

マイ・タイムラインをつくろう ワークシート



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て、
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。

みずから守る

愛知県

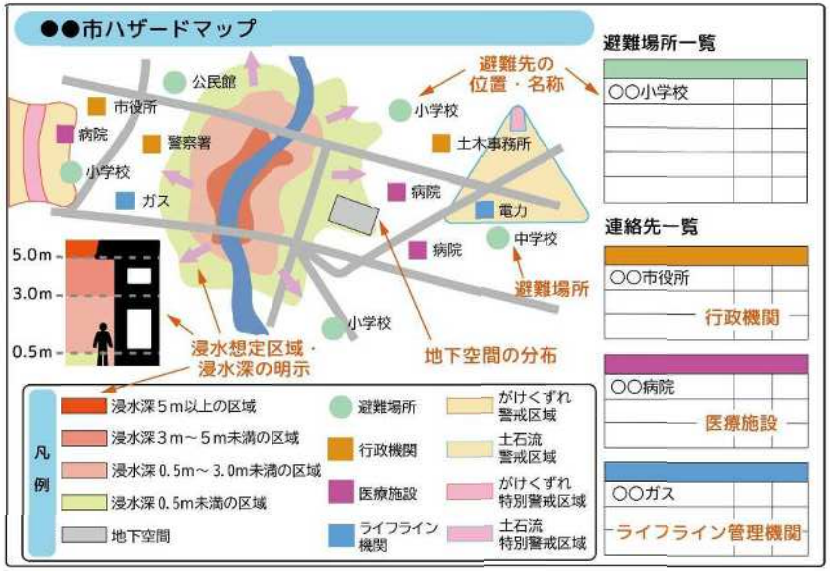
愛知県建設局河川課

【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。



かいてみよう！！　浸水深はどうかな？

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　●●市 ハザードマップ　検索
- ●気象情報の検索　●●市 気象台　検索
- ●水位情報の検索　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



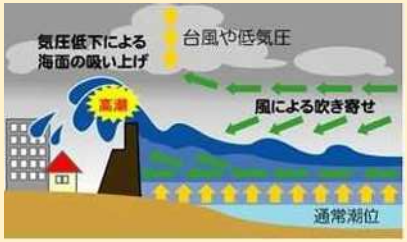
土砂災害

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〇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？

	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 気象情報	早期注意情報（大雨や台風に関する気象情報）	レベル２大雨注意報	レベル３大雨警報	レベル４大雨危険警報	レベル５大雨特別警報
気象庁等の情報 河川水位情報	早期注意情報（大雨や台風に関する気象情報）	レベル２氾濫注意報（氾濫注意水位）	レベル３氾濫警報（避難判断水位）	レベル４氾濫危険警報（氾濫危険水位）	レベル５氾濫特別警報＝氾濫の発生
避難情報（市町村が発令）			高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
あなたがとるべき行動	災害への心構えを高める	ハザードマップ等で避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険 直ちに安全確保！
避難のタイミング	【警戒レベル４までに必ず避難完了！】				

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？

雨風が強くなり、川の水が氾濫するまで

→ 大雨や台風に関する気象情報が出された

→ 大雨注意報・洪水注意報が出された

→ 大雨警報・洪水警報が出された

→ 土砂災害などが起こる可能性が高く、非常に危険な状態

→ **避難完了**

→ 川の水が氾濫

あなたがとるべき行動を■どうしむすんでみよう！

あなたがとるべき行動				
	安全なところへ移動を始める	ハザードマップで避難場所、避難手段の確認テレビなどで雨や川に関する情報を集める	避難する時に持っていくものを準備する	高齢者や避難に時間がかかる人は避難を開始



【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	・レベル２大雨注意報 ・レベル２氾濫注意報	・レベル３大雨警報 ・レベル３氾濫警報	・レベル４大雨危険警報 ・レベル４氾濫危険警報	・レベル５大雨特別警報 ・レベル５氾濫特別警報
行動(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】
避難のタイミング	【警戒レベル４までに必ず避難完了！】				
わたしや家族がとるべき行動					わたしの避難場所

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する？

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

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

- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □