

STEP 3 マイ・タイムラインを作ってみよう!

経過	私と家族の行動
<p>確認したらチェック <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>日頃の備え</p> <p>取るべき行動を書き出してみよう!</p>	<p>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物(最低3日分、できれば1週間分)</p> <p><input type="checkbox"/>水・食料品 <input type="checkbox"/>カセットコンロ・カセットボンベ <input type="checkbox"/>簡易トイレ</p> <p><input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____</p> <p>非常用持ち出し品…安全に避難するために、最低限持ち出す物(重さは男性15kg、女性10kgが目安)</p> <p><input type="checkbox"/>水・非常食 <input type="checkbox"/>簡易トイレ <input type="checkbox"/>懐中電灯 <input type="checkbox"/>現金 <input type="checkbox"/>マスク</p> <p><input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____ <input type="checkbox"/>_____</p> <p>※備蓄品・非常用持ち出し品は、人によって必要な物が異なります。ご家庭の状況に合った物を準備しましょう。</p> <p><input type="checkbox"/>家族と災害時の連絡方法や集合場所を決める <input type="checkbox"/>自宅の耐震性を確認</p> <p><input type="checkbox"/>避難場所・避難所への経路を確認 <input type="checkbox"/>地震保険に加入</p> <p><input type="checkbox"/>家具の転倒・落下・移動対策、配置を見直す <input type="checkbox"/>地域の防災訓練に参加</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p>
<p>地震発生!</p> <p>まずは自分の身を守る</p>	<p><input type="checkbox"/>姿勢を低く、頭を守り、揺れが収まるまで動かない 外出先では</p> <p><input type="checkbox"/>丈夫な机などの下に避難 <input type="checkbox"/>ブロック塀の倒壊や落下物に注意</p> <p><input type="checkbox"/>倒れてくる家具や落下物に注意</p> <p><input type="checkbox"/>慌てて外へ飛び出さない</p> <p><input type="checkbox"/>無理に火を消そうとしない</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p>
<p>揺れが収まったら</p> <p>落ち着いて状況確認</p>	<p><input type="checkbox"/>火の始末(無理のない範囲で) 外出先では</p> <p><input type="checkbox"/>窓やドアを開け、出口を確保 <input type="checkbox"/>慌てて施設の出口や階段に行かない</p> <p><input type="checkbox"/>テレビ・ラジオ・自治体の広報などから正しい情報を得る</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p>
<p>避難準備</p> <p>同程度の地震に注意</p>	<p><input type="checkbox"/>非常用持ち出し品の中身を確認 外出先では</p> <p><input type="checkbox"/>動きやすい服装・靴を用意 <input type="checkbox"/>施設の誘導係員の指示に従う</p> <p><input type="checkbox"/>ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p>
<p>避難行動</p> <p>安全な場所へ避難する</p>	<p><input type="checkbox"/>自宅が安全であれば在宅避難 外出先では</p> <p><input type="checkbox"/>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 <input type="checkbox"/>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</p> <p><input type="checkbox"/>ブロック塀やガラスの破片など危険な物に注意</p> <p><input type="checkbox"/>崖や海岸など危険な場所には近づかない</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p style="text-align: center;"> 避難場所  避難所</p>
<p>避難所生活</p> <p>協力し合って過ごそう</p>	<p><input type="checkbox"/>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</p> <p><input type="checkbox"/>ルールを守って生活する</p> <p><input type="checkbox"/>避難所の運営に積極的に参加する</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="checkbox"/>_____</p>

やってみよう!

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、古い物から順に使い、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、災害時に日頃から食べ慣れた物を食べるすることができます。



備える

消費する

買い足す

危険が迫ったらすぐ避難!!

マイ・タイムラインのとおり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(下図)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

STOP! 一斉帰宅 普及啓発チラシ

大規模地震発生時

あなたの待機がいのちを守る

72分

被災時の「むやみな」移動は思わぬ事故を誘発します。

避難時に時間を要する

大規模地震の発生 → 通勤先や学校、職場への対応 → 避難所に避難再開

「とりあえず」で駅に向かうのもSTOP!

避難所、学校、一時滞在施設へ安全な場所にどまりましょう。

STOP! 一斉帰宅

避難所、学校、一時滞在施設へ安全な場所にどまりましょう。

作成：内閣府(防災担当)調査・企画担当

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。

マイ・タイムラインを作るときの参考になる情報や、マイ・タイムライン(地震編・風水害編)の記入シートなどを公開しています。



千葉県 マイタイムライン 検索

国土交通省が運営する「ハザードマップポータルサイト」では「重ねるハザードマップ」や「わがまちハザードマップ」などの機能を提供しています。



ハザードマップポータルサイト 検索

1~2面を切り離して
分かりやすい場所に保管しておこう!