避難行動計画（マイ・タイムライン）

避難行動計画（マイ・タイムライン）の作り方

ステップ 1

誰と逃げる？

誰と避難するかで、避難に必要な行動が変わります。

何人家族か、家族以外の誰かと一緒に避難するかどうかをシートに記入してください。

また、家族の携帯電話番号や職場・学校の電話番号などの連絡先を記入してください。

ステップ 2

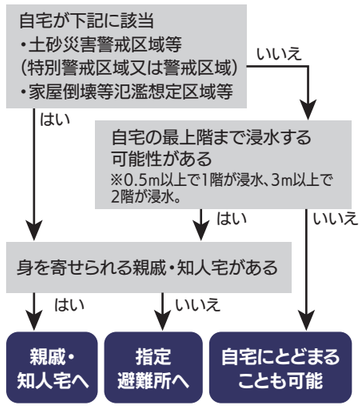
自宅の危険度をチェック

ハザードマップを見て記入しましょう。

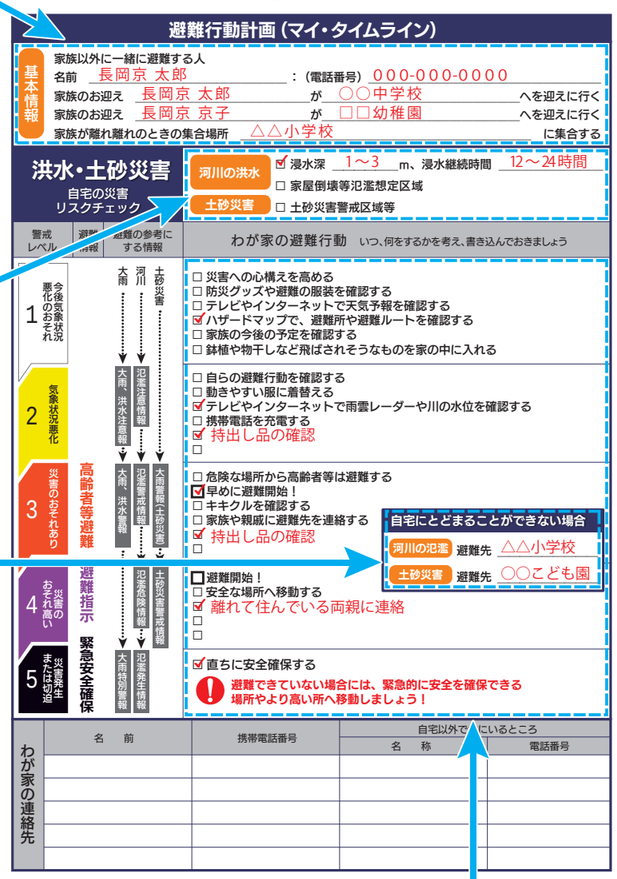
ステップ 3

どこに逃げる？

避難する場所を記入しましょう。



【記入例】

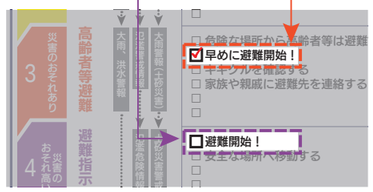


ステップ 4

いつ逃げる？

避難に際して手伝いや補助が必要な方、体力や健康に不安がある方と避難する場合は、早めの避難が必要です。いつ、どのタイミングで避難するかを考えて「避難開始」に✓を入れてください。

避難を開始するタイミングを「高齢者等避難」または「避難指示」から選んでチェックを入れましょう。



ステップ 5

いつ何を確認する？

避難の準備は自宅周辺や気象の状況により、人それぞれ違います。該当する項目に✓を入れ、「いつ」「何をするか」を決めておきましょう。

避難行動計画（マイ・タイムライン）

基本情報

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

家族のお迎え ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ が ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ へを迎えに行く

家族が離れ離れのときの集合場所 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ に集合する

洪水・土砂災害 自宅の災害リスクチェック

河川の洪水
□ 浸水深 ＿＿＿＿ m、浸水継続時間 ＿＿＿＿
□ 家屋倒壊等氾濫想定区域

土砂災害
□ 土砂災害警戒区域等（特別警戒区域又は警戒区域）

警戒レベル	避難情報	避難の参考にする情報	わが家の避難行動 いつ、何をするかを考え、書き込んでおきましょう
1 今後気象状況悪化のおそれ			□ 災害への心構えを高める □ 防災グッズや避難の服装を確認する □ テレビやインターネットで天気予報を確認する □ ハザードマップで、避難所や避難ルートを確認する □ 家族の今後の予定を確認する □ 鉢植や物干しなど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	□ 自らの避難行動を確認する □ 動きやすい服に着替える □ テレビやインターネットで雨雲レーダーや川の水位を確認する □ 携帯電話を充電する □ □
3 災害のおそれあり	高齢者等避難	大雨、洪水警報 氾濫警戒情報 大雨警報（土砂災害）	□ 危険な場所から高齢者等は避難する ■ 早めに避難開始！ □ キキクルを確認する □ 家族や親戚に避難先を連絡する □ □
4 災害のおそれ高い	避難指示	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報	■ 避難開始！ □ 安全な場所へ移動する □ □ □
5 災害発生または切迫	緊急安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報	□ 直ちに安全確保する **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しましょう！**

自宅にとどまることができない場合

河川の氾濫 避難先 ＿＿＿＿＿＿

土砂災害 避難先 ＿＿＿＿＿＿

わが家の連絡先

名前	携帯電話番号	自宅以外で主にいるところ 名称	自宅以外で主にいるところ 電話番号