我が家のマイ・タイムライン

作成日:　　年　　月　　日

1　居住地の災害リスク

□ (洪水)浸水想定区域　➡　想定水深 _____m ～ _____m

□ 土砂災害警戒区域　➡　特別警戒区域(土石流) ・ 警戒区域(土石流)
特別警戒区域(急傾斜地崩壊) ・ 警戒区域(急傾斜地崩壊)
警戒区域(地滑り)

□ いずれの区域でもない　➡　油断は禁物です。市内の多くが浸水想定区域であること、山麓や急傾斜地等は土砂災害警戒区域に指定されている箇所が多いことに留意しておきましょう。

2　避難する場所:①_____ ②_____ 移動手段_____

移動時間:　①_____分　②_____分

特記事項:　_____

3　避難するタイミング:_____

4　防災・避難情報等の収集先

□ 防災行政無線　□ 防災アプリ　□ 須坂市防災防犯メール　□ 緊急速報メール(エリアメール)
□ テレビ　□ ラジオ　□ 須坂市ホームページ　□ 気象庁ホームページ
□ 長野県河川砂防情報ステーション　□ 須坂市公式SNS　□ その他(_____)

避難情報	取るべき行動	我が家の行動計画
レベル1 早期注意情報	災害への心構えを高める	
レベル2 注意報	避難行動を確認	
レベル3 警報	危険な場所から高齢者等は避難	
レベル4 危険警報	危険な場所から全員避難	
レベル5 特別警報	命の危険 直ちに安全確保	

★家族や親戚の情報★

名　前	電話番号	必　需　品	昼の居場所	備　考

我が家のマイ・タイムライン

作成例

作成日：2026 年 月 日

1 居住地の災害リスク

定期的に見直しをしましょう。

☑ (洪水)浸水想定区域 ➡ 想定水深 3 m ～ 5 m

☑ 土砂災害警戒区域 ➡ 特別警戒区域(土石流) ・ 警戒区域(土石流)
特別警戒区域(急傾斜地崩壊) ・ 警戒区域(急傾斜地崩壊)
警戒区域(地滑り)

☐ いずれの区域でもない ➡ 油断は禁物です。市内の多くが浸水想定区域であること、山麓や急傾斜地等は土砂災害警戒区域に指定されている箇所が多いことに留意しておきましょう。

2 避難する場所：① ○○中学校 ② ○○小学校 移動手段 車

移動時間： ① 5 分 ② 10 分

特記事項： 土砂災害の危険が高まった場合は○○小学校へ避難する

3 避難するタイミング： レベル３ 警報 が発令された時

4 防災・避難情報等の収集先

スマホ等へ登録

☑ 防災行政無線 ☑ 須坂市防災防犯メール ☑ 緊急速報メール(エリアメール)
☑ テレビ ☐ ラジオ ☑ 須坂市ホームページ ☑ 気象庁ホームページ
☑ 長野県河川砂防情報ステーション ☑ その他(信州防災アプリ)

避難情報	取るべき行動	我が家の行動計画
レベル1 早期注意情報	災害への心構えを高める	○情報収集 ○家族の今後の予定や居場所を確認 ○自宅周辺の確認(飛散物等ないか・土のう準備) ○非常用持出品の確認
レベル2 注意報	避難行動を確認	○防災・避難情報収集先を改めて確認 ○避難場所を再確認 ○土のう設置、大切なものを2階等へ移動
レベル3 警報	危険な場所から高齢者等は避難	○防災行政無線等で避難情報、避難場所を確認 ○離れている家族や知人に避難する事、避難先を連絡 ○避難開始
レベル4 危険警報	危険な場所から全員避難	○避難完了
レベル5 特別警報	命の危険 直ちに安全確保	○避難が遅れた場合は「垂直避難」

★家族や親戚の情報★

名　前	電話番号	必　需　品	昼の居場所	備　考
須坂　太郎	090-****-****	常備薬・杖	デイサービス(℡026-2**-****)	
須坂　一郎	090-****-****	メガネ	会社(℡026-2**-****)	通勤時間30分
須坂　花子	090-****-****		自宅	
須坂　大輔	090-****-****	喘息の薬	□□中学校(℡026-2**-****)	
長野　友子	026-2**-****		自宅	