

My  
まっぷらん  
+ (プラス)

自分の命を守るため！ 地域の未来を守るため！  
一人ひとりが考え、ともに行動する！

## 一人ひとりの 地区の 避難計画を作きましょう

何かあったら、  
役所が助けてくれ  
るんですね。

3つの★が使えます。  
詳しくは裏表紙へ

難しそうなので、自分の  
(My) こととして考える  
あなたを、プラスは…

私の所は  
大丈夫でしょうか？

プラスでは…、  
マップの拡大などで  
**★ハザードの確認**  
ができます。  
(右図中段のサインは順に、  
津波(高潮)、崖崩れ、洪水)



できあがったら、  
もう安心？

いろいろ考えても  
忘れちゃう。

そういえば、  
杖を使ってる  
お隣さんは  
大丈夫かな？

どこをって、どこへ  
逃げればいいのか？

…ご自宅から地区の避難する場所  
へ、ハザードを避けた経路を考えた  
**★Myマップ**が作れます。

逃げ遅れたくないなあ。

…早めの避難がポイントです。  
プラスでは  
**★Myタイムライン**  
で事前の準備行動を整理します。

### Myまっぷらん+ (プラス)で

概要を知るには折込中面へ  
(地区の役員・作成支援者の皆様向け)

### 避難のお悩み なくします

計画作りのあらかしは裏表紙へ  
(個人の皆様向け)

My まっぷらん+ (プラス)

で 🔍 検索

URL <https://mmrp.midimic.jp/>

《お問い合わせ先》三重県・三重大学 みえ防災・減災センター

〒514-8507 三重県津市栗真町屋町1577 三重大学 地域イノベーション研究開発拠点A棟3階  
TEL:059-231-5486 FAX:059-231-9954 E-mail:bosai@crc.mie-u.ac.jp

midimic  
mie disaster mitigation center



# Myまっぷラン+(プラス)による避難計画作成支援

地域の防災人材や市町職員と連携し、WEBでアクセスできるデジタルマップで自然災害リスクの確認や避難経路作成が可能となる「Myまっぷラン+(プラス)」により、個人の避難計画の策定から地区防災計画の策定までを支援

## 風水害被災地の教訓(課題)

災害の激甚化

### ○ハザードマップの認識

存在を知っていた 75%  
うち内容を理解していた 24%  
(倉敷市真備町)

### ○正常化バイアスの課題

避難すべきなのにしなかった 84%  
(西日本豪雨・ウエサ・ニュース社)

### ○要配慮者の支援

亡くなった方51人中42人が自宅1階で、うち36人は高齢者  
(倉敷市真備町・『朝日新聞』)

津波避難計画作成ツール「Myまっぷラン」をバージョンアップ!

- ◆風水害・土砂災害に対応
- ◆デジタル化

## 地区防災計画の策定促進

Web活用  
地区計画に

市町職員、  
防災人材



## 個人の計画を地区の計画につなげる

Web活用  
個人避難に



ワークショップ  
(地区の検討の場)



避難経路・Myタイムラインの作成

ハザードマップ認識(津波・風水害・土砂災害等)

地区の検討  
もふまえ  
バージョンアップ

## ■ 個人の避難計画

(できあがりイメージ)

■シートその1:  
・家族の連絡先他を記載

■シートその2:  
地図に、避難経路や危険なものなどを記載。

■シートその3:  
・自宅の場所・構造  
・気象状態の変化に応じた行動をあらかじめ考えておきます。  
※左図は避難行動判定フロー、右図は「Myタイムライン」



私の所は大丈夫でしょうか?

どこを通過して、どこへ逃げればいいのか?

プラスではご自宅周辺で何が危険かについて、マップの拡大などで★ハザードの確認ができます。

マップに気づいたことも追記して、ご自宅から地区の避難する場所へ、ハザードを避けた経路を考えた★Myマップが作れます。

逃げ遅れたくないなあ。

役所の発表や(発表がなくて)早めの避難がポイントです。プラスでは★Myタイムラインで事前の準備行動を整理し

左図: 避難行動判定フロー  
右図: Myタイムライン

で避難をするかなどを検討  
で避難までの準備を検討

何か役所助けです。

難しい自分考えられません。

何かよい。

まず自然ある確か。



あったら、  
が  
てくれるん  
よね。

そうなので、  
のこととして  
るあなたを、  
はお手伝い  
ます。

ら始めたら  
ものか。

、どんな  
災害のリスク  
かを  
めましょう。

## ■ Myまっぷラン+ (プラス) で できること

### ■ 個人の計画を作成

Myまっぷラン+ (プラス) のサイトにアクセス

- ① 自宅周辺のハザードの確認  
各種の自然災害リスクを重ね合わせ
- ② 避難経路の検討・登録  
個人の注意すべき箇所の登録も可能
- 緊急連絡先や避難のタイミング (Myタイムライン) をあわせて印刷 → 家族で共有

### ■ 自主防災組織などで地区の計画作成

- ③ 「まち歩き」結果の注意箇所を登録
- 共有や個人の経路の集約が可能
- ④ 「課題の抽出・解決策の検討」他の  
ワークショップの進行を支援
- 訓練後の検証や経路の見直しが容易

システムによる個人の避難計画作成例

② 避難経路の検討例  
● 自宅から★避難場所へは、ハザードの影響が少ない迂回路を避難経路に決定。  
・ 注意すべき箇所のメモ例「崖横通過注意」

① ハザードの確認  
濃色：土砂災害特別警戒区域  
淡色：土砂災害警戒区域。  
この図程度に拡大すれば、自宅が区域内かが容易に判断可能。

システムによる地区の計画検討例

④ 経路の検討例  
個人の経路の集約から、避難先が、現在の市の一時避難場所である右下★と、中央★に分かれていることが判明。  
⇒ 右下へ至る経路の浸水のおそれ・距離等から、中央★に統一することを決定。  
⇒ 変更後に応じた安否確認訓練を実施。

③ 注意すべき箇所  
まち歩きを経て、地区として注意すべき箇所を登録。

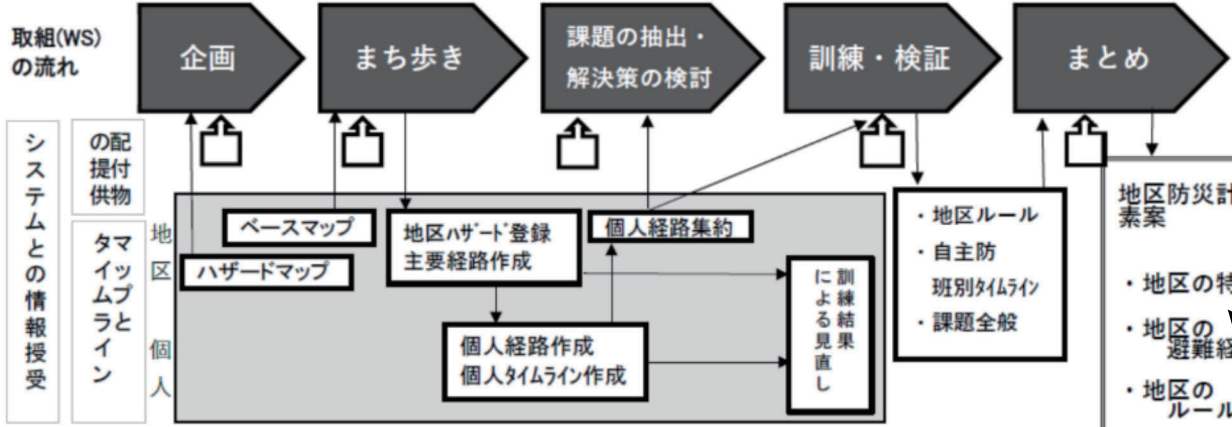
そういえば、  
杖を使ってる  
お隣さんは  
大丈夫かな？

それぞれ。  
ご近所で考えた方がよく、プラスではそれも含めた地区の課題解決のお手伝いができます。

いろいろ  
考えても  
忘れちゃう。

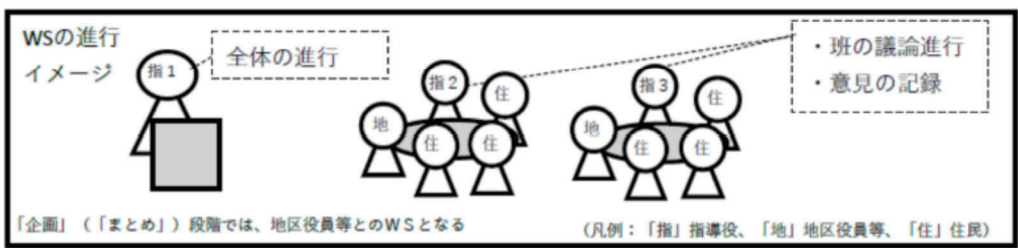
一人ひとりの避難計画はシートとして印刷できます。地区で考えたことも、整理して文章にしておくとういでしょう。

## ■ 地区の計画作成手順



できあがったらもう安心？

いえいえ。完成した時がスタートです。地区・個人で訓練をして計画を見直していきましょう。



WS (ワークショップ)：地区の検討の場のこと。内閣府『地区防災計画ガイドライン』によれば「まちづくり等のために、地域社会の課題に対する…共同作業のことで、多くの関係者が参加し、自由に発言することにより、多様な意見が反映されるというメリットがあります。一方で、議論が拡散(することに対しては)専門家が…関わることが重要です。」と載っています。

も)、  
十。  
ライン  
ます。

# Myまっぱラン+ (プラス)による 一人ひとりの 避難計画の作り方



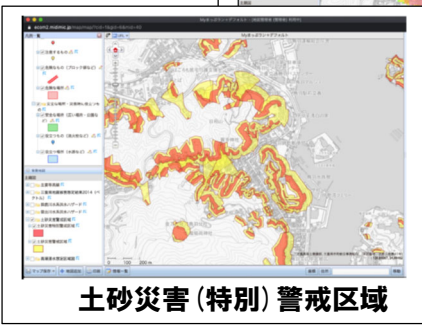
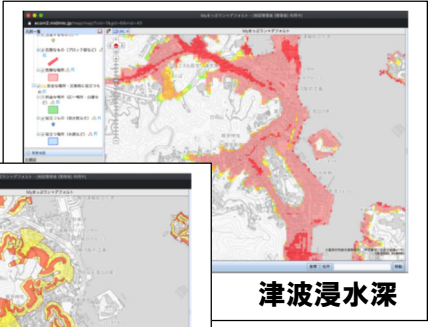
ここから入ります。

## My タイムラインの作成

避難行動判定フローを  
たどってから、スタート  
(画面の質問により入力。下は一部)

## My マップの作成

ハザードの確認をします



津波浸水深

土砂災害(特別)警戒区域

## 避難開始までの行動や準備

### 人別のタイミングと所要時間

### 想定する避難先

ナビゲーションバー

想定する避難先を最大2つまで入力してください。

避難先 1

避難先 2

前へ 次へ

## Myマップの描画方法 (一部)



①避難元(橙四角)をクリックして経路描画を開始

②曲がり角でクリック

③避難先(緑四角)をダブルクリックすれば経路確定



朱書きの経路ができました。

④最後に気になる箇所のメモ入れをして完成です。

## My タイムラインの出力シート

警戒レベル等  
発表される情報

避難までの行動が  
列挙されます。

このレベルになっ  
たら避難する人を  
表しています。

地域に対する行動が  
列挙されます。

2つの避難先に  
対応しています。

※各図はイメージであり、実際のものとは異なります。

連絡先等も作成し、個人の避難計画が印刷できます(中面左下のシート)