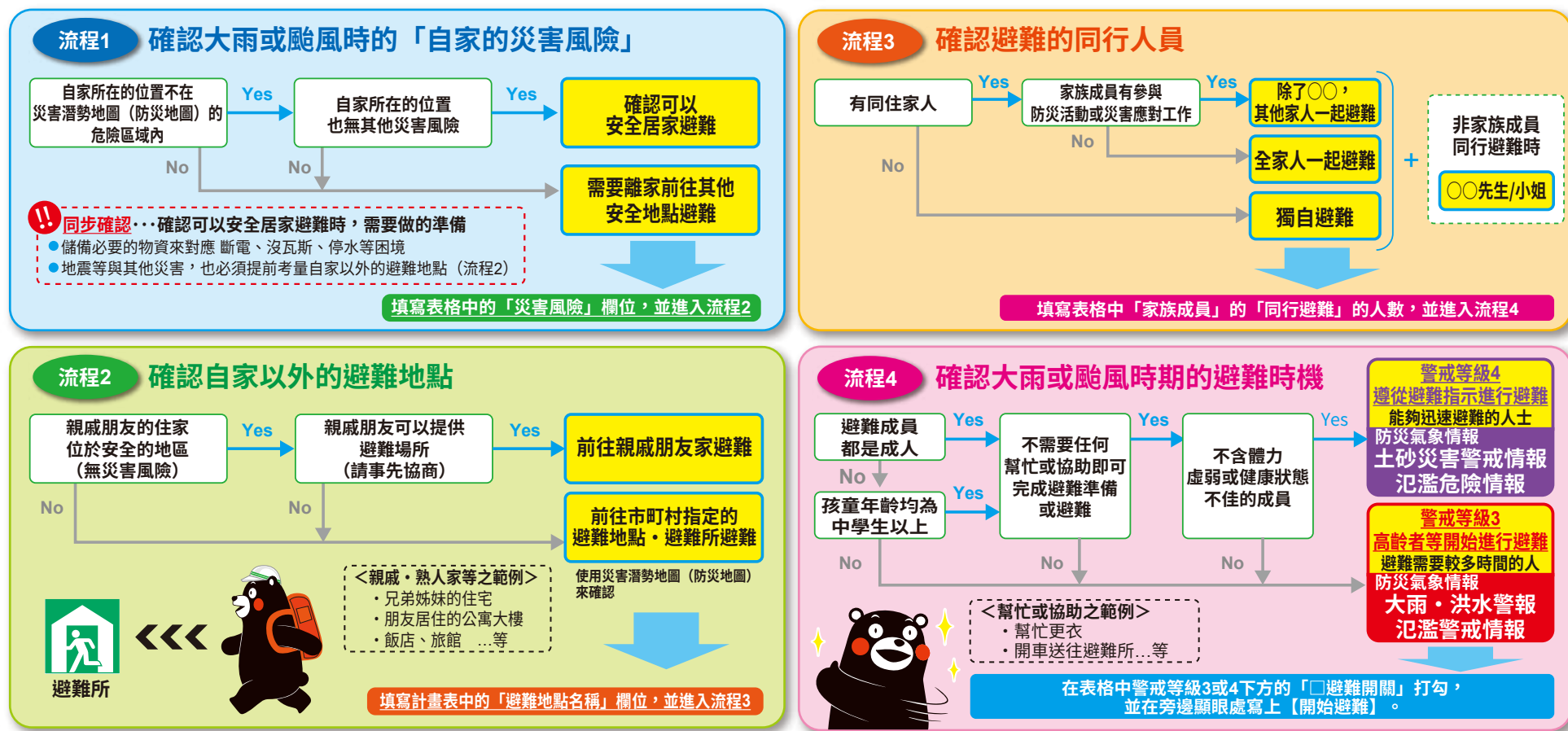


製作個人時間軸計畫表，和全家人共享吧！

2 請按照流程1~4來確認「避難地點」「避難同伴」「避難時機」



4 思考如何進行避難！

1. 先決定避難地點和避難路徑

- 由於災害可能造成某些避難地點無法使用，最好選定兩處以上。
※市町村的指定緊急避難場所或指定避難所適用於何種災害，請查閱災害潛勢地圖（防災地圖）進行確認。
- 河水暴漲、強風或暴雨等情況發生時，可能會難以前往避難地點，因此也必須先選定緊急狀況下，可以確保安全的緊急避難地點。
- 確認前往避難地點的路徑和所需時間（基本上，避難是徒步進行）。

2. 思考平時的防災準備和避難行動

- 平時積極參加市町村或地區的防災演練，並確認防災情報的收集方法。
- 對應5階段警戒等級，思考所需的避難行動。

<平時防災準備的例子>

- 參加○○月○○日○○市所舉辦的洪水避難模擬演練
- 將「熊本防災情報」下載到智慧型手機主畫面
- 註冊「熊本縣防災情報郵件」
※以電子郵件方式發送氣象情報、避難情報、河川水位情報等。

※詳細內容記載於第4頁。

<避難行動範例>

- 確認氣象情報（電視、報紙、網頁、防災郵件等）
- 在災害潛勢地圖（防災地圖）上，確認避難地點和避難路徑
- 確認家族成員的安全與所在
- 穿戴方便避難行動的服裝
- 開始避難（當深夜可能發布警戒等級4時，最慢在晚上8點前開始避難）



熊本・個人時間軸計畫表

家庭成員	人（同行避難：人）	*自家的災害風險
※利用災害潛勢地圖確認自家除了地震和海嘯之外並無其他災害風險，請翻到背面請選避難類別		
避難地點①	避難地點名稱（設施等）	所需時間
避難地點②		
緊急避難①		
緊急避難②		

我和家人的避難行動

【避難演練】參加 月 日 演練

【防災資訊】

【避難準備】準備背面提議的避難「服裝」「隨身攜帶物品」「儲備品」

【其他】

警戒等級 1 (2~3天前) 早期注意情報（可能轉變為警戒級）

警戒等級 2 (天候惡化) 大雨・洪水注意報/氾濫注意情報

警戒等級 3 (有災害發生風險) 高齡者等避難

警戒等級 4 (災害發生風險高) 避難指示

警戒等級 5 (災害已發生或即將成災) 緊急確保安全

★如果來不及避難，應緊急移動到能夠確保安全的地方或建築物的二樓以上

★如果不清楚如何填寫表格時，請參考第4頁的填寫範例

3 請記得根據「5階段警戒等級」檢視自己應該採取的行動！

重要!!請抱持「自己的生命自己守護」的意識，根據各個警戒等級的內容採取對應行動，做出正確的判斷。

警戒等級	情況	居民應採取的行動	促進行動的資訊	防災氣象情報（相對應的警戒等級）
5	災害發生或即將成災	有生命危險 須立刻確保安全！	緊急確保安全 【市町村宣布】	大雨特別警報 氾濫發生情報 【暴風特別警報※2】
~請務必在警戒等級4前進行避難~				
4	災害風險高	全員離開危險場所進行避難	避難指示 【市町村宣布】	土砂災害警戒情報 氾濫危險情報 暴潮警報・特別警報
3	有發生災害的風險	高齡者等離開危險場所進行避難 ●需要耗費較長時間進行避難的被照顧者（如高齡者、殘障人士、嬰幼兒等）及其照顧者，請開始避難。	高齡者等避難 【市町村宣布】	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報暴潮注意報（可能發布警報） 【暴風警報※2】
2	氣象狀況惡化	確認自己的避難行動	大雨注意報 洪水注意報 暴潮注意報 【氣象局發布】	氾濫注意情報 【強風注意報※2】
1	後續有氣象惡化的疑慮	對災害提高警覺心	早期注意情報 （可能轉變為警戒級） 【氣象局發布】	

※1 由於市町村無法確實掌握災害的情況，因此不一定會宣布警戒等級5。
※2 關於暴風特別警報、暴風警報、強風注意報，這裡僅作為參考而記載。
（由熊本縣根據2021年3月，內閣府提交國會的「災害對策基本法等部分修正法案」等編制）

◆警戒等級與避難行動的關係

當市町村宣布警戒等級4「避難指示」時，請立即採取避難行動！

※需要花費較長時間進行避難的人士，應在警戒等級3「高齡者等避難」階段就開始避難。



◆必須特別關注等同於警戒等級4的防災氣象情報！

即使未發布「避難指示」，發布等同於警戒等級4的氣象情報時，就是自我評估是否進行避難的重要時機。

※需要花費較長時間進行避難的人士，請根據相當於警戒等級3的防災氣象情報和後續的預測來判斷。



5 思考如何準備避難！

(1) 將家人的聯絡方式及行動彙整成一覽表

- 請在製作表格時考慮到災害發生當下，家庭成員可能不在同一處，或是因工作或在自治會之類的小團體裡執行職務而無法一起行動。
- 手機有可能無法使用（因停電無法充電），對應這樣的緊急情況，請先寫好聯絡人、聯絡方法、會合地點等資訊。

(2) 完成避難準備

- 1 選定避難時要穿的服裝，並將其妥善保管，方便迅速更換。

- 選擇方便行動且具安全性的服裝（同時具備透氣性與禦寒性）
- 穿戴或儲備物品時，選擇方便雙手自由活動的雙肩背包與雨衣...等
- 選擇在大雨或積水的情況下，可以安全且方便行走的鞋子（雨靴若進水會行走困難）



2 確認避難時需要攜帶的物品。

※請儘可能精簡。



3 因為可能出現斷電、沒瓦斯、停水等情況，請預先儲備應對從避難地點返回住家時的必要物品。

- ※時常檢查儲備品的品項數量和保存期限來進行更新和補充。
- ※儲備食材或飲用水時，可以購買比日常需求量大一點的份量，進行「日常儲備（循環更新式儲備）」就能避免食物過期的浪費。



【家人的聯絡方式及行動】※填寫時，請設想為無法同行避難的情況。

姓名	手機號碼	自家以外的主要留場所（職場、學校等）	電話號碼	緊急情況下的會合地點、聯絡方法等

【避難準備】※預想各種災害的可能情況，並在平時就做好準備。

①避難時的服裝

- 備好一套安全且方便活動的服裝（寒冷時期也能完善禦寒）
- 選擇能讓雙手自由活動、方便攜帶的袋子，例如，雙肩背包
- 選擇可以對應大雨造成道路或人行遭淹水時穿的運動鞋（雨靴若進水會行走困難）

②避難時的隨身攜帶物品 ※請檢查基本項目，並根據個人需求添加或刪除。

現金	存摺・印章	健康保險證	身份證明證件
手電筒/提燈	乾電池/行動電源	手機充電器	衛生紙/濕紙巾
飲用水	食物（應急保久食品等）	內衣褲、衣物	鞋子
禦寒衣物	毛毯/睡袋	毛巾	眼鏡、隱形眼鏡保養液
藥物・お薬手帳	牙刷	生理用品	口罩

③儲備品清單 ※請檢查基本項目，並根據需要自行添加。

應急保久食品	速食食品	飲用水	儲水容器
紙盤・紙杯	保鮮膜	免洗筷	塑膠袋
衛生紙/濕紙巾	毛巾	便攜廁所	

【地震與海嘯的避難行動】※請參考正面（水災）避難行動中的「開始避難」之後的部分

【防災演練】 月 日 參加 演練

【避難地點】請在下表的「開始避難」欄位下，分別填寫地震和海嘯時的避難地點

【避難準備】準備上述避難時的「服裝」「隨身攜帶物品」「儲備品」

平時 防災準備

無法預測何時會發生

發生地震（強烈搖晃）

★3項確保安全的行動（雙膝跪地、保護頭部、穩住身體）
・確認同行者安全與否

發生後 因應海嘯和地震活動做好準備

<自家損壞（或有損壞風險）時>

◎開始避難
避難地點：前往 （分鐘）

（居住在海嘯淹水災害預測區域者）

發布海嘯警報・大海嘯警報

◎開始避難（先前往安全的地點）

◎開始避難（時間尚充足）
避難地點：前往 （分鐘）

◎開始避難（時間已經不足）
緊急避難地點：前往 （分鐘）

★請先閱讀第4頁的地震與海嘯的內容後，再進行填寫

熊本個人時間軸計畫表

填寫範例

熊本個人時間軸計畫表

家庭成員	4人 (同行避難: 3人)	自家的災害風險*	洪水 (3m)・土砂災害 (土石流)・暴風、地震
避難地點①	〇〇小學體育館	步行15分鐘	〇 〇 〇
避難地點②	〇〇文化中心	開車7分鐘步行20分鐘	〇 〇 〇 〇 〇
緊急避難①	表親家	步行2分鐘	〇 〇 〇
緊急避難②	自家後面的小山丘	步行1分鐘	〇 〇 〇

我和家人的避難行動

【避難演練】參加 6月 3日 〇〇市 發生水災時〇〇〇避難準備 演練
【防災情報】將「熊本防災情報」官網下載到智慧型手機的主畫面
【避難準備】備好背負提議的避難「服裝」「隨身攜帶物品」「儲備品」
【其他】不在自家靠斜坡的房間就寢

警戒等級 1 (2-3天前)	早期注意情報 (可能轉變為警戒)
・在電視或報紙上確認氣象情報	・收拾容易被風吹走的物品 (颱風)

警戒等級 2 (天候惡化)	大雨、洪水注意報/氾濫注意情報
・在防災地圖上確認溢淹預想區域和避難路徑	・在「熊本防災情報」上確認防災氣象情報
・提醒家人提高警覺	・在窗玻璃上貼上防水膠帶 (颱風)

警戒等級 3 (有災害發生風險)	高齡者等避難
◎避難開關	・確認家人的所處位置 (不在家中時)
・確認後備的氣象狀況	・在「熊本防災情報」上，確認住家附近〇〇河川的水位
・在「熊本防災情報」上，確認住家附近〇〇河川的水位	→當水位達到警戒等級3，並急速上漲時，請儘早開始避難
・穿戴適合避難的服裝	・穿戴適合避難的服裝

警戒等級 4 (災害風險高)	避難指示
◎避難開關	・請記錄發布 (等於於警戒等級3的階段，當後備發布 (等於於警戒等級4時，請儘早開始避難行動)
◎開始避難 (前往避難地點①)	・當深夜可能發布警戒等級4時，最好在晚上8點開始避難
・告知附近的〇〇先生/小姐自己開始避難	・完成避難行動後，打電話聯絡媽媽

警戒等級 5 (災害已發生或即將成災)	緊急確保安全
・大雨特別警報、氾濫發生情報	・緊急確保安全
★如果來不及避難，應緊急移動到能夠確保安全的地方或建築物二樓以上	

姓名	手機號碼	自家以外的主要滯留場所 (職場、學校等)	電話號碼	緊急情況下的會合地點、聯絡方法等
爸爸 〇〇〇	000-0000-0000	〇〇建設公司	000-000-0000	在〇〇文化中心會合
媽媽 ♡♡♡	000-0000-0000	〇〇市役所居民課	000-000-0000	在〇〇市立體育館避難所會合
本人 ☆☆☆	000-0000-0000	☆☆中學校 (三年級)	000-000-0000	在〇〇文化中心會合
妹妹 〇〇〇	000-0000-0000	☆☆中學校 (一年級)	000-000-0000	在〇〇文化中心會合

【避難準備】※預想各種災害的可能情況，並在平時就做好準備。

①避難時的服裝	✓ 備好一套安全且便於活動的服裝 (寒冷時期也能完善禦寒)
✓ 選擇能讓雙手自由活動、方便攜帶的袋子，例如，雙肩背包	✓ 選擇可以對應大雨造成道路或人行滯淹水時所穿的運動鞋 (雨靴若進水會行走艱難)

②避難時の隨身攜帶物品		※請檢查基本項目，並根據需要自行添加或刪除。	
✓ 現金	✓ 存摺・印章	✓ 健康保險證	✓ 身份證明證件
✓ 手電筒/提燈	✓ 乾電池/行動電源	✓ 手機充電器	✓ 衛生紙・濕紙巾
✓ 飲用水 1L・6瓶	✓ 食物 (應急保久食品等)	✓ 內衣褲、衣物	✓ 鞋子
✓ 禦寒衣物	✓ 毛毯/睡袋 3個	✓ 毛巾 6條	✓ 眼鏡、隱形眼鏡保養液
✓ 藥物、お薬手帳	✓ 牙刷	✓ 生理用品	✓ 口罩
✓ 塑膠袋	✓ 消毒液	✓ 拖鞋	

✓ 藥物・お薬手帳	✓ 牙刷	✓ 生理用品	✓ 口罩
✓ 塑膠袋	✓ 消毒液	✓ 拖鞋	

③儲備品清單 ※請檢查基本項目，並根據需要自行添加。

【地震與海嘯的避難行動】※請參考正面 (水災) 避難行動中的「開始避難」之後的部分
【防災演練】11月 5日 參加 熊本Shake Out 演練
【避難地點】請在下表的「開始避難」欄位下，分別填寫地震和海嘯時的避難地點
【避難準備】準備上述避難時的「服裝」「隨身攜帶物品」「儲備品」

平時的防災準備	無法預測何時會發生	發生地震 (強烈搖晃)
★3項確保安全的行動 (雙膝跪地、保護頭部、穩住身體)	・確認同行者是否安全	・確認同行者是否安全
・穿戴適合避難的服裝	・穿戴適合避難的服裝	・穿戴適合避難的服裝
・隨身攜帶物品的最終確認	・隨身攜帶物品的最終確認	・隨身攜帶物品的最終確認

＜自家損壞 (或有損壞風險) 時＞	◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	避難地點: 前往〇〇文化中心 (步行20分鐘)	避難地點: 前往〇〇文化中心 (步行20分鐘)
・完成避難後，打電話聯絡媽媽		

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)
◎開始避難	◎開始避難 (先前往安全的地點)

活用各類災害的「避難行動」！

利用災害潛勢地圖 (防災地圖) 確認各種災害情況下可以前往避難的地點！

災害類別	開始避難的時機參考・規劃避難行動的方法
颱風 *非水災風險區	【對象】居住在縣內各處非水災風險區的居民 ●當颱風情報預測居住區域會進入暴風警戒區 (有進入暴風圈的可能)，而自家有倒塌或損壞的風險時，請參照所發布的暴風警報來評估是否需要離開自家開始避難 ●事先確認自家以外的避難場所
暴潮	【對象】住在暴潮溢淹預測區域的居民 ●原則上，當宣布警戒等級4「避難指示」 (需要耗費較多時間進行避難的人則在等級3「高齡者等避難」階段) 時，就開始避難行動 ●即使未宣布「避難指示」，宣布相當於警戒等級4的「暴潮警報、暴潮特別警報」時 (需要耗費較多時間進行避難的人則參照相當於警戒等級3的「暴潮注意報 (可能發布警報)」)，自行評估是否開始避難 ●事先確認對應暴潮而設置的避難場所
火山	【對象】居住在阿蘇山噴發災害地區 (阿蘇市、高森町、南阿蘇村) 的居民 ●原則上，宣布火山噴發警戒等級5的「避難指示」時 (需要耗費較多時間進行避難的人則在火山噴發警戒等級4的「高齡者等避難」階段)，就要離開住家開始避難 ●鑒於火山噴發前與火山剛噴發後對基礎設施等的可能影響，即使低於火山噴發警戒等級3以下，一旦發佈「避難指示」，請盡快離開自家開始避難 ●避難地點由市町村根據火山噴發的情況，指定市町村區域內或區域外的避難所 (也可以前往位於安全區域的親戚朋友家避難)
地震	【對象】居住在縣內各區域的居民 ●如果自家在地震發生後倒塌或損壞，請迅速離開自家開始避難 ●即使自家沒有受到損害，也要為了之後的地震活動可能造成自家倒塌或損壞的風險做好準備，自我評估是否離開自家開始避難 ●確認自家以外的避難地點
海嘯	【對象】居住在海嘯溢淹預測區域者 ●原則上，只要發布「避難指示」 (需要耗費較多時間進行避難的人則在「高齡者等避難」階段)，請離開自家開始避難；即使尚未發布「避難指示」，只要發布「海嘯警報、大海嘯警報」，請立即開始避難 ●請確認對應海嘯所設置的※避難地點 ※如果來不及前往避難地點，請緊急避難到略高的山丘等能確保安全的地方
大雪	【對象】居住在縣內各區域 (尤其是山區) 的居民 ●確保居家安全為基本原則。若自家有陷入※孤立無援的風險，需儲備完善的物資 ※需要定期就醫者等，請根據發布的大雪警報內容進行自我評估是否需要避難

在提供熊本縣各種防災資訊的「熊本防災情報」上，也可以查閱災害潛勢地圖 (防災地圖)。
熊本防災情報 搜尋
https://portal.bousai.pref.kumamoto.jp/?p=top

預先註冊防災情報電子郵件服務，便於行動。
熊本縣防災情報郵件 搜尋
https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/4/56061.html

熊本縣知事公室危機管理防災課

郵便區號862-8570 熊本市中央區水前寺6丁目18番1號 電話: 096-333-2811 (直撥) 傳真: 096-383-1503

這是來自熊本縣的通知：梅雨季節來臨之前，讓我們做好防災準備吧！

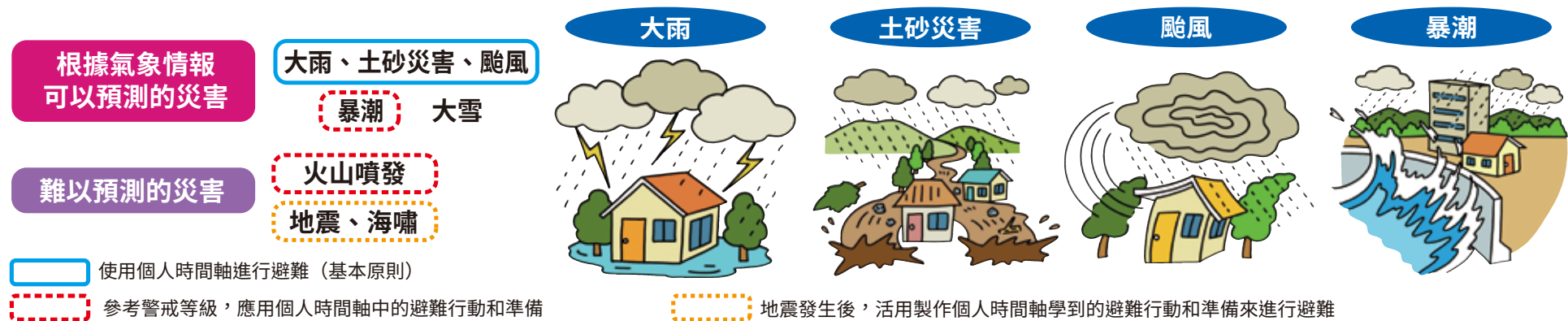


預想夜間將有大雨或颱風等情況時，請盡快在雨勢增強之前，視野清晰時就進行避難，又或者在回家後，盡快開始避難行動。

製作「個人時間軸」，盡早進行避難吧！

【個人時間軸】是為了保護自己免受大雨、颱風等自然災害的影響，預先整合每人專屬的避難行動之「防災行動計畫」。

透過確認【5階段警戒等級】製作個人時間軸，建立明確的「避難開關」以掌握避難的狀況和時機，讓我們在緊急時刻也能夠冷靜地進行避難，從而守護自己與親戚朋友的生命。



製作個人時間軸的流程

完善製作的「訣竅」

①利用災害潛勢地圖 (防災地圖) 確認自家是否有災害風險

<填寫個人時間軸計畫表>

★參照第2、3頁 (內頁) 同步進行製作

②確認避難地點、避難同伴、避難時機

③確認5階段警戒等級的情報內容和避難行動

④依據警戒等級內容去考量相對應的避難行動

⑤整理好必要的避難準備

製作前需要準備的事項

●所居住的市町村發放的災害潛勢地圖 (防災地圖)

→讓我們在這一頁查看使用方法吧！

●個人時間軸計畫表

→刊登在第2、3頁 (內頁)

那麼，一起來製作個人時間軸吧！
前往第2、3頁 (內頁)

1 災害潛勢地圖 (防災地圖) 的使用方法！

除了洪水和土砂災害等災害風險之外，一起來確認市町村指定的避難所位置及避難路徑吧。

①確認自家所在的位置

②確認自家周邊是否有標記顏色或畫線

→兩種深淺不同橙色

③有標記顏色或畫線的話則確認是災害風險區

→洪水引發的溢淹 (1~3m和3~5m)

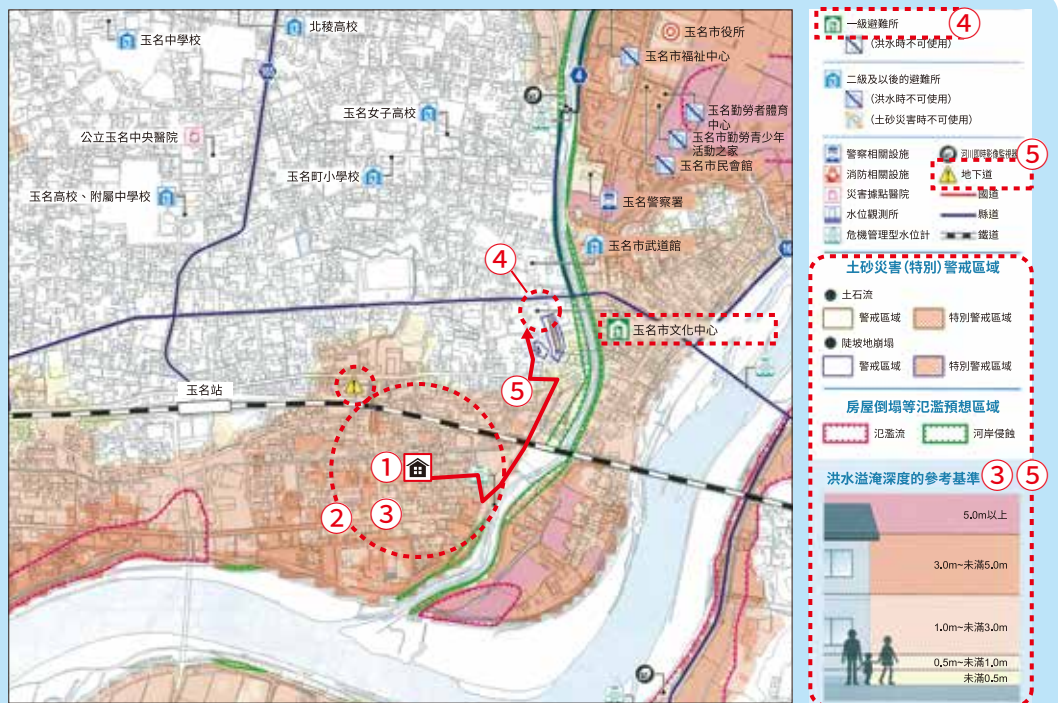
④根據災害風險來確認避難地點

→選擇非溢淹風險區 (無標記顏色區域) 的一次避難所「玉名市文化中心」

⑤確認前往避難地點的路徑 (避開災害風險區來行動)

→避開容易溢淹路線中的地下通道，盡可能選擇顏色較淺的區域

在地圖上標示已確認的事項 (①~⑤)



※此地圖為說明用的示意圖，是經過加工的玉名市綜合防災地圖。