



2

赤文字、チェックが記入例です

水害・土砂災害用 マイ・タイムライン

	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？ <input checked="" type="checkbox"/> あり（浸水想定区域） 【想定浸水深 0~0.5 m】 <input type="checkbox"/> あり（建物の倒壊が想定される区域） <input type="checkbox"/> なし	避難する場所は？ <input type="checkbox"/> 自宅の上階【 階】 <input checked="" type="checkbox"/> 親戚・知人の家【 ○○宅 】 <input type="checkbox"/> 指定避難所【 】 <input type="checkbox"/> 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） <input checked="" type="checkbox"/> いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ <input type="checkbox"/> 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 】 避難する場所までにかかる時間は？【 10分】	ペットは？ <input type="checkbox"/> いる <input checked="" type="checkbox"/> いない
土砂災害	自宅の危険性は？ <input checked="" type="checkbox"/> あり（土砂災害（特別）警戒区域） <input type="checkbox"/> なし	避難する場所は？ <input type="checkbox"/> 頑丈な自宅【マンション等の上層階】 <input checked="" type="checkbox"/> 親戚・知人の家【 ○○宅 】 <input type="checkbox"/> 指定避難所【 】 <input type="checkbox"/> 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） <input checked="" type="checkbox"/> いる→ 高齢者等避難 の発令で避難！ <input type="checkbox"/> 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 】 避難する場所までにかかる時間は？【 10分】	ペットは？ <input type="checkbox"/> いる <input checked="" type="checkbox"/> 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		<input checked="" type="checkbox"/> 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） <input checked="" type="checkbox"/> 火災保険（水災補償付き）に加入 <input checked="" type="checkbox"/> 新聞、テレビ、インターネットなどで防災情報を収集 <input checked="" type="checkbox"/> 避難する場所までの経路を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 家族の災害時の連絡方法を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 笛吹市防災無線メールに登録 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 防災訓練に参加する <input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1~3日前 大雨・台風の	レベル1	大雨や台風の予想 早期注意情報	<input checked="" type="checkbox"/> テレビやインターネットで天気予報をチェック <input checked="" type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 家の周りに風雨で飛ばされそうなものがないか確認 <input checked="" type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品（備蓄品など）を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 家の雨戸を閉める <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と避難方法の 情報交換 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
注意報	レベル2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意報	<input checked="" type="checkbox"/> 避難先、避難経路を再確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難の準備（非常持出品などの準備） <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 雨戸を閉める、大切なものを上の階に <input checked="" type="checkbox"/> 今後の雨量や予報を確認 <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"/>
警戒・避難 高齢者等は	レベル3	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 避難の準備（非常持出品などの準備） <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者等避難 の発令で避難開始 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人に避難の呼びかけ <input checked="" type="checkbox"/> 避難行動要支援者の避難支援 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
全員避難	レベル4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 避難指示	<input type="checkbox"/> 避難指示 の発令で避難開始、完了 <input type="checkbox"/> 携帯電話、ラジオなどで最新の状況を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
災害発生	レベル5	大雨特別警報 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！ <input type="checkbox"/>	

※ 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。



作ってみよう！マイ・タイムライン

わが家の災害時 行動計画

記入例

赤文字、チェックが記入例です



地震災害用 マイ・タイムライン

	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） <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない		ペットは？ <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない

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

※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。