

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 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 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) ☒ 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	初動・避難準備	避難生活
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 ☐	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 ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
~3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 ☐ ☐
~30分	☒ 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 ☐
~3時間	☒ 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 ☐
~3日間(避難所)		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。