



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
避難先①	〇〇小学校体育館	徒歩15分	〇 〇 〇 〇 〇 〇
避難先②	〇〇文化センター	車7分/徒歩20分	〇 〇 〇 〇 〇 〇
緊急避難①	いとこの家	徒歩2分	〇 〇 〇 〇 〇 〇
緊急避難②	自宅裏の小高い丘	徒歩1分	〇 〇 〇 〇 〇 〇

【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 〇〇〇	000-0000-0000	〇〇工務店	000-000-0000	〇〇文化センターに集合
母 〇〇〇〇	000-0000-0000	〇〇市役所住民課	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 〇〇〇	000-0000-0000	☆☆中学校(1年)	000-000-0000	〇〇文化センターに集合

**わたしと家族の避難行動**

【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】 表面の避難する時の「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

平時の備え

警戒レベル1 (2~3日前) 早期注意情報(警報級の可能性)

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

警戒レベル3 (災害のおそれあり) 高齢者等避難

警戒レベル4 (災害のおそれ高い) 避難指示

警戒レベル5 (災害発生又は切迫) 緊急安全確保

【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

2 避難する時の持ち出し品

3 備蓄品リスト

【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

いつ起きるか分からない 地震発生(強い揺れ)

発生後津波や地震活動に備える

津波警報・大津波警報の発表

熊本県

明るいうちから 早めに避難するモン!

予防的避難

夜間に大雨や台風などが予想される場合は、雨が強く降る前に、明るいうちから早めに、又は、自宅に戻ったらできる限り早く、避難を開始しましょう。

KUMAMOTO

くまもとマイタイムライン

「マイタイムライン」を作って早めに避難しよう!

マイタイムラインは、大雨や台風などの自然災害から身を守るために、あらかじめ私たち一人ひとりの避難行動をまとめておく「防災行動計画」です。

「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することで、いざという時にあわてずに避難することができ、自分の命や身近な人の命を守ることにつながります。

気象情報を基に予測できる災害: 大雨・土砂災害・台風、高潮、大雪

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

「避難行動」をいろんな災害に活かそう! ハザードマップ(防災マップ)で災害ごとに利用できる避難先を確認!

災害種別	避難開始のタイミングの参考・避難行動の考え方
台風	【対象】 県内全域の水害のリスクがない地域にお住まいの方 ● 台風情報で暴風警戒域(暴風域)に入るおそれのある範囲)に入る見込みで、自宅の倒壊又は損壊のおそれがある場合は、暴風警報の発表を参考に、自分で自宅以外への避難開始を判断 ● 自宅以外の避難先を決めておく
高潮	【対象】 高潮の浸水想定区域内にお住まいの方 ● 原則として、警戒レベル4「避難指示」(避難に時間がかかる人は警戒レベル3「高齢者等避難」)が発令されたら避難開始 ● 発令されなくても、レベル4相当の「高潮警報・高潮特別警報」(避難に時間がかかる人はレベル3相当の「高潮注意報(警報の可能性)」)の発表を機に、自分で避難開始を判断 ● 高潮を対象とする避難先を決めておく
火山	【対象】 阿蘇山噴火の影響がある地域(阿蘇市、高森町、南阿蘇村)にお住まいの方 ● 原則として、噴火警戒レベル5の発表に伴う「避難指示」(避難に時間がかかる人は噴火警戒レベル4の発表に伴う「高齢者等避難」)が発令されたら自宅以外へ避難開始 ● 噴火警戒レベル3以下でも、噴火前や噴火直後に、インフラ等への影響を考慮し、「避難指示」が発令されたら自宅以外へ避難開始 ● 避難先は、市町村が噴火の状況に応じて、市町村の区域内又は区域外の避難所を指定する(安全な場所にある親族・知人宅に避難してもよい)
地震	【対象】 県内全域にお住まいの方 ● 大地震発生後、自宅が倒壊又は損壊した場合は、速やかに自宅以外へ避難開始 ● 自宅に被害がなくても、今後の地震活動に備え、自宅が倒壊又は損傷するおそれがある場合は、自分で自宅以外へ避難開始を判断 ● 自宅以外の避難先を決める
津波	【対象】 津波の浸水想定区域にお住まいの方 ● 原則として、「避難指示」(避難に時間がかかる人は高齢者等避難)が発令されたら自宅以外へ避難開始、発令されなくても「津波警報・大津波警報」が発表されたら直ちに避難開始 ● 津波を対象とする避難先*を決めておく ※避難先まで行く猶予がない場合は、小高い丘など緊急的に安全を確保できる場所へ避難
大雪	【対象】 県内全域(特に山間部)にお住まいの方 ● 自宅での安全確保が基本。自宅が孤立化*するおそれがある場合は、十分な備蓄を行う ※通院が必要な方などは、大雪警報の発表を参考に、自分で避難の必要性を判断

マイタイムライン作成の流れ 上手に作るコツ

- 1 ハザードマップ(防災マップ)で自宅の災害リスクを確認
- 2 どこに・だれと・いつ避難すべきか確認
- 3 5段階の警戒レベルの情報と行動を確認
- 4 警戒レベルに応じた避難行動を考える
- 5 避難のために必要な準備を整える

作る前に準備するもの

- お住まいの市町村から配られているハザードマップ(防災マップ) → このページで使い方を見よう!
- マイタイムラインシート → 2・3ページ(中面)に掲載

さあ、マイタイムラインを作ろう! 2・3ページ(中面)へGo

1 ハザードマップ(防災マップ)の使い方!

洪水や土砂災害などの災害リスクのほか、市町村の指定避難所などの避難先や避難経路を確認しましょう。

- 1 自宅の場所を確認
- 2 自宅周辺に色が付いていないか線が引かれていないか確認 → 2種類のオレンジ色が付いている
- 3 色や線がある場合は、災害リスクを確認 → 洪水による浸水(1~3mと3~5m)
- 4 災害リスクに応じて避難先を確認 → 浸水リスクがない(色が付いていない)一次避難所「玉名市文化センター」を選択
- 5 避難先に移動する経路を確認(災害リスクを避けて移動) → 浸水しやすい線路のアンダーパスを避け、できる限り色が薄い経路を選択

確認した点(1~5)はマップにメモしておく

※このマップは説明用のイメージであり、玉名市総合防災マップを加工しています。



# マイタイムラインシートを作成し、家族みんなで共有しよう!

## 2 「どこに」「だれと」「いつ」避難すべきかフロー1~4で確認してみよう

### フロー1 大雨や台風における「自宅の災害リスク」を確認

自宅の場所はハザードマップ(防災マップ)の危険区域内ではない

Yes → 自宅の場所はその他の災害のリスクもない → **自宅で安全を確保**

No → **自宅以外の安全な場所へ避難が必要**

※あわせて確認...自宅を安全に確保する場合の準備  
 ・電気、ガス、水道などの途絶に備え必要なものを備蓄する  
 ・地震など他の災害に備え自宅以外の避難先も検討する(フロー2)

シートの「災害リスク」を記入し、フロー2へ進む

### フロー3 一緒に避難する人を確認

一緒に暮らしている家族がいる

Yes → 防災活動や災害対応に携わる家族がいる → **〇〇以外の家族で避難**

No → **家族全員で避難**

家族以外の方も一緒に避難する場合は **〇〇さん**

シートの「家族構成」の「避難する家族」の人数を記入し、フロー4へ進む

### フロー2 自宅以外の避難先を決定

親族・知人宅などが安全な場所にある(災害リスクがない)

Yes → 親族・知人などによる避難の受入れが可能(事前に相談) → **親族・知人宅へ避難**

No → **市町村が指定する避難場所・避難所へ避難**

ハザードマップ(防災マップ)で確認

避難所: 親族・知人宅などの例  
 ・兄弟姉妹の住宅  
 ・知人のマンション  
 ・ホテル、旅館 など

シートの「避難先の名称」を記入し、フロー3へ進む

### フロー4 大雨や台風の時に避難するタイミングを確認

避難するのは大人だけ

Yes → 避難の準備や避難する時に手伝いや補助は必要ない → **警戒レベル4 避難指示で避難開始**

No → 体力や健康に不安がある人はいない → **警戒レベル3 高齢者等避難で避難開始**

子どもはみんな中学生以上

Yes → **避難の準備や避難する時に手伝いや補助は必要ない**

No → **避難の準備や避難する時に手伝いや補助は必要**

警戒レベル4: 避難指示で避難開始。避難に時間がかからない。防災気象情報: 土砂災害警戒情報、氾濫危険情報

警戒レベル3: 高齢者等避難で避難開始。避難に時間がかかる。防災気象情報: 大雨、洪水警戒情報、氾濫警戒情報

シートの警戒レベル3又は4の下にある「避難スイッチ」をチェックし、横に「避難開始」と目立つよう記入する。

## 3 覚えておこう! 「5段階の警戒レベル」自分がとるべき行動をチェック!

レベルに応じて、とるべき行動が示されているので、「自分の命は自分で守る」意識を持って、判断することが大切です。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報	防災気象情報(警戒レベル相当)
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保(市町村発表)	大雨特別警戒(警戒レベル相当) 氾濫発生情報(暴風特別警戒※2)
~警戒レベル4までに必ず避難~				
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示(市町村発表)	土砂災害警戒情報(警戒レベル相当) 氾濫危険情報 高潮警戒・特別警戒
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 ●避難に時間がかかる要配慮者(高齢者・障がい者・乳幼児等)とその支援者は避難	高齢者等避難(市町村発表)	大雨警戒 洪水警戒 氾濫警戒情報(警戒レベル相当) 高潮注意報(警戒レベル相当) 【暴風警戒※2】
2	気象状況悪化	自分の避難行動を確認	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報(気象台発表)	氾濫注意情報(強風注意報※2)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報(警戒レベル相当) 【気象台発表】	

### 警戒レベルと避難行動の関係

市町村から**警戒レベル4「避難指示」**が発令された場合は、速やかに避難行動をとってください!

※避難に時間がかかる人は、警戒レベル3「高齢者等避難」で避難開始。

### 警戒レベル4相当の防災気象情報は特に注意が必要です!

「避難指示」が発令されていなくても、警戒レベル4相当の気象情報の発表は、自分で避難を判断する重要なタイミングです。

※避難に時間がかかる人は、警戒レベル3相当の気象情報の発表と今後の見込みを参考に判断。

土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警戒・特別警戒

## 4 避難行動を考えよう!

### 1. 避難先と避難経路をあらかじめ決めておく

- 避難先※は、災害によって利用できない場合があるので、2か所以上決めておく。  
※市町村の指定緊急避難場所や指定避難所は、ハザードマップ(防災マップ)でどの災害で利用できるのか確認が必要です。
- 急激な河川の増水や風の強まり、猛烈な雨などにより、避難先への移動が困難な場合に備え、緊急的に安全を確保できる場所も決めておく。
- 避難先までの経路と移動時間を確認する(徒歩による避難が基本)。

### 2. 平時の備えや避難行動を考える

- 平時から市町村や地域の防災訓練に積極的に参加し、防災情報の収集方法を決めておく。
- 5段階の警戒レベルに応じて、必要な避難行動を考える。

#### <平時の備えの例>

- 〇月〇日〇〇市が実施する洪水を想定した避難訓練に参加
- スマートフォンに「防災情報くまもと」を追加
- 「熊本県防災情報メール」※を登録

※気象情報、避難情報、河川水位情報などが配信されます。

※4ページに詳しく記載しています。

#### <避難行動の例>

- 気象情報の確認(テレビ、新聞、ホームページ、防災メールなど)
- ハザードマップ(防災マップ)で避難先と避難経路の確認
- 家族の所在確認(安否確認)
- 避難しやすい服装への着替え
- 避難開始(深夜にレベル4になる時は夜8時までに避難開始)

## くまもとマイタイムラインシート

家族構成	人(一緒に避難: )	自宅の災害リスク*
避難先①	避難先の名称(施設など)	移動時間
避難先②		
緊急避難①		
緊急避難②		

### わたしと家族の避難行動

【避難訓練】 月 日 訓練に参加

【防災情報】

【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】

平時の備え

警戒レベル1 (2~3日前) 早期注意情報(警戒レベル3相当情報)

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

警戒レベル3 (災害のおそれあり) 高齢者等避難

警戒レベル4 (災害のおそれ高い) 避難指示

警戒レベル5 (災害発生又は切迫) 大雨特別警戒、氾濫発生情報 緊急安全確保

【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

【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	食料(保存食など)	下着・衣類	靴
防寒着	毛布/寝袋	タオル	眼鏡・コンタクト保存液
薬・薬手帳	ハブラシ	生理用品	マスク

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	給水ポータブル
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	

【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

いつ起きるか分からない

### 地震発生(強い揺れ)

★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

発生後津波や地震活動に備える

【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

【避難開始】 (とにかく安全な場所へ)

津波警戒・大津波警戒の発表

※津波到着まで時間がある場合は、避難先: 〇(分)

※津波到着まで猶予がない場合は、緊急避難先: 〇(分)

【避難開始】 (津波浸水想定区域にお住まいの方)

※自宅が損壊した(損壊するおそれがある)場合>

避難開始: 〇(分)

## 5 避難の準備を考えよう!

### (1) 家族の連絡先や行動を一覧表にまとめる

- 災害発生時に、家族全員が一緒にいないことや、仕事や自治会などの地域の役割で一緒に行動しないことも踏まえて、表を作成する。
- 携帯電話が使えない(停電で充電できない)場合も想定し、もしもの場合の連絡先、連絡方法、合流場所などを記入しておく。

### (2) 避難の準備を済ませておく

- ① 避難する時の服装を決め、すぐに着替えられるように、まとめておく。
- 動きやすく、安全に配慮した服を選ぶ(通気性や防寒性も考慮する)
  - とっさの時に両手が自由に使えるようにしておく(リュックやカッパなど)
  - 大雨や水が溜まっている状況でも、安全で歩きやすい靴を選ぶ(長靴は水が中に入ると歩きにくい)

### ② 避難する時に持ち出すものを決めておく。

- ※できる限り必要なものを絞りこんでください。

### ③ 電気・ガス・水道などのライフラインの寸断や、避難先から戻った時のことを考え、必要な物品を備蓄\*

- ※普段から備蓄品目や消費期限を確認し、更新・補充する。
- ※食料品や水は期限切れで無駄にしないように、日常利用分を少し多めに購入する「日常備蓄(ローリングストック)」を行う。