



ゆめりあ ゆっぴー

家 マイタイムライン（事前避難行動の計画書）

北中町内会

【数時間前】 気象情報や災害情報などの新着情報を確認しておきましょう。



【避難準備】 準備だけなら先走りOK！（避難予定先には予備連絡）
北中自主防災対策本部が設置された場合は、危機が迫っています。

【避難方法】 ※役員さんに避難方法を伝えましょう

どこを？	何をする？	誰が？	備忘録

【推奨】自宅を離れる避難の時はブレーカーを落とし、避難先がわかる「ステッカー」を玄関に掲げる。

【特記事項】



緊急連絡先一覧・チェックリスト



北中町内会

kitanaka@yume-area.com

[離れた時の集合場所]

いざという時のために電話番号を記録しておきましょう

大切な 連絡先				
電 気	中部電力長野支店	026-232-9060		
ガ ス	長野都市ガス	026-219-1899		
水 道	長野市上下水道局	026-224-3232		
罹付医				
勤務先				
警 察	県警長野警察署	026-244-0110	若里交番	026-227-5437
参 考	NTT伝言ダイヤル	171	長野市保健所	026-226-9941
町内会	北中町内会長直通	080-2308-4182	北中公民館	026-264-5266
緊 急	火事・救急	119	警察	110

非常持ち出しチェックリスト

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭含) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 家・車予備鍵 | <input type="checkbox"/> 保護手袋 |
| <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクト | <input type="checkbox"/> 雨具(カッパ) |
| <input type="checkbox"/> 銀行口座番号 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 保険契約番号 | |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> 持病役 |
| <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> マイナンバー | <input type="checkbox"/> マスク |
| | <input type="checkbox"/> 消毒薬 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> 充電器 | <input type="checkbox"/> トイレペーパー |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> WETティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 家族写真 | |
| <input type="checkbox"/> 緊急連絡先 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | |

【特記事項】