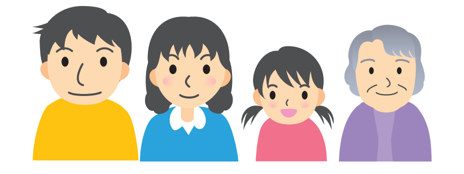
我的时间表的制作范本

1 确认住所的避难信息发布对象地区（P62/63），贴上相应发布区划的“**避难信息发布对象地区贴纸**”。

根据家庭成员构成及居住地区的风险，提前确定由何人在何时做什么。

例



茨木一家住所位于安威川等在洪水中有3～5m淹水风险的区域

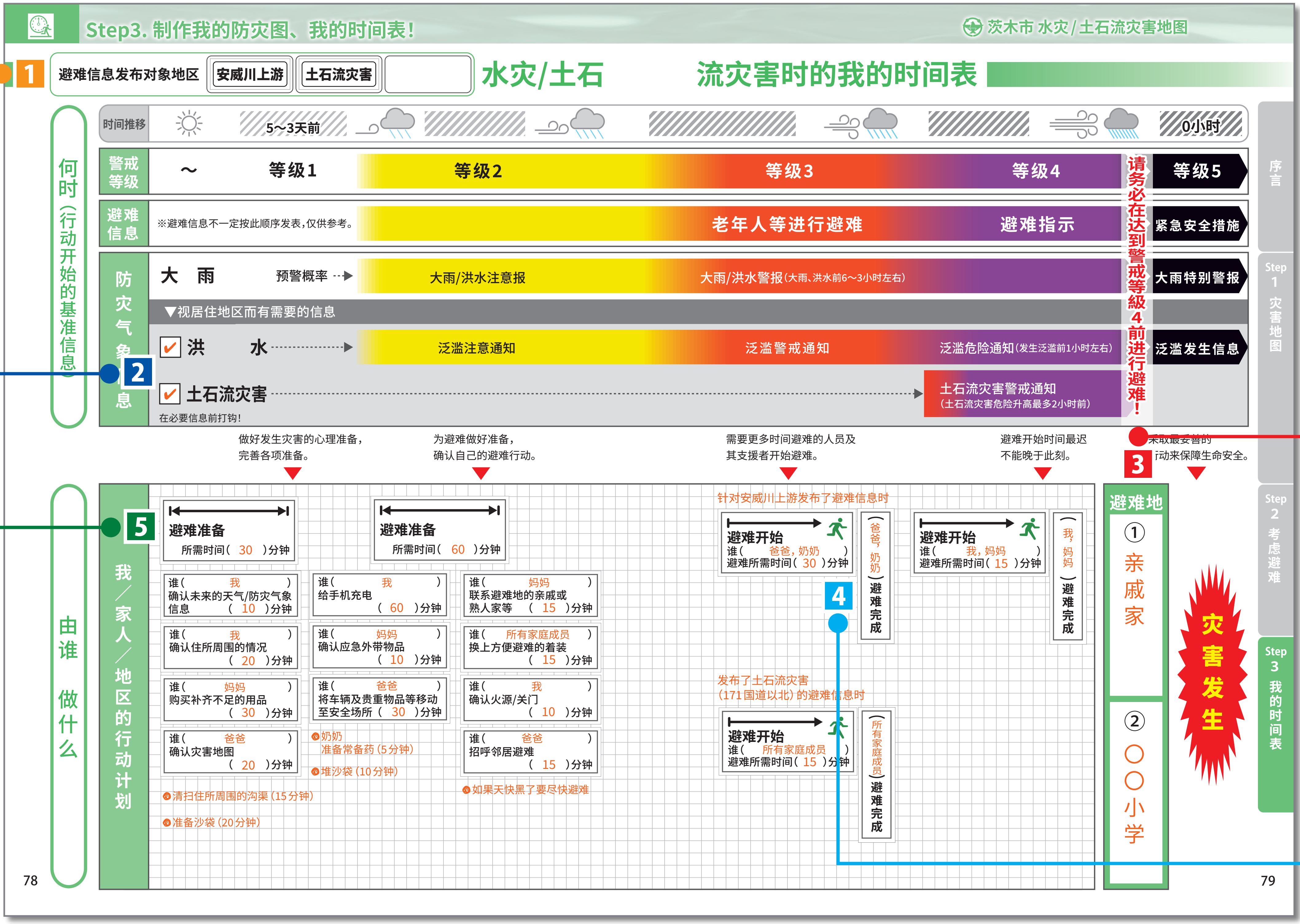
茨木 太郎（父亲）　绫女（我）
花子（母亲）　梅（祖母）

2 确认避难准备、避难开始的基准警戒等级/避难信息/防灾气象信息。避难信息、大雨相关防灾气象信息是所有人都需要了解的重要信息。

对于洪水、土石流灾害相关防灾气象信息，请根据您的居住地区在必要的信息前打上✔。

5 考虑避难准备的具体内容及完成所有避难准备所需的时间，粘贴**避难准备的贴纸**。

结合自己的家庭成员构成和生活环境，手动添加贴纸中没有的行动。另外，不仅要考虑自己家人的行动，还要考虑知会邻居或地区等行动。



Step3. 制作我的防灾图、我的时间表！　茨木市 水灾/土石流灾害地图

1 避难信息发布对象地区　安威川上游　土石流灾害

水灾/土石流灾害时的我的时间表

何时（行动开始的基准信息）

时间推移　5～3天前　……　0小时

警戒等级	～　等级1	等级2	等级3	等级4	等级5
避难信息	※避难信息不一定按此顺序发表，仅供参考。		老年人等进行避难	避难指示	紧急安全措施
防灾气象信息 大　雨	预警概率	大雨/洪水注意报	大雨/洪水警报（大雨、洪水前6～3小时左右）		大雨特别警报

▼视居住地区而有需要的信息

☑ 洪　水 → 泛滥注意通知　泛滥警戒通知　泛滥危险通知（发生泛滥前1小时左右）　泛滥发生信息

☑ 土石流灾害 → 土石流灾害警戒通知（土石流灾害危险升高最多2小时前）

在必要信息前打钩！

请务必在达到警戒等级4前进行避难！

做好发生灾害的心理准备，完善各项准备。

为避难做好准备，确认自己的避难行动。

需要更多时间避难的人员及其支援者开始避难。

避难开始时间最迟不能晚于此刻。

采取最妥善的
动来保障生命安全。

由谁 做什么

我/家人/地区的行动计划

避难准备 所需时间（30）分钟

- 谁（我）确认未来的天气/防灾气象信息（10）分钟
- 谁（我）确认住所周围的情况（20）分钟
- 谁（妈妈）购买补齐不足的用品（30）分钟
- 谁（爸爸）确认灾害地图（20）分钟
- 清扫住所周围的沟渠（15分钟）
- 准备沙袋（20分钟）

避难准备 所需时间（60）分钟

- 谁（我）给手机充电（60）分钟
- 谁（妈妈）确认应急外带物品（10）分钟
- 谁（爸爸）将车辆及贵重物品等移动至安全场所（30）分钟
- 奶奶 准备常备药（5分钟）
- 堆沙袋（10分钟）
- 谁（妈妈）联系避难地的亲戚或熟人家等（15）分钟
- 谁（所有家庭成员）换上方便避难的着装（15）分钟
- 谁（我）确认火源/关门（10）分钟
- 谁（爸爸）招呼邻居避难（15）分钟
- 如果天快黑了要尽快避难

针对安威川上游发布了避难信息时

避难开始 谁（爸爸，奶奶）避难所需时间（30）分钟　（爸爸，奶奶）避难完成

避难开始 谁（我，妈妈）避难所需时间（15）分钟　（我，妈妈）避难完成

发布了土石流灾害（171国道以北）的避难信息时

避难开始 谁（所有家庭成员）避难所需时间（15）分钟　（所有家庭成员）避难完成

避难地
① 亲戚家
② ○○小学

灾害发生

78　79

3 不同灾害可使用的设施会有所不同，因此请按灾害种类在确认单中填入整理好的避难地。

避难地不仅限于茨木市指定的避难场所，也可前往安全的亲戚或熟人家等避难。

4 基于确认单中整理的避难时机与行程时间，粘贴**避难开始/避难完成的贴纸**。

需要帮助其避难的人员（老年人、残疾人、婴幼儿等）及其支援者，请以警戒等级3（老年人等进行避难）或警戒等级相当信息（大雨/洪水警报、泛滥警戒通知）为基准，开始避难。

1 ▼避难信息发布对象地区贴纸

安威川上游　安威川下游　茨木川　大正川
女瀬川　淀　川　土石流灾害

4 ▼避难开始/避难完成/避难准备贴纸

避难开始 谁（　）避难所需时间（　）分钟
（　）避难完成
避难准备 所需时间（　）分钟

5 ▼避难准备贴纸

- 谁（　）确认未来的天气/防灾气象信息（　）分钟
- 谁（　）确认灾害地图（　）分钟
- 谁（　）确认应急外带物品（　）分钟
- 谁（　）确认住所周围的情况（　）分钟
- 谁（　）换上方便避难的着装（　）分钟
- 谁（　）招呼邻居避难（　）分钟
- 谁（　）确认火源/关门（　）分钟
- 谁（　）联系避难地的亲戚或熟人家等（　）分钟
- 谁（　）与谁（　）联系（　）分钟
- 谁（　）将车辆及贵重物品等移动至安全场所（　）分钟
- 谁（　）给手机充电（　）分钟
- 谁（　）购买补齐不足的用品（　）分钟