水害・土砂災害用　マイ・タイムライン　記入例

	ハザードマップでチェック	避難行動のチェック	家庭の状況チェック	
水害	自宅の危険性は？ ☑あり（浸水想定区域） 【想定浸水域 0.5～3.0 m】 □あり（建物の倒壊が想定される区域） □なし	避難する場所は？ □自宅の上階【　　階】 ☑親戚・知人の家【　●●宅　】 □指定避難所【　　】 □その他【　　】	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など) ☑いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ □いない→ 避難指示 の発令で避難！ ※その他の避難のタイミング（あれば記入） 【　危険を感じたら即避難する　】 避難する場所までにかかる時間は？【 10 分】	ペットは？ □いる ☑いない
土砂災害	自宅の危険性は？ ☑あり(土砂災害(特別)警戒区域) □なし	避難する場所は？ □頑丈な自宅 【マンション等の上層階】 ☑親戚・知人の家【　●●宅　】 □指定避難所【　　】 □その他【　　】	避難に支援が必要な人は？ （高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など） ☑いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ □いない→ 避難指示 の発令で避難！ ※その他の避難のタイミング（あれば記入） 【　危険を感じたら即避難する　】 避難する場所までにかかる時間は？【　　分】	ペットは？ □いる ☑いない

水害、土砂災害の危険性がない地域にお住まいの方でも、次の表に沿って災害への対応をご確認ください。

	警戒レベル	行政からの情報等	私と家族の行動	地域の活動
日ごろの備え	レベル 0		☑非常持出品（備蓄品など）を準備 ☑火災保険（水災補償付き）に加入 ☑新聞、テレビ、インターネットなどで防災情報を収集 ☑避難する場所までの経路を確認 ☑家族の災害時の連絡方法を確認 ☑笛吹市防災無線メールに登録 □ □	☑防災訓練に参加する ☑近所の人と顔の見える関係を作っておく ☑近所の人と協力体制を話し合っておく □ □ □
大雨・台風の1～3日前	レベル 1	大雨や台風の予想 早期注意情報	☑テレビやインターネットで天気予報をチェック ☑家族の今後の予定や居場所の確認 ☑家の周りに風雨で飛ばされそうなものがないか確認 ☑親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 ☑非常持出品（備蓄品など）を確認 ☑家の雨戸を閉める □	☑近所の人と避難方法の情報交換 □ □ □ □ □ 話し合いで決めた内容を記入します
注意報	レベル 2	大雨注意報 氾濫注意報 土砂災害注意報	☑避難先、避難経路を再確認 ☑避難の準備（非常持出品などの準備） ☑携帯電話の充電を確認 ☑雨戸を閉める、大切なものを上の階に ☑今後の雨量や予報を確認 □ □	□ □ □ □ □ □ □
警報・高齢者等は避難	レベル 3	大雨警報 氾濫警報 土砂災害警報 高齢者等避難	☑テレビ、ラジオ、インターネット等で最新の避難所の開設状況や雨量などを確認 ☑避難の準備（非常持出品などの準備） ☑ 高齢者等避難 の発令で避難開始 □ □	☑近所の人に避難の呼びかけ ☑避難行動要支援者の避難支援 □ □ □ □ 呼びかける人、支援する人を具体的に記入します
全員避難	レベル 4	大雨危険警報 氾濫危険警報 土砂災害危険警報 避難指示	□ 避難指示 の発令で避難、完了 □携帯電話、ラジオなどで最新の状況を確認 □ □	□ □ □ □ □
災害発生	レベル 5	大雨特別警報 氾濫特別警報 土砂災害特別警報 緊急安全確保	命の危険、直ちに安全確保！ 災害が発生・切迫！自宅内や近くの建物など少しでも浸水しない高い場所や、少しでも土砂災害の危険が少ない場所に移動！ □	

※気象情報や警戒レベルが発表されるタイミングは状況により変化します。状況によっては、計画より早めに避難行動を起こすことも大切です。

地震災害用　マイ・タイムライン　記入例

	避難行動のチェック			家庭の状況チェック
笛吹市内では南海トラフ地震において震度５強または、６弱の地震発生が想定されています	【震度 5弱 】以上のとき、または区内に被害があるとき	区の集合場所が決まっているときは 【　●●公民館　】 に集まる 区の集合場所が決まっていないときの行動は 【　　】 とする	自宅建物に被害がない場合は、自宅に戻る 自宅建物に被害がある場合は、指定避難所、親戚・知人の家などのうち、 【　●●宅　】に避難	避難に支援が必要な人は？ （高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など） ☑いる □いない ペットは？ ☑いる □いない

		私と家族の行動	地域の活動
日ごろの備え	平常時	☑非常持出品（備蓄品など）を準備 （リュックなどに入れておく） ☑自宅の耐震性能の確認、必要に応じて改修 ☑家具の転倒・落下物防止対策をする ☑家庭用消火器の確認 ☑地震保険に加入 ☑新聞、テレビ、インターネットなどで防災情報を収集 ☑家族の災害時の連絡方法を確認 ☑笛吹市防災無線メールに登録 ☑ペットの避難方法を確認する	☑防災訓練に参加する ☑近所の人と顔の見える関係を作っておく ☑近所の人と協力体制を話し合っておく □ □ □ □ □ 話し合いで決めた内容を記入します
初動～	地震発生	まずは自分の身を守る ☑まずは低く、頭を守り、動かない ☑倒れてくる家具や落下物に注意 ☑丈夫な机の下に避難 □ □	□ □ □ □ □ □
	～3分	☑落ち着いて状況を把握 ☑家族の安全を確認 ☑火の始末 ☑窓やドアを開けて逃げ道を確保 □ □	□ □ □ □ □ □
避難準備	～30分	☑余震に注意する ☑家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める ☑非常持出品（備蓄品など）を確認 ☑区の一時避難所に集まる ☑避難の際には、ブロック塀などには近寄らない □ □	☑近所の人に声をかけ安否を確認 ☑火事を見つけたら大声で知らせる □ □ □ □ □
	～3時間	☑自宅が被災した場合、避難先に避難する □指定避難所に避難する場合、地域でまとまって避難する ☑自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難する ☑避難先を書いたメモを玄関付近の目立つ場所に置く	☑協力して消火・救出活動を行う □ □ □
避難生活	～3日（避難所）	☑災害用伝言ダイヤル（171）やメール、SNSなどを活用して無事を知らせる □集団生活のルールを守る □ □	□避難所の運営に積極的に参加する □ □ □ □ 避難所の運営に御協力をお願いします

地震は予測できない突発性の災害です。日ごろの備えが大事になります。