わが家のマイ・タイムライン記入シート

2025年発行　碧南市

基本情報

家族以外に一緒に避難する人　名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿：（電話番号）＿＿＿＿＿＿＿＿

家族のお迎え ＿＿＿＿＿＿＿＿が＿＿＿＿＿＿＿＿へを迎えに行く

家族のお迎え ＿＿＿＿＿＿＿＿が＿＿＿＿＿＿＿＿へを迎えに行く

家族が離れ離れのときの集合場所 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ に集合する

災害用伝言ダイヤル171などに登録する電話番号：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

わが家の連絡先

名　前	携帯電話番号	自宅以外で主にいるところ	
		名　称	電話番号

高潮・洪水

自宅の災害リスクチェック

高潮
- □ 浸水深 ＿＿＿m、浸水継続時間 ＿＿＿＿＿

矢作川の洪水
- □ 浸水深 ＿＿＿m、浸水継続時間 ＿＿＿＿＿
- □ 家屋倒壊等氾濫想定区域

高浜川、蜆川の洪水
- □ 浸水深 ＿＿＿m、浸水継続時間 ＿＿＿＿＿
- □ 家屋倒壊等氾濫想定区域

土砂災害
- □ 土砂災害（特別）警戒区域

警戒レベル	避難情報	避難の参考にする情報	わが家の避難行動（いつ、何をするかを考え、書き込んでおきましょう）
1 今後気象状況悪化のおそれ		大雨 / 河川 / 高潮 / 土砂災害	□ 防災グッズや避難の服装を再確認する □ テレビやインターネットで天気予報を確認する □ ハザードマップで、避難所や避難ルートを再確認する □ 家族の今後の予定を確認する □ 鉢植や物干しなどとばされそうなものを家の中に入れる
2 気象状況悪化		大雨、洪水注意報 / 氾濫注意情報 / 高潮注意報 / 大雨警報（土砂災害）	□ 動きやすい服に着替える □ テレビやインターネットで雨雲レーダーや川の水位を確認 □ 携帯電話を充電する □ □
3 災害のおそれあり	高齢者等避難	大雨、洪水警報 / 氾濫警戒情報 / 高潮警報／高潮特別警報 / 土砂災害警戒情報	□ 早めに避難開始！ □ キキクルを確認 □ 家族や親戚に避難先を連絡する □ □
4 災害のおそれ高い	避難指示	大雨特別警報 / 氾濫危険情報 / 氾濫発生情報	□ 避難開始！ □ 安全な場所へ移動 □ □ □
5 災害発生または切迫	緊急安全確保		□ 身の安全を確保する ！ 避難できていない場合には、緊急的に安全を確保できる場所やより高い所へ移動しましょう！

自宅にとどまることができない場合

- 矢作川の氾濫　避難先 ＿＿＿＿＿
- 高浜川、蜆川の氾濫　避難先 ＿＿＿＿＿
- 高　潮　避難先 ＿＿＿＿＿

地　震

自宅の災害リスクチェック

- □ 地震震度 ＿＿＿＿
- □ 津波浸水深 ＿＿＿＿ m、到達時間 ＿＿＿＿＿＿
- □ 火災の危険が高い（焼失率が高い）

地震発生

【シェイクアウト】地震が発生したら、すぐに3つの行動（シェイクアウト）をしてください。

- □ あわてて飛び出さない！
- □ 扉を開けて避難路を確保する！
- □ ブロック塀などから離れる！

大津波警報など発表（地震発生後約3分）

- □ 津波災害警戒区域内にお住まいの方は、区域外へ避難開始！
- □ 区域外へ避難が間に合わない場合は、高い安全な場所を目指して避難する！

- □ 津波到達区域外の一時退避場所 ＿＿＿＿＿＿＿＿
- □ 最寄りの一時退避場所 ＿＿＿＿＿＿＿＿
- □ 親戚・知人宅 ＿＿＿＿＿＿＿＿

発生した地震が、南海トラフ地震想定震源域の西側でＭ８クラスの場合！

- 地震発生から５～３０分後　南海トラフ地震臨時情報（調査中）発表
- 地震発生から最短２時間後　南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）発表

Ｍ８クラスの地震の場合、大津波警報が発表されています

大津波警報解除

事前避難対象地域内にお住まいの方

- □ 事前避難　避難先 ＿＿＿＿＿＿＿＿

１週間の避難生活に何が必要になりそうですか？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

帰宅

地震発生から１週間経過

日ごろからの地震への備えを再確認！
家に帰ってからどのような地震への備えを行いますか？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿