

巻末のマイ・タイムラインを活用しましょう!

災害発生時に自分や家族がどのように行動するのかを話し合い、マイ・タイムラインを書き込んでおくことで、災害時に冷静に行動することができます。

地震・津波用と**洪水・土砂災害用**があるので災害別に書き込んでみましょう!



災害が起こる前に
マイ・タイムラインを
作っておくことが
大事だよ!



災害の種類によって
行動が変わるね



マイ・タイムライン(地震・津波用)



マイ・タイムラインとは?

「マイ・タイムライン」は、災害が起こった時の自分自身や家族がとる標準的な防災行動を時系列で整理し、とりまとめる行動の計画表です。災害が起こる前に、自分の家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・行動を把握して**自分たちの「マイ・タイムライン」**に行動を書き込み、「自分たちの逃げ方」を確認しましょう。



地震や津波は突然起こり、しかも避難に時間的余裕がありません。
下記のマイ・タイムラインに行動計画を書き込み、しっかり覚えておきましょう。

確認したら
チェック☑を
入れましょう

地震 津波 リスク チェック

- ☐ 避難経路を確認している
- ☐ 非常持ち出し品を準備している
- ☐ 津波浸水区域内である ⇒ 最大 _____ m
- ☐ 避難に支援が必要な人がいる ⇒ _____ に協力をお願いしている
- ☐

緊急 地震速報

地震発生

わが家の避難行動

いつ、何をするかを考え、書き込んでおきましょう

該当するものに
チェック☑を
入れましょう

「シェイクアウト」 で身を守る!



緊急地震速報や地震が発生したら、すぐに上記の3つの行動(シェイクアウト)をして身を守る

- ☐ 揺れが落ち着いたら火の始末
- ☐ ドアや窓を開けて出入口の確保(外には飛び出さない)
- ☐ ラジオやテレビ、スマホなどから正しい情報を確認



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

防災クイズ!!



- ① 不確定な情報やデマに惑わされないためには
- ② どんな備蓄品を用意すればよいか
- ③ 津波がきたらどこまで逃げればよいか
- ④ 地震・津波が起きたらどう行動すべきか
- ⑤ 防災無線が聞き取りにくい場合、どうすればよいか

防災ハンドブックで
答えを確認しよう

- ① P51 ② P43～46
- ③ P11～18
- ④ P7、8 ⑤ P52



WEB版は
こちら



防災トピックス

Web上でハザードマップが見られる「Web防災マップ」を活用して自宅や職場などの災害リスクや避難経路などを確認してみましょう。

外出先でも
検索できるよ!

