



★マイ・タイムライン：命を守るため、災害時に「いつ」「誰が」「どのように」行動するかを時間の流れに沿って考えておくもの

な まえ 名前					
れん らく さき 連絡先					
いえ い がい 家以外で おも 主にいるところ(①)	☐ つ なみ しん すい そう てい く い き が い 津波浸水想定区域外	☐ つ なみ しん すい そう てい く い き が い 津波浸水想定区域外	☐ つ なみ しん すい そう てい く い き が い 津波浸水想定区域外	☐ つ なみ しん すい そう てい く い き が い 津波浸水想定区域外	☐ つ なみ しん すい そう てい く い き が い 津波浸水想定区域外
れん らく さき ①の連絡先					
おお つ なみ けい ほう 大津波警報が で 出ている間 どうするか(②)					
おお つ なみ けい ほう 大津波警報が かい じょ 解除されたら どうするか(③)					

★休日や夜、家にいる時に地震が起きたとき、津波からの避難先は

ある
(歩いて
ふん
分)

① 大津波警報が発表された時どこにいますか？

➡ 津波浸水想定のある区域？ 区域外？

津波浸水想定のある区域外にいる人は大津波警報が解除されるまでは区域内に戻らないでお願いします。

② 発災後お迎えが必要な人はいますか？

- ➡ まずは自身を津波から守り、基本的に大津波警報が解除されたらお迎えにいきましょう。
- ➡ お迎えが必要な人には長時間待つ可能性があることを日頃から伝えましょう。



③ 大津波警報解除後はどこに避難しますか？

自宅は安全？

NO → 小中学校等の指定避難所

YES → 在宅避難



- ➡ 自宅が安全なら在宅避難が基本です。
- ➡ 食糧、水、簡易トイレ等の備蓄をしましょう。在宅避難でも指定避難所で避難者登録をすれば、支援物資等を受け取れます。

記入例



POINT/

- 平日日中を想定して家族全員分作ってみましょう。
- 休日や夜なら自宅近くの津波避難ビルを事前に確認しておくことで、家族みんなで逃げるができます。



POINT/

- 公共交通機関の運休
- 道路が車で混雑
- 液化化で、車や自転車での移動は危険なことも
- ➡ 徒歩で移動しましょう。
- 大津波警報解除まで24時間以上かかることも
- ➡ 避難の際は食料や防寒着などを持って行きましょう。



なまえ 名前	パパ	ママ	はなこ	たろう	あばあちゃん
れんらくさき 連絡先	090-0000-0000	090-0000-0000	090-0000-0000	090-0000-0000	090-0000-0000
いえ いがい 家以外で おも 主にいるところ①	△△商事 (中区) ☒ つなみしんすいそうていく いきが 津波浸水想定区域外	△△スーパー (港区) ☐ つなみしんすいそうていく いきが 津波浸水想定区域外	△△高校 (瑞穂区) ☒ つなみしんすいそうていく いきが 津波浸水想定区域外	△△小学校 (港区) ☐ つなみしんすいそうていく いきが 津波浸水想定区域外	△△病院 (金山) ☒ つなみしんすいそうていく いきが 津波浸水想定区域外
れんらくさき ①の連絡先	XXX-XXX-XXXX	XXX-XXX-XXXX	XXX-XXX-XXXX	XXX-XXX-XXXX	XXX-XXX-XXXX
おおつなみけいほう 大津波警報が で 出ている間 どうするか②	はなこを い むかえに行く →あばあちゃんを むかえに行く	スーパーが津波 つなみ ひなん 避難ビルなので、 そこにいる	こうこう 高校で パパのむかえを まつ	がっこう つなみ ひなん 学校が津波避難 ビルなので、 そこにいる	びょういんちか 病院近くの しょうがっこう ひなん 小学校に避難。 パパの むかえをまつ。
おおつなみけいほう 大津波警報が かいじょ 解除されたら どうするか③	いえ いえ 家 (→家がこわれて しょうがっこう いたら、〇〇小学校)	たろうをむかえにいく いえ いえ →家 (→家がこわれて しょうがっこう いたら、〇〇小学校)	いえ いえ 家 (→家がこわれて しょうがっこう いたら、〇〇小学校)	ママのむかえをまつ	いえ いえ 家 (→家がこわれて しょうがっこう いたら、〇〇小学校)