

# マイタイムライン

下の表をもとに「我が家の防災行動計画」を立てて災害に備えましょう！

## 防災マップでチェック…自宅の危険性は？

**洪水**

あり (洪水浸水想定区域) [ ]川  
 自宅で想定される浸水の深さは？  
 0.5m未満  0.5~3m  
 3~5m  5m以上  
 なし

**土砂災害**

あり (土砂災害(特別)警戒区域内)  
 なし

## 避難場所のチェック

避難先候補①  移動時間  分

避難先候補②  移動時間  分

## 家庭の状況のチェック

避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が  
 いる **高齢者等避難** の発令で避難！  
 いない **避難指示** の発令で避難！

ペットは？  いる  いない

その他の避難のタイミング(あれば記入)

警戒レベル	行政からの情報等	我が家の行動計画
大雨・台風の前 レベル1	大雨や台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の天気予報をチェック <input type="checkbox"/> 家の周りの風雨で飛ばされそうなものを固定 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを連絡 <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品(備蓄品など)を確認 <input type="checkbox"/> 必要な物の買い出し
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"/> 気象情報をチェック <input type="checkbox"/> 携帯電話・モバイルバッテリーを充電 <input type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える
警報・高齢者は避難 レベル3	<b>高齢者等避難</b> 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報	<input type="checkbox"/> <b>高齢者等避難</b> 発令で避難場所に避難開始 <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難( ) <input type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話で避難所の開設状況や雨量・水位などを確認 <input type="checkbox"/> 家の戸締りをする <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品を玄関に置く
全員避難 レベル4	<b>避難指示</b> 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報、 高潮特別警報	<input type="checkbox"/> <b>避難指示</b> 発令で避難場所に避難開始 <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	<b>緊急安全確保</b> 大雨特別警報	<p><b>命の危険 直ちに安全確保!</b></p> <p>すでに災害が発生・切迫している状況！                      自宅内や近くの建物などで、少しでも被害を受けるおそれの少ない場所に移動！</p>

※気象情報や警戒レベルが発表されるタイミングは状況により変わります。計画より早めに避難行動を起こすことも大切です。

家族構成や生活環境が変われば、マイ・タイムラインを見直しましょう！

# 土砂災害に備える

避難するときは、がけ崩れや地すべり・土石流などの二次災害を考慮し、足元に注意して避難しましょう！

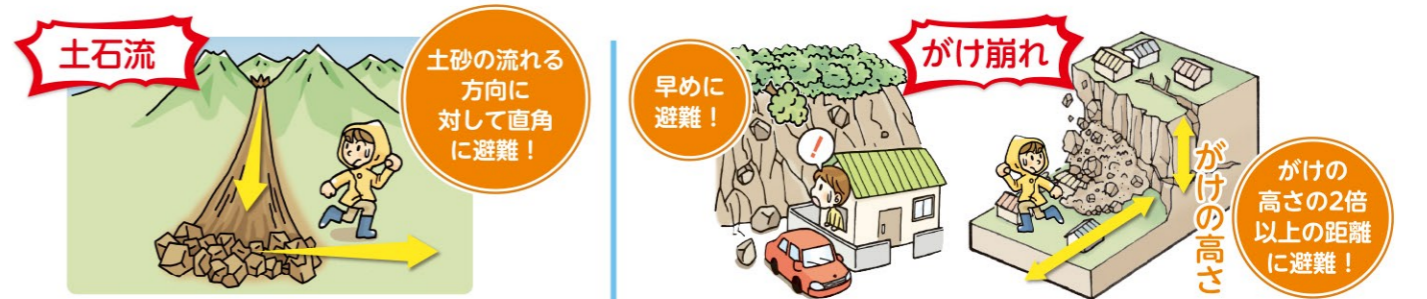
一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や集中豪雨が続き続いた時に発生するとされています。次のような現象を察知した場合は、直後に土砂災害が起こる可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、関係機関へ通報してください。

## こんな「前ぶれ現象」に注意!



※地すべりの予測は技術的に困難であり、土砂災害警戒情報の発表対象となっていないので注意してください。

## 逃げ方を覚えましょう



土石流は速度が速いため、流れを背にしていたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に逃げるようにしましょう。

がけ崩れは一瞬で起こるため、早期避難の判断が重要です。緊急時には、がけの高さの2倍以上の距離に逃げたり、室内の安全な場所(がけから離れた部屋や2階など)に避難しましょう。