マイ・タイムライン

大規模な水害を想定し、事前に計画をたてておくことで適切な防災行動に繋げることができます!

作成する前に自分の地域を確認しましょう

ハザードマップでチェック

あなたの住んでいる地域は?

☐ 洪水浸水想定区域　☐ 土砂災害警戒区域

※家屋倒壊等氾濫想定区域についても併せて確認しましょう。
詳細はp.9、p.38～41をご覧ください。

住んでいる場所の洪水浸水深は?

[　　川、　　m]

家庭の状況のチェック

避難に支援を必要とする人

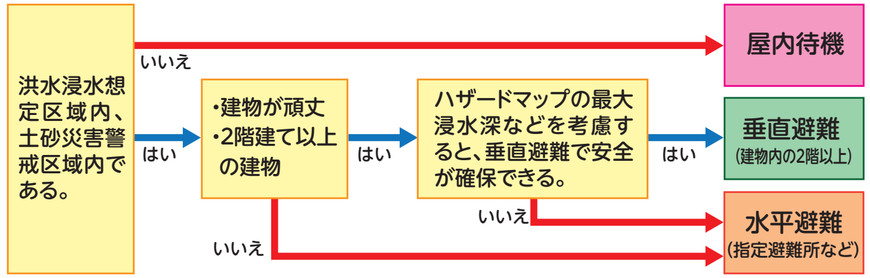
(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)

☐ 無　☐ 有

ペット

☐ 無　☐ 有

避難行動の検討【目安】

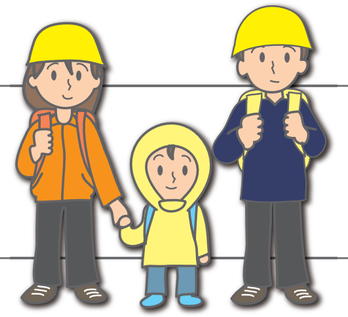


【注意事項】

あくまで、避難方法検討の目安です。浸水想定区域外でも浸水する場合や、想定される浸水深を上回る場合もあります。土砂災害警戒区域でも同様です。屋内待機や垂直避難と判断した場合でも安全とは限りません。水平避難を想定した準備をしましょう。

大雨が降った時にどんな気象情報・避難情報が発表されるのか、またどの警戒レベルに相当するのかを確認しましょう。また、警戒レベルに合わせてどのタイミングでどう動くべきかを下の表を見ながら、実際に自分や家族のとるべき行動を考えて記入してみましょう。

※緊急安全確保は、地域の状況に応じて発令される情報であり、必ず発令されるものではありません。

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3 危険な場所から高齢者等は避難	レベル4 危険な場所から全員避難	レベル5 災害発生
行政からの情報など			高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保※
警戒レベル相当情報など	早期注意情報 (警報級の可能性)	大雨注意報、洪水注意報 氾濫注意情報 キキクル(危険度分布) 「注意」(黄)	大雨警報(土砂災害、浸水害) 洪水警報、氾濫警戒情報 キキクル(危険度分布) 「警戒」(赤)	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 キキクル(危険度分布) 「危険」(紫)	大雨特別警報 氾濫発生情報 キキクル(危険度分布) 「災害切迫」(黒)
基本的事項 (全ての避難行動に共通する事項)	☐ 天気予報を確認 ☐ 家の点検・補強 ☐ 非常持出品や備蓄品※の確認 ※停電に備えた懐中電灯や水・食料など	☐ 備蓄品などが水没しないように安全な場所に置く ☐	☐ 避難場所・開設状況の確認 (市のホームページや防災情報Eメール) ☐	☐ **避難開始** 全員 危険な場所から避難	**屋外行動の禁止** **屋内の安全な場所への避難** **命を守る最善の行動をとる**
行動の目安 / 水平避難が必要な場合 / 市が開設する指定避難所 / 避難に支援を必要とする方	☐ 家族やケアマネージャーなど支援者を交えて避難手段やタイミングなどの確認		☐ **避難開始** 避難に時間を要する方は危険な場所から避難		
行動の目安 / 水平避難が必要な場合 / 市が開設する指定避難所 / ペットとともに避難する方	☐ 知人、ペットホテルなどの一時預け先への確認 ☐ 避難手段、タイミングなどの確認 ☐ ペット用非常持出品、ケージ確認(なければ用意)	☐ 必要に応じて移動手段を検討 ☐	☐ ペットをケージに入れて避難 ☐		
行動の目安 / 水平避難が必要な場合 / 災害想定区域外の家族、親戚、ホテルなど	☐ 避難する相手先と連絡をとる、ホテルを予約する ☐ 避難手段を確認				
わたしの計画 上記のチェック項目を参考に個人のタイムラインを記載しましょう! 最寄りの指定避難所①: 避難方法①:☐徒歩　☐車　その他(　　) 時間:指定避難所①まで　　分	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	**避難行動を書き込んでみましょう!**
最寄りの指定避難所②: 避難方法②:☐徒歩　☐車　その他(　　) 時間:指定避難所②まで　　分	☐	☐	☐	☐	