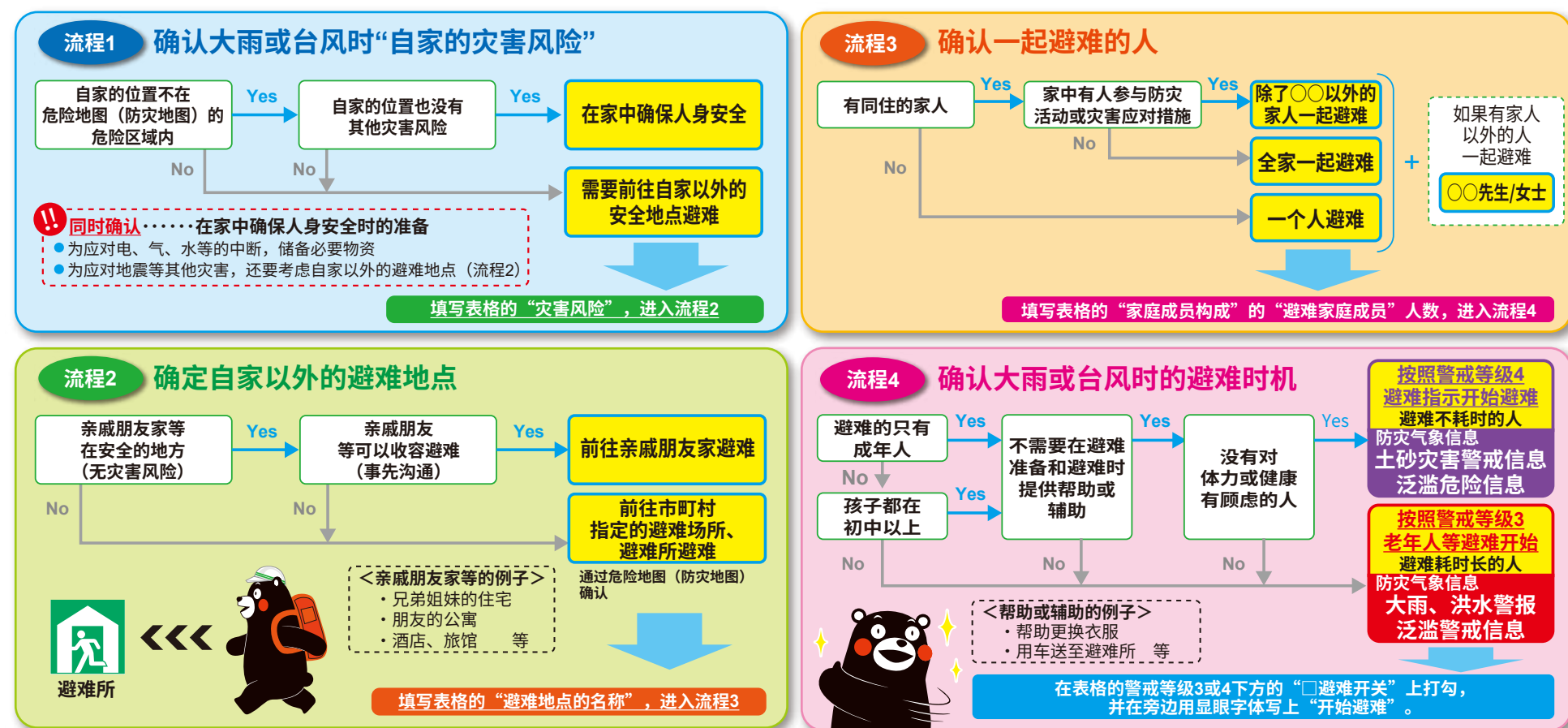




制作我的时间表，并与全家人共享吧！



2 通过流程1~4，确认应该“去哪里”“和谁”“什么时候”避难吧



3 牢记以下内容！检查“五个阶段的警戒等级”中自己应采取的行动！

下表列出了不同警戒等级应采取的行动，因此要秉持着“自己的生命自己保护”的意识做出判断，这点十分重要。

警戒等级	状况	居民应采取的行动	敦促行动的信息	防灾气象信息(相当于警戒等级)
5	灾害发生或逼近	危及生命 立即确保人身安全!	紧急确保人身安全 【市町村发布】	大雨特别警报 泛滥发生信息 【暴风特别警报※2】
4	发展为灾害的风险较高	所有人员离开危险场所避难	避难指示 【市町村发布】	土砂灾害警戒信息 泛滥危险信息 风暴雨警戒、特别警报
3	有发展为灾害的风险	老年人等离开危险场所避难 ●避难要耗时间、有特殊关怀需求的人(老年人、残障人士、婴幼儿等)及其陪护人员开始避难	老年人等避难 【市町村发布】	大雨警戒 洪水警戒 泛滥警戒信息 风暴雨警戒(可能发展为警戒) 【暴风警戒※2】
2	气象状况恶化	确认自己的避难行动	大雨预警 洪水预警 风暴雨预警 【气象台发布】	泛滥提醒信息 【强风预警※2】
1	未来的气象状况可能恶化	加强对灾害的警惕	早期提醒信息(可能发展为警戒级别) 【气象台发布】	

※1 由于市町村无法准确掌握灾害情况，因此未必会发布警戒等级5。
※2 暴风特别警报、暴风警戒、强风预警的记载仅供参考。
(由熊本县以2021年3月内阁府向国会提出的“灾害对策基本法部分修正案”等为基础编制)

◆警戒等级与避难行动的关系

市町村发布警戒等级4“避难指示”时，请立即采取避难行动！

※避难耗时的人，请在警戒等级3“老年人等避难”时开始避难。



◆相当于警戒等级4的防灾气象信息需要特别注意！

即使没有发布“避难指示”，相当于警戒等级4的气象信息的发布也是自行判断是否避难的重要时机。

※避难耗时的人，请参考相当于警戒等级3的气象信息的发布和对未来的预测进行判断。

土砂灾害警戒信息 泛滥危险信息 风暴雨警戒、特别警报



4 思考避难行动吧！

1. 事先确定好避难地点和避难路线

- 避难地点※在不同的灾害中会有无法使用的情况，所以请预先确定好两个以上的地点。
※需要通过危险地图确认市町村指定的紧急避难场所和指定避难所在哪些灾害中可以使用。
- 还要预先确定好在河流急速上涨或强风骤起、特大暴雨等情况下，难以转移到避难地点时，可以紧急确保人身安全的地点。
- 确认到达避难地点的路线和转移时间（基本原则为步行避难）。

2. 思考平时的准备和避难行动

- 平时积极参加市町村或地区的防灾演练，预先确定好防灾信息的获取方法。
- 根据五个阶段的警戒等级，思考必要的避难行动。

<平时准备的示例>

- 参加○○月○○日由○○市实施的洪水避难演练
- 将“防灾信息熊本”添加到智能手机的主屏幕
- 注册“熊本县防灾信息邮件”※

※详细内容刊载于第4页。



<避难行动的示例>

- 确认气象信息(通过电视、报纸、主页、防灾邮件等)
- 通过危险地图(防灾地图)确认避难地点和避难路线
- 确认家人的位置(确认安危)
- 换上便于避难的服装
- 开始避难(如果深夜会达到警戒等级4，要在晚上8点前开始避难)



熊本我的时间表

家庭成员构成	人(一起避难:)	自家的灾害风险※
避难地点①	分钟	分钟
避难地点②	分钟	分钟
紧急避难①	分钟	分钟
紧急避难②	分钟	分钟

我和家人的避难行动

【避难演练】 月 日参加 演练

【防灾信息】

【避难准备】 准备背面的避难时的“服装”“携带品”“储备品”

【其他】

警戒等级 1 (2~3天前) 早期提醒信息(可能发展为警戒级别)

警戒等级 2 (气象状况恶化) 大雨、洪水预警/泛滥提醒信息

警戒等级 3 (有发展为灾害的风险) 老年人等避难

发布 点左右 大雨、洪水警戒/泛滥警戒信息

避难开关

警戒等级 4 (发展为灾害的风险较高) 避难指示

预计 点左右 土砂灾害警戒信息/泛滥危险信息

避难开关

警戒等级 5 (灾害发生或逼近) 紧急确保人身安全

大雨特别警报、泛滥发生信息

★如果尚未避难，请转移至可以紧急确保人身安全的地方或建筑物的二楼以上

★如果不清楚如何填写表格，请参考第4页的填写示例

【家人的联系方式与行动】※请假设避难时可能不在一起的情况来填写。

姓名	手机号码	自家以外的主要停留场所(工作场所、学校等)	电话号码	紧急情况下的集合地点、联系方式等

【避难时的准备】※设想各种灾害，日常做好准备吧。

①避难时的服装
准备一套安全且便于活动的服装(寒冷季节还需充分做好防寒措施)
选择双肩背包等可以解放双手、方便携带的包
为应对大雨造成的道路或人行道积水的情况，选择运动鞋(长靴进水后行走困难)

②避难时的携带品 ※请检查基本项目，并自行增减。

现金	存折、印章	健康保险证	驾照
手电筒/手提灯	干电池/蓄电池	手机充电器	(湿)纸巾
饮用水	食物(可长期保存的食物等)	内衣、衣物	鞋子
防寒衣物	毛毯/睡袋	毛巾	眼镜、隐形眼镜护理液
药品、用药手册	牙刷	经期用品	口罩

③储备品清单 ※请检查基本项目，并自行添加。

可长期保存的食物	速食食品	饮用水	储水桶
纸盘、纸杯	保鲜膜	一次性筷子	塑料袋
(湿)纸巾	毛巾	便携马桶	

【地震和海啸的避难行动】※主要参考正面(水灾)的避难行动中“开始避难”以后的内容

【防灾演练】 月 日参加 演练

【避难地点】请在以下表格的“开始避难”下方分别填写地震和海啸的避难地点

【避难准备】准备上述避难时的“服装”“携带品”“储备品”

平时的准备

不清楚何时会发生

地震发生(剧烈摇晃)

发生后

★三个确保人身安全的行为(趴下、护头、抓牢)

确认一起避难的人的安危

如果自家损坏(有损坏的风险)>

开始避难

避难地点: () 分钟

海啸警戒、大海啸警戒的发布

开始避难(总之前往安全的地方)

如果距离海啸到达有充足时间避难

避难地点: 前往 () 分钟

如果距离海啸到达没有足够时间避难

紧急避难地点: 前往 () 分钟

★请先阅读第4页关于地震和海啸的内容后再进行填写

5 思考避难的准备吧！

(1) 将家人的联系方式与行动整理成一览表

- 制定表格时还要考虑到灾害发生时全家人可能不在一起，或者因工作、自治会等地区职责在身，无法一起行动的情况。
- 也要设想无法使用手机(停电导致无法充电)的情况，填写紧急情况下的联系方式、联系方式、集合地点等。

(2) 预先做好避难的准备

- ① 确定避难时的服装，提前准备好，以便能快速换装。

- 选择便于活动且安全的服装(还要考虑到透气性和防寒性)
- 确保紧急情况下双手可以自由活动(双肩背包和雨衣等)
- 选择在大雨或积水情况下也能安全且行走自如的鞋子(长靴进水后行走困难)



② 预先确定好避难时要携带的物品※。

※请尽量精简，只携带必需品。



③ 要考虑到电、气、水等维生管线中断的情况，以及从避难地点返回时的需求，储备必要的物品※。

※平时检查储备品的种类和保质期，及时更新和补充。

※为了避免食物和水过期浪费，采购时可以比日常用量略微多买一些，进行“日常储备(滚动式储备)”。



