



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？ [震度]	[震度] 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 [] に集まる	指定避難所 [] 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 [] に避難	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 type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない ペットは？ <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 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 <input 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) <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 飲料水 <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> マスク <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 調理不要の食品 <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類 <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 体温計 <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 懐中電灯 <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 常備薬 <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 乾電池 <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器(乾電池式) <li style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 衣類・下着類・軍手 </div> <ul style="list-style-type: none"> <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 <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input type="checkbox"/> 地震保険に加入 <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 <input type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法を確認 <input type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく <input type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
地震発生 	<p>まずは自分の身を守る</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 <input type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
初動〜避難準備 ~3分	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 落ち着いて状況を把握 <input type="checkbox"/> 火の始末 <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 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
~30分	<ul style="list-style-type: none"> <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 <input type="checkbox"/> 非常持出品(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 <input type="checkbox"/> 地域の集合場所に集まる 	<input type="checkbox"/> 近所の人の安否を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
~3時間	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 地域でまとまって避難所に避難する <input type="checkbox"/> 自宅の様子及安全であれば、自宅に戻って在宅避難する 	<input type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う <input type="checkbox"/>
避難生活 (避難所) ~3日間	<ul style="list-style-type: none"> <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 <input type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る 	<input type="checkbox"/> 避難所の運営に積極的に協力する <input type="checkbox"/>

※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。