

# 家のマイ・タイムラインシートを作ってみよう

～台風や大雨に備えて時系列に整理し、裏面の記入例を参考に家族の避難方法を考えましょう～

平常時

大雨のおそれ

避難開始時期

災害発生

## 気象・避難情報

## 我が家の行動

## 避難のポイント

レベル1

大雨発生の可能性

○早期注意情報

**警戒レベル1**

レベル2

重大災害の兆候

○大雨・氾濫注意報  
○土砂災害注意報

**警戒レベル2**

**避難行動の確認**

レベル3

災害発生のおそれ

○大雨・氾濫警報  
○土砂災害警報

**警戒レベル3**

高齢者等避難

レベル4

災害のおそれの高まり

○大雨・氾濫危険警報  
○土砂災害危険警報

**警戒レベル4**

避難指示

レベル5

災害発生

○大雨・氾濫特別警報  
○土砂災害特別警報

**警戒レベル5**

緊急安全確保

### 準備をはじめめる

●水害ハザードマップの確認

浸水深：  
\_\_\_\_\_

・早期立退き避難区域 はい いいえ

・土砂災害警戒区域 はい いいえ

●避難先・避難方法

避難先①：  
\_\_\_\_\_

避難先②：  
\_\_\_\_\_

避難方法：  
\_\_\_\_\_

避難に要する時間：  
\_\_\_\_\_

### 避難をはじめめる

#### 高齢者等避難

●高齢の方、障がいのある方、妊娠中の方などは、避難をはじめましょう。

### 全員避難する

●家族全員が速やかに避難所へ避難しましょう。

### 避難をおえる

#### 命を守る最善の行動

●命を守るための最善の行動をとりましょう。

●携行するもの

- ハザードマップ（水害、土砂、ため池）
- 防災となみ（R8.8月）改訂版
- ほつとなみ安心ポケット

●事前準備するもの

- 避難場所、避難経路の再確認
- 家族の予定を確認
- 窓の施錠、家の周辺の片付け
- 携帯電話の早めの充電
- 持病薬の準備
- 避難の服装準備と確認
- 非常用持出袋の再確認
- 
- 
- 

●私の避難するタイミング

- 警戒レベル3発令
- 警戒レベル4発令

●避難する際の注意点

- 避難場所の開設状況を確認
- 火の元、戸締まりの確認
- 避難先を家族に連絡
- 非常用持出袋をもって避難
- 暗くなる前に避難
- 雨が強くなる前に避難
- 
- 
- 

●行動する際の注意点

- ・車での移動はやめましょう。
- ・外に避難することでかえって危険な場合は建物内の安全な場所（2階など）に垂直避難を。

《災害用伝言ダイヤル》

171→1→電話番号 171→2→電話番号

### ●家族テータ 避難後、家族が離れ離れになったときのために

名前	電話番号	必需品	学校・勤務先	備考

### ●非常用持出袋の準備

<input type="checkbox"/> 飲料水・食料	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 着替え
<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー
<input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/> 貴重品	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>