

マイタイムライン 《避難行動予定表》

地区：

名前：

マイタイムラインを作りましょう。

災害はいつ起こるかわかりません。自分と大切な人の命を守るために、自分自身や家族の防災行動を整理しておきましょう。

避難場所

<避難場所>

<避難場所までの移動手段と時間>

徒歩 ・ 車 _____ 分

誰に声をかける？誰と避難する？

<誰と？>

<連絡先は？> ※要配慮者は支援者を決めましょう

緊急時、避難時の連絡先は？

<誰に？> ※自治会長、遠方の親戚などに伝えましょう

<電話番号等>

避難情報等

平常時～

警戒レベル 1

警戒レベル 2

警戒レベル 3

高齢者等
避難

避難に時間がかかる人と
その支援者は避難

警戒レベル 4
避難指示

全員避難

災害発生

警戒レベル 5
緊急安全
確保 ※1

命を守るため
最善の行動をとる

気象情報

早期注意情報
(警報級の可能性)



雨 風 川 土砂

大雨・洪水注意報
強風注意報
氾濫注意情報
土砂災害に関する
メッシュ情報(注意)

大雨警報・洪水警報
氾濫警戒情報
土砂災害に関する
メッシュ情報(警戒)

氾濫危険情報
土砂災害警戒情報

大雨特別警報 ※2
浸水害・土砂災害
氾濫発生情報
土砂災害発生情報

※2：災害発生情報ではないが災害が既に発生している可能性が高い警報として発令されます。

行動

※必要な時間も書きましょう

記入例

- ハザードマップで自宅の災害リスクを確認
- 防災情報の取得方法の確認

記入例

- 気象庁等が発表する情報を確認 (5分)
- 避難する場所の確認 (5分)
- 非常持ち出し品の確認 (10分)

記入例

- 川の水位や雨量を確認 (5分)
- 移動のお手伝いをする (5分)
- 足腰の悪い人に早めの避難を勧める (5分)

※避難の準備にかかる時間も記入しましょう。

記入例

- 指定避難所に避難 (10分)
- 息子・娘の家に避難 (30分)
- 避難したことの目印をだす (5分)

避難が必要な方はこの時点までに全員、安全な場所に避難完了

記入例

- 斜面に囲まれていない場所に避難する
- 垂直避難

最後にCheck!

- 持っていくもの確認したか (持病薬 有)
- 避難方法を確認したか
- 避難ルートを確認したか
- 安否確認の方法を確認したか



※1：災害の発生を把握できていない場合もあるため、警戒レベル5「緊急安全確保」は、必ず発令されるものではありません。