

マイ・タイムラインを作ってみよう

洪水・土砂災害ハザードマップを確認しよう！

Q.あなたの家は「浸水区域」に入っていますか？

☐ はい 浸水深は m です ☐ いいえ

Q.「土砂災害警戒区域」等に入っていますか？

☐ はい 土砂災害警戒区域
☐ はい 家屋倒壊等氾濫想定区域 ☐ いいえ



Q.あなたの避難場所はどこですか？

わたしの避難場所は です

避難先は指定避難所だけではなく、ご家庭でどのような避難が適切かを考えましょう。
 (例) 親戚・知人の家、自宅の2階以上、近くの浸水しない建物など

避難できる準備をしよう！

Q.家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか？

☐ はい (例) 高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦、その他(ペット等)
☐ いいえ



Check! 非常持出品を準備しよう！

感染症対策として、マスクや消毒用品、体温計なども持っていきましょう！

防災用品

- ☐ 飲料水(500ml × 3本)
- ☐ 備蓄食(2食分)
- ☐ 栄養補助食品(2食分)
- ☐ 紙コップ・紙皿
- ☐ 割り箸・スプーン
- ☐ 懐中電灯・ヘッドライト
- ☐ 携帯ラジオ・電池
- ☐ 簡易トイレ(5回分)
- ☐ ポリ袋(5枚)・ラップ
- ☐ 軍手(1組)
- ☐ カイロ・アルミシート
- ☐ 雨具
- ☐ レジャーシート

日用品

- ☐ スマートフォン・充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ タオル
- ☐ 歯ブラシ・歯みがき粉
- ☐ ブランケット
- ☐ スリッパ
- ☐ ペン・ノート・はさみ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ マイナンバーカード

衣類等

- ☐ 下着・靴下
- ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ・ケア用品
- ☐ 生理用品
- ☐ 医療品
- ☐ いつも使っている自分の薬
- ☐ 家に用意してある薬(かぜ薬・頭痛薬・下痢止め等)
- ☐ 簡易救急セット(絆創膏・ガーゼ・テープ・消毒液等)

その他・気分が安定するもの など

- ☐
- ☐

雨が強まる前に準備

避難行動を開始

身の安全を確保

台風や大雨が来そう！ 大雨発生の数日前

河川情報 水防団 待機水位 氾濫注意水位	防災気象情報 大雨注意報 氾濫注意報 土砂災害注意報	警戒レベル 避難情報 レベル 1 早期注意情報 レベル 2 注意報発表
-----------------------------------	--	--

避難判断 避難水位	警戒レベル 大雨警戒レベル 氾濫警戒レベル 土砂災害警戒レベル	避難指示 避難に時間がかかる人は避難を開始してください。その他の人は避難準備をしてください。危険な場所から全員避難してください。
---------------------	---	--

氾濫危険水位 大雨危険警戒レベル 氾濫危険警戒レベル 土砂災害危険警戒レベル	避難指示 「危険な場所」にいる人は即刻避難してください。	緊急安全確保 逃げ遅れてしまったら、近くの高い建物や家の2階など高い場所で命を守りましょう。
--	--	--

氾濫発生 大雨特別警戒レベル 氾濫特別警戒レベル 土砂災害特別警戒レベル	緊急安全確保 逃げ遅れてしまったら、近くの高い建物や家の2階など高い場所で命を守りましょう。
--	--

※洪水・土砂災害は自然現象のため、マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません。河川情報、防災気象情報、避難情報などをこまめに収集し、命を守る行動の実行を判断しましょう！

避難する前の準備を考えよう！

- ☐ 避難場所、避難経路を再確認する。
- ☐ 家族の予定や連絡手段を確認する。
- ☐ 非常用持出袋を再確認する。

外出する予定がある場合、行き先が安全が確認し、危険な場合は予定を見直しましょう。

避難時の注意点等を考えよう！

- ☐ テレビやインターネットで避難情報を確認する。
- ☐ 動きやすい服に着替える。

夜中に避難指示が発令されることに備えて、避難情報等の確認方法を家族で考えておきましょう。

レベル4までに必ず避難！

いつ避難するか考えよう！

- ☐ 自宅以外に避難する場合
- いつ へ
- どこ
- 手段 で逃げます。
- ☐ 自宅が安全で在宅避難する場合
- ✓ 備蓄食をローリングストックで7日分用意しよう！
- ✓ 停電対策とトイレ対策をしよう！

平常時の準備