

1. チェック式チャート活用例

災害時の行動を確認しておきましょう

≪ 活用例 1 ≫

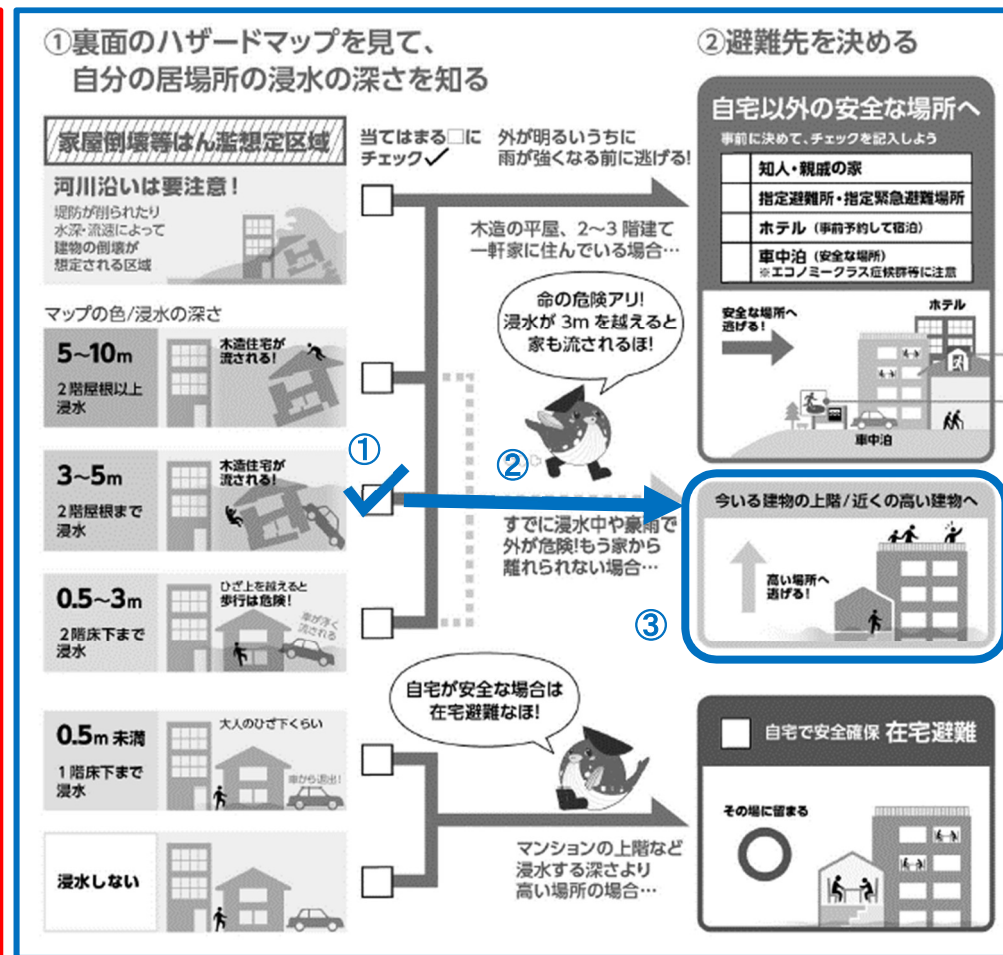
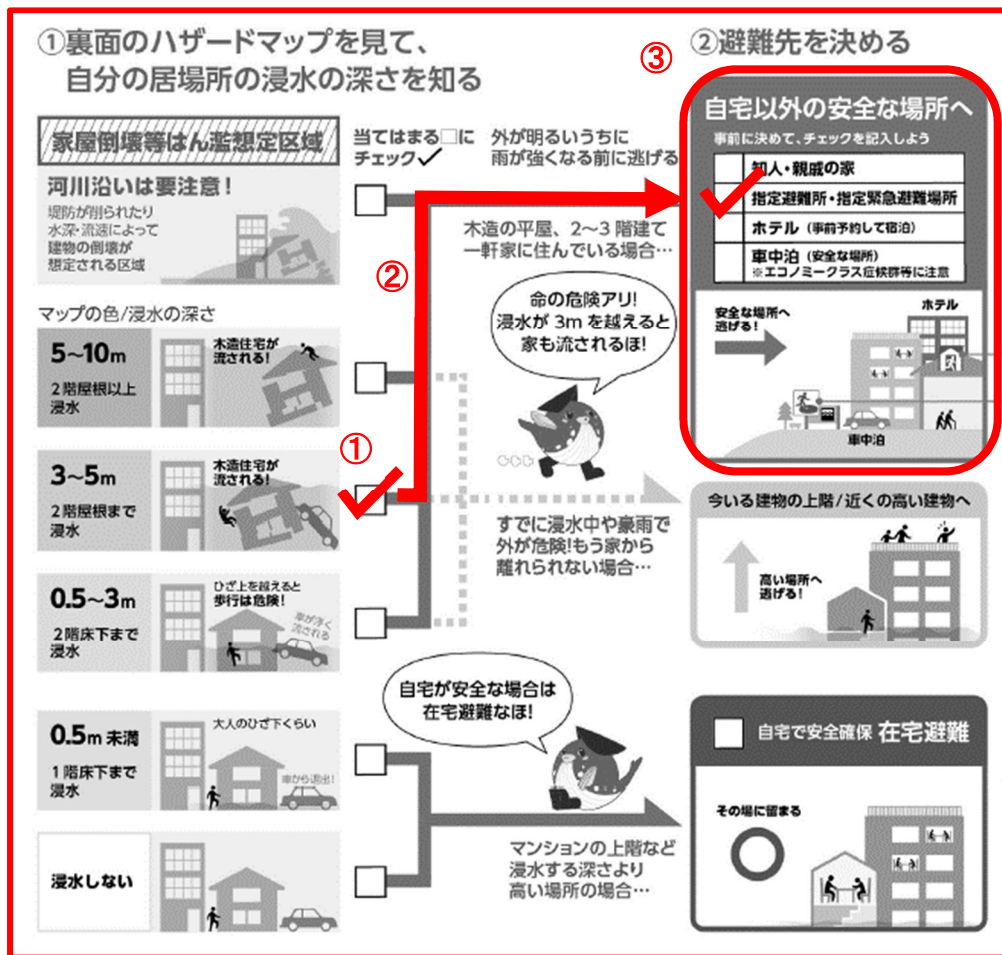
例) 3~5 mの浸水想定区域に居住の方
(避難時間を確保できる)

- ①当てはまる浸水深(居住地)にチェックを入れます。
- ②避難時間を確保できるため、上へ進みます。
- ③避難先として、指定避難所を選択しチェックを入れます。

≪ 活用例 2 ≫

例) 3~5 mの浸水想定区域に居住の方
(避難時間を確保できない)

- ①当てはまる浸水深(居住地)にチェックを入れます。
- ②避難時間を確保できないため、右へ進みます。
- ③避難先は、今いる建物の上階か近くの高い建物となります。



2. マイ・タイムラインの記載例





家族で話し合って書き込んでみましょう

《 注意 》
 令和3年出水期から、警戒レベルに対応した避難行動の名称が右表のとおり、変わります。それまでは下記赤字の名称となります。

避難準備・
 高齢者等避難開始

避難勧告・
 避難指示（緊急）

災害発生情報

警戒レベル	避難行動
LEVEL 1・2 気象庁が発表	避難に備える ハザードマップやマイ・タイムラインで自分がすべき行動を確認。 
LEVEL 3 下河川が危険な場所から 高齢者等は避難！	高齢者等避難 （※令和3年出水期から運用） ・避難に時間がかかる方（高齢者・障害のある方・妊婦・乳幼児等） ・土砂災害警戒区域に住んでいる方 ・水位上昇のおそれがある河川沿いに住んでいる方 上記の方は速やかに避難を開始しよう。その他の方は避難の準備を整えておこう。 
LEVEL 4 下河川が危険な場所から 全員避難！	避難指示 （※令和3年出水期から運用） 危険な場所にいる人は速やかに避難する。避難先までの移動が危険な場合は、近くの安全な場所、自宅内より安全な場所に移動しよう。 
LEVEL 5 下河川が危険な場所から 命の危険に安全確保！	緊急安全確保 （※令和3年出水期から運用） すでに災害が発生又は切迫している状況。命を守るための最善の行動をとろう。 

マイ・タイムライン

記入例 1

記入例 2

記入例	記入例 1	記入例 2
・気象情報の確認	① 気象情報の確認	① 気象情報の確認
・河川の水位をインターネットで調べる	② 貴重品の管理	② 生活必需品の準備
・非常用持出品の確認 ・貴重品管理	③ 非常用持出品の準備	③ 避難先と避難経路の再確認
避難先&避難経路を再確認	④ 避難先と避難経路の再確認	④ 避難開始
要配慮者避難開始	⑤ ブレーカーを落とす	
	⑥ ガスの元栓を閉める	
・ブレーカー・ガス・元栓を閉める	⑦ 避難開始	⑤ 避難先到着
避難開始!	⑧ 避難先到着	⑥ 避難先到着を家族へ知らせる
・実家の両親に電話で状況説明	⑨ 避難先到着を家族へ知らせる	⑦ 避難先施設の状況を確認
避難先に到着	⑩ 避難先施設の状況を確認	
・避難したことを知人や親戚に伝える ・情報収集		



すでに災害が発生している状況

記入例を参考に、避難時の行動を書いてみよう。家族構成やペットの有無などによって様々なマイ・タイムラインができるよ。
 職場や学校にいるときに天候が急展開する可能性もある…。そんな時、誰がどう行動すべきか？色々な状況を想定して備えよう!

↑上ページの
 家族メモも
 書いて欲しい!



自然が相手だから、マイ・タイムライン通りに進行するとは限らない。あくまで行動の目安として備えよう。気象情報・避難情報などはこまめにチェックしよう!