



マイ・タイムラインとは？

避難指示などが出されたいざという時に、あわてずに行動するため、「いつ」、「何をするのか」を整理したものです。
家族でよく話し合っ、マイ・タイムラインをつくってみましょう。

警戒レベルを正しく知ろう！

防災情報は5段階で表現されます。それぞれの状況に合わせて、適切なタイミングで避難を開始することが重要です。
「自分の命も、家族の命も自ら守る」という意識を持ち、「逃げ遅れゼロ」を目指しましょう。

3つのSTEPで学ぼう！

マイ・タイムラインをつくるにあたって、【知る】【気づく】【考える】という3つの段階を踏んで、マイ・タイムラインをつくり、日ごろから避難に備えておきましょう。

マイ・タイムライン をつくろう ワークシート

みずから守る

【知る】ハザードマップを確認して、地域の水害を知ろう！！

ハザードマップを確認しよう

学ぼう！！

ハザードマップとは？

- 被害が想定されるエリアや避難する場所などを表示した地図のことで、市区町村ごとに作成されています。
- 土砂災害、高潮による氾濫、河川の氾濫によって被害が異なるので、ハザードマップは災害種別ごとに確認すると良いです。
- 自宅にハザードマップがあるかどうかを確認してみましょう。自宅にない場合は、各市区町村の窓口またはホームページなどで入手できます。

●●市ハザードマップ

避難場所一覧

○小学校	

連絡先一覧

○市役所	
	行政機関
○病院	
	医療施設
○ガス	
	ライフライン管理機関

凡例

- 浸水深5m以上の区域
- 浸水深3m～5m未満の区域
- 浸水深0.5m～3.0m未満の区域
- 浸水深0.5m未満の区域
- 地下空間
- 避難場所
- 行政機関
- 医療施設
- ライフライン機関
- がけくずれ警戒区域
- 土石流警戒区域
- がけくずれ特別警戒区域
- 土石流特別警戒区域

かいてみよう！！

浸水深はどうか？

自宅：

m

学校：

m

情報の入手

- 住んでいる地域のハザードマップ検索
- 気象情報の検索
- 水位情報の検索

●●市 ハザードマップ

検索

●●市 気象台

検索

愛知県 川の防災情報

検索

地域で起こりやすい水害は？

学ぼう！！

水害には何がある？

河川の氾濫

川から水があふれること



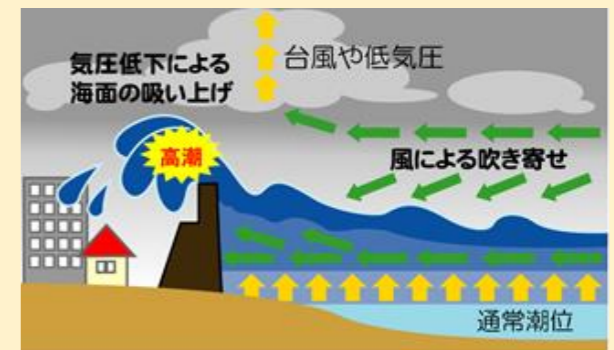
土砂災害

山や谷、がけから土砂がおし寄せること



高潮による氾濫

海から陸地に水がながれこむこと



かいてみよう！！

自分の住んでいる地域で起こりやすい水害は？

住んでいる地域で起こりやすい水害に○をつけてみましょう。

河川の氾濫

土砂災害

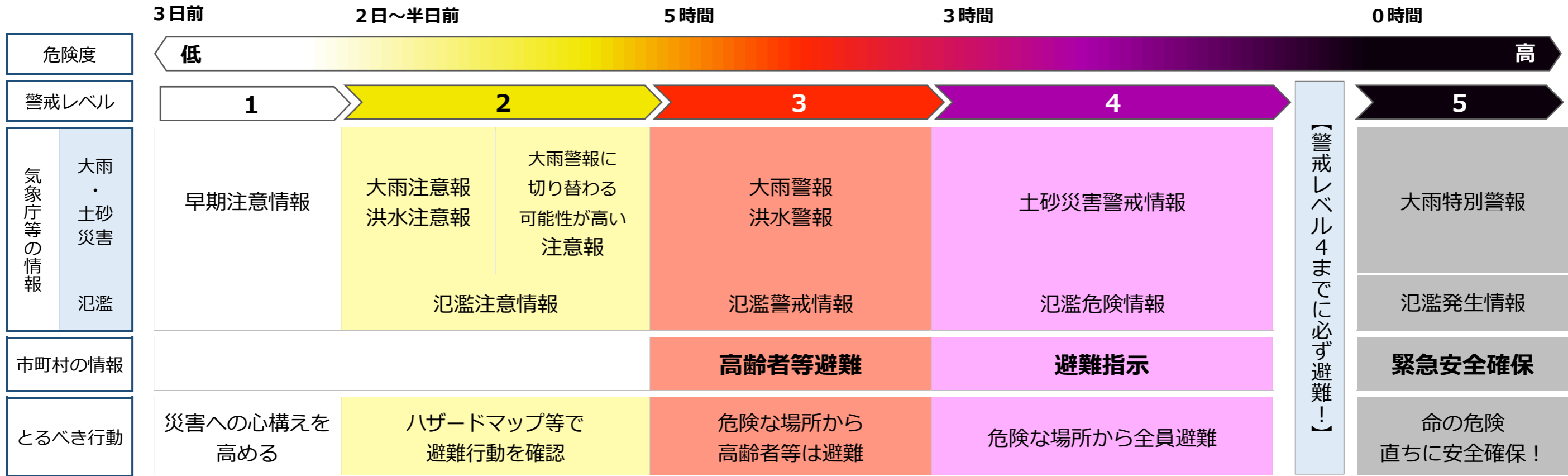
高潮による氾濫

【気づく】避難情報などを確認して、取るべき行動に気づこう！！

防災気象情報や避難情報を確認して、取るべき行動を考えよう

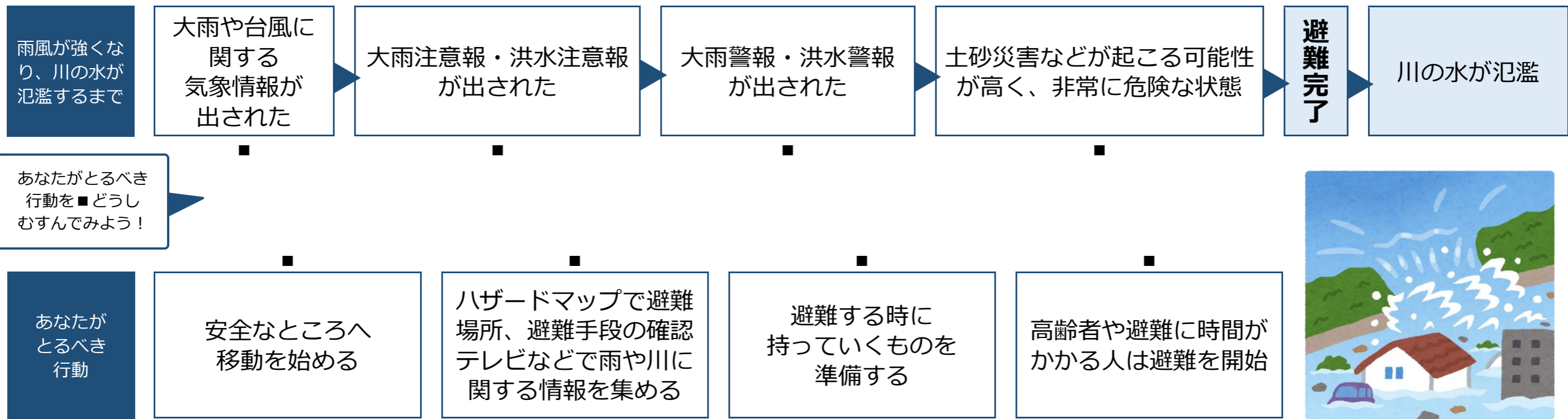
学ぼう！！

警戒レベルとは？



かいてみよう！！

雨風が強くなってから川の水が氾濫するまでのあなたがとるべき行動は？



【考える】わたしのマイ・タイムラインをつくろう！！

	3日前	2日～半日前	5時間	3時間	0時間
危険度	低 高				
警戒レベル	1	2	3	4	5
気象庁等の情報	□早期注意情報	□大雨注意報・洪水注意報 □氾濫注意情報	□大雨警報・洪水警報 □氾濫警戒情報	□土砂災害警戒情報 □氾濫危険情報	□大雨特別警報 □氾濫発生情報
避難情報等	避難について考え始める	ハザードマップなどで避難するときに何をするかを確認する	危ない場所からお年寄りなど避難に時間がかかる人は避難する 【高齢者等避難】	危ない場所から全員避難する 【避難指示】	命を守る行動をする 【緊急安全確保】
わたしや家族がとるべき行動					避難場所

かいてみよう！！

1 右側①～④の避難所や時間、何をするかを考え、かいてみよう。

2 マイ・タイムラインを完成させよう

①で決めた避難場所をかきます。

■大切なこと■
「避難開始」「避難完了」のタイミングをかきます。

避難開始

避難完了

②でチェックした「すること」をかきます。

①避難場所とそこまでの時間は？

避難場所(近くの避難所)

場所

歩いて 分(A)

車で

避難場所は
いくつか考えておきましょう

□

□

□

②避難までにだれが何をしますか？

何をしますか	だれが
<input type="checkbox"/> 気象情報・避難情報を確認	_____
<input type="checkbox"/> 非常持ち出し品・備蓄品の確認	_____
<input type="checkbox"/> 必要なものの買い出し	_____
<input type="checkbox"/> 家具や家電などの2階等への移動	_____
<input type="checkbox"/> 家の周りの点検	_____
<input type="checkbox"/> 飛ばされそうなものの片付け	_____
<input type="checkbox"/> 窓の鍵の確認	_____
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電	_____
<input type="checkbox"/> 避難所の確認	_____
<input type="checkbox"/> 近所への声かけ	_____
<input type="checkbox"/> 家族や親せきと連絡を取り合う	_____
<input type="checkbox"/> 避難の支援者に連絡	_____
<input type="checkbox"/> その他(_____)	_____

することに

③避難準備にかかる時間は？

_____分(B)

④避難を決めてから避難場所に到着するまでの時間

(A) _____分

+

(B) _____分

↓

_____分

■いっしょに避難する人

避難する時に支援が必要な人がいるかチェックしてみよう！！

お年寄り 赤ちゃん

障がい者 ペット

■避難する時の持ち物

【考える】わたしのマイ・タイムラインをつくろう！！

	3日前	2日～半日前	5時間	3時間	0時間
危険度	低				高
警戒レベル	1	2		4	
警戒レベル	□早期注意情報	□大雨注意報・洪水注意報 □氾濫注意情報	□大雨警報 □氾濫警戒情報	□災害警戒情報 □氾濫危険情報	
避難情報等	避難について考え始める	ハザードマップなどで避難するときに何をするかを確認する	危険な場所からお年寄りなど避難に時間がかかる人は避難する 【高齢者等避難】	危険な場所から全員避難する 【避難指示】	避難場所を決めましょう。 下の①で決めた避難場所をかきましよう。 【例】 避難場所 ○○小学校 / ○○公民館
わたしや家族がとるべき行動	わたしがテレビで気象情報を確認する 母が非常持ち出し品・備蓄品を確認する	お父さんが家の周りを点検する お母さんが外の植木鉢を家の中にしまう みんなで携帯電話の充電をする お父さんが避難場所を確認する	避難開始 → 避難完了		【緊急安全確保】 避難場所 ●●集会所

下の②でチェックした内容をいつやるのかをかいてみましょう。

下で考えた時間を参考に「避難開始」と「避難完了」のタイミングを考えて、かいてみましょう。

避難場所を決めましょう。下の①で決めた避難場所をかきましよう。

かいてみよう！！

1 右側①～④の避難所や時間、何をするかを考え、かいてみよう。

2 マイ・タイムラインを完成させよう

①で決めた避難場所をかきます。

■大切なこと■

「避難開始」「避難完了」のタイミングをかきます。

状況に応じた避難先として、いくつかの避難場所を決めましょう。避難場所までの時間を考えてみましょう。

①避難場所とそこまでの時間は？

避難場所(近くの避難所)

場所 ●●集会所

歩いて 20分(A)

車で

避難場所はいくつか考えておきましょう

-
-
-

避難までに何をするかを確認して、することにチェックをしましょう。チェックしたものは、だれがするのかをかきましよう。

②避難までにだれが何をします？

何をします	だれが
<input checked="" type="checkbox"/> 気象情報・避難情報を確認	わたし
<input checked="" type="checkbox"/> 非常持ち出し品・備蓄品の確認	お母さん
<input type="checkbox"/> 必要なものの買い出し	
<input type="checkbox"/> 家具や家電などの2階等への移動	
<input checked="" type="checkbox"/> 家の周りの点検	お父さん
<input checked="" type="checkbox"/> 飛ばされそうなものの片付け	お母さん
<input type="checkbox"/> 窓の鍵の確認	
<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電	みんな
<input checked="" type="checkbox"/> 避難所の確認	お父さん
<input type="checkbox"/> 近所への声かけ	
<input type="checkbox"/> 家族や親せきと連絡を取り合う	

避難の準備にかかる時間、避難を決めてから避難場所に到着するまでの時間はどれくらいかかるのかを考えてみましょう。

③避難準備にかかる時間は？

90分(B)

④避難を決めてから避難場所に到着するまでの時間

(A) 20分

+

(B) 90分

↓

110分

■いっしょに避難する人

避難する時に支援が必要な人がいるかチェックしてみよう！！

- お年寄り
- 赤ちゃん
- 障がい者
- ペット

■避難する時の持ち物

準備している避難用のセット

- 貴重品
- 携帯電話・充電器
- 薬
-
-
-

一緒に避難する人の中に支援が必要な人がいるかを確認しましょう。避難する時の持ち物を考えてみましょう。