

マイ・タイムライン

～土砂災害に備えるために～

「自分自身がとる安全行動」を、時間に沿って整理しましょう！

氏名

土砂災害の
リスクは？

自宅周辺に土砂災害警戒区域がある！

ある

ない

自宅から避難先までの避難路に土砂災害警戒区域はある！

ある

ない

状況	気象情報		避難情報	とるべき行動 備え（例）	私の行動、備え など記入しましょう
平常時	3日前 （台風接近）	台風予報 前線の停滞	警戒レベル1 早期注意情報 （警報級の可能性）	○テレビやインターネット 等で最新の防災気象情報 等を調べる。 ○風などで飛ばされないも のではないか確認する。 など	自宅 外出時
大雨のおそれ	2日前	大雨注意報 （土砂災害）	警戒レベル2 避難の準備 避難行動の確認	○避難経路の確認 ○避難用品の準備 ○携帯電話の充電 ○ハザードマップ で再確認 ○インターネット で川の水位を確認 など	自宅 外出時
避難開始時期	1日前	大雨警報 （土砂災害）	警戒レベル3 高齢者等避難 （危険な場所から 高齢者等避難）	○避難に時間がかかる人は 早期に避難開始 ○無理のない範囲で近所に 声掛け など	自宅 外出時
警報等が出ていなくても、夜間に避難が必要と思われる場合は、 明るいうちに避難所を開設します					
危険な場所から避難	半日前	土砂災害 警戒情報	警戒レベル4 避難指示 （危険な場所から 全員避難）	○夜間の避難もあり！十分 注意！ ○無理のない範囲で近所に 声掛け など	自宅 外出時
警戒レベル5までに必ず避難					
災害発生	0時間	大雨 特別警報	警戒レベル5 緊急安全確保	○自宅外への立ち退き避難 ができなかった場合、命 を守るため垂直避難な どを行う。 など	自宅 外出時

マイ・タイムライン

～土砂災害に備えるために～

避難する場所			土砂災害警戒区域が		
地域で集まる場所	指定避難所 1	指定避難所 2	ある	ない	
			わからない ⇒ (ハザードマップ)		

【重要】避難が遅れた場合 2階以上の、斜面と反対側の部屋に避難

あなたが、避難所へ避難をするまでの危険箇所はありますか？

1	3
2	4

＼避難所へ行くときに!! /

非常持ち出し品リスト

食料関係	非常食 ・缶詰
	・ビスケット
	・チョコレートなど
	ペットボトル入り飲料水
貴重品	現金
	車や家の予備キー
	携帯電話
	通帳・印鑑
日用品	健康保険証・運転免許証(住所録のコピー)
	懐中電灯 一人1個(LEDや充電式のものを)
	携帯ラジオ・電池式充電器
	ポリ袋・ビニール袋・ラップ
	軍手
	トイレットペーパー・ウェットティッシュ
	筆記用具

衣類	下着類
	タオル
	防寒着
	履き物(避難所での上履き)
感染症対策	消毒液(シート)
	マスク
	体温計
高齢者	入れ歯・入れ歯ケア用品
	介護用紙おむつ(長時間用)
	杖・折りたたみ椅子
赤ちゃん	おしりふき・紙おむつ
	哺乳瓶・ミルク・発熱キット
	絵本・ぬいぐるみ
婦人用	生理用品
	スキンケア・オーラルケア
その他	常備薬・お薬手帳
	メガネ

事前の準備

緊急連絡先 ① ②

_____	指定避難所 1 までの距離 【	m・km】	
_____	指定避難所 2 までの距離 【	m・km】	
_____	指定避難所 1 まで避難する時間 【歩いて	分】	【車で
_____	指定避難所 2 まで避難する時間 【歩いて	分】	【車で
避難する時に声をかける人			
【 さん Tel	】	【 さん Tel	】
避難する時に支援してくれる人			
【 さん Tel	】	【 さん Tel	】