这是居住在东京的大河川边上的东先生一家的
My Timeline
（我的时间行动计划）



我（丈夫） 东 京太郎：活跃于町内会
妻子 东 京香
孩子 东 京之助
妈妈 东 京子：有慢性病。

※妹妹一家住在几站外的高地上。

台风接近时！

姓名 东 京太郎
家庭构成 我、京香、京之助、妈妈

3～5天前 ～ 0小时

警戒水准	1	2	3	4	5
避难信息	避难相关信息	呼吁自主避难等	老年人等进行避难	避难指示	紧急安全确保

所需信息

◎：尤其需要的信息
○：所需信息

	早期注意报信息		
大雨相关气象信息※	等级2 大雨注意报	等级3 大雨警报	等级4 大雨危险警报
	※ 确认“大雨Kikikuru”	※对于未列入洪水预报的河流的泛滥，将在有关大雨的信息中与内涝（积水灾害）一并处理。	
风相关气象信息	强风注意报	暴风警报	

▼ 各居住地区的所需信息 请在所需信息上粘贴◎或○的贴纸！

暴潮相关信息	等级2 暴潮注意报	等级3 暴潮警报	等级4 暴潮危险警报
河川泛滥相关信息※	等级2 泛滥注意报	等级3 泛滥警报	等级4 泛滥危险警报
	※确认“洪水Kikikuru”	※洪水预报将针对各条河流分别发布。	
土石流相关信息※	等级2 土石流注意报	等级3 土石流警报	等级4 土石流危险警报
	※确认“土砂Kikikuru”		

※气象信息并非一定按此顺序发布，仅供参考。

确认了灾害预测地图后，发现家会淹水

自己在呼吁町内避难后，开始避难

行动

我和家人

妈妈需要提早避难，所以在发布“等级2 大雨注意报”等时，就要开始准备！

立刻行动 开始准备避难 准备所需时间（60）分钟

准备所需时间：60分钟

开始避难（我） 避难所需时间（40）分钟

避难所需时间：40分钟

避难结束（我）

联系（妹妹）

告诉妹妹，接下来需要在妹妹家“获得帮助”

开始避难（京香、妈妈、京之助） 避难所需时间（90）分钟

避难所需时间：90分钟

避难结束（京香、妈妈、京之助）

避难需要花时间的妈妈提前避难

确认（妈妈）的常用药

地区

重新在町内会确认分工 作业所需时间（15）分钟

在町内呼吁 作业所需时间（30）分钟

在不影响自己避难的情况下在町内呼吁避难

避难场所

妹妹家

在灾害预测地图上确认妹妹家不会淹水

灾害已经发生或即将发生

这是居住在土石流灾害警告区域附近，房子可能淹水的东先生一家的 My Timeline（我的时间行动计划）

我（丈夫）	东 京太郎
妻子	东 京香



大雨持续不停时！

姓名	东 京太郎
家庭构成	我、京香

2～3天前 ——— 0小时

警戒水准	1	2	3	4	5
避难信息	避难相关信息	呼吁自主避难等	老年人等进行避难	避难指示	紧急安全确保

所需信息

◎：尤其需要的信息
○：所需信息
（大致时间）

	早期注意报信息			
大雨相关气象信息※		等级2 大雨注意报	等级3 大雨警报	等级4 大雨危险警报
		※ 确认“大雨Kikikuru”	※对于未列入洪水预报的河流的泛滥，将在有关大雨的信息中与内涝（积水灾害）一并处理。	
▼ 各居住地区的所需信息	请在所需信息上粘贴◎或○的贴纸！			
河川泛滥相关信息※		等级2 泛滥注意报	等级3 泛滥警报	等级4 泛滥危险警报
		※确认“洪水Kikikuru”	※洪水预报将针对各条河流分别发布。	
土石流相关信息※		等级2 土石流注意报	等级3 土石流警报	等级4 土石流危险警报
		※确认“土砂Kikikuru”		

（注）警戒水准和防灾气象信息并非一定按此顺序发布，仅供参考。

行动

我和家人

- 通过电视确认水位信息和避难信息等。
- 重新确认做好的 My Timeline（我的时间行动计划）
- 开始准备避难（准备所需时间（60）分钟）
- 重新在灾害预测地图上确认安全避难路线
- 手机充电
- 确认应急物品（现金、防灾食品等）
- 准备所需时间：60分钟
- 开始避难（避难所需时间（30）分钟）
- 避难所需时间：30分钟
- 避难结束

地区

- 呼吁邻居家庭避难（作业所需时间（10）分钟）
- 在前往避难场所的路上呼吁附近家庭避难

请在气象厅等的网站上或按下电视遥控器上的“d按钮”查看气象信息、河川水位信息、避难信息等！

和家人避难时，在不影响避难的情况下呼吁

确认灾害预测地图上标出的避难场所
※不仅限于附近设施

避难场所

○○小学

灾害已经发生或即将发生

这是居住小河川附近的东先生一家的
My Timeline（我的时间行动计划）（淹水深度不是很深的地区）

我（丈夫）	东 京太郎	孩子	东 京之助
妻子	东 京香		



发生短时突降暴雨时！

姓名 东 京太郎
家庭构成 我、京香、京之助

2～3小时前 ☀ 0小时

警戒水准	1	2	3	4	5
避难信息	避难相关信息	呼吁自主避难等	老年人等进行避难	避难指示	紧急安全确保

所需信息

◎：尤其需要的信息
○：所需信息
（大致时间）

早期注意报信息

	2	3	4
◎ 大雨相关气象信息※	等级2 大雨注意报	等级3 大雨警报	等级4 大雨危险警报
	※ 确认“大雨Kikikuru”	※对于未列入洪水预报的河流的泛滥，将在有关大雨的信息中与内涝（积水灾害）一并处理。	

▼ 各居住地区的所需信息　请在所需信息上粘贴◎或○的贴纸！

	2	3	4
◎ 河川泛滥相关信息※	等级2 泛滥注意报	等级3 泛滥警报	等级4 泛滥危险警报
	※确认“洪水Kikikuru”	※洪水预报将针对各条河流分别发布。	
□ 土石流相关信息※	等级2 土石流注意报	等级3 土石流警报	等级4 土石流危险警报
	※确认“土砂Kikikuru”		

（注）警戒水准和防灾气象信息并非一定按此顺序发布，仅供参考。

行动

我和家人

- 通过电视等经常确认气象信息等
- 重新确认做好的 My Timeline（我的时间行动计划）
- 开始准备避难　准备所需时间（40）分钟
- 联系（京香他们）
- 将放在1楼的存折等拿到2楼以上　作业所需时间（20）分钟
- 准备所需时间：40分钟
- 开始避难（京香、京之助）　避难所需时间（　）分钟
- 避难结束（京香、京之助）
- 自己在公司等待，直到安全为止

地区

- 京香他们与邻居讨论，并在家堆沙袋　作业所需时间（20）分钟
- 给熟人打电话

请与家人一起重新确认提前制作的 My Timeline（我的时间行动计划），为风灾和水灾做好准备！

在确保了安全的基础上，思考在家中也能做的事情

前往坚固建筑的2楼以上

避难场所
前往2、3楼
从地下往地上移动

我 公司
京香、京之助
自己家的2楼以上

灾害已经发生或即将发生