

災害に備えてつくっておきましょう！

マイ・タイムライン

(防災行動計画)

「マイ・タイムライン（防災行動計画）」とは、大雨や台風などの風水害にそなえて、一人ひとりの家族や生活の状況に合わせた避難行動、つまり自分の逃げ方を考えておくものです。

「いつ」、「誰が」、「何をするのか」をあらかじめ時系列で考えて整理しておくことで、災害時にスムーズな行動が可能になります。

① 自宅付近のハザード(危険)を確認しましょう！

西宮市は南北に広く、山・川・海があるため、洪水、土砂災害、高潮等の様々な災害が起こる可能性があります（お住いの地域によって危険は異なります）。

「西宮市防災マップ」や「兵庫県CGハザードマップ」などで、自宅などの周辺に危険がないか、確認しましょう。



! ハザードマップは、あくまで想定にもとづく被害予測です。気象情報や環境の異変にも注意しましょう。

危険がない場合は自宅にいきましょう

周辺に危険がない場合や、自宅が頑丈で家屋倒壊などの心配がない場合は、避難所での感染リスクや人の集中を防ぐため、自宅にとどまることを検討しましょう。

また、備蓄品などの準備を整え、災害への備えを万全にしておきましょう。



② 家庭の状況を確認しましょう！

家族に高齢者や乳幼児がいるなど、避難に時間がかかる場合は、避難開始のタイミングを早める必要があります。

気象情報や避難情報に注意し、早めの避難を心がけましょう。

気象情報・避難情報を理解しましょう

災害の状況に応じて、気象庁や市から気象情報・避難情報が出されます。

どのような情報が出されるのか事前に把握しておきましょう。

ここまでに行動してください

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
避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報など	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
みなさんの行動	最新情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保
	気象庁が発表		市が発令		

③ 避難場所を確認しましょう！

災害時に市は避難所を開設しますが、災害の種類や状況によって開設する避難所が異なります。各避難所の開設するタイミングは「西宮市防災マップ」で確認できますが、実際に避難する場合は、開設状況を確認してからにしてください。「にしのみや防災ネット」に登録しておけば、災害時に市から開設状況をお知らせします。登録がまだの方は、この機会に登録してください！

にしのみや防災ネット登録方法

STEP1 : nishinomiya@bosai.net

宛に空メールを送信

STEP2 : 返信メールに従って登録



その他の「情報収集手段」
詳細はこちら



避難所以外の避難先も検討しましょう

避難先は市の指定する避難所だけではありません。

避難先として、安全な場所にある親せきや知人宅、ホテルなどへ避難するのも選択肢のひとつです。前もって相談しておきましょう。



①～③を踏まえて、マイ・タイムラインをつくってみましょう！

他にも防災情報がたくさん！

「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！

「にしのみや防災チャンネル」

