

3. 家族の連絡先や行動を一覧表にまとめる

- 災害発生時に、家族全員が一緒にいないことや、仕事や自治会などの地域の役割で一緒に行動しないことも踏まえて、表を作成してください。

10ページ・フロー4で確認



<シートの「家族の連絡先と行動の一覧」の記入方法>

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
	停電で携帯電話を充電できないこともあるので全員の番号を記入しておく	災害発生時に一緒にいないこともあるので全員の場所を記入しておく	停電で携帯電話を充電できないこともあるので全員の番号を記入しておく	携帯電話が使えないことも想定し、もしもの時の合流場所や連絡方法などを記入しておく

4. 避難の準備を済ませておく

- ① 避難する時の服装を季節ごとに決め、すぐに着替えられるように、まとめておきましょう。



<避難する時の服装選びのポイント> ※シート裏面でチェック

- ・避難しやすいように動きやすく、安全に配慮した服装を選ぶ(通気性や防寒性も考慮する)
- ・とっさの時に両手が自由に使えるようにしておく(リュックやカッパなど)
- ・大雨や水が溜まっている状況でも、安全で歩きやすい靴を選ぶ(長靴は水が中に入ると歩きにくくなる)

- ② 避難する時に持ち出すもの※を決めておきましょう。
※避難しやすいように、できる限り必要なものを絞ってください。



<持ち出し品の参考例> ※シート裏面でチェック

- ・貴重品類(現金、通帳・印鑑、健康保険証、免許証) ※管理に注意しましょう
- ・避難所で使用する物(懐中電灯やランタン、乾電池やバッテリー、携帯電話の充電器、ティッシュやウェットティッシュ)
- ・飲料水、食料(保存食、カップめん、缶詰、お菓子など)
- ・衣類など(下着や衣類、靴やスリッパ、防寒着、毛布や寝袋、タオル)
- ・健康・衛生用品(眼鏡やコンタクトレンズ保存液、薬とお薬手帳、ハブラシ、生理用品、マスク)

- ③ 電気・ガス・水道などのライフラインの寸断や、避難先から戻った時のことを考え、必要な物品を備蓄※しましょう。

※普段から備蓄品目や消費期限を確認し、更新・補充する。
※食料品や水は、期限切れで無駄にしないよう、日常利用分を少し多めに購入する「日常備蓄(ローリングストック)」を行う。



<備蓄品の参考例> ※シート裏面でチェック

- ・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 ・ティッシュやウェットティッシュ ・タオル ・簡易トイレ
- (災害時の活用方法) ●水が使えない時にラップを紙皿にかぶせて使用する
●給水や水の運搬にビニール袋とリュックを活用する など

8

できあがったら みんなで活用しよう!

- 作成したマイタイムラインは、大雨や台風などの時に、あなたと家族にとっての大切な防災行動計画となります。「避難スイッチ」を見逃さないように注意し、ためらうことなく避難しましょう。
- 自宅の目につくところに貼って、家族みんなで共有しましょう。携帯電話に画像を保存するなど、日ごろからマイタイムラインを確認できる工夫も必要です。梅雨入り前や台風シーズン前には、家族みんなでマイタイムラインを確認しましょう。
- 過去の災害で大丈夫だったからといって、これからも大丈夫とは限りません。マイタイムラインを活用し、「避難を生活習慣化」していくことが大切です。



9

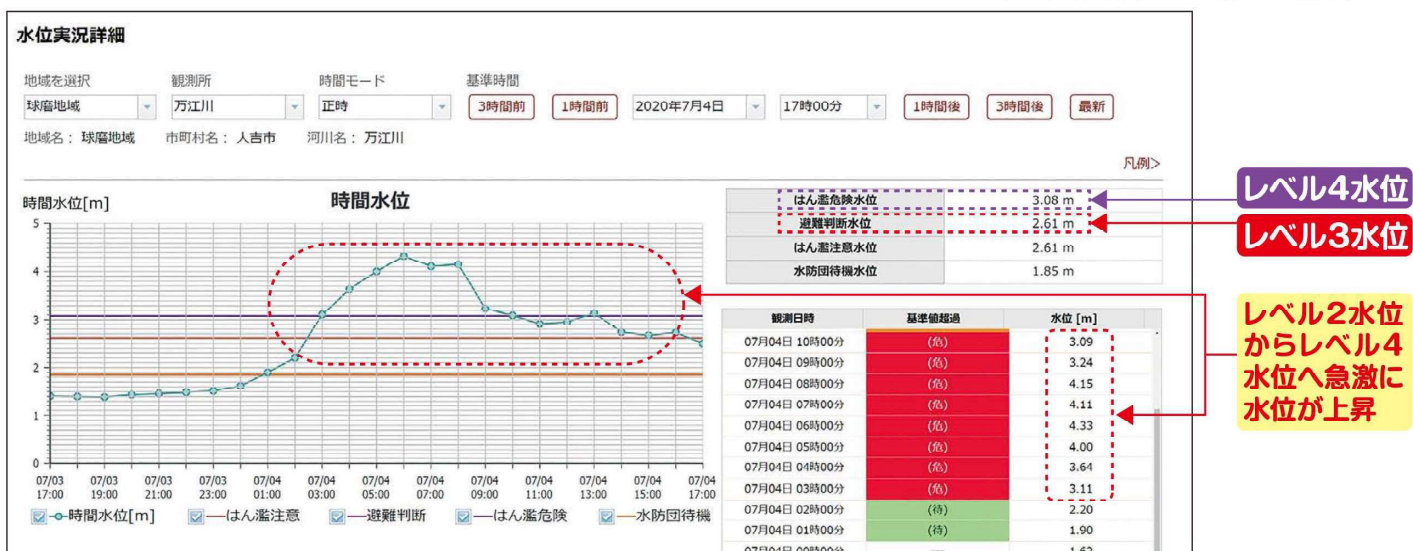
「防災情報くまもと」で 河川やダム情報をチェック!

「防災情報くまもと」の「観測情報」から、河川水位情報やダム諸量を確認できるので、避難開始の判断に活用してみましょう。

- 強い雨が降り続けている時は、「河川水位情報」で自宅近くの観測点の水位のレベルを確認し、河川の氾濫に注意しましょう。



令和2年7月豪雨時の球磨川(人吉市)



◆避難するタイミング(参考)

洪水浸水想定区域内にお住まいの方は、市町村から「避難指示」が発令されなくても、水位危険度レベル4「**氾濫危険水位**」(避難に時間がかかる人はレベル3「**避難判断水位**」)を参考に、自分で避難開始を判断する。

水位危険度レベル	水 位	住民がとるべき行動
5	氾濫発生	命を守るための最善の行動をとってください。
4	氾濫危険水位	避難勧告の発令に注意し、発令されなくても自ら避難の判断を行う。
3	避難判断水位	高齢者等避難の発令に注意し、避難に時間がかかる人は自ら避難の判断を行う。
2	氾濫注意水位	ハザードマップで、避難先や避難経路を確認する。
1	水防団待機水位	

▶ 熊本県が管理する水位周知河川については、「熊本県防災情報メール」で水位危険度レベル(レベル3・4)に関する情報を配信しています。

熊本県防災情報メール

検索

<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/4/56061.html>

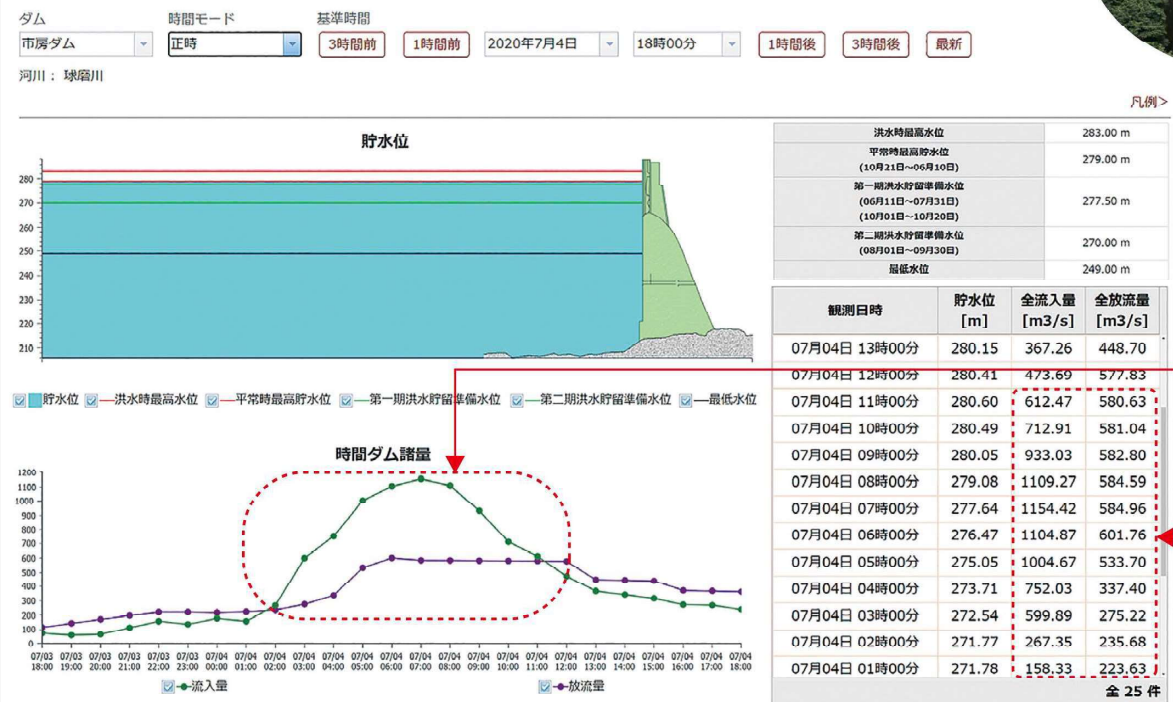


- ダムの流入量、放流量、貯水位などを「ダム諸量」で確認できます。強い雨が降り続き、ダムへの流入量が増え続けて満水になりそうな時は、異常洪水時防災操作(いわゆる緊急放流)を行う可能性があります。気象情報や避難情報に注意し、ダムが水を貯めている間に早めに避難しましょう。



令和2年7月豪雨で水を貯めている状態の市房ダム

ダム実況情報詳細



流入量>放流量
ダムが水を貯めている状態

※「防災情報くまもと」の「ダム諸量」より、令和2年7月豪雨時のデータ(市房ダム)

- このほか気象庁の「警報の危険度分布」(愛称: キキクル)で、土砂災害、浸水害、洪水災害の危険度の高まりを確認できます。避難を判断する情報として活用しましょう。

※詳しくは、気象庁のホームページで確認ください(「防災情報くまもと」でも確認できます)。

※指定避難所でなくても、ハザードマップ(防災マップ)で安全な場所にある親戚宅やホテルなどを選んで構いません

9ページのフロー2と11ページの1で決めた避難先を記入

10ページのフロー3で確認した内容を記入

ハザードマップで対象の災害を確認し記入
※不明な場合はお住まいの市町村に確認

8ページの方法でハザードマップ(防災マップ)を確認し、9ページのフロー1で確認した内容を記入
※地震と津波のみの場合は、裏面の各項目を記入

(表面)

くまもとマイタイムラインシート

家族構成 4人(一緒に避難: 3人) 自宅の災害リスク※ 洪水(3m)、土砂災害(土石流)、高潮、地震

※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
対象とする災害(○を付ける)

避難先の名称(施設など)	移動時間	洪水	内水	土砂	高潮	地震	津波	火山	その他
避難先① ○○小学校体育館	徒歩15分	○	○	○					
避難先② ○○文化センター	車7分/徒歩20分	○	○	○	○	○	○		
急避難① いとこの家	徒歩2分	○	○						
急避難② 自宅裏の小高い丘	徒歩1分	○			○		○		

わたしと家族の避難行動

【避難訓練】 6月3日○○市 水害に備える○○○○○○避難訓練に参加

【防災情報】 ホームページ「防災情報くまもと」をスマートフォンのホーム画面に追加

【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】 自宅の裏にある斜面と反対側の部屋で寝る

平時の備え

警戒レベル1 (2〜3日前) 早期注意情報(警報級の可能性)

・テレビや新聞で気象情報の確認 ・風に飛ばされやすいものを片付ける(台風)
・備蓄品の確認と補充

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

・防災マップで浸水想定区域と避難経路を確認
・「防災情報くまもと」で防災気象情報を確認
・家族に注意喚起・窓ガラスにガムテープを張る(台風)

警戒レベル3 発表 時ころ 大雨・洪水警報/氾濫警戒情報 高潮注意報(警報の可能性)

(災害のおそれあり) 高齢者等避難

避難スイッチ

・家族の所在確認(自宅にいない場合)
・今後の気象状況を確認
・「防災情報くまもと」で近所の○○川の水位を確認
→レベル3水位で水位が急上昇中なら避難開始を早める
・避難する服装に着替え

→防災マップで高潮の浸水想定区域と避難経路を確認

警戒レベル4 見込 時ころ 土砂災害警戒情報/氾濫危険情報 高潮警報・特別警報

(災害のおそれ高い) 避難指示

避難スイッチ

○避難開始(避難先①へ)
※レベル4が深夜になるときは夜8時までに避難開始

・近所の○○さんと○○さんに避難することを伝える
・避難完了を母に電話で連絡

→(避難先②へ)

警戒レベル5 大雨特別警報、氾濫発生情報 緊急安全確保

(災害発生又は切迫)

★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

14ページの災害別の避難開始の参考を記入

11ページの2を読んで考えた「避難行動やその準備」を警戒レベルに応じて記入

10ページのフロー4で確認した「避難開始」のタイミングに合わせて、避難スイッチのチェックボックスを記入

この状況になる前に必ず避難を完了しておく

チェックした避難スイッチの横に「避難開始」と目立つように記入
※レベル4の発令が夜遅くなる場合の避難開始の目安時刻を追記

レベル3や警報が出た時刻をメモし、今後の気象状況の見込を確認
レベル4相当の気象状況になる見込み時間を記入
※レベル4の発令が夜間の見込みなら、避難開始を早めることを検討

災害種別に応じた避難行動を追記
※左記と共通の行動は記入を省略可



12ページの3を参考に
家族みんなの情報を必ず記入

(裏面)

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
父 ○○○	000-0000-0000	○○工務店	000-000-0000	○○文化センターに集合
母 ♥♥♥	000-0000-0000	□□市役所住民課	000-000-0000	※市立体育館で避難所運営
私 ☆☆☆	000-0000-0000	☆☆中学校(3年)	000-000-0000	○○文化センターに集合
妹 ○○○	000-0000-0000	☆☆中学校(1年)	000-000-0000	○○文化センターに集合

【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 1L・6本	✓ 食料(保存食など)	✓ 下着・衣類	靴
✓ 防寒着	✓ 毛布・寝袋 3つ	✓ タオル 6枚	✓ 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
✓ ビニール袋	✓ 消毒液	✓ スリッパ	

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 2L・24本	✓ 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	✓ 災害用照明
✓ バッテリー			

【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

平時の 備え	【防災訓練】 11月5日 くまもとシェイクアウト 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

いつ起きかわからない	地震発生(強い揺れ)
	★3つの安全確保行動(まず低く・頭を守り・動かない) ・一緒にいる人の安全確認 ・避難する服装に着替え ・持ち出し品の最終確認
	<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:○○文化センターへ(徒歩20分) ・避難完了を母に電話で連絡
	(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:○○文化センターへ(徒歩20分) ※津波到着まで猶予がない場合は、 緊急避難先:自宅裏の小高い丘へ(徒歩1分)

17ページの地震と津波の内容を読んで、タイムラインに記入した
避難行動から応用できることを記入

※避難先が水害と異なることがあるので、必ず地震と津波を対象とする避難先を確認し記入

12ページの3を参考に
家族みんなで話し合って記入

準備しやすいように具体的な
数量などもメモしておく

足りない品目は書き足し、
不要な品目は削除

準備ができた項目に
チェックを入れる

地震は全ての人が
対象なので、必ず記入

地震と津波はいつおきるかわからないので
タイムラインで考えた平時の備えが重要
※地震の防災訓練には積極的に参加しよう

整理した「避難行動」をいろんな災害に活用しましょう！

●マイタイムラインで考えた避難行動やその準備は、他の災害でも活かします。

災害種別	避難開始のタイミングの参考・避難行動の考え方
台風 *水害のリスクがない地域 	【対象】県内全域の水害のリスクがない地域にお住まいの方 ●台風情報で暴風警戒域(暴風域に入るおそれのある範囲)に入る見込みで、自宅の倒壊又は損壊のおそれがある場合は、暴風警報の発表を参考に、自分で自宅以外への避難開始を判断* →シートの気象情報・レベル4相当(避難に時間がかかる人は、レベル3相当)の右にある枠内に「暴風警報」と記入する ※暴風警報の発表前に、「避難指示」(避難に時間がかかる人は「高齢者等避難」)が発令された場合は、その時点で原則として避難開始 ●自宅以外の避難先を決めておく ハザードマップ(防災マップ)を活用
高潮 	【対象】高潮の浸水想定区域内にお住まいの方 ●原則として、警戒レベル4「避難指示」(避難に時間がかかる人は警戒レベル3「高齢者等避難」)が発令されたら避難開始 ●発令されなくても、レベル4相当の「高潮警報・高潮特別警報」(避難に時間がかかる人はレベル3相当の「高潮注意報(警報の可能性)」)の発表を機に、自分で避難開始を判断 →シートの気象情報・レベル3及び4相当の右にある枠内に、それぞれ「高潮注意報(警報の可能性)」、「高潮警報・高潮特別警報」と記入する ●高潮を対象とする避難先を決めておく ハザードマップ(防災マップ)を活用
火山 	【対象】阿蘇山噴火の影響がある地域(阿蘇市、高森町、南阿蘇村)にお住まいの方 ●原則として、噴火警戒レベル5の発表に伴う「避難指示」(避難に時間がかかる人は噴火警戒レベル4の発表に伴う「高齢者等避難」)が発令されたら自宅以外へ避難開始 →シートの気象情報・レベル3及び4相当の右にある枠内に、それぞれ「噴火警戒レベル4」、「噴火警戒レベル5」と記入する ●噴火警戒レベル3以下でも、噴火前や噴火直後に、インフラ等への影響を考慮し、「避難指示」が発令されたら自宅以外へ避難開始 ●避難先は、市町村が噴火の状況に応じて、市町村の区域内又は区域外の避難所を指定する(安全な場所にある親族・知人宅に避難してもよい) ハザードマップ(防災マップ)を活用
地震 	【対象】県内全域にお住まいの方 ●大地震発生後、自宅が倒壊又は損壊した場合は、速やかに自宅以外へ避難開始 ●自宅に被害がなくても、今後の地震活動に備え、自宅が倒壊又は損傷するおそれがある場合は、自分で自宅以外へ避難開始を判断 →シート裏面の「地震と津波の避難行動」に、表面の避難行動から応用できるものを記入する ●自宅以外の避難先を決めておく ハザードマップ(防災マップ)を活用
津波 	【対象】津波の浸水想定区域にお住まいの方 ●原則として、「避難指示」(避難に時間がかかる人は高齢者等避難)が発令されたら自宅以外へ避難開始、発令されなくても「津波警報・大津波警報」が発表されたら直ちに避難開始 →シート裏面の「地震と津波の避難行動」に、表面の避難行動から応用できるものを記入する ●津波を対象とする避難先*を決めておく ハザードマップ(防災マップ)を活用 ※避難先まで行く猶予がない場合は、小高い丘など緊急的に安全を確保できる場所へ避難
大雪 	【対象】県内全域(特に山間部)にお住まいの方 ●大雪の時は、屋内(自宅)での安全確保が基本 ●降雪の状況次第で、自宅が孤立化*するおそれがある場合は、十分な備蓄を行う ※通院が必要な方などは、大雪警報の発表を参考に、自分で避難の必要性を判断する