

# わが家の洪水時の避難計画 **マイタイムライン**

氏名 \_\_\_\_\_

\*千曲川が氾濫、堤防決壊や越水による家屋浸水から身を守るため、「わが家の避難計画」(マイタイムライン)を作成し、いざという時の備えを確認するチェックリストです。  
 \*「長野市洪水ハザードマップ」「防災タウンページ」等で、わが家の洪水時の危険度を再確認するとともに、「小島田自主防災会・防災マニュアル」(改訂版)で、「わが家の避難行動・避難先」を予め決めて置き、家族の「命を守る」迅速な避難行動がとれる様、「家族事情に合わせたわが家の避難計画」を作ってみよう。

【警戒レベルと避難情報】

警戒レベル	長野市発令避難情報	気象庁・気象情報	私の行動	確認欄 (✓で確認する)
1		<b>早期注意報</b> (台風接近・大雨の 凡そ3日前)	(大雨の可能性) <input type="checkbox"/> テレビ等で情報収集	【わが家の最大浸水予想レベル】(ハザードマップ参照) <input type="checkbox"/> 5.0m以下 (2階まで浸水) <input type="checkbox"/> 3.0m以下 (2階以下まで浸水) <input type="checkbox"/> 0.5m以下 (床下までの浸水)
2		<b>大雨・洪水注意報</b> (1~2日前)	(重大災害の可能性) <input type="checkbox"/> マイタイムラインを確認し、 避難方法の準備を行う。	【わが家の避難場所】 <input type="checkbox"/> 下氷飽小学校 (市指定避難所) <input type="checkbox"/> 親戚の家 (_____) <input type="checkbox"/> その他 (_____) 【わが家の避難方法・経路】 <input type="checkbox"/> 自動車で避難 <input type="checkbox"/> 徒歩で避難 <input type="checkbox"/> 隣人支援避難 <input type="checkbox"/> 要支援者支援避難 (予定) <input type="checkbox"/> 避難ルート注意箇所 (_____)
3	<b>避難準備</b>	<b>大雨・洪水警報</b> (5H~半日前)	<input type="checkbox"/> 市からの避難情報確認 <input type="checkbox"/> 雨量や河川の水位チェック <input type="checkbox"/> <b>高齢者等避難開始</b>	<input type="checkbox"/> 非常持出袋の確認 <input type="checkbox"/> 家族・知人に避難すること連絡 <input type="checkbox"/> 時間のかかる高齢者は早目の避難 <input type="checkbox"/> 玄関に「黄色タオル」掲出 (家族全員避難済)
4	<b>避難勧告</b> <b>避難指示 (緊急・反復的に)</b>	<b>大雨・洪水警報</b> (3H~5H前)	<input type="checkbox"/> 市からの避難情報確認 <input type="checkbox"/> <b>速やかに全員避難開</b>	<input type="checkbox"/> 隣近所に避難の声掛け <input type="checkbox"/> 火の元・戸締りの確認 <input type="checkbox"/> 貴重品を安全な所へ (携行・保管) <input type="checkbox"/> 玄関に「黄色タオル」掲出 (家族全員避難済)
5	<b>災害・氾濫発生</b>	<b>大雨特別警報</b>	■ <b>命を守る最善の行動</b>	<input type="checkbox"/> 避難が遅れ浸水してきたら、外に出ないで自宅2階に避難 (→自治会役員に緊急避難支援要請) <input type="checkbox"/> 親戚・知人に避難先の連絡

\*避難の際は、マスク着用、3密 (密集・密閉・密接) を避け、ソーシャルディスタンス (2m程度の距離) を確保、手洗いを励行しよう!

新型コロナウイルス対策  
マスク着用・距離を空けよう！

## わが家の洪水時 非常持出品一覽表

\*各家庭で、家族の状況、健康状況等に合わせ、避難先に持ち出す「緊急避難時非常持出品一覽表」を前もって作成しておきましょう。  
\*また、食糧・飲料水等最低限ローリングストック法に則り、事前に備蓄・準備しておきましょう。

No.	用途	非常持出品・携行品等
1	避難時身に着けるもの	<input type="checkbox"/> 長靴・厚底靴 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 帽子・ヘルメット(地震) <input type="checkbox"/> スマホ(バッテリー・充電器) <input type="checkbox"/> 携帯電灯 <input type="checkbox"/> _____
2	非常持出品(食糧)	<input type="checkbox"/> 食糧(_____) <input type="checkbox"/> おかゆ <input type="checkbox"/> 乳児用ミルク・離乳食 <input type="checkbox"/> 飲料水(家族各人 500mm 程度) <input type="checkbox"/> 携行食(ビスケット・チョコレート等) <input type="checkbox"/> アレルギー対応食品(_____) <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 <input type="checkbox"/> 多目的ナイフ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
3	非常持出品(服薬等)	<input type="checkbox"/> 常用薬 <input type="checkbox"/> 応急医療品 <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクト <input type="checkbox"/> 入歯 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> _____
4	非常持出品(日用品)	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・洗面用具 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ブラシ <input type="checkbox"/> 下着・靴下・着替え <input type="checkbox"/> ジャンパー・防寒具 <input type="checkbox"/> ティッシュ・トイレトペーパー <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ビニール袋・ポリ袋 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> 消毒スプレー <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
5	非常持出品(寝具等)	<input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 運動着・パジャマ <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 枕 <input type="checkbox"/> アイマスク <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
6	非常持出品(携帯貴重品)	<input type="checkbox"/> 年金手帳 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 障がい者手帳 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 現金(小銭)・通帳・カード・印鑑 <input type="checkbox"/> _____
7	非常持出品(携行品)	<input type="checkbox"/> 小島田自主防災会・防災マニュアル(フォルダ) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ帳 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
8	農機具等の避難	<input type="checkbox"/> (洪水被害防止)農機具等避難先 _____

## わが家の家族との連絡方法等

氏名								
	( . . . 型)	( . . . 型)	( . . . 型)	( . . . 型)	( . . . 型)	( . . . 型)	( . . . 型)	
連絡電番								
勤務連絡先								
避難先予定								

災害伝言板サイト  
web171

NTTドコモ



au



ソフトバンク



長野市防災ポータル  
千曲川水位観測情報



千曲川杭瀬下水位観測所の  
水位情報  
⇒ 1~2H後に、小島田地区  
近接堤防の水位に相当

備えあれば憂いなし!! 小島田自主防災会