

「もしものとき」に備えよう！

※赤字の箇所が記入例です。

記入例

マイ・タイムライン 地震版

いつ発生するかわからない地震に備えて、日頃の備えを見直し、「いつ」「何をするのか」自分の行動をあらかじめ考え、マイ・タイムラインにまとめてみましょう。※想定震度は5強以上



自宅や周辺の危険度

- ☒ 自宅が現在の耐震基準を満たしているか築年度を確認する。
※昭和56年6月1日以降に建築された又は耐震化工事を行っている。
- ☒ 自宅周辺の倒壊の恐れがある建造物や危険な場所を把握している。

避難行動のチェック

- ☒ 一時避難場所【 ○○公園 】(避難に係る時間【 10 】分)
- ☒ 指定避難所【 ××小学校 】(避難に係る時間【 15 】分)

家庭の状況のチェック

- ☒ 避難に支援が必要な人(高齢者、障害者、乳幼児、妊婦等)がいる。
- ☒ ペットと暮らしている。

情報入手方法のチェック

※日頃からの登録をお願いします。

☒

緊急速報メール
(エリアメール)サービス



☒

防災行政無線

放送内容を無料で電話確認
(フリーダイヤル)
0800-800-9366

☒

松戸市安全安心メール



☒

松戸市公式 X



☒

松戸市公式ホームページ



☒

松戸市公式 Facebook



☒

松戸市公式 LINE



☒

災害時防災情報
テレフォン・FAXサービス



☒

Yahoo! 防災速報



※赤文字の箇所が記入例です。

記入例

	経過時間	私と家族の行動	地域での行動
日頃の備え	平常時	必要な項目に✓をしましょう。 ✓食料・飲料水は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄する。(飲料水は1日3ℓ目安) ✓家具・家電の転倒防止対策を行う。 ✓災害情報の入手手段を確保する。(メール・SNSの登録など) ✓非常持ち出し品を準備する ※ローリングストックも有効  ✓飲料水 ✓調理不要の食品 ✓携帯トイレ ✓携帯トイレ ✓食器(紙コップ・皿・割り箸など) ✓スマートフォン充電器 ✓懐中電灯 ✓乾電池 ✓衣類・下着類・軍手 ✓マスク ✓常備薬 ✓貴重品 ✓お薬手帳 ✓コンタクトレンズ・眼鏡 ✓生理用品 ✓ペット用品(フード・ゲージ等) ✓ウェットティッシュ ✓ラジオ ✓オムツ ✓液体ミルク ✓ホイッスル ✓家族内の災害時の連絡方法や集合場所を確認する。 ✓親族等緊急時の連絡先を確認する。 (電話)090-××××-××××(続柄)夫、妻、親、子、孫、知人 ✓避難場所・避難所を確認する。 ✓マンションの災害時の決まり事(ルール)を確認する。 ✓ペットの避難方法を確認しておく。	✓近所の人と「顔の見える関係」を作っておく。 ✓地域の防災訓練に参加する。 ✓近所の人と協力体制を話しておく。 ✓地域での避難場所を決めておく。 必要なものを追記しましょう。 
初動から避難準備・避難行動	地震発生	まずは自分の身を守る。 ✓まず低く、頭を守り、動かない。 ✓倒れてくる家具や落下物に注意する。 ✓丈夫な机の下に避難する。 ✓通路、玄関など避難路を確保する。 ✓エレベーターに乗っているときは全ての階のボタンを押す。 ✓運転時は道路の左側によって停車する。 	□ □
避難準備・避難行動	3分	✓落ち着いて状況を把握する。 ✓火の始末をする。 ✓ドアを開けて逃げ道を確保する。 ✓家族の安全を確認する。 ✓閉じ込められた場合、ホイッスル等大きな音で外に知らせる。 □ 	✓火事を見つけたときは、大声で知らせる。 ✓協力して、初期消火を行う。 □ 自分に必要な行動を追記しましょう。 
避難準備・避難行動	30分	✓余震に注意する。 ✓家を出るときはブレーカーを落とす。 ✓家を出るときは、ガスの元栓を閉める。 ✓非常持出品(備蓄品など)を確認 ✓一時避難場所に向かう。 ✓移動の際はブロック塀に近寄らない。 ✓避難先を【カレンダーの裏】に残す。 【避難先: ××小学校】 ✓ペットをゲージに入れる。 □ 	✓近所の人々の安否確認を行う。 ✓協力して、救助活動を行う。 □ 地域に必要な行動を追記しましょう。
	3時間	✓避難所に避難する。または、自宅が安全であれば在宅避難をする。 □ □ 	✓一人で避難することが困難な近所の人と一緒に避難所に避難する。 □ □ □
避難生活	数日間	✓災害用伝言ダイヤル「171」やSNSなどで無事を知らせる。 ✓集団生活のルールを守る。(避難所に避難の場合) □ □ □ 	✓避難所の運営に協力する。(避難所に避難の場合) □ □ 避難所は、避難された方々が協力し、運営していきます。