

# 我が家はどうする!? マイタイムライン 《避難行動予定表》

| 警戒レベル    | LEVEL 1   | LEVEL 2   | LEVEL 3   | LEVEL 4  | LEVEL 5  |
|----------|---|---|---|--|--|
| 避難情報等    | (災害への心構え)   | (自らの避難行動を確認)  | 高齢者等避難<br>(避難呼びかけ開始、避難所開設)  | 避難指示<br>(全員避難)   | 緊急安全確保   |
| 確認する気象情報 | <p>早期注意情報 (警報級の可能性)</p>   | <p>大雨注意報・洪水注意報</p> <p>強風注意報</p> <p>高潮注意報</p> <p>氾濫注意情報</p> <p>土砂災害に関するメッシュ情報</p>  | <p>大雨警報・洪水警報</p> <p>暴風警報</p> <p>高潮警報</p> <p>氾濫警戒情報</p> <p>土砂災害警戒情報</p>  | <p>大雨特別警報* (浸水害・土砂災害)</p> <p>※災害が既に発生している可能性が高い警報として発令される</p>  | <p>大雨特別警報* (浸水害・土砂災害)</p> <p>※災害が既に発生している可能性が高い警報として発令される</p>                  |
| 行動       | <p>平時の備え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハザードマップの確認</li> <li>避難先・避難経路の確認</li> <li>非常用持ち出し袋の準備</li> <li>避難訓練の参加</li> <li>避難先・避難支援者の確認</li> </ul> <p>避難訓練</p> <p>訓練参加<br/>年 月 日</p> <p>早期注意報</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>気象情報の確認</li> <li>家の周りの点検・片付け</li> <li>避難先・経路の確認</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>家族と気象情報の確認</li> <li>防災アプリやHP等の情報を確認する</li> <li>携行貴重品を手元に</li> <li>避難先・支援者に避難の可能性を連絡</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>家族の所在を確認</li> <li>気象情報(川の水位情報等)の確認</li> <li>市町村の避難情報・避難所の開設を確認</li> <li>避難できる服装に着替える</li> <li>ガス・プレーカーの確認</li> <li>避難先に連絡 (相手: 連絡先: )</li> <li>避難開始</li> <li>どこに避難したか連絡 (相手: 連絡先: )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>避難開始</li> <li>家族に避難先を連絡 (メール・災害伝言ダイヤル等)</li> <li>ガス・プレーカーの確認</li> <li>避難先に連絡 (相手: 連絡先: )</li> <li>避難開始</li> <li>どこに避難したか連絡 (相手: 連絡先: )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>周囲を確認し、緊急的により安全を確保できる場所に移動する</li> </ul> |

### 気象・避難情報の入手方法

- テレビ・ラジオ
- スマートフォン
- スマホ用気象アプリ
- スマホ用防災アプリ
- 気象庁キキクル
- 避難訓練の参加
- 避難先・避難支援者の確認 (お住まいの自治体の情報)

### 避難するときの服装

- 安全で動きやすい服装 (寒い時期は防寒対策)
- リュックなどで両手が自由に使えるカバン
- 動きやすい靴 (特に運動靴)
- 軍手・雨具を用意する

### 備蓄品リスト

- 飲料水 ※最低3~7日分
- 保存食・インスタント食品 ※最低3~7日分
- 簡易トイレ ※最低3~7日分
- 給水ポリタンク
- 紙皿・紙コップ・割りばし
- ラップ
- ビニール袋 (大小各種)
- 救急キット
- その他( )

### 非常用持ち出し品

- 現金
- 通帳・印鑑
- 身分証明書
- お薬手帳
- 常備薬
- 救急キット
- 懐中電灯/ランタン
- ラジオ
- 乾電池
- モバイルバッテリー
- 充電ケーブル
- 替えの下着・衣類 (自分と家族)
- うわばき
- 眼鏡/コンタクトレンズ・保存液
- マスク
- 歯ブラシ/マウスウォッシュ
- 消毒液
- (ウエット)ティッシュ
- ペット用品
- 携帯用トイレ
- 紙おむつ
- 生理用品
- タオル
- 毛布/寝袋
- ホッカイロ
- 飲料水
- 食料
- ミルク・哺乳瓶等
- ビニール袋
- ラップ
- 皿・コップ・はし
- その他( )

### いつ起きるかわからない/地震発生(強い揺れ)

- 緊急安全確保行動 (低い姿勢・頭と首を守る・むやみに動かない)
- 揺れが収まったら安全確認
- 安否確認
- 自宅の損傷あり
- ◎避難開始 避難先: [ ] 分

### 津波警報・大津波警報の発表

- 揺れを感じた場合、収まり次第
- ◎避難開始 避難先: [ ] 分
- ◎余裕がない場合、直ちに高台・避難タワーに
- 遠い場所などで、揺れを感じない場合
- 慌てず、非常用持ち出し品を持って、避難場所に
- ◎避難開始 避難先: [ ] 分

書き方 ● 自分ですることは、先頭に○をつけよう (例) ○ 天気予報をみる ● 手伝ってもらうことには、先頭に■をつけよう (例) ■ 避難場所に○○さんと車で行く