



自分や家庭に合わせて、空欄に記入してください。

# 家 マイ・タイムライン

【 年 月 日 作成】

平時の準備

## 1 避難の準備・確認 防災マップで自宅や自宅周辺の危険を確認しよう。

- ◎ あなたの家は洪水浸水想定区域に入っていますか？  
入っている。水深は\_\_\_\_\_m いない。
- ◎ あなたの家は土砂災害警戒区域に入っていますか？  
入っている。 いない。

- ◎ 避難場所はどこですか？  
避難先1 \_\_\_\_\_  
避難先2 \_\_\_\_\_
- ◎ 避難経路は決まっていますか？
- ◎ 避難先までの時間は？  
避難先1：徒歩（\_\_\_\_\_）分 車（\_\_\_\_\_）分  
避難先2：徒歩（\_\_\_\_\_）分 車（\_\_\_\_\_）分

※ 避難所だけではなく、安全な親戚、友人宅、また、近くの高層建物なども検討してください。

- 家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか？
- 高齢者 乳幼児 障がい者 妊婦  
病気の人 その他（\_\_\_\_\_）

- 家族との連絡手段・集合場所は？
- 連絡手段（\_\_\_\_\_）：（携） \_\_\_\_\_（その他）  
連絡手段（\_\_\_\_\_）：（携） \_\_\_\_\_（その他）  
連絡手段（\_\_\_\_\_）：（携） \_\_\_\_\_（その他）  
集合場所： \_\_\_\_\_

## 2 非常持出品を準備しよう。（各家庭で追加してください）

- 食料 貴重品 懐中電灯 着替 常備薬  
飲料水 充電器 雨具  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

## 3 情報収集ツール（各家庭で追加してください）

- テレビ・ラジオ 防災行政無線  
気象庁ホームページ 防災アプリ（インフォカナル）  
 \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

平常時  
大雨・台風接近  
災害の恐れ  
災害の危険性大  
災害発生

3～5日前

2～半日前

避難開始

避難・気象情報	自分や家族の行動（記入式）	行動（例）
早期注意情報  警戒レベル1	災害の心構えを整える . . . .	・避難場所や避難経路を再確認する。 ・非常持ち出し袋を点検する。 ・家の周りの危険なものを片づける。
大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意水位  警戒レベル2	自分や家族の避難行動を確認 . . . . .	・気象情報・警報を確認する。 ・親戚・知人等へ連絡、確認する。 ・家族の予定や連絡手段の確認する。 ・高齢者等の避難の準備をする。
<b>避難するタイミング、要領を決める</b>		
大雨・洪水警報 避難判断水位  警戒レベル3 (高齢者等避難)	危険な場所から高齢者等は避難 . . . .	・テレビやインターネットなどで「 <b>高齢者等避難</b> 」情報を確認する。 ・避難所等の開設状況の確認する。 ・避難所、親戚、知人宅へ避難する。
土砂災害警戒情報 氾濫危険水位  警戒レベル4 (避難指示)	危険な場所から全員避難 . . . .	・テレビやインターネットなどで「 <b>避難指示</b> 」情報を確認 ・避難所、親戚、知人宅へ避難する。 ・声かけ避難をする。 ・自宅のサーキットブレーカーを切る。
<b>避難対象地域の方は、全員避難完了</b>		
大雨特別警報 記録的短時間大雨情報  警戒レベル5 (緊急安全確保)	命の危険直ちに安全確保 . . .	・自宅、近くの施設等で少しでも安全な場所に避難し身を守る。