



マイ・タイムライン作成の 3STEP

STEP 1

総合防災マップで自宅の危険性をチェック

【チェックポイント】

洪水浸水想定区域か？ はい / いいえ

川 浸水の深さ m

家屋倒壊等はん濫想定区域内か？ はい / いいえ

土砂災害（特別）警戒区域内か？ はい / いいえ



STEP 2

避難先候補を決めよう

移動方法：車 分
：徒歩 分

移動方法：車 分
：徒歩 分

STEP 3

避難行動を考えよう

どのレベルで何をするかリストを確認し、追加があれば記入して、災害時の行動計画「マイ・タイムライン」を完成させよう。

避難準備



避難開始



災害発生



警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
心構えを高める	避難行動の確認	高齢者等避難開始 高齢者・障がい者 乳幼児・妊婦など	全員避難開始	命を守る行動を！
大雨や台風の前報 早期注意情報	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報	高齢者等避難発令	避難指示発令	緊急安全確保
<input type="checkbox"/> 非常用持ち出し品を確認する <input type="checkbox"/> 必要な物の買い出しに行く <input type="checkbox"/> 自宅や周辺を片付ける <input type="checkbox"/> 総合防災マップを再確認する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 気象・河川情報を確認する <input type="checkbox"/> 避難する場所を決める <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 避難に支援が必要な人は避難を開始する <input type="checkbox"/> 避難所開設情報を確認する <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し品を持つ <input type="checkbox"/> 体温を測定し、体調を確認する <input type="checkbox"/> 火の元、家の戸締りを確認する <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 全員避難を開始する <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす <input type="checkbox"/> 家の最終的な戸締りをする <input type="checkbox"/> 最新の情報を確認する <input type="checkbox"/> 常に健康状態に留意する <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 逃げ遅れたら建物の高い所や、崖から離れたところに避難する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
めりえ CHECK 確認完了で 1の箇所を緑色で塗ろう	めりえ CHECK 確認完了で 2の箇所を茶色で塗ろう	めりえ CHECK 確認完了で 3の箇所を水色で塗ろう	めりえ CHECK 確認完了で 4の箇所を紫色で塗ろう	めりえ CHECK 確認完了で 5の箇所を黄緑色で塗ろう