



ふう ずい がい 風水害 マイ・タイムライン シート

か ぞく
家族といっしょに
かくにん つく
確認しながら作りましょう。



さくせい び
作成日

ねん
年

がつ
月

にち
日

じ たく さいがい き けんせい かくにん
自宅の災害リスク(危険性)を確認する。

こく とう づう しょう
国土交通省ハザードマップ
ポータルサイト

やること ハザードマップを確認して、自宅にある災害リスク(危険性)の□にチェックをする。

☐ ど しゃ さいがい かけ かくにん じ たく さいがい き けんせい
土砂災害(崖くずれ・土石流など) ☐ か せん はんらん こうずい たくしお
河川の氾濫(洪水) ☐ 高潮



ひ なん ば しょ き
いざというときに避難する場所を決める。

やること ひ なん ば しょ き か
避難する場所を決めて書く。

ひと
一つではなく
いくつか決めておこう!



ひ なん じょ ひ なん ば しょ けん さく
避難所・避難場所検索

ひ なん ば しょ
避難する場所

※災害リスク(危険性)がない場所に住んでいる場合、「自宅」と書きます。



☐ ひ なん ば しょ とお い き
避難する場所まで、どこを通って行くかを決める。

☐ ひ なん ば しょ じっさい い
避難する場所まで、実際に行ってみる。

さん こう
▶ 参考
7ページ
17ページ

ひ なん かい し ひ なん き
いざというときに、いつ避難を開始するか、「避難スイッチ」を決める。

やること ひ なん き
避難スイッチを決めて□にチェックをする。

わ が や ひ なん
我が家の避難スイッチ

☐ けいかい こうれいしゃとう ひ なん
警戒レベル3(高齢者等避難)

☐ けいかい ひ なん し じ
警戒レベル4(避難指示)

さん こう
▶ 参考
9ページ

ほか さいがい お まえ じゅんび かんが か
他にも、災害が起こる前に準備しておくことや考えておくことがあれば、書きましょう。



シートをつくだけでなく、たい お いっ か けいけん こうどう だい じ
シートを作るだけでなく、大夢さん一家のように、経験をいかして行動することが大切です。



ぼうさい 防災グッズ

リスト

ぼうさい
どんな防災グッズを準備
しておくとか、家族と
いっしょに考えて、準備する
ものにチェックを
しましょう。



作成日	年	月	日
点検のタイミング	☐	☐	☐



☐ 飲料水(3日以上)



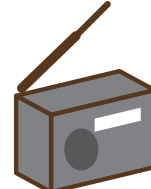
☐ 食料(3日以上)



☐ 常備薬



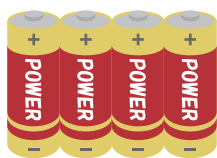
☐ 懐中電灯



☐ ラジオ



☐ モバイルバッテリー
(充電器)



☐ 予備の電池



☐ レインコート



☐ 軍手



☐ ホイッスル



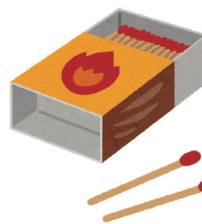
☐ 下着・衣類・くつ下



☐ 救急セット



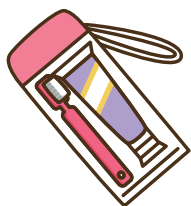
☐ マスク・消毒液



☐ マッチまたはろうそく



☐ ティッシュ・タオル



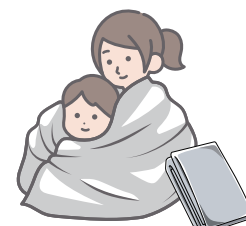
☐ 歯みがきセット



☐ ポリぶくろ



☐ 簡易トイレ



☐ アルミブランケット



☐ 貴重品

☐ その他、必要なもの(例:メガネ)

び ちく ひん ひ じょうもち だし ひん 備蓄品と非常持出品

備蓄品とは、避難生活や災害にあった場合の生活に対して備えておくための物です。
非常持出品とは、リュックサックに入る程度で、避難するときに持って行けるような物です。



ぼうさい
防災グッズ一覧

