

地震時のマイ・タイムライン(避難行動計画)

地震に備えて事前にマイ・タイムラインを作っておきましょう

日頃からの備え	自宅や周辺の危険度	自宅の耐震基準： <input type="checkbox"/> 旧耐震基準(1981年5月31日以前) <input type="checkbox"/> 新耐震基準(1981年6月1日以降) <input type="checkbox"/> 周囲に倒壊のおそれがある建造物がなく、ある場合は場所を把握している(ブロック塀・看板など)
	避難する場所	● (避難にかかる時間 分) ● (避難にかかる時間 分)
	平常時の準備(確認事項)	<input type="checkbox"/> 地震時の集合地、避難ルートの確認 <input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認 <input type="checkbox"/> 常備薬の確認 <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下防止対策 <input type="checkbox"/> 非常持出品の確認(裏表紙参照) <input type="checkbox"/> 家族や大事な連絡先 その他 ()
	家族や大事な連絡先	● TEL ● TEL ● TEL ● TEL

情報	準備・確認事項
地震発生	<input type="checkbox"/> 体勢を低くし、頭を守り動かない(シェイクアウト) ※地震発生時は自分の身を守ることを第一優先に、けがをしないように落ち着いて行動しましょう
地震発生から5分後まで	<input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉める <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 家族の安否確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 玄関・窓を開けて逃げ道を確保する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 靴、スリッパをはく <input type="checkbox"/>
地震発生から30分後まで	<input type="checkbox"/> 余震に注意し、近所や周辺の状況を確認 <input type="checkbox"/> 非常持出袋、備蓄品を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> テレビ・携帯電話等で地震情報を収集 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 地震時の集合地へ避難 <input type="checkbox"/>
地震発生から数時間	<input type="checkbox"/> 地域で協力しできる範囲での消火・救助活動 <input type="checkbox"/> 避難所の開設状況を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 避難所へ避難 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自宅が安全な場合は在宅避難 <input type="checkbox"/> 避難先を家族に連絡
地震発生から数日間	<input type="checkbox"/> 災害伝言ダイヤル(171)やSNS等で無事を知らせる <input type="checkbox"/> 避難者で協力し避難所を運営する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

洪水時土砂災害時のマイ・タイムライン(避難行動計画)

洪水浸水・土砂災害に備えて事前にマイ・タイムラインを作っておきましょう

日頃からの備え	自宅周辺の状況	<input type="checkbox"/> 自宅周辺の浸水の深さ ~ m <input type="checkbox"/> 土砂災害のおそれあり【 <input type="checkbox"/> がけ崩れ(急傾斜地) <input type="checkbox"/> 土石流】	自宅は <input type="checkbox"/> 区域の中 <input type="checkbox"/> 区域の外
	避難する場所	● (避難にかかる時間 分) ● (避難にかかる時間 分)	
	避難の目安(タイミング)	(例) 警戒レベル3 高齢者等避難が発令されたとき 警戒レベル () とき	
	事前の準備(確認事項)	<input type="checkbox"/> 避難場所、避難ルートの確認 <input type="checkbox"/> 家族の予定を確認 <input type="checkbox"/> 家の施錠、自宅周辺の片付け <input type="checkbox"/> 携帯電話などの充電 <input type="checkbox"/> 常備薬の準備 <input type="checkbox"/> 避難する際の服装の確認 <input type="checkbox"/> 非常持出品の確認(裏表紙参照) <input type="checkbox"/> 家族や大事な連絡先 その他 ()	
	家族や大事な連絡先	● TEL ● TEL	● TEL ● TEL

	情報	準備・確認事項
平常時 避難行動開始 身の安全を確保 災害発生	警戒レベル 1 ● 早期注意情報 (警報級の可能性)	<input type="checkbox"/> テレビやインターネットで気象情報を確認する <input type="checkbox"/> ハザードマップで、避難場所や避難ルートを再確認する <input type="checkbox"/> 植木鉢や物干しなど飛ばされそうなものを家の中に入れる <input type="checkbox"/> 家族の予定を確認する <input type="checkbox"/> 防災グッズや避難の服装を再確認する <input type="checkbox"/>
	警戒レベル 2 ● 大雨注意報 ● 洪水注意報 ● はん濫注意情報	<input type="checkbox"/> 動きやすい服に着替える <input type="checkbox"/> テレビやインターネットで雨雲レーダーや川の水位を確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話を充電する <input type="checkbox"/>
	警戒レベル 3 高齢者等避難 ● 大雨警報 ● 洪水警報 ● はん濫警戒情報	<input type="checkbox"/> わたし(と家族)の避難するタイミング(警戒レベル3高齢者等避難発令) <input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況を確認 <input type="checkbox"/> 暗くなる前に避難 <input type="checkbox"/> 火の元、戸締りの確認 <input type="checkbox"/> 雨が強くなる前に避難 <input type="checkbox"/> 避難先を家族に連絡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 非常持出袋を持って避難 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	警戒レベル 4 避難指示 ● 土砂災害警戒情報 ● はん濫危険情報	<input type="checkbox"/> わたし(と家族)の避難するタイミング(警戒レベル4避難指示発令) <input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 火の元、戸締りの確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 避難先を家族に連絡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 非常持出袋を持って避難 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	警戒レベル 5 緊急安全確保 ● 大雨特別警報 ● はん濫発生情報	もし避難できていなかったら何ができる?(警戒レベル5緊急安全確保発令) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>