

マイタイムライン作成シート

事前に確認！

①お住まいの地域	②ハザードマップ	③情報収集方法	④避難先	◇避難に関する豆知識
☐ 釜石 ☐ 平田 ☐ 中妻 ☐ 唐丹 ☐ 小佐野 ☐ 鵜住居 ☐ 甲子 ☐ 栗橋 ☐ 大橋	わたしの自宅は… ☐ 洪水浸水想定区域 河川名 _____ ☐ 土砂災害警戒区域	☐ テレビ ☐ ラジオ ☐ いわてモバイルメール ☐ 釜石市公式LINE ☐ その他 _____	想定する避難先 _____	・避難先は市指定の避難場所だけではありません。 自宅が危険な場合は、安全な親戚・知人宅やホテル・旅館などへの避難も選択肢の一つです。あらかじめ避難先を複数確認しておきましょう。 ・非常持出袋は準備していますか？ 飲料水や非常食、常備薬、モバイルバッテリーなどは使用期限や電池残量を確認し、年に1～2回は中身を見直しましょう。

時間の目安	3日前～ 6時間前				
防災気象情報 (気象庁)	レベル1 早期注意情報	レベル2 大雨注意報 土砂災害注意報	レベル3 大雨警報 土砂災害警報	レベル4 大雨危険警報 土砂災害危険警報	レベル5 大雨特別警報 土砂災害特別警報
避難指示等 (釜石市)			警戒レベル3 高齢者等避難	警戒レベル4 避難指示	緊急安全確保
マイ タイムライン					
行動のヒント	・天気予報を確認しましょう	・非常持出袋を準備しましょう ・避難先を確認しましょう	・避難に時間がかかる人は避難を開始しましょう	・避難を開始しましょう	・屋内の安全な場所へ避難しましょう ・命を守る行動を取りましょう

警戒レベル4までに必ず避難