



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

病気のある人

赤ちゃんや小さな子ども

妊婦さん

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 _____