

# わが家の「マイ・タイムライン」記入シート

わが家の「マイ・タイムライン」記入シートを作成して、適切な避難行動を事前に整理しておきましょう！ 記入の仕方は市のホームページで確認



**New** 令和3年5月20日に  
災害対策基本法が改  
正され避難情報の名称や発  
令基準が修正されました。

	変更前	変更後
警戒レベル5	災害発生情報	緊急安全確保
警戒レベル4	避難勧告／避難指示(緊急)	避難指示
警戒レベル3	避難準備・高齢者等避難開始	高齢者等避難

		危険度				
		低い				高い
		大雨発生の危険性	重大災害の兆候	災害発生のおそれ	災害発生の高まり	災害発生
避難情報・気象情報	警戒レベル1 早期注意情報(気象庁発表)	警戒レベル2 大雨・洪水注意報等(気象庁発表)	警戒レベル3 (危険な場所から高齢者等は避難！) 高齢者等避難(市が発令) 警戒レベル3相当情報 洪水 氾濫警戒情報/洪水警報 土砂 大雨警報(土砂災害)	警戒レベル4 (危険な場所から全員避難！) 避難指示(市が発令) 警戒レベル4相当情報 洪水 氾濫危険情報 土砂 土砂災害警戒情報	警戒レベル5 (命の危険直ちに安全確保！) 緊急安全確保(市が発令) 警戒レベル5相当情報 洪水 大雨特別警報/氾濫発生情報 土砂 大雨特別警報(土砂災害)	
	事前の確認事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶自宅周辺の災害リスクを確認する                             <ul style="list-style-type: none"> <li>□洪水浸水想定区域か</li> <li>□土砂災害の危険地域か</li> <li>▶自宅の場所の浸水深は？(浸水想定なし)</li> <li>▶立退き避難 or 屋内安全確保の判断は？</li> <li>▶避難場所は？(姉の家か、〇〇小学校)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶非常持出品を確認する</li> <li>▶避難する際、家族に支援が必要な人はいるか                             <ul style="list-style-type: none"> <li>□はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ</li> </ul> </li> <li>▶避難するときに支援してくれる人の名前と連絡先(名前： ) (連絡先： )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶避難場所の開設状況を確認する</li> <li>▶避難するときに声をかける人が近所にいる？                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</li> </ul> </li> <li>▶避難経路を再確認</li> <li>▶避難に要する時間は？(徒歩： 約8分) 〇〇小学校の場合 姉の家の場合は、車で約25分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶全員避難開始(避難先： )</li> <li>▶避難するときに声をかける人が近所にいる？                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</li> </ul> </li> <li>▶避難場所へ避難できない場合の近隣の安全な場所は？                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ある：自宅の2階 <input type="checkbox"/> ない</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶自分で命を守る行動をとる(逃げ遅れた場合は、近くの建物や自宅の2階など、より安全な場所に避難し、救助を待つ)</li> </ul> <p>※自宅が3m以上の浸水のおそれがある地域や家屋倒壊等氾濫想定区域、土石流等の危険がある地区の方は、早めの「立退き避難」が原則です。</p>
わが家の動き	自宅以外の場所への避難の必要性は？ <input checked="" type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない	<p><b>スイッチ1</b> ◀事前に避難するタイミング(スイッチ)を決めておきましょう。</p> <p>警戒レベル3(高齢者等避難)が発令されたとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎警戒レベル3が発令されたら、姉の家に子供と避難(車で25分 安全な交通経路も確認しておく)</li> <li>◎知り合いに避難先を伝えておく(LINEのグループで通知)</li> <li>◎戸締りの確認を忘れないこと、留守電に切り替えておく</li> </ul>	<p><b>スイッチ2</b></p> <p>水路の濁りがいつもと違うとき</p> <p>(例) 近くの〇〇小学校へすぐに避難する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎近くの〇〇小学校へすぐに避難する</li> <li>◎外にでるとかえって危険なときは家の安全な場所(かけから離れた2階の部屋)に避難する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎避難ができなかったときは、崖から離れた2階の部屋で待機し、身の安全を確保して、救助を待つ</li> <li>◎テレビ・ラジオ・スマホ等で情報を収集する</li> <li>◎親戚等に連絡を入れておく</li> </ul>		
	記入のヒント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どこから情報を得る？</li> <li>・避難に関する事前確認は？</li> <li>・必要な事を書き出しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難先はどこに？、移動時間はどのくらいかかる？</li> <li>・避難で注意することは？</li> <li>・気づいた事、忘れてはいけない事など簡潔書きにしてみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・この段階でしなければならない事は？</li> <li>・もう一段階、避難開始の「スイッチ」を決めておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難完了後も、気象情報に注意し行動すべき事や確認する事を記入しておきましょう。</li> </ul>	

※記載されている内容は、令和3年7月現在の基準で作成しています。法令等の改正により、記載内容が変更になる場合があります。