

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」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

平常時		大雨のおそれ	避難開始時期	災害発生の高まり	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
避難情報 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	警戒レベル1 早期注意情報(気象庁発表)	警戒レベル2 大雨・洪水注意報等(気象庁発表)	警戒レベル3(高齢者等は避難) 高齢者等避難(町発令)	警戒レベル4(全員避難) 避難指示(町発令)	警戒レベル5 緊急安全確保(町発令)
	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!	警戒レベル3相当情報 洪水 氾濫警戒情報／洪水警報 土砂災害 大雨警報(土砂災害)	警戒レベル4相当情報 洪水 氾濫危険情報 土砂災害 土砂災害警戒情報	警戒レベル5相当情報 洪水 氾濫発生情報、大雨特別警報(浸水害) 土砂災害 大雨特別警報(土砂災害)
事前の確認事項等	●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 ●避難するときに声をかける人()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 避難するタイミングを決めておく	●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、近くの建物や自宅の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。
	わが家の動き P11参照 ●テレビ・ラジオ、インターネット等による気象情報などの確認 ●家のまわりの安全対策 ●非常持出品の確認 ●洪水ハザードマップによる避難所、避難ルートの確認 ●携帯電話・スマートフォンの早めの充電	<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(かけから離れた2階の部屋)に移動する	
事前の確認事項等を再確認する	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

わが家の「マイ・タイムライン」 記入シート

わが家の「マイ・タイムライン」記入シートを作成することにより、適切な避難行動を事前に整理しておきましょう。

何度も利用できるように、事前にコピーしてご利用ください。
記入後は家族のみんなが見る場所に貼っておきましょう。

	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
避難情報・気象情報	警戒レベル1 早期注意情報(気象庁発表)	警戒レベル2 大雨・洪水注意報等(気象庁発表)	警戒レベル3(高齢者等は避難) 高齢者等避難(町発令) 警戒レベル3相当情報 洪水 氾濫警戒情報／洪水警報 土砂災害 大雨警報(土砂災害)	警戒レベル4(全員避難) 避難指示(町発令) 警戒レベル4相当情報 洪水 氾濫危険情報 土砂災害 土砂災害警戒情報	警戒レベル5 緊急安全確保(町発令) 警戒レベル5相当情報 洪水 氾濫発生情報、大雨特別警報(浸水害) 土砂災害 大雨特別警報(土砂災害)
事前の確認事項等	●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が近所にいる (□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、近くの建物や自宅の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。
わが家の動き	<スイッチ1>		<スイッチ2>		