

# わが家の「マイ・タイムライン」

**基本情報**

- 家族構成 ..... 人
- 家族以外に一緒に避難する人 名前: ..... 電話番号: .....
- 家族のお迎え ..... が ..... へ ..... を迎えに行く
- 家族が離ればなれの時の集合場所 ..... に集合する

**大雨 / 台風 わが家の災害リスクチェック**

- 洪水 ..... mの浸水
- 早期立退き避難区域
- 高潮 ..... mの浸水
- 土砂災害（特別）警戒区域

警戒レベル	避難情報	避難の目安にする情報	わが家の避難行動
1 気象状況悪化	大雨	河川 高潮 土砂災害	<input type="checkbox"/> 避難用品や防災用品、避難時の服装を確認する <input type="checkbox"/> テレビやスマートフォン、インターネットで天気予報を確認する <input type="checkbox"/> 避難所や避難ルートをハザードマップで確認する <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定を確認する <input type="checkbox"/> 家の周りの飛ばされそうなものを家の中に入れる
2 気象状況悪化	大雨・洪水注意報	氾濫注意情報 高潮注意報	<input type="checkbox"/> 動きやすい服に着替える <input type="checkbox"/> テレビやスマートフォン、インターネットで雨雲レーダーや河川の状況を確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話とモバイルバッテリーを充電する
3 おそれあり	高年齢者等避難	氾濫警戒情報 高潮警戒情報	<input type="checkbox"/> 早めに避難開始！（高齢者・子どもや避難に時間のかかる人） <input type="checkbox"/> キックルなどで最新の情報を確認する <input type="checkbox"/> 家族や親せき、友人などに避難先を連絡する
4 おそれが高い	避難指示	氾濫危険情報 高潮特別警戒情報	<input type="checkbox"/> 避難開始！（全員避難） <input type="checkbox"/> 安全な場所へ移動
5 または切迫	緊急安全確保	氾濫発生情報 大雨特別警戒情報	<input type="checkbox"/> 命を守る行動を！ ⚠️ 避難できていない場合には、緊急的に安全を確保できる場所やより高い所へ移動する！

名前	携帯電話番号	自宅以外で主にいるところ（会社・学校など）	
		名称	電話番号

**地震 わが家の災害リスクチェック**

- 地震 震度 .....
- 津波浸水予測区域 ..... mの浸水
- 南海トラフ地震臨時情報 事前避難対象地域
- 土砂災害（特別）警戒区域

**シェイクアウト**  
地震が発生したらすぐにシェイクアウト（右の3つの行動）をしてください。

**まず低く 頭を守る 動かない** 身を守るための基本行動を身につけよう！

地震発生!!

〇揺れが収まったらすぐ避難開始！  
 〇外にあわてて飛び出さない！  
 〇ドアや窓を開けて避難路を確保する！  
 〇ブロック塀など倒れそうなものから離れる！

〇津波浸水予測区域内に自宅等がある方や区域内の会社、学校にいる方は、区域外へ避難開始！  
 〇区域外へ避難が間に合わない場合は、安全な高い場所を目指して避難する！

自宅にとどまることが危険な場合  
 避難先（地震）  
 避難先（大規模火災）

津波浸水予測区域内に自宅等がある方  
 自宅からの避難先（津波）  
 会社や学校からの避難先（津波）

あなたの家の最寄りの避難所はどこなのか、また避難ルートなどを家族と日頃から考えておきましょう。

メモ

防災マップ