者との関係 ☐ 家族（続柄：） ☐ その他（）
氏 名	
住 所	
連絡先（自宅）	（FAX）
（携帯）	（メール）
③ 作成対象者（避難行動要支援者）の基本情報	
フリガナ	生年月日
氏 名	年 月 日（ 歳）
性 別	☐ 男性 ☐ 女性 ☐ その他 ☐ 回答しない
住 所	市区
連絡先（自宅）	（FAX）
（携帯）	（メール）
身体状況	☐ 要介護認定（ 度） ☐ 身体障害者手帳（障害の種類： ☐ 肢体 ☐ 聴覚・平衡 ☐ 精神 ☐ 音声・言語・咽喉 ☐ 内臓 ☐ その他） ☐ 要の手帳（ 度） ☐ 精神障害者保健福祉手帳（ 級） ☐ その他（）
通所サービス 利用状況	☐ 訪問（※※※※） ☐ 通所（※※※※） ☐ その他（※※※※） ☐ 利用していない
介護保険等 相談員等の事業所名：	担当者名： 連絡先：

普段利用している通所施設がある場合は☑と施設名を記入してください。

避難行動要支援者用マイ・タイムライン（情報面）

④緊急連絡先

支援者以外の緊急連絡先を記入します。

⑤居住・家族情報

お住まいの情報や同居家族の情報を記入します。

⑥水害リスク情報

ハザードマップ等でお住まいの浸水リスクを確認し、記入します。

ハザードマップの入手方法や閲覧方法、浸水深等の確認方法は P16～を参照。

⑦医療機器装着の有無

非常用電源を必要とする人工呼吸器等の医療機器の有無について記入します。

⑧非常時の持出品

非常時の持出品を記入します。

様式に書ききれないまたはリスト外に必要な物がある場合は、ご自身でリストを作成することも可能です。なお、様式外のリストは提出不要です。

⑨特記事項・身体的留意事項

特記事項及び留意事項を記入します。

④	緊急連絡先（避難支援者以外の親族等）	
	フリガナ	対象者との関係
	氏 名	☐ 家族（続柄： ） ☐ その他（ ）
	住 所	
	連絡先	（自宅） （FAX） （携帯） （メール）
⑤	居住・家族情報	
	住居形態	☐ 戸建て住宅 ☐ 集合住宅（マンション、アパートなど）
	建物階数	階建て 居住層（住棟階） 階
	同居家族	☐ いない ☐ 配偶者 ☐ 父 ☐ 母 ☐ 子（人） ☐ その他（人） ☐ ペット（犬・猫・その他（ ））
⑥	水害リスク情報 ※見川の浸水想定を洪水ハザードマップで確認します。	
	最大想定浸水深	☐ ～0.5m（黄） ☐ 0.5～3m（橙） ☐ 3～5m（赤） ☐ 5～10m（紫） ☐ 10～25m（黒）
	浸水継続時間	☐ 12時間未満（黄） ☐ 12時間以上1日間未満（橙） ☐ 1日間以上3日間未満（赤） ☐ 3日間1週間未満（紫） ☐ 1週間以上2週間未満（黒） ☐ 2週間以上（黒）
	家屋倒壊等氾濫想定区域	☐ 該当（区域内） ☐ 非該当（区域外）
⑦	医療機器設置の有無	
	非常用電源を必要とする人工呼吸器等の医療機器設置の有無	有 ・ 無
⑧	非常持出品（必要なものにチェック記し。括弧内に物品名等を記入）	
	避難先への非常持出品	☐ 避難先でも必要な医療機器・器具（ ） ☐ 常用薬など（ ） ☐ 衣類関連（ ） ☐ 食事関連（特定の食事や、食事の際に必要なもの等）（ ） ☐ 救急・衛生関連（ ） ☐ 生活関連（避難先での生活や清潔等に必要なもの等）（ ） ☐ その他（ ） ☐ 飲食物
⑨	特記事項・身体的留意事項等（避難行動要支援者や支援者に関すること等）	

【裏面】の移動手段・避難先・避難タイミング等も必ずご記入ください

マニュアルを参考に「最大想定浸水深」、「浸水継続時間」、「家屋倒壊等氾濫想定区域」を記入します。

非常用持ち出し品が書ききれないまたはリスト外に必要な者がある場合は自分で非常用持出品リスト作成してください。
※区への提出は不要です。

避難行動要支援者用マイ・タイムライン（情報面）

3. マイ・タイムラインの作成方法：タイムライン面

避難行動要支援者用マイ・タイムライン（タイムライン面）

○記載必須項目

以下項目に不備があった場合、修正依頼する場合があります。

- ・避難時の移動手段
- ・どこに避難する？
- ・いつ避難する？（避難情報等）
- ・いつ避難する？（荒川洪水予報）

(1)避難を始めるタイミングとなる避難情報と防災気象情報

避難行動要支援者用マイ・タイムラインの上段部分（避難を始めるタイミングとなる避難情報と防災気象情報）については、荒川氾濫までの目安時間を基に、発表・発令される情報や対応する警戒レベルをまとめています。こちらを基に避難タイミングの検討を行います。

①荒川氾濫までの目安時間

氾濫発生（いつ発生してもおかしくない状態）を「0時間」とし、そこからさかのぼって何時間前に必要な行動であるかを整理しています。

②警戒レベル

0時間からさかのぼって警戒レベル情報が出る目安を表しています。

③北区が発表・発令する避難情報等

警戒レベル情報に対応して北区が発表・発令する避難情報等です（詳細は P11～を参照）。

④防災気象情報（警戒レベル相当情報）

気象状況に応じて発表される防災気象情報等であり、警戒レベル情報に相当する情報です（詳細は P11～を参照）。



(2) 台風が近づいているときに行う防災行動

① どうやって避難する？（避難時の移動手段）

避難先までの移動手段を記入します（移動手段に関する注意点は P17 を参照）。

② どこに避難する？（避難先）

検討した避難先を記入します。検討した避難先に避難できない場合を考えて予備の避難先も検討します（P8～を参照）。

③ いつ避難する？（避難開始のタイミング）

避難開始のタイミングを記入します

「避難を始めるタイミングとなる避難情報と防災気象情報」にある情報のうち何をきっかけ（トリガー・避難スイッチ）として避難行動を開始するのかを記入します。

タイミングを決定するきっかけは一つに限りません。様々な情報を基に避難タイミングを決定できるようにしておくことが望ましいです。

④ 台風接近！何をする？（私や家族等の支援者の避難行動）

ア 避難の準備

災害発生まで時間がある間に必要な準備を記入します。

イ 避難開始

避難開始のタイミングが来たときに行うことを記入します。

ウ 避難完了後

避難完了後に行うことを記入します。

⑤ 台風接近！何をする？（要支援者の方が特に行う行動）

ア 避難の準備

災害発生まで時間がある間に必要な準備の中で、特に要支援者の方が行うべきことを記入します。

イ 避難開始

避難開始のタイミングが来た時に行うこと特に要支援者の方が行うべきことを記入します。

ウ 避難完了後

避難完了後に行うことを記入します。

■ 台風が近づいているときに行う防災活動に、☑ チェック又は ■ 塗りつぶします。 ※すでに塗りつぶされている行動は、☑ の行つて正しい行動です。

① どうやって避難する？
(避難時の準備手帳)

☐ 防災交通機関 ☐ タクシー・バス
☐ 自備タクシー ☐ その他

② どの避難所に行く？ (避難先)

※品物の避難場所を避難先として指定する場合は、所定フォーマットからの選択

避難先①: 避難先②:

※避難先指定のない要支援者等避難先、必要リストのない場合も記入してください。

③ いつ避難する？
(避難開始のタイミング)

避難開始: 避難先レベルが高くなるにつれて、災害の被害度が高くなります。
※避難先別避難タイミング・避難所または区外へ避難する場合 (警戒レベル2〜3)、区の開設する避難場所へ避難する場合 (警戒レベル3)
※警戒レベル2相当では、区の避難場所は開設されていない恐れがあります。

区が定める避難開始時間: ☐ 高齢者等避難 (警戒レベル3) ※避難 ☐ 避難指示 (警戒レベル4)

区が定める避難開始時間: ☐ その他

区が定める避難開始時間: ☐ 高齢者等避難 (警戒レベル3相当) ☐ 避難指示 (警戒レベル4相当) ☐ 避難指示 (警戒レベル4相当)

区が定める避難開始時間: ☐ その他

④ 避難開始！なにをする？
(私や家族等の要支援者の避難行動)

■ 避難準備をこまめに確認
■ 作成したタイムラインで避難先や移動手段など指定行動を確認
■ 携帯電話・バッテリーの充電

⑤ 避難開始！なにをする？
(要支援者の方が特に行う行動)

■ 避難支援者の予定を確認・協力依頼
■ 非常持出品の準備 (歩行補助具等含む)
☐ 避難経路の確認 (車いすの場合階段の有無等)
※避難をする際には、土砂災害の危険性がある場合は避けて避難しましょう。
☐ 避難の際の災害事後の確認
☐ 避難後の確認

避難開始のタイミングで避難開始を判断！
■ 区の情報から開設された避難場所を確認
※全ての避難場所が開設されているとは限りません。必ず避難開始前に避難先の開設状況を確認してください。

避難先 () へ連絡
☐ 避難先 (電車・バス) の利用状況を確認する
☐ 避難場所以外に避難する場合 (避難先:) へ連絡
☐ 避難完了を () へ連絡
☐ 避難完了後、要支援者利用している福祉サービス事業所に連絡

避難を行うタイミングを記入します。
「区が発令する避難情報等」と「京川洪水予報」の2つのタイミングを併記しておくことを推奨します。

行う行動に☑ または ■ で塗りつぶします。
既に ■ になっている箇所は区が推奨する行動です。

避難後は、台風が過ぎ去り、雨・風が収まってから避難場所が解放されるまでは避難を続けてください。

避難行動要支援者用マイ・タイムライン (タイムライン面)

4. 作成したマイ・タイムラインの確認

作成したマイ・タイムラインの提出前に、以下の点に注意して最終確認をします。

○マイ・タイムライン作成の最終チェック

- ☐ 避難行動要支援者の同意欄に本人または代筆者による署名をもらっていますか？
- ☐ タイムライン面の記入漏れはないですか？
- ☐ マイ・タイムライン作成者・避難支援者の情報（連絡先等）の記入漏れはないですか？
- ☐ 避難行動要支援者の情報の記入漏れはないですか？
- ☐ 利用している福祉サービスの利用状況の記入漏れはないですか？
- ☐ 非常持出品の記入漏れはないですか？
- ☐ 避難先の記入漏れはないですか？
- ☐ 福祉避難所を避難先に行っている場合、平時から利用している施設ですか？
※平時から利用している施設以外の福祉避難所は選択できません。
- ☐ 避難のタイミングの記入漏れはないですか？
- ☐ 「避難の準備」、「避難開始」、「避難完了後」の行動の記入漏れはないですか？

5. 避難行動要支援者用マイ・タイムラインの完成（記載）例

[illegible]

避難行動要支援者用マイ・タイムライン（情報面）

マイ・タイムライン
(避難行動要支援者用)

台風が近づいているとき！



■ 避難をはじめのタイミングと避難情報と防災気象情報

気象庁からの気象情報	1 避難開始前・約12時間前	2 避難開始前・約6時間前	3 避難開始前・約24時間前	約4時間前	避難発生時
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
注意が最も高まる時 避難情報	台風に関するお知らせ		高潮注意情報 (1階、2階などから避難開始の要請)	高潮注意 (1階、2階などから避難開始の要請)	関係安全確保 (1階、2階などから避難開始の要請)
防災気象情報 (警戒レベル相当情報)	- 大雨に関する気象情報 - 高潮注意情報 (警戒レベル相当) - 竜巻注意情報 - 暴風注意情報	- 大雨・洪水注意情報 - 高潮注意情報	- 大雨・洪水注意情報 - 高潮注意情報	- 高潮注意情報 - 高潮注意情報	災害発生 又は 緊急 (特別警戒など)

※ 警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこのおりの順で発生されるとは限らず、あくまでも「目安」です。
 ■ 台風が近づいているときに行う防災行動に、2 チェック又は 3 準 準ります。 ※ すでに準りつづけている行動は、ぜひ行ってください。

どうやって避難する？
(避難時の準備)

☐ 防災グッズの確認
☐ 避難経路の確認
☐ 避難場所の確認

どこに避難する？
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

いつ避難する？
(避難開始のタイミング)

1 避難開始のタイミングを確認する
2 避難開始のタイミングを確認する
3 避難開始のタイミングを確認する

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難場所
(避難場所の確認)

1 避難場所を確認する (避難所)
2 避難場所を確認する (避難所)
3 避難場所を確認する (避難所)

避難行動
(避難行動の確認)

1 避難行動を確認する (避難所)
2 避難行動を確認する (避難所)
3 避難行動を確認する (避難所)

避難方法
(避難方法の確認)

1 避難方法を確認する (避難所)
2 避難方法を確認する (避難所)
3 避難方法を確認する (避難所)

避難行動要支援者用マイ・タイムライン（タイムライン面）

Q&A

Q1. マイ・タイムラインとは何ですか。

A 災害の発生に備えて事前に作成する避難行動計画です。大型台風による荒川氾濫など、災害の発生が予見できるものについては予め時系列で行うことを整理しておくことで、スムーズな避難につなげることができます。

Q2. マイ・タイムラインは誰が作るのですか。

A 原則として、避難行動要支援者の避難を行う「避難支援者」の方を想定しています（Q3を参照）。ご自身での作成が可能な避難行動支援者の方は自分で作成します。

Q3. 「支援者」とは誰を指しますか。

A 避難行動要支援者のご家族の方等を想定しています。

Q4. 災害時には行政機関（区・警察・消防等）は助けてくれないのですか。

A 災害発生時に行政機関が救助に向かうことは困難です。救助に行けたとしても、他にも同じような状況の人がいることが想定されるため、救助されるまでには時間を要します。マイ・タイムラインの作成による早めの避難を心掛けていただきますようお願いいたします。

Q5. 水害時はどこに避難すればいいのですか。

A 区では、縁故避難や宿泊施設等を最も推奨する避難先としています。縁故避難等が難しい場合は、状況に応じて区が開設する高台水害対応避難場所を避難先としてください。

Q6. 福祉避難所には避難できないのですか。

A 受入れ人数が限られているため、優先度A・Bの方に割り当てをしています。例外として、平時から通所・通学している福祉避難所を避難先とする場合に限り、避難先として設定することができます。

Q7. 支援者がいない場合はどうすればいいですか。

A 事前調査にて、支援者の有無について確認させていただいております。原則として、ご家族等に支援者となっていただきますが、支援者が災害対応に当たる仕事である等の事情がある場合は、個別調整を検討いたします。

Q8. マイ・タイムラインはいつまでに作成しなければいけませんか。

A 作成期限は設けていませんが、大規模水害の発生に備え、できるだけ早く作成をお願いします。活用する時期としては出水期と呼ばれる大雨・台風の多い時期（6～10月）を想定しています。

Q9. 作成方法を直接教えてほしいです。

A 避難行動要支援者用マイ・タイムラインの作成支援のため、区では「避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成講座」を実施しています。受講につきましてはホームページご確認ください。また、ホームページに作成講座のWeb受講版を公開していますので、併せてご視聴ください。
避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成講座



<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosaikiki/bosai/suigai/mytimeline/yoshiensha.html>

このタイムラインが示す時期開始と河川の状況関係、環境情報発表のタイミング等は、あくまで目安であり、実際の気象状況等によっては異なる状況となる可能性がある。

※1 区は、政府等関係者の先頭にいて、広域連携の考え方を広域連携支援アドバイザー(R4.3)、青森県における広域連携推進検討会と合わせて策定している。

※2 区は、政府等関係者の先頭にいて、広域連携の考え方を広域連携支援アドバイザー(R4.3)、青森県における広域連携推進検討会と合わせて策定している。

※3 区は、政府等関係者の先頭にいて、広域連携の考え方を広域連携支援アドバイザー(R4.3)、青森県における広域連携推進検討会と合わせて策定している。

※4 区は、政府等関係者の先頭にいて、広域連携の考え方を広域連携支援アドバイザー(R4.3)、青森県における広域連携推進検討会と合わせて策定している。

避難行動要支援者用
マイ・タイムライン
作成マニュアル

【注意】

本マニュアルの内容及びマイ・タイムライン作成シートの内容は状況により変更になる場合があります。

北区危機管理室
防災・危機管理課
03-3908-8184

