命を守るため「いつ」「何をするのか」

災害時に正しい行動をするための防災行動計画

マイ・タイムラインを作ってみよう

突然の災害発生時にあわててしまうと、思わぬけがやトラブルの原因に。どんな心構えで、何を準備し、どう行動するのかを、あらかじめ具体的に整理しておくことが、とても大切です。

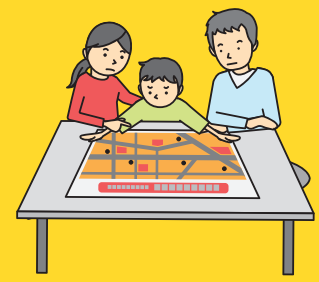


STEP1 ハザードマップを手に入れよう

ハザードマップとは災害の被害を想定される範囲や避難場所などを示した地図のこと。各市区町村の公式サイトや窓口（危機管理課など）で入手できます。

家族と一緒に、話し合いながら…

地震が起きたときに、あわてずに自分や大切な人の命を守るため、自分や家族が「いつ」「何をするのか」を、時系列で確認・チェックし、整理しておくのが「マイ・タイムライン」。実際に、家族みんなで作成してみましょう。



STEP2 ハザードマップで確認し、記入しよう

どれくらい揺れる？どこが危ない？

住んでいる地域で想定される震度は

震度

住んでいる地域の周りに液状化・津波・土砂災害などが危ない場所はないか確認しましょう。

どこに

どんな危険



どこに避難する？

指定緊急避難場所
（災害の危険から一時的・緊急的に避難するための場所）

①
②
③


避難場所

指定避難所
（被災者が一定期間滞在する施設）

①
②
③


避難所

上記の場所までの経路に、液状化、津波、がけ崩れなどの危険がないか、確認しましょう。

どこに

どんな危険

配慮は必要ですか？ ☑

家族にサポートが必要な方がいる場合
（高齢者、乳幼児、妊婦、障がいのある方など）

- ☐ 家族での話し合い
- ☐ 隣近所との関係づくり
- ☐ 避難や見守りを支援してくれる人の確保

誰が

- ☐ 防災訓練に参加
- ☐ 離れて暮らす家族に頼る（定期的な訪問など）

ペットがいる場合

- ☐ ペット用備蓄品の確保（フード、トイレ用品）
- ☐ 避難経路の確認（連れて行ける場所）
- ☐ 同行避難に必要なしつけや健康管理
- ☐ 避難グッズの確保（ケージ、キャリーなど）

※「ペット 防災 ○○市（町・村）」などで検索してお住まいの市町村の情報を確認してみましょう。

STEP3 マイ・タイムラインを作ってみよう

千葉県マイ・タイムライン

マイタイムラインを作るときの参考になる情報、記入シートなどを公開しています。
記入シートはこちらから▶

経過	私と家族の行動 ☑ [記載例]
日頃の備え	詳細は4ページ「いのちを守るために今できることは…」を確認してください。
地震発生！ まずは自分の身を守る	地震の時は、自分の頭と体を守り、安全な場所で揺れがおさまるのを待ちます。 ● 自宅や職場など屋内にいるとき ☐ 机の下にもぐったり、毛布をかぶったりして、頭と体を守る。 ☐ 屋内でも必ずくつをはく。 ☐ 揺れが止まったら窓やドアを開け、脱出口を作る。 ● 屋外にいるとき ☐ 窓ガラス、看板などビルからの落下物に気を付ける。 ☐ ブロック塀の倒壊、自動販売機の転倒、切れた電線から離れる。 ☐ 落ち着いて車内放送、施設や店の人の話を聞く。 ● 海辺や川の近くにいるとき ☐ すぐに海や川から遠く離れ、急いで高いところに逃げる。
避難準備 余震に注意	☐ 非常用持出品の中身を確認。 ☐ 動きやすい服装・靴を用意。 ☐ ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。 避難する時に持っていくものは、4ページ「非常用持出品リスト」を確認してください。
避難行動 安全な場所へ避難する	☐ 安全であれば、自宅にいる（在宅避難） ☐ 自宅が危険な時は、周辺の状況を確認し、近くの避難所に行く。 ☐ 近くの人たちに声をかけて、安否を確かめる。できる範囲で助ける。 ☐ ブロック塀やガラスの破片など危険物に注意。 ☐ がけや海岸など危険な場所には近づかない。 ● 屋外にいるとき ☐ むやみに移動を始めず、職場や学校など近くの安全な場所にとどまる。
避難生活	☐ 災害用伝言ダイヤル（171）やSNSを活用し、家族や知人に無事を知らせる。 普段と異なる環境で多様な方々と助け合って過ごす必要があります。 **避難所での過ごし方** ☐ ルールを守って生活する。 ☐ 避難所の運営に積極的に参加。 ☐ **在宅避難** ☐ 自宅が安全であることを確認し、とどまる。 ☐ 避難所などで物資などの支援を受け取れる場合があるので、常に情報を集め、状況を確認する。 在宅避難に備え、ご家庭での備蓄や対策が必要です。 詳細は、4ページ「備蓄品の準備」「家具の固定」へ





緊急地震速報

地震が起きた直後、強い揺れが来る前にお知らせする速報です。スマートフォン、テレビ、ラジオ、防災行政無線（役所の放送）で聞くことができます。
※速報が間に合わない場合もあります。

指定緊急避難場所　指定避難所　津波避難場所　津波避難ビル

危険がせまったらすぐ避難
マイ・タイムライン通りの状況になるとは限りません。自分の身に危険が迫っているときは、ためらわず安全な場所へ避難し、命を守ることを最優先に行動しましょう。