

# わが家のマイ・タイムライン

## 基本情報

- 家族構成 \_\_\_\_\_ 人
- 家族以外と一緒に避難する人 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
- 家族が離ればなれのときの集合場所 \_\_\_\_\_ に集合する

## 【台風・大雨】

### 自宅の災害 リスクチェック



- ☐ 洪水 \_\_\_\_\_ mの浸水 浸水継続時間 \_\_\_\_\_
- ☐ 家屋倒壊等氾濫想定区域
- ☐ 内水氾濫 \_\_\_\_\_ mの浸水 浸水継続時間 \_\_\_\_\_
- ☐ 高潮 \_\_\_\_\_ mの浸水 浸水継続時間 \_\_\_\_\_
- ☐ ため池の決壊による浸水 ☐ 土砂災害(特別)警戒区域

### 警戒レベル

1 今後気象状況  
悪化のおそれ

2 気象状況悪化

3 災害のおそれあり

4 災害のおそれ高い

5 災害発生  
または切迫

### 避難情報

### 避難の参考にする情報

大雨 河川 高潮 土砂災害

大雨、洪水注意報 氾濫注意情報 高潮注意報

大雨、洪水警報 氾濫警戒情報 高潮警報

高潮警報・高潮特別警報

大雨特別警報 氾濫発生情報

### 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

該当するものに ☒

- ☐ 防災グッズや避難の服装を再確認する
- ☐ 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再確認する
- ☐ 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

- ☐ 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
- ☐ 携帯電話を充電する
- ☐
- ☐

- ☐ 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
- ☐
- ☐
- ☐

### 自宅にとどまることができない場合

- ☐ 避難開始！
- ☒ 安全な場所へ移動
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- 洪水・内水氾濫  
避難先 \_\_\_\_\_
- 高潮  
避難先 \_\_\_\_\_

- ☒ 身の安全を確保する
- 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ところへ移動しましょう！

## 【地震】

### 自宅の災害 リスクチェック



- ☐ 地震 震度 \_\_\_\_\_ ☐ 液状化の可能性 小・中・大
- ☐ 津波 \_\_\_\_\_ mの浸水 浸水開始時間 \_\_\_\_\_ 分
- ☐ 南海トラフ地震臨時情報 事前避難対象地域
- ☐ ため池の決壊による浸水 ☐ 土砂災害(特別)警戒区域

## 地震発生

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



身を守る  
基本行動を  
覚えよう！

- ◆ 揺れが収まったらすぐ避難開始！
- ◆ あわてて飛び出さない！
- ◆ 扉を開けて避難路を確保する！
- ◆ ブロック塀などから離れる！

大津波警報など  
発表  
地震発生後約3分

- ◆ 津波災害警戒区域内にお住まいの方は、  
区域外へ避難開始！
- ◆ 区域外へ避難が間に合わない場合は、  
高い安全な場所を目指して避難する！

### 自宅にとどまることができない場合

- 地震の揺れ  
避難先 \_\_\_\_\_
- 大規模な火事  
避難先 \_\_\_\_\_

### 津波災害警戒区域内にお住まいの方

- 津波警報・大津波警報  
避難先 \_\_\_\_\_

## 発生した地震が、南海トラフ地震想定震源域※の西側で M8 クラスの場合！

地震発生から  
5~30分後

南海トラフ地震臨時情報(調査中)発表

地震発生から  
最短2時間後

南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)発表

大津波警報  
解除

次の  
地震に  
備えて

地震発生から  
1週間経過

### 事前避難対象地域内にお住まいの方

- 事前避難  
避難先 \_\_\_\_\_
- 1 週間の避難生活に何が必要になりそうですか？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

帰宅

日ごろからの地震への備えを再確認！  
家に帰ってからどのような地震への備えを行いますか？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

M8クラスの  
地震の場合  
大津波警報が  
発表されて  
います

### ※南海トラフ地震想定震源域

