

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】

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 ☐ テレビのデロップ ☐ 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
	（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 1	（気象情報が悪くなる） レベル2注意、大雨、土砂災害、高潮注意報 （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貼る（台風） ☐ 家族へ連絡
警戒レベル 2	レベル3注意、大雨、土砂災害、高潮警報 （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がいのある人、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・避難支援等高齢者へ連絡
警戒レベル 3	レベル4注意、大雨、土砂災害、高潮危険警報 （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 4	レベル5注意、大雨、土砂災害、高潮特別警報 （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

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

【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	☐ 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。

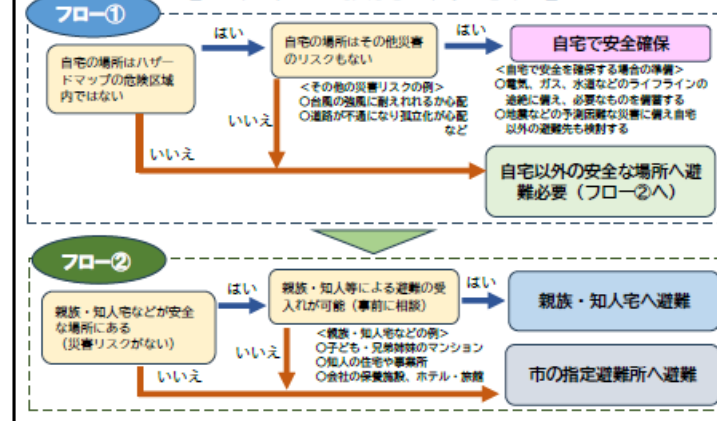
【備蓄品リスト】

☐ 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。

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

【避難先の検討（参考）】



避難先を検討される場合にご利用ください