

2 マイ・タイムライン

マイ・タイムラインを
作成し安全に避難を!!

避難指示などが発令されたとき、「自分だけは大丈夫」と思ったことはありませんか。
いざという時に慌てずに行動するために、いつ何をするのか整理しておきましょう。
それが、マイ・タイムラインです。家族でよく話し合っ、作成しましょう。

災害発生情報

警戒レベル5

身の安全の確保

大雨特別警報
氾濫発生情報
(国の指定河川のみ)

警戒レベル4
避難指示
避難の実施
土砂災害警戒情報
氾濫危険情報

警戒レベル3
高齢者等避難
避難の準備

大雨警報・洪水警報
氾濫警戒情報



雨は大丈夫かな?



大雨の予報
情報収集

情報収集
氾濫注意情報

避難の準備



足元に注意だよ

落ち着いて



青森県ホームページ
あおりマイ・タイムライン
風水害(台風・大雨)編



3 避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は?

必ず取り組みましょう

P9~P30の洪水・土砂災害防災マップで
自分の家がどこにあるか確認し、印をつけ
てみましょう。

※防災マップは浸水や土砂災害による被害が発生する
おそれの高い区域を着色した地図です。着色されて
いないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある地区(住所)に「土
砂災害警戒区域」・「洪水浸
水想定区域」のいずれかの
色が塗られていますか?

「洪水」・「土砂災害」については原則として
避難の必要はありませんが、地図を確認し、
周り比べて低い土地(過去の洪水での浸
水範囲)や崖のそばなどにお住まいの方は、
必要に応じて避難行動をとってください。

はい



いいえ

災害の危険があるので、原則として※、
自宅の外に避難が必要です。

※浸水の危険があっても、
①浸水する深さよりも高いところにいる
②浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧
などの備えが十分にある場合は自宅に留まり
安全確保をすることも可能です。

例外

※土砂災害の危険があるが、自宅の外へ避難がどうし
ても困難な時は、ガケから離れた部屋や2階など、家
の中でより安全な場所に移動する。

はい

ご自身または一緒に避難する方は避難に時
間がかかりますか?

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか?

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか?

はい

いいえ

はい

いいえ

洪水や土砂災害に関する
警戒レベル 3 が出たら、
安全な親戚や知人宅に避
難しましょう(日頃から相
談しておきましょう)

洪水や土砂災害に関する
警戒レベル 3 が出たら、
市が開設している指定緊
急避難場所や指定避難所
に避難しましょう

洪水や土砂災害に関する
警戒レベル 4 が出たら、
安全な親戚や知人宅に避
難しましょう(日頃から
相談しておきましょう)

洪水や土砂災害に関する
警戒レベル 4 が出たら、
市が開設している指定緊
急避難場所や指定避難所
に避難しましょう