

# わが家の「マイ・タイムライン」 記入シート <記入例>

わが家の「マイ・タイムライン」記入シートの「記入例」になります。家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」を考えるための参考にしてください。

警戒レベルや避難情報の意味を理解しておく (P9、10参照)

避難といっても、避難所だけでなく、屋内での安全確保や近隣のより安全な場所や建物(親戚や知人の家など)に行くことも含まれています

大雨、暴風警報など「警戒レベル」があるときに発表されます

避難情報・気象情報

事前の確認事項

わが家の動き

P11参照

事前の確認事項等を再確認する

## 平常時

## 大雨のおそれ

## 避難開始時期

## 災害発生

大雨発生の危険性

重大災害の兆候

災害発生のおそれ

災害発生の高まり

災害発生

レベル1 早期注意情報  
(気象庁発表)

レベル2 注意報  
(気象庁発表)

レベル3 警報  
(気象庁発表)

レベル4 危険警報  
(気象庁発表)

レベル5 特別警報  
(気象庁発表)

洪水ハザードマップで確認し記入しておく

避難するか否かの判断材料のひとつになります!

高齢者等避難  
(町発令)

避難指示  
(町発令)

緊急安全確保  
(町発令)

- 自宅周辺の災害リスクを確認する  
□洪水浸水想定区域  
□土砂災害(特別)警戒区域
- 住んでいる場所の浸水深は?  
( )
- 指定緊急避難場所は?  
( )
- 自主避難を考える

- 非常持出品を確認する
- 避難する際、家族に支援が必要な人はいるか  
(□はい □いいえ)
- 避難するときに支援してくれる人の名前と連絡先を記入する  
(名前: )  
(連絡先: )

- 指定緊急避難場所の開設状況を確認する  
況を確認する  
が近所にいる  
(□はい:名前 □いいえ)
- 避難するときに声をかける人はいるか  
(□はい:名前 □いいえ)
- 避難経路を再確認
- 避難に要する時間は?  
(徒歩: 分)

- 全員避難開始  
(避難先: )
- 避難するときに声をかける人が近所にいる  
(□はい:名前 □いいえ)
- 指定緊急避難場所へ避難できない場合の近隣の安全な場所は?  
(□ある: □ない)

- 自分で命を守る行動をとる  
(逃げ遅れた場合は、近く建物や自宅の2階などより安全な場所に避難し、救助を待つ)
- (注) 自宅が3m以上の浸水のおそれがある地域や堤防近く、土石流等の直撃を受ける危険がある区域にある人は、早めの「立ち退き避難」が原則です。

避難するタイミングを決めておく

### <スイッチ1>

- A川の水位データが危険水位に近づいた
- 子どもがいるので隣の祖父母の家に避難する  
(車で20分)  
避難先は町が指定する避難所だけでなく、安全な場所を決めておくことも大事!
- 車の燃料補充
- 親戚などに避難先などを連絡する
- 近所の方に声をかける  
(名前: ○山△子 (80歳))  
(名前: □辺○ニ (85歳))
- 戸締まりをして避難する

### <スイッチ2>

- 川の木の濁り具合がいつもと異なっている
- すぐに避難する
- A小学校への避難を完了する
- 外に出るのがかえって危険なときは家の中で安全な場所(がけから離れた2階の部屋)に移動する

- 自宅内の浸水が想定されない2階などで身の安全を確保し救助を待つ
- ラジオやスマートフォンなどで情報を収集する
- 再び親戚などに連絡する

避難が完了した後も、今後の気象情報等に注意しながら、行動することや確認することを記入しておきましょう

自分または家族で話し合い、実際に行える行動を記入します。まずは付せん に箇条書きにして並べてみましょう