

水害時マイ・タイムライン

住んでいる地区 _____ 地区 _____ 世帯構成 _____ 人暮らし 【大人 _____ 人 子ども _____ 人】

最大浸水想定 _____ m 最寄りの避難先 ① _____ ② _____

きより _____ k m 避難手段 _____ 避難にかかる時間 _____ 分

災害までの おおよ その時間	各種情報	マイ・タイムライン（何をする？）	ポイント
2 日前	大雨等の 早期注意報 徐々に雨が降り始める		◆行動できる準備 をする ・情報収集方法は？ ・日用品（薬等）の ストックは？ ・万が一のときの連絡 手段は？
24時間前	大雨注意報 洪水注意報 雨が強くなりはじめる		
12時間前	大雨警報 洪水警報 警戒レベル 3 高齢者等避難 川の水位が上昇する テレビ・ラジオ放送 緊急速報メールの発信	市が 発表	
0 ～ 6 時間前	氾濫危険情報 警戒レベル 4 避難指示 テレビ・ラジオ放送 緊急速報メールの発信	市が 発表	◆実際に避難する際に 考えること ・どの情報をもとに 避難するか？ ・避難先はどこ？ ・避難の際に携行する ものは？ ・避難には何分かか るのか？
災害 発生	大雨特別警報 警戒レベル 5 命を守る最善の行動を		

避難の際の
携行品（例）

☐食料・飲料水
☐携帯電話
☐充電器
☐貴重品
☐薬、お薬手帳
☐タオル
☐洗面用具
☐上着（防寒対策）

情報の取得方法

気象庁HP

気象に関する情報を
確認することができます。

川の防災情報
（国土交通省）

各地の雨量、河川の
水位を確認することができます。

土砂災害警戒判定
メッシュ情報

土砂災害の危険度の
高まりを確認することができます。

洪水の危険度
分布（気象庁）

中小河川の洪水発生
の危険度の高まりを 5 段階に
色分けをして示しています。

ヤフー
防災アプリ

地域設定で北上市を
選択することで北上市の
防災情報が配信されます。

テレビ

各種災害情報を
収集することが
可能です

ラジオ

きたかみE & Be
エフエム(88.8MHz)
では北上市の情報が
随時配信されます。

メモ