

# いこマイ・タイムライン

つか かた どうが  
使い方動画



べんり つか かた  
便利な使い方

## 本人・家族・支援者のみなさまへ



わたし す いこまし さいがい たい ひごろ そな かつよう で き そうごうぼうさい  
私たちの住む生駒市では、災害に対する日頃の備えとして活用出来る総合防災マップ、

ハザードマップ が公開・配布されています。

日頃から、避難するための行動をいつ・どのようなタイミングで取るか、整理することは大切です。

そこで、水害・土砂災害に焦点をあて、具体的な行動を分かり、いざという時に行動できるために

生駒市版マイ・タイムライン=【いこマイ・タイムライン】を作りました。

主に障がいのある方に活用していただき、もしものことを考え準備することで命を守る行動につながることを目指すものです。



ハザードマップを見てみましょう(総合防災マップにも載っています)



## こんな使い方ができます

### ★家庭で

活用  
の仕方

家で  
作って  
みましょう

使い方  
(一例)

- ① 表面「わたしの避難情報」に書き込む
  - ② 中面「わたしの行動」に記載されていること以外で他にしておいた方が良いことがあれば、必要時、下の空欄に行動を書き足す(「警戒レベル」ごとに書く)
  - ③ 裏面「わたしの防災バッグづくり」に持ち出すものを書き込む
- ※ 中面「わたしの防災情報の集め方」に、を入れましょう
  - ※ 避難場所の確認や、どのルートで行くか、実際にやってみるのも良いでしょう
  - ※ 中面「日ごろから備えておくこと」の内容を実行したら、を入れましょう
  - ※ 【いこマイ・タイムライン】中面「わたしの行動」は、災害時に実施したらを入れましょう

### ★施設/事業所で

活用  
の仕方

まずは、利用者(みんな)と一緒に  
見てみましょう

使い方  
(一例)

- ① 上記①～③を、利用者(みんな)と話し合いながら書き込む
- ※ (支援者の皆様へ) 家庭で、利用者さんが活用出来るように、使い方の説明など必要時お声掛けをお願いします

活用  
の仕方

次に、防災訓練の1つのツールとして  
使ってみましょう

実施方法  
(一例)

- ① 作成した【いこマイ・タイムライン】をもとに、実際に避難経路・場所・行動の流れ等を確認する
- ※ 避難する時に、だれとどのような連絡を取るのか話し合ってみよう
  - ※ どの警戒レベルで実際に動き始めるかなど、みんなで考えるのも良いでしょう

## お問い合わせ

生駒市障がい者地域自立支援協議会 暮らし部会 事務局 生駒市障がい福祉課

TEL 0743-74-1111(内線 7271)

