

私の防災行動計画「マイタイムライン」

マイタイムラインとは、災害発生に備え、家族構成や生活環境に合わせて「いつ」「誰が」「何をやるのか」を時系列で整理した防災行動計画のこと。熊本県では、マイタイムラインを手軽に作成できる専用ウェブサイトを開設しているほか、全ての新中学1年生にガイドブックを配布するなど、マイタイムラインの普及に取り組んでいます。

問合せ 県危機管理防災課 (☎096-333-2811)



◀くまもとマイタイムライン専用ウェブサイト



▲県内の小中高校でマイタイムラインを活用した防災教育を実施

あらかじめ避難行動をまとめておく一人一人の防災行動計画「マイタイムライン」や、地域の防災計画「コミュニティタイムライン」などを活用し、早めの避難に備えましょう。

避難の計画を立てる

地域の防災行動計画「コミュニティタイムライン」

コミュニティタイムラインとは、町内会などが中心となって、水害発生時に地域住民が取るべき防災行動を整理した、地域ごとの防災行動計画です。西瀬校区の各町内では昨年度から策定に取り組み、今年4月に完成しました。

コミュニティタイムラインの策定を検討している町内会は、市防災課までご連絡ください。

問合せ 市防災課防災係 (☎22-2111 内線3242)



▲完成した計画はポスターなどにして西瀬校区の各町内会へ配布



◀町内会、八代河川国道事務所、市防災課で検討を重ねて策定

避難に支援が必要な人たちを守るために

福祉台帳の登録

災害時に自力で避難ができないと思われる人（高齢者や障がいがある人など）は、「福祉台帳（避難行動要支援者）」に登録してください。登録された情報は災害時の安否確認や避難、救助活動、防災訓練などに活用します。

災害時等 支え合いマップの作成

高齢者や障がいがある人などは、地域の皆さんの避難支援体制が必要です。地域の危険箇所や誰が避難支援するかなどをまとめた「災害時等支え合いマップ」を作成してみませんか。



▲危険箇所や高齢者世帯などを把握するため、地図上にシールを貼ってマップを作成します

問合せ 市福祉課福祉政策係 (☎22-2111 内線1261)

非常持ち出し品

避難するときに、すぐに持ち出すものです。これだけは最低限用意しておきましょう。

非常持ち出し品の例

貴重品

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証・免許証など

生活用品

- 衣類（下着・上着など）
- ライター・マッチ
- タオル
- ウエットティッシュ
- マスク
- 雨具
- 携帯電話・充電器
- 生理用品

非常用食品

- 長期保存食（乾パン・缶詰など）
- あめ・チョコレートなど
- 飲料水

避難用具

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の電池
- ヘルメット・防災頭巾

救急用品

- お薬手帳
- 常備薬

必要に応じて

- 眼鏡
- コンタクトレンズ保存液
- 粉ミルク
- 紙おむつ

\\ 防災士 CHECK! //

「非常持ち出し品」は両手が使えるリュックサックなどに入れておくと便利。食料品や水は期限切れにならないよう、日常利用分を少し多めに購入しておく「日常備蓄（ローリングストック）」がおすすめです

備蓄品

救助が届くまでの数日間（最低3日間）を生活できるように準備しておくものです。

備蓄品の例

食料品

- お米
- レトルト食品
- インスタント食品
- 飲料水

生活用品

- カセットコンロ
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- 毛布・寝袋
- 洗面用具
- 紙皿・紙コップ・割り箸

日常備蓄（ローリングストック）

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が古いものから食べて、食べたらいきなり買い足すことで、常に一定量の食品を家庭で備蓄しておく方法です。特別な非常食を用意する必要はなく、レトルト食品など食べ慣れた物を非常時に食べることができ、備蓄品の賞味期限切れや食べ忘れによる廃棄を防ぐことができます。



非常持ち出し品と備蓄品

いざ避難するとき、何をどれだけ持っていくか、とつさに判断するのは難しいものです。非常用品は日頃から用意しておきましょう。