

マイタイムラインシート

監修／熊本大学 竹内裕希子准教授

家族構成

人

自宅の災害リスク

知
っ
て
備
え
る

①住んでいる地区の災害リスクを知る

●住んでいる地域は？

土砂災害警戒区域

浸水想定区域

②避難場所・経路を調べる

避難先の名称

移動時間

対象とする災害（○をつける）

避難場所1

洪水 内水 土砂 地震 津波 火山 その他

避難場所2

洪水 内水 土砂 地震 津波 火山 その他

緊急避難

洪水 内水 土砂 地震 津波 火山 その他

③警報等の内容を調べてどんな行動をとるか知る

●避難開始のタイミング（避難スイッチ）は？

レベル3（高齢者等避難が発令されたとき）

レベル4（避難指示が出たとき）

④災害発生前後の情報収集方法を調べる

●情報収集先は？

状況	警戒レベル	気象・避難情報	あなたの行動を記入しましょう
今後気象状況悪化のおそれ	1	早期注意情報	
気象状況悪化	2	注意報	
災害のおそれあり	3	高齢者等避難	
災害のおそれ高い	4	避難指示	
災害発生または切迫	5	緊急安全確保	