

地震版

マイ・タイムラインを作ってみよう

やってみよう!

経過

私と家族の行動

日頃の備え

■**備蓄品**:電気・ガス・水道などが止まった場合や、公的な支援物資がすぐに届かない場合に備えて用意しておくもの(最低3日分、できれば1週間分)

- 水・食料品 _____ カセットコンロ・カセットボンブ 簡易トイレ _____
- _____ _____ _____
- _____ _____ _____
- _____ _____ _____
- _____ _____ _____

■**非常持出品**:安全に避難するために、最低限持ち出すもの(重さは男性15kg、女性10kgが目安)

- 水・食料品 _____ 簡易トイレ _____ 懐中電灯 _____
- 現金 _____ マスク _____ _____
- _____ _____ _____
- _____ _____ _____
- _____ _____ _____

*備蓄品・非常持出品は、人によって必要なものが異なります。ご家庭の状況に合ったものを準備しましょう。

■**取るべき行動**を書き出してみよう!

- 家族と災害時の連絡方法や集合場所を決める _____ 自宅の耐震性を確認 _____
- 避難場所・避難所への経路を確認 _____ 地震保険に加入 _____
- 家具の転倒・落下・移動対策、配置を見直す _____ 地域の防災訓練に参加 _____
- _____
- _____

地震発生!
まずは自分の身を守る

揺れが収まったら
落ち着いて状況確認

- 姿勢を低く、頭を守り、揺れが収まるまで動かない _____ 丈夫な机などの下に避難 _____
- 倒れてくる家具や落下物に注意 _____ 慌てて外へ飛び出さない _____

- 無理に火を消そうとしない _____
- ブロック塀の倒壊や落下物に注意 _____
- _____
- _____

- 火の始末(無理のない範囲で) _____ 窓やドアを開け、出口を確保 _____
- テレビ・ラジオ・自治体の広報などから正しい情報を得る _____
- 慌てて施設の出口や階段に行かない _____
- _____
- _____

避難準備
同程度の地震に注意

避難行動
安全な場所へ避難する

- 非常持ち出し品の中身を確認 _____ 動きやすい服装・靴を用意 _____
- ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める _____ 施設の誘導係員の指示に従う _____
- _____
- _____
- _____

- 自宅が安全であれば在宅避難 _____ 崖や海岸など危険な場所には近づかない _____
- ブロック塀やガラスの破片など危険な物に注意 _____
- 隣近所と声を掛け合い、安否確認やできる範囲で救出・手当てを行う _____
- むやみに移動を開始せず、職場や学校などの安全な場所にとどまる _____
- _____

避難所生活
協力し合って過ごそう

- ルールを守って生活する _____
- 避難所の運営に積極的に参加する _____
- 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSを活用し、家族や知人に無事を知らせる _____
- _____
- _____

ローリングストック

食料品や日用品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく備蓄の方法です。比較的無理なく長期の備蓄ができ、災害時に日ごろから食べ慣れたものを食べることができます。



危険が迫ったらすぐ避難!

マイ・タイムラインのとりの状況になるとは限りません。自分の身に危険が迫っているときは、ためらうことなく避難し、命を最優先に行動しましょう。

■ 外出先では

旅行先など不慣れな場所に滞するときは、あらかじめその場所のリスクや近隣の避難先を確認しましょう。危険が迫っているときは直ちにその場所から避難しましょう。

■ 海の近くでは

津波注意報・津波警報が出たときは、すぐにその場から離れ、高台に逃げましょう。

いざというときに落ち着いて避難できるよう、津波避難に関するマークがある場所を確認しておきましょう。

津波注意 津波避難場所 津波避難ビル



<津波避難に関するマーク>

STOP! 一斉帰宅

作成: 内閣府(防災担当) 調査・企画担当



STOP! 一斉帰宅

<避難に関するマーク>



避難所運営に参加しよう!

避難所では、普段とは異なる環境で多様な方々と助け合って過ごす必要があります。

みんなが少しでも安心して快適に過ごせるよう、ルールを守り、避難所運営にも積極的に参加しましょう。