



かぞく いっしょ  
**家族と一緒に  
 マイ・タイムラインを  
 つくってみよう!**



「マイ・タイムライン」とは

ひとり 一人ひとりの防災行動計画であり、大雨によって河川の氾濫が起きそうな時に、  
 自分自身がとる防災行動を整理するものです。マイ・タイムラインを作って、  
 いつ、どのような行動をとれば良いか準備しておきましょう。

マイ・タイムラインをつくるためのポイント

ポイント1

ハザードマップで、危険箇所を確認してみよう!

ハザードマップで、自宅や自分がよく行く場所を見てみよう。

市町村のハザードマップは  
こちらから確認できるよ。



ポイント2

雨量や河川の水位、土砂災害等に関する情報を確認してみよう!

避難の準備や開始のタイミングを決める目安となるよ。

災害情報ポータル



雨量水位情報



土砂災害情報ポータル



市町村から出される避難に関する情報

警戒レベル	行動を促す情報(避難情報等)	県民の皆さんがとるべき行動
5	災害発生 または切迫	命の危険が迫っているため 直ちに身の安全を確保する
警戒レベル4までには必ず避難		
4	災害のおそれ 高い	全員が災害発生の恐れのある場所から避難
3	災害のおそれ あり	高齢者や障がいのある方、 乳幼児など避難に時間がかかる方は、 災害発生の恐れのある場所から避難
2	きょうじょうきょうあつが 気象状況悪化	避難に備え、ハザードマップで 避難場所や避難経路を確認
1	今後、気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを高める

他にもさまざまな方法で情報が配信されているよ。自分が使いやすい情報を見つけよう!

# マイ・タイムラインシートをつくってみよう

記入用紙はこちらからダウンロードできるよ!

目安	数日~約1日前	半日~数時間前	数時間前~2時間程度前	0時間	
警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難に関する情報	自主避難など注意の呼びかけ	高齢者等避難	避難指示 警戒レベル4までに必ず避難すること!!	緊急安全確保
防災 気象情報	<input type="checkbox"/> 大雨に関する気象情報	<input checked="" type="checkbox"/> 大雨・洪水注意報	<input type="checkbox"/> 大雨(浸水害)・洪水警報(河川が増水し、洪水となる最大3時間前程度)	<input type="checkbox"/> 大雨特別警報(浸水害)	
	<input type="checkbox"/> 風に関する気象情報	<input checked="" type="checkbox"/> 強風注意報	<input type="checkbox"/> 暴風警報(暴風となる6~3時間前)	<input type="checkbox"/> 暴風特別警報	
以下は、お住まいの地域によって必要となる情報 必要な情報に○か○のチェックをいれよう!(ハザードマップで確認できます)					
必要な 情報	<input type="checkbox"/> 高潮に関する情報	<input checked="" type="checkbox"/> 高潮注意報	<input type="checkbox"/> 高潮警報(警報に切り替える可能性が高い)	<input type="checkbox"/> 高潮特別警報	<input type="checkbox"/> 高潮氾濫発生情報
	<input type="checkbox"/> 河川の氾濫に関する情報	<input checked="" type="checkbox"/> 〇〇氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> 〇〇氾濫警戒情報	<input type="checkbox"/> 〇〇氾濫危険情報(氾濫となる1時間前程度)	<input type="checkbox"/> 〇〇川氾濫発生情報
	<input type="checkbox"/> ダムの緊急放流に関する情報	<input checked="" type="checkbox"/> 開始見込み情報	<input type="checkbox"/> 開始3時間前情報	<input type="checkbox"/> 開始1時間前情報	<input type="checkbox"/> 開始情報
	<input type="checkbox"/> 土砂災害に関する情報	<input checked="" type="checkbox"/> 大雨(土砂災害)警報	<input type="checkbox"/> 大雨(土砂災害)警戒情報	<input type="checkbox"/> 土砂災害警戒情報(土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)	<input type="checkbox"/> 大雨特別警報(土砂災害)
◎ 特に必要な情報 ○ 必要な情報					
私と 家族	*チェック項目を参考にタイムラインを記載しましょう!		*それぞれが避難にかかる時間を記載しましょう!		避難先 例) 〇〇小学校
	例) <input type="checkbox"/> 家族や避難する相手先(親せき等)に連絡【10分】担当:おかあさん <input type="checkbox"/> 家族や避難する相手先(親せき等)に連絡【 分】担当: <input type="checkbox"/> 気象情報の確認【 分】担当: <input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況や避難経路の確認【 分】担当: <input type="checkbox"/> 家周りの点検、窓ガラスの補強【 分】担当: <input type="checkbox"/> 貴重品や非常持出品、備蓄品の確認【 分】担当: <input type="checkbox"/> 携帯電話やモバイルバッテリーの充電【 分】担当: <その他必要なもの> 例) おばあちゃんが、おじいちゃんと孫たちの常備薬を準備【15分】 避難準備に必要な時間【 分】		例) おじいちゃん おばあちゃん 子供(兄) 避難開始 避難にかかる時間【約20分】 避難完了 例) お父さん お母さん 子供(姉) 避難開始 避難にかかる時間【約15分】 避難完了 足元に注意だね!		
行動	マイ・タイムラインでは避難開始ね!				災害発生
地域	例) おばあちゃんが近所のお友達へ避難の呼びかけ【15分】				あけるうちに避難してきたね! よかった!