



家 地震用マイ・タイムライン



【 年 月 日 作成】

平時の準備

1 事前の準備・確認 (各家庭で記入してください)

自宅の耐震性は確認してますか？

家具の転倒・落下防止はなされてますか？

出入口や通路に物は置いてないですか？

近所の人と協力体制は取れていますか？

◎ 避難場所又は避難所はどこですか？
一時避難場所 _____
避難所 _____

◎ 避難経路は決まっていますか？

◎ 避難先までの時間は？
一時避難場所：徒歩 () 分 車 () 分
避難所：徒歩 () 分 車 () 分

家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか？

高齢者 乳幼児 障がい者 妊婦

病気の人 その他 ()

家族との連絡手段・集合場所は？

連絡手段 () : (携) (その他)

連絡手段 () : (携) (その他)

連絡手段 () : (携) (その他)

集合場所: _____

2 非常持出品を準備しよう。(各家庭で追加してください)

<input type="checkbox"/> 食料	<input type="checkbox"/> 貴重品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 着替	<input type="checkbox"/> 常備薬
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 充電器	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

食糧は最小限3日分、できれば1週間を備蓄

3 情報収集ツール (各家庭で追加してください)

テレビ・ラジオ 防災行政無線

気象庁ホームページ 防災アプリ (インフォカナル)

地震時の行動

地震直後の行動

地震後の行動

避難生活

時間経過	自分や家族の行動	日頃の準備
地震発生 0～2分	<p>自分の身を守る</p> <input type="checkbox"/> 姿勢を低くし、頭を守り、揺れが収まるまで動かない。 <input type="checkbox"/> 家具の転倒、食器の落下などに注意 <input type="checkbox"/> 丈夫な机の下などに避難する。 <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 家具や食器棚等の固定 ガラス飛散フィルム <p>【自助】</p>
2～5分	<p>火の始末・初期消火</p> <input type="checkbox"/> 揺れが収まってから慌てず台所やストーブの火の始末、出火した場合はすぐ初期消火 <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 消火器の準備 初期消火の行い方 <p>【自助】</p>
5～10分	<p>家族や家等の状況を確認、出口の確保</p> <input type="checkbox"/> 家族全員の安全を確認する。 <input type="checkbox"/> ドアや窓を開け、逃げ道を確保する。 <input type="checkbox"/> 割れたガラスや食器類に注意する。 <input type="checkbox"/> 閉じ込められたら声や音を出して外部に知らせる。 <input type="checkbox"/> 災害情報、避難情報を確認する。 <input type="checkbox"/> 余震に気を付ける。 <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> ホイッスルや音の出る物の準備 応急手当等の講習へ参加 医薬品の準備 <p>【自助】</p>
10分～半日	<p>避難の準備及び近所の安否確認</p> <input type="checkbox"/> 非常用持出袋の中身の確認・準備をする。 <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉める。サーキットブレーカーを切る。 <input type="checkbox"/> 隣近所の人々の安否を確認、協力して救出・手当や初期消火をする。 <p>避難</p> <input type="checkbox"/> 一時避難場所又は避難所など安全な場所へ避難 <input type="checkbox"/> ブロック塀や垂れ下がった電線など危険なものに注意して避難する。 <input type="checkbox"/> 高齢者や体の不自由な人を助け合いながら避難する。 <input type="checkbox"/> 自宅が安全であれば、自宅に戻り在宅避難 <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 非常用持出袋の準備、防災マップ等の準備・確認 手袋、ヘルメットや厚底の靴の準備 ガスの元栓の場所や開め方 サーキットブレーカーの場所や切り方 避難経路の確認 <p>【自助・共助】</p>
半日～3日	<p>避難所又は在宅避難</p> <input type="checkbox"/> 当初3日間程度、準備した備蓄品でしのぐ。 <input type="checkbox"/> お互いに協力して避難所生活を行う。 <input type="checkbox"/> 外出家族の確認及び親戚、友人に自分の安全や避難先を連絡する。 <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 備蓄品の準備 避難所運営の手伝い <p>【自助・共助】</p>