

# 備蓄・情報・マイタイムライン

# 災害への備え



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！！



## マイタイムラインとは？

住民一人ひとりの防災行動計画のことで、いざというときにあわてることがないように、避難に備えた行動をあらかじめ決めておくものです。



## 【避難の準備】

①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。

飲料水(一人1日3ℓ)	食料(保存食など)	現金	通帳・印鑑
健康保険証	身分証明書(免許証)	携帯電話(充電器含む)	携帯ラジオ
乾電池/バッテリー	懐中電灯・ランタン	下着・衣類	防寒着
毛布・寝袋	タオル	(ウェット)ティッシュ	携帯トイレ
マスク	ハブラシ	薬・救急セット	眼鏡・コンタクト類
生理用品	紙オムツ		

②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	(ウェット)ティッシュ
ビニール袋	タオル	携帯トイレ	

## 【情報を受け取る】

※防災情報を発信しています登録をお願いします。

### 諫早市防災メール



事前に登録を行うことで、防災情報をメールで受け取ることができます。

👉登録はこちらから

### 諫早市公式ライン



諫早市公式ラインを友達登録することで、市政情報や防災情報を受け取ることができます。

👉登録はこちらから

防災行政無線の放送が聞き取りづらい!!  
そんなときは

フリーダイヤル



0120-419-009

# (家) マイタイムライン

家族構成

人(一緒に避難: 人)

自宅の災害リスク※

※ハザードマップを確認し、地震・津波以外のリスクがない場合は、【地震と津波の避難行動】に進む

	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
避難先①		分						
避難先②		分						
緊急避難①		分						
緊急避難②		分						

## わたしと家族の避難行動

平時の備え

【避難訓練】 月 日 訓練に参加

【防災情報】

【避難準備】 裏面の避難する時の「持ち出し品」「備蓄品」を準備

【その他】

警戒レベル

1

(2~3日前) 早期注意情報 (河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮)

警戒レベル

2

(気象状況が悪くなる) レベル2 注意報 (河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮)

(警戒レベル3相当情報を記入)

発表 時ごろ レベル3 警報 (河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮)

警戒レベル

3

(災害のおそれあり) **高齢者等避難**

避難スイッチヒキ

(警戒レベル4相当情報を記入)

見込 時ごろ レベル4 危険警報 (河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮)

警戒レベル

4

(災害のおそれ高い) **避難指示**

避難スイッチヒキ

【ポイント】 警戒レベル3(相当)の発表時間をメモし、夜間に警戒レベル4(相当)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

レベル5 特別警報 (河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮)

(災害発生または切迫) **緊急安全確保**

(発生後)

★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

### 【地震と津波の避難行動】

※上記の避難行動のうち「避難開始」以降を参考に行動する。

平時の備え

- 家具の固定
- 消火の備え (消火器を準備)
- 住宅の耐震化 (耐震診断を受け、必要な補強)
- 家族会議 (安否の確認方法、避難場所、避難経路)

いつ起きるかわからない 地震発生(強い揺れ)

発生後

★3つの安全確保行動

<低い姿勢をとる・頭を守る・あわてて動かない>

<自宅が損壊した(損壊する恐れがある)場合>

◎避難開始

避難先: 〆( 分)

津波や地震活動に備える

(津波浸水想定区域にお住まいの方  
または海の近くにいる場合)

**津波警報・大津波警報の発表**

◎すぐに避難(海より遠く高い場所へ)

※津波到着まで時間がある場合は、  
避難先: 〆( 分)

※津波到着まで猶予がない場合は、  
緊急避難先: 〆( 分)