



# 【記入例】



## 風水害から身を守る！ 「マイ・タイムライン」をつくってみよう！

<b>知って 備える</b>	①住んでいる地区の 災害リスクを知る	<b>MEMO</b> ☆住んでる地域：土砂災害警戒区域 ○○川浸水想定区域  ☆避難場所：○○小学校 ☆移動手段：例) 徒歩 ☆移動時間：30分  ☆避難開始のタイミング：避難準備・高齢者等避難 開始が発令されたとき  ☆情報収集先：ラジオのニュース 長野県河川砂防情報ステーション  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">           ほかにも・・・            地域のハザードマップなども確認しましょう！            避難するときに配慮が必要な家族や支援してくれ            る隣人など考えてみましょう！         </div>
	②避難場所・経路を 調べる	
	③警報等の内容を 調べてどんな行動 をとるか知る	
	④災害発生前後の 情報収集方法を 調べる	
<b>状 況</b>	<b>気象・避難情報</b>	<b>あ な た の 行 動</b>
大雨発生の 可能性	レベル 1 早期注意情報 (警報級の可能性)	<input type="checkbox"/> テレビやインターネットで天気予報をチェック <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 非常用持出品を確認 <input type="checkbox"/> 家の周りに風でとばされるようなものがないか確認
重大災害の 兆候	レベル 2 注意報	<input type="checkbox"/> 長野県河川防災情報ステーションで雨量や河川の 水位を確認。 <input type="checkbox"/> 避難場所や交通手段を再確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電を確認

重大災害のおそれ	レベル3 避難準備・ 高齢者等避難開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>○離れている家族や知人に避難することを連絡</li> <li>○避難場所へ避難開始</li> <li>○携帯電話で最新の避難所の状況や雨量を確認</li> </ul>
重大災害発生確率大	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> <li>○テレビやラジオ、携帯電話で最新の状況を確認</li> </ul>
災害発生	レベル5 災害発生情報	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Check!</p> <p>必要に応じてマイ・タイムラインを見直してみましょう！ 自分のマイ・タイムラインと近所の人や知り合いのマイ・タイムラインを見比べてみましょう！</p> </div>

### ★家族や親戚の情報

名前	電話番号	必需品	昼の居場所	備考
例)防災 太郎	090-****-****	持病薬	デイサービス	
長野 一郎	090-****-****	メガネ	会社	通勤時間〇〇分
長野 花子	090-****-****		自宅	
長野 次郎	090-****-****	ぜんそくの薬	〇〇中学校	
長野 太郎	026-***-****	持病薬	デイサービス	杖が必要