

我が家のマイ・タイムライン

山ノ内町

○「マイ・タイムライン」とは、大雨や台風などの時にパニックを避け、適切な避難行動をとるための自分専用の行動計画です。必要事項を記入し、災害に備えましょう。

警戒レベル	気象台・長野県 防災気象情報	山ノ内町 避難情報
数日～1日前	1	早期注意情報 災害対策本部設置 避難所開設の判断
半日～数時間前	2	注意報 災害対策本部設置
3時間前	警戒レベル 3 長野県 レベル3 避難判断水位 1.4m到達 夜間瀬川	警戒レベル3 高齢者等避難 発令！
災害のおそれあり	長野地方気象台 レベル3 土砂災害警報 山ノ内町	
あと2時間	警戒レベル 4 長野地方気象台 レベル4 土砂災害危険警報 山ノ内町	警戒レベル4 避難指示 発令！
災害のおそれ高い	警戒レベル 4 長野県 レベル4 氾濫危険水位 1.8m到達 夜間瀬川	
5 災害発生	特別警報	警戒レベル5 緊急安全確保 発令！

タイムライン


「自らの命は自らが守る」自らの判断で避難行動

備蓄

- 【食べ物】 一人1日3食3日分
- 【飲み物】 一人1日3ℓ3日分
-

早めの準備

- 【給油】 車のガソリンは満タンに
- 【家族と連絡】 ○時頃迎えに行くね
- 【周囲を確認】 庭・物干し
- 【充電】 スマホ・モバイルバッテリー
- 【持ち物】 持ち出しを確認
食料・飲料水・スマホ・バッテリー・薬・着替え・タオル
寝具・マスク・その他（ ）



我が家の災害リスク

- 洪水
 - ・想定水深 _____ m
 - ・氾濫流・河岸浸食
- 土砂災害
 - ・特別警戒区域(レッド)・警戒区域(イエロー)

避難のタイミング・避難先

- タイミング ・高齢者等避難・避難指示
- 避難先 _____

「高齢者等避難」が発令されたら

- 危険な場所から高齢の方や避難に時間がかかる人は避難

「避難指示」が発令されたら

- 危険な場所から全員避難

家族や知り合いの連絡先

名前	電話番号	携帯番号	備考

メモ

「緊急安全確保」が発令されたら

ただちに身の安全を確保!



マイ・タイムライン



山ノ内町