

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 5 弱]	[震度 5 弱] 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 [〇〇神社境内] 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	指定避難所 [〇〇小学校] 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 [〇〇公園] 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) ☒ いる ☐ いない ペットは？ ☒ いる ☐ いない

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 	☒ 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 ☒ 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) ☒ 飲料水 ☒ 調理不要の食品 ☒ 紙コップ、皿、割り箸など食器類 ☒ 懐中電灯 ☒ 乾電池 ☒ 携帯電話の充電器(乾電池式) ☒ 衣類・下着類・軍手 ☒ マスク ☒ アルコール消毒液 ☒ 体温計 ☒ 常備薬 ☒ コンタクトレンズ ☒ メガネ ☒ ウェットティッシュ ☒ 生理用品 ☒ ペットフード ☒ ペットシーツ ☒ ラジオ ☒ 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う ☒ 家具の転倒・落下物防止対策をする ☒ 地震保険に加入 ☒ 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 ☒ 家族内の災害時の連絡方法を確認 ☒ 地域の防災訓練に参加 ☒ ペットの避難方法を確認 ☒ 貴重品と重要書類の保管場所を確認	☒ 近所の人と顔の見える関係を作っておく ☒ 近所の人と協力体制を話し合っておく ☐ 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 ☒ まず低く、頭を守り、動かない ☒ 倒れてくる家具や落下物に注意 ☒ 丈夫な机の下に避難 ☒ 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 ☐	☐ ☐
初動・避難準備 ~3分	☒ 落ち着いて状況を把握 ☒ 火の始末 ☒ 家族の安全を確認 ☒ ドアや窓を開けて逃げ道を確保 ☒ 閉じ込められたときは、大声などで外部に知らせる ☐	☐ ☐
~30分	☒ 余震に注意する ☒ 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める ☒ 非常持出品(備蓄品など)を確認 ☒ 移動の際には、ブロック塀などには近寄らない ☒ 地域の集合場所に集まる ☒ 避難先を書いたメモを玄関付近の目立つ場所に残す ☒ ペットをケージに入れる	☒ 近所の人との安否を確認 ☒ 火事を見つけたら大声で知らせる ☐
~3時間	☒ 地域でまとまって避難所に避難する ☒ 自宅の様子安全であれば、自宅に戻って在宅避難する ☐	☒ 協力して消火・救出活動を行う ☐
避難生活 ~3日間 (避難所)	☒ 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 ☒ 集団生活のルールを守る ☐ ☐	☒ 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。