



かぞく いっしょ

# 家族と一緒に マイ・タイムラインを つくってみよう!

「マイ・タイムライン」とは

ひとり ぼうさいこうどうけいかく おおあめ かせん  
一人ひとりの防災行動計画であり、大雨によって河川の  
はんらん お とき じぶんじしん ぼうさいこうどう  
氾濫が起きそうな時に、自分自身がとる防災行動を  
せいり つく  
整理するものです。マイ・タイムラインを作って、いつ、  
どのような行動をとれば良いか準備しておきましょう。

マイ・タイムライン  
ってなんだろう?



動画で見てみよう!

## マイ・タイムラインをつくるためのポイント

### ポイント1

### ハザードマップで、危険箇所を確認してみよう!

ハザードマップで、自宅や自分がよく行く場所を見てみよう。

市町村のハザードマップは  
こちらから確認できるよ。



### ポイント2

### 雨量や河川の水位、土砂災害等に関する情報を確認してみよう!

避難の準備や開始のタイミングを決める目安となるよ。

災害情報  
ポータル



雨量水位  
情報



土砂災害  
情報  
ポータル



#### 市町村から出される避難に関する情報

警戒レベル	行動を促す情報(避難情報等)	県民の皆さんがとるべき行動
5	災害発生 または切迫	命の危険が迫っているため 直ちに身の安全を確保する
警戒レベル4までには必ず避難		
4	災害のおそれ 高い	全員が災害発生の恐れのある 場所から避難
3	災害のおそれ あり	高齢者や障がいのある方、 乳幼児など避難に時間がかかる方は、 災害発生の恐れのある場所から避難
2	きょうじょうきょうあつが 気象状況悪化	避難に備え、ハザードマップで 避難場所や避難経路を確認
1	今後、気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを高める

他にもさまざまな方法で情報が配信されているよ。自分が使いやすい情報を見つけよう!



# マイ・タイムラインシートをつくってみよう

警戒レベル		1	2 注意報	3 警報	4 危険警報	5 特別警報
避難情報				高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
防災気象情報等				高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
<input type="checkbox"/> 大雨 <input type="checkbox"/> その他気象情報		早期 注意情報	レベル2 大雨注意報	レベル3 大雨警報	レベル4 大雨危険警報	レベル5 大雨特別警報
<input type="checkbox"/> 河川氾濫 <input type="checkbox"/> 河川水位の実況・予測 <input type="checkbox"/> ダムの緊急放流		早期 注意情報	レベル2 氾濫注意報	レベル3 氾濫警報	レベル4 氾濫危険警報	レベル5 氾濫特別警報
<input type="checkbox"/> 高潮 <input type="checkbox"/> 潮位の実況		早期 注意情報	レベル2 高潮注意報	レベル3 高潮警報	レベル4 高潮危険警報	レベル5 高潮特別警報
<input type="checkbox"/> 土砂災害 <input checked="" type="checkbox"/> 必要な情報に☑をつけよう!		早期 注意情報	レベル2 土砂災害注意報	レベル3 土砂災害警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル5 土砂災害特別警報
<b>目安</b> ~1日前		半日~数時間前	数時間~3時間前	2時間前~	災害発生	避難先
<b>私と家族</b> 行動(タイムライン)		*チェック項目を参考にタイムラインを記入しましょう! <input type="checkbox"/> 気象情報の確認 <input type="checkbox"/> ハザードマップの確認 <input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況や避難経路の確認 <input type="checkbox"/> 家族や避難する相手先(親せき等)に連絡 <input type="checkbox"/> 家周りの点検、窓ガラスの補強 <input type="checkbox"/> 貴重品や非常持出品、備蓄品の確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話やモバイルバッテリーの充電 <input type="checkbox"/> 避難準備に必要な時間		*それぞれが避難にかかる時間を記載しましょう! 避難開始時刻 → 避難完了時刻 20分 15分		避難先
<b>地域</b>		<input type="checkbox"/> 近所の方へ避難の呼びかけ				

レベル4までに必ず避難!

(記入例) ○○小学校

詳しくはこちら ▶▶▶

