

我が家のタイムラインの使い方

災害時に逃げ遅れないよう、「いつ」「どのような」行動をとるかを事前に整理しておきましょう！

①ハザードマップで自宅の災害リスクを確認しよう

- ハザードマップは、浸水や土砂災害の危険があるエリアや、指定避難所の場所などが示された地図のことです。
- お住まいの市町村のハザードマップで、自宅やよく行く場所（学校・職場など）の災害リスクを確認しましょう。
- 災害リスクのあるエリアに自宅が所在する場合は、我が家のタイムラインを作成して災害に備えましょう。

②避難に必要な情報を記入しよう

- すぐに避難できるように、避難先、移動手段、避難時の持ち物などの情報を記入しておきましょう。

③避難するタイミングを確認しよう

- 避難に時間のかかる人は「**レベル3 警報**」＜高齢者等避難＞で早めに避難します（高齢者、障害者、乳幼児など）
- それ以外の人は全員「**レベル4 危険警報**」＜避難指示＞で避難します。
- 自分がどちらのタイミングで避難するのか確認して、該当する方を丸で囲みましょう。

④我が家のタイムラインに従って行動しよう

- 台風や大雨のおそれがあるときは、我が家のタイムラインを確認しましょう。
- 気象庁が発表する防災気象情報や、市町村が発令する避難情報に注意しましょう。
- 「**レベル3 警報**」＜高齢者等避難＞や「**レベル4 危険警報**」＜避難指示＞が発表されたら、逃げ遅れないように避難しましょう。

我が家のタイムライン (家)	
まず、ハザードマップで自宅の災害リスクを確認しよう！ ●点線に沿って丸で囲む。(両方の場合あり) ●河川氾濫による浸水の危険あり ●土砂災害の危険あり	
避難先(避難所、親戚宅、友人宅)	避難先までの移動手段
避難先までの移動時間	分
避難時に避難先を伝える相手・連絡先(家族・親戚など) かけて一緒に避難する相手・連絡先(近所の方など)	
洪水のおそれがあるときは、気象情報や市町村が発令する避難情報に注意して行動する！	
防災気象情報 (大雨・河川氾濫・土砂災害) レベル1 早期注意情報 ●災害への心構えを高める	逃げ遅れないためにやるべきこと ●テレビやラジオで気象情報(台風情報)を確認する ●避難先、移動手段、移動時間を再確認する ●河川や水田、崖に近づくを避けよう ●避難するときに持って、確認する(✓印をつける) ●持ち物はあらかじめ男(女)にまとめておきましょう ●季節によって必要なものを準備しよう
レベル2 注意報 ●避難行動(避難場所、避難の準備)を始める	<input type="checkbox"/> 食料品 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 上履き <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯充電器 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 貴重品(通帳など) <input type="checkbox"/> その他() ●避難しやすい服装に着替える
レベル3 警報 ＜高齢者等避難＞ ●避難に時間を要する人は早めに避難	●避難に時間のかかる人と支援者は避難する(高齢者、障害者、乳幼児など) ●高齢者等が避難完了のタイミング
レベル4 危険警報 ＜避難指示＞ ●危険な場所から全員避難	●危険な場所、全員避難する ●全員が避難完了のタイミング
レベル5 特別警報 ＜緊急安全確保＞ ●命の危険 直ちに安全確保！	●レベル5になってからでは「逃げ遅れ」になるリスク大！

※市町村によっては、「レベル2 注意報」で「高齢者等避難」を発令したり、「レベル3 警報」で「避難指示」を発令する場合もあります。災害のおそれがあるときは、お住まいの市町村からの情報を確認しましょう！

防災お役立ち情報

- 茨城県防災・危機管理ポータルサイト
県内で発令中の警報、市町村の避難情報の発令状況、避難所の開設状況などを確認できます。



- 茨城県 | WEB版マイ・タイムライン
パソコンやスマートフォンで我が家のタイムラインを作成できます。



- 国土交通省 | わがまちハザードマップ
市町村が作成したハザードマップを見つけやすくまとめたリンク集です。



- 気象庁 | キキクル(危険度分布)
洪水や土砂災害の危険度の高まりを確認できます。



- 茨城県 | 雨量・河川水位情報
県内の河川の水位情報や雨量情報などを確認できます。

