

# マイ・タイムライン（防災行動計画）

## 【まず確認】

### 災害リスクをハザードマップでチェック

自宅の危険性はある？



洪水

土砂災害

浸水想定区域

土砂災害（特別）警戒区域

ある

ある

ない

ない

### 避難場所を決めておく

自宅にとどまる？外に避難する？



安全に対応できるため、自宅にとどまる

指定避難所

頑丈な建物(マンションなど)

親戚や知人の家

宿泊施設その他

近くの親戚が呼んでくれるから、まずはそこに避難ね

### 連絡先を忘れないように

いざというときの連絡先は？

名前	電話番号
防災 太郎	▲××-●△×△-■□○
減災 花子	□■○-▲×▲○-★☆■▲

何かあったらまずは色々聞けるから安心ね

## 【マイ・タイムライン】

ハザードマップでは洪水の浸水想定区域内にあったわ

警戒レベル		レベル2	レベル3	レベル4	レベル5	
避難情報		自主避難など注意の呼びかけ	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保	
気象情報	大雨	早期注意報	大雨・洪水・高潮注意報	大雨・洪水警報	大雨特別警報等	
	風	強風注意報		暴風警報 (暴風となる6~3時間前程度)		
	河川の氾濫		氾濫注意情報	氾濫警戒情報 (数時間~1時間前程度)		
	土砂災害			土砂災害警戒情報 (土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)		
備えあれば憂いなしね		避難に備え、自らの避難行動を確認	高齢者、障がい者、乳幼児など支援が必要な人は避難を開始	危険な場所から全員避難	既に重大な災害が発生している状況。	
私と家族がとる行動		いざというときの避難セットを準備しておく。 近くの指定避難所を確認しておく。 みんなが協力してくれるから安心だわ	防災太郎に連絡して、避難の相談をする。	防災太郎の家に避難する。 太郎がダメなら、開設した避難所に避難セットをもって行く。 私は行動がゆっくりだから、このタイミングで避難したほうが良いわね	外が大雨、風が強いなど危険を感じたら、避難セットをもって2階に避難する。 事前に考えておくと、慌てずに行動できるわね	直ちに命を守る最善の行動をとる。
記入例		・避難時持ち出し ・避難をする相手先（親戚宅等）と連絡をとる ・自宅内の安全な場所を確認	・市からの避難所開設情報等を確認	・危険な場所から避難する ・自宅が安全な場合、留まる		

## 【非常時の持ち出し品】

- 食料 飲料水 現金 常備薬・救急セット 身分証明書 携帯ラジオ 懐中電灯
- 着替・下着 タオル ティッシュ 歯ブラシセット その他 [

歩いて持ち運びできるようにバックに入れておくと良いわね