

天草市版 マイタイムライン

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。
事前に家族の避難計画をまとめておくことで、いざという時にあわてず行動ができます。

わが家の防災活用メモ

家族などの情報を書き込んでおきましょう。また、ハザードマップで自宅周辺の浸水想定区域や土砂災害警戒区域等、地震の揺れやすさなどを確認し、「自宅周辺の危険区域」に書き込みましょう。

名前	緊急連絡先		自宅周辺の危険区域	
	会社・学校名	電話番号		
			洪水	m
			土砂災害	あり・なし
			高潮	m
			津波	m
			地震	震度

水害のマイタイムライン

総合防災マップの「避難行動判定フロー」(P.4)を確認して、避難開始するタイミング「避難スイッチ」を決めておきましょう。

作成日： 年 月 日

平常時の備え

【避難場所】	(分)
【防災訓練】	訓練に参加
【防災情報】	
【避難準備】	(分)
【その他】	

警戒レベル 1 (2～3日前) 早期注意報

警戒レベル 2 (前日) レベル2大雨・土砂災害・高潮注意報

警戒レベル 3 (半日～数時間前)
レベル3大雨・土砂災害・高潮警報

(災害のおそれあり)

【逃げなきゃコール】
スマホアプリなどを使って、離れて暮らす大切な人の地域に防災情報の通知が来た際に直接電話をかけて避難行動を呼びかける取り組み



警戒レベル 4 (1～2時間程度前)
レベル4大雨・土砂災害・高潮危険警報

(災害のおそれ高い)

【ポイント】
警戒レベル3(相当)の発表時間を確認し、夜間に警戒レベル4(相当)となる見込みのある場合は、避難開始を早める

警戒レベル 5 (災害発生または切迫)

ここまで必ず避難!

レベル5大雨・土砂災害・高潮特別警報

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

※ () 書きの時間は、あくまでおおよその目安です。

※警戒レベルは、1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

避難の準備

あらゆる災害を想定し、日頃から準備しておきましょう。

避難の準備については、総合防災マップでも確認しましょう。
日頃の備え（P1～2）、いざというときは（P3～5）

① 避難するときの服装

- 安全で動きやすい服装を一つにまとめておく（季節に応じた避難の準備（暑さ、寒さ対策等）をする）
- リュックサックなどの両手が自由に使える持ちやすいバックを選ぶ
- 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（長靴は水が入って歩きにくくなるため危険）

② 避難するときの非常持出品 必要最小限にまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

携帯ラジオ	貴重品	救急用品	その他
<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 電池（多めに用意）	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 権利証書	<input type="checkbox"/> 衣類・タオル <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> スリッパ
非常食など	懐中電灯	感染症対策	
<input type="checkbox"/> 非常用食品 <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター <input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池（多めに用意）	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> キズ薬 <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> おくすり手帳	<input type="checkbox"/> 感染症対策 <input type="checkbox"/> 手指消毒液 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 栓抜き <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 紙コップ			<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 <input type="checkbox"/> 総合防災マップ

③ 非常備蓄品 最低でも3日間は生活できるだけの量を用意しておきましょう。

非常食など	調理器具など	その他
<input type="checkbox"/> アルファ米 <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> ドライフーズ・飴など <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター (1日1人3リットルが目安)	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> なべ・やかん	<input type="checkbox"/> 衣類・毛布 <input type="checkbox"/> 洗面用具・ドライシャンプーなど <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> LEDランタン <input type="checkbox"/> 各種アウトドア用品 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ・消臭スプレー

地震と津波のマイタイムライン

総合防災マップを参考に、地震・津波が発生した場合のとるべき行動を書き込んでおきましょう。

作成日 年 月 日

平常時の備え	【防災訓練】	訓練に参加
	【避難場所】地震：	() 分
	津波（津波到着まで時間がある場合）：	() 分
	津波（津波到着まで猶予がない場合）：	() 分
	【避難準備】 この面の「避難の準備」、総合防災マップの「日頃の備え」（P1～2）を準備する。	
いつ起きかわからない	地震発生（強い揺れ）	
発生後 津波や地震活動に備える	3つの安全確保行動 (まず低く・頭を守り・動かない)  まずはその場で姿勢を低くする。  机の下に入るかクッションで頭を守る。  姿勢を低くし頭を守った状態で揺れが収まるまで動かない。	
	・一緒にいる人の安否確認 〈自宅が損傷した（損傷するおそれがある）場合〉 <input type="checkbox"/> 避難スイッチ	
	〈津波浸水想定区域にいる場合〉 津波注意報・津波警報・大津波警報の発表 <input type="checkbox"/> 避難スイッチ (海岸から「より高い」場所へ避難)	