

つくろう！

マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めたものです。マイ・タイムラインの作成を通じて、しっかり準備をすすめ、災害から身を守りましょう。



マイ・タイムライン使用時の注意点

自然現象は、想定したとおりに進行するとは限りません。
実際にマイ・タイムラインを使用する際には、次のことに注意して行動してください。

- ① マイ・タイムラインは、あくまでも行動の目安。
- ② 防災気象情報や避難情報などをこまめに収集・確認。
- ③ 収集・確認した情報をもとに、臨機応変に判断。



地震に備える

地震は予測できませんが、日ごろの備えや起こったときの行動を考えておくことで、スムーズな避難につなげることができます。

心得1 地域の危険性を知ろう！

「自治会単位の防災マップ(地震・津波)」「P6香川県震度分布図」「ため池ハザードマップ」などで、想定される被害(震度・津波・土砂災害など)をチェック！



心得2 日ごろの備えをしっかりと！

食料など必要な物資を備蓄しよう

食料は最低でも3日分、
できれば1週間分程度を備蓄

ローリングストック法※がおすすめ！

※日ごろから食べているものを少し多めに購入し、
食べた分を補充しながら日常的に備蓄する方法

すぐに持ち出せるよう、
リュックなどに必要最低限の
ものを準備



自宅の耐震性を確認し、 家具の転倒などから身を守ろう

被害を最小限に抑えるための準備

L字型
金具



ガラス飛散
防止フィルム
など



損害保険に加入しよう

万一に備え、加入を検討

地震に加え、
水害を補償する保険
にも加入を！



心得3 地震は初動が大事！

まず、自分の安全を守り、揺れが収まったら、あわてず、すばやく火の始末。
ドアや窓を開けて、逃げ道も確保 ※初動の後の行動計画も、しっかり決めておこう
在宅避難できない場合は避難所へ。

