『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　風水害編

		主な備え・行動	備え・行動（例）
台風直撃 ３日前	**警戒レベル１** （早期注意情報） 台風が接近	この時、何をしますか	□テレビの天気予報を注意 □今後の台風の進み方を調べる
台風直撃 ２日前	**警戒レベル２** （注意報） 風が強くなる	この時、何をしますか	□家族全員の今後の予定を確認 □１週間分の薬を病院に受け取りに行く □買い物を済ませる □避難するときに持っていく物を用意する 避難時の持ち出し品（例） ◇マスク　◇体温計　◇軽食・水 ◇常備薬　◇お薬手帳　◇めがね ◇毛布　◇防寒着　◇携帯電話充電器 ◇粉ミルク　◇紙おむつ　◇タオル
台風直撃 １日前	川の水位が上昇 雨が強くなる 川の水位が上昇 雨が強くなる さらに川の水位が上昇	この時、何をしますか	□家の周りで風に飛ばされるようなものがないか確認 □大切な物を浸水しない階に上げる □テレビ・インターネット・メール等で雨や川の様子に注意 □携帯電話の充電 □住んでいる付近と上流の雨量を調べる □ハザードマップで避難場所、避難手段を確認
台風直撃 半日前	洪水警報 避難判断水位	この時、何をしますか	□親戚、知人の家にみんなで避難することを電話 □通行止め情報をインターネット等で確認 □近所の人に避難の声がけをする
氾濫 土砂災害 ５時間前	**警戒レベル３** **高齢者等避難** 河川敷が水没 崖から小石が落ちる 氾濫危険水位	この時、何をしますか	□避難しやすい服装に着替える □高台や安全な場所への避難の開始を判断 □親戚、知人の家への避難を開始する □避難所、避難場所への避難を開始 □洪水の危険度をテレビ、インターネットで確認 □川の水位をテレビ、インターネットで確認 □土砂災害の危険度をインターネットで確認
氾濫 土砂災害 ３時間前	**警戒レベル４** **避難指示** 川の水があふれそう 山の木が折れる	この時、何をしますか	□携帯電話で緊急速報メールを受信 □防災メールで避難指示を受信 □親戚、知人の家への避難、高台へ避難を完了 □避難所、避難場所への避難完了
	警戒レベル５ **緊急安全確保** 災害発生 （河川氾濫・土砂災害）	**命を守る最善の行動**	□自宅の上階・崖の反対側の部屋など安全な場所で身の安全を確保

国土交通省関東地方整備局ホームページを加工して作成

◆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ケージなども準備しておく
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

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）