

つくったら
見えるところに
貼っておこう!



解説動画 わたしの逃げる計画(マイ・タイムライン)の作り方

このリーフレットの内容を動画で分かりやすく説明しています。
動画を見ながらマイ・タイムラインを作ってみましょう。

▼パソコンからはこちら

石川県 命を守る 検索

▼スマホからはこちら



1 『どんな』危険が身のまわりにあるか知っておく!

■ 水害の危険

「洪水ハザードマップ」で確認しましょう。



わたしの家は
浸水区域に

- 含まれています
- 含まれていません

■ 土砂災害の危険

「土砂災害ハザードマップ」で確認しましょう。



わたしの家は
土砂災害(特別)
警戒区域に

- 含まれています
- 含まれていません

※これらの区域に含まれていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの人は、市町からの避難情報を参考に必要に応じて避難しましょう。

2 『どこに』『どうやって』逃げるか決めておく!

「避難場所」や「避難経路」をハザードマップで確認しましょう。

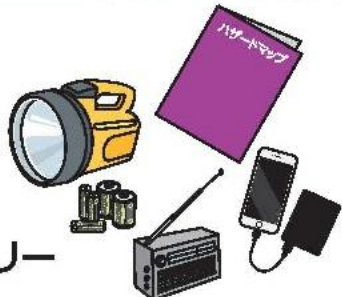


わたしの避難場所は

- 市町が指定した避難場所 _____ です。
- 安全な親戚や知人宅ほか _____ です。
- 家に留まり安全を確保します。例:1階が浸水するおそれがあるため2階へ移動します。

わたしの非常時持出品(荷物は必要最小限で)

- ハザードマップ
- 貴重品
- スマホ・携帯電話
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・バッテリー



- 救急用品、常備薬
- 飲料水
- 非常食(保存食)
- 敷物、ひざ掛けなど
- 衣類、タオルなど
- 軍手、マスクなど



その他

3 『いつ』逃げるか決めておく!

わたしの家に
避難に時間を要する人

- ご高齢者
- 介助の必要な人
- 赤ちゃんや小さな子ども
- 妊婦さん

病気のある人
 障がいのある人 **がいます。**

チェックあり Yes

チェックなし No

警戒レベル3 高齢者等避難



警戒レベル4 避難指示



レベル4までに
必ず避難

警戒レベル5 緊急安全確保

逃げ遅れたために避難を安全に行えない場合は、「より安全な場所へ直ちに避難」しましょう。

- 自宅や近隣の少しでも高い場所へ移動
- 崖から離れた部屋へ移動する



わたしの避難するタイミングは

警戒レベル **3・4** です。

※ 3,4いずれかを○で囲みましょう。

緊急時の連絡先

例:〇〇市の防災担当窓口・親戚宅

tel

-

-