

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

【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	健康保険証	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	食料(保存食など)	下着・衣類	靴
防寒着	毛布／寝袋	タオル	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
マイナンバーカード			

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	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	

【地震と津波の避難行動】

平 時 の 備 え	【防災訓練】 ____月__日____ 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

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)
・一緒にいる人の安否確認

(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: _____ へ(____分)

※津波到着まで猶予がない場合は、
緊急避難先: _____ へ(____分)

<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: _____ へ(____分)