

作ろう! マイ・タイムライン 地震版

マイ・タイムラインとは?

災害時や災害の発生リスクが高まっているときに、自分や家族が「いつ」「何をするのか」などの防災行動を時系列に整理してまとめたものです。

地震は事前に予測できませんが、「日頃の備え」「地震発生」「避難準備」「避難行動」「避難生活」などの各段階での防災行動を整理しておくことで、いざというときに慌てずに身を守る行動をとることにつながります。

お住まいや年齢など、事情により避難する前の行動はそれぞれ異なります。いざという時に慌てずに行動できるよう、自分だけの「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。

準備するもの

- 記入シート
- 筆記用具
- ハザードマップ
(市町村が配付、ホームページなどでも確認できます)
※ハザードマップのほか、ちば情報マップでも、津波浸水想定などを確認できます。

STEP 1 ハザードマップなどで避難先や想定されるリスクなどを確認しよう!

ハザードマップなどで自宅の想定震度や避難先、想定されるリスクを確認しましょう。
この他にも、自分や家族の状況の確認も大切です。避難に支援が必要な人がいる場合や、ペットがいる場合は、日頃何をしておくべきか、予め考えておくことが必要です。

想定される震度は?	どこに避難する?	自分や家族の状況は?
震度()	<input type="checkbox"/> 指定緊急避難場所 ★災害の危険から一時的に逃れるための施設 ①() ②() ③() ▲上記までの経路に、液状化・津波・土砂災害などの危険がないか確認しましょう。 どこに? どのような危険?	<input type="checkbox"/> 避難に支援が必要 ▶隣近所との関係づくり ▶避難を支援してくれる人の確保 ▶防災訓練や見守り活動 <input type="checkbox"/> ペット ▶ペット用備蓄品の確保 ▶避難ルートの確認 ▶同行避難に必要なしつけや健康管理 ★事前にやっておくべきことをメモしておきましょう!

STEP 2 日頃の備えを確認しよう!

大地震はいつ襲ってくるか分かりません。
日頃からの備えはできているか、確認してみましょう。

- 家具の転倒・落下・移動防止対策をする
- 自宅の耐震性を確認する
- 家具の配置を見直す
- 地震保険に加入する
- 家族と災害時の連絡手段や集合場所を決めておく
- 避難経路を確認する
- 地域の防災活動に参加する
- 最低でも3日分、できれば1週間分の水や食料品を備蓄する
- 非常持出品を準備する
 - 飲料水、非常食
 - 簡易トイレ
 - 懐中電灯
 - マスク
 - ティッシュペーパー
 - 現金
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

★備蓄や非常持出品は、人によって必要なものが異なります。
自分に合ったものを準備しましょう。

★このほかにも、日頃からできる備えを書き出してみましょう。

- _____
- _____
- _____

災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインや、物の流れがストップすることがあります。
そのような場面に備えて、最低3日分、できれば1週間分の食料品や日用品を備蓄しましょう。

備蓄には、長期間保存でき簡易な調理で食べることのできる保存食の用意の他に、「ローリングストック」という方法があります。

「ローリングストック」とは、日ごろの食料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方法です。比較的無理なく長期の備蓄が準備でき、さらにカセットコンロがあれば、普段通りの温かい食事をとることもできます。



このように、日常と災害時の区別なく、普段使用しているものを災害時もそのまま使用するというのも有効的な対策の一つです。
このような考え方は「フェーズフリー」と呼ばれています。

STEP 3 地震発生時の行動を想定し、マイ・タイムラインを作ろう！

地震発生

まずは自分の身を守る

- 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
- 外出時、ブロック塀の倒壊や落下物に注意
- 慌てて外へ飛び出さない 無理に火を消そうとしない
- ★とるべき行動を書き出してみましょう！
- _____
- _____



落ち着いて状況確認

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

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在するときは、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。



同程度の地震に注意

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

安全な場所へ避難する

- 自宅が安全であれば在宅避難
- 隣近所と声を掛け合い、安否確認やできる範囲で救出・手当を行う
- 外出時は、むやみに移動を開始せず、一時滞在施設などを利用
- ブロック塀やガラスの破片など危険な物に注意
- 崖や海岸など危険な場所には近づかない
- _____
- _____

協力し合って過ごそう

- 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSを活用し、無事を知らせる
- 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
- _____
- _____

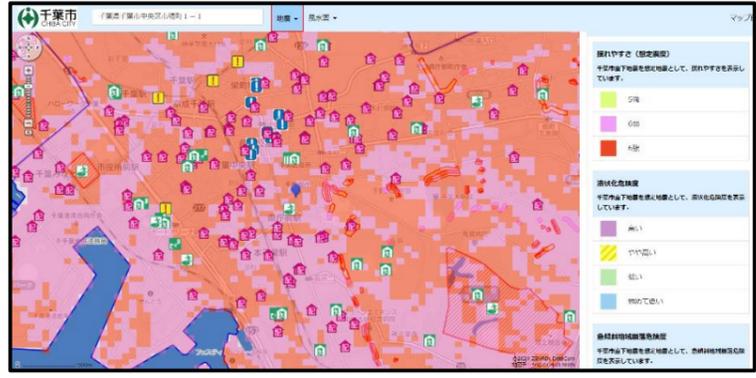


避難準備
避難行動

避難所生活

ハザードマップの見方

ハザードマップには予測震度や液状化の危険性、建物被害の予測などの被害想定のほか、市町村が開設する避難場所の位置等、避難をする上で重要な情報が記載されています。



- <確認手順>
- ①自宅や職場の住所を入力
 - ②凡例を見ながら、自宅や職場の周りのリスク(揺れやすさ、液状化など)や避難場所などを確認
- ※市町村によって表示方法などが異なる場合があります。



※千葉市地震ハザードマップより引用 [ハザードマップポータルサイト](#) 検索

ちば情報マップの使い方

ちば情報マップでは、お住まいの地域の津波浸水想定などを閲覧することができます。ハザードマップと併せてご確認ください。



<ちば情報マップの使い方>

ちば情報マップ 検索

郵便番号・住所や、目標物施設の名前を入力、または地図上をクリックすることでマップが表示されます。

凡例を見ながら、自宅や職場周辺のリスクを確認しましょう。例えば、この図は津波浸水想定で、リスクのある個所が着色されています。

<避難場所・避難所について>

避難場所とは、災害の危険から一時的・緊急的に避難するための場所であり、避難所は、被災者が一定期間滞在する施設です。

日頃から、自宅やよく行く場所の近くで、右のマークがある場所を覚えておきましょう。

避難場所

避難所

<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。