



マイ・タイムライン作成シート(記入例)

大規模な水害を想定し、事前に計画をたてておくことで適切な防災行動に繋げることができます！！

●作成する前に
自分の地域を確認
しましょう！

ハザードマップでチェック

あなたの住んでいる地域は？

洪水浸水想定区域 土砂災害警戒区域

住んでいる場所の洪水浸水深は？

[久慈川、2.0 m]

家庭の状況のチェック

避難に支援を必要とする人
(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)

無 有

ペット

無 有

避難行動の検討【目安】

内土洪水浸水想定区域

いいえ → 屋内待機

はい → 建物が頑丈・2階建て以上の建物 → ハザードマップの最大浸水深等を考慮すると、垂直避難で安全が確保できる。 → 垂直避難 (建物内の2階以上)

はい → 水平避難 (避難所等)

【注意事項】あくまで、避難方法検討の目安です。浸水想定区域外でも浸水する場合や、想定される浸水深を上回る場合もあります。土砂災害警戒区域でも同様です。屋内待機や垂直避難と判断した場合でも安全とは限りません。水平避難を想定した準備をしましょう。

[マイ・タイムライン]

※緊急安全確保は、地域の状況に応じて 発令される情報であり、必ず発令されるものではありません。

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3 (危険な場所から) 高齢者等は避難	レベル4 (危険な場所から) 全員避難	レベル5 災害発生	
行政からの情報 等			●高齢者等避難	●避難指示	●緊急安全確保※	
警戒レベル相当情報 等		●大雨注意報、洪水注意報等	●氾濫警戒情報 大雨警戒・洪水警報 等	●氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等	●氾濫発生情報 大雨特別警報 等	
基本的事項 (全ての避難行動に共通する事項)	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常持出し品や備蓄品※の確認 ※停電に備えた懐中電灯や水・食料など		<input type="checkbox"/> 避難場所・開設状況の確認 (市HPや防災情報Eメール)	<input type="checkbox"/> 避難開始 避難指示時には危険な場所から 全員避難 (お住まいの方)		
行動の目安	水平避難が必要な場合	行政が開設する避難所	<input type="checkbox"/> 避難開始 避難に時間を要する方は、 危険な場所から(お住まいの方)避難	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 10px; display: inline-block;"> ⚠ 屋外行動の禁止 ⚠ 屋内の安全な場所への避難 ⚠ 命を守る最善の行動をとる </div>		
	避難に支援を必要とする方	<input type="checkbox"/> 家族やケアマネージャー等支援者を交えて避難手段やタイミング等の確認				
	ペットとともに避難する方	<input type="checkbox"/> 知人、ペットホテル等の一時預け先への確認 <input type="checkbox"/> 避難手段、タイミング等の確認 <input type="checkbox"/> ペット用非常持出し袋、ケージ確認(なければ用意)	<input type="checkbox"/> 必要に応じて移動手段を検討 <input type="checkbox"/> ペットをケージに入れて避難			
災害想定区域外の家族、親戚、ホテル等	<input type="checkbox"/> 避難する相手先と連絡をとる、ホテルを予約する <input type="checkbox"/> 避難手段を確認					
わたしの計画	上記のチェック項目を参考に参考に個人のタイムラインを記載しましょう！！ 最寄りの指定避難先①: ○○市市民センター 時間: 避難先①まで 5分 避難方法①: <input type="checkbox"/> 徒歩 <input checked="" type="checkbox"/> 車 その他() 最寄りの指定避難先②: ○○○公民館 時間: 避難先②まで 10分 避難方法②: <input checked="" type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 車 その他()	災害情報を収集	携帯電話・スマートフォンを充電 (娘・花子)に連絡 ガソリンを入れる 持出し品の(父の常備薬)を確認 作ったマイタイムラインを確認	避難準備開始 準備にかかる時間(20分)	避難開始 避難にかかる時間(5分)	

ハザードマップを確認して記入しましょう！

家族全員の行動を考えておきましょう！