

**記載例 世帯構成 大人5人（うち高齢者2人）  
生活環境 自宅は浸水想定区域内にある**

いざというときにあわてず行動するため、  
自分「マイ」の避難行動計画「タイムライン」を作りましょう。

**STEP 1 自宅の状況を確認**

あなたの住んでいる地域は？  
 浸水想定区域     土砂災害警戒区域  
 住んでいる場所の浸水想定深は？  
 【原因（○○川）浸水深（3～5m）】

**STEP 2 避難先・避難経路を決定**

どこに避難する？  
 候補1 A小学校 【歩いて約 20/60分】 ⇒ 【土砂災害警戒区域は迂回】  
 候補2 親戚の家 【歩いて約 30/90分】 ⇒

避難に時間がかかる方とそうでない方がいる場合は、両方の時間を書きましょう  
 避難の途中で注意する場所は？  
 避難経路に危険箇所がある場合は、安全な別の経路も確認しましょう

**● 家族の連絡先 / 緊急連絡先**

TEL △△△-△△△-△△△△（父）  
 TEL □□□-□□□-□□□□（母）  
 TEL ○○○-○○○-○○○○（親戚）  
 TEL ☆☆☆-☆☆☆-☆☆☆☆（職場）

（警戒レベル） 取るべき行動	（レベル1） 災害への心構えを高める	（レベル2） 自主避難など注意の呼びかけ	（レベル3） 避難に時間がかかる人は危険な場所から避難！	（レベル4） 危険な場所から全員避難！	（レベル5） 災害の発生又は切迫！
避難情報 等		自主避難など	高齢者等避難	避難指示	
気象警報、 災害情報 等	早期注意情報 （警報級の可能性）	大雨注意報 / 洪水注意報	大雨警報 / 洪水警報	土砂災害警戒情報	
		高潮注意報	高潮警報 / 高潮特別警報	高潮警報 / 高潮特別警報	
		氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	

行動プラン

わたしと家族

地域

天気予報の確認

気象庁等のホームページや、テレビのリモコンの「dボタン」を押して、気象情報や河川の水位情報、避難情報などを確認しましょう

家の点検・補強

非常用持ち出し品  
備蓄品の確認

病院で薬を処方  
してもらう

避難先・避難経路を再確認

貴重品や備蓄品などを  
安全な場所に移動

携帯電話の充電

町内の役割を確認  
（父・母）

避難場所の開設状況を確認

避難開始  
（祖父・祖母・私）

避難に時間がかかる場合は  
早めに避難しましょう

自分の避難に影響が出ない範囲で、  
呼びかけをお願いします

近所に避難を呼びかける  
（父・母）

避難開始  
（祖父・祖母・私）

避難開始  
（父・母）

避難完了  
（父・母）

命の危険、直ちに安全を確保！