

# 家の避難行動計画（マイ・タイムライン）

## 平常時の確認事項

○自宅の状況を確認 自宅の危険性についてハザードマップから確認しましょう。

浸水深：\_\_\_\_\_m

自宅が河岸浸食のおそれがある区域にある はい いいえ

○避難する場所

拠点避難所 浸水域外にある親戚・知人の自宅 近くの頑丈な建物  
自宅の浸水しない場所（2階など） その他

避難する場所：\_\_\_\_\_ 避難する場所までの移動時間：\_\_\_\_\_分

○避難する際に 支援してくれる人 名前：\_\_\_\_\_（電話\_\_\_\_\_）

気に掛ける人 名前：\_\_\_\_\_（電話\_\_\_\_\_）

○避難を開始するタイミング

自宅が河岸浸食のおそれがある区域にある  
小さな子供や身体の不自りな方など避難に時間を要する

**警戒レベル3**  
 避難準備・高齢者等避難開始

上記以外で、自宅が浸水想定区域内にある

**警戒レベル4**  
 避難勧告・避難指示（緊急）

必要なものを準備しましょう。

- 水・食料
- ヘルメット
- レインウェア
- 懐中電灯
- 着替え（下着、おむつ）
- タオル
- ティッシュ
- 携帯電話・充電器
- モバイルバッテリー
- 携帯用ラジオ
- メガネ
- 保険証
- 常備薬（お薬手帳）
- 女性用衛生用品
- 乳幼児用品（ミルク等）
- ハザードマップ
- 
- 
- 
- 
- 
- 

平常時に考えておくこと

3日前

## 気象・行政の情報

◎台風予報

・大規模な台風の予報

◎台風に関する気象情報

◎大雨・洪水注意報

★豪雨災害のおそれに関する緊急会見

◎大雨・洪水警報

◎河川が避難判断水位に到達

**警戒レベル3**

避難準備・高齢者等避難開始を発令  
 （緊急速報メール）

◎河川が氾濫危険水位に到達

**警戒レベル4**

・避難勧告を発令（緊急速報メール）  
 ・**避難指示（緊急）を発令（※）**

※危険が切迫し、緊急的又は重ねて避難を促す場合などに発令

## 避難のポイント

実際に避難するために必要なことを考えましょう。

- 持ち出し品の準備
- 家電・家具などの2階への移動
- 自宅の浸水対策
- 避難場所の確認
- 情報入手手段の確認、登録
- ペットを預ける
- 
- 
- 

避難する際の注意点を考えましょう。

- 避難所の開設状況の確認
- 持ち出し品の確認
- レインウェアの着用
- スニーカーの着用（長靴は水が入るため避難行動が困難）
- 電気ブレーカー、ガスの遮断
- 暗くなる前の避難
- 警戒レベル3が発令されたら、避難に時間を要する人や支援者は避難を開始
- 避難する場合は、近所への声掛け
- 警戒レベル4が発令されたら、全員避難
- 避難場所へ避難できない場合は、2階へ避難（垂直避難）
- 避難の状況を家族や親戚等に連絡・伝言（171番災害伝言ダイヤル等）
- 
- 

## ここまで避難を完了

- 避難が完了していない場合は、直ちに避難を開始
- 外へ避難することでかえって命の危険がある場合は、建物内の安全な場所にとどまり、命を守る最善の行動を実施
- 自分の状況を家族や親戚などに連絡

■家族や親戚の情報

名前	電話番号	必需品	昼の居場所	備考

両風が強くなる前に行うこと

24時間前

避難行動を開始する時期

12時間前

身の安全を確保すべき時

0時間