

## 地震用 マイ・タイムライン



| ハザードマップでチェック                                                                     | 避難行動のチェック                    |            | 家庭の状況のチェック                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 自宅で想定される震度は？<br>[震度]                                                             | 自宅に被害があるとき、または浸水想定区域に入っているとき | 避難先<br>[ ] | 避難情報が解除されて、在宅避難できるなら、自宅に戻る                                                                                                                                              |
| 自宅は浸水想定区域に入っているか？<br><input type="checkbox"/> いる<br><input type="checkbox"/> いない |                              |            | 避難に支援が必要な人は？<br>(高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など)<br><input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない<br><br>ペットは？<br><input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない |

|            | 経過時間                                                                                        | 私と家族の行動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 地域での行動                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日ごろの備え     |            | <input type="checkbox"/> 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄<br><input type="checkbox"/> 非常時持出品（備蓄品など）を準備（リュックなどに入れておく）<br><input type="checkbox"/> 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う<br><input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする<br><input type="checkbox"/> 地震保険に加入<br><input type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集<br><input type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法を確認<br><input type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加<br><input type="checkbox"/> ハザードマップで自宅が津波浸水想定区域・ため池浸水想定区域に入っているか確認<br><input type="checkbox"/> _____<br>_____ | <input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく<br><input type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく<br>（ <input type="checkbox"/> _____<br>_____<br><input type="checkbox"/> _____<br>_____<br><input type="checkbox"/> _____<br>_____） |
|            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |
| 初動<br>避難準備 | 地震発生<br> | <b>まずは自分の身を守る</b><br><input type="checkbox"/> まず低く、頭を守り、動かない <input type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意<br><input type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難<br><input type="checkbox"/> _____<br><input type="checkbox"/> _____                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> _____<br>_____<br><input type="checkbox"/> _____<br>_____                                                                                                                                            |
|            | ～3分                                                                                         | <input type="checkbox"/> 落ち着いて状況を把握 <input type="checkbox"/> 火の始末<br><input type="checkbox"/> 家族の安全を確認 <input type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確保<br><input type="checkbox"/> _____<br><input type="checkbox"/> _____                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> _____<br>_____<br><input type="checkbox"/> _____<br>_____                                                                                                                                            |
|            | ～30分                                                                                        | <input type="checkbox"/> 余震に注意する <input type="checkbox"/> 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める<br><input type="checkbox"/> 非常時持出品（備蓄品など）を確認 <input type="checkbox"/> 移動の際には、ブロック塀などには近寄らない<br><input type="checkbox"/> 地域の集合場所に集まる<br><input type="checkbox"/> _____<br><input type="checkbox"/> _____                                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> 近所の人々の安否を確認<br><input type="checkbox"/> _____<br>_____<br><input type="checkbox"/> _____<br>_____                                                                                                    |
|            | ～1時間<br>20分                                                                                 | <input type="checkbox"/> 避難所に避難する<br><input type="checkbox"/> _____<br><input type="checkbox"/> _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う<br><input type="checkbox"/> _____<br>_____                                                                                                                                            |
| 避難生活       | ～3日間<br>(避難所)                                                                               | <input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル（171）やSNSなどを活用し、無事を知らせる<br><input type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る<br><input type="checkbox"/> _____<br>_____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> 避難所の運営に積極的に協力する<br><input type="checkbox"/> _____<br>_____                                                                                                                                           |

※地震は予測できない突発性の災害です。日ごろの備えが大事になります。