

一人ひとりの避難行動計画



“宮城県に台風が接近”

例えばこんな時どうしますか？

災害からの逃げ方は人それぞれ違います。

「マイタイムライン」は自らの生活環境に応じて

台風の接近などに対する行動を定める

“自分オーダーメイド”の避難計画です。

率先した“先手の”避難行動が

周りの人たちを守る行動につながります。

だから早めに。

「ほいや、逃げっっちゃわ!!!」

— 亘理町 —

令和3年6月版

■連絡先一覧

連絡を取りたい人の連絡先（電話番号）は、いつも持っている携帯電話の中には登録していても、覚えていられるとは限りません。電話が繋がりにくくなる場合もあります。いざという時のためにまとめて書いておきましょう。

名前	電話番号	メモ

■家族や地域での約束事

災害からの避難を行う時には、気持ちが落ち着かず、普段は覚えていられるような小さな約束事でも、思い出せなかったり忘れてしまうものです。家庭や地域で決めた約束事は、見てすぐに思い出せるように、確実に実行できるように、書いておきましょう。

新型コロナウイルス感染症予防のため

避難所に到着しても入場をお待ちください

- 避難者が一斉に1カ所の避難所（体育館など）に避難すると【密集】が発生し感染のリスクが高まる恐れがあります。
- 状況を確認し、現地の係員が順次声がけしますので、車の中などで少々お待ちください。

マイタイムラインを作ってみよう

※警戒レベルや気象情報は、下記の順番で発表されるとは限らず、あくまで目安です。

1 警戒レベルや気象情報などを参考に、災害時の避難行動について、普段から家族で話し合っておきましょう。

警戒レベル ●●●●●●●● 避難情報など	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
防災気象情報	早期注意情報	大雨注意報 洪水注意報	大雨警報 洪水警報	高潮警報 高潮特別警報	大雨特別警報
阿武隈川の 水位の情報	—	氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
土砂災害警戒 (危険度分布)	—	土砂キキクル(注意)	大雨警報 (土砂災害) 土砂キキクル (警戒)	土砂災害警戒情報 土砂キキクル (非常に危険)	土砂災害発生

2 どのタイミングでどのような行動を取るのか、具体的に下の表に書き込みましょう。(何を準備・誰に連絡・どうやって情報取得・どこに避難 など)

記入すべき行動の例	
●ハザードマップなどで安全な区域を確認する ●今後の見通し情報を確認しておく ●情報取得手段(ラジオなど)の動作確認をする ●避難先等の情報を家族で共有する ●家族分の寝具・衣類・食料品・衛生対策用品を確認する・揃える ●予定している避難ルートを確認する ●避難行動を開始する(だれが・どこに) など	
警戒レベル 1	警戒レベル 2

私の・家族の避難先

※行動を開始する時点に“●”を記入して確実に行動しましょう