

我が家のマイ・タイムライン

作成例

作成日: 2022 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 〇〇中学校 ② 〇〇小学校 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〇〇小学校へ避難する

3 避難するタイミング: 警戒レベル3 「高齢者等避難」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)

状況	気象・避難情報	我が家の行動計画
雨風が強くなる前	早期注意情報	○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
雨風が強まってきたら	洪水注意報 大雨注意報等	○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
災害発生のおそれ	警戒レベル3 高齢者等避難	○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
災害発生の危険大	警戒レベル4 避難指示	○避難完了
災害発生	警戒レベル5 緊急安全確保	○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(Tel026-2**-****)	
須坂 一郎	090-****-****	メガネ	会社(Tel026-2**-****)	通勤時間30分
須坂 花子	090-****-****		自宅	
須坂 大輔	090-****-****	喘息の薬	〇〇中学校(Tel026-2**-****)	
長野 友子	026-2**-****		自宅	