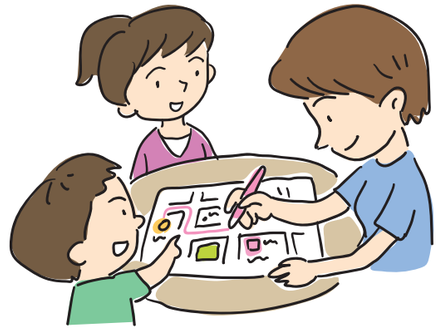
マイ・タイムライン作成シート

【避難行動計画】

風水害で備えておくこと

近年、台風や集中豪雨、局地的な大雨や強風の被害が大きくなっています。富山県は扇状地の上に広がるため一度氾濫すると速度が速く、かつての流路にそって一気に流れる可能性があります。また、土砂災害危険箇所も多く、注意が必要です。
住まいの地域にどのような被害が想定されるか確認し、一人ひとりの状況にあわせた避難計画を立てましょう。



はじめにチェックすること

①ハザードマップでチェック

富山防災 WEB

あなたの住んでいる地域は
□洪水浸水想定区域
□土砂災害警戒区域
洪水浸水深は（想定最大規模）
川　　m

②家族の状況をチェック

避難に支援を必要とする人は
□なし　□あり
ペット　□なし　□あり

③避難行動の検討

洪水浸水想定・土砂災害警戒区域内である
はい　**いいえ▶屋内待機**
▼
建物が頑丈である
はい　**いいえ▶水平避難**（避難場所等）
▼
垂直避難で安全が確保できる
（ハザードマップで確認する）
はい　**いいえ▶水平避難**（避難場所等）
▼
垂直避難（建物の２階以上）

【注意！】
避難行動をとるための目安です。屋内待機や垂直避難と判断した場合でも、避難所等へ避難ができるよう準備をしておきましょう

警戒レベル		1	2	3	4	5
状況				高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
		大雨になりそう	注意報が出た	警報になった。 移動に時間がかかる 高齢者などは避難	避難指示が出た。 全員避難！	もう外は危ない。 ２階や、崖から 遠い部屋へ避難！
基本的な行動		□天気予報を確認 □家の点検・補強 □非常持出品の確認	□備蓄品が水没しないよう、安全な場所に置く	□避難場所開設状況の確認 ※市町村HPなど	避難開始	命を守る行動を！
行動の目安	高齢者と避難	□家族やケアマネジャーと 避難の方法やタイミングを確認		避難開始	車での移動は早い段階で！ 車で避難中に道路の冠水や崩落で亡くなる場合があります。	
	浸水想定 区域外に避難	□避難先と連絡を取る（家族、親戚など） □ホテルを予約する □避難手段を確認			野外行動禁止 2 階以上、山や崖と反対側の部屋など、屋内の安全な場所へ避難しましょう。	
マイ・タイムライン「私と家族の計画」 作成日　年　月　日						







あなたの命を守る方法

マイ・タイムラインは、私たち一人ひとりが、台風の接近や集中豪雨などで河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる防災行動について時系列で整理し、計画しておくものです。
時間の猶予がない洪水発生時に、「逃げ遅れゼロ」にすることを目指しています。

次のような状態の時にどのように行動するか考えてみましょう。



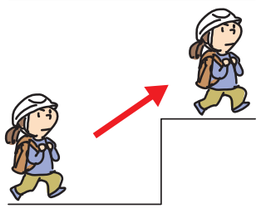
避難行動を理解しよう

洪水の場合は、今いる場所から移動が必要か、屋内で２階以上に移動すれば安全が確保できるのかをあらかじめ確認しておく必要があります。
ポイントになるのが、ハザードマップに書かれた浸水の深さです。備蓄品の移動も忘れずに。

水平避難
安全な場所へ避難



垂直避難
２階以上の崖や川の反対側の部屋へ避難



さあ、マイ・タイムラインを作ってみよう！

あらかじめ考えておくと避難がスムーズになるポイントをあげました。
家族の状況にあわせて、取るべき行動を考えましょう。

台風チェック

天気予報で進路や台風の勢力を確認しましょう。

持出品まとめる

避難用の持ち出し品をまとめましょう。

お年寄りの移動先

高齢者がいる家庭は、家族やケアマネージャーと避難の方法やタイミングを確認しましょう。

お年寄りは避難

高齢者は避難を始めましょう。

家族や親戚と連絡

市町村指定の避難場所を確認したり、浸水想定区域外の避難先（家族や親戚）と連絡を取りましょう。

ペット預け先

ペットの預け先を確認しましょう。
※浸水想定区域外で

避難所へ移動

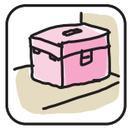
市町村のホームページなどで避難場所開設状況を確認し、避難を始めましょう。

ホテル予約

ホテルなどの宿泊施設を予約しましょう。
※浸水想定区域外で

駐車場確認

車で避難する場合は、避難先に車を駐車できるか確認しましょう。

備蓄品移動

備蓄品を確認し、水没しないよう、安全な場所に移動させましょう。

障害者は避難

障害のある方は、避難を始めましょう。

［記入例］

はじめにチェックすること

①ハザードマップでチェック　富山防災 WEB
あなたの住んでいる地域は
☑洪水浸水想定区域
□土砂災害警戒区域
洪水浸水深は（想定最大規模）
神通　川　3 m

②家族の状況をチェック
避難に支援を必要とする人は
□なし　☑あり
ペット　□なし　☑あり

③避難行動の検討
洪水浸水想定・土砂災害警戒区域内である
はい　いいえ▶屋内待機
▼
建物が頑丈である
はい　いいえ▶水平避難（避難場所等）
▼
垂直避難で安全が確保できる
（ハザードマップで確認する）
はい　いいえ▶水平避難（避難場所等）
▼
垂直避難（建物の２階以上）

【注意！】
避難行動をとるための目安です。屋内待機や垂直避難と判断した場合でも、避難所等へ避難ができるよう準備をしておきましょう

マイ・タイムライン「私と家族の計画」

作成日　年　月　日

警戒レベル	1	2	3	4	5
状況	大雨になりそう	注意報が出た	高齢者等避難 警報になった。移動に時間がかかる高齢者などは避難	避難指示 避難指示が出た。全員避難！	緊急安全確保 もう外は危ない。２階や、崖から遠い部屋へ避難！
基本的な行動	□天気予報を確認 □家の点検・補強 □非常持出品の確認	□備蓄品が水没しないよう、安全な場所に置く	□避難場所開設状況の確認 ※市町村HPなど	避難開始	命を守る行動を！
行動の目安 高齢者と避難	□家族やケアマネジャーと避難の方法やタイミングを確認		避難開始	車での移動は早い段階で！ 車で避難中に道路の冠水や崩落で亡くなる場合があります。	
行動の目安 浸水想定区域外に避難	□避難先と連絡を取る（家族、親戚など） □ホテルを予約する □避難手段を確認 今のうちにTELしとこ！			野外行動禁止 ２階以上、山や崖と反対側の部屋など、屋内の安全な場所へ避難しましょう。	
マイ・タイムライン	台風チェック	ペットクリニック確認	ホテル予約 おばあちゃんの移動先に連絡（○○のおばさん）→	駐車場確認 避難	
		備蓄品を２階へ	持出品まとめる		
		親戚に連絡	→	避難	
	川の上流の天気をHPで確認				
	川の上流の様子を河川カメラで確認				