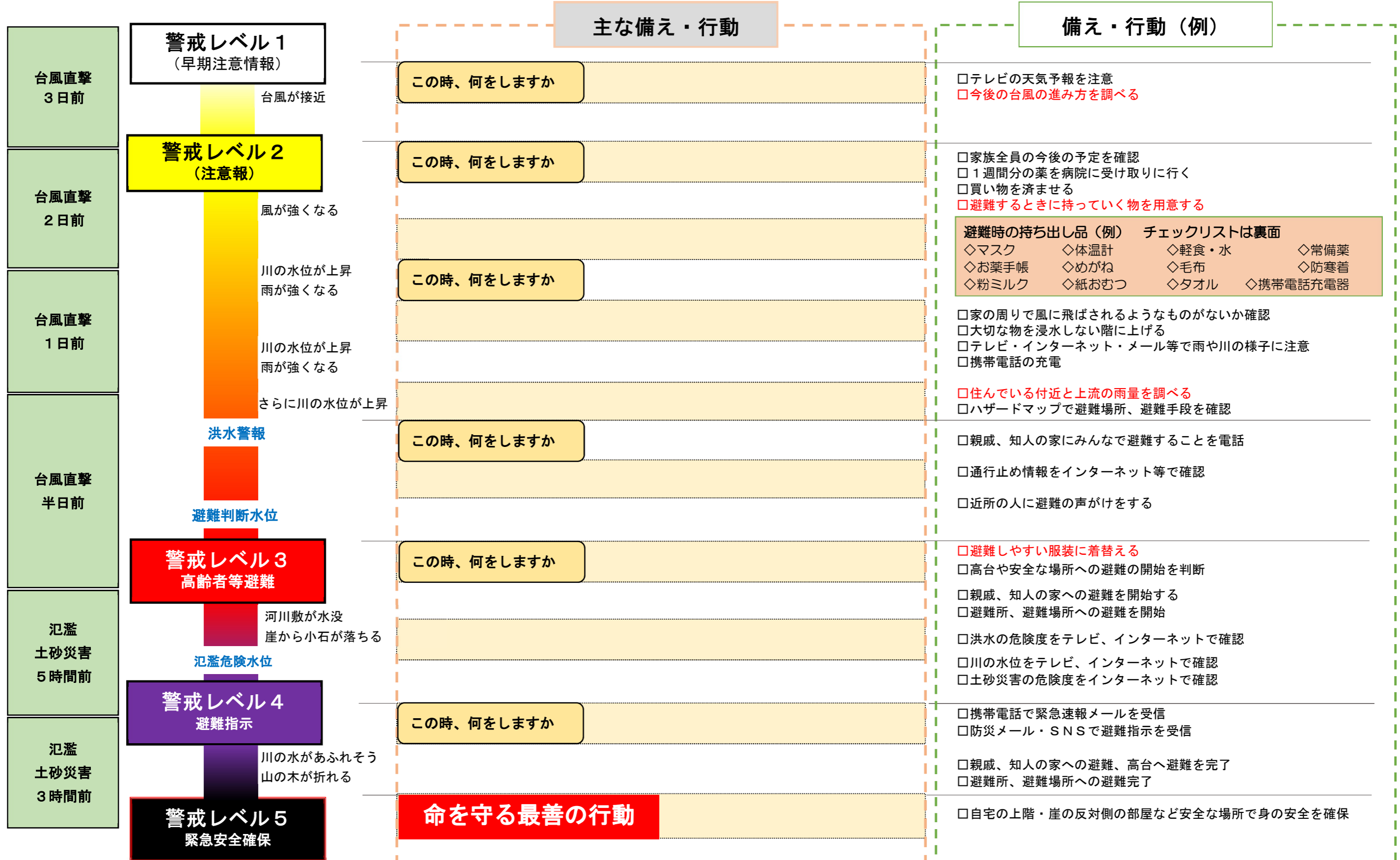


# 『マイタイムライン（避難行動確認計画）』をつくってみましょう

災害に対し、一人ひとりの環境に合わせて、「いざ」というときにあわてずに行動するための準備をしておくことで、ご自身とご家族の身を守りましょう。



## ◆避難先と方法

避難の方法	概要	主な留意点
自宅に留まる（屋内安全確保）	自宅などその場にとどまり安全を確保	☆自宅が平屋の場合は、床上浸水のおそれがないか確認しておく ☆浸水継続時間が長い場合は、水、食料、常用薬等を準備しておく
市の指定する避難所、避難場所へ避難	市が指定する避難所、避難場所へ移動し安全を確保	☆避難の際には、常用薬や体温計、毛布などの必需品を準備しておく ☆ペットも一緒に避難する場合にはリード・ケージなども準備しておく ☆市で優先的に開設する避難場所：市内13小中学校、ことぶきアリーナ千曲 千曲市ふれあい福祉センター（旧戸倉庁舎）
親戚や知人の家へ避難	親戚などの家へ避難し安全を確保	☆避難先の家の浸水深さを確認しておく ☆移動手段と避難経路の安全を確認しておく
車での避難	車で安全な場所へ移動し、安全を確保	☆移動先の浸水深さを確認しておく ☆避難経路の安全を確認しておく ☆水、食料、常用薬等を準備しておく
その他の場所へ避難	安全な場所へ移動し、身の安全を確保	☆身の安全が確保できる場所の浸水深さを確認しておく

## ◆災害に備えた情報の入手先

## ◆非常持出品(チェックリスト)

千曲市ホームページ 千曲市メール配信サービス 千曲市公式LINE

市のホームページです。災害の危険性や避難場所、災害に関する情報を発信します。



千曲市防災ガイドブック  
(千曲市ホームページ内)

防災行政無線  
電話自動応答サービス



災害の危険性や、避難場所、災害に関する情報を掲載しています。

屋外告知放送の内容を、下記の専用番号にて電話で確認できます。  
0120-725-104(無料)

長野県防災情報ポータル

長野県河川砂防情報ステーション



気象情報・土砂災害・地震情報・避難勧告など



雨量・水位状況・土砂災害の危険度合いなど

国土交通省千曲川河川事務所

気象庁長野地方気象台



河川情報・ライブ映像など



地震、火山・気象情報など  
キキクル  
(災害危険度分布)

## そなえよう わが家の防災セット

**非常持出品** 避難時に持ち出すもの(最低限必要なもの)を避難袋(リュック)に入れておきましょう。  
※避難袋(リュック)に入れたものをチェックしましょう。



- |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                                 |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>水・食料</b>     | <input type="checkbox"/> 飲料水(1リットル程/1人)<br><input type="checkbox"/> 非常食(調理不要のもの3食分)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 高齢者、アレルギーの方はそれぞれに合った非常食を                                                                                    | <b>貴重品</b>                                                                                                   | <input type="checkbox"/> 現金(紙幣・硬貨) <input type="checkbox"/> 印鑑<br><input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 身分証コピー |
| <b>防災用品</b>     | <input type="checkbox"/> 携帯電話・モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の電池<br><input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> マッチ・ライター<br><input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 布ガムテープ <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                                 |
| <b>日用品</b>      | <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ<br><input type="checkbox"/> 上着・下着 <input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 時計                                                                                                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                                 |
| <b>医薬・衛生品</b>   | <input type="checkbox"/> 持病薬 <input type="checkbox"/> 解熱薬 <input type="checkbox"/> かぜ薬 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> おくすり手帳<br><input type="checkbox"/> ばんそうこう・包帯 <input type="checkbox"/> 傷薬 <input type="checkbox"/> 毛抜き・綿棒・爪切り                                                                                                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                                 |
| それぞれの状態に合わせた備えを | <b>乳児</b> <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク・離乳食<br><input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき<br><input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 母子手帳                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>女性</b> <input type="checkbox"/> 生理用品<br><input type="checkbox"/> 基礎化粧品<br><input type="checkbox"/> 防犯ブザー | <b>高齢者</b> <input type="checkbox"/> 介護用品<br><input type="checkbox"/> 携帯用杖<br><input type="checkbox"/> 口腔ケア用品 | <b>感染症対策グッズ</b><br>あたらしい生活様式にあわせた対策を<br><input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 消毒用品 |

問い合わせ:

千曲市 総務部 危機管理防災課 電話:026-273-1111(内線 4161)