

自分と家族の状況・避難ルート

災害時に備え、家族の連絡先や集合場所、避難先までの経路をあらかじめ確認し、共有しておきましょう。

自分と家族の状況

作成日： _____ 点検日： _____

ふりがな 名前	電話番号・メール等			
住所	生年月日		年	月 日(歳)
心身の状況	<input type="checkbox"/> 要介護・要支援 () <input type="checkbox"/> 障害者手帳 () <input type="checkbox"/> その他 ()			
同居家族	名前	続柄	生年月日(歳)	連絡先 電話番号
			()	☎
			()	☎
			()	☎
ペット	<input type="checkbox"/> あり【名前 _____ 種別 _____ / 一緒に避難・預け先()】 <input type="checkbox"/> なし			
避難	<input type="checkbox"/> 支援が必要【 <input type="checkbox"/> 家族と避難 <input type="checkbox"/> 支援者()と避難】 / <input type="checkbox"/> 各自避難			
緊急連絡先	①名前(関係)： _____ 連絡先 _____		②名前(関係)： _____ 連絡先 _____	

住まい	戸建て / マンション	ハザード情報	<input type="checkbox"/> 地震時、家の耐震性が低い	<input type="checkbox"/> 内水氾濫 _____ m の浸水
木造・鉄骨・鉄筋	階居住 / 階建て		<input type="checkbox"/> 液状化の可能性あり	<input type="checkbox"/> 水路・ため池等からの浸水
建築時期/耐震構造	年(有・無)		<input type="checkbox"/> 土砂災害(特別警報)警戒区域の立地	<input type="checkbox"/> 低い土地・崖地の近隣の立地
			<input type="checkbox"/> 洪水 _____ m の浸水	<input type="checkbox"/> 高潮 _____ m の浸水
			<input type="checkbox"/> 家屋倒壊氾濫想定区域の立地	<input type="checkbox"/> 津波 _____ m の浸水

自分と家族の配慮事項

病気・障害のこと	名前： 病名・症状等	常備薬など (処方薬・市販薬)
かかりつけ医	名前： 医療機関名 連絡先 担当	緊急時に伝達 すべき事項 (医療・介護・アレルギー等)

避難ルート

避難	家族への連絡等		分	持ち出し品	分	戸締り	分	計	分 ^㉗
	避難場所	距離							
避難場所①							計		
避難場所②							計		
リスク	あり () / なし								

MAP

もしものときに、あわてないために。

マイ・タイムラインを作ろう!

(自らの防災行動計画)

マイ・タイムラインとは、いつ起こるか分からない災害から自分や家族の命を守るための「自らの防災行動計画」のことです。身の周りの災害リスク、避難先、避難経路、避難のタイミングなどをあらかじめ確認し、整理することによって、いざというときにマイ・タイムラインを活用して、慌てずに避難を行うことを目指しています。



マイ・タイムライン作成の3つのポイント

災害に備えることは何より大切で、事前準備としてマイ・タイムラインは有効です。次の3つのポイントに沿って、自分や家族の状況を確認し、具体的な行動を整理していきましょう。

ポイント1 自宅周辺の災害リスクを確認しよう!

- ハザードマップで、災害の恐れがある場所かどうか確認しましょう。
- ハザードマップは、市町村のホームページや窓口でも確認できます。

確認方法

お住まいの市町村のホームページなど
国土交通省ハザードマップポータルサイト



ポイント2 避難するタイミングを決めておこう!

災害時は情報を正しく理解し、適切なタイミングで避難することが重要です。警戒レベルや気象情報の意味をあらかじめ確認し、自分がいつ行動するのかを決めておきましょう。



風水害時

- **警戒レベル⑤**が発令されたら、高齢の人や障害のある人など避難に時間のかかる人や、その支援者が危険な場所から避難。
- **警戒レベル④**が発令されたら、危険な場所から全員避難するタイミングです。
- 豪雨時の屋外移動は危険です。車の移動であっても気をつけましょう。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	災害発生 又は 切迫	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!
5	警戒レベル 5相当 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	災害発生 又は 切迫	緊急安全確保	直ちに身を守る行動をとる ・より安全な場所に移る
警戒レベル4までに必ず避難!							
4	警戒レベル 4相当 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	災害の おそれ 高い	避難指示	危険な場所から全員避難 ・より安全な場所に事前に避難
3	警戒レベル 3相当 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	災害の おそれ あり	高齢者等避難 (避難呼びかけ開始、避難所開設)	危険な場所から高齢者等は避難 ・避難に時間がかかる人や支援が必要な人は、 危険な場所から避難を開始。 ・避難の準備、自主避難を開始
2	警戒レベル 2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	気象状況 悪化	氾濫・大雨・土砂災害 ・高潮注意報 (気象庁)	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ、避難の経路や行動を再確認 ・避難情報の把握手段を再確認
1	警戒レベル 1	早期注意情報			今後気象状況 悪化の おそれ	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める ・防災気象情報を適宜確認 ・防災備品を準備

出典：気象庁HP

地震・津波の時

- 地震の発生は予測ができません。地震が発生したら、まずは身の安全を守りましょう。低い姿勢・頭と首を守る・むやみに動かない。
- ゆれが収まったら、ガスやブレーカーなど安全確認を行いましょう。
- 自宅の損傷がある場合は、余震などで自宅が倒壊する危険性があるため、避難を行いましょう。
- 海に近い人は、長いゆれや津波警報が出たら、すぐに安全な高い場所に避難しましょう。



災害発生時の行動を考えておこう!

いざというときに落ち着いて行動できるよう、事前に自分や家族の行動を具体的に整理しておきましょう。

書き方

- 自分することは、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



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)	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 (避難呼びかけ開始、避難所開設)	ひなんしじ 避難指示 (全員避難)	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
確認する気象情報	平時の備え 	気象状況悪化 	災害のおそれあり 	災害のおそれ高い 	災害発生又は切迫
行動	早期注意情報 (警報級の可能性) 	雨 ▶ 大雨注意報 ▶ 大雨警報 ▶ 大雨危険警報 高潮 ▶ 高潮注意報 ▶ 高潮警報 ▶ 高潮危険警報 川 ▶ 氾濫注意報 ▶ 氾濫警報 ▶ 氾濫危険警報 土砂 ▶ 土砂注意報 ▶ 土砂災害警報 ▶ 土砂災害危険警報	大雨特別警報 高潮特別警報 氾濫特別警報 土砂災害特別警報 <small>※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</small>	大雨特別警報 高潮特別警報 氾濫特別警報 土砂災害特別警報 <small>※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</small>	大雨特別警報 高潮特別警報 氾濫特別警報 土砂災害特別警報 <small>※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</small>
	平時の備え <input type="checkbox"/> ハザードマップの確認 <input type="checkbox"/> 避難先・避難経路の確認 <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋の準備 <input type="checkbox"/> 避難訓練の参加 <input type="checkbox"/> 避難先・避難支援者の確認 避難訓練 <input type="checkbox"/> 訓練参加 年 月 日 早期注意報 <input type="checkbox"/> 気象情報の確認 <input type="checkbox"/> 家の周りの点検・片付け <input type="checkbox"/> 避難先・経路の確認	<input type="checkbox"/> 家族と気象情報の確認 <input type="checkbox"/> 防災アプリやHP等の情報を確認する <input type="checkbox"/> 携行貴重品を手元に <input type="checkbox"/> 避難先・支援者に避難の可能性を連絡	<input type="checkbox"/> 家族の所在を確認 <input type="checkbox"/> 気象情報(川の水位情報等)の確認 <input type="checkbox"/> 市町村の避難情報 避難所の開設を確認 <input type="checkbox"/> 避難できる服装に着替える <input type="checkbox"/> ガス・ブレーカーの確認 <input type="checkbox"/> 避難先に連絡 (相手: 連絡先:) <input type="checkbox"/> 避難開始 <input type="checkbox"/> どこに避難したか連絡 (相手: 連絡先:)	<input type="checkbox"/> 避難開始 <input type="checkbox"/> 家族に避難先を連絡(メール・災害伝言ダイヤル等) <input type="checkbox"/> ガス・ブレーカーの確認 <input type="checkbox"/> 避難先に連絡 (相手: 連絡先:) <input type="checkbox"/> 避難開始 <input type="checkbox"/> どこに避難したか連絡 (相手: 連絡先:)	<input type="checkbox"/> 避難開始 <input type="checkbox"/> 家族に避難先を連絡(メール・災害伝言ダイヤル等) <input type="checkbox"/> ガス・ブレーカーの確認 <input type="checkbox"/> 避難先に連絡 (相手: 連絡先:) <input type="checkbox"/> 避難開始 <input type="checkbox"/> どこに避難したか連絡 (相手: 連絡先:)

11月までに全員避難

気象・避難情報の入手方法	避難するときの服装	非常用持出品	(非常持出品袋の保管場所:)
<input type="checkbox"/> テレビ・ラジオ <input type="checkbox"/> スマートフォン <input type="checkbox"/> スマホ用防災アプリ <input type="checkbox"/> 気象庁キキクル <input type="checkbox"/> 防災無線 <input type="checkbox"/> 宮崎県防災・防犯メール <input type="checkbox"/> 避難先・避難支援者の確認 <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 安全で動きやすい服装 <input type="checkbox"/> リュックなどで両手が自由に使えるカバン <input type="checkbox"/> 動きやすい靴(特に運動靴) <input type="checkbox"/> 暑さ対策 <input type="checkbox"/> 防寒対策 <input type="checkbox"/> 軍手・雨具 <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> 身分証明書 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 救急キット <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 充電ケーブル <input type="checkbox"/> 替えの衣類・下着 <input type="checkbox"/> うわばき <input type="checkbox"/> めがね・コンタクトレンズ・保存液 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・マウスウォッシュ <input type="checkbox"/> (ウエット)ティッシュ <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> ホッカイロ <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 皿類 <input type="checkbox"/> ペット用品 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> ()



その他のグッズは下の二次元コードを読み込もう

