マイ・タイムラインの例

	気象・状況	自分・家族の行動
5日前	台風や前線の発生 （進路、大きさの予想）	台風・前線等の天気情報の入手 準備行動 台風や前線情報の入手 テレビ、ラジオ、インターネットなど 家族会議のおさらい
3日前	台風や前線接近 風や雨がだんだん強くなる	近くや上流の川の水位・土砂災害情報の入手 必要に応じた特別な準備 持病薬の受け取り、妊婦・要介護者等受入先確認 ライフラインの停止に備え 備蓄品の確認・補充、ガソリン灯油の補充、風呂や洗濯機に水をためる 自宅が被害にあった場合に備え 土嚢を役所等にもらいに行く、片付け・掃除道具（ゴム手袋・ゴーグルなど）の確認、応急処置材料（ブルーシート、ベニヤ板など）の確認
1日前	川の水位が上がってくる 風がさらに強まる	警戒レベルや避難情報の入手 警戒レベル１　早期注意情報（気象庁） 自主避難行動を考える 妊婦・要介護者等の避難、ペットをペットショップ等にあずける、指定避難場所以外（ホテル等）検討、避難しやすい服装に着替える
半日前	雨が集まって川の水が増える	警戒レベル２　大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）
5時間前	激しい雨で川の水位がどんどん上がってくる 河川敷にも水が流れる	避難行動 警戒レベル３　高齢者等避難 高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミング 時間がかかるので早め早めの避難を 避難をする場合はブレーカーを落とす
3時間前	川の水がいっぱいでこのままだとあふれてしまう	警戒レベル４　避難指示 危険な場所から全員避難 一斉に車での避難を始めると渋滞が起こる恐れも 既に危険な場所があるかも、と避難する
		警戒レベル４までに必ず避難！
災害発生		警戒レベル５　緊急安全確保
	川が氾濫 土砂災害	命を守る行動 外部への避難がすでに難しい場合は 垂直避難等、命を守る行動を 自宅避難時は、想定外にも注意して待機する 避難所避難・車中避難・自宅避難