

[避難行動計画] マイ・タイムライン作成シート

台風や大雨などは事前に進路や規模が予測できることから、接近時の計画をたてておくことで適切な避難行動に繋げることができます!!
台風や大雨時における一人ひとりの避難行動計画をたてましょう。



作成方法の
詳細はこちら



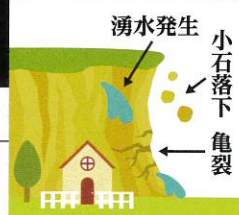
「作成する前に」
確認すべき事

ハザードマップでチェック	家庭の状況のチェック	避難行動の検討
あなたの住んでいる地域は? ☐ 浸水想定区域 ☐ 土砂災害警戒区域 住んでいる場所の浸水深は? (想定最大規模) 例: 鶴見川、3～5m [川、 m]	避難に支援を必要とする人 (高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など) ☐ 無 ☐ 有 ペット: ☒ 無 ☐ 有	浸水想定・土砂災害警戒区域内である いいえ → 屋内待機 はい → 建物が頑丈・マンション居住 はい ハザードマップの最大浸水深等を考慮すると、垂直避難で安全が確保できる。 いいえ → 屋内待機 はい → 垂直避難 (建物内の2階以上) はい いいえ → 水平避難 (立退き避難)

【注意事項】避難方法検討の目安です。浸水想定区域外でも浸水する場合や想定される浸水深を上回る場合もあります。土砂災害警戒区域の場合、発生してから避難することは困難であるとともに、木造住宅を流失・全壊させるほどの破壊力を有しているため原則水平避難とします。

[マイ・タイムライン]

警戒レベル			レベル1	レベル2	レベル3 高齢者等は避難	レベル4 全員避難	レベル5 崖崩れ・河川氾濫等
行政からの情報 等							
警戒レベル相当情報 等			●大雨になりそう	●自主避難など注意の呼びかけ ●大雨注意報、洪水注意報等	●高齢者等避難 ●氾濫警戒情報 大雨警報・洪水警報 等	●避難指示 ●氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等	●緊急安全確保* ●大雨特別警報等
基本的事項 (全ての避難行動に共通する事項)			☐ 天気予報を確認 ☐ 家の点検・補強 ☐ 非常持ち出し品や備蓄品*の確認 ※停電に備えた懐中電灯や水など	☐ 備蓄品等が水没しないように安全な場所に置く	☐ 避難場所・開設状況の確認 (区HPや防災情報Eメール)	避難開始 避難指示時には危険な場所から全員避難	
行動の目安	水平避難が必要な場合	避難場所	避難に支援を必要とする方 (避難に支援を必要とする方と同居している方を含む)	☐ 家族やケアマネージャー等支援者を交えて避難手段やタイミング等の確認	☐ 避難開始 避難に時間を要する方は、危険な場所から避難		
		避難場所	☐ 知人、ペットホテル等の一時預け先への確認 ☐ 避難手段、タイミング等の確認 ☐ ペット用非常持ち出し袋、ケージの確認 (なければ用意)	☐ 必要に応じて移動手段を検討 (ペットタクシー、車送迎等) ☐ ペットをケージに入れて避難の準備	☐ 避難開始 避難指示時には危険な場所から全員避難		
		浸水想定区域外の家族、親戚、ホテル等	☐ 避難をする相手先と連絡をとる、ホテルを予約する ☐ 避難手段を確認				



⚠ 命の危険 直ちに安全確保

⚠ 命を守る最善の行動をとる

⚠ 屋内の安全な場所への避難



[車避難の注意点]

令和元年の台風19号では、車で避難中に道路の冠水や崩落で亡くなったケースが多くありました。車を活用した避難や避難に支援を必要とする方の送迎については、早い段階で実施しましょう。

※行政が開設する避難場所への車の駐車は原則禁止となります。

わたしの計画

上記のチェック項目を参考に
個人のタイムラインを記載しましょう!!

手順1: ☐ で該当するものを記載

手順2: ☐ 以外で他に必要なものがあれば記載

風水害に対して事前に備えておくべきこと

はじめに

近年台風などによる大雨・暴風による被害が大きくなっており、いつどこで災害が発生してもおかしくありません。「自らの命は自ら守る」意識を持ち、お住まいの地域にどのような被害が生じるか確認するとともに、一人ひとりの状況に合わせた避難時の計画をたてましょう。

平成30年7月豪雨を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について（中央防災会議）＜国民の皆さんへ＞より抜粋

- 行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことは不可能です。自然の脅威が間近に迫っているとき、行政が一人ひとりを助けに行くことはできません。
- 避難するかしないか、最後は「あなた」の判断です。皆さんの命は皆さん自身で守ってください。
- 河川の氾濫や土砂災害が発生してからではもう手遅れです。「今、逃げなければ、自分や大事な人の命が失われる」との意識を忘れないでください。

災害に関心を持ち、大事な命を守るために今できる準備をすすめましょう！

STEP1 住んでいる地域の危険性を把握しよう!!



浸水（洪水、内水、高潮）・土砂災害の危険性を防災の地図（ハザードマップ）で把握しましょう。

防災の地図について（本市ホームページ）

横浜市 防災の地図 検索

ハザードマップはお住まいの区役所で配布しています。

STEP2 気象情報・避難情報等※を理解しよう!! ※高齢者等避難、避難指示 等

警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3 高齢者等避難	警戒レベル4 避難指示	警戒レベル5 緊急安全確保
心構えを高める	避難行動の確認	避難に時間を要する人は避難	避難場所等への避難	命の危険 直ちに安全確保!
(例) 大雨になりそう	(例) 大雨注意報 洪水注意報	(例) 大雨・洪水警戒 氾濫警戒情報 高齢者等は避難!	(例) 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 全員避難!!	(例) 大雨特別警報 崖崩れ・河川氾濫等 湧水発生 小石落下 亀裂

避難場所 原則、行政による避難情報の発令に伴い、避難場所を開設します。

発令する時間は、各区で異なる場合があります。市やお住まいの区役所ホームページ、防災情報Eメールにて避難場所を発信しています。

必ずしも地震の際の避難所である地域防災拠点（小・中学校等）が開設されるわけではなく、地区センター、自治会町内会館等が開設される場合があります。

避難を考えている方は必ず市やお住まいの区役所ホームページで開設されている避難場所の情報を確認しましょう。

横浜市 風水害時避難場所 検索

STEP3 情報収集手段を把握しよう!!

テレビやラジオでの情報収集に合わせて、次のようなツールも活用し、いち早く情報を入手しましょう。

●横浜市ホームページ

横浜市 防災情報 検索

●メール

横浜市 防災情報Eメール 検索

●アプリ

Yahoo! 防災速報



STEP4 避難行動を理解しよう!!

（情報収集は早めに!）
避難のサイン

河川氾濫の危険、下水道などからの浸水

- テレビ・ラジオ・横浜市HPなどで気象情報に注意しましょう。
- 横浜市HPなどで河川の状況を確認しましょう。
- 外の様子に注意しましょう。
※側溝やマンホールから大量に水が溢れる。

警戒レベル3（高齢者等避難）、警戒レベル4（避難指示）などがでたら…

土砂災害の危険

- 小石がパラパラ落下
- 斜面に亀裂が発生など
- 斜面に湧水が発生

崖崩れの
前兆現象

（早めに行動!）
避難行動

- 頑丈な建物の2階以上または、近隣の高い建物へ避難



- 安全な場所へ避難（指定緊急避難場所等の避難場所、土砂災害警戒区域及び浸水想定区域外の親戚の家など）



避難とは「難」を「避」けることであり、安全を確保することです。避難場所に行くことだけが避難行動ではありません。あらかじめ安全な親戚のお宅などを避難場所としておくなど、必要に応じて各家庭で検討しておきましょう。

STEP5 非常時の持ち出し品を準備しよう!!

避難場所における物資・食料は、避難者の方々に持参していただくことを原則とします。（避難することを最優先に、可能な限り持参しましょう）

非常時の持ち出し品リスト

- 家族構成を踏まえて、必要なものを選びましょう。

救急・安全

救急セット（包帯・絆創膏）
常備薬
メガネ
コンタクトレンズなど

貴重品

預金通帳
現金
カード
免許証
保険証
印鑑など

水・食料

飲料水
非常食
ミルク（液体ミルク等）
※お湯も各自でお持ちください。

日用品

携帯ラジオ
懐中電灯
タオル、毛布など
体温計
ティッシュ
マスク
モバイルバッテリー
紙おむつ
ビニール袋

衣類

トイレパック
ヘルメット
厚底の運動靴
軍手
紙皿・紙コップ
衣類
レインコート

上記を踏まえ、裏面のマイ・タイムラインを作ってみよう!