

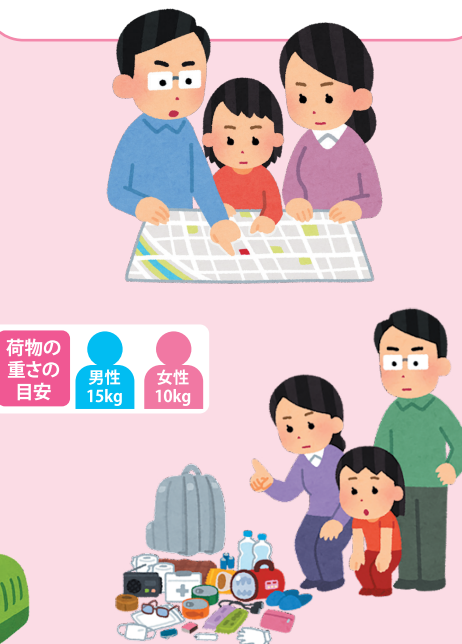
～マイタイムラインを作る手順～

- 学ぶ・知る。**
 - ・玉名市総合防災マップ(この冊子)
 - ・くまもとマイタイムラインなど
- 「5段階の警戒レベル」を理解する。**
 - ・警戒レベル4までに必ず避難！
 - ・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。
- 自宅(周辺)等の災害リスクを確認する。**
 - ・この冊子巻末のハザードマップ
- どこに、誰と、いつ 避難すべきか確認する。**
 - ・避難スイッチを考える。
- 避難行動とその準備**
 - ・避難先と避難経路をあらかじめ決めておく。
 - ・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。
- 家族の連絡先や行動を一覧表にまとめよう。**
- 避難の準備を済ませておこう。**



マイタイムラインとは？

- ・一人ひとりの防災行動計画です。
- ・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する。
- ・いざという時あわてない。



どこに避難？

自宅の場所が安全でない場合

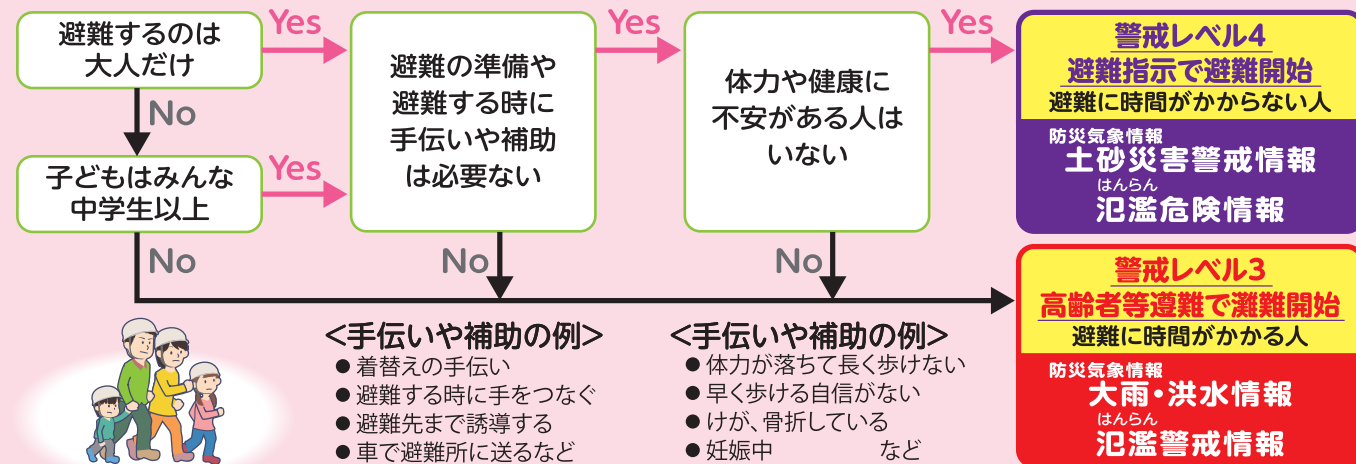
- 例) ・安全な親戚・知人宅への立退き避難
・市が指定した避難場所への立退き避難
・安全なホテル・旅館への立退き避難
・屋内安全確保、等

避難とは？
「難」を「避」けること

誰と・いつ？

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。



わが家の避難スイッチは、警戒レベル3？ 4？
チェックを入れてみよう！

歩行速度の目安は60m/分(大人)
降雨の歩行速度は？ 高齢者の場合は？

避難には時間がかかります

5段階の警戒レベル

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)
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(警報級の可能性) 【気象庁発表】	—
2	気象状況悪化	自分の避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 【気象庁発表】	氾濫注意情報 【強風注意報※2】
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・乳幼児等)とその支援者は避難 ●高齢者等以外の人も危険を感じたら自主的に避難	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 【市が発令】	大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報(警報の可能性) 【暴風警報※2】
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	ひなんしじ 避難指示 【市が発令】	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報・特別警報
～＜警戒レベル4までに必ず避難！＞～				
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 【市が発令】	大雨特別警報 氾濫発生情報 【暴風特別警報※2】

※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。

避難行動の例	イメージ図
・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	
・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	
☒ 避難スイッチ 避難開始 ・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」で近所の〇〇川の水位を確認 ⇒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	
☒ 避難スイッチ 避難開始 ◎避難開始 ※レベル4が深夜になる時は夜8時までに避難開始 ・近所の〇〇さんと〇〇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	
★ もし、避難できてない場合は、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	

ガイドブックを
見てみよう！



ガイドブックを見ながら
「5段階の警戒レベル」や
「ハザードマップ(防災マップ)」を
確認して、マイタイムラインシートを
作成してみよう。

次のページにも書き込める
シートがあります。➡