

# マイタイムライン【共通版】

氏名：

住所：

ハザードマップで  
確認した我が家の  
災害リスク！

災害の  
危険なし

内水浸水の  
危険あり

河川氾濫による  
浸水危険あり

土砂災害の  
危険あり

津波浸水の  
危険あり

風水害時

避難先 (避難所、親戚宅、友人宅)

- 1.
- 2.
- 3.

避難先までの移動手段

- 1.
- 2.
- 3.

移動時間

1. 分
2. 分
3. 分

地震時

注意  
すべきこと

気象・避難情報  
の発令

逃げ遅れないためにやるべきこと

台風が接近  
大雨のおそれ

天気予報や台  
風進路予測な  
ど気象庁が発  
表する情報、  
河川の水位  
に注意！！

【警戒レベル1】

[浸水害・土砂災害]  
気象：早期注意情報

- ◆ テレビやラジオで気象情報（台風情報）を確認する
- ◆ 避難先、移動手段、移動時間を再確認する

◆ 避難するときに持っていくものを確認する

- 飲料水  食料品  着替え  タオル  携帯ラジオ
- 懐中電灯  電池  携帯充電器  マスク
- ウェットティッシュ  現金  通帳  保険証
- 常備薬  お薬手帳  その他( )

◆ 避難しやすい服装に着替える

※ 河川や水田、崖に近づくのはやめましょう

【警戒レベル2】

[浸水害]  
気象：大雨・洪水注意報  
河川：氾濫注意水位到達  
氾濫注意情報  
[土砂災害]  
気象：大雨注意報

【警戒レベル3】  
高齢者等避難が  
発令

[浸水害]  
気象：大雨・洪水警報  
河川：避難判断水位到達  
氾濫警戒情報  
[土砂災害]  
気象：大雨警報（土砂災害）

◆ 我が家が避難するタイミングは警戒レベル3

◆ 高齢者など避難に時間のかかる人は避難を始める

- ・ どこに避難するか、家族や親戚に伝える。
- ・ (連絡する家族や親戚の電話番号)
- ( : )
- ( : )

高齢者等 避難完了のタイミング

市町村が  
発令する  
避難情報  
に注意！！

気象庁や都道  
府県が発表  
する情報や、  
河川の水位  
に注意！！

【警戒レベル4】  
避難指示が発令

[浸水害]  
気象：記録的短時間大雨情報  
河川：氾濫危険水位到達  
氾濫危険情報  
[土砂災害]  
気象：土砂災害警戒情報  
記録的短時間大雨情報

◆ 危険な場所から全員避難する

- ・ 近所の人に声をかけて一緒に避難する。
- ・ (声をかける相手: )
- ・ (声をかける相手: )

警戒レベル4までに「全員」が避難完了！

全員が避難完了のタイミング

【警戒レベル5】

[浸水害]  
気象：大雨特別警報  
河川：氾濫発生！  
氾濫発生情報  
[土砂災害]  
気象：大雨特別警報(土砂災害)

警戒レベル5になってからでは  
『逃げ遅れ』になるリスク大！

〔使い方〕

- ・ 家の中の目立つ場所に貼っておき、災害時に内容を確認しながら避難を行きましょう。
- ・ 内容に変更がある場合は見直すとともに、定期的に我が家のタイムラインの確認を含む避難行動開始の訓練を行きましょう。