



# 震災用マイ・タイムライン

**地震は突然発生します!** 地震が起こった時に慌てず避難等を行うことができるよう、避難行動計画(マイ・タイムライン)を事前作成しておきましょう。

震度をチェック	避難行動のチェック	家庭状況のチェック
<ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅周辺の想定震度を確認 横浜市 地震マップ 検索 自宅で想定される震度は? ( 震度 )</li> <li>●震度の揺れの目安を確認 気象庁震度階級 検索</li> </ul>	<p>地震発生</p> <p>地域で取り決めた「いつ避難場所」や家族であらかじめ決めた場所 ( ) に集合</p> <p>※在宅避難ができる場合は、<b>自宅に留まり避難生活を送りましょう。</b></p> <p>地域防災拠点 ( ) に避難</p> <p>※地震による延焼火災がある場合、<b>広域避難場所に避難</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●避難に支援が必要な人は? ( 高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など ) <input type="checkbox"/>いる <input type="checkbox"/>いない</li> <li>●ペットは? <input type="checkbox"/>いる <input type="checkbox"/>いない</li> </ul>

非常持出品はリュックなどにまとめて準備しておこう!

経過時間	私と家族の行動										
日頃の備え	<p>□水や食料等の備蓄品は最低3日(できれば1週間)分を用意(定期的に点検しよう)</p> <table border="1"> <tr> <th>備蓄品</th> <th>在宅避難への備え</th> <th>乳幼児のいる家庭</th> <th>要介護者のいる家庭</th> <th>ペットのいる家庭</th> </tr> <tr> <td> <input type="checkbox"/>飲料水  <input type="checkbox"/>食料品  <input type="checkbox"/>トイレパック         </td> <td> <input type="checkbox"/>ランタン  <input type="checkbox"/>カセットコンロ  <input type="checkbox"/>カセットボンベ         </td> <td> <input type="checkbox"/>ミルク  <input type="checkbox"/>哺乳瓶  <input type="checkbox"/>離乳食、スプーン  <input type="checkbox"/>おむつ、おしりふき         </td> <td> <input type="checkbox"/>介護食  <input type="checkbox"/>おむつ  <input type="checkbox"/>補助具等の予備  <input type="checkbox"/>障害者手帳         </td> <td> <input type="checkbox"/>フード、水、薬  <input type="checkbox"/>キャリーケース、リード、ペットシート  <input type="checkbox"/>飼育手帳         </td> </tr> </table> <p>※上の記載は一例です。必要なものは家庭状況により異なるので、各家庭に合った備蓄を行いましょう。</p> <p>□家具の転倒・落下防止対策をする</p> <p>□ペットの避難方法を確認</p> <p>□自宅の耐震診断・改修を実施</p> <p>□家庭内の災害時の連絡方法を確認</p> <p>□地域の防災訓練に参加</p> <p>災害時のペット対策</p> <p>防災時のペット対策</p> <p>自分に必要な行動を書き足してみよう</p>	備蓄品	在宅避難への備え	乳幼児のいる家庭	要介護者のいる家庭	ペットのいる家庭	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料品 <input type="checkbox"/> トイレパック	<input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ	<input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食、スプーン <input type="checkbox"/> おむつ、おしりふき	<input type="checkbox"/> 介護食 <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 補助具等の予備 <input type="checkbox"/> 障害者手帳	<input type="checkbox"/> フード、水、薬 <input type="checkbox"/> キャリーケース、リード、ペットシート <input type="checkbox"/> 飼育手帳
	備蓄品	在宅避難への備え	乳幼児のいる家庭	要介護者のいる家庭	ペットのいる家庭						
<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料品 <input type="checkbox"/> トイレパック	<input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ	<input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食、スプーン <input type="checkbox"/> おむつ、おしりふき	<input type="checkbox"/> 介護食 <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 補助具等の予備 <input type="checkbox"/> 障害者手帳	<input type="checkbox"/> フード、水、薬 <input type="checkbox"/> キャリーケース、リード、ペットシート <input type="checkbox"/> 飼育手帳							
地震発生	<p>□まずは自分の身を守ることが大事!揺れを感じたらすぐに身を守る3動作を実施しよう。</p> <p>①まず低く ②頭を守り ③動かない</p> <p>まずは自分の身を守ろう</p> <p>□落ち着いた状況を把握 □家族の安全を確認</p> <p>□火の始末 □ドアや窓を開けて逃げ道を確保</p> <p>□エレベーターに乗っているときは、すべての階のボタンを押す</p> <p>自宅と自分の身の回りを確認しよう</p> <p>□余震に注意 □非常持出品を確認 □自宅の危険を見きわめる</p> <p>□最新情報を収集 □家を出る場合はブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める</p> <p>□移動の際には高い塀などには近寄らない</p> <p>自宅を離れる前にもう一度自宅の中を確認しよう</p> <p>□いつか避難場所に集まって近所の人の安否を確認</p> <p>□協力して周辺の消火・救出活動を行う □自宅が安全な場合は自宅で在宅避難する</p> <p>自分の身の回りの安全が確保できたら、近隣で助けが必要な人がいないか確認しよう</p>										
初動〜避難準備	<p>□地域防災拠点の運営に協力する</p> <p>□災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用し、遠方に暮らす家族等に無事を知らせる</p> <p>避難者全員で協力して運営をしよう</p>										
避難生活	<p>~収束(地域防災拠点の場合)</p>										