マイ・タイムライン（風水害）

令和８年度版
習志野市

● まず、初めに（STEP1）

家族構成	人	大人　　人	子供　　人
高齢者⇒	人	歩ける・杖必要・車いす	
生活環境	自宅は被害想定区域内に　有・無		
	自宅は周りと比較し　低い・高い		

● つぎに（STEP2）

あなたの住んでいる地域は？

内水浸水想定区域		高潮浸水想定区域	
※住んでいる場所の想定浸水の深さは　　cm			
土砂災害警戒区域		自然がけ・擁壁	

● 避難先と避難経路を決定（STEP3）

どこに避難する？　　避難の途中で注意する場所？

候補１		歩いて 約　　分／高齢者 約　　分	⇒
候補２		歩いて 約　　分／高齢者 約　　分	⇒
候補３		歩いて 約　　分／高齢者 約　　分	⇒

● 家族の連絡先と緊急連絡先

父	TEL		TEL
母	TEL		TEL
子供	TEL	親戚	TEL

気象情報発表	避難情報（習志野市）	行動プラン		
		わたし	家族	地域
レベル１⇒約１日前 早期注意情報		●天気予報等の確認	●災害への備えを高める	
レベル２⇒半日～数時間前 ①大雨注意報　□ ②土砂災害注意報　□ ③高潮注意報　□		●避難先・経路の再確認	●避難の判断	
レベル３⇒２時間前程度 ①大雨警報　□ ②土砂災害警報　□ ③高潮警報　□	※1 ②のみ区域を限定し警戒レベル3「高齢者等避難」を発令	●現在地の危険度を判断 ●開設避難所の確認		
レベル４ ①大雨危険警報　□ ②土砂災害危険警報　□ ③高潮危険警報　□	※2 それぞれ区域を限定し警戒レベル4「避難指示」を発令		●市内被害状況の把握	
レベル５ ①大雨特別警報　□ ②土砂災害特別警報　□ ③高潮特別警報　□	それぞれ区域を限定し警戒レベル5「緊急安全確保」を発令	★直ちに安全を確保	★直ちに安全を確保	

※１「高齢者等避難」は、避難に時間がかかる人は危険な場所から避難すること。
※２「避難指示」は、危険な場所から全員避難すること。

マイ・タイムラインとは？

令和８年度版
習志野市

①雨や風は地震と異なり事前に予測ができ、災害が発生する前に準備をすることができます。
②自宅周辺の特性や年齢などにより、避難する前の行動はそれぞれ異なります。
③風水害による被害発生リスクが高まっている時に、自分や家族が「いつ」、「何を するのか」などの行動を時系列に整理してまとめたものです。いざという時に慌てずに行動できるように準備しましょう！！

≪作成してみましょう！！≫

● まず、初めに（STEP１）
【家族構成と自宅の状況を確認しよう！！】

1）習志野市Web版防災ハザードマップで自宅が浸水想定区域や 土砂災害警戒区域にあるかを確認しましょう。
2）地図に色が塗られている場合はこれらの区域に該当し、災害への備えが必要となります。
※着色がなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は注意が必要です。
※「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居室は浸水の深さより高い（安全な場所を確保できる）
②水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分
③家屋倒壊のおそれや浸水想定区域に入っていない

● 次に（STEP２）
【避難先・避難経路を決めましょう】

1）習志野市Web版防災ハザードマップと習志野市道路冠水等警戒マップを使って、自宅近くの避難場所や避難所の位置を確認し、どの経路が安全か避難経路を考えます。
2）避難経路を考えるときは、土砂災害警戒区域やがけ地、その他よく道路冠水する場所などの危険な場所は避けましょう。
3）小中学校等だけではなく安全な場所にある親戚・友人宅に避難することも検討の一つです。
4）避難先・避難経路が決まったら、避難先及び必要な時間と注意する場所を記載します。
5）併せて緊急時の連絡先も書き込んでください。

● 更に（STEP３）
【避難のタイミングを決めましょう】

1）気象情報は、5段階の「レベル」で警報・危険警報などに区分されて気象庁から発表されます。
2）避難情報は、風水害による被害が発生する可能性がある場合「警戒レベル3：高齢者等避難」を市が発令します。
3）「警戒レベル5 緊急安全確保」では安全に避難することが困難であるため、「警戒レベル4避難指示」のうちに、危険な場所から全員避難する必要と高齢者など、避難に時間がかかる方は「警戒レベル3 高齢者等避難」で早めに避難することが必要です。
4）避難に要する時間から避難開始と避難完了を記載する。

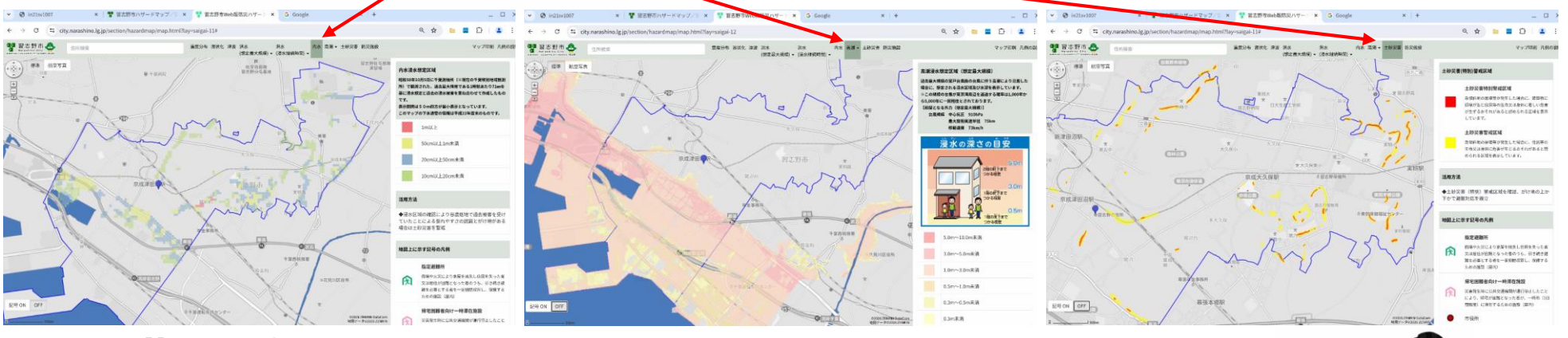
● 最後に（STEP４）
【避難前の行動を記載して、完成！】

1）降雨量や風速及び避難所開設状況を把握しましょう。
2）レベル3警報の発表までに家の点検・補強、非常用持ち出し品・備蓄品の確認及び携帯電話の充電や貴重品を安全な場所に移動させるなど、自宅の体制を整えましょう。
3）避難する前の行動は、人それぞれ異なりますので、自分にとって必要な行動を書き足して、オリジナルの「マイ・タイムライン」を完成させましょう。
4）避難行動時に支援が必要な方は、避難を支援していただく人に連絡や移動しやすい服装に着替えるなど必要です。
5）自宅で安全を確保できる場合、「在宅避難」を追求する。

≪ハザードマップの見方！≫



【その1】⇒市ホームページの「防災情報」から「習志野市ハザードマップ」を選択、「習志野市Web版防災ハザードマップ」をクリックすると左画面になります。
【その2】⇒確認されたい災害を選んでクリックして「同意する」を押すとマップの画面になります。左上の「＋、－」で拡大と「▼、▲、▶、◀」で画面を移動できます。
【その3】⇒マップに着色されているところが、「浸水」や「がけの崩壊等の危険のおそれがある」区域となります。



≪備蓄品と持ち出し品の準備！≫

◆携帯トイレ、飲料水、食料及び眼鏡やコンタクトレンズの洗浄液、子どもの大切なもの（ぬいぐるみ等の心のよりどころになるもの）など、自分に必要なものがないか考えきましょう。
◆ いざというときのために、備蓄品や持ち出し品はあらかじめまとめておきましょう。

