

熊本県

K U M A M O T O

くまもと

マイタイム

ライン



ガイドブック

明るいうちから
早めに避難
するモン!



1

「マイタイムライン」は一人ひとりの防災行動計画

- マイタイムラインは大雨や台風などの自然災害から私たち自身を守るための防災行動計画です。
- 私たち一人ひとりが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し、いざという時あわてずに避難できます。
- 「5段階の警戒レベル」を確認して、避難を開始する状況やタイミングである「避難スイッチ」がはっきりするように、マイタイムラインを作成しましょう。
- マイタイムラインが自分の命や身近な人の命を守ることにつながります。

大雨

気象情報を基に
ある程度
予測できる災害



土砂災害



大雨・土砂災害
台風

高潮 大雪

台風

予測が難しい災害



高潮



火山の噴火

地震・津波

マイタイムラインを使って避難（基本）

警戒レベルを参考にマイタイムラインの避難行動や準備を応用

地震発生後にマイタイムライン作成で学んだ避難行動や準備を活用して避難

2

マイタイムラインを作る準備をしよう!!

準備するもの

- マイタイムラインシート(ホームページからダウンロードしてください)
- お住まいの市町村から配られている「ハザードマップ」(防災マップ)

▶ パソコンやスマートフォンなどから、熊本県の様々な防災情報を見やすくリアルタイムに提供するホームページ「防災情報くまもと」で、お住まいの市町村のハザードマップ(防災マップ)を確認することができます。

防災情報くまもと

検索

<https://portal.bousai.pref.kumamoto.jp/?p=top>



マイタイムライン作成の流れ

上手に作る
“コツ”

① 熊本県の災害の特徴や水害の歴史・教訓などを学ぶ P3~4

② 「5段階の警戒レベル」の情報と行動を理解する P5~6

③ ハザードマップ(防災マップ)で自宅(周辺)の災害リスクを知る P8

<マイタイムラインシートを作成>

④ どこに・だれと・いつ避難すべきか確認する P9~10

⑤ 避難行動とその準備を考える P11~12、17

⑥ 作成した後の使い方を確認する P13~14



3

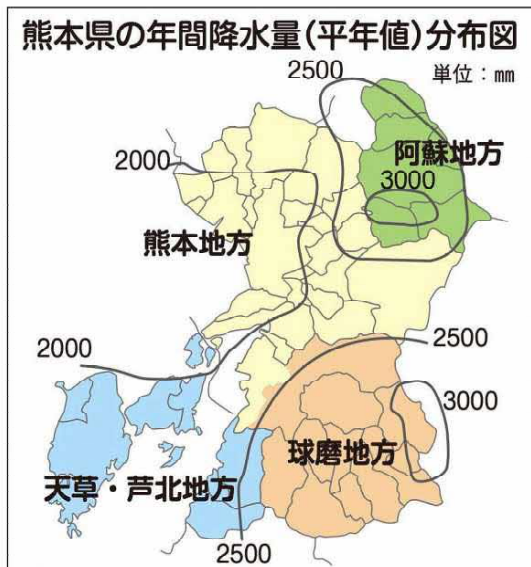
熊本県で起こりやすい災害って何だろう？

●熊本県の雨の特徴と全国との比較

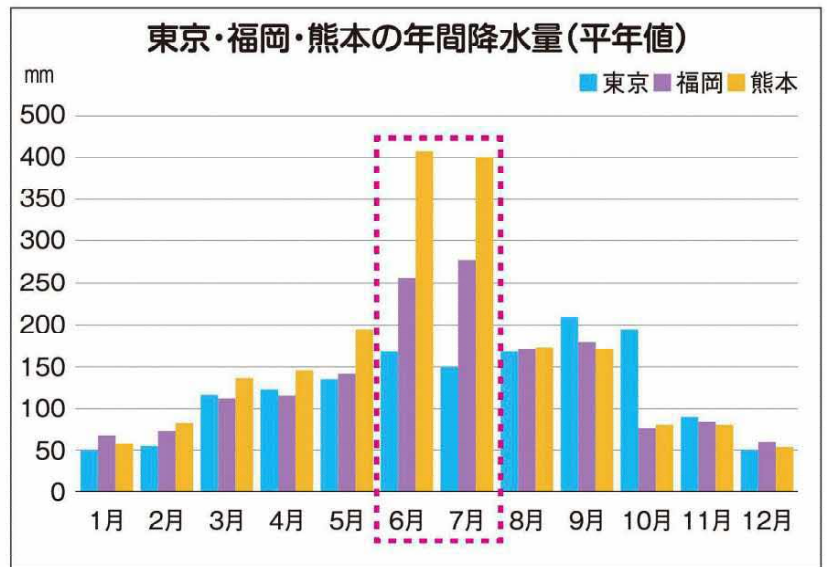
熊本県は、九州山地の西側に位置するため、東シナ海から暖かく湿った空気が入りやすく、大雨や集中豪雨が発生しやすい特徴があります。

熊本県の年間降水量は、東京都の約1.3倍、福岡県の約1.5倍で、梅雨期(6、7月)に年間降水量の約4割が集中するため、土砂災害や洪水に注意が必要です。

また、熊本県では、昼間より夜間に強い雨が降ることが多いので、雨が強くなる前に、明るいうちから避難する「予防的避難」を心がけましょう。



出典: 熊本地方気象台ホームページ「熊本県の気候」



出典: 過去の気象データを基に熊本地方気象台作成

予防的避難

夜間に大雨や台風などが予想される場合は、雨が強く降る前に、明るいうちから早めに、又は、自宅に戻った后可以る限り早く、避難を開始しましょう。

●平成24年(2012年)に発生した熊本広域大水害では、深夜に激しい雷雨となり、その中を避難することが難しく、避難しようと思った時には、避難できなかった人がいました。

●令和2年(2020年)7月豪雨でも、深夜から明け方にかけて激しい雨が降り続き、河川の急激な水位の上昇による氾濫で、逃げ遅れた人がいました。



熊本県における過去の主な水害等

梅雨前線と台風による水害が多く、近年雨の降り方が「局地化・集中化・激甚化^{げきしんか}」しているため、注意が必要です。



令和2年7月豪雨による洪水(球磨川)

▶ 過去に災害が発生していなくても、
今後発生しないとは限りません!

年月	気象要因	災害種別				概要
		土砂	洪水	暴風	高潮	
令和2年 (2020年) 7月	「令和2年7月豪雨」 梅雨前線	●	●			7月4日未明から朝にかけて県南地域で、6日から8日未明にかけて県北地域で激しい雨が降り、球磨川など河川の氾濫や土砂災害が発生。 ●死者 65名 ●行方不明者 2名 ●住家の全壊 1,489戸 ●半壊 3,097戸 ●床上浸水 301戸(令和3年(2021年)2月2日現在)
平成28年 (2016年) 6月	梅雨前線	●	●			6月21日未明に甲佐町で時間雨量150mm(観測史上1位)を観測。山都町や宇土市でも120mmを超える猛烈な雨が降り、土砂災害や洪水が発生。 ●死者 6名 ●住家の全壊 23戸 ●半壊 132戸 ●床上浸水 388戸
平成27年 (2015年) 8月	台風第15号 台風		●	●		8月25日午前6時過ぎに、強い勢力のまま荒尾市付近に上陸。暴風による家屋の損壊が発生。 ●死者 1名 ●住家の全壊 2戸 ●半壊 32戸 ●床上浸水 30戸
平成24年 (2012年) 7月	「平成24年7月九州北部豪雨」 (熊本広域大水害) 梅雨前線	●	●			熊本県、福岡県、大分県、佐賀県で大雨。7月12日に阿蘇市阿蘇乙姫で日降水量493mmを観測。県内各地で土砂災害や河川の氾濫が発生。 ●死者 30名 ●行方不明 2名 ●住家の全壊 169戸 ●半壊 1,293戸 ●床上浸水 568戸
平成15年 (2003年) 7月	(県南集中豪雨災害) 梅雨前線	●				7月20日未明から水俣市で時間雨量70mmを超える激しい雨(深川地区90mm超)が降り、同市内の深川新屋敷地区と宝川内集地区で土砂災害が発生。 ●死者 19名 ●住家の全壊 20戸 ●半壊 5戸 ●床上浸水 159戸
平成11年 (1999年) 9月	台風第18号 台風			●	●	9月24日、台風が強い勢力のまま熊本県北部に上陸し、牛深で最大瞬間風速66.2m/sを観測、旧不知火町(現宇城市)で高潮が発生。 ●死者 16名 ●住家の全壊 145戸 ●半壊 1,678戸 ●床上浸水 958戸
平成2年 (1990年) 7月	梅雨前線	●	●			前線の停滞により、7月2日に旧阿蘇町(現阿蘇市)で日雨量448mmを観測し、旧一の宮町(現阿蘇市)で土石流が発生、球磨川も氾濫。 ●死者 16名 ●住家の全壊・半壊・床上浸水 3,000戸以上
昭和57年 (1982年) 7月	「昭和57年7月豪雨」 (長崎大水害) 梅雨前線	●	●			7月23日に熊本県北部を中心に大雨、日降水量394.5mmを観測。県内各地で河川が氾濫し、土砂災害が発生。 ●死者・行方不明者 23名 ●住家の全壊・半壊・床上浸水 6,304戸
昭和47年 (1972年) 7月	「昭和47年7月豪雨」 (天草大水害) 梅雨前線	●				期間雨量が500mmを超え、7月6日に旧姫戸町・龍ヶ岳町(現上天草市)などで大規模な土砂災害(山津波)が発生。 ●死者 120人 ●行方不明者 3人 ●住家の全壊・半壊・床上浸水 8,183戸
昭和28年 (1953年) 6月	(白川大水害) 梅雨前線		●			各地の期間雨量が600mm前後となり、熊本県以北の河川が氾濫。6月26日に白川が氾濫し大きな被害が出た。 ●死者・行方不明者 563人 ●住家の全壊・半壊 8,367戸

「」内は、気象庁が名称を定めた気象現象 ()内は、地域で定めた災害の呼称

4

「5段階の警戒レベル」で自分のとるべき行動をチェック!

- 防災情報は、わかりやすく「5段階の警戒レベル」で提供されます。レベルに応じて、私たちがとるべき行動が示されているので、「自分の命は自分で守る」意識を持って、しっかり判断することが大切です。

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)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保 【市町村発令】	大雨特別警報 氾濫発生情報 【暴風特別警報※2】
～警戒レベル4までに必ず避難～				
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 【市町村発令】	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報・特別警報
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 ●高齢者等以外の人でも危険を感じたら自主的に避難	高齢者等避難 【市町村発令】	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】
2	気象状況 悪化	自分の避難行動を確認	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報 【気象台発表】	氾濫注意情報 【強風注意報※2】
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) 【気象台発表】	

※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。

防災気象情報の説明

① 気象警報・注意報

気象台が、大雨や暴風などによって発生する災害を防止・軽減するため、気象災害の重大さや可能性に応じて発表します。

区分	種類	内容
特別警報	大雨(土砂災害、浸水害)、暴風、高潮など 6種類	警報の発表基準をはるかに超える大雨等(数十年に一度の大雨や台風による暴風など)が予想され、 重大な災害が発生するおそれ が著しく高まっている場合に発表。 最大級の警戒 を呼び掛ける予報。
警報	大雨(土砂災害、浸水害)、洪水、暴風、高潮など 7種類	重大な災害が発生するおそれがある 場合に発表。警戒を呼びかける予報。
注意報	大雨、洪水、強風、高潮など 16種類	災害が発生するおそれがある場合に発表。注意を呼びかける予報。

指定河川 洪水予報

気象台が、関係機関と共同して、指定された河川(流域面積の大きな河川など)について、区間の水位又は流量を発表します。熊本県では、菊池川、白川、緑川、球磨川が指定されています。



◆5段階の警戒レベルと避難行動の関係

市町村から**警戒レベル4「避難指示」が発令された場合は、速やかに避難行動をとってください!**

- ※ レベル4は「全員避難」なので、安全な場所へ速やかに避難。
- ※ 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。



◆警戒レベル4相当の防災気象情報は特に注意が必要です!

警戒レベル4「避難指示」が発令されていなくても、**警戒レベル4相当の気象情報の発表は、自分で避難を判断する重要なタイミングです。**

※ 避難に時間がかかる人は、警戒レベル3相当の気象情報の発表と今後の見込みを参考に判断してください。

警戒レベル4相当の防災気象情報

①土砂災害警戒情報

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)や土砂災害警戒区域(イエローゾーン)にお住まいの方は、**直ちに避難**してください。区域外でも、斜面の近くにお住まいの方は、自分で早めに避難を判断してください。



②氾濫危険情報

対象の河川の洪水浸水想定区域内にお住まいの方は、**直ちに避難**してください。区域外でも、周囲が浸水する場所にお住まいの方は、自分で早めに避難を判断してください。



③高潮警報・特別警報

高潮の浸水想定区域内にお住まいの方は、**直ちに避難**してください。区域外でも、周囲が浸水する場所にお住まいの方は、自分で早めに避難を判断してください。



② 早期注意情報 (警報級の可能性)

気象台が、大雨や暴風などの警報級の現象が5日先までに予想されているときに、[高]又は[中]の2段階で発表します。(警戒レベル1)

熊本県警報級の可能性(明日以降)
令和2年7月2日17時00分 熊本地方気象台発表
警報級の可能性(明日以降)

細分名	雨				雪				風(風雪)				波			
	4日	5日	6日	7日	4日	5日	6日	7日	4日	5日	6日	7日	4日	5日	6日	7日
[熊本県]熊本県	高	中	中	中	なし	なし	なし	なし	-	-	-	-	-	-	-	-

熊本県警報級の可能性(明日まで)
令和2年7月2日17時00分 熊本地方気象台発表
警報級の可能性(明日まで)

細分名	雨		雪		風(風雪)		波	
	18-06	06-24	18-06	06-24	18-06	06-24	18-06	06-24
[熊本県]熊本地方	-	高	なし	なし	-	-	-	-
[熊本県]阿蘇地方	-	中	なし	なし	-	-	-	-
[熊本県]天草・芦北地方	-	高	なし	なし	-	-	-	-
[熊本県]球磨地方	-	高	なし	なし	-	-	-	-

※気象台のホームページやNHKの“dボタン”で確認できます。

種類	発表基準	求める行動の段階
〇〇川氾濫発生情報	氾濫の発生	命の危険 直ちに安全確保!(氾濫水への警戒を求める)
〇〇川氾濫危険情報	氾濫危険水位に到達	危険な場所から全員避難(いつ氾濫してもおかしくない状態)
〇〇川氾濫警戒情報	避難判断水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる	危険な場所から高齢者等は避難(避難準備などの氾濫発生への警戒を求める段階)
〇〇川氾濫注意情報	氾濫注意水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる	自分の避難行動を確認(氾濫の発生への注意を求める段階)

マイタイムラインシート作成チェックリスト

9～12ページと17ページを読んで、シートを作成していきます。
シートを作成したら、このページで記入漏れがないか、後で確認してください
(確認した項目のボックス「□」にチェック「レ」を入れてください)。

1. 自宅(周辺)の災害リスクをハザードマップ (防災マップ)で確認

8ページ、9ページのフロー1

河川の氾濫(洪水) 土砂災害 高潮 津波 その他()

2. 災害種別に応じて利用できる避難先と緊急的に 安全を確保できる場所の確認

9ページのフロー2、11ページの1

避難先を2か所以上決めましたか 緊急的に安全を確保する場所を2か所以上決めましたか
 避難先が対象とする災害を確認しましたか 避難先への移動手段と所要時間を確認しましたか

3. 平時の備えと5段階の警戒レベルに対応する 避難行動

10ページのフロー4、11ページの2

例示された避難行動のほかに行動を追加する必要はありませんか
 それぞれの避難行動を誰が行うか確認しましたか
 それぞれの避難行動の所要時間を確認しましたか
 「避難開始」のタイミングをはっきりとわかるように(目立つように)記入しましたか
 夜間の大雨や台風の到来により、深夜に雨風のピークを迎える場合を想定し、
「避難開始」を早める時点を記入しましたか

4. 家族の連絡先や行動を一覧表にまとめる

10ページのフロー3、12ページの3

災害時に一緒に避難する人を確認しましたか
 家族全員の情報を一覧表に記入しましたか(電話番号は必ず全て記入してください)
 家族で話し合い、合流場所や災害時の行動などを記入しましたか

5. 避難行動に必要な準備を確認

12ページの4

① 避難する時の服装 避難する時の服装を季節ごとに決めましたか
 すぐに着替えられるように、一つにまとめましたか
② 避難する時に持ち出すもの 必要なものだけを選びましたか
 持ち出すものをリュックなどにまとめましたか
③ 物品の備蓄 備蓄品の品目を決めましたか
 備蓄品の数量に不足はありませんか(補充しましたか)
 日常備蓄(ローリングストック)を行っていますか

6. 大雨と台風による水害以外の災害に活用

17ページ

台風(水害リスクがない地域)、高潮、火山による災害リスクがある場合に、警戒レベル3と4相当の
気象情報の横にある枠内に、避難開始の判断の参考となる情報を記入しましたか
 水害以外の災害を対象とする避難先を確認し、記入しましたか(枠が足りない時は余白に追記)
 地震・津波に備え、シート裏面の「地震と津波の避難行動」を記入しましたか

5

ハザードマップ(防災マップ)を使ってみよう!

- ハザードマップ(防災マップ)は、洪水や土砂災害をはじめ、津波や高潮などの災害リスクをまとめた地図で、市町村が指定する避難場所や避難所も示されています。
- お住まいの地域にどのような災害リスクがあるのか把握し、避難先や避難経路を確認しましょう。



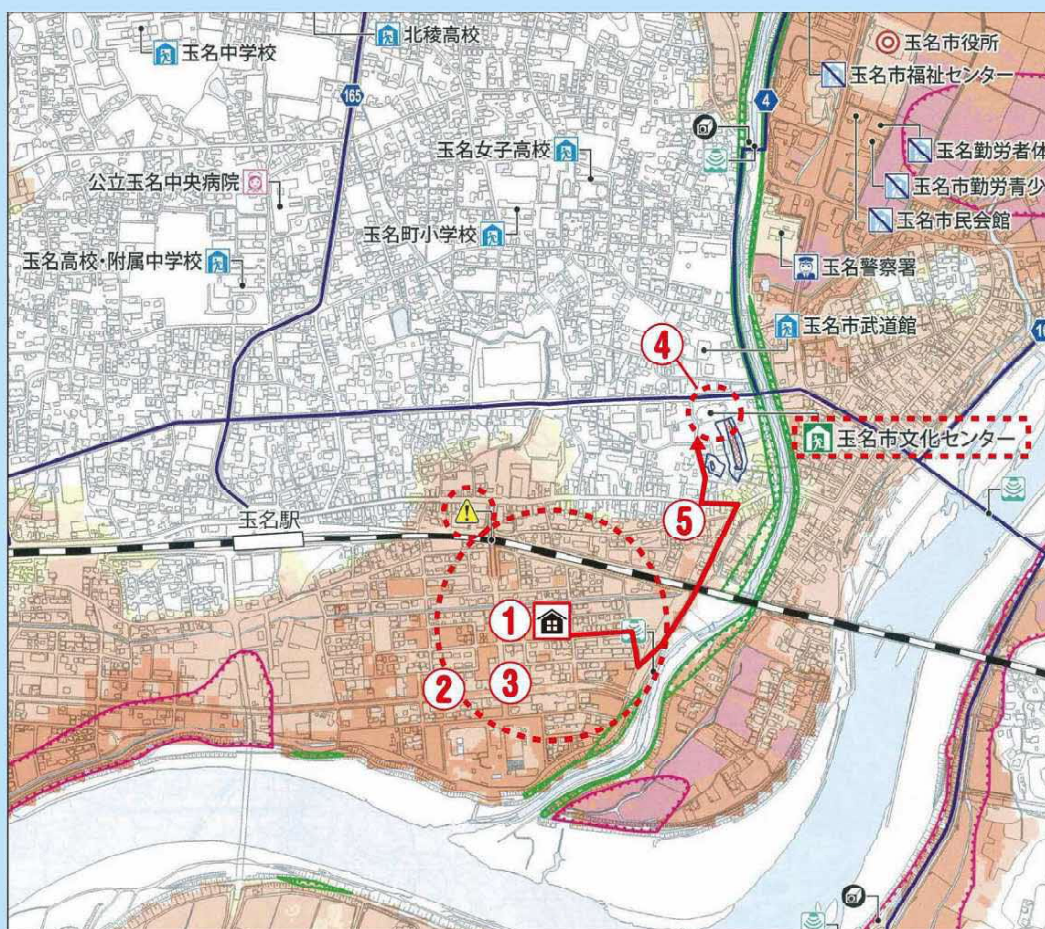
ハザードマップ(防災マップ)の例

◆ハザードマップ(防災マップ)で災害リスクを確認!

1 自宅の場所を確認

2 自宅周辺に色が付いていないか線が引かれていないか確認
→ 2種類のオレンジ色が付いている

3 色や線がある場合は、災害リスクを確認
→ 洪水による浸水(1~3mと3~5m)



4 一次避難所
☒ (洪水時使用不可)

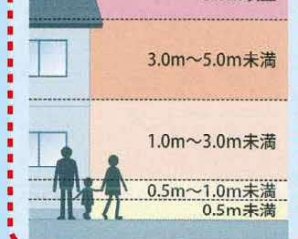
二次以降の避難所
☒ (洪水時使用不可)
☒ (土砂災害時使用不可)

警察関連施設
消防関連施設
災害時拠点病院
水位観測所
危機管理型水位計

5 河川監視カメラ
アンダーパス

土砂災害(特別)警戒区域
●土石流
警戒区域 特別警戒区域
●急傾斜地の崩壊
警戒区域 特別警戒区域

家屋倒壊等氾濫想定区域
氾濫流 河岸侵食



※このマップは説明用のイメージであり、玉名市総合防災マップを加工しています。

4 災害リスクに応じて避難先を確認
→ 浸水リスクがない(色が付いていない)
一次避難所「玉名市文化センター」を選択

5 避難先に移動する経路を確認(災害リスクを避けて移動)
→ 浸水しやすい線路のアンダーパスを避け、できる限り色が薄い経路を選択

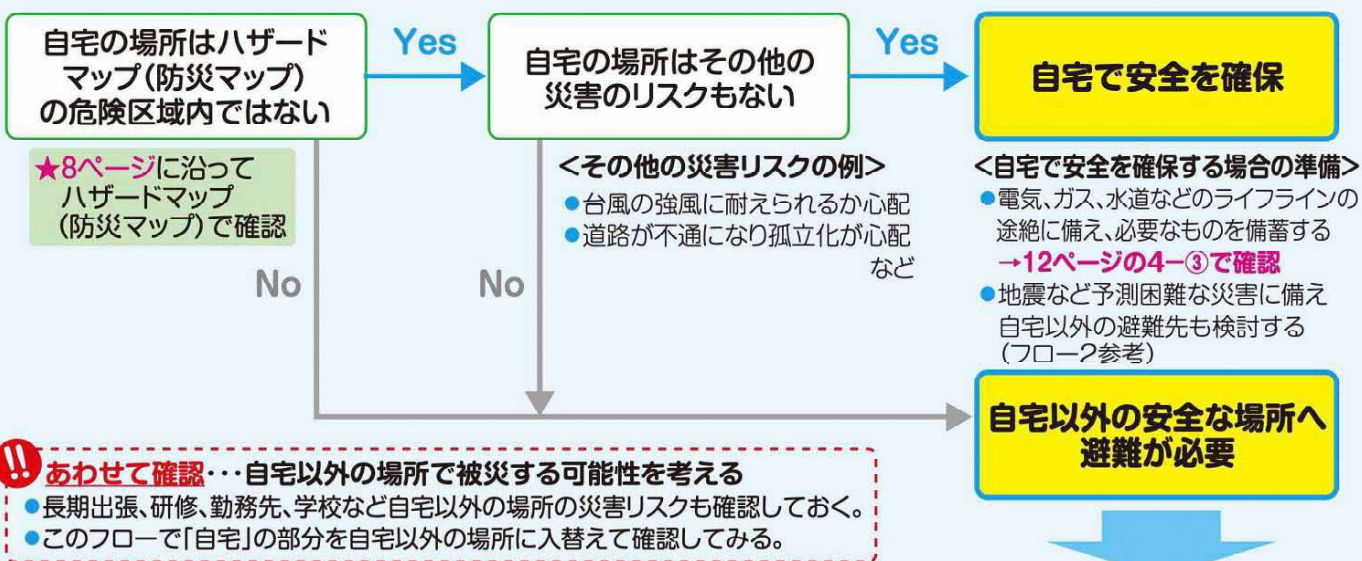
確認した点(①~⑤)はマップにメモしておく

6

「どこに」「だれと」「いつ」 避難すべきか

フロー1 大雨や台風における「自宅の災害リスク」を確認

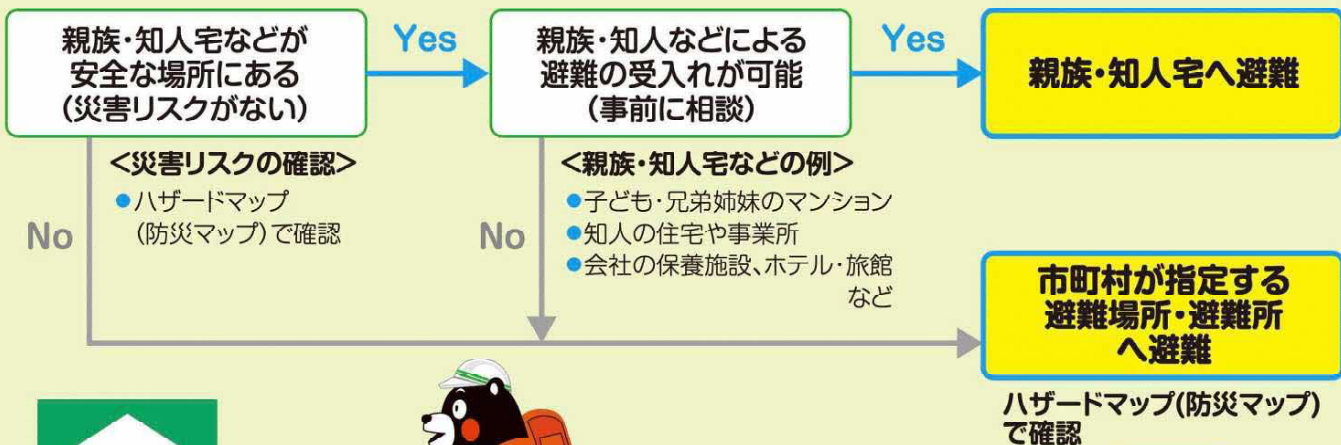
●「避難」とは難を避ける(安全を確保)ことです。自宅以外への「立退き避難」が基本ですが、安全な場所にいることが確認できれば、必ずしも指定避難所などへ移動しなくても構いません。



シートの「災害リスク」を記入し、フロー2へ進む

フロー2 自宅以外の避難先を決定

●自宅の場所が安全でない場合や地震など他の災害にも備え、避難先を考えましょう。



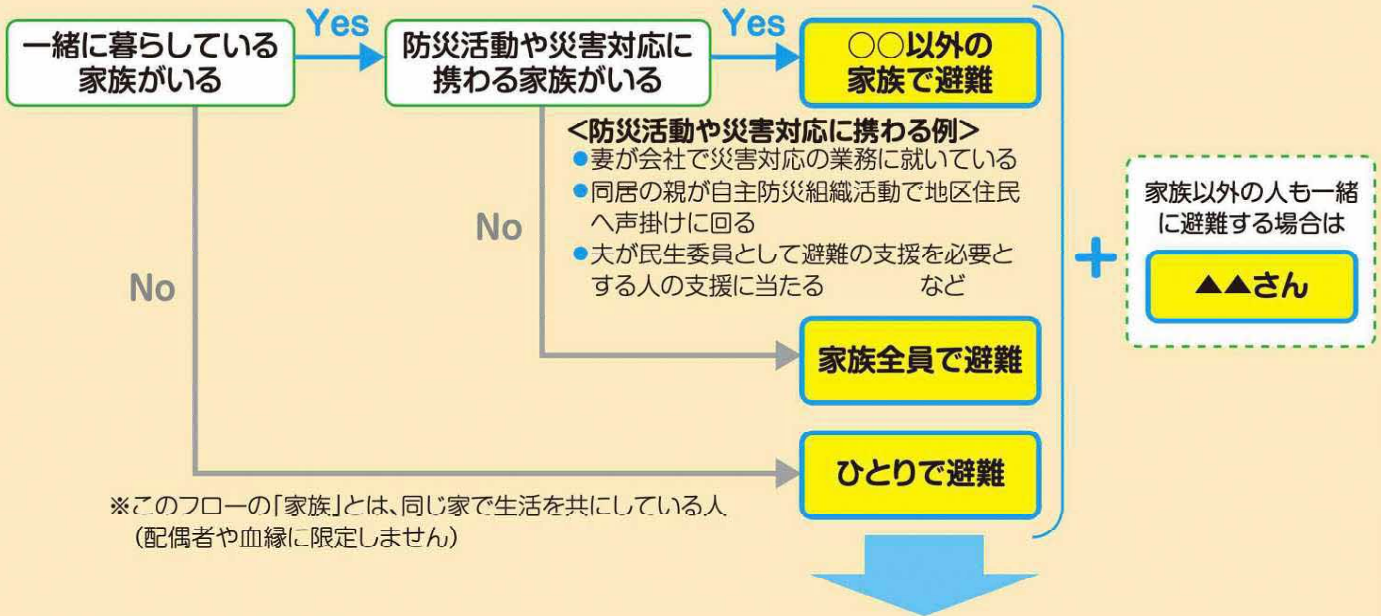
避難所



シートの「避難先の名称」を記入し、フロー3へ進む
※11ページの1で詳しく確認

フロー3 一緒に避難する人を確認

●一緒に暮らしている家族の仕事や地域での役割なども確認しておく。



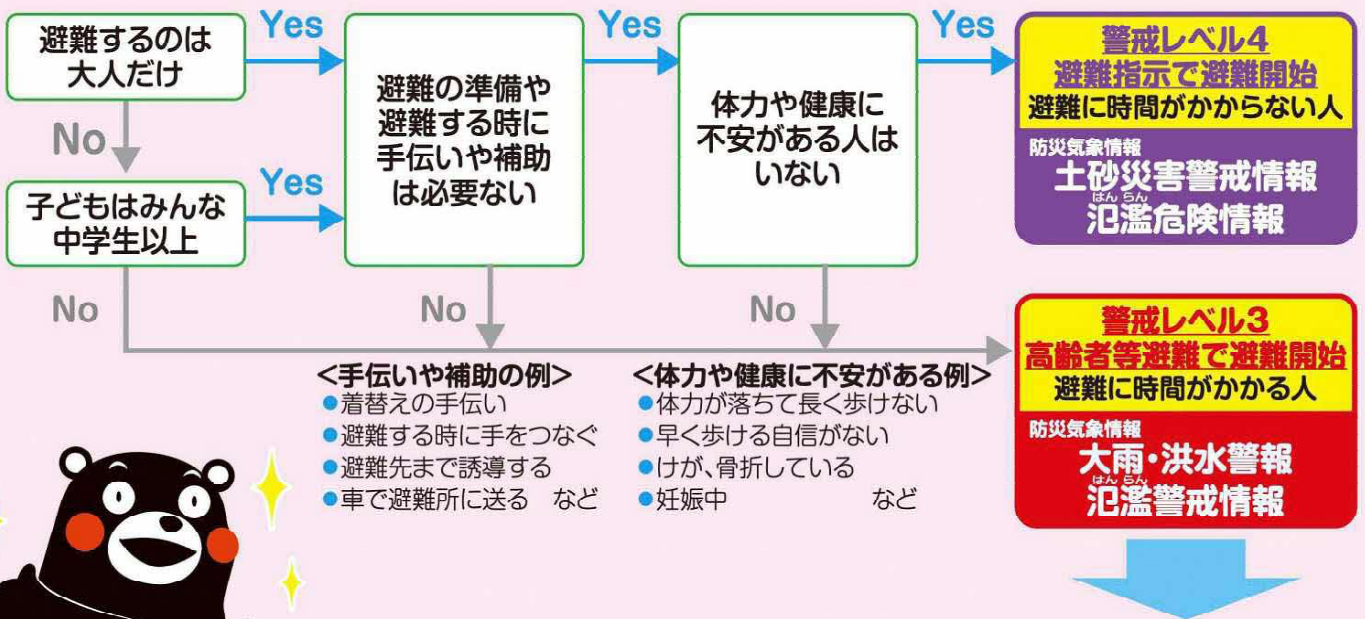
シートの「家族構成」の「避難する家族」の人数を記入し、フロー4へ進む

フロー4 大雨や台風の時に避難するタイミングを確認

●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。



シートの警戒レベル3又は4の下にある「避難スイッチ」をチェック「レ」し、横に「避難開始」と目立つように記入する。次のページへ

7

命を守るために考えよう！
避難行動とその準備

1. 避難先と避難経路をあらかじめ決めておく

- 避難先※は、災害によって利用できない場合があるので、2か所以上決めておきましょう。
※市町村の指定緊急避難場所や指定避難所は、ハザードマップ(防災マップ)でどの災害で利用できるのか確認が必要です。
- 急激な河川の増水や風の強まり、猛烈な雨や避難経路の損壊などにより、避難先への移動が困難な場合に備え、緊急的に安全を確保できる場所も決めておきましょう。
- 避難先までの経路と移動に必要な時間を確認してください(徒歩による避難が基本)。

<シートの避難先の記入方法>

	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	火山
避難先①	ハザードマップ(防災マップ)を見ながら、最適な避難先を考えて記入	時間を測ってから記入すると安心	ハザードマップ(防災マップ)を見て確認又は市町村に確認し、「○」を付ける						
避難先②									
緊急避難①									
緊急避難②									

2. あなたと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

- 平時から市町村や地域の防災訓練に積極的に参加し、防災情報の収集方法を決めておきましょう。
- 5段階の警戒レベルに応じて、必要な避難行動を考えましょう。

<平時の備えの例> ▶シートの「平時の備え」を記入



- 〇月〇日〇〇市が実施する洪水を想定した避難訓練に参加
- スマートフォンのホーム画面に「防災情報くまもと」※を追加
※気象情報、避難情報、避難所開設状況などを確認できます。
- 「熊本県防災情報メール」※を登録 ※気象情報、避難情報、河川水位情報などがタイムリーに配信されます。

<避難行動の例> ▶シートの「わたしと家族の避難行動」を記入

- 気象情報の確認(テレビ、新聞、ホームページ、防災メールなど)
- 備蓄品の確認と補充
- ハザードマップ(防災マップ)で避難先と避難経路の確認※1
- 避難する時の持ち出し品の準備
- 家族の所在確認(安否確認)
- 避難に時間がかかる親族・友人・近所の人への避難の呼びかけ
- 避難しやすい服装への着替え
- (家を出る前に)電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める※2
- 家族の避難開始(深夜にレベル4になる時は夜8時までに避難開始)
- 近所の人に避難することを伝達・避難の声掛け



※1 「防災情報くまもと」や市町村のホームページなどでも確認できます

※2 停電し、通電を再開した際に、火災が発生するおそれがあるため