

近年来，因台风等引发的暴雨导致洪水频繁发生，县内也出现了人员伤亡情况。请利用「我的家庭时间表」事先整理在灾害发生时应采取的行动。

【2026年改订版】

我家的避难时间表

() 家

首先通过灾害危险地图确认自家的灾害风险！

沿点线圈上圆圈。(可能两者都需要圈上)

因河流泛滥造成的浸水危险

存在泥石流灾害的危险

避难地点(避难所、亲戚家、朋友家)

前往避难地点的交通方式

前往避难地点的移动时间

分

避难时告知避难地点的对象及联系方式(家人、亲戚等)

呼叫一同避难的对象及联系方式(附近邻居等)

当存在洪水风险时，请关注气象信息及市町村发布的避难信息，并采取相应行动！

防灾气象信息
(暴雨·河流泛滥·泥石流灾害)

为避免错失逃生良机应采取的措施

等级1 早期预报

◆提高应对灾害的心理准备

◆通过电视或广播确认气象信息(台风信息)

◆再次确认避难地点、移动方式及所需时间

※请勿靠近河流、稻田及悬崖

◆确认避难时需携带的物品(请在☑里打勾)

※请提前将物品整理到应急逃生包中

※请根据季节调整所需物品

等级2 预报

◆确认避难的相关事项
(避难场所、避难路线、
避难时机等)

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 饮用水 | <input type="checkbox"/> 常用药 | <input type="checkbox"/> 药品手册 |
| <input type="checkbox"/> 毛巾 | <input type="checkbox"/> 塑料袋 | <input type="checkbox"/> 换洗衣物 | <input type="checkbox"/> 室内鞋 |
| <input type="checkbox"/> 手电筒 | <input type="checkbox"/> 手机充电器 | <input type="checkbox"/> 口罩 | <input type="checkbox"/> 湿纸巾 |
| <input type="checkbox"/> 现金 | <input type="checkbox"/> 贵重物品(存折等) | <input type="checkbox"/> 其他() | |

◆换上便于避难行动的服装

等级3 警报

<老年人等避难>

◆需要较长时间才能避难的人
请尽早开始行动。

需要撤离时间及需要协助的人员应先行避难
(老年人、残障人士、婴幼儿等)

老年人等完成避难的时机

沿着虚线用圆圈
圈出其中一个

等级4 危险警报

<避难指示>

◆从危险区域撤离全体人员

从危险区域撤离所有人员

全体人员撤离完毕的时机

等级5 特别警报

<紧急安全保障>

◆危及生命 立即确保安全！

等级5之后再开始行动，存在『逃跑不及』的风险！

※部分市町村可能在发布「等级二 预报」时采取「老年人等避难」措施，或在发布「等级三 警报」时下达「避难指示」。当存在灾害风险时，请确认您所在市町村发布的信息！

<使用方法>

- 请将其张贴在家中显眼位置，灾害发生时边确认内容边进行避难。
- 参加市町村的培训，定期确认培训内容，如有变更请及时修订。

我家的避难时间表的使用方法

为避免在灾害发生时错过逃生时机，请提前规划好在「何时」「采取何种」行动！

①通过灾害风险地图确认自家房屋的灾害风险

- 灾害风险地图是指标示可能发生洪水浸水或泥石流灾害的危险区域、以及指定避难所位置等信息的地图。
- 请通过您所在市町村的灾害风险地图，确认自家及常去场所（学校、工作单位等）的灾害风险。
- 如果您的住所位于灾害风险区域，请制作自家避难时间表，提前做好防灾准备。

②填写避难所需的信息

- 为能够立即避难，请提前填写好避难地点、移动方式、避难时需携带的物品等信息。

③确认避难时机

- 需要较长时间撤离的人群应在「等级3警报」<老年人等避难>（发布时尽早撤离包括老年人、残障人士、婴幼儿等）。
- 其他人员应在「等级4危险警报」<避难指令>时全部避难。
- 确认自己在哪个时间点进行避难，然后在对应选项上画圈。

④按照我家的避难时间表行动

- 当可能出现台风或大雨时，请确认我家的避难时间表。
- 请注意气象厅发布的防灾气象信息以及市町村发布的避难信息。
- 当发布「等级3警报」<老年人等避难>或「等级4危险警报」<避难指令>时，请及时避难，以免错过逃生时机。

我が家のタイムライン (家)

まず、ハザードマップで自宅の災害リスクを確認！

避難先(避難所、親戚宅、友人宅) 避難先までの移動手段 避難先までの移動時間

避難時に避難先を伝える相手・連絡先(家族・親戚など) 避難先までの移動時間

洪水のおそれがあるときは、気象情報や市町村が発令する避難情報に注意して行動する！

| 防災気象情報 (大雨・河川氾濫・土砂災害) | 逃げ遅れないためにやるべきこと |
|---|---|
| レベル1 早期注意情報 ◆災害への心構えを高める | ◆テレビやラジオで気象情報(台風情報)を確認する ◆避難先、移動手段、移動時間を再確認する ◆河川や水田、崖に近づくのを控えましょう ◆避難するときに持っている持ち物を確認する(☑印をつける) ◆持ち物はあらかじめ非常時などにまとめておきましょう ◆季節によって必要なものを準備しましょう |
| レベル2 注意報 ◆避難行動を確認(避難場所、避難経路、避難の準備など) | <input type="checkbox"/> 食料品 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 上履き <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯充電器 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 貴重品(通帳など) <input type="checkbox"/> その他() ◆避難しやすい服装に着替える |
| レベル3 警報 <高齢者等避難> ◆避難に時間を要する人は早めに避難 | 避難に時間のかかる人と支援者は避難する(高齢者、障害者、乳幼児など) 高齢者等が避難完了のタイミング |
| レベル4 危険警報 <避難指示> ◆危険な場所から全員避難 | 危険な場所から全員避難する 全員が避難完了のタイミング |
| レベル5 特別警報 <緊急安全確保> ◆命の危険 直ちに安全確保! | レベル5になってからでは「逃げ遅れ」になるリスク大! |

※市町村によっては、「レベル2 注意報」で「高齢者等避難」を発令したり、「レベル3 警報」で「避難指示」を発令する場合があります。災害のおそれがあるときは、お住まいの市町村からの情報を確認しましょう！

防灾实用信息

■ 茨城县防灾·危机管理门户网站
可确认县内正在发布的警报、市町村的避难信息发布情况、避难所的开放情况等。



■ 茨城县 | WEB版我家的避难时间表
使用电脑或智能手机即可制作我家的避难时间表。



■ 国土交通省 | 我所在城市灾害风险地图
汇总了各市町村制作的灾害风险地图，方便查询。



■ 日本气象厅 | (危险度分布图)
可确认洪水及泥石流灾害危险程度上升情况。



■ 茨城县 | 降雨量·河流水位信息
可确认县内河流水位及降雨量信息。

