

# 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: 人) | 自宅の災害リスク※ |
|------|-------------|-----------|

※ハザードマップで確認し、地震・津波以外のリスクがない場合は、裏面に進む

|       | 避難先の名称(施設など) | 移動時間 | 対象とする災害(○を付ける) |    |    |    |    |    |    |     |
|-------|--------------|------|----------------|----|----|----|----|----|----|-----|
|       |              |      | 洪水             | 内水 | 土砂 | 高潮 | 地震 | 津波 | 火山 | その他 |
| 避難先①  |              | 分    |                |    |    |    |    |    |    |     |
| 避難先②  |              | 分    |                |    |    |    |    |    |    |     |
| 緊急避難① |              | 分    |                |    |    |    |    |    |    |     |
| 緊急避難② |              | 分    |                |    |    |    |    |    |    |     |

## わたしと家族の避難行動

平時の備え

【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】

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



※高潮と火山のリスクがある人と台風の暴風で自主避難する人

(警戒レベル3相当情報を記入)

警戒レベル  
3

発表 時ごろ 大雨・洪水警報 / 氾濫警戒情報

(災害のおそれあり) 高齢者等避難

避難スイッチ



(警戒レベル4相当情報を記入)

警戒レベル  
4

見込 時ごろ 土砂災害警戒情報 / 氾濫危険情報

(災害のおそれ高い) 避難指示

避難スイッチ

【ポイント】

警戒レベル3(相当)の発表時間をメモし、夜間に警戒レベル4(相当)となる見込みの場合は、避難開始の時間を早める



警戒レベル  
5

大雨特別警報、氾濫発生情報

(災害発生又は切迫)

緊急安全確保

(発生後)

★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

# くまもとマイタイムラインシート

**【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・お薬手帳    | 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   | 給水ポリタンク |
| 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<br>時<br>の<br>備<br>え | <b>【防災訓練】</b> ____月 ____日 ____訓練に参加        |
|                       | <b>【避難先】</b> 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  |
|                       | <b>【避難準備】</b> 上記の避難する時の「服装」「持ち出し品」「備蓄品」を準備 |

いつ起きるかわからない **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)  
・一緒にいる人の安否確認

<自宅が損壊した(損壊するおそれがある)場合>  
◎避難開始  
避難先: \_\_\_\_\_ へ( \_\_\_\_\_ 分)

(津波浸水想定区域にお住まいの方)

**津波警報・大津波警報の発表**  
◎避難開始(とにかく安全な場所へ)  
※津波到着まで時間がある場合は、  
避難先: \_\_\_\_\_ へ( \_\_\_\_\_ 分)  
※津波到着まで猶予がない場合は、  
緊急避難先: \_\_\_\_\_ へ( \_\_\_\_\_ 分)