

熊本県

K U M A M O T O

くまもと

マイタイム

ライン



ガイドブック

明るいうちから
早めに避難
するモン!



1

「マイタイムライン」は一人ひとりの防災行動計画

- 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。
- 私たち一人ひとりがあらかじめ避難行動をまとめておくことで、あなたと家族の行動がはっきりし、いざという時あわてずに避難できます。
- 「5段階の警戒レベル」を確認して、避難を開始する状況やタイミングである「避難スイッチ」がはっきりするように、マイタイムラインを作成しましょう。
- マイタイムラインが自分の命や身近な人の命を守ることに繋がります。

気象情報を基に
ある程度
予測できる災害

大雨・土砂災害
台風

高潮 大雪

予測が難しい災害

火山の噴火

地震・津波

大雨



土砂災害



台風



高潮



マイタイムラインを使って避難（基本）

警戒レベルを参考にマイタイムラインの避難行動や準備を応用

地震発生後にマイタイムライン作成で学んだ避難行動や準備を活用して避難

▶ 風水害の基礎知識やマイタイムラインの作成方法がわかる。「くまもとマイタイムライン」専用WEBサイトでも、マイタイムラインを作成できます。くまモンや防災士が登場する作成支援動画も公開しています。

くまもとマイタイムライン

検索

<https://portal.bousai.pref.kumamoto.jp/timeline>



Information for Foreign Residents (外国人のみなさまへ)

"My Timeline" is your own step-by-step action plan that helps you to overcome different disaster scenarios.

Download safety instructions and find more information using the QR code or the link below

<https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/mtl.html>



2

マイタイムラインを作る準備をしよう!!

準備するもの

- マイタイムラインシート(最終ページのシートを切り離してください)
- お住まいの市町村から配られている「ハザードマップ」(防災マップ)

▶ パソコンやスマートフォンなどから、熊本県の様々な防災情報を見やすくリアルタイムに提供するホームページ「防災情報くまもと」で、お住まいの市町村のハザードマップ(防災マップ)を確認することができます。

防災情報くまもと

検索

<https://portal.bousai.pref.kumamoto.jp/?p=top>



マイタイムライン作成の流れ

上手に作る
“コツ”

① 熊本県の災害の特徴や水害の歴史・教訓などを学ぶ P3~4

② 「5段階の警戒レベル」の情報と行動を理解する P5~6

③ ハザードマップ(防災マップ)で自宅(周辺)の災害リスクを知る P8

<マイタイムラインシートを作成>

④ どこに・だれと・いつ避難すべきか確認する P9~10

⑤ 避難行動とその準備を考える P11~12、17

⑥ 作成した後の使い方を確認する P13~14



3

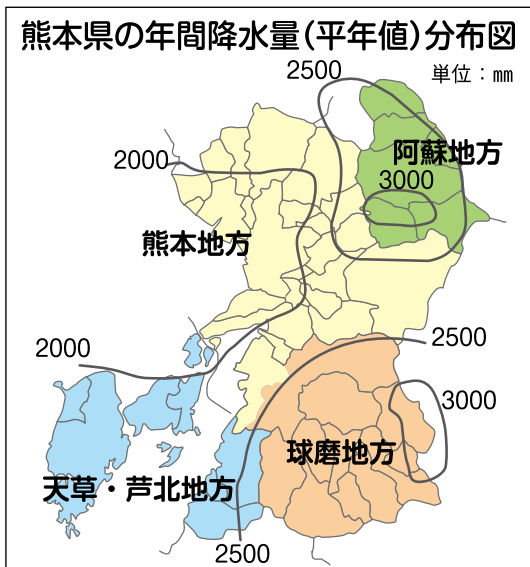
熊本県で起こりやすい災害って何だろう？

●熊本県の雨の特徴と全国との比較

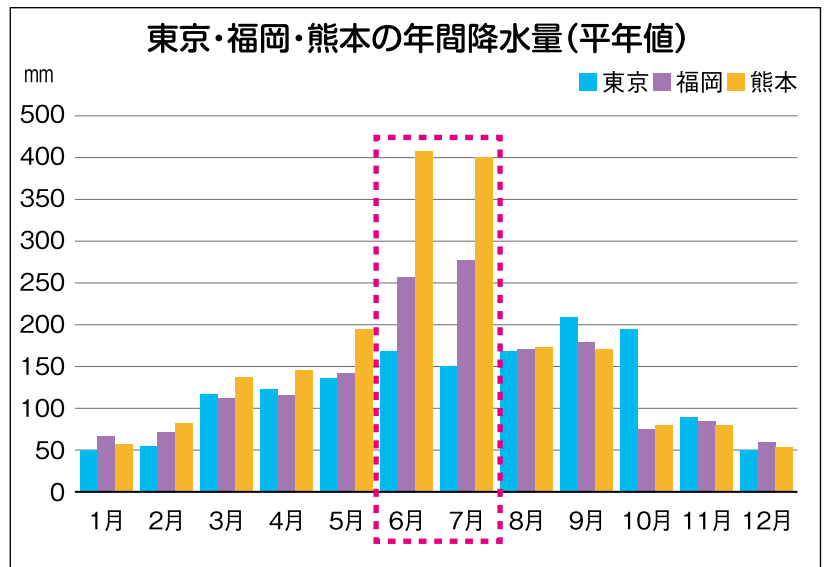
熊本県は、九州山地の西側に位置するため、東シナ海から暖かく湿った空気が入りやすく、大雨や集中豪雨が発生しやすい特徴があります。

熊本県の年間降水量は、東京都の約1.3倍、福岡県の約1.2倍で、梅雨期(6、7月)に年間降水量の約4割が集中するため、土砂災害や洪水に注意が必要です。

また、熊本県では、昼間より夜間に強い雨が降ることが多いので、雨が強くなる前に、明るいうちから避難する「予防的避難」を心がけましょう。



出典: 熊本地方気象台ホームページ「熊本県の気候」



出典: 過去の気象データを基に熊本地方気象台作成

予防的避難

夜間に大雨や台風などが予想される場合は、雨が強く降る前に、明るいうちから早めに、又は、自宅に戻った后可以る限り早く、避難を開始しましょう。

●平成24年(2012年)に発生した熊本広域大水害では、深夜に激しい雷雨となり、その中を避難することが難しく、避難しようと思った時には、避難できなかった人がいました。

●令和2年(2020年)7月豪雨でも、深夜から明け方にかけて激しい雨が降り続き、河川の急激な水位の上昇による氾濫で、逃げ遅れた人がいました。



熊本県における過去の主な水害等

梅雨前線と台風による水害が多く、近年雨の降り方が「激甚化・頻発化」しているため、注意が必要です。



令和2年7月豪雨による洪水(球磨川)

▶ 過去に災害が発生していなくても、今後発生しないとは限りません!

年月	気象要因	災害種別				概要
		土砂	洪水	暴風	高潮	
令和7年 (2025年) 8月	「令和7年8月豪雨」 停滞前線	●	●			8月9日から11日にかけて、九州北部地方で線状降水帯が繰り返し発生。熊本県では24時間降水量が400mmを超える大雨となり、5市2町に大雨特別警報が発表された。 ●死者 4名 ●行方不明者 1名 ●住家の全壊 28戸 ●半壊・一部破損 8,519戸 ●床上浸水 14戸(令和8年(2026年)1月9日現在)
令和2年 (2020年) 7月	「令和2年7月豪雨」 梅雨前線	●	●			7月4日未明から朝にかけて県南地域で、6日から8日未明にかけて県北地域で激しい雨が降り、球磨川など河川の氾濫や土砂災害が発生。 ●死者 67名 ●行方不明者 2名 ●住家の全壊 1,493戸 ●半壊 3,117戸 ●床上浸水 286戸(令和4年(2022年)3月31日現在)
平成28年 (2016年) 6月	梅雨前線	●	●			6月21日未明に甲佐町で時間雨量150mm(観測史上1位)を観測。山都町や宇土市でも120mmを超える猛烈な雨が降り、土砂災害や洪水が発生。 ●死者 6名 ●住家の全壊 23戸 ●半壊 132戸 ●床上浸水 388戸
平成27年 (2015年) 8月	台風第15号 台風		●	●		8月25日午前6時過ぎに、強い勢力のまま荒尾市付近に上陸。暴風による家屋の損壊が発生。 ●死者 1名 ●住家の全壊 2戸 ●半壊 32戸 ●床上浸水 30戸
平成24年 (2012年) 7月	「平成24年7月九州北部豪雨」 (熊本広域大水害) 梅雨前線	●	●			熊本県、福岡県、大分県、佐賀県で大雨。7月12日に阿蘇市阿蘇乙姫で日降水量493mmを観測。県内各地で土砂災害や河川の氾濫が発生。 ●死者 30名 ●行方不明 2名 ●住家の全壊 169戸 ●半壊 1,293戸 ●床上浸水 568戸
平成15年 (2003年) 7月	(県南集中豪雨災害) 梅雨前線	●				7月20日未明から水俣市で時間雨量70mmを超える激しい雨(深川地区90mm超)が降り、同市内の深川新屋敷地区と宝川内集地区で土砂災害が発生。 ●死者 19名 ●住家の全壊 20戸 ●半壊 5戸 ●床上浸水 159戸
平成11年 (1999年) 9月	台風第18号 台風			●	●	9月24日、台風が強い勢力のまま熊本県北部に上陸し、牛深で最大瞬間風速66.2m/sを観測、旧不知火町(現宇城市)で高潮が発生。 ●死者 16名 ●住家の全壊 145戸 ●半壊 1,678戸 ●床上浸水 958戸
平成2年 (1990年) 7月	梅雨前線	●	●			前線の停滞により、7月2日に旧阿蘇町(現阿蘇市)で日雨量448mmを観測し、旧一の宮町(現阿蘇市)で土石流が発生、球磨川も氾濫。 ●死者 16名 ●住家の全壊・半壊・床上浸水 3,000戸以上
昭和57年 (1982年) 7月	「昭和57年7月豪雨」 (長崎大水害) 梅雨前線	●	●			7月23日に熊本県北部を中心に大雨、日降水量394.5mmを観測。県内各地で河川が氾濫し、土砂災害が発生。 ●死者・行方不明者 23名 ●住家の全壊・半壊・床上浸水 6,304戸
昭和47年 (1972年) 7月	「昭和47年7月豪雨」 (天草大水害) 梅雨前線	●				期間雨量が500mmを超え、7月6日に旧姫戸町・龍ヶ岳町(現上天草市)などで大規模な土砂災害(山津波)が発生。 ●死者 120人 ●行方不明者 3人 ●住家の全壊・半壊・床上浸水 8,183戸
昭和28年 (1953年) 6月	(白川大水害) 梅雨前線		●			各地の期間雨量が600mm前後となり、熊本県以北の河川が氾濫。6月26日に白川が氾濫し大きな被害が出た。 ●死者・行方不明者 563人 ●住家の全壊・半壊 8,367戸

「」内は、気象庁が名称を定めた気象現象 ()内は、地域で定めた災害の呼称

4

「5段階の警戒レベル」で自分のとるべき行動をチェック!

- 防災情報は、わかりやすく「5段階の警戒レベル」で提供されます。レベルに応じて、私たちがとるべき行動が示されているので、「自分の命は自分で守る」意識を持って、しっかり判断することが大切です。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報	防災気象情報 (警戒レベル相当)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保 【市町村発令】	レベル5 大雨特別警報 レベル5 土砂災害特別警報 レベル5 氾濫特別警報 レベル5 高潮特別警報 【暴風特別警報※2】
～警戒レベル4までに必ず避難～				
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 【市町村発令】	レベル4 大雨危険警報 レベル4 土砂災害危険警報 レベル4 氾濫危険警報 レベル4 高潮危険警報
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 ●避難に時間のかかる要配慮者(高齢者・障がい者・妊産婦・乳幼児等)とその支援者は避難 ●高齢者等以外の人でも危険を感じたら自主的に避難	高齢者等避難 【市町村発令】	レベル3 大雨警報 レベル3 土砂災害警報 レベル3 氾濫警報 レベル3 高潮警報 【暴風警報※2】
2	気象状況悪化	自分の避難行動を確認	レベル2 大雨注意報 レベル2 土砂災害注意報 レベル2 氾濫注意報 レベル2 高潮注意報 【強風注意報※2】	レベル2 大雨注意報 レベル2 土砂災害注意報 レベル2 氾濫注意報 レベル2 高潮注意報 【強風注意報※2】
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	早期注意情報

※1 レベル5は市町村が災害の状況を確実に把握できるわけではないことから、必ず発令されるものではない。

※2 暴風特別警報、暴風警報、強風注意報については、参考として記載している。

※3 河川氾濫に関する情報は、熊本県では、菊池川、白川、緑川、球磨川が指定されています。

主な防災気象情報

① 早期注意情報(警報級の可能性)

熊本地方	7日		8日				9日		10日	11日	12日
	18-24	00-06	06-12	12-18	18-24	00-12	12-24				
警報級の可能性											
大雨	-	[中]	[高]	[中]	-	-	-	-	-	-	-
土砂災害	-	[中]	[高]	[高]	[中]	[中]	-	-	-	-	-
大雪	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
暴風(雪)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
波浪	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
高潮	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

大雨や暴風などの警報級の現象が5日先までに予想されているときに、[高]又は[中]の2段階で発表します。(警戒レベル1)

② 時系列情報(明日までの警報等の見通し)

熊本地方	2026年8月17日17時00分発表										備考・関連する現象
	18日		19日						20日		
	18-21	21-24	00-03	03-06	06-09	09-12	12-15	15-18	18-21	21-24	
1時間最大雨量(mm)	100	100	50	50	30	30	10	10	10	10	
24時間最大雨量(mm)			250						100		
大雨	■		■				■				
土砂災害	■		■				■				
暴風(m/s)	8	10	12	12	12	12	10	10	10	10	
波浪(m)	1.5	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3	3	3	
高潮 潮位(m)	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	

警報・注意報に先立って、明日までの大雨、土砂災害、高潮等について予測される警戒レベル相当の時間帯を、市町村ごとに3時間単位で提供します。

◆5段階の警戒レベルと避難行動の関係

市町村から**警戒レベル4「避難指示」が発令された場合**
危険な場所から速やかに避難行動をとってください!

- ※ レベル4は危険な場所から「全員避難」なので、安全な場所へ速やかに避難。
- ※ 避難に時間がかかる人は、レベル3「高齢者等避難」で避難開始。



◆警戒レベル4相当の防災気象情報は特に注意が必要です!

警戒レベル4「避難指示」が発令されていなくても、**警戒レベル4相当の気象情報の発表は、自分で避難を判断する重要なタイミングです。**

- ※ 避難に時間がかかる人は、警戒レベル3相当の気象情報の発表と今後の見込みを参考に判断してください。

警戒レベル4相当の防災気象情報

①レベル4

大雨危険警報

内水氾濫や河川の外水氾濫の対象区域内にお住まいの方は、**直ちに避難**してください。区域外でも、周囲が浸水する場所にお住まいの方は、自分で早めに避難を判断してください。



②レベル4

土砂災害危険警報

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)や土砂災害警戒区域(イエローゾーン)にお住まいの方は、**直ちに避難**してください。区域外でも、斜面の近くにお住まいの方は、自分で早めに避難を判断してください。



③レベル4

はんらん 氾濫危険警報

対象の河川の洪水浸水想定区域内にお住まいの方は、**直ちに避難**してください。区域外でも、周囲が浸水する場所にお住まいの方は、自分で早めに避難を判断してください。



④レベル4

高潮危険警報

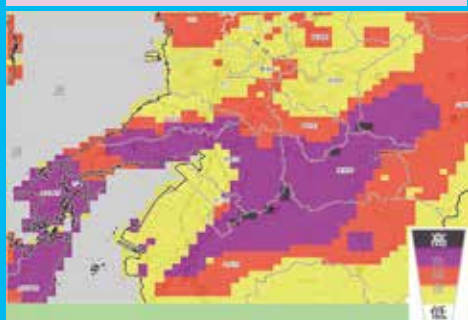
高潮の浸水想定区域内にお住まいの方は、**直ちに避難**してください。区域外でも、周囲が浸水する場所にお住まいの方は、自分で早めに避難を判断してください。

③ キキクル

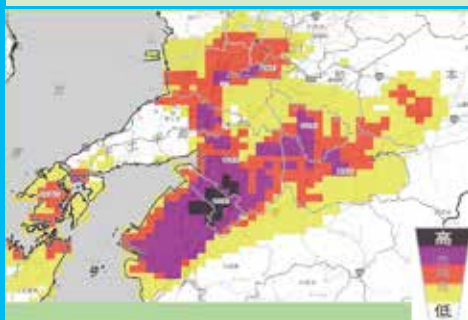
大雨による災害の危険度を、色分けされた地図で確認できるツールです。自らの地域に迫る危険度の高まりを一目で把握できます。

警報等の情報が発表された際には、危険度を地図上に示したキキクルなどを気象庁ホームページで確認してください。

土砂キキクル



浸水キキクル



洪水キキクル



マイタイムラインシート作成チェックリスト

9～12ページと17ページを読んで、シートを作成していきます。
シートを作成したら、このページで記入漏れがないか、後で確認してください
(確認した項目のボックス「□」にチェック「レ」を入れてください)。

1. 自宅(周辺)の災害リスクをハザードマップ (防災マップ)で確認

8ページ、9ページのフロー1

河川の氾濫(洪水) 土砂災害 高潮 津波 その他()

2. 災害種別に応じて利用できる避難先と緊急的に 安全を確保できる場所の確認

9ページのフロー2、11ページの1

避難先を2か所以上決めましたか 緊急的に安全を確保する場所を2か所以上決めましたか
 避難先への移動手段と所要時間を確認しましたか 避難先が対象とする災害を確認しましたか

3. 平時の備えと5段階の警戒レベルに対応する 避難行動

10ページのフロー4、11ページの2

例示された避難行動のほかに行動を追加する必要はありませんか
 それぞれの避難行動を誰が行うか確認しましたか
 それぞれの避難行動の所要時間を確認しましたか
 「避難開始」のタイミングをはっきりとわかるように(目立つように)記入しましたか
 夜間の大雨や台風の到来により、深夜に雨風のピークを迎える場合を想定し、
「避難開始」を早める時点を記入しましたか

4. 家族の連絡先や行動を一覧表にまとめる

10ページのフロー3、12ページの3

災害時に一緒に避難する人を確認しましたか
 家族全員の情報を一覧表に記入しましたか(電話番号は必ず全て記入してください)
 家族で話し合い、合流場所や災害時の行動などを記入しましたか

5. 避難行動に必要な準備を確認

12ページの4

① 避難する時の服装 避難する時の服装を季節ごとに決めましたか
 すぐに着替えられるように、一つにまとめましたか
② 避難する時に持ち出すもの 必要なものだけを選びましたか
 持ち出すものをリュックなどにまとめましたか
③ 物品の備蓄 備蓄品の品目を決めましたか
 備蓄品の数量に不足はありませんか(補充しましたか)
 日常備蓄(ローリングストック)を行っていますか

6. 大雨と台風による水害以外の災害に活用

17ページ

台風(水害リスクがない地域)、高潮、火山による災害リスクがある場合に、警戒レベル3と4相当の
気象情報の横にある枠内に、避難開始の判断の参考となる情報を記入しましたか
 水害以外の災害を対象とする避難先を確認し、記入しましたか(枠が足りない時は余白に追記)
 地震・津波に備え、シート裏面の「地震と津波の避難行動」を記入しましたか

5

ハザードマップ(防災マップ)を使ってみよう!

- ハザードマップ(防災マップ)は、洪水や土砂災害をはじめ、津波や高潮などの災害リスクをまとめた地図で、市町村が指定する避難場所や避難所も示されています。
- お住まいの地域にどのような災害リスクがあるのか把握し、避難先や避難経路を確認しましょう。



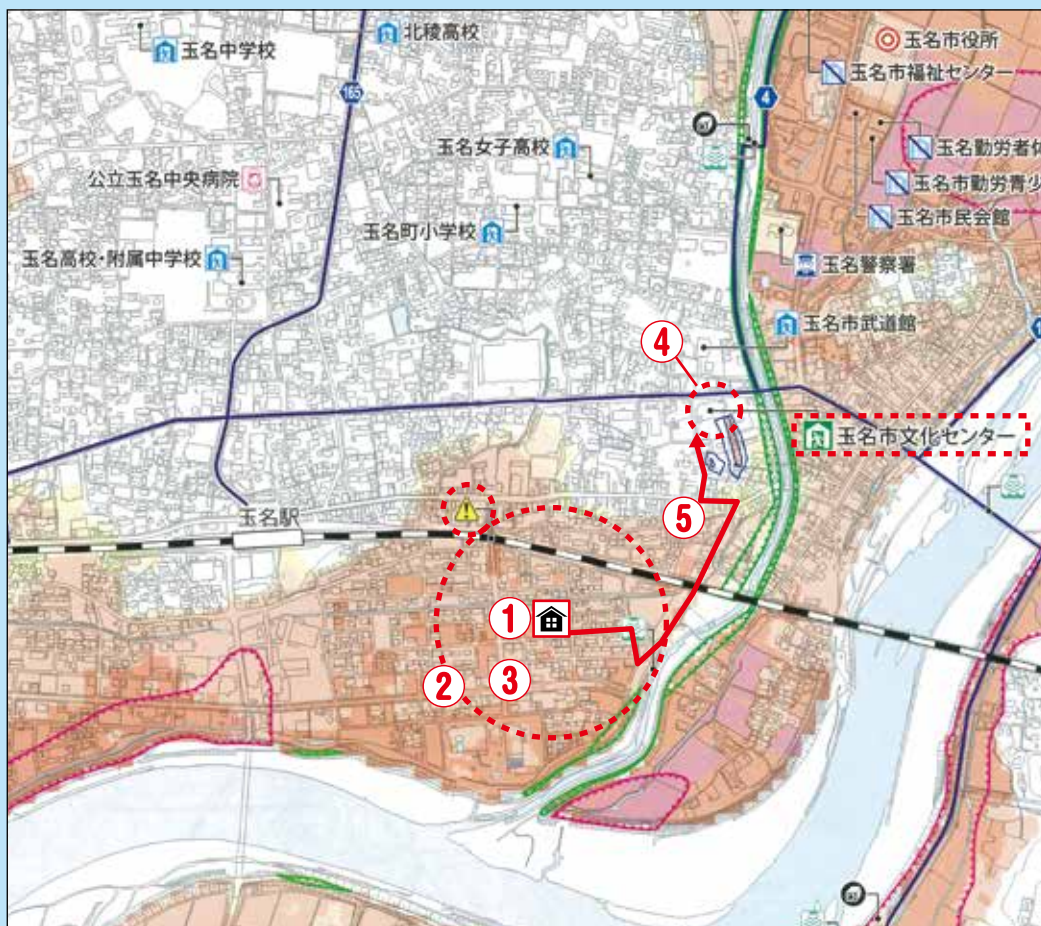
ハザードマップ(防災マップ)の例

◆ハザードマップ(防災マップ)で災害リスクを確認!

1 自宅の場所を確認

2 自宅周辺に色が付いていないか線が引かれていないか確認
→ オレンジ色が付いている

3 色や線がある場合は、災害リスクを確認
→ 洪水による浸水(1~3m)



4

- 一次避難所 (洪水時使用不可)
- 二次以降の避難所 (洪水時使用不可) (土砂災害時使用不可)
- 警察関連施設
- 消防関連施設
- 災害時拠点病院
- 水位観測所
- 危機管理型水位計
- 河川時動水位
- アンダーパス

5

土砂災害(特別)警戒区域

- 土石流
- 警戒区域 (特別警戒区域)
- 急傾斜地の崩壊
- 警戒区域 (特別警戒区域)

家屋倒壊等氾濫想定区域

- 氾濫流
- 河岸侵食

洪水浸水深の目安

- 5.0m以上
- 3.0m~5.0m未満
- 1.0m~3.0m未満
- 0.5m~1.0m未満
- 0.5m未満

※このマップは説明用のイメージであり、玉名市総合防災マップを加工しています。

4 災害リスクに応じて避難先を確認
→ 浸水リスクがない(色が付いていない) 一次避難所「玉名市文化センター」を選択

5 避難先に移動する経路を確認 (災害リスクを避けて移動)
→ 浸水しやすい線路のアンダーパスを避け、できる限り色が薄い経路を選択

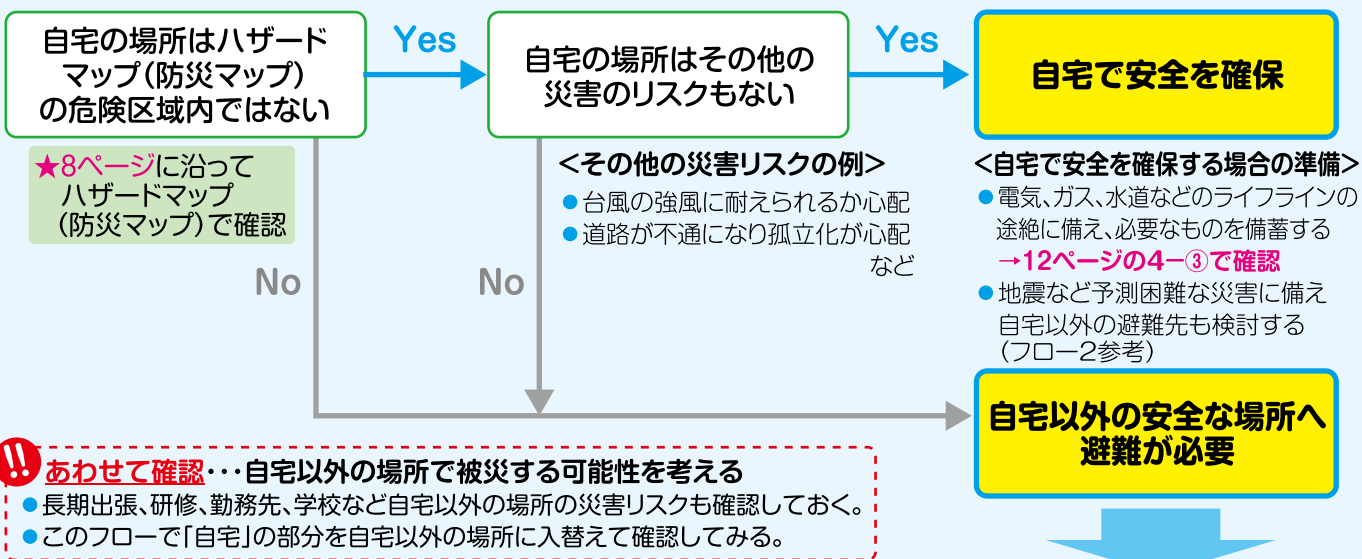
確認した点 (①~⑤)はマップにメモしておく

6

「どこに」「だれと」「いつ」 避難すべきか

フロー1 大雨や台風における「自宅の災害リスク」を確認

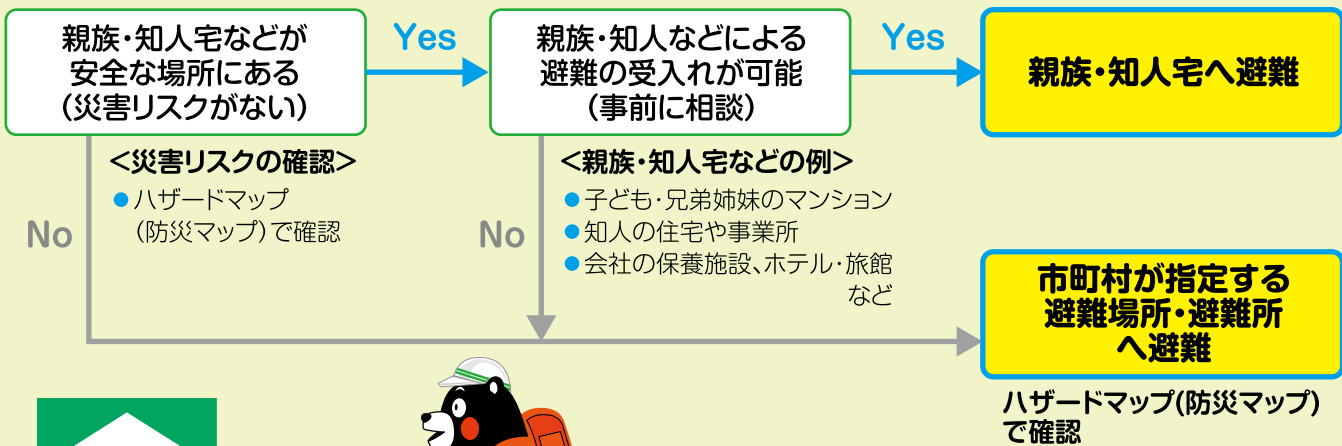
●「避難」とは難を避ける(安全を確保)ことです。自宅以外への「立退き避難」が基本ですが、安全な場所にいることが確認できれば、必ずしも指定避難所などへ移動しなくても構いません。



シートの「災害リスク」を記入し、フロー2へ進む

フロー2 自宅以外の避難先を決定

●自宅の場所が安全でない場合や地震など他の災害にも備え、避難先を考えましょう。



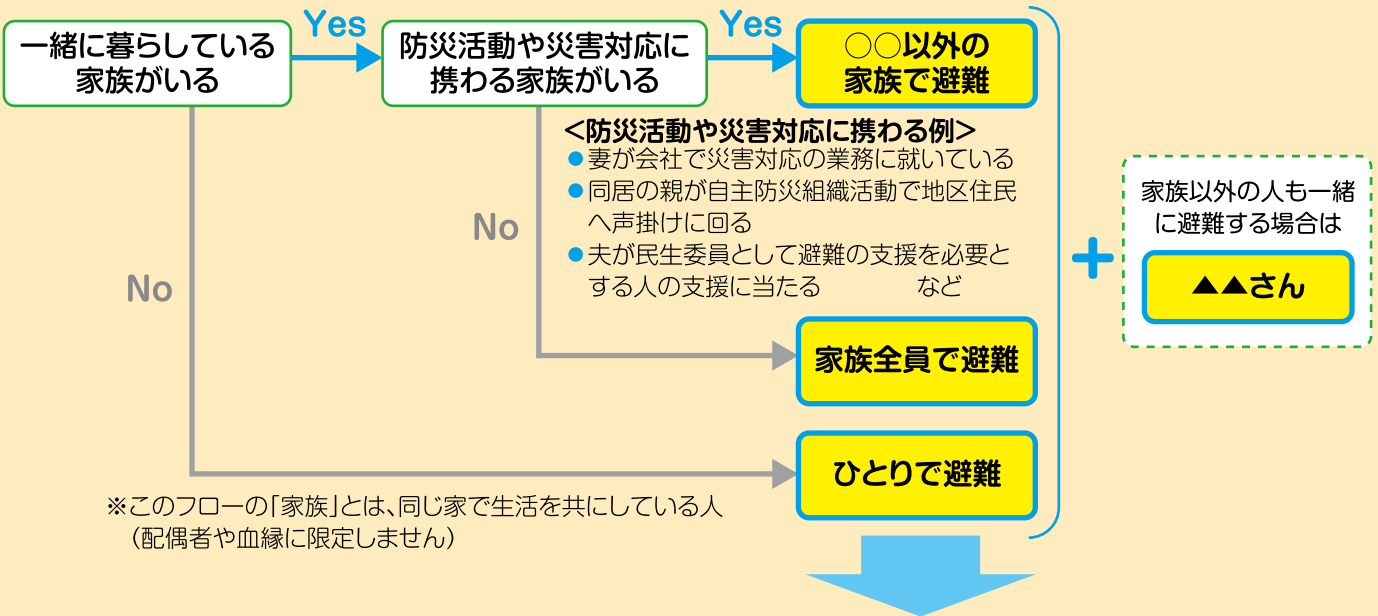
避難所



シートの「避難先の名称」を記入し、フロー3へ進む
※11ページの1で詳しく確認

フロー3 一緒に避難する人を確認

●一緒に暮らしている家族の仕事や地域での役割なども確認しておく。



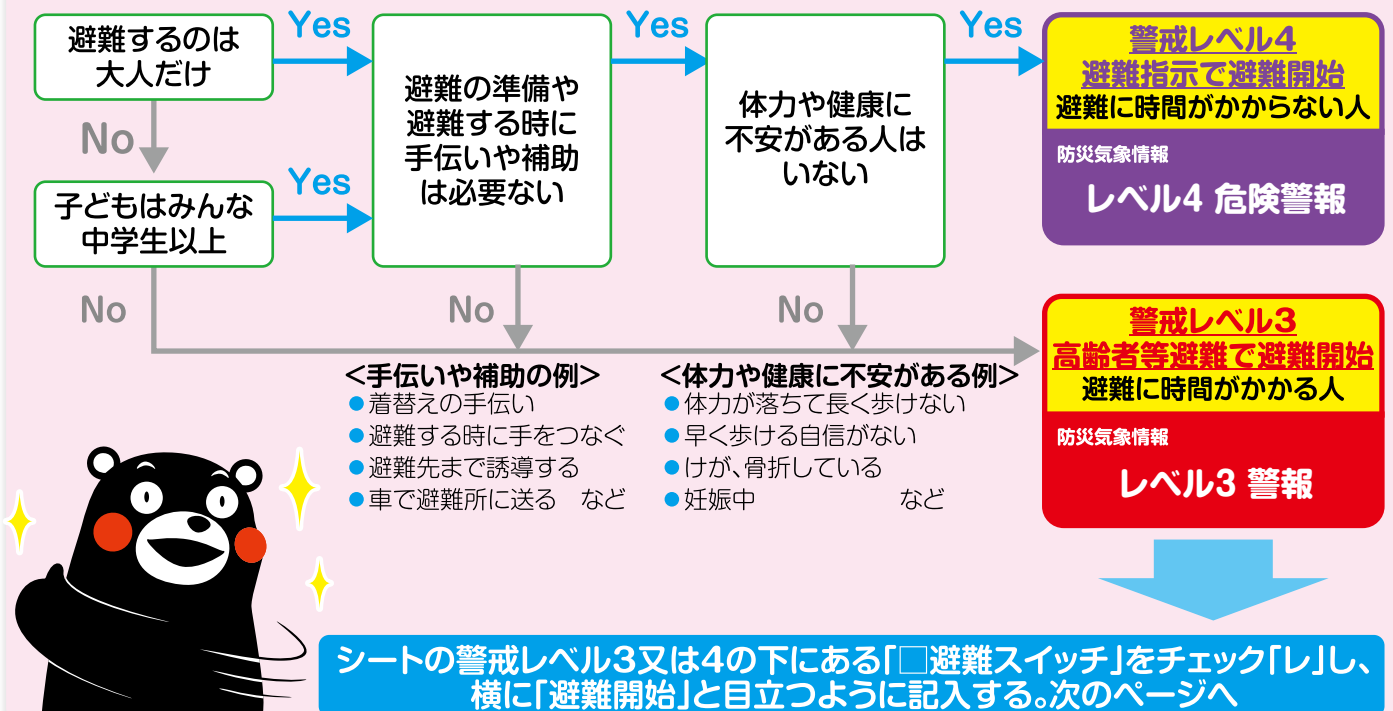
シートの「家族構成」の「避難する家族」の人数を記入し、フロー4へ進む

フロー4 大雨や台風の際に避難するタイミングを確認

●一緒に避難する人の避難にかかる時間を踏まえ、徒歩による避難を基本※に考える。

※車で避難する時は、避難先に駐車できないこともあるので、必ず事前に避難先に確認する。

※一緒に避難する人を避難先に車で送迎する場合は、自分が避難する時間も考慮し早めに避難する。



7

命を守るために考えよう！ 避難行動とその準備



1. 避難先と避難経路をあらかじめ決めておく

- 避難先※は、災害によって利用できない場合があるので、2か所以上決めておきましょう。
※市町村の指定緊急避難場所や指定避難所は、ハザードマップ(防災マップ)でどの災害で利用できるのか確認が必要です。
- 急激な河川の増水や風の強まり、猛烈な雨や避難経路の損壊などにより、避難先への移動が困難な場合に備え、緊急的に安全を確保できる場所も決めておきましょう。
- 避難先までの経路と移動に必要な時間を確認してください(徒歩による避難が基本)。

<シートの避難先の記入方法>

	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	ハザードマップ(防災マップ)を見ながら、最適な避難先を考えて記入	時間を測ってから記入すると安心	ハザードマップ(防災マップ)を見て確認又は市町村に確認し、「○」を付ける							
避難先②										
緊急避難①										
緊急避難②										

2. あなたと家族の生活スタイルや健康状況などに合わせて 平時の備えや避難行動を考える

- 平時から市町村や地域の防災訓練に積極的に参加し、防災情報の収集方法を決めておきましょう。
- 5段階の警戒レベルに応じて、必要な避難行動を考えましょう。

<平時の備えの例> ▶シートの「平時の備え」を記入



- 〇月〇日〇〇市が実施する洪水を想定した避難訓練に参加
- スマートフォンのホーム画面に「防災情報くまもと」※を追加
※気象情報、避難情報、避難所開設状況などを確認できます。
- 「熊本県防災情報メール」※を登録 ※気象情報、避難情報、河川水位情報などがタイムリーに配信されます。

<避難行動の例> ▶シートの「わたしと家族の避難行動」を記入

- 気象情報の確認(テレビ、新聞、ホームページ、防災メールなど)
- 備蓄品の確認と補充
- ハザードマップ(防災マップ)で避難先と避難経路の確認※1
- 避難する時の持ち出し品の準備
- 家族の所在確認(安否確認)
- 避難に時間がかかる親族・友人・近所の人への避難の呼びかけ
- 避難しやすい服装への着替え
- (家を出る前に)電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める※2
- 家族の避難開始(深夜にレベル4になる時は夜8時までに避難開始)
- 近所の人に避難することを伝達・避難の声掛け



※1 「防災情報くまもと」や市町村のホームページなどでも確認できます
 ※2 停電し、通電を再開した際に、火災が発生するおそれがあるため

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、もしものとき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、マイナンバーカード、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)



※「防災情報くまもと」の「河川水位情報」より、令和2年7月豪雨のデータ(万江川)

◆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

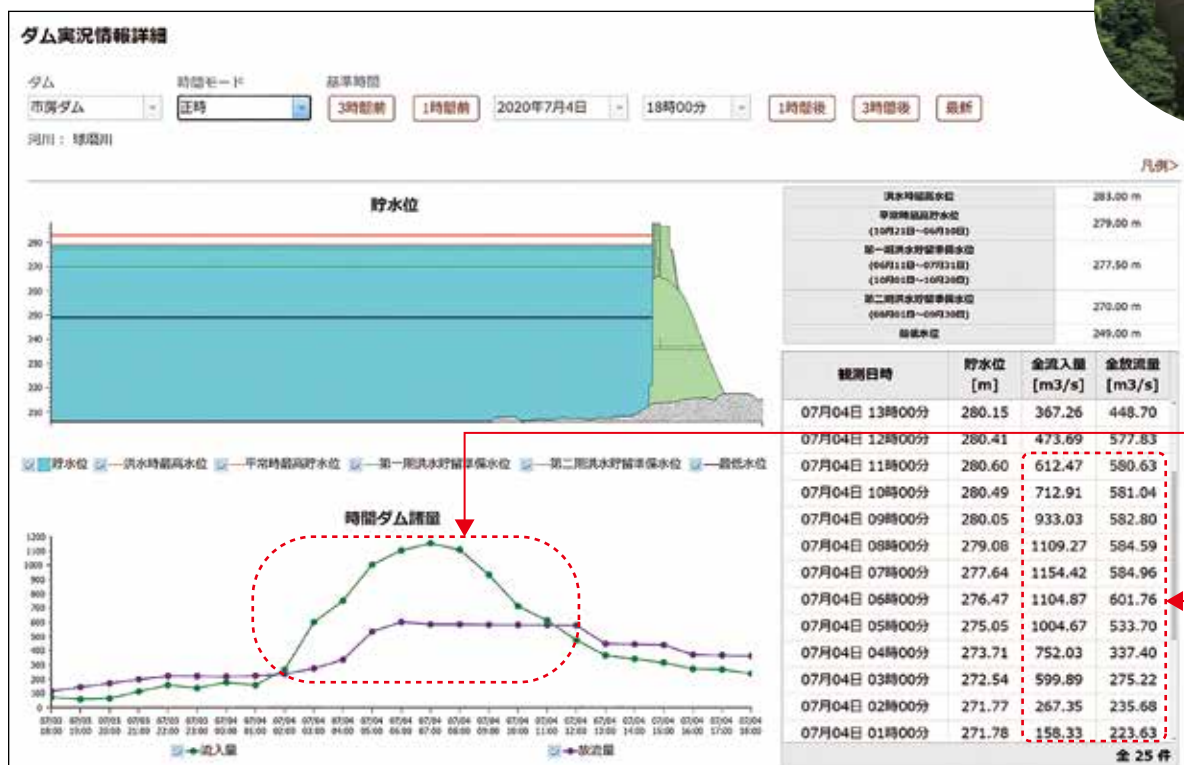
<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/4/56061.html>



- 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



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)。

※指定避難所だけでなく、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

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

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 ○○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) レベル2注意報

- 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 (災害のおそれあり) レベル3警報

発表 待てる

レベル3高潮警報

高年齢者等避難

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

警戒レベル 4 (災害のおそれ高い) レベル4危険警報

見込 待てる

レベル4高潮危険警報

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

警戒レベル 5 (災害発生又は切迫) レベル5特別警報

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

※防災情報の収集はスマートフォンやテレビのdボタンなど事前に決めておくこと便利です

「避難行動やその準備」を警戒レベルに応じて記入

「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

14ページの災害リスクを踏まえ、自宅の災害リスクの避難開始の参考を記入

災害種別に応じた避難行動を追記

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



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	✓ マイナンバーカード	✓ 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・2.4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

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)

- ・一緒にいる人の安否確認
- ・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)

12ページの3を参考に
家族みんなが話し合っ
て記入

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

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

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

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、他の災害でも活かせます。

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
<p>台風</p> <p>*水害のリスクがない地域</p> 	<p>【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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 <p style="text-align: right;">ハザードマップ(防災マップ)を活用</p>
<p>高潮</p> 	<p>【対象】高潮の浸水想定区域内にお住まいの方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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高潮危険警報」(避難に時間がかかる人は「レベル3高潮警報」)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及びレベル4相当の右にある枠内に、それぞれ「レベル3高潮警報」、「レベル4高潮危険警報」と記入する ●高潮を対象とする避難先を決めておく <p style="text-align: right;">ハザードマップ(防災マップ)を活用</p>
<p>火山</p> 	<p>【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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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) <p style="text-align: right;">ハザードマップ(防災マップ)を活用</p>
<p>地震</p> 	<p>【対象】県内全域にお住まいの方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 <p style="text-align: right;">ハザードマップ(防災マップ)を活用</p>
<p>津波</p> 	<p>【対象】津波の浸水想定区域にお住まいの方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 <p style="text-align: right;">ハザードマップ(防災マップ)を活用</p> <p>※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</p>
<p>大雪</p> 	<p>【対象】県内全域(特に山間部)にお住まいの方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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