








対策する

マイ・タイムライン

マイ・タイムラインは、住んでいる人 みんなが 作る 防災行動計画です。地震や 大雨などの 災害が 起こった時に、いつ、だれが、何を するのか、時間に 沿って 前もって 決めておきます。  
ハザードマップ(危険な 場所の 地図)を 使って、どんな 災害が 起こるのか 知りましょう。いつ、どのような 行動をすれば いいのか、家族と 一緒に 考えましょう。

いつも(地震が 起こる 前)	緊急地震速報 ~ 揺れている間	揺れが 収まったら (地震が 終わった 後 すぐ)	地震が 終わって 5分後	地震が 終わって 10分後	地震が 終わって 数十分後	地震が 終わって 数時間後
<div><div><div>□ 家具を 固定する</div><div>□ 物が 飛び出さないように する</div><div>□ ガラスが 割れて 飛び散らないように する</div><div>□ 非常持出袋※を 準備する</div></div><div>できれば</div><div><div>□ 地震に 強い 家にする</div><div>□ 地震保険に 入る</div></div></div> <div></div>	<div><div><div>□ 自分の 安全を 守る</div><div>□ 慌てて 外に 飛び出さない</div></div><div>外に いるとき</div><div><div>□ 上から 落ちてくる物に 注意する</div><div>□ 車を 運転しているときは、道路の 端に 寄せて 止まる</div></div></div> <div></div>	<div><div><div>□ コンロなど、火を 使うものを 確認して 消す</div><div>□ ガスの 元栓を 閉める</div><div>□ 火事は 火が 小さいうちに 消す</div><div>□ 電気ブレーカーを おとす(消す)</div><div>□ 出口を 見つける・作る</div></div><div></div></div>	<div><div><div>□ 靴・スリッパを 履く</div><div>□ 非常持出袋※を 持ち出す</div><div>□ 家族の 安全を 守る</div></div><div></div></div>	<div><div><div>□ 自分の 家の 隣や 近くの 人の 安全を 守る</div></div><div></div></div>	<div><div><div>□ 協力して 周りの人を 助ける・ケガの 手当てをする</div></div><div></div></div>	<div><div><div>□ 自分の 家が 安全か 確認する</div><div>□ 自分の 家が 安全でない時は、別の 場所に 避難※する</div></div><div></div></div>

「いつ」「だれが」「何を するのか」

マイ・タイムラインを作ってみよう

地震が 起こった時に 自分が どうするか、時間に 沿って 整理して、マイ・タイムラインを 作りましょう。

安全な 部屋に 避難※する。机の 下に 避難※する。

コンロなど、火を 使うものを 確認する。出口を 見つける

家の中が 安全か 確認する。避難※の 準備をする。

家の 鍵を 閉める。家の 近くの 様子を 確認する。

周りで 困っている 人がいたら 助ける。ケガの 手当てをする。

自分の 家や 周りが 安全か 確認する。

自分の 安全を 守る

災害が 大きくなるように する

避難※の 準備

みんなで 助け合う・手当てをする

※避難:安全な 場所に 逃げること

※非常持出袋:避難する時に 持つて行く 袋