

# 我が家のマイ・タイムライン（風水害用）（記入例）

作成日： 令和2 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： **①15 分 ②25 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：**避難準備情報・高齢者等避難開始が発令された時**

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
雨風が強くなる前	早期注意情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>○情報収集</li> <li>○家族の今後の予定や居場所を確認</li> <li>○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</li> <li>○非常用持出品（携帯電話、持病薬、雨具、懐中電灯など）を確認</li> </ul>
雨風が強まってきたら	洪水注意報 大雨注意報等	<ul style="list-style-type: none"> <li>○防災・避難情報等の収集先を改めて確認</li> <li>○避難場所を再確認</li> <li>○土のうを設置、大切なものを2階に上げる</li> </ul>
災害発生のおそれ	警戒レベル3 避難準備・ 高齢者等避難開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>○防災行政無線等で避難情報、避難場所を確認</li> <li>○離れている家族や知人に避難すること、避難先を連絡</li> <li>○避難開始</li> </ul>
災害発生確率大	警戒レベル4 避難勧告・ 避難指示（緊急）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○避難完了</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     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。                 </div>
災害発生	災害発生情報	

## ★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	デイサービス (TEL0269-23-****)	
中野 一郎	090-****-****	メガネ	会社 (TEL0269-22-****)	通勤時間30分
中野 花子	090-****-****		自宅	
中野 大輔	090-****-****	喘息の薬	□□中学校	
長野 友子	026-2****			