

淀川版マイ・タイムライン

～特別警報級の台風に備えた避難計画～

作成手順

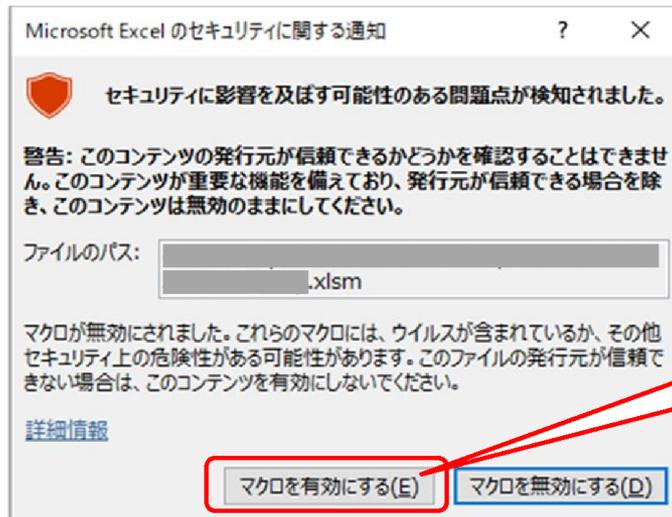
淀川管内水害に強い地域づくり協議会

注意事項（はじめる前に）

※注意事項※

各シートや入力項目以外の削除は絶対に行わないようにしてください！
マイ・タイムラインが作成できなくなります。ご注意ください。

●初めてこのファイルを開いたときは…



左図のようなメッセージが表示されます。
「マクロを有効にする」ボタンをクリックしてください。

「コンテンツの有効化」ボタンをクリックしてください。

●上図のではなく、下図が表示されたときは…



注意事項をご確認いただきましたら

避難方法 → Step1 → Step2 → Step3 の順にシートをご入力ください。

避難方法の確認

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1											
2	避難方法	右側の「※ご参考※」を参考に、避難のパターンを選択し、避難先、連絡先を入力してください									
3		入力後は、Step1のシートに進んでください。									
4											
5											
6		●避難パターン									
7											
8			パターン	B							
9											
10		●避難先									
11				淀川中学校（例）							
12											
13											
14											
15		●連絡先	※電話番号を入力してください。								
16											
17				電話番号							
18											
19											
20											
21											
22											

※ご参考※をみて、避難パターンを選択する。

リセット
このシートを含めSTEP1～STEP3全てのシートの内容が削除されます

市町から配布されるハザードマップ等を参考にして、避難先を記入する。

避難先の連絡先を記入する。

※ご参考※
以下、パターン図をご確認いただき、ご自身が該当するものをご確認ください。

パターンA【垂直避難】

在宅避難



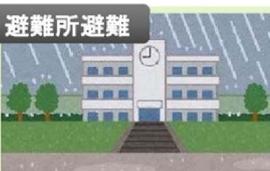
パターンB【水平避難(早期)】、パターンC【水平避難】

縁故避難



親戚宅や友人宅など水害リスクのない場所への避難

避難所避難



市の指定避難所への避難

※避難先・連絡先の入力について※
避難先・連絡先がそれぞれ複数ある時は、お手数をおかけいたしますが、
Alt + Enter を同時に押して改行の入力をお願いいたします。

【例】
お爺さん：福祉避難所 → alt+Enter → 残り家族：●●叔父さん宅

●避難先											
	お爺さん：福祉避難所 ←ここでAlt+ENTER										
	残り家族：●●叔父さん宅										
●連絡先											

Step 1 (必要と考えられる行動を考える)

注意事項 | 避難方法 | **Step1** | Step2 | Step3 | ワークシート | 印刷 (マイタイムライン)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1													
2	Step 1.	下記の行動のうち、必要と考えられる項目を選んでください。(複数選択可)								Step2に反映!	リセット		
3		入力後は、Step2のシートに進んでください。											
4													
5		1. 日頃からの避難に向けた備え											
6		<input type="checkbox"/>	3日間の自宅避難の備え										
7		<input checked="" type="checkbox"/>	防災グッズや感染症対策などの備え										
8		<input checked="" type="checkbox"/>	避難方法や避難先などの決定										
9		<input type="checkbox"/>	要配慮者の避難の備え										
10		<input checked="" type="checkbox"/>	ペット避難の備え										
11													
12		2. 避難に向けた様々な情報の収集											
13		<input checked="" type="checkbox"/>	台風や降雨に関する気象情報の収集										
14		<input checked="" type="checkbox"/>	避難に役立つ防災情報の収集										
15		<input checked="" type="checkbox"/>	交通情報、被害情報の収集										
16													
17		3. 家族と親類等への連絡											
18		<input checked="" type="checkbox"/>	家族などへの連絡										
19		<input type="checkbox"/>	親類・避難先への連絡										
20													
21		4. 避難に向けた準備											
22		<input checked="" type="checkbox"/>	自宅の風水害対策・被害軽減対策										
23		<input checked="" type="checkbox"/>	大切なものの安全な階への移動										
24		<input type="checkbox"/>	飲食物や生活水の確保、停電対策										
25		<input checked="" type="checkbox"/>	持ち出し品の詰め込み										
26		<input checked="" type="checkbox"/>	火の元確認、戸締り										
27		<input type="checkbox"/>	自家用車やバイクの避難										
28		<input checked="" type="checkbox"/>	ペット対応										
29		<input checked="" type="checkbox"/>	携帯電話の充電など										
30													
31		5. 地域での助け合い											
32		<input checked="" type="checkbox"/>	地域内で声かけによる避難										
33		<input type="checkbox"/>	避難時の要配慮者と支援者の関係把握										
34													
35		6. 避難開始											
36		<input type="checkbox"/>	要配慮者の避難開始										
37		<input checked="" type="checkbox"/>	健常者の避難開始										
38													
39													

1 ページ

【作業1】

1. 日頃からの避難に向けた備え

5種類の行動から実施する行動項目にチェックを入れる。

2. 避難に向けた様々な情報の収集

3種類の行動から実施する行動項目にチェックを入れる。

3. 家族と親類等への連絡

2種類の行動から実施する行動項目にチェックを入れる。

4. 避難に向けた準備

8種類の行動から実施する行動項目にチェックを入れる。

5. 地域での助け合い

2種類の行動から実施する行動項目にチェックを入れる。

6. 避難開始

2種類の行動から実施する行動項目にチェックを入れる。

【作業2】

上記が完了したら、Step2に反映! をクリックする。

Step 2 (実施すべき行動のタイミングを考える)

注意事項 | 避難方法 | Step1 | **Step2** | Step3 | ワークシート | 印刷 (マイタイムライン)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1										Step3に反映	リセ
2											
3											
4											
5	Step2.	Step1で選んだ以下の行動について、右列から実施するタイミングにチェックを入れてください。(複数選択可)									
6		入力後は、Step3のシートに進んでください。									
7											
8		1. 日頃からの避難に向けた備え				5~3日前	2日前	1日前	当日		
10		■	防災グッズや感染症対策などの備え			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
11		■	避難方法や避難先などの決定			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
13		■	ペット避難の備え			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
14											
15		2. 避難に向けた様々な情報の収集				5~3日前	2日前	1日前	当日		
16		■	台風や降雨に関する気象情報の収集			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
17		■	避難に役立つ防災情報の収集			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
18		■	交通情報、被害情報の収集			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
19											
20		3. 家族と親類等への連絡				5~3日前	2日前	1日前	当日		
21		■	家族などへの連絡			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
23											
24		4. 避難に向けた準備				5~3日前	2日前	1日前	当日		
25		■	自宅の風水害対策・被害軽減対策			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
26		■	大切なものの安全な階への移動			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
28		■	持ち出し品の詰め込み			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
29		■	火の元確認、戸締り			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
31		■	ペット対応			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
32		■	携帯電話の充電など			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
33											
34		5. 地域での助け合い				5~3日前	2日前	1日前	当日		
35		■	地域内で声かけによる避難			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
37											
38		6. 避難開始				5~3日前	2日前	1日前	当日		
40		■	健常者の避難開始			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
41											
42											
43											
44											
45											
46											

入力が完了したらクリックしてください
 ※Step3を入力している途中で再度ボタンを押下した場合はStep3の内容がリセットされます。

【作業1】

表示された行動項目の実施日にチェックを入れる。

- ・ 5~3日前 (台風が上陸することが予想された日)
- ・ 2日前 (台風上陸の2日前)
- ・ 1日前 (台風上陸の1日前)
- ・ 当日 (台風が上陸する日)

「1.」~「6.」の行動項目の実施日にチェックを入れる。

※台風情報の収集など複数日にわたって実施(確認)するのは、実施する日すべてにチェックを入れてください。

【作業2】

上記が完了したら、Step3に反映 をクリックする。

Step 3 (1日ごとに実施する順序を考える)

注意事項 | 避難方法 | Step1 | Step2 | **Step3** | ワークシート | 印刷 (マイタイムライ)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	
1																		
2		Step3	Step2で考えた以下の行動について、日ごとに実施する順序を決めてください。															
3			※セルをクリックすると、順序を選択できます。															
4			入力後は、「ワークシート」で実施の順番を確認しましょう。「印刷(マイタイムライン)」を印刷すれば完成です。															
5			●5～3日前															
6			1. 日頃からの避難に向けた備え															
7			■ 防災グッズや感染症対策などの備え															2
8			2. 避難に向けた様々な情報の収集															
9			■ 台風や地震に関する気象情報の収集															1
10																		
11			●2日前															
12			1. 日頃からの避難に向けた備え															
13			■ 避難方法や避難先などの決定															5
14			■ ペット避難の備え															7
15			2. 避難に向けた様々な情報の収集															
16			■ 台風や地震に関する気象情報の収集															1
17			■ 避難に役立つ防災情報の収集															2
18			4. 避難に向けた準備															
19			■ 自宅の風水害対策・被害軽減対策															3
20			■ 大切なものの安全な搬への移動															4
21			■ 持ち出し品の詰め込み															6
22																		
23			●1日前															
24			2. 避難に向けた様々な情報の収集															
25			■ 台風や地震に関する気象情報の収集															1
26			■ 避難に役立つ防災情報の収集															2
27			■ 交通情報、被害情報の収集															3
28			4. 避難に向けた準備															
29			■ 火の元確認、戸締り															5
30			■ ペット対応															6
31			■ 携帯電話の充電など															4
32			5. 地域での助け合い															
33			■ 地域内で声かけによる避難															7
34			6. 避難開始															
35			■ 健康者の避難開始															8
36																		
37			●当日															
38			2. 避難に向けた様々な情報の収集															
39			■ 台風や地震に関する気象情報の収集															2
40			■ 交通情報、被害情報の収集															3
41			3. 家族と親類等への連絡															
42			■ 家族などへの連絡															1
43																		
44																		
45																		
46																		
47																		
48																		
49																		

【作業】

- Step 1、2で選ばれた取組行動が実施日の下に表示される。
- 表示された取組行動について、実施日の中で順序を決める。(例：2日前は7つの行動があるので、1番目から7番目の順序を決める)

※黄色のセルをクリックすると、番号が表示されるので選択する。

これらの作業が終了すると、作業は完了。
ワークシートで確認し、印刷すれば完了！

注意事項 | 避難方法 | Step1 | Step2 | **Step3** | ワークシート | 印刷 (マイタイムライ)

ワークシート（Step1～Step3の確認）

注意事項 | 避難方法 | Step1 | Step2 | Step3 | **ワークシート** | 印刷（マイタイムライン）

■ Step1～Step3で設定した内容がワークシートに示されます。内容を確認しましょう！

避難行動計画 マイタイムライン ワークシート ～コロナ禍における風水害に備える！～

主な行動項目	実施するタイミング			
※該当する項目をチェック(複数可)	※該当する時期に○を記入(複数可)			
	台風がくる 5～3日前	2日前	1日前	当日
1. 日頃からの避難に向けた備え				
<input type="checkbox"/> 3日間の自宅避難の備え				
<input checked="" type="checkbox"/> 防災グッズや感染症対策などの備え	○			
<input checked="" type="checkbox"/> 避難方法や避難先などの決定		○		
<input type="checkbox"/> 要配慮者の避難の備え				
<input checked="" type="checkbox"/> ペット避難の備え		○		
2. 避難に向けた様々な情報の収集				
<input checked="" type="checkbox"/> 台風や降雨に関する気象情報の収集	○	○	○	○
<input checked="" type="checkbox"/> 避難に役立つ防災情報の収集		○	○	
<input checked="" type="checkbox"/> 交通情報、被害情報の収集			○	○
3. 家族と親類等への連絡				
<input checked="" type="checkbox"/> 家族などへの連絡				○
<input type="checkbox"/> 親類・避難先への連絡				
4. 避難に向けた準備				
<input checked="" type="checkbox"/> 自宅の風水害対策・被害軽減対策		○		
<input checked="" type="checkbox"/> 大切なものの安全な階への移動		○		
<input type="checkbox"/> 飲食物や生活用水の確保、停電対策				
<input checked="" type="checkbox"/> 持ち出し品の詰め込み		○		
<input checked="" type="checkbox"/> 火の元確認、戸締り			○	
<input type="checkbox"/> 自家用車やバイクの避難				
<input checked="" type="checkbox"/> ペット対応			○	
<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電など			○	
5. 地域での助け合い				
<input checked="" type="checkbox"/> 地域内で声かけによる避難			○	
<input type="checkbox"/> 避難時の要配慮者と支援者の関係把握				
6. 避難開始				
<input type="checkbox"/> 要配慮者の避難開始				
<input checked="" type="checkbox"/> 健常者の避難開始			○	

各時点の行動内容

●5～3日前	
【情報収集】	台風や降雨に関する気象情報の収集
【日頃の備え】	防災グッズや感染症対策などの備え
●2日前	
【情報収集】	台風や降雨に関する気象情報の収集
	避難に役立つ防災情報の収集
【避難の準備】	自宅の風水害対策・被害軽減対策
	大切なものの安全な階への移動
【日頃の備え】	避難方法や避難先などの決定
【避難の準備】	持ち出し品の詰め込み
【日頃の備え】	ペット避難の備え
●1日前	
【情報収集】	台風や降雨に関する気象情報の収集
	避難に役立つ防災情報の収集
【避難の準備】	交通情報、被害情報の収集
	携帯電話の充電など
	火の元確認、戸締り
	ペット対応
【地域の助け合い】	地域内で声かけによる避難
【避難開始】	健常者の避難開始
●当日	
【家族等への連絡】	家族などへの連絡
【情報収集】	台風や降雨に関する気象情報の収集
	交通情報、被害情報の収集

淀川版マイ・タイムラインの印刷（完成）

注意事項 | 避難方法 | Step1 | Step2 | Step3 | ワークシート | **印刷（マイタイムライン）**

■ 印刷「マイタイムライン」のシートから、印刷してください。（A3版で設定しています）

コロナ禍における風水害に備える！

淀川管内水害に強い地域づくり協議会

【パターンC】

マイ・タイムライン

避難行動計画
5～3日前

何を 用意 する か

チェック

何を 用意 する か	チェック
【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集	<input type="checkbox"/>
【日頃の備え】 防災グッズや感染症対策などの備え	<input type="checkbox"/>
【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集	<input type="checkbox"/>
避難に役立つ防災情報の収集	<input type="checkbox"/>
【避難の準備】 自宅の風水害対策・被害軽減対策	<input type="checkbox"/>
大切なものの安全な階への移動	<input type="checkbox"/>
【日頃の備え】 避難方法や避難先などの決定	<input type="checkbox"/>
【避難の準備】 持ち出し品の詰め込み	<input type="checkbox"/>
【日頃の備え】 ペット避難の備え	<input type="checkbox"/>
【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集	<input type="checkbox"/>
避難に役立つ防災情報の収集	<input type="checkbox"/>
交通情報、被害情報の収集	<input type="checkbox"/>
【避難の準備】 携帯電話の充電など	<input type="checkbox"/>
火の元確認、戸締り	<input type="checkbox"/>
ペット対応	<input type="checkbox"/>
【地域の助け合い】 地域内で声かけによる避難	<input type="checkbox"/>
【避難開始】 健常者の避難開始	<input type="checkbox"/>
【家族等への連絡】 家族などへの連絡	<input type="checkbox"/>
【情報収集】 台風や降雨に関する気象情報の収集	<input type="checkbox"/>
交通情報、被害情報の収集	<input type="checkbox"/>

台風が上陸する
2日前（夕方まで）
に実施する
行動が表示

行動を行ったら
チェックを入れる

避難先が表示

避難先 淀川中学校

避難先の連絡先が表示

連絡先 072-843-0000

避難情報が解除されるまで、避難先からの外出は危険です