

# 「マイタイムライン」は 一人ひとりの防災行動計画

- マイタイムラインは大雨や台風などの自然災害から私たち自身を守るための防災行動計画です。
- 私たち一人ひとりがあらかじめ避難行動をまとめておくことで、あなたと家族の行動がはっきりし、いざという時あわてずに避難できます。
- 「5段階の警戒レベル」を確認して、避難を開始する状況やタイミングである「避難スイッチ」がはっきりするように、マイタイムラインを作成しましょう。
- マイタイムラインが自分の命や身近な人の命を守ることにつながります。

## 大雨



## 土砂災害



気象情報を基に  
ある程度  
予測できる災害

大雨・土砂災害  
台風

高潮 大雪

## 台風



## 高潮




予測が難しい災害

火山の噴火

地震・津波

 マイタイムラインを使って避難（基本）

 警戒レベルを参考にマイタイムラインの避難行動や準備を応用

 地震発生後にマイタイムライン作成で学んだ避難行動や準備を活用して避難



くまもとマイタイムラインシート

家族構成	4人(一緒に避難: 3人)	自宅の災害リスク*	洪水(3m)、土砂災害(土石流)、高潮、地震							
<small>*ハザードマップで確認し、地震・津波以外のリスクがない場合は、裏面に進む</small>										
避難先	避難先の名称(施設など)	移動時間	対象とする災害(○を付ける)							
			洪水	内水	土砂	高潮	地震	津波	火山	その他
避難先①	〇〇小学校体育館	徒歩15分	○	○	○					
避難先②	〇〇文化センター	車7分/徒歩20分	○	○	○	○	○			
緊急避難①	いとこの家	徒歩2分	○	○						
緊急避難②	自宅裏の小高い丘	徒歩1分	○			○			○	

わたしと家族の避難行動

**平時の備え**

【避難訓練】 6月3日〇〇市 水害に備える〇〇〇〇〇〇避難訓練に参加

【防災情報】 ホームページ「防災情報くまもと」をスマートフォンのホーム画面に追加

【避難準備】 裏面の避難する時の「服装」「持ち出し品」「備蓄品」を準備

【その他】 自宅の裏にある斜面と反対側の部屋で寝る

---

**警戒レベル 1** (2~3日前) 早期注意情報 (警報級の可能性)

- テレビや新聞で気象情報の確認
- 風に飛ばされやすいものを片付ける(台風)
- 備蓄品の確認と補充

---

**警戒レベル 2** (気象状況が悪くなる) 大雨・洪水注意報 / 氾濫注意情報

- 防災マップで浸水想定区域と避難経路を確認
- 「防災情報くまもと」で防災気象情報を確認
- 家族に注意喚起・窓ガラスにガムテープを張る(台風)

\*高潮と火山のリスクがある人と台風の暴風で自主避難する人

---

**警戒レベル 3** (災害のおそれあり) 発表 時ごろ 大雨・洪水警報 / 氾濫警戒情報 高潮注意報(警報の可能性)

**高齢者等避難**

☐避難スイッチ → 家族の所在確認(自宅にいない場合) / 今後の気象状況を確認 / 「防災情報くまもと」で近所の〇〇川の水位を確認 / レベル3水位で水位が急上昇中なら避難開始を早める / 避難する服装に着替え

---

**警戒レベル 4** (災害のおそれ高い) 見込 時ごろ 土砂災害警戒情報 / 氾濫危険情報 高潮警報・特別警報

**避難指示**

☑避難スイッチ → 避難開始(避難先①へ) ※レベル4が深夜になるときは夜8時まで避難開始 / 近所の〇〇さんと〇〇さんに避難することを伝える / 避難完了を母に電話で連絡

---

**警戒レベル 5** (発生後) 大雨特別警報、氾濫発生情報 緊急安全確保

★もし、避難できていない場合は、緊急的に安全を確保できる場所や建物の2階以上に移動

【家族の連絡先や行動】 ※避難する時に一緒にいないことも想定して書いてください。

名前	携帯電話番号	自宅以外の主な滞在場所(職場・学校など)	電話番号	もしものときの合流場所・連絡方法など
父 ○○○	000-0000-0000	〇〇工務店	000-000-0000	〇〇文化センターに集合
母 ♥♥♥	000-0000-0000	□□市役所住民課	000-000-0000	**市立体育館で避難所運営
私 ☆☆☆	000-0000-0000	☆☆中学校(3年)	000-000-0000	〇〇文化センターに集合
妹 ○○○	000-0000-0000	☆☆中学校(1年)	000-000-0000	〇〇文化センターに集合

【避難の準備】 ※あらゆる災害を想定し、日ごろから準備しておきましょう。

**①避難する時の服装**

- 安全で動きやすい服装を一つにまとめておく(寒い時期は、防寒対策も十分に行う)
- リュックなどの両手が自由に使える持ちやすいバッグを選ぶ
- 大雨で道路や歩道が浸水している場合に備えて運動靴を選ぶ(長靴は水が中に入ると歩きにくくなる)

**②避難する時の持ち出し品** ※基本的な品目をチェックし、各自で追加・削除してください。

✓ 現金	✓ 通帳・印鑑	✓ 健康保険証	✓ 免許証
✓ 懐中電灯/ランタン	✓ 乾電池 / バッテリー	✓ 携帯電話充電器	✓ (ウェット)ティッシュ
✓ 飲料水 1L・6本	✓ 食料(保存食など)	✓ 下着・衣類	靴
✓ 防寒着	✓ 毛布 / 寝袋 3つ	✓ タオル 6枚	✓ 眼鏡・コンタクト保存液
✓ 薬・お薬手帳	✓ ハブラシ	✓ 生理用品	✓ マスク
✓ ビニール袋	✓ 消毒液	✓ スリッパ	

**③備蓄品リスト** ※基本的な品目をチェックし、各自で追加してください。

✓ 保存食	✓ インスタント食品	✓ 飲料水 2L・2.4本	✓ 給水ポリタンク
✓ 紙皿・紙コップ	✓ ラップ	✓ 割り箸	✓ ビニール袋
✓ (ウェット)ティッシュ	✓ タオル	✓ 簡易トイレ	✓ 災害用照明
✓ バッテリー			

【地震と津波の避難行動】 ※表面(水害)の避難行動のうち「避難開始」以降を中心に参考にする

**平時の備え**

【防災訓練】 11月5日 くまもとシェイクアウト 訓練に参加

【避難先】 地震と津波の避難先を次表の「避難開始」の下にそれぞれ記入

【避難準備】 上記の避難する時の「服装」「持ち出し品」「備蓄品」を準備

---

**地震発生(強い揺れ)**

いつ起きるかわからない

★3つの安全確保行動(まず低く・頭を守り・動かない)

- 一緒にいる人の安否確認
- 避難する服装に着替え
- 持ち出し品の最終確認

**発生後 津波や地震活動に備える**

<自宅が損壊した(損壊するおそれがある)場合>

☑避難開始

避難先: 〇〇文化センターへ(徒歩20分)

・避難完了を母に電話で連絡

(津波浸水想定区域にお住まいの方)

**津波警報・大津波警報の発表**

☑避難開始(とにかく安全な場所へ)

※津波到着まで時間がある場合は、避難先: 〇〇文化センターへ(徒歩20分)

※津波到着まで猶予がない場合は、緊急避難先: 自宅裏の小高い丘へ(徒歩1分)