

マイタイムラインを作って 地震への不安を無くそう！



市ホームページ



ハザードマップ



市避難所

地震はいつ起きるか分からないので「事前準備」が大切

1. 自宅の安全確認 他にもできることを やっておきましょう

- ☐ 家具・家電の固定
- ☐ ガラス飛散防止
- ☐ 屋根・壁の確認
- ☐

2. 避難する場所 家が安全であれば 在宅避難でもOK!

- 第1候補 
- 第2候補 市指定避難所
- 一時避難所・場所 
- 市の指定避難所 在宅避難

3. 情報取得・安全確認 複数の手段を 準備しておきましょう

- ・防災つるメール
- ・市ホームページ
- ・Yahoo!防災アプリ
- ・災害伝言ダイヤル171



情報取得手段

自分・家族が必要な物を
準備しておきましょう

4. 備蓄・非常持ち出し袋

3~7日分用意しておきましょう

- ☐ 飲料水
- ☐ 食料品
- ☐ 常備薬
- ☐ 身分証・お薬手帳
- ☐ 携帯電話・充電器
- ☐ 懐中電灯
- ☐ お金
- ☐ 雨具
- ☐ マスク
- ☐ 衣類
- ☐ 下着・靴下
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ 毛布
- ☐ 女性用品
- ☐ 乳幼児用品
- ☐ 介護用品
- ☐ ペット用品

目安の時間	取るべき行動	私や家族の行動	記載例
地震発生	とにかく自分の身を守る		・まずは身を守る ・机の下、頭を守る ・あわてて外に出ない
3分以内	揺れが収まったら避難の準備		・家族の安全確認 ・出口の確保、靴を履く ・火の元確認
30分以内	安否確認 助け合い		・ガスの元栓、ブレーカー確認 ・情報収集 ・危険なら一時避難所へ
24時間以内	危険な場所から 全員避難		・近所で助け合い ・支援者へ連絡 ・避難先、連絡先を地域の方へ伝える ・備蓄確認
3日以内	生活をつなぐ		・避難生活、生活再建 ・地域の方を支援

家族で確認・共有して、携帯電話に保存や見えるところに貼っておきましょう！