

経 時 過 間

私と家族の行動
マイタイムライン

日頃の備え

災害が起きる前に準備しましょう

☐マイタイムラインを作成する

☐家具の転倒・落下防止対策をする

☐災害用伝言ダイヤル171を試す

☐自宅の耐震性を確認しておく

☐地震保険に加入しておく

☐防災備蓄品をそろえる

☐

☐

☐

☐

☐

☐

地震発生

まずは自分の身を守ります

・頭を守り動かない

・丈夫な机の下に避難

・倒れてくるものに注意

ひとまず揺れが落ち着いたら

☐コンロやストーブなど火の始末

☐ドア、窓を開けて逃げ道確保

☐防災グッズを取り出す

☐初期消火

☐

☐

☐

☐

☐

☐

危険から命を守る段階

～5分

～30分

～数時間

～数日間

（発災直後）安全確認と一時避難

情報・状況収集

津波の情報を確認

自宅や周辺を確認

☐建物が倒れたり傾いたりしていないか

☐火事はないか

隣近所で助け合い

☐安否確認

☐初期消火

☐避難支援

一時避難場所

近くの公園、空き地など

火災・津波はないが自宅が倒壊のおそれ

大火災が起きている場合

津波の恐れ有

避難する前にブレーカーを落として戸締りを

広域避難場所

大きな公園、緑地など

津波発生時の避難先：

警報や注意報が解除されるまで戻らない

上記以外の場合

避難生活

避難所

市立小・中学校など

親戚や知人宅等への避難も視野に入れておきましょう。

自宅で生活は困難

自宅が安全

自宅

☐災害用伝言ダイヤル等で家族に無事を伝える。

☐家族の集合場所へ。

地震発生時には、災害が複合的に発生する可能性があります。

行政などから発信される正しい情報入手し状況に応じて行動しましょう。

1 家族の日中や夜間の居場所を書いておきましょう

2 家族の集合場所と約束事

いつ	家族氏名	家族がいる場所	連絡先	家族がいる場所の 災害リスク	家族の集合場所 第1候補	集合場所までの 距離と時間(徒歩)	集合場所までの 災害リスク	備考・必需品など
昼間						km 時間		
						km 時間		
						km 時間		
						km 時間		
夜間						km 時間		

自宅や職場が倒壊・焼失した場合を考えて、
家族の集合場所・時間を予め決めておきましょう

候補1	
候補2	
時間	
約束	

3 我が家の防災用品を確認しましょう

4 無事を伝える伝言ダイヤルなどを活用しましょう

	非常持出品		在宅避難のための備蓄
食料	☐ 飲料水 ☐ 携行食・非常食	食料	☐ 飲料水（1日3食×家族の人数×7日分） ☐ 食べ物（お米や乾麺、缶詰など日持ちするもの7日分）
医療・衛生	☐ 服用薬 ☐ 救急医療品 ☐ 生理用品 ☐ 歯ブラシ・口腔ケア用品 ☐ 携帯トイレ		
貴重品	☐ 現金 ☐ 印鑑 ☐ 健康保険証・預金通帳（コピー可）	トイレ	☐ 簡易トイレ・トイレ用凝固剤・汚物処理袋 ☐ トイレトーパー
安全対策	☐ ヘルメット・防災ずきん ☐ 厚底の靴 ☐ 軍手	調理器具	☐ カセットコンロ・ボンベ ☐ 簡易食器（紙皿・スプーンなど） ☐ アルミホイル ☐ 食品用ラップなど
衣類	☐ 防寒着 ☐ 下着・靴下 ☐ 携帯レインコート		
道具類	☐ 携帯電話・充電器 ☐ 携帯ラジオ ☐ 懐中電灯 ☐ 電池 ☐ 時計 ☐ 携帯カイロ ☐ ライター・マッチ ☐ ナイフ ☐ 缶切り ☐ 入れ歯・眼鏡	生活用品	☐ 新聞紙・ビニール袋 ☐ 寝袋 ☐ 衣類 ☐ ドライシャンプー
生活用品	☐ ウェットティッシュ ☐ タオル ☐ ごみ袋		
感染症対策	☐ 体温計 ☐ アルコール消毒液 ☐ マスク	その他	☐ 車のガソリンを満タンにしておく
その他	☐		

災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板「web171」は、災害時の安全確認に有効な方法です。もしもの時に備え、利用方法を家族で確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル（171）

【録音方法】

①⑦①に電話

①を押す

自分の電話番号を押す

①を押して録音

災害用伝言板（web171）

【再生方法】

①⑦①に電話

②を押す

家族等の電話番号を押す

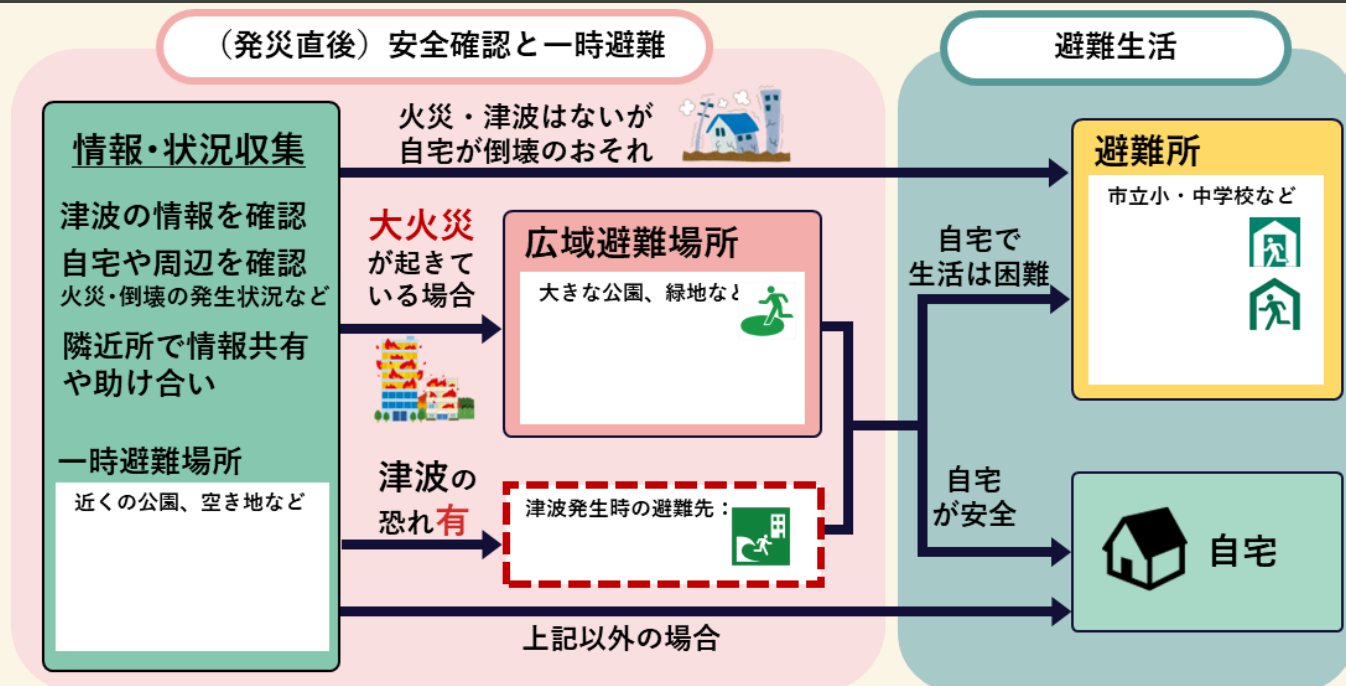
①を押して伝言を再生

「web171」と検索または二次元コードを読み込みアクセスしてください。
インターネットで伝言を登録、確認することができます。

伝言を残す電話番号を事前に決めておき、家族・友人等に予め共有しておく、伝言を確実に伝えることができます。

1 マップに自宅の★印をつけましょう

2 大地震の場合の避難の流れを確認しましょう



⚠ 地震発生時には、災害が複合的に発生する可能性があります。
行政などから発信される正しい情報を入手し状況に応じて行動しましょう。

3 マップに避難ルートを書きましょう

災害状況に合わせた避難先ごとに、避難ルートを右のマップに書き込みましょう。

安全な避難のポイント

- ★狭い道は塀や家屋などが崩れて通れない場合があります。
幅員4m未満道路（マップの — 部）などの狭い道はなるべく通らないルートを考えてみましょう。
- ★火災時は、安全な道に迂回するか、安全に行ける広域避難場所へ避難しましょう。

それぞれのルートの所要時間や、気をつけたいことを下の空欄に書きとめておきましょう。

		広域避難場所までのルート ～周辺の火災が広がるおそれがある場合～
大きな公園、緑地など	所要時間 分	気をつけたいこと
		津波からの避難場所までのルート ～津波の恐れがある場合～
市立小・中学校など	所要時間 分	気をつけたいこと
		避難所までのルート ～倒壊などにより自宅では生活が困難な場合～
私の家の避難所は.....	所要時間 分	気をつけたいこと

