



我が家の防災行動計画

知って
作ろう

マイ・タイム

水害・土砂災害用 マイ・タイムライン

記入例

※赤字の箇所が
記入例です

	ハザードマップでチェック	避難行動のチェック	家庭の状況のチェック
水害	自宅の危険性は？ ☒ あり(洪水浸水想定区域) →自宅で想定される浸水の深さは？ [〇〇 川、 3~5 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 [3 階] ☐ 親戚や知人の家 [] ☐ 指定緊急避難場所 [] ☐ その他 []	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障害者、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) [前の側溝から水があふれたとき] 避難する場所までかかる時間は？ [3 分]
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(マンションなどの上層階) ☐ 親戚や知人の家 [] ☒ 指定緊急避難場所 [〇〇小学校] ☐ その他 []	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障害者、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) [] 避難する場所までかかる時間は？ [20 分]

必要な項目に
チェックをつけよう

	警戒レベル	行政からの情報等	私と家族の行動	地域での行動
日ごろの備え	レベル 0 		☒ 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) ☒ 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の情報を収集 ☒ 避難する場所までの経路を確認 ☒ 家族内の災害時の連絡方法を確認 ☒ 京都府の防災・防犯情報メールに登録 ☒ ペットの避難方法を確認	☒ 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 (☐ 話し合いで決めた結果を記入)
大雨・台風の 1~3日前	レベル 1 	大雨や台風の予報 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を確認 ☒ 家の周りに風雨で飛ばされるものがないか確認 ☒ 非常持出品(備蓄品など)を確認 ☐ 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼 ☒ 家の雨戸を閉める	☒ 近所の人と避難方法などを情報交換 ☐ ☐ ☐
注意報	レベル 2 	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	☒ 避難する場所、避難経路を再確認 ☒ 携帯電話の充電を確認 ☒ 避難の準備(持出物などの準備) ☒ 大事なものを3階へ移動	☐ ☐ ☐
警戒・高齢者等は避難	レベル 3 	大雨警戒 洪水警戒 氾濫警戒情報 高齢者等避難	☒ テレビやインターネット、携帯電話で最新の避難場所の開設状況や雨量などを確認 ☒ 避難の準備(持出物などの準備) ☒ 独自のタイミングで避難(前の側溝から水があふれたとき) ☒ 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始 ☒ ペットをケージに入れて避難の準備	☒ 地域の要支援者に避難の声掛け (☐ 声掛けする人を具体的に記入) ☐ ☐
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	☐ 避難指示 発令で避難場所に避難開始、完了 ☒ 携帯電話などで最新の状況を確認 ☐ ☐	☐ ☐
災害発生	レベル 5 	大雨特別警戒 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で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！	