

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】

平時の備え	【防災訓練】 ___月___日 訓練に参加
	【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

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

(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

<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)

◎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)

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	
避難先①	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

【避難訓練】 ___月___日 訓練に参加

【防災情報】

【避難準備】 P45の非常時持ち出し品の準備&チェックを確認

【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