

この裏面は、「個別避難計画」作成の補助ツールとしてご利用ください。（記載必須ではありません）

【マイタイムライン】

個人にあった情報収集ツールを使用して、災害情報を収集し、災害に備えてください

例を参考に、ご自身に必要なことを余白に書き出してください

平時の備え	【防災情報収集ツール】 ☐ 熊本市防災情報ポータル ☐ 緊急速報メール（エリアメール） ☐ 災害情報メール ☐ テレビのテロップ ☐ 緊急告知ラジオ ☐ 熊本市公式LINE ☐ 熊本市公式X ☐ 防災行政無線 ☐ その他①（ ） ☐ その他②（ ） 【避難するときの持ち出し品】 持ち出し品チェックリストを参考に準備 【備蓄品】 備蓄品チェックリストを参考に備蓄の準備 【その他】 ※ご自身で必要な備えを書き出しておきましょう
警戒レベル 1	（2～3日前） 早期注意情報（警報級の可能性） （例） ☐ 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	（気象情報が悪くなる） 大雨・洪水注意報／氾濫注意情報 （例） ☐ ハザードマップと避難経路の確認 ☐ 窓ガラスにガムテープを張る（台風） ☐ 家族へ連絡
警戒レベル 3	大雨・洪水警報／氾濫警戒情報 （災害のおそれあり） 高齢者等避難 避難に時間がかかる高齢者や障害のある人、その支援をする人などは「警戒レベル3 高齢者等避難」で危険な場所から早めに避難を開始しましょう！ （例） ☐ 避難する服装へ着替え ☐ 避難の開始 ☐ 家族・避難支援等実施者へ連絡
警戒レベル 4	大雨・洪水警報／氾濫警戒情報 （災害のおそれ高い） 避難指示 「警戒レベル4 避難指示」で危険な場所から全員避難しましょう！ 【ポイント】 警戒レベル3の発表時間をメモし、夜間に警戒レベル4となる見込みの場合は、避難開始の時間を早める
警戒レベル 5	大雨特別警報、氾濫発生情報 （災害発生又は切迫） 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

【避難するときの持ち出し品】

現金	通帳・印鑑	マイナンバーカード	健康保険証
免許証	懐中電灯/ランタン	携帯電話（スマホ）	乾電池/バッテリー
携帯電話充電器	飲料水	食料（保存食など）	下着・衣類
靴	防寒着	毛布・寝袋	タオル
メガネ	お薬・お薬手帳	ハブラシ	生理用品
コンタクト（保存液）	消毒液	体温計	（ウエット）ティッシュ
マスク			

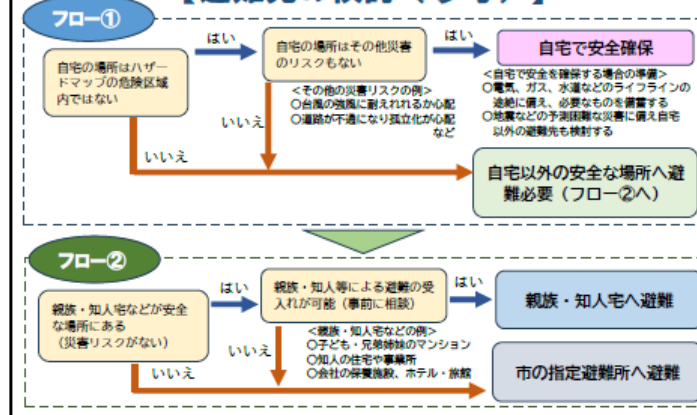
※基本的な品目をチェックし、各自で追加・削除してください。

【備蓄品リスト】

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	（ウエット）ティッシュ
タオル	簡易トイレ		

※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。

【避難先の検討（参考）】



必要な品目にチェックを入れて、ご自身のお体の具合などで、特に必要な品目があれば追加してください

避難先を検討される場合にご利用ください