




# 地震に備えること

## 対策する

## マイ・タイムライン

いつも(地震が起きる前)	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)
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 家具を固定する</li> <li>□ 物が飛び出さないようにする</li> <li>□ ガラスが割れて飛び散らないようにする</li> <li>□ 非常持出袋※を準備する</li> </ul> <p>できれば</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 地震に強い家にする</li> <li>□ 地震保険に入る</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 自分の安全を守る</li> <li>□ 慌てて外に飛び出さない</li> </ul> <p><u>外にいるとき</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 上から落ちてくる物に注意する</li> <li>□ 車を運転しているときは、道路の端に寄せて止まる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ コンロなど、火を使うものを確認して消す</li> <li>□ ガスの元栓を閉める</li> <li>□ 火事は火が小さいうちに消す</li> <li>□ 電気ブレーカーをおとす(消す)</li> <li>□ 出口を見つける・作る</li> </ul> 





<p>「いつ」 「だれが」 なに「何を」するのか」</p> <p>マイ・タイムライン をつく を作ってみよう</p> <p>地震が起き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。</p>	<p>たとえば 安全な部屋に避難※する。机の下に避難※する。</p> <p>自分の安全を守る</p>	<p>たとえば コンロなど、火を使うものを確認する。出口を見つける</p> <p>災害が大きくならないようにする</p>
---	--	--

※避難: 安全な場所に逃げること

※非常持出袋: 避難する時に持って行く袋

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。

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
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 靴・スリッパを 履く</li> <li><input type="checkbox"/> 非常持出袋※を 持ち出す</li> <li><input type="checkbox"/> 家族の 安全を守る</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 自分の 家の 隣や 近くの 人の 安全を守る</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 協力して 周りの 人を 助ける・ケガの 手当てをする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 自分の 家が 安全か 確認する</li> <li><input type="checkbox"/> 自分の 家が 安全でない時は、別の 場所に 避難※する</li> </ul> 

たとえば 家の中が 安全か 確認する。避難※の 準備をする。	たとえば 家の 鍵を 閉める。家の 近くの 様子を 確認する。	たとえば 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。	たとえば 自分の 家や 周りが 安全か 確認する。
ひなん 避難※の 準備		みんなで 助け合う・手当てをする	