



マイ・タイムライン(わたしの避難計画)

作成年月日: _____ 年 _____ 月 _____ 日



マイ・タイムライン(わたしの避難計画)は、大雨や台風が接近した際の自分自身の避難行動をあらかじめ具体的に確認し、いざという時のために作成しておくものです。

計画をつくるために必要な2つのポイント

1 ハザードマップを確認する

自分の身に起こりやすい災害のリスクがわかると、必要な情報や準備がなにかわかります。

2 防災気象情報や避難情報を確認する

風水害などから身を守るために必要な気象情報や避難情報を確認しましょう。

家族や町内のことを再確認しましょう!



家族 人

自宅の建物は

<input type="checkbox"/> 平屋建て	<input type="checkbox"/> 木造
<input type="checkbox"/> 2階建て以上	<input type="checkbox"/> 鉄筋コンクリートなど

です。

家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか?

高齢者 障がい者 乳幼児 妊産婦

その他(_____)

洪水・土砂災害ハザードマップを確認しましょう!

あなたの家は浸水想定区域にありますか? - 家屋倒壊等氾濫想定区域 -

はい ① _____ 川 浸水深 _____ m 氾濫流 河岸侵食

② _____ 川 浸水深 _____ m 氾濫流 河岸侵食

③ _____ 川 浸水深 _____ m 氾濫流 河岸侵食

いいえ

あなたの家は土砂災害警戒区域にありますか? はい いいえ

避難できる準備をしましょう!



非常持ち出し品を準備しましょう!

非常食	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> レジャーシート
	<input type="checkbox"/> 食料	<input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> パール
衣類など	<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> テント <input type="checkbox"/> 防水シート
	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 眼鏡	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
	<input type="checkbox"/> コンタクトレンズ	救急医療品
	<input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 下着・靴下	<input type="checkbox"/> 常備薬
	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 簡単な救急セット
	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 消毒液
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 内履き	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
防災用品	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> お薬手帳
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	貴重品
	<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> 現金
	<input type="checkbox"/> 充電器(手回し含む)	<input type="checkbox"/> 通帳・印鑑
	<input type="checkbox"/> 筆記用具(ボールペン・メモ用紙)	<input type="checkbox"/> 保険証、免許証、マイナンバーカード
	<input type="checkbox"/> ポリ袋	その他
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

人が集まる場所へ避難する際は、マスクや消毒液など感染症対策グッズを持参しましょう。

マイ・タイムライン(わたしの避難計画)

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	台風や大雨等の気象情報を収集(早期注意情報)	自主避難など注意の呼びかけ	高齢者等避難 <small>避難に時間がかかる人は避難開始</small>	避難指示 全員避難	緊急安全確保 命を守る行動を
防災気象情報	大雨に関する気象情報	大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報 (大雨や洪水となる3~2時間前)	—	大雨・洪水特別警報
	土砂災害に関する気象情報	—	大雨警報(土砂災害)	土砂災害警戒情報 (危険度が高まる最大2時間前程度)	—
	河川の氾濫に関する気象情報	氾濫注意情報 (氾濫注意水位)	氾濫警戒情報 (避難判断水位)	氾濫危険情報 (数時間~1時間前程度) (氾濫危険水位)	氾濫発生情報

※雨の降りかたなどによって、記載している時間は変わりますので、目安としてください。 ※警戒レベルや防災気象情報は必ずしもこのとおりの順番で発表されるとは限らず、あくまで目安です。

事前にできることを記入しましょう!

いつ避難するか考えましょう!

わたしが避難するタイミング 第1優先

▶いつ _____

▶どこ _____ へ

▶手段 _____ で逃げます

避難時の注意点など

わたしが避難するタイミング 第2優先

▶いつ _____

▶どこ _____ へ

▶手段 _____ で逃げます

避難時の注意点など

