

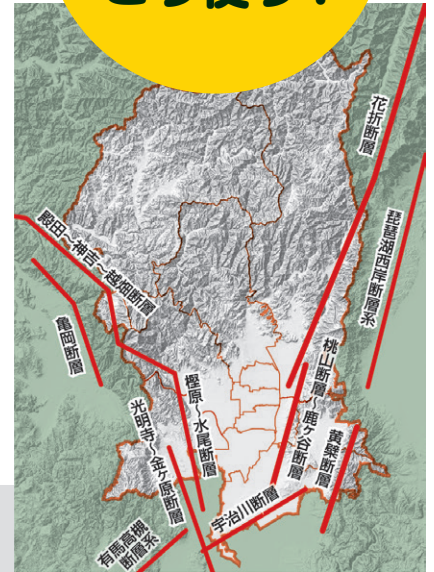
# マイ・タイムライン



自然災害は、いつ起こるか分かりません。そういったときに、あらかじめ作成した「マイ・タイムライン」を参考にすることで、あわてず、万一の際の逃げ遅れを防ぎ、家族の安全を確保することができます。

5

**マイ・タイムラインはこう使う！**



京都市周辺の活断層

もしも、地震が起こったら…。

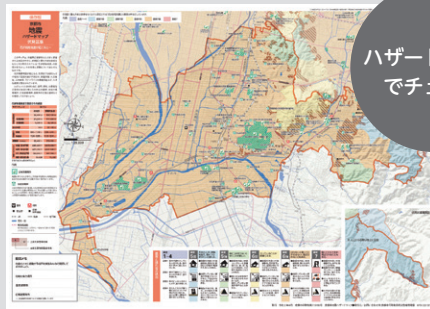
## 地震に備える3つの心得

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、地域の集合場所を知ろう！

「京都市地震ハザードマップ」で、想定される被害(震度)をチェック！地震が発生したときの「地域の集合場所」も確認

概ね町内ごとに決められているよ。分らなければ、近くの消防署に聞いてみよう



ハザードマップでチェック

地震



京都市防災ポータルサイト

### 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  
詳しくは7ページへ



備蓄を詳しく確認



京都市防災ポータルサイト

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

地震の備えを詳しく確認



京都市防災ポータルサイト

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！



保険・共済加入のすすめ



京都市防災ポータルサイト

### 心得 3 地震は初動が大事！

まず自分の身の安全を守り、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

知ることが備えの第一歩なんだね

