

熊本県



ガイドブック

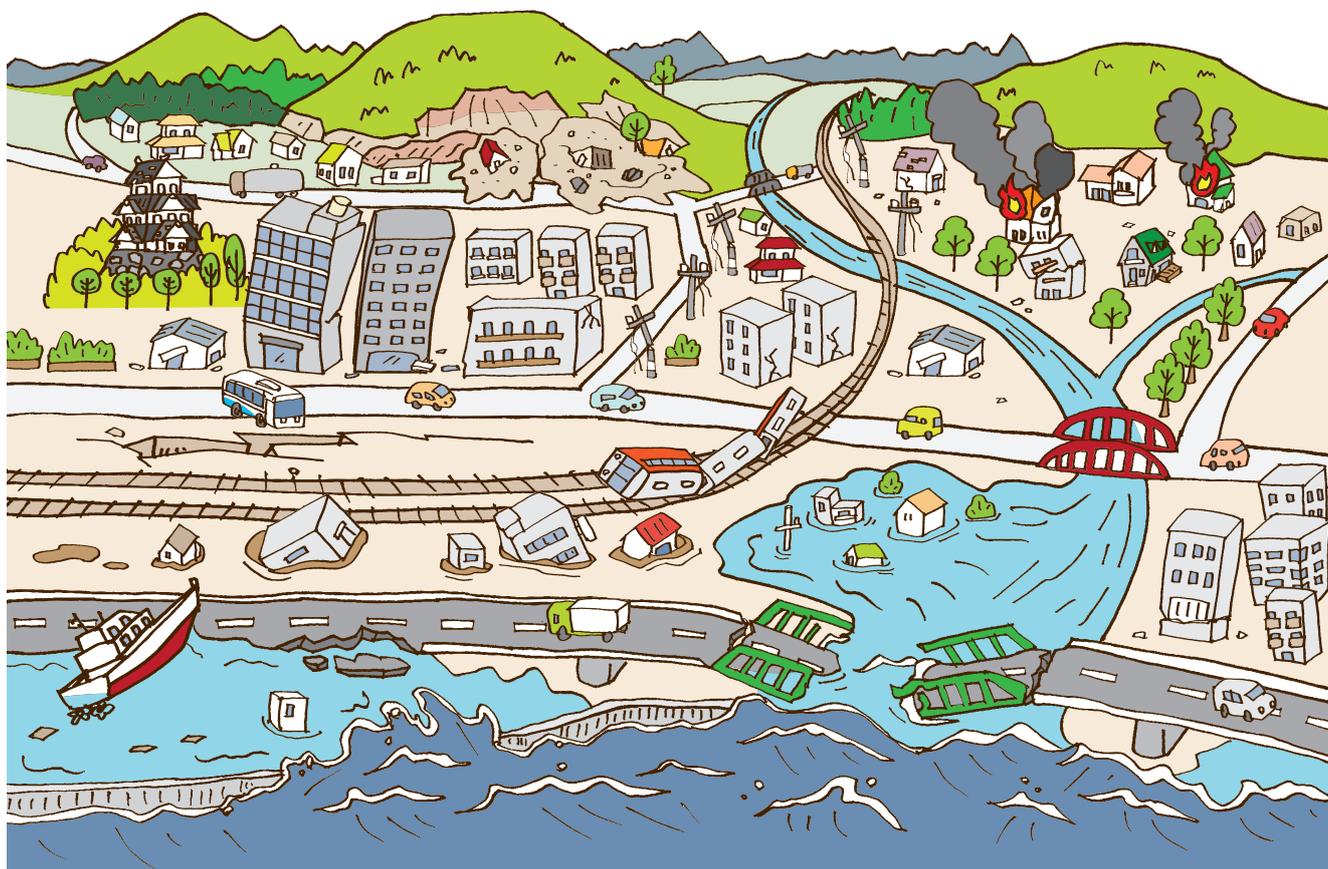
地震・津波版



1

「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地震が発生した時の行動を予想してまとめておくことで、慌てずに避難できます。また、地震に備えることができます。
- 特に、地震によって引き起こされる津波や土砂災害などからは、あらかじめ避難場所を決めておき、素早く避難することが大切です。
- 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繋がります。



大規模な地震が起きると、建物損壊・倒壊、火災、地割れ、土砂災害、液状化、河道閉塞、インフラ損壊、堤防の決壊など様々な被害がもたらされます。また、震源から離れた場所であっても、土地の地質や建物の構造などによって被害の程度が変わる可能性があるため、注意が必要です。

2

マイタイムラインの作り方

マイタイムライン作成の準備

- 最終ページのマイタイムラインシートを切り離しましょう。
- 自宅周辺の津波のハザードマップなどを準備しましょう。

※土砂災害警戒区域や液状化ハザードマップなども確認してみましょう。

▶ パソコンやスマートフォンなどから、熊本県の様々な防災情報を見やすくリアルタイムに提供する県ホームページ「防災情報くまもと」で、お住まいの市町村のハザードマップ（防災マップ）を確認することができます。

防災情報くまもと

<https://portal.bousai.pref.kumamoto.jp/?p=top>



耳で聴くハザードマップ

音声コード読み上げアプリ「Uni-Voice Blind (ユニボイスブラインド)」を使って、スマートフォンで現在地や任意の地点における気象情報、標高、災害リスク（洪水・土砂災害・高潮・津波）、最寄りの避難場所までのナビゲートなどを聴くことができます。

また、お住まいの市町村が発表する避難情報、避難所情報をプッシュ通知でお知らせします。



App Store



GET IT ON Google Play



マイタイムライン作成の流れ

① 地震発生時に取るべき行動や、その後の避難生活、生活再建までを含めて想像する P3

② 自宅などの災害リスクを確認する P5

③ 平時から地震に備える P7

④ 地震が起きた時の行動について考える P8

⑤ 地震が収まった後の行動について考える P8

過去の大災害から学ぶ P9

地震発生時に取るべき行動や、その後の避難生活、生活再建までを含めて想像する

1 地震が起きたら、まず!

命を守る

緊急地震速報を聞いたり、地震を感じたら身の安全を確保しましょう。

逃げる

家が倒壊する危険がある、津波や土砂などに家が巻き込まれる可能性がある場合などは

安全な場所(避難場所)へ向かいましょう。

※避難場所は、災害が起こる前にお住まいの市町村のハザードマップなどで確認しましょう。

※津波の浸水想定区域内にいる場合は、すぐに高台などへ避難しましょう。

※逃げ遅れがないか、近所の方にも声をかけて避難しましょう。

●個別避難計画について

障がい者や高齢者など避難に支援が必要な方や配慮が必要な方については、各自治体で個別避難計画が定められています。

2 自宅が被災した場合は、避難所へ!

どこに?

避難所は災害種別によって場所が異なります。避難所へ行く経路と併せて、災害が起こる前に調べておきましょう。

誰と?

家族などに配慮が必要な方（介護が必要な方や障がいをお持ちの方など）がいて、福祉避難所が開設されている場合は、福祉避難所への避難を検討しましょう。

何が必要?

- 災害が発生してすぐは、避難所にも水・食料など必要な物資が十分に備わっていない可能性があります。
- アレルギー対応の食品や乳幼児のミルクなどは供給に時間がかかることも想定されますので、各家庭などで避難生活に必要な物資などをできるだけ備蓄しておきましょう。
- ペットのための備蓄も各家庭で行っておきましょう。
- 特に、夏期の熱中症対策や冬期の防寒対策、感染症対策は大事です。

3 生活再建に向けて

地震発生からしばらく経つと、住家被害の調査や生活再建の支援を受けられるようになります。お住まいの市町村のホームページや、避難所などで掲示される行政情報などを確認しましょう。大規模な地震が起きた場合、仮設住宅やみなし仮設住宅に入居するなど避難生活が長期化する可能性があります。

避難標識について

- 避難場所や避難所には災害種別があります。
- 災害種別に適していない避難場所や避難所に行ってしまうと、避難先で災害に見舞われる可能性がありますので、注意が必要です。

避難場所



避難場所の標識のほか、津波避難場所や津波避難ビルがあります。津波などから緊急的に避難する場所です。

津波避難場所



津波避難ビル



避難所



自宅に居住できない被災者を一時的に受け入れる場所です。

トピック

地震及び津波に関する情報

地震発生後の気象庁からの情報

「緊急地震速報」「津波警報」「津波注意報」などは、右図のように発表されます。地震が起きたらテレビやラジオ、インターネットで情報を収集することも大切です。

地震の情報

緊急地震速報

約数秒～

震度速報

約1分後～

震源に関する情報

約3分

震源・震度情報

約5分

津波の情報

震源の位置・規模を推定



津波による災害のおそれがある場合

津波警報・注意報

津波の到達予想時刻
予想される津波の高さに関する情報
各地の満潮時刻・
津波の到達予想時刻に関する情報

※震源が遠方にある地震の場合、揺れる前に緊急地震速報が届きますが、震源が近い場合、緊急地震速報が届く前に揺れることがあります。

- 緊急地震速報を聞いた時には、頭を保護するなど身を守る行動を取りましょう。
- 津波警報、津波注意報を聞いた時には、海から離れ、高台など安全な場所に急いで避難しましょう。

4

自宅などの災害リスクを確認する

地震は、突然発生する予測が難しい自然災害です。そのため、震度予測や自宅の耐震状況を確認し、自宅周辺にどのような災害リスクがあるのかを、事前に知っておくことが大切です。

熊本県内には日奈久断層帯のように地震発生確率が高いと言われる活断層があり、さらに近年の発生が見込まれる南海トラフ地震による被害が懸念されています。

※南海トラフ地震の今後30年以内の発生確率は、80%程度（75～82%）に引き上げられました。

【令和7年(2025年)1月 政府地震調査委員会】



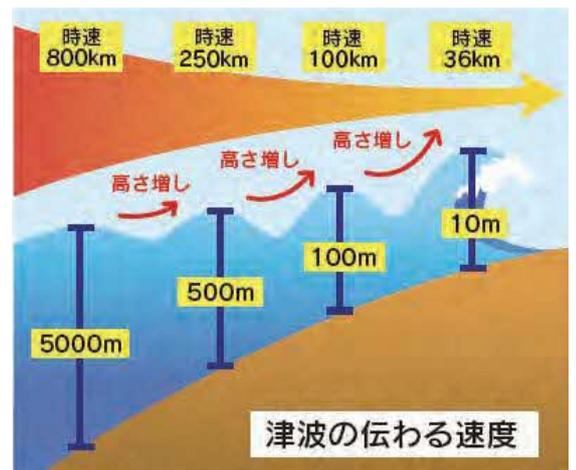
● 活断層の特徴を知る

- 活断層は、再発性、継続性、累積性を持ち、同じ場所、同じ規模、同じ周期で地震を引き起こします。
- 特に、日奈久断層帯は地震発生可能性Sランクに位置づけられているため、日頃の備えを続けていくことが重要です。

※Sランク…今後30年以内の地震発生確率が3%以上。日奈久断層帯(八代海区間)では、最大16%と推計されている。

● 津波の特性を知る

- 津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。
- 後から来る津波の方が大きい場合もあります。
- 今いる場所の揺れが小さくても、遠くから発達した津波が押し寄せることがあります。
- 津波高の予想は代表地点のものであり、場所によっては、より高い津波が来る可能性があります。
- 海から離れていても津波が河川を遡ってくる場合がありますので、河川沿いは注意が必要です。



● 震度予測や自宅の耐震を確認する

自宅周辺の震度予測や自宅の耐震等級、液状化対策を確認しましょう。

(全国地震動予測地図 J-SHIS)



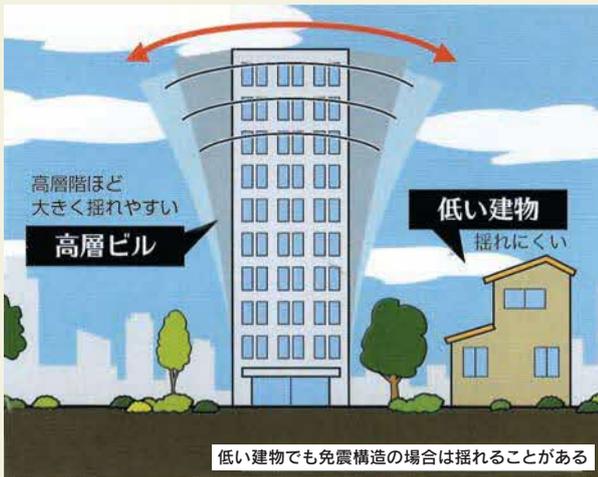
● 津波、液状化、土砂災害のハザードマップを調べる

お住まいの市町村の津波や液状化のハザードマップや土砂災害の警戒区域を確認しましょう。

ハザードマップで避難場所や避難所を確認しシート裏面に記入しましょう

長周期地震動(ちょうしゅうきじしんどう)

- 大きな地震で生じる周期の長いゆっくりとした大きな揺れを長周期地震動といいます。
- 震源から遠く離れたところでも、高層ビルを長時間にわたって大きく揺らすことがあります。
 - ➔高いところに住んでいる場合は、大きく揺れる可能性があるため、家具の固定などが大切です。



気象庁「新しい緊急地震速報」リーフレットより引用

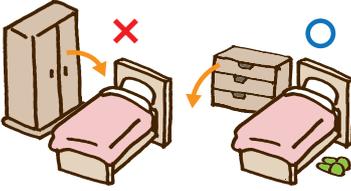
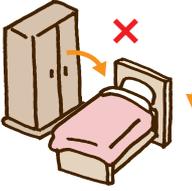
階級	揺れの状況
4	<ul style="list-style-type: none"> ●立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされる。 ●キャスター付き家具等が大きく動き、転倒するものがある。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。
3	<ul style="list-style-type: none"> ●立っていることが困難になる。 ●キャスター付き家具等が大きく動く。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
2	<ul style="list-style-type: none"> ●室内で大きな揺れを感じ、物につかまりたいと感じる。物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。 ●キャスター付き家具等がわずかに動く。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。
1	<ul style="list-style-type: none"> ●室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。 ●ブラインドなど吊り下げものが大きく揺れる。

種類	発表基準	被害と避難の呼びかけ(★)の例
大津波警報	予想される津波の最大波の高さが高いところで3mを超える場合	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。 (★)大きな津波が襲い甚大な被害が発生します。沿岸部や川沿いにいる人はただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってきます。警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
津波警報	予想される津波の最大波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。 (★)津波による被害が発生します。沿岸部や川沿いにいる人はただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってきます。警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
津波注意報	予想される津波の最大波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 (★)海の中や海岸付近は危険です。海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。潮の流れが速い状態が続きますので、注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないようにしてください。

シート表面の日頃の備えにチェックしましょう

被害を少しでも小さくするために できることをやっておこう。

地震から身を守るために日頃から備える

- 転倒しないように家具を固定する
 
- 高いところに物を置かない
 
- ガラスには飛散防止フィルムを貼る
 
- ベッドの下にスリッパを置く
 
- 家具の配置場所を工夫し、家具はなるべく背の低いものにする
 
- 地震保険に加入しておく
 
- 家族と離れた時の連絡方法を定める
 
- 家を建てる時は耐震化や液状化対策を行う。住宅の耐震診断や必要な補強を行う
 
- 日常利用しながら備蓄する(3~7日分)
(水、食料、簡易トイレなど家族の状況に応じたもの)
※オムツや離乳食、ペットに関するものも備蓄する
 
- 熱中症対策や防寒対策を行う
 
- (車中泊などに備えて)車のガソリンを満タンにしておく
 
- 消火器を準備する
 

津波から身を守るために日頃から備える

- 避難場所や高台の位置、避難経路を確認する
 
- 津波の到達時間の目安を知る
(熊本県では津波の到達時間の調査結果を公表している)
 
- 避難にあたって配慮が必要な人(障がいをお持ちの方など)の個別避難計画をあらかじめ確認しておく
 
- すぐに避難できるよう非常持ち出し品を準備する(定期的に見直し、薬なども準備する)
 
- 地域で顔の見える関係づくりをする
地域の防災訓練への参加や、防災について学ぶ
 
- 県外で大きな地震が発生した場合は、長期間にわたって物流が止まり、物資の支援が十分に届かない可能性がある
 

6

地震が起きた時の行動について考える

地震が起きた時の行動をシート表面にチェックしましょう

緊急地震速報を聞いても、慌てずに行動できるように準備しておくことが大切です。

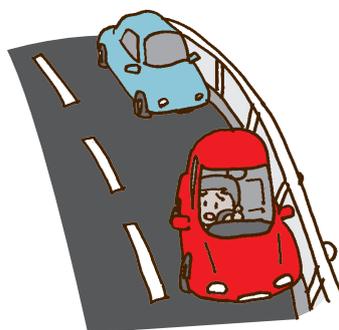
地震発生の瞬間は適切な判断が難しい

- 地震が発生すると、混乱して適切な判断が難しくなります。



「身の安全」を最優先で確保する

- 揺れを感じたら頭を保護して姿勢を低くしましょう。
- あわてて外へ飛び出さず、落ち着いて行動しましょう。
- 車に乗っている場合は、車を左側に停止し、緊急車両の妨げにならないように注意しましょう。
- 屋外に居る時は、落下物の危険が無い安全な場所へ避難しましょう。



7

地震が収まった後の行動について考える

地震が収まった後の行動をシート表面にチェックしましょう

- 津波が来る可能性がある場所では素早く高台などへ避難する



- テレビやラジオで被害状況を把握する



- ガラスなどを踏まないように靴やスリッパを履く



- 非常持ち出し品を持って避難する



- 今後の地震に備えて、扉を開けておく



- 罹災証明や被災住家に関する調査、生活再建の制度について知る

- 家族の安否を確認する



- ブレーカーを落とす



- 誤情報や偽情報に注意する
(行政のホームページを確認する)



- 避難所や車中泊では体調を崩しやすいため、体調管理や心のケアに気を付ける

- 火の始末や初期消火を行う



地震後すぐに火をつけたり電気のスイッチを入れたりすると火災につながる可能性があるため、注意しましょう。

過去の大災害から学ぶ

東日本大震災

- 平成23年（2011年）3月11日、三陸沖を震源として、国内観測史上最大のマグニチュード9.0の地震が発生。地震に伴い発生した津波の規模も非常に大きく、震災による被害は津波に起因するものが大半でした。太平洋沿岸で高い津波が観測され、特に東北地方から関東地方にかけての太平洋沿岸で甚大な人的・物的被害が発生しました。

【学び】地震が起きると、沿岸部では津波が発生することがあります。素早く、高台などの高いところへ避難することが大切です。



提供：宮城県女川町

平成28年熊本地震

- 平成28年（2016年）4月14日、熊本県熊本地方を震源として、マグニチュード6.5の地震が発生し、益城町で最大震度7を観測。28時間後にはマグニチュード7.3の地震が発生し、益城町及び西原村で最大震度7を観測しました。
- これまで、短期間のうちに二度の震度7を観測した地域は国内で例がなく、地震活動の長期継続により、避難生活の長期化や車中泊などの避難所外避難者の増加を招きました。

熊本県では、明治22年（1889年）7月28日に直下型地震である明治熊本地震も発生しています。



【学び】各家庭などにおける備蓄や家具の固定など日頃からの備えが大切です。比較的短い期間のうちに同程度、あるいはそれ以上の規模の地震が連続して起こることがあります。

令和6年能登半島地震

- 令和6年（2024年）1月1日、石川県能登地方を震源とする令和6年能登半島地震が発生し、石川県輪島市や志賀町で最大震度7を観測したほか広範囲で揺れを観測しました。
- 広い範囲で津波による被害が生じ、さらに石川県、富山県及び新潟県の3県で火災が発生。特に石川県輪島市では、区域内の建物が約240棟焼損し焼失面積は49,000㎡に及ぶ大規模火災が発生しました。

【学び】地震による火災は甚大な被害につながります。迅速な避難とともに、可能な限りの消火活動が大切です。（火の始末、初期消火、ブレーカーを落とすなど）



石川県ホームページより

熊本県の津波災害

地震による津波以外にも、土砂の流入によって発生した津波が到来したこともあります。

- 熊本県では、過去に津波による甚大な被害（右記）を受けたことがあり県内には当時の惨状を伝える供養塔や教訓碑が建てられています。
- 熊本県内でも、南海トラフ地震や近海等の活断層が引き起こす地震による津波の到来が予想されています。
- 熊本県内には、低地や河川沿い、海岸の地形などにより、津波被害が大きくなりやすい地域が多く、備えが大切です。

寛政4年（1792年）5月21日

津波種別：
眉山の山体崩壊による津波
津波高：10～20m程度
主な被害：死者5,000人
主な地域：玉名、熊本、
宇土、天草

くまもとマイタイムラインシート(地震・津波版)

日頃の備えについて、チェックしましょう。

日頃の備え

キリトリ線



日常利用しながら備蓄する
(3~7日分)(水、食料、簡易トイレ
など家族の状況に応じたもの)



非常持ち出し品を準備する



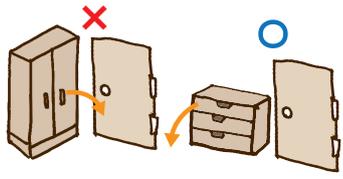
消火器を準備する



家具の固定や
耐震補強をする



高いところに物を置かない



家具の配置場所を工夫し、
なるべく背の低いものにする



避難場所・避難所を確認
 避難経路を確認



家族との連絡方法
を決めておく



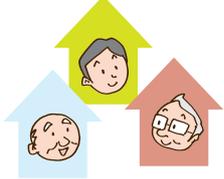
(車中泊などに備えて)車の
ガソリンを満タンにしておく



地震保険に加入しておく



家を建てる時は耐震化や
液状化対策を行う
住宅の耐震診断や必要な
補強を行う



地域で顔の見える関係づくりや
防災訓練などに参加する

非常持出品リスト／備蓄品リスト

地震が起きた時の行動を事前に決めておきましょう。

地震発生



頭を保護する行動をとる



屋外にいる時は、落下物の
危険が無い安全な場所へ
避難する

自由記載欄

地震が収まった後の行動を事前に決めておきましょう。

地震が収まった直後

避難行動

避難完了

津波被害が想定される場合

避難場所(緊急的に避難する所)

避難所

地震が収まったら、警報などを聞く前に**近くの高台**に**すぐ**に避難しましょう。



(海の近くにいる場合)
地震を感じたら、すぐに高い所に避難する



(自宅にいる場合)
・非常持出品を持って家から出る
・周囲に声をかける
※直下型地震の場合はすぐに避難行動をとる



避難場所(高台など)へ素早く避難する

地震が収まったら



閉じ込められたら大きな音を出す



火の始末や初期消火を行う



家族の安否を確認する



テレビやラジオで被害状況を把握する



ブレーカーを落とす



今後の地震に備えて窓や扉を開けておく



(家が被害を受けた場合)
 避難所へ避難する



自宅が安全であれば在宅避難



誤情報や偽情報に注意する



体調管理や心のケアを行う