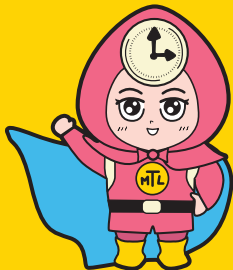




いざという時に身を守る！わが家の防災行動計画

マイ・タイムライン 作成ガイド



マイ・タイムラインとは？

大雨や台風などの災害からあなたと家族を守るために、どのタイミングでどのような行動をとるべきかを決めておくものです。家族で話し合い、あらかじめ決めておくことで、いざという時に落ち着いて行動することができます。

マイ・タイムライン作成のための3ステップ！

ステップ1

ハザードマップで
自宅周辺の水害と土砂災害
それぞれの災害リスクを
確認する

ステップ2

- ・避難場所や避難の
タイミングを決める
- ・家族などの連絡先と
非常持出品を確認する

ステップ3

災害から身を守るため
「いつ」「誰が」「何を
するのか」を決める

準備するもの

マイ・タイムライン作成シート



マイ・タイムライン作成ガイド



福岡市総合ハザードマップ※
(スマートフォンなどで確認できます)



※区ごとに作成した紙版のハザードマップ(洪水、高潮)は、情報プラザ(市役所1階)や地域防災課(同15階)、各区役所情報コーナー、各区総務課、入部・西部出張所で配布しています。

まずは、マイ・タイムラインシートの質問に答えて、
自宅周辺の災害リスクや避難のタイミングなど情報を整理していきましょう！

ステップ 1

ハザードマップで自宅周辺の災害リスクを確認しよう

1 自宅の災害リスクをハザードマップでチェック

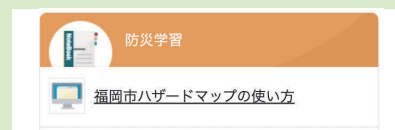
福岡市総合ハザードマップ <https://webmap.city.fukuoka.lg.jp/bousai/>

水害	土砂災害
自宅の危険性は？	
洪水 <input checked="" type="checkbox"/> あり (洪水または内水浸水想定区域) <input type="checkbox"/> なし 内水 → 自宅で想定される浸水の深さは？ [2 m] <input type="checkbox"/> あり (家屋倒壊等氾濫想定区域) <input type="checkbox"/> なし	自宅の危険性は？ <input checked="" type="checkbox"/> あり (土砂災害(特別)警戒区域) <input type="checkbox"/> なし
高潮 <input checked="" type="checkbox"/> あり (高潮浸水想定区域) [3 m] <input type="checkbox"/> なし	

2 避難場所 ※ [] に具体的な施設名などを記入しましょう。

1 自宅の場所を確認

スマートフォンまたはパソコンで「福岡市総合ハザードマップ」へアクセスし水害と土砂災害それぞれの自宅周辺の災害リスクを調べましょう。住所や、目標物から、見たい場所の地図を表示することができます。操作方法や調べ方は「防災学習」の「福岡市ハザードマップの使い方」をご覧ください。



2 自宅の災害リスクを記入

「福岡市総合ハザードマップ」に知りたい災害種別にチェックを入れると、画面に災害の想定が表示されます。

ポイント 家屋倒壊等氾濫想定区域とは？

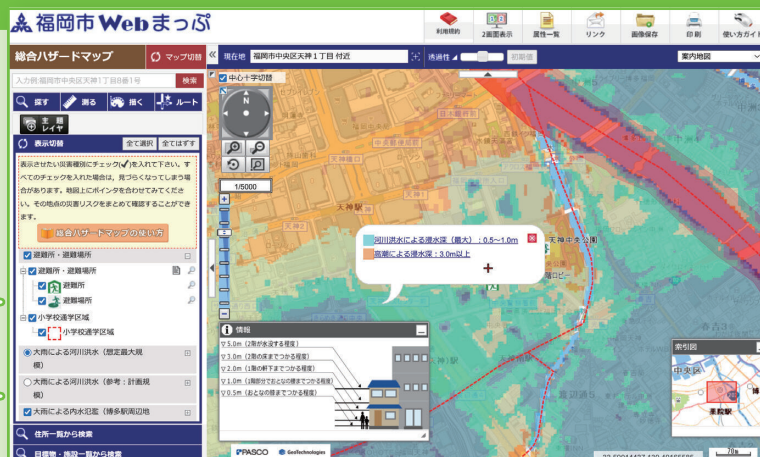
家屋の倒壊・流失をもたらすような堤防決壊に伴う激しい氾濫流や河岸侵食が発生することが想定される区域のこと。なお、この区域に指定されていなくても、一般的に河川や堤防に面した場所に自宅・施設等が存していると、災害リスクは高いとされています。自宅などがこの区域にある場合は、早期の立退き避難が必要です。

総合ハザードマップ (イメージ)

表示できるハザードマップ

洪水	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; margin-bottom: 5px;"></div> 氾濫流 </div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; margin-bottom: 5px;"></div> 河岸侵食
内水	
土砂災害	高潮
地震	津波

確認したい内容を自由に組み合わせて、表示・印刷することができます。



※想定を超える地震や台風、大雨により、災害想定範囲や規模が変わる可能性があることにご留意ください。

ステップ2

避難場所と避難のタイミングを決めよう

避難場所 ※ [] に具体的な施設名などを記入しましょう。

指定緊急避難場所及び指定避難所について <https://www.city.fukuoka.lg.jp/bousai/shiteihinanbasyooyobishiteihinanjyotirann.html>

水害	土砂災害
<input checked="" type="checkbox"/> 指定避難所 [○○公民館] [○○ホテル]	<input checked="" type="checkbox"/> 指定避難所 [○○公民館] []
<input checked="" type="checkbox"/> 親戚や知人の家 [妻の実家] []	<input type="checkbox"/> 親戚や知人の家 [] []
<input type="checkbox"/> 頑丈な建物(マンションなど) []	<input checked="" type="checkbox"/> 頑丈な建物(マンションなど) [親族のマンション]
<input checked="" type="checkbox"/> 宿泊施設など []	<input type="checkbox"/> 宿泊施設など []
<input type="checkbox"/> 自宅の上階 []	<input type="checkbox"/> その他 []
<input checked="" type="checkbox"/> その他 [○○公園で車中泊]	<input type="checkbox"/> その他 []

避難のタイミング

水害	土砂災害
警戒レベル3 高齢者等避難 <input checked="" type="checkbox"/> 自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域内にある場合 <input type="checkbox"/> 高齢の方、障がいのある方、小さなお子様連れの方など、避難に時間を要する場合	警戒レベル3 高齢者等避難 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢の方、障がいのある方、小さなお子様連れの方など、避難に時間を要する場合
警戒レベル4 避難指示 <input type="checkbox"/> 上記以外で、自宅が浸水想定区域内にある場合 <input checked="" type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難(あれば記入) 自宅前の側溝から水が溢れ出したとき	警戒レベル4 避難指示 <input checked="" type="checkbox"/> 上記以外で、自宅が土砂災害(特別)警戒区域内にある場合 <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難(あれば記入)

1 避難場所を決める

「福岡市総合ハザードマップ」を確認しながら避難する場所を決めて記入しましょう。

大雨や台風に加え避難行動を学ぶ

● あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップ※1で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

※1 ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、他のハザードマップや最新の気象情報、避難情報等を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、**原則として、立退き避難(自宅の外に避難)**が必要です。災害が発生する前に安全な場所へ避難しましょう！

余裕を持って早めに避難を！



- ・避難所・親戚宅
- ・知人宅等

例外

浸水の危険があっても、

- ① 洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれのある区域(家屋倒壊等氾濫想定区域)の外側である
- ② 浸水する深さよりも高いところにいる(マンションの高層階等)
- ③ 浸水しても水がひくまでの時間(浸水継続時間)、我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は

屋内安全確保(自宅に止まり安全確保すること)も可能です。※浸水時は、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなる可能性があります。

ハザードマップで最寄りの避難所を確認したり、避難経路を調べることができます

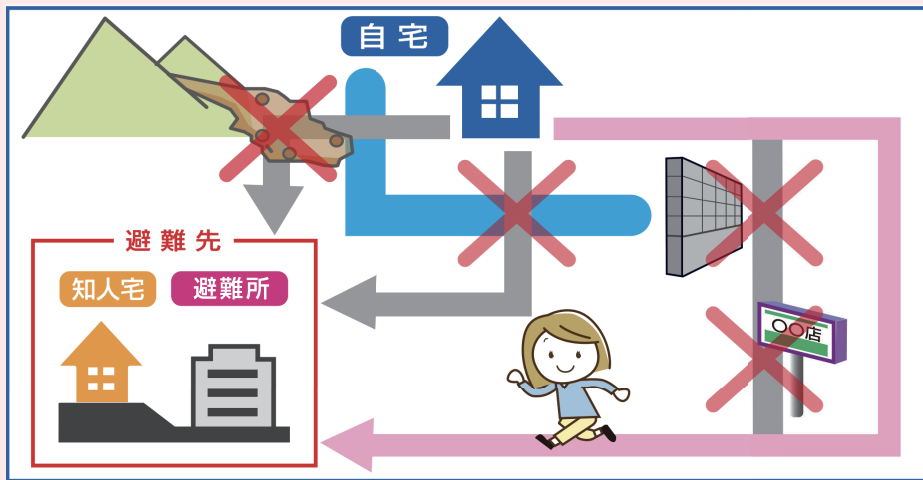
「福岡市総合ハザードマップ」で最寄りの避難所が距離に近い順に番号表示され確認することができます。また、災害種別に応じた避難所であるかも確認できます。ルート検索機能を使うと、避難所、避難場所までの避難経路を確認することができます。

※避難経路上に災害が想定されている場合、迂回や避難先を変更することも考えましょう。

※避難所は、災害の状況等から安全な施設を選んで開設します。市が発令する避難情報に注意しましょう。

避難経路を決めて、歩いてみましょう！

避難経路を複数決めましょう。また、決めたルートを実際に歩いてみて、安全に避難できるかを確認してみましょう。



車での避難の注意点

過去の災害では、車で避難中に道路の冠水や崩落により亡くなるケースがありました。

車を活用した避難は早い段階で実施しましょう。

※行政が開設する避難所への駐車は原則できません。

2 避難のタイミングを決める

警戒レベルは全部で5段階。自宅の災害リスクや家族構成によって、避難のタイミングは異なります。どのレベルになったら避難を開始するか確認しましょう。

▶警戒レベル3 高齢者等避難

- 自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域内にある場合
- 高齢の方、障がいのある方、小さなお子様連れの方など、避難に時間を要する場合

▶警戒レベル4 避難指示

- 上記以外で、自宅が浸水想定区域内や土砂災害(特別)警戒区域内にある場合

警戒レベル	避難情報等
1	早期注意情報
2	氾濫・大雨・土砂災害・高潮注意報
3	高齢者等避難
4	避難指示
警戒レベル4までに必ず避難！	
5	緊急安全確保

危険な場所から警戒レベル3で<高齢者等は避難>、警戒レベル4で<全員避難>です。



警戒レベル	避難情報等	とるべき行動
1	早期注意情報 (気象庁が発表)	災害への心構えを高めましょう。
2	氾濫・大雨・土砂災害・ 高潮注意報 (気象庁が発表)	避難に備え、ハザードマップ等により、 <u>自らの避難行動を確認</u> しましょう。
3	高齢者等避難 (福岡市が発令)	<u>避難に時間を要する人(高齢の方、障がいのある方、妊娠中の方、乳幼児等)とその支援者は危険な場所から避難</u> しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
4	避難指示 (福岡市が発令)	災害が発生する危険が高まっている状況のため、 <u>速やかに危険な場所から避難</u> しましょう。
----- 警戒レベル4までに必ず避難！ -----		
5	緊急安全確保 (福岡市が発令)	すでに <u>災害が発生・切迫</u> している状況のため、直ちに身の安全を確保しましょう。

※レベル5は市が災害の状況を確実に把握できるわけではないことから、必ず発令されるものではありません。

ステップ3

警戒レベルごとに「いつ」「誰が」「何をするのか」を家族で話し合いながらマイ・タイムラインを完成させよう


いざという時に身を守る！わが家の防災行動計画


家の マイ・タイムライン

警戒レベル	防災情報	誰が	私と家族の行動
 日ごろの備え	防災情報なし	<input checked="" type="checkbox"/> [太郎]] 避難場所・避難経路を確認 <input checked="" type="checkbox"/> [太郎]] 家族間の災害時の連絡方法を確認 <input checked="" type="checkbox"/> [花子]] 防災情報の収集手段について確認 <input checked="" type="checkbox"/> [花子・幸子]] 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) <input type="checkbox"/> []] _____ <input checked="" type="checkbox"/> [全員]] <u>地域の防災訓練に参加する</u>	1
2  警戒レベル1	大雨や台風の予報 早期注意情報	<input checked="" type="checkbox"/> [太郎]] 家族の予定・居場所を確認 <input checked="" type="checkbox"/> [太郎]] 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 <input checked="" type="checkbox"/> [花子・幸子]] テレビやインターネットで天気予報を確認 <input checked="" type="checkbox"/> [全員]] 非常持出品(備蓄品など)を確認 <input checked="" type="checkbox"/> [正子]] 薬の確認(受け取り) <input type="checkbox"/> []] _____ <input type="checkbox"/> []] _____	
災害への心構えを高める			
 警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報 大雨注意報 土砂災害注意報 高潮注意報	<input checked="" type="checkbox"/> [全員]] 避難場所・避難経路の再確認 <input checked="" type="checkbox"/> [太郎・花子]] インターネットで川の水位や道路の通行止め情報を確認 <input checked="" type="checkbox"/> [全員]] 避難の準備(非常持出品や服装など) <input checked="" type="checkbox"/> [全員]] 携帯電話の充電を確認 <input type="checkbox"/> []] _____ <input type="checkbox"/> []] _____	
自らの避難行動の確認			
 警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報 大雨警報 土砂災害警報 高潮警報 高齢者等避難	<input checked="" type="checkbox"/> [太郎・花子]] テレビやインターネットで避難所の開設状況や気象状況などを確認 <input checked="" type="checkbox"/> [全員]] 避難の準備(非常持出品や服装など) <input checked="" type="checkbox"/> [高齢者等避難]] 発令で避難場所に避難開始 <input checked="" type="checkbox"/> [元気]] <u>ドアや窓のカギをかける</u> <input checked="" type="checkbox"/> [幸子]] <u>ペットをケージに入れて避難の準備</u>	
危険な場所から高齢者等は避難			
 警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報 大雨危険警報 土砂災害危険警報 高潮危険警報 避難指示	<input type="checkbox"/> 避難指示] 発令で避難場所に避難開始、完了 <input type="checkbox"/> []] テレビやインターネットで最新の状況を確認 <input type="checkbox"/> []] _____ <input type="checkbox"/> []] _____	
危険な場所から全員避難			
//////// 警戒レベル4までに必ず避難！ //////////			
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報 大雨特別警報 土砂災害特別警報 高潮特別警報 緊急安全確保	災害が発生・切迫！避難が完了していない場合は、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！	
命の危険 直ちに安全確保			

(作成シート)

※キリトリ

※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。

※防災情報のうち、高齢者等避難・避難指示・緊急安全確保は福岡市が発令します。それ以外の注意報等の気象情報は気象庁が発表します。



1 私と家族の行動を決める

家族それぞれが「いつ」「誰が」「何をするのか」を確認し、必要な項目にチェックしましょう。また、追加項目があれば自由に記載しましょう。

2 最新の防災情報の入手方法を決める

迅速な避難行動のためには、最新の気象情報や避難情報などの入手が不可欠です。

● テレビのデータ放送

テレビのリモコンの「d ボタン」を押すと、気象情報や防災情報が表示されます。災害時には、市が発令する避難情報（高齢者等避難や避難指示など）、避難所の開設状況等を見ることができます。



● 市防災メール

気象情報や注意報、避難指示などの防災情報を携帯電話やスマートフォンにメールでお知らせします。

t-fukuoka-city@sg-p.jp へ空メールを送信し、登録してください。

市防災メール情報



● 市 LINE（ライン）公式アカウント

受信情報で防災・気象情報を事前に設定しておく、住んでいる地域の情報を即座に受け取れます。また、平常時から、近くの避難所の情報や災害時に取るべき行動を確認できます。

市 LINE（ライン）
公式アカウント情報



● 防災アプリ「ツナガル+（プラス）」

避難所の場所や機能などを確認できます。また、電子掲示板機能を使い、避難所内で簡単に情報共有できます。

防災アプリ
「ツナガル+（プラス）」情報



避難情報の入手が難しい人は・・・「避難情報配信システム」

市は、次の①②のいずれかに該当し、避難情報の配信を希望する人に、電話やFAXで避難情報をお知らせしています。

① 視覚や聴覚に障がいがある方（下記の1か2のどちらかに該当する方）

1. 身体障害者手帳視覚障がい1級又は2級…固定電話（機械音声）にて避難情報を配信します。
2. 身体障害者手帳聴覚障がい2級…FAXにて避難情報を配信します。

② 高齢者（以下のすべての項目に該当する方）…固定電話（機械音声）かFAXにて避難情報を配信します。

1. 75歳以上の方
2. 携帯電話を持っていない、又は操作が苦手な方
3. 一人暮らし、又は同居している方等から避難情報の提供を受けることができない方

● 情報を受け取るには登録が必要です。

申込書は、地域防災課（市役所 15 階）や、各区役所情報コーナー、各区総務課で配布しています。

マイ・タイムライン作成シート

マイ・タイムラインの作成シートは、市ホームページ（「福岡市 マイ・タイムライン」で検索）からダウンロードできます。また、情報プラザ（市役所 1 階）や地域防災課（同 15 階）、各区役所情報コーナー、各区総務課、入部・西部出張所で配布しています。

※WEB サイトで作成も可能です。詳しくは「福岡市 マイタイムライン」で検索。



ひなん
「避難」って
何すれば
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ
が避難ではありません。
「避難」とは「難」を「避」けること。
下の4つの行動があります。



行政が指定した避難場所 への立退き避難



安全な親戚・知人宅 への立退き避難

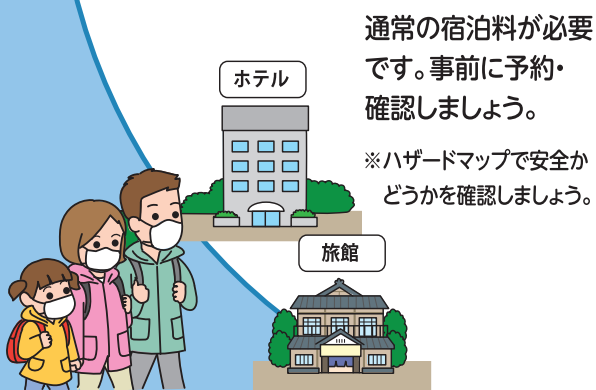
普段から災害時に避難
することを相談して
おきましょう。

※ハザードマップで安全か
どうかを確認しましょう。



普段から
どう行動するか
決めておき
ましょう

安全なホテル・旅館 への立退き避難

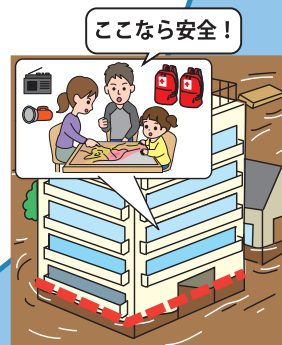


屋内安全確保

ハザードマップで以下の
「3つの条件」を確認し
自宅にいても大丈夫かを
確認する必要があります。

想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある
区域では立退き避難が
原則です。

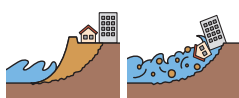


「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
(入っていると…)



流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります



地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、
水・食糧などの備えが十分
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の
使用ができなくなるおそれがあります



豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

内閣府(防災担当)・消防庁「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」より引用

- パソコンやスマートフォンからも作成できます。

福岡市 マイ・タイムライン 検索

- スマートフォンでの作成はこちらから



- 動画で知るマイ・タイムラインはこちらから



次ページの作成シートを切り取って、マイ・タイムラインを作成しよう!



【発行日】 令和5年5月

【改訂日】 令和8年5月

【発行】 福岡市市民局防災・危機管理部地域防災課

住所：福岡市中央区天神1丁目8番1号

電話番号：092-711-4156

FAX 番号：092-733-5861

自宅の災害リスクをハザードマップでチェック



福岡市総合ハザードマップ <https://webmap.city.fukuoka.lg.jp/bousai/>

水害

自宅の危険性は？

- 洪水・内水 あり（洪水または内水浸水想定区域） なし
→自宅で想定される浸水の深さは？ [] m
 あり（家屋倒壊等氾濫想定区域） なし
- 高潮 あり（高潮浸水想定区域） [] m なし

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

避難場所 ※ [] に具体的な施設名などを記入しましょう。



指定緊急避難場所及び指定避難所について <https://www.city.fukuoka.lg.jp/bousai/shiteihinannbasyooyobishiteihinannjyoitirann.html>

水害

- 指定避難所 宿泊施設など
[] []]
- 親戚や知人の家 自宅の上階
[] []]
- 頑丈な建物（マンションなど） その他
[] []]

土砂災害

- 指定避難所 宿泊施設など
[] []]
- 親戚や知人の家 その他
[] []]
- 頑丈な建物（マンションなど）
[]]

避難のタイミング

水害

▶警戒レベル3 高齢者等避難

- 自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域内にある場合
 高齢の方、障がいのある方、小さなお子様連れの方など、避難に時間を要する場合

▶警戒レベル4 避難指示

- 上記以外で、自宅が浸水想定区域内にある場合
 独自のタイミングで避難（あれば記入）

土砂災害

▶警戒レベル3 高齢者等避難

- 高齢の方、障がいのある方、小さなお子様連れの方など、避難に時間を要する場合

▶警戒レベル4 避難指示

- 上記以外で、自宅が土砂災害（特別）警戒区域内にある場合
 独自のタイミングで避難（あれば記入）

家族などの連絡先

名前	携帯電話番号	自宅以外の主な滞在場所	電話番号	合流場所・連絡方法など

非常持出品

- 食料 飲料水 乳児用ミルク 常備薬・救急セット メガネ・コンタクトレンズ 着替・下着 雨具 軍手 動きやすい靴 現金 身分証明書 携帯ラジオ 懐中電灯 タオル・毛布 ビニール袋 ティッシュ モバイルバッテリー 携帯電話の充電器 携帯用トイレ 紙おむつ（大人・乳幼児） 生理用品 マスク 消毒液 歯ブラシセット 上ばき その他、わが家で必要な物は []]



家の マイ・タイレコマン



(作成シート)

キリトリ

警戒レベル	防災情報	誰が	私と家族の行動
 日ごろの備え	防災情報なし	<input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> []] 避難場所・避難経路を確認] 家族間の災害時の連絡方法を確認] 防災情報の収集手段について確認] 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)]]
 警戒レベル 1	大雨や台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> []] 家族の予定・居場所を確認] 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼] テレビやインターネットで天気予報を確認] 非常持出品(備蓄品など)を確認] 薬の確認(受け取り)]]
 警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報 大雨注意報 土砂災害注意報 高潮注意報	<input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> []] 避難場所・避難経路の再確認] インターネットで川の水位や道路の通行止め情報を確認] 避難の準備(非常持出品や服装など)] 携帯電話の充電を確認]]
 警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報 大雨警報 土砂災害警報 高潮警報 高齢者等避難	<input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> []] テレビやインターネットで避難所の開設状況や気象状況などを確認] 避難の準備(非常持出品や服装など)] 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始]]
 警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報 大雨危険警報 土砂災害危険警報 高潮危険警報 避難指示	<input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> [] <input type="checkbox"/> []] 避難指示 発令で避難場所に避難開始、完了]]]
 警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報 大雨特別警報 土砂災害特別警報 高潮特別警報 緊急安全確保	災害が発生・切迫！避難が完了していない場合は、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へ移動！	
<h2>////////// 警戒レベル4までに必ず避難！ //////////</h2>			
命の危険 直ちに安全確保			

※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。
 ※防災情報のうち、高齢者等避難・避難指示・緊急安全確保は福岡市が発令します。それ以外の注意報等の気象情報は気象庁が発表します。