

# 風水害マイ・タイムラインの作り方

## 風水害マイ・タイムラインを作ろう!

名前

広島県監修のもと作成しています

2~3日前



0時間

警戒レベル

1

2

3

4

5

避難情報

雨や川などの  
情報を確認

どこにどうやって  
避難するか確認

高齢者等避難

避難指示

緊急  
安全確保

防災気象情報

①から順に記入する方が作りやすいです

行動

私と家族

全ての準備にかかる時間：約●分  
① 誰が 何をする…●分  
② …  
③ …

③

避難開始  
(誰が)  
どんな手段で●分

②

避難先①

公民館 ●  
●  
●  
ホテル ▶  
▶

①

その他

誰が 誰に対して  
避難の呼びかけ

④

① どこに

避難するかを  
決めましょう。

- 複数の避難先を決めておきましょう。
- ホテルや親せき、知人宅も候補の一つです。

広島県の避難所・  
避難場所検索はこちら▶



(広島県「みんなで減災」はじめの一歩より)

② いつ 誰が

避難するかを  
決めましょう。

- レベル3・4のどちらで避難するかを決めましょう。

③ 避難するまでに

何をするかを  
決めましょう。

④ 近所に住む人や  
知り合いへの避難の

呼びかけを  
考えましょう。

- 時間に余裕がある範囲で考えましょう。

裏面の作成例を見ながら作ってみましょう

# 作成例

パターン

1

## 4人+ペットの家族



警戒レベル

1

2

3

4

5

避難情報

雨や川などの  
情報を確認



どこにどうやって  
避難するか確認

高齢者等避難

避難指示

緊急  
安全確保

行動

私と家族

全ての準備にかかる時間：約50分

- ①父が貴重品を用意…5分
- ②父が非常持出品を準備  
(水、食べ物、モバイルバッテリー、懐中電灯など)…15分
- ③母が犬のリード、エサ、ペット用Teeなどを  
準備…5分
- ④母が衣類の用意…20分
- ⑤戸締り…5分

【避難先2のみ】

- ・いここにお世話になることを連絡…2分

その他

近所のおばあちゃんに  
避難の呼びかけ

避難開始(父・弟・犬)  
徒歩で20分

避難開始(母・私)  
徒歩で15分

避難先①

〇〇市民  
センター

避難開始  
(家族全員)  
車で30分

避難先②

〇〇公民館

ペットや赤ちゃん等が  
いるときは、  
ケージやミルク等、  
必要なものを  
用意しましょう

避難に時間か  
かる人は  
早めの避難が必要

準備の優先順位を  
つければ、  
より分かりやす  
くなります

パターン

2

## マンションの高層階(10階)に住んでいる家族



警戒レベル

1

2

3

4

5

避難情報

雨や川などの  
情報を確認



どこにどうやって  
避難するか確認

高齢者等避難

避難指示

緊急  
安全確保

行動

私と家族

【日常的にしておくこと】

- ・缶詰、カップ麺、水を買って用意  
(カップめん×〇個、水2L×〇本は必ず用意)
- ・備蓄品の確認 ・スマホを充電しておく
- ・懐中電灯をリビングに出しておく

【父、母が仕事でない場合】

- ・家族で連絡を取り合う

全ての準備にかかる時間：約30分

- ①母が非常持出品を準備…20分  
(水、食べ物、モバイルバッテリー、懐中電灯など)
  - ②母が戸締り…5分
  - ③母が父に避難の連絡…5分
- ※非常事態の時は避難先2に逃げる

その他

いここ、家に来てても良いと  
連絡しておく

家に留まる場合も  
備蓄は必要です

安全が確保できるなら  
家に留まることも  
1つの選択です

避難開始  
(家族全員)  
徒歩で20分

避難先①

自宅  
マンション

避難先②

〇〇小  
学校

大雨が降って  
足場が悪いことを考えて、  
長めに設定して  
おきましょう