

各家庭の名字を記入

記入例

作成日 年 月 日

砺波家のマイ・タイムラインシートを作ってみよう

作成した年月日を記入

～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
レベル1 大雨発生 の可能性 警戒レベル1	レベル2 重大災害 の兆候 警戒レベル2	レベル3 災害発生 のおそれ 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 警戒レベル4 避難指示
レベル5 災害発生 警戒レベル5 緊急安全確保	我が家の行動 準備をはじめめる 避難をはじめめる 高年齢者等避難 全員避難する 避難をおえる 命を守る最善の行動		
避難のポイント 携行するもの、準備するものをチェック 私の避難するタイミング 避難する際の注意点をチェック 行動する際の注意点			

各家庭で洪水ハザードマップを確認し記入

各家庭で洪水ハザードマップを確認し
どちらかにチェック

各家庭の避難先、避難方法、
避難に要する時間を記入

各家庭で避難するタイミングを決めどちらかにチェック

避難する際の注意点をチェック

上記以外に各家庭での注意点を
記入

家族の緊急連絡先等を記入

非常用持出袋の中身をチェック、他に必要なものを記入

●家族データ 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
防災 たろう	090-***-****	メガネ	会社	車通勤
防災 ゆめこ	090-***-****		病院	車通勤
防災 しろう	080-***-****		高校	電車
防災 のぼる	33-**** (中学校)		〇〇中学校	自転車
防災 すすむ		持病薬 お薬手帳	自宅	自力避難困難
防災 ため		持病薬 お薬手帳	ディサービス	杖が必要

●非常用持出袋の準備

<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水・食料	<input checked="" type="checkbox"/> 現金	<input checked="" type="checkbox"/> 着替え
<input checked="" type="checkbox"/> 保険証	<input checked="" 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 checked="" 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"/>

市緊急メール



登録がお済みでない方は、ぜひ登録をお願いします。

川の防災情報



川の防災情報(国土交通省)

【問合せ先】砺波市総務課 防災・危機管理室
TEL0763-33-1247

令和8年6月発行 砺波市・砺波市防災士連絡協議会

登録はQRコードから