

# ライン

## 時系列の防災行動で災害に備える！

「いつ」「何をするのか」をあらかじめ決めておくのが、マイ・タイムライン。  
台風や大雨、地震における防災行動計画をたてましょう。



### 地震用 マイ・タイムライン

#### 記入例

※赤字の箇所が記入例です

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？ [震度 <b>5弱</b> ]	[震度 <b>5弱</b> ] 以上のとき または 町内に被害があるとき	地域の集合場所 ▶ [ <b>〇〇神社境内</b> ] に集まる 地域の集合場所ごとに、震度が決められているよ	避難に支援が必要な人は？ (高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など) <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない  ペットは？ <input checked="" type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない
	指定避難所 [ <b>〇〇小学校</b> ] に避難 (在宅避難できるなら、自宅に戻る) 地震に伴う大火災などの危険が迫った場合… 広域避難場所など [ <b>〇〇公園</b> ] に避難		

必要な項目にチェックをつけよう

経過時間	私と家族の行動	地域での行動
日ごろの備え	必要項目にチェックをつけよう <input checked="" type="checkbox"/> 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を準備(リュックなどに入れておく) <input checked="" type="checkbox"/> 飲料水 <input checked="" type="checkbox"/> 調理不要の食品 <input checked="" type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類 <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯 <input checked="" type="checkbox"/> 乾電池 <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電器(乾電池式) <input checked="" type="checkbox"/> 衣類・下着類・軍手 <input checked="" type="checkbox"/> マスク <input checked="" type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input checked="" type="checkbox"/> 体温計 <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬 <input checked="" type="checkbox"/> コンタクトレンズ <input checked="" type="checkbox"/> メガネ <input checked="" type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input checked="" type="checkbox"/> 生理用品 <input checked="" type="checkbox"/> ペットフード <input checked="" type="checkbox"/> ペットシーツ <input checked="" type="checkbox"/> ラジオ	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく ( <input type="checkbox"/> 話し合いで決めた結果を記入 )
地震発生	まずは自分の身を守る <input checked="" type="checkbox"/> まず低く、頭を守り、動かない <input checked="" type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意 <input checked="" type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難 <input checked="" type="checkbox"/> エレベーターに乗っているときは、すべての階のボタンを押す	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
初動／避難準備	~3分 <input checked="" type="checkbox"/> 落ち着いて状況を把握 <input checked="" type="checkbox"/> 火の始末 <input checked="" type="checkbox"/> 家族の安全を確認 <input checked="" type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確保 <input checked="" type="checkbox"/> 閉じ込められたときは、大声などで外部に知らせる	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
~30分	<input checked="" type="checkbox"/> 余震に注意する <input checked="" 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 <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 移動の際には、ブロック塀などには近寄らない <input checked="" type="checkbox"/> 地域の集合場所に集まる <input checked="" type="checkbox"/> 避難先を書いたメモを玄関付近の目立つ場所に残す <input checked="" type="checkbox"/> ペットをケージに入れる	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人のお安否を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 火事を見つけたら大声で知らせる
~3時間	<input checked="" type="checkbox"/> 地域でまとまって避難所に避難する <input checked="" type="checkbox"/> 自宅の様子安全であれば、自宅に戻って在宅避難する	<input checked="" type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う
避難生活 (避難所)	~3日間 <input checked="" 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 <input checked="" type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る	<input checked="" type="checkbox"/> 避難所の運営に積極的に協力する 避難所は地域の有志の方が運営されます。ぜひ運営にご協力を！

※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。