

我が家の マイ・タイムライン（風水害用）【記入例】

作成日： 令和3年 6月 1日

1. 居住地の災害リスク

- （洪水）浸水想定区域 → 想定水深： 0.5 m ~ 3.0 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（急傾斜地の崩壊） ・ 警戒区域（急傾斜地の崩壊） ・
警戒区域（地滑り）
- いずれの指定区域でもない → 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こと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 延徳小体育館、② 南宮中体育館** 移動手段： **徒歩** 移動時間： **① 15 ② 25** 分
特記事項： **河川の増水で延徳小学校への避難に危険が伴う場合は、南宮中学校へ避難する**

3. 避難するタイミング： **高齢者等避難が発令されたとき**

4. 防災・避難情報等の収集先

- 防災行政無線（音声告知放送） 中野市すぐメール 緊急速報メール（エリアメール）
 テレビ ラジオ 中野市公式ホームページ 気象庁ホームページ
 長野県砂防情報ステーション その他（ **ホームページはお気に入り登録しておきましょう。**）

状況	気象・避難情報	我が家の行動計画
今後気象状況悪化のおそれ	<u>警戒レベル1</u> 早期注意情報	<ul style="list-style-type: none">○ 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（風で飛ばされそうなものはないか等）、土のう準備○ 非常用持出品（携帯電話、持病薬、雨具、懐中電灯など）を確認
気象状況悪化	<u>警戒レベル2</u> 大雨・洪水注意報	<ul style="list-style-type: none">○ 防災・避難情報等の収集先を改めて確認○ 避難場所を再確認○ 土のうを設置、大切なものを2階に上げる
災害のおそれあり	<u>警戒レベル3</u> 高齢者等避難	<ul style="list-style-type: none">○ 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こと、避難先を連絡○ 避難開始
災害のおそれ高い	<u>警戒レベル4</u> 避難指示	<ul style="list-style-type: none">○ 避難完了
災害発生又は切迫	<u>警戒レベル5</u> 緊急安全確保	<p>必要に応じ、適時見直しをしましょう。 また、ご近所の方と見比べてみましょう。</p>

★ 家族や親戚の情報

名前	電話番号	必需品	昼の居場所	備考
中野 太郎	090-****-****	血圧を下げる薬、杖	デ伊ビル (TEL 0269-23-****)	
中野 一郎	090-****-****	メガネ	会社 (TEL 0269-22-****)	通勤時間 30 分
中野 花子	090-****-****		自宅	
中野 大輔	090-****-****	喘息の薬	〇〇中学校	
長野 友子	026-2*-****			