這是住在東京的大河川旁的東先生一家的 My Timeline （我的時間行動計畫）



我（丈夫）　東 京太郎：積極參加町內會

妻子　東 京香

孩子　東 京之助

妈妈　東 京子：有慢性病。

※妹妹一家住在幾站外的高地上。

颱風接近時！

姓名　東 京太郎

家庭組成　我、京香、京之助、媽媽



3～5天前　　0小時

警戒水準	1	2	3	4	5
避難資訊	避難相關資訊	呼籲自主避難等	老年人等疏散	避難指示	緊急安全確保

所需資訊

◎：特別需要的資訊
○：所需資訊

	早期注意報資訊	3級警報	4級危險警報
大雨相關氣象資訊※	2級大雨注意報（※檢查「大雨Kikikuru」）	3級大雨警報（※除指定為洪水預報河流的河流外，其他河流的洪水將與內陸洪水（內澇災害）一起納入大雨資訊中。）	4級大雨危險警報
風相關氣象資訊	強風注意報	暴風警報	

▼各居住地區的所需資訊請在所需資訊上貼上◎或○的貼紙！

□ 暴潮相關資訊	2級暴潮注意報	3級暴潮警報	4級暴潮危險警報
◎ 河川氾濫相關資訊※	2級氾濫注意報（※檢查「洪水Kikikuru」）	3級氾濫警報（※這適用於受洪水預報約束的河流。每條河流的預報都是單獨發布的。）	4級氾濫危險警報
□ 土石流相關資訊※	2級土石流注意報（※檢查「土石Kikikuru」）	3級土石流警報	4級土石流危險警報

※氣象資訊並非一定依此順序發布，僅供參考。

確認了災害潛勢地圖後，發現自家會淹水

行動

我和家人

媽媽需要提早避難，所以在發布「2級大雨注意報」等時，就要開始準備！

開始準備避難（準備所需時間（60）分鐘）

準備所需時間：60分鐘

開始避難（我）（避難所需時間（40）分鐘）

避難所需時間：40分鐘

避難結束（我）

自己在呼籲町內避難後，開始避難

聯絡（妹妹）

告訴妹妹，接下來需要在妹妹家「獲得幫助」

重新在災害潛勢地圖上確認安全避難路線

確認（媽媽）的常用藥物

開始避難（京香、媽媽 京之助）（避難所需時間（90）分鐘）

避難所需時間：90分鐘

避難結束（京香、京之助、媽媽）

避難需要耗費時間的媽媽提前避難

地區

重新在町內會確認分工（作業所需時間（15）分鐘）

在町內呼籲（作業所需時間（30）分鐘）

在不影響自己避難的情況下在町內呼籲避難

避難場所

妹妹家

在災害潛勢地圖上確認妹妹家不會淹水

災害已發生或即將發生

這是居住在土石流災害警告區域附近，房子可能淹水的東先生一家的 My Timeline（我的時間行動計畫）

我（丈夫）	東 京太郎
妻子	東 京香



大雨持續不斷時！

姓名	東 京太郎
家庭組成	我、京香

2～3天前 ／ 0小時

警戒水準	1	2	3	4	5
避難資訊	避難相關資訊	呼籲自主避難等	老年人等疏散	避難指示	緊急安全確保

所需資訊

◎：特別需要的資訊
○：所需資訊
（大致時間）

所需資訊	2級	3級	4級
大雨相關氣象資訊※（早期注意報資訊）	2級大雨注意報	3級大雨警報	4級大雨危險警報
	※檢查「大雨Kikikuru」	※除指定為洪水預報河流的河流外，其他河流的洪水將與內陸洪水（內澇災害）一起納入大雨資訊中。	
▼各居住地區的所需資訊 請在所需資訊上貼上◎或○的貼紙！			
河川氾濫相關資訊※	2級氾濫注意報	3級氾濫警報	4級氾濫危險警報
	※檢查「洪水Kikikuru」	※這適用於受洪水預報約束的河流。每條河流的預報都是單獨發布的。	
土石流相關資訊※	2級土石流注意報	3級土石流警報	4級土石流危險警報
	※檢查「土石Kikikuru」		

（註）警戒水準和防災氣象資訊並非一定依此順序發布，僅供參考。

行動

我和家人

- 立刻行動：透過電視確認水位資訊和避難資訊等。
- 立刻行動：重新確認已做好的 My Timeline（我的時間行動計畫）
- 立刻行動：開始準備避難（準備所需時間（60）分鐘）
- 重新在災害潛勢地圖上確認安全避難路線
- 手機充電
- 確認應急物品（現金、防災食品等）

準備所需時間：60分鐘

- 開始避難（避難所需時間（30）分鐘）
- 避難所需時間：30分鐘
- 避難結束

和家人避難時，在不影響避難的情況下呼籲

地區

- 呼籲鄰居家庭避難（作業所需時間（10）分鐘）
- 立刻行動：在前往避難場所的路上呼籲附近家庭避難

請在氣象廳等的網站上或按下電視遙控器上的「d按鈕」查看氣象資訊、河川水位資訊、避難資訊等！

確認災害潛勢地圖上標示的避難場所
※不僅限於附近設施

避難場所

○○小學

災害已發生或即將發生

這是居住小河附近的東先生一家的 My Timeline（我的時間行動計畫）（淹水深度不是很深的地區）

我（丈夫） 東 京太郎　孩子 東 京之助
妻子 東 京香



發生短時間急遽豪雨時！

姓名 東 京太郎
家庭組成 我、京香、京之助

2～3小時前 ☀ ⛈ ⛈ 0小時

警戒水準	1	2	3	4	5
避難資訊	避難相關資訊	呼籲自主避難等	老年人等疏散	避難指示	緊急安全確保

所需資訊（◎：特別需要的資訊　○：所需資訊）（大致時間）

早期注意報資訊

	2級	3級	4級
◎ 大雨相關氣象資訊※	2級大雨注意報 ※檢查「大雨Kikikuru」	3級大雨警報 ※除指定為洪水預報河流的河流外，其他河流的洪水將與內陸洪水（內澇災害）一起納入大雨資訊中。	4級大雨危險警報
▼各居住地區的所需資訊 請在所需資訊上貼上◎或○的貼紙！			
◎ 河川氾濫相關資訊※	2級氾濫注意報 ※檢查「洪水 Kikikuru」	3級氾濫警報 ※這適用於受洪水預報約束的河流。每條河流的預報都是單獨發布的。	4級氾濫危險警報
○ 土石流相關資訊※	2級土石流注意報 ※檢查「土石Kikikuru」	3級土石流警報	4級土石流危險警報

（註）警戒水準和防災氣象資訊並非一定依此順序發布，僅供參考。

災害已發生或即將發生

行動

我和家人

- 透過電視等經常確認氣象資訊等
- 重新確認已做好的 My Timeline（我的時間行動計畫）
- 開始準備避難（準備所需時間（40）分鐘）
- 準備所需時間：40分鐘
- 開始避難（京香、京之助）（避難所需時間（　）分鐘）
- 避難結束（京香、京之助）
- 聯繫（京香他們）
- 將放在1樓的存摺等物品拿到2樓以上（作業所需時間（20）分鐘）
- 自己在公司等待，直到安全為止
- 前往堅固建築的2樓以上

地區

- 京香他們與鄰居討論，並在家中堆沙袋（作業所需時間（20）分鐘）
- 打電話給熟人

請與家人一起重新確認提前製作的 My Timeline（我的時間行動計畫），為風災和水災做好準備！

在保障了安全的基礎上，思考在家中也能做的事情

避難場所
前往2、3樓 從地下往地上移動
我公司
京香、京之助自家的2樓以上

