

風水害用 マイタイムライン

自宅の危険性は	避難する場所は？	家庭の状況
土砂災害警戒区域（内・外） 浸水想定（なし ・ m）		支援が必要な人は？（いる・いない） ペットは？（いる・いない）

	警戒レベル	避難情報	私と家族の行動
日ごろの備え	レベル 0		
大雨・台風の 1〜3日前	レベル 1	大雨や 台風の予報 早期注意情報	
注意報	レベル 2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	
警報・高齢者等は避難	レベル 3	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難	高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始
全員避難	レベル 4	土砂災害 警戒情報 氾濫危険情報 避難指示	避難指示 発令で避難場所に避難開始、完了
災害発生	レベル 5	大雨特別警報 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！ 災害が発生・切迫！ 自宅内や近くの建物などで少しでも浸水しない 高い場所や、少しでも土砂災害の危険が少ない場所へ移動！

地震用 マイタイムライン

自宅の危険性は	避難する場所は？	家庭の状況
想定震度は？（震度 ）	集合場所（ ） 指定避難所（ ）	支援が必要な人は？（いる・いない） ペットは？（いる・いない）

	経過時間	私と家族の行動
日ごろの備え		
初動〜避難準備	 地震発生	
	~3分	
	~30分	
	~3時間	
避難生活	~3日間	

自宅の危険性は	避難する場所は？	家庭の状況
土砂災害警戒区域（内・外） 浸水想定（なし ・ m）		支援が必要な人は？（いる・いない） ペットは？（いる・いない）

	警戒レベル	避難情報	私と家族の行動
日ごろの備え	レベル 0		<input type="checkbox"/> 非常持出品（備蓄品など）を準備（リュックなどに入れておく） <input type="checkbox"/> 火災保険（水災補償付き）に加入 <input type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 <input type="checkbox"/> 避難する場所までの経路を確認 <input type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法を確認
大雨・台風の 1〜3日前	レベル 1	大雨や 台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> テレビやインターネットで天気予報をチェック <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 家の周りに風雨で飛ばされるものがないか確認 <input type="checkbox"/> 非常持出品（備蓄品など）を確認 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼
注意報	レベル 2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電を確認 <input type="checkbox"/> 避難の準備（持出物などの準備）
警報・高齢者等は避難	レベル 3	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難	<input type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話で <input type="checkbox"/> 最新の避難場所の開設状況や雨量などを確認 <input type="checkbox"/> 避難の準備（持出物などの準備） <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難 <input type="checkbox"/> 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始
全員避難	レベル 4	土砂災害 警戒情報 氾濫危険情報 避難指示	<input type="checkbox"/> 避難指示 発令で避難場所に避難開始、完了 <input type="checkbox"/> 携帯電話などで最新の状況を確認
災害発生	レベル 5	大雨特別警報 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！ 災害が発生・切迫！ 自宅内や近くの建物などで少しでも浸水しない 高い場所や、少しでも土砂災害の危険が少ない場所へ移動！

地震用 マイタイムライン

記入例

自宅の危険性は	避難する場所は？	家庭の状況
想定震度は？（震度 ）	集合場所（ ） 指定避難所（ ）	支援が必要な人は？（いる・いない） ペットは？（いる・いない）

	経過時間	私と家族の行動
日ごろの備え		<input type="checkbox"/> 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 <input type="checkbox"/> 非常持出品（備蓄品など）を準備（リュックなどに入れておく） <input type="checkbox"/> 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input type="checkbox"/> 地震保険に加入 <input type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 <input type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法を確認 <input type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加
初動〜避難準備	地震発生	<input type="checkbox"/> まず低く、頭を守り、動かない丈夫な机の下に避難 <input type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意
	~3分	<input type="checkbox"/> 落ち着いて状況を把握家族の安全を確認 <input type="checkbox"/> 火の始末 <input type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確保
	~30分	<input type="checkbox"/> 余震に注意する <input type="checkbox"/> 非常持出品（備蓄品など）を確認 <input type="checkbox"/> 地域の集合場所に集まる <input type="checkbox"/> 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める <input type="checkbox"/> 移動の際には、ブロック塀などには近寄らない
	~3時間	<input type="checkbox"/> 地域でまとまって避難所に避難する <input type="checkbox"/> 自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難する
避難生活	~3日間	<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル（171）やSNSなどを活用し、無事を知らせる <input type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る