

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	地域で行動
日ごろの備え	平時	<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="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 調理不要の食品 <input type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> 衣類・下着類・軍手 </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> </div> </div> <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 <input type="checkbox"/>	<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 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
初動	地震発生	まずは自分の身を守る <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"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
から避難準備	~3分	<input type="checkbox"/> 落ち着いて状況を確認 <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"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
避難準備	~30分	<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"/> 地域の集合場所に集まる <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"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 近所の人々の安否を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	~3時間	<input type="checkbox"/> 地域でまとまって避難所に避難する <input type="checkbox"/> 自宅の様子が安全であれば自宅に戻って在宅避難する <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う <input type="checkbox"/>
避難生活	~3日間(避難所)	<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"/> <input type="checkbox"/>	<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。日頃の備えが大事になります。

地震用 マイ・タイムライン

記入例

※赤字の箇所が

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 ▶ [<input type="radio"/> 児童遊園] に集まる 地域 <small>の集合場所ごとに、震度が決められるよ</small>	指定避難所 ▶ [<input type="radio"/> 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 [<input type="radio"/> 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) <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

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	地域で行動																					
日ごろの備え 平時	<ul style="list-style-type: none"> <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) <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 5px;"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 飲料水</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> マスク</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ウェットティッシュ</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 調理不要の食品</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> アルコール消毒液</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 生理用品</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 体温計</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ペットフード</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 常備薬</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ペットシート</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 乾電池</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> コンタクトレンズ</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電器</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> メガネ</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 衣類・下着類・軍手</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ラジオ</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table> <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策をする <input checked="" type="checkbox"/> 地震保険に加入 <input checked="" type="checkbox"/> 新聞・テレビ・インターネットなどで防災情報を収集 <input checked="" type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加 <input checked="" type="checkbox"/> 貴重品と重要書類の保管場所を確認 	<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水	<input checked="" type="checkbox"/> マスク	<input checked="" type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input checked="" type="checkbox"/> 調理不要の食品	<input checked="" type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input checked="" type="checkbox"/> 生理用品	<input checked="" type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類	<input checked="" type="checkbox"/> 体温計	<input checked="" type="checkbox"/> ペットフード	<input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯	<input checked="" type="checkbox"/> 常備薬	<input checked="" type="checkbox"/> ペットシート	<input checked="" type="checkbox"/> 乾電池	<input checked="" type="checkbox"/> コンタクトレンズ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	<input checked="" type="checkbox"/> メガネ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 衣類・下着類・軍手	<input checked="" type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水	<input checked="" type="checkbox"/> マスク	<input checked="" type="checkbox"/> ウェットティッシュ																					
<input checked="" type="checkbox"/> 調理不要の食品	<input checked="" type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input checked="" type="checkbox"/> 生理用品																					
<input checked="" type="checkbox"/> 紙コップ、皿、割り箸など食器類	<input checked="" type="checkbox"/> 体温計	<input checked="" type="checkbox"/> ペットフード																					
<input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯	<input checked="" type="checkbox"/> 常備薬	<input checked="" type="checkbox"/> ペットシート																					
<input checked="" type="checkbox"/> 乾電池	<input checked="" type="checkbox"/> コンタクトレンズ	<input type="checkbox"/>																					
<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	<input checked="" type="checkbox"/> メガネ	<input type="checkbox"/>																					
<input checked="" type="checkbox"/> 衣類・下着類・軍手	<input checked="" type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/>																					
初動 地震発生	まずは自分の身を守る <ul style="list-style-type: none"> <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"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 																					
から避難準備 ~3分	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 落ち着いて状況を確認 <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"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 																					
避難準備 ~30分	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 余震に注意する <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品(備蓄品など)を確認 <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"/> ペットをゲージに入れる <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"/> 移動の際には、ブロック塀などには近寄らない 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 近所の人々の安否を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 火事を見つけたら大声で知らせる <input type="checkbox"/> 																					
避難生活 ~3時間	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 地域でまとまって避難所に避難する <input checked="" type="checkbox"/> 自宅の様子が安全であれば自宅に戻って在宅避難する <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う <input type="checkbox"/> 																					
避難生活 ~3日間(避難所)	<ul style="list-style-type: none"> <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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 避難所の運営に積極的に協力する <input type="checkbox"/> 																					

避難所は避難者の方で協力し合って運営します。

※地震は予測できない突発性の災害です。日頃の備えが大事になります。

