長洲町版 マイタイムライン

記入例　書き込み用紙は、ポケットに入っています。

マイタイムラインは、大雨や台風などの自然災害から、私たち自身を守るための防災行動計画です。
事前に家族の避難計画をまとめておくことで、いざという時にあわてず行動ができます。

わが家の防災活用メモ

家族などの情報を書き込んでおきましょう。また、ハザードマップで自宅周辺の浸水想定区域や土砂災害警戒区域等、地震の揺れやすさなどを確認し、「自宅周辺の危険区域」に書き込みましょう。

名　　前	緊急連絡先（会社・学校）	住　　所
(父)　長洲 ○○	○○○○-△△-□□□□	長洲町○○○○
(母)　長洲 ◇◇	○○○○-☆☆-△△△△	長洲町○○○○
(娘)　長洲 □□	○○○○-□□-☆☆☆☆	長洲町○○○○
(祖父母) 熊本 △△	△△△-◇◇◇-○○○○	熊本市□□□□
(親戚) 福岡 ●●	□□□-△△△-◇◇◇◇	福岡市☆☆☆☆

自宅周辺の危険区域	
洪　　水	0.5　m
土 砂 災 害	あり　・　なし
高　　潮	3.0～5.0　m
津　　波	0　m
地　　震	震度　6強 やや弱い

水害のマイタイムライン

総合防災マップの「防災気象情報について」(P.21～22)や「避難について」(P.23～24)を確認して、避難開始するタイミング 「避難スイッチ」を決めておきましょう。

作成日：　20XX年　4 月　00 日

平常時の備え

【避難場所】　◇◇公民館　（　20　分）

【防災訓練】　○○地区の　訓練に参加

【防災情報】　町公式LINE、テレビのｄボタン、町の防災メール、キキクル、川の防災情報

【避難準備】裏面の「避難の準備」、総合防災マップの「日頃の備え」(P.19)を確認する。　（　15　分）

【その他】
- 非常持出品・備蓄品の準備をする。
- 家具の固定や配置ができているか確認する。
- 家族の避難行動や避難場所を確認する。
- 家の近くの危険区域を確認しておく。

警戒レベル 1

（２～３日前）早期注意報（警報級の可能性）

- 気象情報を確認する。
- 当日の家族の予定を確認する。
- 非常持出品を確認する。
- 常備薬の準備をしておく。
- 風で飛ばされそうな植木鉢を玄関に入れておく。

警戒レベル 2

（前日）大雨・洪水・高潮注意報/氾濫注意水位

- 避難場所や避難手段を確認する。
- 道路や川の状況をインターネットで確認する。
- スマホやモバイルバッテリーなどの充電をしておく。
- 季節に応じた避難の準備をする。（暑さ、寒さ対策等）
- 親戚に避難予定の連絡をする。
- 断水に備えて、水の用意をする。

警戒レベル 3（災害のおそれあり）

（半日～数時間前）大雨・洪水警報、（高潮警報に切り替える可能性が高い）高潮注意報/避難判断水位

【逃げなきゃコール】スマホアプリなどを使って、離れて暮らす大切な人の地域に防災情報の通知が来た際に直接電話をかけて避難行動を呼びかける取り組み

高齢者等避難

☑　避難スイッチ　（祖父母）
- 町外に住んでいる祖父母に逃げなきゃコールをする。
- 「防災情報くまもと」で近所の浦川の水位を確認する。
  → 避難判断水位に到達して、水位が急上昇中なら避難を早める。
- 祖父母に避難できたか確認する。
- 家族で避難の準備をする。

警戒レベル 4（災害のおそれ高い）

（１～２時間程度前）土砂災害警戒情報、高潮警報、高潮特別警報/氾濫危険水位

避難指示

☑　避難スイッチ　（家族）
- 近所の□□さんと一緒に◇◇公民館へ歩いて避難する。
- 土砂災害が起きそうな危険箇所は通らない。
- 遅くても夜７時までに避難開始する。
- 避難完了を祖父母、親戚に連絡する。

【ポイント】警戒レベル３(相当)の発表時間を確認し、夜間に警戒レベル４(相当)となる見込みのある場合は、避難開始を早める

ここまでに必ず避難！

警戒レベル 5（発生後）

大雨特別警報

（災害発生または切迫）　緊急安全確保

★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

※（）書きの時間は、あくまでおおよその目安です。
※警戒レベルは、1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

長洲町版 マイタイムライン

マイタイムラインは、大雨や台風などの自然災害から、私たち自身を守るための防災行動計画です。
事前に家族の避難計画をまとめておくことで、いざという時にあわてず行動ができます。

わが家の防災活用メモ

家族などの情報を書き込んでおきましょう。また、ハザードマップで自宅周辺の浸水想定区域や土砂災害警戒区域等、地震の揺れやすさなどを確認し、「自宅周辺の危険区域」に書き込みましょう。

名　　前	緊急連絡先（会社・学校）	住　　所

自宅周辺の危険区域	
洪　　水	m
土砂災害	あり　・　なし
高　　潮	m
津　　波	m
地　　震	震度

水害のマイタイムライン

総合防災マップの「防災気象情報について」(P.21～22)や「避難について」(P.23～24)を確認して、避難開始するタイミング 「避難スイッチ」を決めておきましょう。

作成日：　　年　　月　　日

平常時の備え

【避難場所】　　（　　分）

【防災訓練】　　訓練に参加

【防災情報】

【避難準備】裏面の「避難の準備」、総合防災マップの「日頃の備え」(P.19)を確認する。　　（　　分）

【その他】

警戒レベル1

（２～３日前）早期注意報（警報級の可能性）

警戒レベル2

（前日）大雨・洪水・高潮注意報/氾濫注意水位

警戒レベル3（災害のおそれあり）

（半日～数時間前）大雨・洪水警報、（高潮警報に切り替える可能性が高い）高潮注意報/避難判断水位

高齢者等避難

□　避難スイッチ

【逃げなきゃコール】スマホアプリなどを使って、離れて暮らす大切な人の地域に防災情報の通知が来た際に直接電話をかけて避難行動を呼びかける取り組み

警戒レベル4（災害のおそれ高い）

（１～２時間程度前）土砂災害警戒情報、高潮警報、高潮特別警報/氾濫危険水位

避難指示

□　避難スイッチ

【ポイント】警戒レベル３(相当)の発表時間を確認し、夜間に警戒レベル４(相当)となる見込みのある場合は、避難開始を早める

ここまでに必ず避難！

警戒レベル5（発生後）

大雨特別警報

（災害発生または切迫）　緊急安全確保

★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

※（）書きの時間は、あくまでおおよその目安です。
※警戒レベルは、1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

避難の準備

あらゆる災害を想定し、日頃から準備しておきましょう。

避難の準備については、総合防災マップでも確認しましょう。
日頃の備え（P.19～20）、避難について（P.23～24）、災害別の避難のポイント（P.25～28）

①避難するときの服装

- □ 安全で動きやすい服装を一つにまとめておく（季節に応じた避難の準備（暑さ、寒さ対策等）をする）
- □ リュックサックなどの両手が自由に使える持ちやすいバックを選ぶ（リュックサックの詰め方は総合防災マップ(P.19)に掲載）
- □ 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（長靴は水が入って歩きにくくなるため危険）

② 避難するときの非常持出品　必要最小限にまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

携帯ラジオ
- □ ラジオ
- □ 電池（多めに用意）

非常食など
- □ 非常用食品
- □ ミネラルウォーター
- □ 缶切り
- □ 栓抜き
- □ 水筒
- □ 紙皿
- □ 紙コップ

貴重品
- □ 現金
- □ 通帳
- □ 印鑑
- □ 健康保険証
- □ 免許証
- □ マイナンバーカード
- □ 権利証書

懐中電灯
- □ 懐中電灯
- □ 電池（多めに用意）

救急用品
- □ 常備薬
- □ キズ薬
- □ ばんそうこう
- □ おくすり手帳

感染症対策
- □ 手指消毒液
- □ 体温計
- □ マスク

その他
- □ 衣類・タオル
- □ 離乳食
- □ 紙おむつ
- □ ラップ
- □ ウェットティッシュ
- □ 笛
- □ 携帯電話・充電器
- □ 総合防災マップ
- □ 生理用品
- □ ライター
- □ 雨具
- □ スリッパ

③ 非常備蓄品　最低でも３日間は生活できるだけの量を用意しておきましょう。

非常食など
- □ アルファ米
- □ 缶詰・レトルト食品
- □ ドライフーズ・飴など
- □ ミネラルウォーター（1日1人3リットルが目安）

調理器具など
- □ 卓上コンロ
- □ ガスボンベ
- □ 固形燃料
- □ なべ・やかん

その他
- □ 衣類・毛布
- □ 洗面用具・ドライシャンプーなど
- □ ビニール袋
- □ LEDランタン
- □ 各種アウトドア用品
- □ 簡易トイレ・消臭スプレー

地震と津波のマイタイムライン

総合防災マップの「避難のポイント(津波)」(P.27)、「避難のポイント(地震)」(P.28)を参考に、地震・津波が発生した場合のとるべき行動を書き込んでおきましょう。

作成日　　年　　月　　日

平常時の備え	【防災訓練】　訓練に参加
	【避難場所】地震：　（　　分）
	津波（津波到着まで時間がある場合）：　（　　分）
	津波（津波到着まで猶予がない場合）：　（　　分）
	【避難準備】この面の「避難の準備」、総合防災マップの「日頃の備え」(P.19)を準備する。
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)

まずはその場で姿勢を低くする。

机の下に入るかクッションで頭を守る。

姿勢を低くし頭を守った状態で揺れが収まるまで動かない。

・一緒にいる人の安否確認

〈自宅が損傷した（損傷するおそれがある）場合〉
□ 避難スイッチ

〈津波浸水想定区域にいる場合〉

津波注意報・津波警報・大津波警報の発表

□ 避難スイッチ
（海岸から「より高い」場所へ避難）