

わが家の防災行動メモ

もし洪水が起きたら、どのように避難すればよいのでしょうか。26～97ページの「マイ・避難マップ」と25ページの判定フローであなたの避難行動を確認し、家族みんなでいくつかの避難のパターンを考えておきましょう。



step 3 マイ・タイムライン

step 1 「マイ・避難マップ」で確認し、洪水で自宅がどうなるかを記入しましょう。

26～97ページの「マイ・避難マップ」で自宅を判定し、あなたの判定結果に○をつけ、避難行動を確認しましょう。

あなたの判定結果は？

逃げ遅れたとき 滞在可

自宅での避難（在宅避難・垂直避難）が可能です。

あなたの避難行動は？

まずは避難を検討しましょう
自宅にとどまる場合には**十分な備えを!**
避難に危険を感じたら無理に自宅外に避難しない

滞在不可

浸水後に自宅にとどまることはできません。
避難先を考えておきましょう。

命を守るために 必ず早めの自宅外への避難が必要です

「マイ・避難マップ」で示される浸水状況は1つの想定にすぎません。判定結果が“滞在可”であっても、万が一に備えて避難先を考えておきましょう！

step 2 「マイ・避難マップ」で確認し、水害時の自宅からの避難先を記入しましょう。

避難パターン 1



浸水のおそれが低い地域の親戚・知人宅や宿泊施設・勤め先等へ避難（分散避難）

避難先は各自で確保

分散避難先

避難パターン 2



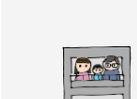
学校や公共施設など、避難所へ避難

各自で必需品を持参

避難所

避難所には多くの様々な方が避難し、混雑が予想されます。まずは各自で避難先を確保しましょう。

避難パターン 3



逃げ遅れてしまったら、命を守る場所へ

自宅にとどまる（在宅避難）

水・食料等を備蓄
在宅避難の可否 **可能** ・ **不可能**

近くの高くて丈夫な建物に逃げ込む

各自で必需品を持参

近くの高くて丈夫な建物

最上階まで浸水が達する場合や、家屋倒壊等氾濫想定区域や土砂災害警戒区域等の「早期の避難が必要な区域」に含まれる場合には、自宅にとどまることができません。

発信される情報や状況など	主な備え [メモ欄]	備えの例
台風発生 警戒レベル1 台風予報 早期注意情報		<ul style="list-style-type: none"> ● テレビ、インターネットなどで今後の台風を調べ始める ● 家の周りに風で飛ばされるようなものがないか確認 ● マイ・タイムラインを見ながら、これからの動きを確認 ● 普段飲んでいる薬があるか確認し、足りないようなら病院へもらいに行く。 ● 備蓄品や非常持ち出し袋の中身を確認 ● 足りないものや必要なものの買い出し ● 携帯電話やモバイルバッテリーを充電 ● ハザードマップで避難場所や避難の方法を再確認 ● 川の水位を調べ始める
警戒レベル2 大雨注意報※ 洪水注意報※ 台風の今後の見通し		<ul style="list-style-type: none"> ● 車での避難はこの時点で広い駐車場のある安全な場所へ ● 危険な場所から高齢者等避難に時間がかかる方は避難開始
避難判断水位到達 警戒レベル3 高齢者等避難 高齢者等は避難		
大雨警報※ 洪水警報※		
氾濫危険水位到達 警戒レベル4 避難指示 危険な場所から全員避難 土砂災害警戒情報※		<ul style="list-style-type: none"> ● 携帯メールなどで避難情報を受信 ● 避難しやすい服装に着替える ● 避難指示を受信 ● 近所に声をかけて一緒に避難する ● 危険な場所から全員避難開始 ● 徒歩での避難が原則
災害発生 危険が迫る 警戒レベル5 緊急安全確保 大雨特別警報※	警戒レベル4までに必ず避難!	<ul style="list-style-type: none"> ● 警戒レベル5は発令できない場合があります。警戒レベル5を待たずに、必ず危険な場所から避難!

緊急度 高

災害状況の進展によっては、この順番で情報が出るとは限りません。状況に応じた柔軟な対応が重要です。
※警報や注意報といった「防災気象情報」の名称やレベルは、今後変更になる予定です。

備える わが家の防災行動メモ