



# マイ・タイムライン

記入例

風水害から身を守る!

「マイ・タイムライン」をつくってみよう!

知って備える	1	住んでいる地区の災害リスクを知る	<b>MEMO</b> ●住んでいる地域: 土砂災害警戒区域 浸水想定区域  ●避難場所: ○○小学校 ●移動手段: 徒歩 ●移動時間: 30分 ●避難開始のタイミング: 高齢者等避難が発令されたとき ●情報収集先: ラジオのニュース 和歌山県河川/雨量防災情報
	2	避難場所・経路を調べる	
	3	警報等の内容を調べてどんな行動をとるか調べる	
	4	災害発生前後の情報収集方法を調べる	

ほかにも... **チェック**

ハザードマップを確認しましょう!  
 避難するときに配慮が必要な  
 家族や支援してくれる隣人などを  
 考えてみましょう!

状況	警戒レベル	あなたの行動
大雨発生の可能性	<b>レベル1 早期注意情報 (警報級の可能性)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テレビやインターネットで天気予報をチェック</li> <li>家族の今後の予定や居場所を確認</li> <li>非常用持ち出し品を確認</li> <li>家の周りに風でとばされるようなものがないか確認</li> </ul>
災害発生の兆候	<b>レベル2 注意報</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インターネットで雨量や河川の水位を確認</li> <li>避難場所や交通手段を再確認</li> <li>携帯電話の充電を確認</li> </ul>
災害発生のおそれ	<b>レベル3 高齢者等避難</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>離れている家族や知人に避難することを連絡</li> <li>避難場所へ避難開始</li> <li>携帯電話で最新の避難所の状況や雨量を確認</li> </ul>
災害発生確率大	<b>レベル4 避難指示</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難完了</li> <li>ラジオ、携帯電話等で最新の状況を確認</li> </ul>
災害発生	<b>レベル5 緊急安全確保</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>万が一、避難が出来ない場合は自宅の上の階や、崖から離れた部屋に移動するなど少しでも身の安全を確保する</li> </ul>

**チェック**

必要に応じて  
 マイ・タイムラインを  
 見直してみましょう!  
 自分のマイ・タイムラインと  
 近所の人や知り合いの  
 マイ・タイムラインを  
 見比べてみましょう!