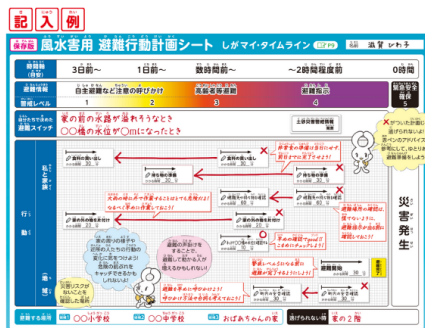


# しがマイ・タイムラインを 作ってみよう

## しがマイ・タイムラインとは…

一人ひとりに合った避難の準備から避難完了までの行動計画をマイ・タイムラインといいます。災害に備えて、マイ・タイムラインを作成しましょう。



こちらの二次元コードから  
様式のダウンロードや  
作成要領の動画視聴ができます！



専用の様式をダウンロード  
して準備をしよう！



## 作成のポイント

- ・住んでいる地域の災害リスクを知る！
- ・避難場所の災害リスクを知る！
- ・身近な人と話し合い、避難行動計画シートを作成！

## 準備するもの

- ☐ しがマイ・タイムライン様式
- ☐ 筆記用具
- ☐ ハザードマップなど参考資料



しがマイ・  
タイムライン  
をつくろう。

※しがマイ・タイムラインは、災害発生時の避難行動を計画するためのツールです。  
※災害発生時の避難行動は、地域の防災力や個人の体力・年齢・性別などによって異なります。  
※災害発生時の避難行動は、地域の防災力や個人の体力・年齢・性別などによって異なります。

## しがマイ・タイムライン作成の進め方

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 1 | 自宅の災害リスクを確認しよう！       |
| 2 | 避難する場所とその災害リスクを確認しよう！ |
| 3 | 避難のために必要な物を準備しよう！     |
| 4 | 避難開始と避難完了を考えよう！       |
| 5 | 避難開始までの行動を考えよう！       |
| 6 | 地域の人たちと助け合おう！         |
| 7 | 災害情報の入手方法を確認しよう！      |